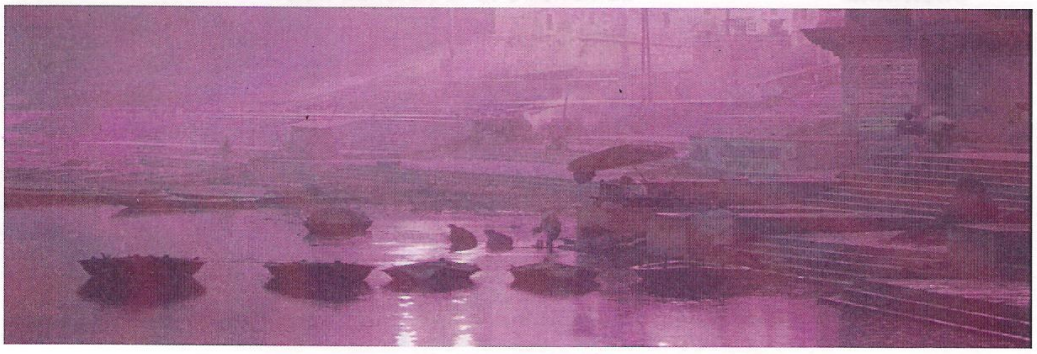
[comfort zone]
educationzone



aromasoul indian ritual
scrub e massage

Questa mia mano è potenza, la più grande potenza
contiene in sé ogni medicina
e può risanare con tocco leggero.

Riveda

sarve bhavantu sukhinah
sarve santu niramayah
sarve bhadrani pasyantu
ma kascit duhukhabhak bhavat

possano tutti essere contenti
possano tutti essere liberi dalla miseria
possano tutti guardare con benevolenza
possano tutti non soffrire

Nella tradizione Ayurvedica il massaggio è sempre stato grandemente apprezzato e la gente veniva incoraggiata ad adottarlo come una pratica di vita.

Gli antichi testi citano i "**dodici benefici del massaggio**".

yalahar	allontanare la vecchiaia
shramahar	eliminare la stanchezza e il senso di fatica
vatahar	eliminare l'eccesso di vata
darshanakar	migliorare la vista
pushtikar	aumentare la resistenza fisica
ayushkar	dare lunga vita
swapnakar	favorire il sonno
twakdhritakar	rinforzare la pelle
klesha sahatwa	potenziare la reazione alle malattie
abhighat sahatwa	accelerare la guarigione delle ferite
kapha_vata nirodhaka	proteggere dagli squilibri di kapha e vata
mrija varna balaprada	migliorare il colore e la resistenza della pelle

aromasoul indian ritual scrub e massage

L'ayurveda secondo [comfort zone], quando il massaggio diventa un indimenticabile rituale di benessere dall'anima antica.

I laboratori di ricerca [comfort zone] presentano **aromasoul indian ritual scrub e massage**, l'interpretazione contemporanea di [comfort zone] dell'aromaterapia e di un'antichissima medicina che ha fatto del culto del corpo e dello spirito un'arte.

Ispirato all'antica filosofia ayurvedica, questo rituale coinvolge corpo, mente e spirito in un piacevole viaggio sensoriale. Favorisce una profonda distensione ed un ritrovato senso di equilibrio fisico ed emozionale.

Una tradizione che è diventata scienza, per un'azione profonda sul corpo e sulla mente.

Nell' **aromasoul** indian ritual scrub e massage si mescolano il profumo dell'anima, l'essenza della natura, dei frutti, dei fiori di questa terra lontana che ha generato una cultura così affascinante e ricca di sapienza e di gesti che toccano, ancora oggi, l'anima e il corpo.

la specialità dell'interpretazione di [comfort zone] è che le manualità scelte sono state selezionate per ribilanciare tutti e tre dosha e sono quindi praticabili su chiunque, anche sui bambini.

Inoltre estremamente caratterizzante è anche la parte conclusiva di riequilibrio energetico delle nadi – punti vitali dell'organismo – per ripristinare il disequilibrio energetico.

