

tibetan sound massage

Ispirato al *Ku Nye*, una antica pratica indigena appartenente alla Tradizione Medica Tibetana nata in Tibet più di 3900 anni fa, questo particolare e piacevole trattamento favorisce l'incremento della vitalità, allontana le tensioni psicofisiche, contribuisce all'eliminazione delle tossine immagazzinate nel corpo, riduce e allevia vari tipi di dolori articolari e muscolari, riduce ansietà e difficoltà a prendere sonno.

Raccomandato per un pubblico sia maschile che femminile. Risulta gradevole in ogni periodo dell'anno, particolarmente indicato in momenti di superlavoro, tensione accumulata o eventi speciali che richiedono maggiore attività psicofisica. Per ottenere un effetto armonizzante completo si suggerisce di creare un percorso bisettimanale o mensile che accompagni il nostro ospite durante tutto l'anno.

Senza particolari controindicazioni, se non quelle legate all'utilizzo degli oli essenziali. Durante il periodo della gravidanza si sconsiglia la parte di digitopressione sulla colonna e le campane vengono fatte vibrare sul lettino e non direttamente sul corpo.

Risultati eccellenti e rapidi, grazie anche all'utilizzo sapiente di 2 Aromasoul Blend, Oriental e Indian. Si alternano le azioni degli oli essenziali alle manovre specifiche creando una sinergia equilibrata e gradevole nel corpo e nella mente.

L'utilizzo di fluidifying blend nei punti di scarico favorisce la mobilitazione delle tossine incrementando l'azione drenante del trattamento.

Durata 60 minuti

Prodotti utilizzati

Fluidifying blend	melange oli essenziali
Aromasoul Cream	crema da massaggio nutriente
Aromasoul Oil	nutri-olio da massaggio
Aromasoul Oriental blend	blend di oli essenziali aromatici
Aromasoul Indian blend	blend di oli essenziali aromatici
Sacred Nature cream	crema massaggio viso nutriente anti-età



[] **tibetan sound** massage

Cenni storici

Secondo la tradizione, la medicina Tibetana risale agli insegnamenti del Buddha, ritenuto il primo grande guaritore del mondo, il quale trovò le cause della sofferenza ed indicò la strada per uscire dalla malattia e raggiungere lo stato illuminato.

Nelle raffigurazioni troviamo il Buddha in blu, ad indicare il colore della guarigione. I primi scritti risalgono al 1900 a. C., cioè a 3900 anni fa a Benares, in India. I suoi insegnamenti sono stati raccolti in diversi testi, via via arricchiti fino ad arrivare, nell'VIII secolo d. C., alla codificazione del più famoso, il GYU-ZHI conosciuto anche come I Quattro Tantra della Medicina.

Testi fondamentali di questa millenaria scienza di guarigione, composti da 1140 pagine e corredati da centinaia di testi contenenti commenti, cataloghi dell'antica farmacopea e centinaia di illustrazioni, vengono tuttora utilizzati negli studi.

La validità dei suoi effetti e la necessità di integrazione con piante medicinali lo "importa" in Tibet, zona conosciuta come "paese della medicina" o "la terra delle piante medicinali".

Negli abitanti di queste sperdute montagne spicca una particolare abilità nella conoscenza delle erbe, delle resine e degli alberi, tramandata tra le genti comuni in maniera spontanea.

Nel corso del tempo alla guarigione filosofica buddista, ai fondamenti della medicina ayurvedica e alla pratica fitoterapica si mescolano leggende popolari dal sapore sciamanico, influssi dalla Persia per i mercanti di passaggio e infine l'invasione della Cina la completa con i suoi fondamenti di medicina tradizionale Cinese.



Per la sua completezza, rapidità di risultato e semplicità si espande in breve tempo e con facilità in Mongolia, in Russia e aree limitrofe trovando sempre più interesse fino ad arrivare in Occidente e alla notorietà dei giorni nostri.