Questo rituale rituale, offerto all'interno del menu trattamenti di **[comfort zone] spa**ce terme di monticelli e dei centri convenzionati **[comfort zone]** si pratica utilizzando : per lo scrub **aromasoul indian scrub** mescolato con sapiente quantità di avvolgente **aromasoul cream.**

Per il massaggio, **aromasoul indian blend** miscelato in un olio di jojoba tiepido, **aromaosul massage oil.**

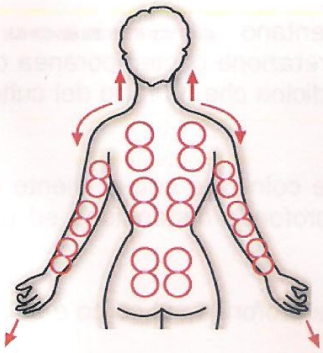
gli effetti detossina e rilassa il corpo, distende e riequilibra la mente grazie agli oli essenziali di patchouli, cardamomo, bergamotto, noce moscata, lavandino, legno di cedro, estratto di pepe nero, resina aromatica di elemi.

aromasoul indian ritual scrub

Welcome ritual: utilizzare gli aromasoul *indian* blend.

aromasoul scrub indian

posizionarsi a lato della cliente **schiena**

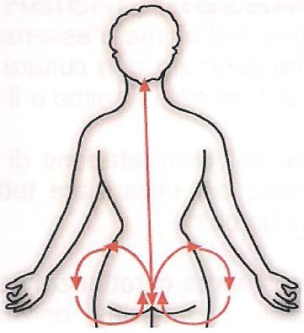


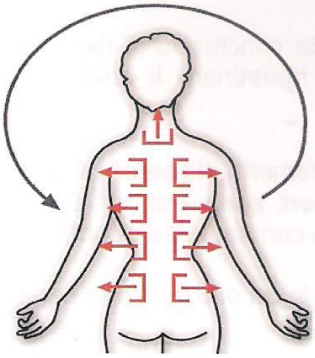
1 con la punta delle dita di entrambe le mani appaiate disegnare degli 8 dal gluteo alle spalle su metà della schiena

2 proseguire dalle spalle alla mano, poi girare intorno alla cliente e ripetere sull'altro lato della schiena e sul braccio

3 cerchi in apertura sui glutei (6/7 volte)

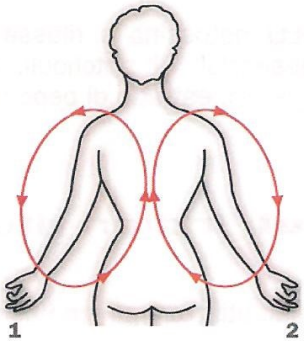
4 con due mani sovrapposte stiramenti lunghi dal sacro al collo (6/7 volte) e ritorno





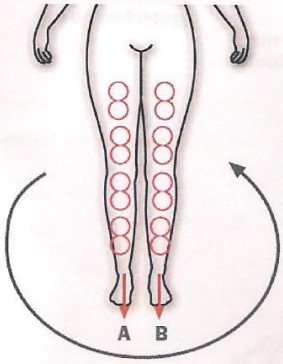
5 a mani parallele che formano una U stiramenti dalla colonna all'esterno
salire dal gluteo alle spalle, proseguire sulle scapole e ritornare dalle spalle al gluteo dalla parte opposta

6 grandi cerchi prima su un lato poi sull'altro partire dal gluteo, salire lungo la schiena, passare su spalle, braccia, mano e ritornare sul gluteo



3

gamba anteriore

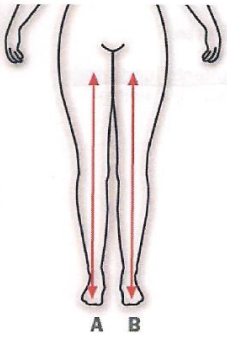


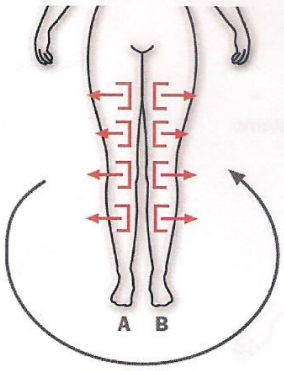
posizionarsi a lato della cliente

1 con le punta delle dita di entrambe le mani appaiate disegnare degli 8 dall'inguine alla caviglia
ripetere dall'altra gamba

posizionarsi ai piedi della cliente

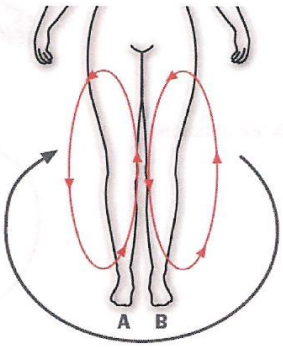
2 con due mani sovrapposte stiramento lungo dall'inguine alle caviglie e viceversa (6/7 volte)
ripetere sull'altra gamba