Il sistema Medico Tradizionale Tibetano è molto dettagliato e completo e si pone due obiettivi principali: la prevenzione e la cura delle malattie. Le terapie utilizzate per raggiungere i due obiettivi possono essere generalmente suddivise in quattro categorie di base:

- Dieta terapeutica
- Modificazioni delle abitudini di vita scorrette
- Utilizzo di erbe medicinali
- Applicazione di Terapie Esterne



[] **tibetan sound** massage

Il **Ku Nye** appartiene alla quarta categoria, essendo una delle molteplici terapie esterne disponibili nella Medicina Tradizionale Tibetana per il riequilibrio dei tre Umori, le tre energie bio-fisiologiche che, quando sono in stato di armonia fra loro, garantiscono il nostro stato di benessere e di salute.

Nei tempi antichi i Tibetani praticavano il **Ku Nye** utilizzando la diagnosi e l'applicazione d'oli specifici o di sostanze estratte dal burro di yak per trattare gli squilibri o la costituzione delle persone. Poveri di mezzi e in contrasto con le avverse condizioni climatiche erano invece esperti conoscitori delle piante e delle loro proprietà, per cui si unirono ai benefici del massaggio rametti d'albero, bacchette e pietre calde o fredde.

Ruolo importante della terapia, si esercitavano pressioni su differenti parti e punti del corpo per ristabilire lo stato di salute e di benessere dell'individuo.

Le altre terapie esterne includono svariati tipi di moxibustione, la coppettazione, l'agopuntura, il salasso, la balneoterapia, i massaggi con le conchiglie, le tamponature con il sale himalayano e l'utilizzo di compresse calde o fredde.

Letteralmente, **Ku** significa 'applicare' o 'ungere' e consiste proprio nell'applicazione su tutto il corpo di burri e oli terapeutici partendo da punti specifici anche energetici che devono essere assorbiti dall'epidermide; **Nye** si riferisce, invece, al massaggio vero e proprio.

Le molteplici tecniche di massaggio **Nye** includono svariate tecniche di impastamento, sfregamento e pressioni su tutti i muscoli e i tendini e digitopressioni su punti specifici. Poi si lavorano la muscolatura, i meridiani, alcuni canali speciali che non sono legati agli organi come nella Medicina Cinese, ma sono a se stanti e in numero inferiore.

Il massaggio è praticato con le dita, il palmo delle mani e, talvolta, gomiti e avambracci. Si lavorano tutti i muscoli, coinvolgendo il tessuto connettivo e le articolazioni, per sciogliere il corpo e rilassare eventuali tensioni. Essenziale è che l'operatore abbia un contatto sensibile ed esperto con il corpo, tale da considerarlo importante, da difendere. Con il **Ku-Nye** si lavora a stretto contatto con l'individuo e i suoi bisogni, eliminando le sue "corazze" ed aumentando l'apertura e la fiducia. Va da sé che il principale obiettivo di questo massaggio è proprio quello di liberare nuova energia e regalare vitalità.

Il **Chi** (in tibetano Physis) é la fase conclusiva della terapia esterna, vale a dire la rimozione dell'olio da corpo con la farina di orzo o di ceci. Possono essere aggiunti altri ingredienti alla farina di base in funzione delle condizioni diagnosticate.



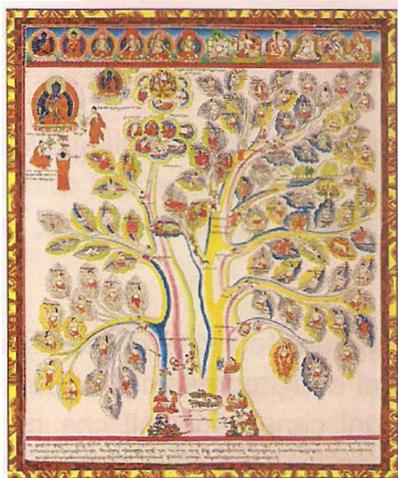
[] **tibetan sound** massage

I tre alberi della medicina tradizionale tibetana

Quando ci accingiamo a studiare la Medicina Tradizionale Tibetana, dobbiamo immaginare di entrare in un grande giardino pieno di alberi: gli Alberi della Vitalità.

Per comprendere appieno la complessità della Medicina Tradizionale Tibetana dobbiamo studiare le radici, i tronchi, le foglie, i fiori e i frutti di questi alberi.

Tradizionalmente gli studenti di Medicina memorizzano il contenuto di 99 alberi che raffigurano l'intero corpo della conoscenza medica sviluppata nei secoli. Qui vengono presentati i primi Tre Alberi, un'introduzione visiva all'antica scienza medica naturale della Medicina Tradizionale Tibetana.



Albero della salute e della malattia.

Questo albero è composto da due tronchi.

Il primo, il tronco della salute, rappresenta il corpo in stato di equilibrio e illustra i concetti fondamentali per mantenere in buona salute il corpo umano:

l'Equilibrio fra i Tre Umore – i tre principi vitali o energie funzionali sottili che sono: Vento (foglie azzurre), Bile (foglie gialle) e Flemma (foglie bianche) –

l'Equilibrio dei Sette Costituenti del Corpo e le Tre Escrezioni.

I tre Frutti rappresentano i tre aspetti fondamentali della Mente. Il primo è riferito alla semplicità della mente rivolta alla ricerca spirituale, il secondo è la ricchezza della mente – la soddisfazione mentale – il terzo è la felicità della mente.

Il corpo può essere paragonato a un albero che cresce forte e sano quando è ben nutrito da acqua di buona qualità, luce naturale del sole e da una terra fertile. Il tronco crescerà così robusto e stabile con rami e foglie floride. Lunga vita e salute esuberante saranno i suoi fiori che daranno tre frutti molto gustosi – appagamento spirituale, ricchezza e radiosa felicità – che sono il risultato del perfetto equilibrio fra il corpo, le energie vitali e la mente.

Il tronco della Malattia rappresenta il corpo in stato di squilibrio e le cause che inducono lo squilibrio, il processo di formazione dei disordini dei Tre Umore e la conseguente manifestazione della malattia sul piano fisico.



[] **tibetan sound** massage

Albero della Diagnosi nella Medicina Tradizionale Tibetana.

Albero della diagnosi

L'albero è costituito da tre tronchi che illustrano i principali metodi di diagnosi utilizzati dalla Medicina Tradizionale Tibetana.

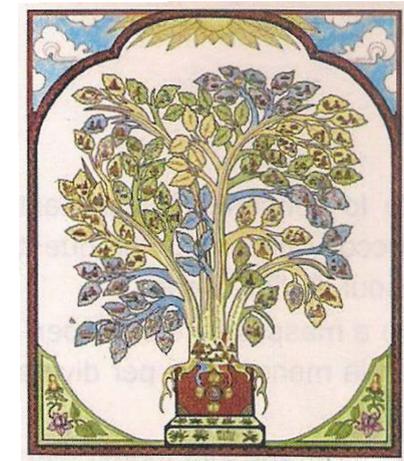
Il primo tronco rappresenta l'ispezione visiva di lingua e urine. L'esame delle urine è considerato un metodo diagnostico estremamente importante e accurato ed è peculiare della Medicina Tibetana.

Il secondo tronco è connesso alla pulsologia. La

lettura del polso è una delle più antiche arti diagnostiche e considera la costituzione individuale, o tipologia, la diagnosi degli squilibri Umorali e la patologia degli organi pieni e cavi.

Dal momento che i sistemi di tutti gli organi sono interconnessi fra loro e che la salute di ogni organo dipende da quella degli altri, la pulsologia è un metodo olistico molto preciso per interpretare lo stato di salute dell'intero corpo.

Il terzo tronco riguarda l'anamnesi, la ricerca dei sintomi e delle cause scatenanti per identificare la patologia Umorale.



Albero della Terapia nella Medicina Tradizionale Tibetana.

Albero della terapia

Ciascun tronco di questo albero illustra uno dei quattro differenti approcci terapeutici previsti della Medicina Tradizionale Tibetana.

Il primo tronco riguarda la Dieta e il nutrimento, il primo trattamento naturale per riequilibrare le energie dei tre umori. Un'alimentazione appropriata è fondamentale nella cura di , qualunque malattia.

Il secondo tronco indica le modifiche del comportamento o stile di vita da seguire per riequilibrare i tre umori che si riferiscono, in particolare, agli spazi vitali dell'individuo e all'esercizio fisico.

Il terzo tronco presenta le medicine e indica i sapori, le potenzialità, le sostanze e i tipi di trattamento usati per bilanciare le energie vitali del corpo.