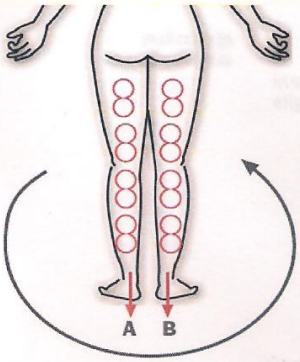
3 mani parallele a U stiramenti dal centro all'esterno dell'inguine alle caviglie
ripetere sull'altra gamba

4 grandi cerchi dall'inguine alle caviglie
ripetere sull'altra gamba



2

gamba posteriore

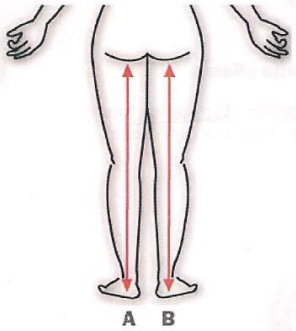


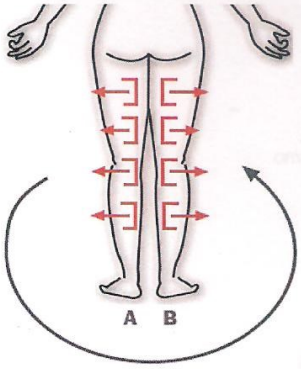
posizionarsi a lato della cliente

1 con le punta delle dita di entrambe le mani appaiate disegnare degli 8 dalla piega glutea al tallone
ripetere dall'altra gamba

posizionarsi ai piedi della cliente

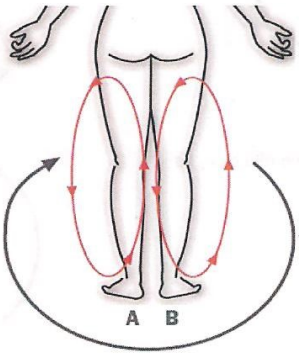
2 con due mani sovrapposte stiramento lungo dalla piega glutea al tallone e viceversa (6/7 volte)
ripetere sull'altra gamba





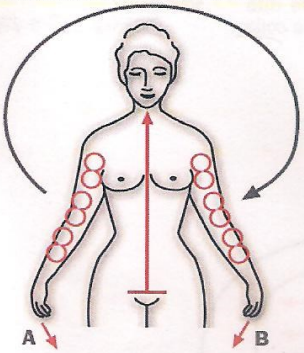
3 mani parallele a U stiramenti dal centro all'esterno della piega glutea al tallone
ripetere sull'altra gamba

4 grandi cerchi dalla piega glutea al tallone
ripetere sull'altra gamba



4

torace e braccia



posizionarsi a lato della cliente

1 con la punta delle dita di entrambe le mani appaiate disegnare degli 8 dalle spalle alla mano

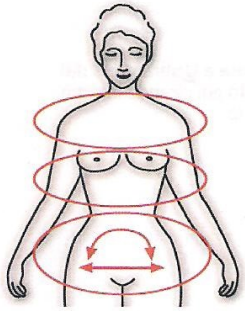
posizionarsi alla testa della cliente

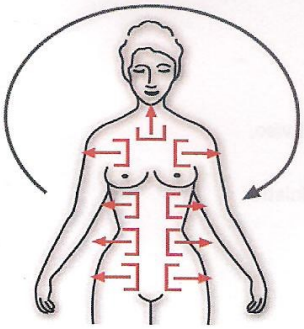
2 con le mani sovrapposte dal pube al collo stiramento lungo molto lento e profondo (2/3 volte)
ripetere sull'altro braccio

posizionarsi a lato della cliente

3 una mano in appoggio sulla zona sopra l'ombelico con l'altra sfregamenti orizzontali sulla zona sotto l'ombelico (6/7 volte)
invertire le mani
ora si muove quella sopra in semicerchio avanti e indietr (6/7 volte)

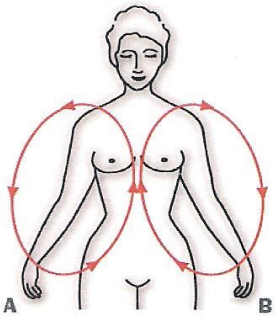
4 con entrambe le mani disegnare 3 grandi cerchi (addome, costole, torace)



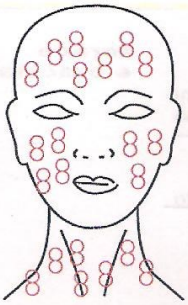


5 mani a U stiramenti dal centro all'esterno da un piano all'altro passando per l'area clavicolare ruotare intorno al corpo della cliente