Il quarto tronco enumera le terapie esterne specifiche che si applicano per la pacificazione e di disordini in relazione ai tre umori.

Ku Nye, il massaggio del popolo delle nevi.



Il massaggio

l'inizio

Versare 3 gocce di Aromasoul Oriental blend sui pollici delle nostre mani, massaggiarlo sul palmo della mano e poi scaldarle con uno sfregamento, sprigionandone la profumazione. Avvicinare le mani al viso della cliente e favorirne l'inalazione per 3 lenti respiri.

Iniziare il trattamento con l'apertura delle TRE VIE, importanti "porte organiche di connessione" premendo con il pollice per almeno 3 secondi ciascuno i seguenti punti:

- La via della terra DI KUAN, sono le piante dei piedi, la cui forma allungata dà adito alle due principali strutture energetiche qui attive.

Tratteremo YONGQUAN, zampillo sorgivo, primo punto del canale del rene, nell'incavo formato dall'incontro dei due rigonfiamenti muscolari plantari, e il punto centrale del tallone.

- La via dell'uomo, REN KUAN, è il palmo della mano, il cui centro dinamico è LAO GONG, luogo di allenamento dove premono le punta delle ultime dita al chiudere della mano in pugno.
- E infine la via del cielo, TIAN KUAN, il vertice di capo (fontanella), il punto BAIHUI, il loto dei mille petali della tradizione indù. Si tratta del principale luogo di connessione organica con il cielo.

Si raccomanda l'ascolto attento e il rispetto al nostro ospite nella quantità e qualità della pressione.

KU- la "burrificazione", il nutrimento.

Si inizia SEMPRE da testa e viso. Se il nostro ospite lo consente è importante oleare anche la cute della testa e i capelli in un impacco vivificante. Per questa applicazione utilizzare Aromasoul oil con 3 gocce di Aromasoul Indian Blend.

- Applicare sul viso Sacred Nature Cream e cominciare a massaggiare con aperture dal centro all'esterno prima con i pollici poi con la mano piena per diverse volte in maniera dinamica.

Preparare 150 gr di Aromasoul crema con 17 gocce di Aromasoul Indian blend e mescolare accuratamente. Cominciare l'applicazione sul corpo frizionando abbondante prodotto sulla zona clavicolo- omerale, poi spalle, torace, braccia, addome, fianchi e gambe discendendo fino ai piedi. Il movimento è profondo, intenso in andata e ritorno di entrambe le mani che scorrono sul corpo spingendo il prodotto in profondità, con ritmo e accuratezza.

- Completata la fase di nutrimento nella parte anteriore, chiedere gentilmente all'ospite di voltarsi e riprendere con gli stessi movimenti l'applicazione del prodotto dai piedi lungo le gambe, i glutei, i fianchi, la schiena fino al collo lavorando su un lato per volta. Se necessario ripetere o completare l'applicazione di olio sulla porzione di testa che era rimasta appoggiata al lettino.



[] **tibetan sound** massage

OLIO
CAPELLI

MISCELA INDIAN
BLEND, CREAM
AROMASOUL

MOVIMENTO
PRENDO e
LA SUO

Appoggiare 2 asciugamani caldi e asciutti sulle gambe (scaldati all'interno dell'hot caby).

- a ione sulla parte plantare dei piedi e altre 2 sempre di ampia dimensione centralmente in alto sui bicipiti femorali al di sotto della piega glutea.

Coprire con un asciugamano grande e una coperta.

- Con un asciugamano caldo (si può utilizzare anche caldo/umido), tamponature sulla schiena per scaldare ed eliminare lo strato di scorrevolezza dalla schiena.
- Applicare 17 gocce di Aromasoul Oriental blend lungo la colonna dal sacro al collo. Delicata battitura con le nocche piatte di una mano sulla colonna, dal sacro al collo creando una leggera vibrazione in andata e ritorno per alcune volte.
- A mani sovrapposte tamponature con pressione dolce dal sacro al collo.
- Pollici sovrapposti, circoli piccoli e profondi continuativi dal sacro al collo sui paravertebrali, prima da un lato poi dall'altro.
- Digitopressioni laterali alla colonna dal sacro al collo. (il principale meridiano della schiena è il meridiano della vescica, il più lungo di tutto il corpo. Riguarda la funzione urinaria, la riproduzione, la resistenza, le ossa i denti e i capelli.