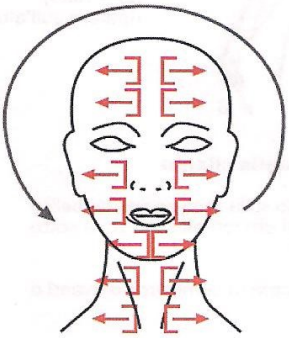
6 grandi cerchi prima su un lato poi sull'altro partire dalla zona pubica, salire sul torace, girare sulle spalle, passare il braccio fino alla mano e ritorno ripetere (3 o 4 volte)



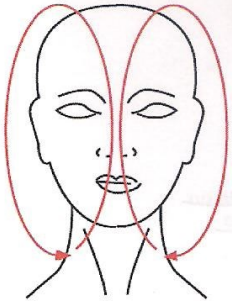
viso



1 disegnare piccoli 8 con le punta delle dita contemporaneamente sui due lati del viso e collo



2 lateralmente a mani appaiate a U stiramenti dal centro del viso prima su un lato poi girando intorno alla cliente terminare sull'altro



3 grandi cerchi dal centro all'esterno del viso, lentamente e a mani aperte

4 "coccole" intorno al viso ruotando da sinistra verso destra per concludere

aromasoul indian ritual massage

Welcome ritual: utilizzare gli aromasoul *indian* blend.

Questo particolare tipo di massaggio ispirato alla filosofia ayurvedica prevede due sessioni di trattamento.

Nella prima parte si accede al corpo con una manipolazione derivata dal trattamento **suka thirummu** (tecnica per promuovere la salute e il benessere psicofisico). Con queste manovre si ottiene il bilanciamento e la normalizzazione dei flussi dei canali energetici, facilitando la scorrevolezza del **prana** (energia vitale).

Nella seconda parte, in fase di rilassamento, vengono stimolati alcuni plessi vitali (marma). Il termine **marma** *(*area vitale*)* indica particolari aree anatomiche in cui si trovano aggregazioni di tessuti vascolari, nervosi, ossei, cartilaginei e legamentosi.

Possiamo quindi affermare che sono importanti valvole segrete, la cui corretta reazione è possibile solo se l'intero sistema psicofisico funziona in maniera efficace e sgombro da tossine o disarmonie.

E' importante sottolineare che i marma non sono semplici riflessi viscero-somatici da utilizzare come punti di digitopressione, ma un sistema delicatissimo da integrare alla manipolazione per una stimolazione superficiale delle correnti vitali.

I marma conosciuti dalle mappe terapeutiche della tradizione ayurvedica sono circa 107, di cui 12 considerati mortali e 95 minori.

Per questo tipo di trattamento ne sono stati scelti solo 34 senza intervenire direttamente sul plesso vitale ma sollecitando l'area circostante.

I marma sono pienamente attivi solo quando la corrente vitale scorre in essi.

I plessi vitali sono collegati da linee di flusso chiamate **nadi**.

I marma e le nadi costituiscono una specie di rete o mappa elettrica del corpo. Poiché i marma sono punti di concentrazione del prana, risultano particolarmente vulnerabili.

I plessi possono essere stimolati come attivazioni a scopo terapeutico o più comunemente, come nel nostro caso, può essere semplicemente sollecitata l'area che li ospita per coadiuvare la manipolazione delle nadi indotta dal massaggio.

prima parte

la cliente è in posizione prona

SALUTO DEL SOLE (MANO SX SUL CUORE

schiena

1. Ancora coperta con l'asciugamano, battitura dolce a mani aperte con entrambe le mani su tutta la schiena. Usare solo le dita.

BENZA OLIO →

2. Scoprire la schiena. Effettuare cerchi vigorosi sul sacro dalla colonna all'esterno. Applicare l'olio e ripetere sulla parte bassa della schiena centralmente sulla cresta iliaca, poi lunghi movimenti fino al collo lungo la colonna (tre volte). Ritornare spalmando di olio tutta la schiena con un leggero effleurage.
3. A mani appaiate, lunghi e grandi cerchi per tre volte (senso orario) dal sacro alle spalle e ritorno laterale di un solo lato della schiena.
4. Ripetere il movimento 3 dall'altro lato della schiena.
5. Piccoli cerchi contemporanei formando un 8 dal gluteo alla spalla su tutta la schiena e poi ritornare indietro. ↓ ORIZZONTALE
6. Scendendo sui glutei ripetere movimenti 3 e 4.
7. Con i pollici contemporaneamente ai lati della colonna (mani aperte a seguire) dal sacro al collo (ripetere tre volte). SCIVOLANDO CON SPINTA SUL OLIO
8. Sempre con i pollici, movimenti di apertura dalla colonna al collo ma progressivi e verso l'esterno. M DA C DONALD
9. Disegnare un grande 8 con le mani piene appaiate, quasi sovrapposte su tutta l'area di spalla e scapola.
10. Con i pollici paralleli alla colonna, contemporaneamente verso il fianco, dal collo al bacino e ritorno. Effleurage di connessione portandosi alle spalle della cliente e proseguire dall'altro lato. ↓ ANDATA E RITORNO
11. Skin rolling: roullage della schiena cominciando dalla colonna vertebrale e proseguendo lato per lato su tutta l'area. Cominciare da C 7 fino al sacro. — RIGHETTI — 3 VOLTE (DIETRO DI TESTA)
12. Una mano resta sulla ~~fronte~~ FOSSA OCCIPITALE a sostenere dolcemente; l'altra, friziona dalle spalle all'occipite con movimenti lenti e profondi.
VENTAGLI UNA MANO + VOLTA DALLA SPALLA AL COLLO.

13. La mano resta sulla fronte mentre l'altra compie 3 lunghi cerchi su tutta la schiena. Quando ha terminato il terzo giro, scivola lungo il collo sulla testa, raggiunge l'altra e insieme scivolano dolcemente fuori dal corpo.

14. Coprire dolcemente la cliente con l'asciugamano. Skin grabbing: cominciando dal sacro verso C7 lungo la colonna effettuare una "pinzatura" con vibrazione ogni 10 cm di tessuto. Effettuare solo un passaggio. CON SCOLLAMENTO

gamba posteriore

1. Effleurage dinamico di contatto per distribuire l'olio.

2. Scooping: con le mani aperte abbracciare la coscia, i pollici paralleli scorrono sulla prima parte del bicipite femorale partendo dal ginocchio. Il movimento è lento e profondo, ruotando le mani si sovrappongono e ritornano stirando verso il basso. Ripetere sulle tre fasce della coscia, intensificando la pressione salendo. Ripetere tutto 3 volte. PRIGHIERA COSCIA O DELTOIDE

3. Con la stessa partenza, i pollici ora si aprono verso l'esterno. ARCHETTO SOLO COSCIA

4. A mani aperte appaiate parallele, spingere verso l'alto del gluteo effettuando uno stretching profondo su tre fasce: interna, media ed esterna. MEZZA LUNA GLUTEO

5. Sempre a mani aperte, stretching a cerchio sul gluteo mediale verso l'esterno. Portarsi a lato della cliente.

6. Con i pollici aperti paralleli al bicipite femorale, drenaggio verso l'interno della coscia. Ripetere 3 volte senza ritorno. U INTERNO COSCIA

7. Piccoli 8 (infinity stroke), connettono coscia e gamba.

DELTOIDE 8. Ripetere il movimento 2/3 sulla gamba, dalla caviglia al cavo popliteo. PRIGHIERA O SOLO SUL POLPACCIO E ARCHETTO

9. Pollice dopo pollice alternati sul tendine di Achille.

10. Coprire con l'asciugamano la gamba. Percussioni a mano piena (tapping) molto dolci dal gluteo alla caviglia. Sfregamento del piede avanti e indietro dal tallone alla punta e trasversale nella parte centrale. COPPETTA

11. Ripetere dall'altra parte.

chiedere gentilmente alla cliente di voltarsi supina.

braccio destro

1. Effleurage di contatto.

2. Effettuare 5 lunghi stiramenti dalla spalla ad ogni dito (compreso) sostenendo il braccio con la mano interna e avvolgendo tutto il braccio con la mano esterna. Usare una pressione decisa. Il braccio è in posizione frontale.

CERCHETTI DAL POLSO AL GOMITO

3. Ruotare la mano esterna formando cerchi dalla mano al gomito; ripetere per 3 o 4 volte. Ripetere verso l'interno, cambiando mano.

4. Ruotare il braccio all'esterno. Effettuare 3 sfregamenti all'interno della parte superiore del braccio terminando ciascuno verso l'ascella con una pressione prima nella parte mediale e poi verso il deltoide.
5. Scivolamenti lunghi alternati a mano piena di tutto il braccio dalla spalla alla mano.

gamba destra

1. Effleurage dinamico e intenso di contatto.

PRAGHATO O DESTRO

2. Scooping: il movimento anteriormente parte dall'inguine verso il ginocchio.

3. Archi, sempre dall'inguine al ginocchio.

4. Ripetere il movimento 6 della gamba posteriore, dall'inguine al ginocchio.

MOVIMENTO A U SOPRA ATTORNO

5. La mano esterna è appoggiata sulla coscia, la mano interna è completamente appoggiata sulla rotula, effettuare rotazioni statiche per 5/6 volte orarie, poi altrettante antiorarie.