Con la digitopressione stimoliamo i nervi spinali situati lungo la schiena, ai quali sono collegati a tutti gli organi interni. Quasi ogni punto Tsubo situato sul meridiano della vescica influenza direttamente l'afflusso di energia Ki ad un altro meridiano. I punti situati sulla parte superiore influenzano cuore e polmoni; quelli situati nella parte centrale influenzano i meridiani legati alla digestione; la parte sinistra è collegata principalmente allo stomaco, la destra al fegato e alla cistifellea; l'area lombare è collegata ai reni e agli intestini tenue e crasso: infine la zona sacrale è direttamente collegata alla vescica.)

Con l'esercizio è possibile ricevere molte informazioni sugli organi interni semplicemente "ascoltando" lo stato della spina dorsale e della muscolatura circostante.

All'inizio comunque non è necessario avere un'esatta conoscenza delle corrispondenze. Lavorare semplicemente lungo la colonna vertebrale basterà a riequilibrare naturalmente il Ki.

Coprire la schiena con un asciugamano caldo e asciutto.

- Posizionare circa 8 pietre medie sui paravertebrali lavorati.

Coprire con un ulteriore asciugamano grande.

- Appoggiare una grande pietra calda centralmente sul sacro, due pietre ai lati nella parte delle ultime costole dorsali e una allungata sul collo proprio sulla prima/seconda cervicale e infine coprire con una coperta.

Passare alla fase NYE il massaggio che trasforma.



[] **tibetan sound** massage

Utilizzare 50 ml di Aromasoul Oil caldo con 17 gocce di Aromasoul Indian blend

Gambe posteriori:

Eliminare le pietre

- Sfregamenti lunghi con i pollici lungo la pianta del piede dal tallone fino all'alluce
- Solo sul tallone in avanti e indietro.
- Dividendo la pianta in due seguendo la conformazione naturale mezza porzione in diagonale verso l'alluce, il rimanente a lato verso le dita(segmenti a V da sotto il tallone)
- *"TAPPO" ↙* Afferrare il tallone con una mano e immaginare di "svitarlo" in un senso e nell'altro.
- Compressioni e rotazioni con il palmo tenendo sempre il tallone con le dita.
- Afferrare il piede con le mani e scivolare dalla caviglia alla punta delle dita.
- Tamponature a mani sovrapposte dalla pianta del piede alla piega glutea, centralmente.
- 8 scivolamenti mano dopo mano con pressione intensa dalla caviglia al cavo popliteo coprendo tutto l'area.

Stesso movimento dal cavo popliteo alla piega glutea.

- Con le mani sovrapposte disegnare una U partendo dalla caviglia esterna, salire lateralmente fino al fianco, ruotare sul gluteo e discendere dalla parte interna; ritornare con la stessa pressione e ricominciare per alcune volte.

Ripetere sull'altra gamba.

Togliere la pietra dal sacro.

- *CONNESSIONE DI CHIUSURA* Con le mani sovrapposte creare un ponte da una gamba all'altra partendo dal tendine di Achille di una gamba, salire centralmente lungo la gamba, salire sul gluteo, attraversare il corpo e ridiscendere sull'altra: ritornare con la stessa intensità e ripetere per 8 volte.

- *8 SO QUOTE* ↙ Formare un grande 8 a mani sovrapposte sull'area sacrale inglobando anche i fianchi per 8 volte.

Coprire con un grande asciugamano e coperta per mantenere il corpo caldo.

Eliminare tutte le pietre e scoprire la schiena. Applicare olio con leggero effleurage.

- A mani sovrapposte sfregare a V in andata e ritorno l'area sacrale (dal centro verso l'esterno) per alcune volte. *ENERGICAMENTE*
- Da un lato all'altro a mani sovrapposte in andata e ritorno per 8 volte.
- Dai glutei al centro delle scapole movimento a V in andata e ritorno un lato per volta.
- Lato per lato, dalla dodicesima dorsale in apertura dal centro (lato colonna) all'esterno con i pollici sovrapposti seguire la naturale conformazione delle costole. Fermarsi sotto alle scapole.
- Ripetere lo stesso passaggio a mano piena



[] **tibetan sound** massage

- Portarsi alla testa dell'ospite
- Pressione con i pollici contemporaneamente su C1 per 3 secondi, poi frizione in apertura verso le spalle con intensità per 8 volte (a raggio di sole sull'area cervicale).
- Stiramenti a mani sovrapposte da C7 a raggiera da una spalla all'altra, passando sulle scapole fino a D10 (raggio di sole).
- Coprire la schiena e posizionare la campana di medie dimensioni sulla zona sacrale e percuotere 3 volte. Attendere la fine della vibrazione di ogni battuta.

Chiedere gentilmente all'ospite di voltarsi.

Posizionare un asciugamano arrotolato sotto le ginocchia dell'ospite (o un cuscino)

- Riempire d'olio l'ombelico, distribuirne una giusta quantità su addome e torace, poi appoggiare indice o medio sull'ombelico ed effettuare una pressione e rotazione (senso orario) medio/intensa a seconda della sensazione della cliente. Ruotare per almeno 8 volte.
- Ampliare il movimento su tutto l'addome in senso orario compiendo a mano piena (sovrapposte) un movimento circolare continuo per 8 volte.
- Con le mani sovrapposte attraversare l'addome da destra a sinistra e viceversa creando come un'onda passando al di sopra dell'ombelico.
- Lato per lato, pressione con i pollici sovrapposti dalla fine dello sterno verso l'esterno seguendo la naturale conformazione delle costole fino a sotto il seno.
- Ripetere lo stesso passaggio a mano piena

Portarsi nuovamente alla testa della cliente

- Stiramenti centrali dallo sterno in apertura sulle clavicole contemporaneamente.
- Stiramenti lunghi da spalla a spalla con le mani sovrapposte.
- Una mano appoggiata sopra alla mano dell'ospite, con l'altra a braccialeto stirare dal polso alla spalla per 8 volte.

Ripetere sull'altro braccio.

- Con le mani sovrapposte creare un ponte continuativo da una mano all'altra passando per le clavicole (movimento a U).
- Mano dopo mano dal mento lungo tutto il collo a raggiera da un lato all'altro.
- Coprire con asciugamano caldo e asciutto e posizionare 3 pietre medie calde sotto le clavicole a collana, una pietra di grande dimensione sull'addome e due
- Passare una piccola quantità di Sacred Nature Cream, le mani sul viso in apertura prima con i pollici e poi con mano piena dal mento alla fronte fino all'attaccatura dei capelli, stirandoli leggermente.

Appoggiare un kleenex sugli occhi e sopra una towel calda e asciutta ripiegata.



[] tibetan sound massage

Portarsi ai pedi dell'ospite e applicare l'olio con un leggero effleurage.

Sfregamenti lunghi con i pollici sovrapposti lungo il dorso del piede:

- dal tallone all'alluce
- seguendo gli spazi del metatarso 8 passaggi dalla caviglia alle dita .
- afferra e scivola mano dopo mano per 8 volte. → DA CAVIGLIA A DITA
- tenendo il piede per punta e caviglia 8 rotazioni totali.
- tamponature a mani sovrapposte dal piede al'inguine passando per il centro.
- Scivolamenti mano dopo mano con pressione intensa dalla caviglia al ginocchio per 8 volte.

Stesso movimento dal inocchio al'inguine.

MUOVIMENTI A U
L'INTORNO ALLA
GAMBA

Con le mani sovrapposte disegnare una U partendo dalla caviglia esterna, salire lateralmente fino al fianco e discendere dalla parte interna della gamba; ritornare con la stessa pressione e ricominciare. Ripetere 8 volte.

Ripetere sull'altra gamba.

- Con le mani sovrapposte creare un ponte da una gamba all'altra partendo dal dorso di un piede, salire centralmente lungo la gamba, attraversare il corpo passando per la parte bassa dell'addome e ridiscendere sull'altra: ritornare con la stessa intensità e ripetere per 8 volte.

Rimuovere le pietre dal corpo e coprire con un grande asciugamano e una coperta per mantenere il corpo caldo.