6. Scivolamenti a mano alternata dal ginocchio alla caviglia.

ARCHETTI

7. Apertura con i pollici dal ginocchio alla caviglia contemporaneamente.

COPRIRE

8. Coprire con l'asciugamano ed effettuare una lunga percussione a mano aperta con le dita, dall'inguine alla caviglia (tapping).

PALMO SUL DITA E STIRO

9. Sfregamento a sandwich sulla punta delle dita (parte superiore del piede) con mani parallele interno/esterno.

10. Ripetere su gamba sinistra.

11. Ripetere su braccio sinistro.

addome

1. Effleurage rotatorio di contatto in senso orario. GRANDI CERCHI

2. Con i pollici appaiati centralmente dalla fine dello sterno all'ombelico 3 volte stiramenti lunghi.

PORTA LE BRACCIA IN ALTO

3. A mani appaiate, movimento lungo dall'ascella al fianco. Poi 3 passaggi dal fianco al centro dell'addome, dividendolo in 3 parti: costole, punto vita, fianco.

4. Ripetere dall'altro lato.

5. Sfregamento continuo orizzontale della parte bassa dell'addome con una mano per 6/7 volte, poi fermarla e con l'altra effettuare uno sfregamento continuo a semicerchio al di sopra dell'ombelico per 6/7 volte.

6. Coprire con l'asciugamano. Con la punta dell'indice praticare una spirale da grande a piccola verso l'ombelico in senso orario coprendo tutto l'arco

7. addominale. La pressione comincia leggera per aumentare progressivamente verso l'interno. Fermarsi e picchiettare sull'ombelico per 30 secondi.

8. Formare tre grandi cerchi antiorari lenti e profondi sull'addome e il busto.

9. Shirodara: versare 30 ml di **aromasoul oil** tiepido con un flaconcino dosatore sul terzo occhio con flusso costante. (Mettere un asciugamano morbido sotto il collo per facilitare la posizione della testa evitando accuratamente che coli negli occhi).

opzione 2: applicare poche gocce di aromasoul oil sulle dita, poi effettuare stiramenti indice dopo indice dal terzo occhio al centro della testa per 12/15 volte continuativamente.

seconda parte

stimolazione dei punti marma

Per questi movimenti si utilizzano tre dita della mano (indice, medio e anulare) creando un contatto fermo con pressione moderata; su ogni punto vengono eseguiti 5 cerchi in senso orario, poi si rimane in contatto per il tempo di un lungo respiro e si sollevano dolcemente le dita.

cominciare con la cliente in posizione supina

seguire attentamente la numerazione descritta nel disegno allegato.

1. **kshipra** nei piedi tra l'alluce e il secondo dito (tendineo)

2. **kurcha** due dita sotto il num 1 (tendineo)

3. **talahrat** al centro delle piante dei piedi esattamente sotto il dito medio (muscolare)

4. **kurcheshir** bordo interno della pianta dei piedi all'inizio del tallone (tendineo)

5. **gulpha** sull'articolazione delle caviglie (prima interno poi esterno) (articolare)

6. **janu** direttamente sulla rotula (articolare)

7. **urvi** nel centro della parte anteriore delle cosce (vasi sanguigni)

ripetere gli stessi movimenti sulla gamba opposta.

8. **talahrat** al di sotto del dito medio, poi al centro del palmo della mano, sempre sotto il dito medio (muscolare)

9. **manibandha** sull'articolazione dei polsi verso il pollice (articolare)

10. **indravasti** nella parte interna degli avambracci (muscolare)

11. **kurpara** ubicato nella parte interna del gomito (articolare)

12. **ani** tre pollici sopra il gomito nella parte interna (tendineo)

13. **urvi** nel centro della parte interna del braccio (vasi sanguigni)

14. **lohita** sulla parte anteriore dell'ascella (vasi sanguigni)

ripetere sull'altro braccio.