- Posizionare la campana di media dimensione direttamente al di sopra dei piedi avvicinati. Percuotere per 3 volte. Il suono e la vibrazione delle campane tibetane nella zona dei piedi stimola un potente effetto distensivo generale, aumentando un forte radicamento a terra.

Prendere una piccola pietra calda e posizionarla tra le sopracciglia.

- Posizionare ora la campana di piccole dimensioni al centro del torace, la media al centro dell'addome e quella grande sul lettino in mezzo alle gambe ripiegate dell'ospite.
- Partendo dalla campana piccola sul torace percuotere una sola volta con decisione e intensità. Lasciare il tempo necessario alla vibrazione di arrivare al cuore.
- Percuotere ora quella media sull'addome e lasciare il tempo alla vibrazione di raggiungere gli organi interni e le nostre emozioni più profonde.
- Infine percuotere la grande sul lettino e lasciare che le onde sonore attraversino dolcemente il corpo dell'ospite.

Concedere all'ospite qualche minuto per riprendersi e offrire una tazza di herbal tea.



[] **tibetan sound** massage

Portarsi ai piedi dell'ospite e applicare l'olio con un leggero effleurage.

Sfregamenti lunghi con i pollici sovrapposti lungo il dorso del piede:

- dal tallone all'alluce
- seguendo gli spazi del metatarso 8 passaggi dalla caviglia alle dita .
- afferra e scivola mano dopo mano per 8 volte. → DA CAVIGLIA A DITA
- tenendo il piede per punta e caviglia 8 rotazioni totali.
- tamponature a mani sovrapposte dal piede all'inguine passando per il centro.
- Scivolamenti mano dopo mano con pressione intensa dalla caviglia al ginocchio per 8 volte.

Stesso movimento dal inocchio all'inguine.



MOVIMENTI A U INTORNO ALLA GAMBA

- Con le mani sovrapposte disegnare una U partendo dalla caviglia esterna, salire lateralmente fino al fianco e discendere dalla parte interna della gamba; ritornare con la stessa pressione e ricominciare. Ripetere 8 volte.

Ripetere sull'altra gamba.

- Con le mani sovrapposte creare un ponte da una gamba all'altra partendo dal dorso di un piede, salire centralmente lungo la gamba, attraversare il corpo passando per la parte bassa dell'addome e ridiscendere sull'altra: ritornare con la stessa intensità e ripetere per 8 volte.

Rimuovere le pietre dal corpo e coprire con un grande asciugamano e una coperta per mantenere il corpo caldo.

- Posizionare la campana di media dimensione direttamente al di sopra dei piedi avvicinati. Percuotere per 3 volte. Il suono e la vibrazione delle campane tibetane nella zona dei piedi stimola un potente effetto distensivo generale, aumentando un forte radicamento a terra.

Prendere una piccola pietra calda e posizionarla tra le sopracciglia.

- Posizionare ora la campana di piccole dimensioni al centro del torace, la media al centro dell'addome e quella grande sul lettino in mezzo alle gambe ripiegate dell'ospite.
- Partendo dalla campana piccola sul torace percuotere una sola volta con decisione e intensità. Lasciare il tempo necessario alla vibrazione di arrivare al cuore.
- Percuotere ora quella media sull'addome e lasciare il tempo alla vibrazione di raggiungere gli organi interni e le nostre emozioni più profonde.
- Infine percuotere la grande sul lettino e lasciare che le onde sonore attraversino dolcemente il corpo dell'ospite.

Concedere all'ospite qualche minuto per riprendersi e offrire una tazza di herbal tea.



[] **tibetan sound** massage

In conclusione, due parole sulle campane tibetane

Le “**singing bowls**”, campane tibetane sono strumenti straordinari diffusi soprattutto in Tibet e in Nepal. La loro origine è legata ai monaci tibetani. I monaci lasciarono credere per molto tempo, agli occidentali e ai cinesi, che si trattasse di ciotole per il cibo e per l’elemosina.

Nonostante siano state fatte molte indagini sull’uso rituale delle campane, ancora oggi sappiamo ben poco sulle pratiche in cui venivano utilizzate.