15. **apastamba** tre dita sotto le clavicole in asse con la mammella (vasi sanguigni)

16. **apalapa** su entrambi i lati dello sterno (vasi sanguigni)

17. **hriday** al centro delle mammelle verso la fine dello sterno (vasi sanguigni)

18. **nabhi** a metà tra ombelico e osso pubico (legamentoso)

19. **vasti** sopra l'osso pubico, al centro (tendineo)

parte posteriore

20.**indravasti** nel centro del polpaccio (muscolare)

21.**janu** nella parte posteriore del ginocchio (articolare)

22.**ani** quattro dita sopra il num 21 (tendineo)

23.**urvi** nel centro della parte posteriore della coscia (vasi sanguigni)

24.**lohitta** all'attaccatura delle natiche (vasi sanguigni)

25.**guda** sul sacro (muscolare)

26.**katika taluna** sui due lati della spina dorsale dove si inseriscono i glutei (ossea)

27.**kukundara** sui due lati della spina dorsale all'altezza di L5 (articolare)

28.**nitamba** sulle creste iliache (ossea)

29.**parshva sandhi** sui due lati del dorso all'altezza dell'ultima costola fluttuante (vasi sanguigni)

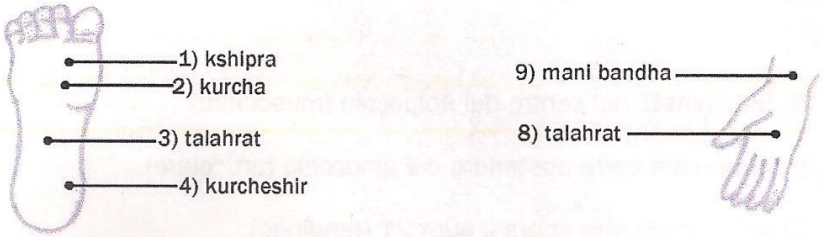
30.**brihat** sul dorso sui punti che corrisponderebbero ai capezzoli (vasi sanguigni)

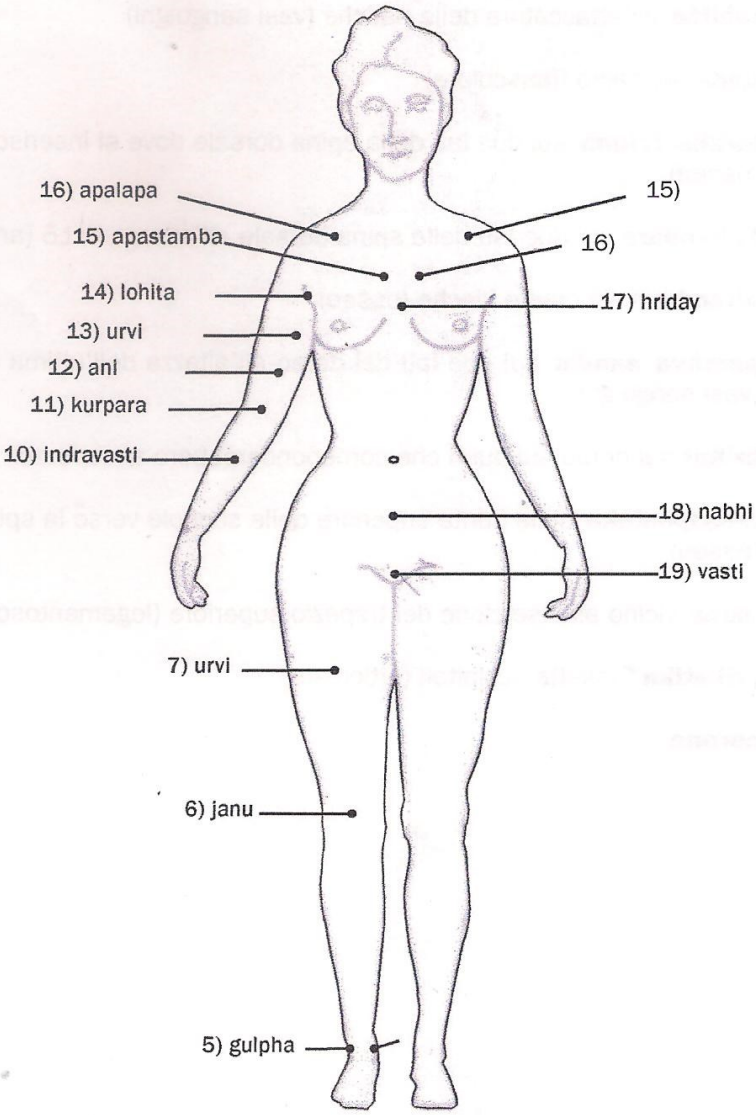
31.**amsaphalaka** sulla punta superiore delle scapole verso la spina dorsale (ossea)

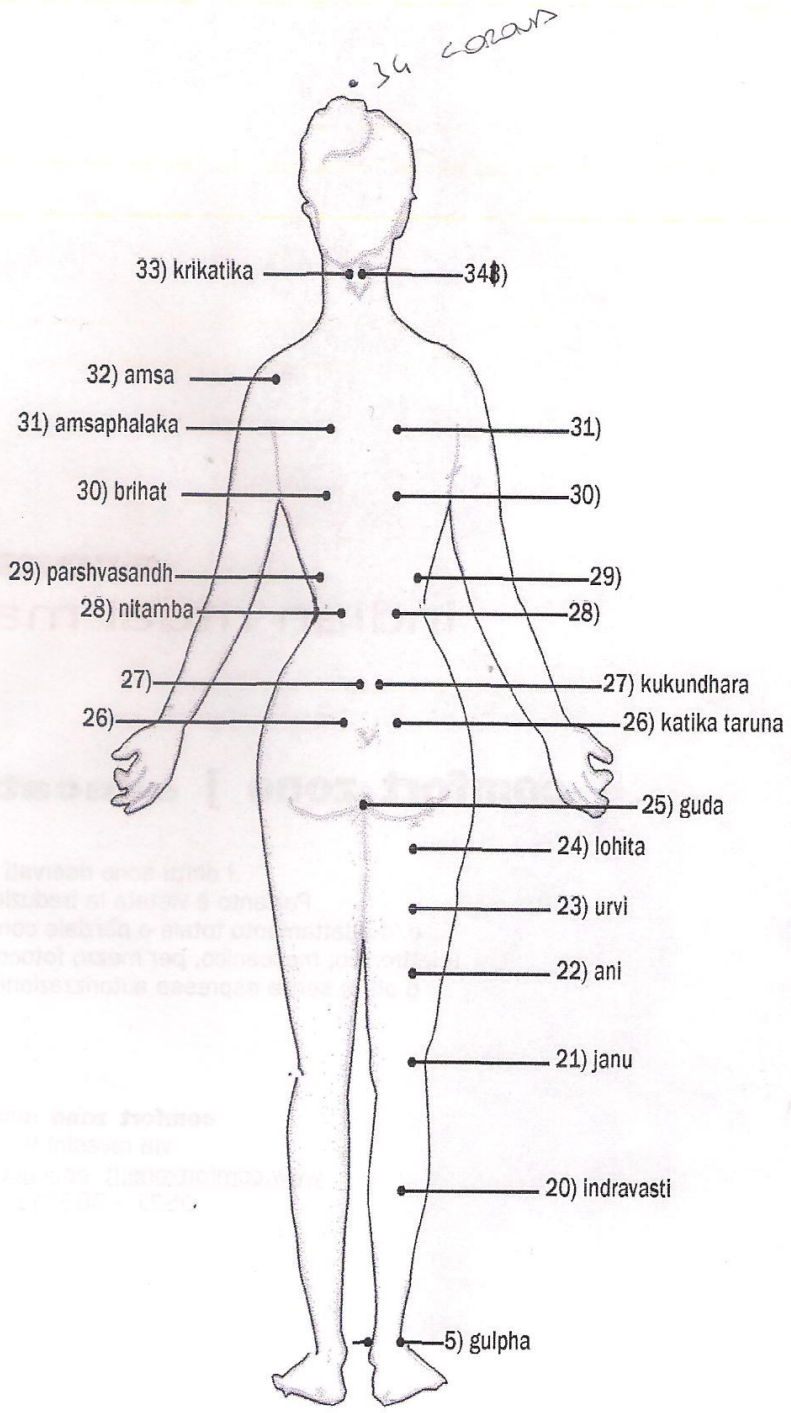
32.**amsa** vicino all'inserzione del trapezio superiore (legamentoso)

33.**krikatika** fossette occipitali (articolare)

34.**corona**


1) kshipra
2) kurcha
3) talahrat
4) kurcheshir
9) mani bandha
8) talahrat


16) apalapa
15) apastamba
14) lohita
13) urvi
12) ani
11) kurpara
10) indravasti
15)
16)
17) hriday
18) nabhi
19) vasti
7) urvi
6) janu
5) gulpha


34 corona
33) krikatika
34)
32) amsa
31) amsaphalaka
31)
30) brihat
30)
29) parshvasandh
29)
28) nitamba
28)
27)
27) kukundhara
26)
26) katika taruna
25) guda
24) lohita
23) urvi
22) ani
21) janu
20) indravasti
5) gulpha