La loro origine risale ad un periodo precedente l’arrivo del Buddismo come noi lo conosciamo, circa 3000 anni fa. Secondo la tradizione, in quel periodo in Asia si praticava una forma di culto animistico chiamata **Bon**. Questa particolare forma di sciamanesimo, come le altre diffuse sul pianeta, attribuiva al suono delle campane un grande potere di guarigione e la capacità di avvicinare l’uomo alla divinità.

La produzione delle campane si narra avvenisse in determinati periodi dell’anno ed in corrispondenza di fasi lunari adeguate. Si dice che venissero emessi dei mantra durante la forgiatura per decidere lo specifico potere ed uso della campana.

I monasteri che le custodivano erano meta di pellegrinaggio da parte di monaci e fedeli che desideravano ricevere beneficio ed illuminazione dall’ascolto del loro suono.

Le campane tibetane arrivarono in occidente dopo l’occupazione del Tibet, negli anni ’50. Da allora in poi un numero sempre crescente di persone testimonia il potere curativo di questi strumenti e delle pratiche spirituali loro collegate.

Significato delle campane tibetane

Le campane tibetane possiedono una natura profondamente simbolica che emerge dalla lega metallica di cui sono composte. Le ciotole tibetane nascono dall’unione di diversi metalli che corrispondono ai pianeti dell’antica concezione dell’universo.

I metalli che tradizionalmente compongono questa lega sono sette e rappresentano i sette pianeti della vecchia concezione.

Questa combinazione di metalli fa sì che le campane siano considerate uno **strumento sacro** per la loro capacità di connettere Macro e Micro cosmo, Cielo e Terra.

Quando percuotiamo una campana tibetana, le frequenze dei metalli corrispondenti ai pianeti vibrano all’unisono, permettendo a coloro che ne ascoltano il suono di trascendere la dimensione fisica e proiettarsi verso piani più elevati di coscienza.

Questi straordinari strumenti, grazie alle loro frequenze sono oggi usati nel **tibetan sound** massage



[] **tibetan sound** massage

tibetan sound massage

è un'esclusiva

[**comfort zone**] **educationzone**

I diritti sono riservati a norma di legge.
Pertanto è vietata la traduzione, riproduzione
e/o adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo
(elettronico, meccanico, per mezzo fotocopie, registrazioni
o altro) senza espressa autorizzazione di Davines spa.

comfort zone research laboratories
via ravasini 9 43100 parma italy
www.comfortzone.it educationzone@davines.it
0521 – 965711 0521 – 984733



[] **tibetan sound** massage

TIBETAN

[comfort zone]

a complete sense of beauty

QUALSIASI ETÀ e GRAVIDANZA?

BUDDA BW - BUDDA DELLA GUARIGIONE (SAUTE DEL MONDO FISICA-MENTALE)

TIBET CITTÀ DELLE MILLE ERBE (PIANTE CURATIVE)

15 elementi

LA MEDICINA TIBETANA

MEDICINA DHARMA

|| || TANTRICA

|| || SOMATICA

1 TIBETAN AL MESE x TUTTO L'ANNO

sublime experience. extraordinary results. in the best spas worldwide
esperienza sublime. risultati straordinari. nelle migliori spa e centri benessere del mondo

[**comfort zone**]

a complete sense of beauty

melissa piantanida

tibetan sound massage

parma

26/27 settembre 2011

antonella latilla / lisa ferrali / giulia pinchi
aise feroci / giulia pinchi

TIBET CD

[**comfort zone**]

a complete sense of beauty

CD 1° GIORNO: Beyond.

- Light of Asia.

- Healing Sound Journey.

- The G QUTO Monks.

CAMPANE LAVABILI CON SAPONE DI MARSIGLIA

TIBETAN SOUND MASSAGE

◦ PREPARAZIONE CABINA

- TOWEL 4 ASCIUTTO
- STONE: TERZO OCCHI 10 PIETRE
SACCRALE
MEDIE
MANI
- CAMPANE 3
- CUSCINI PER CAMPANE

◦ PRODOTTI

AROMASOUL CREMA BASE 150 gr (+ 17 gocce di Indian)

BLEND INDIAN

BLEND ORIENTAL

OLIO AROMASOUL (MISCIATO CON ^{INDIAN}~~ORIENTAL~~)

SACRED NATURE VISO