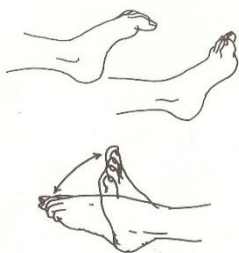


MASSAGGIO CIRCOLATORIO

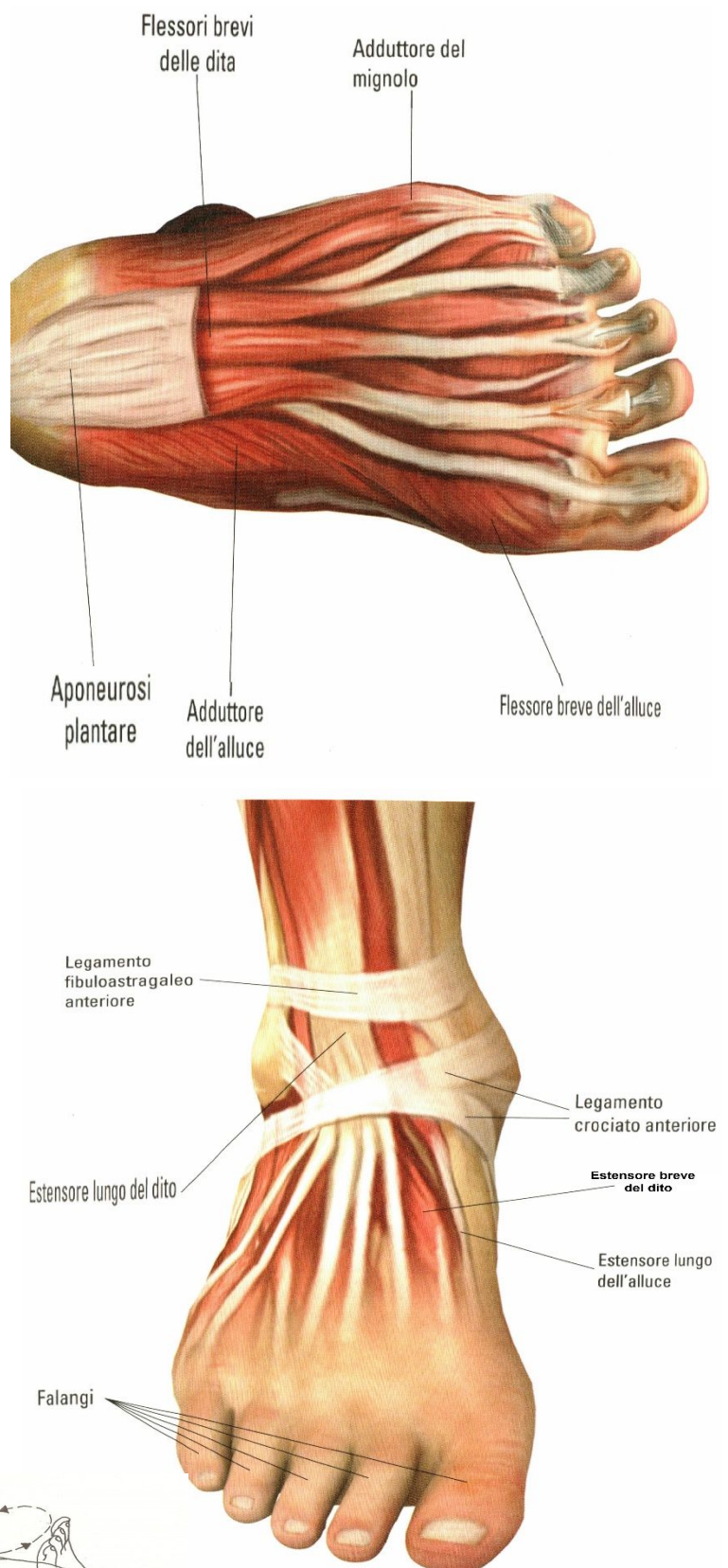
Posizione SUPINA

PIEDE

1. Frizione veloce del piede a 2 mani
2. Movimento a ventaglio sul dorso del piede dalle dita ai malleoli
3. Tracciare linea centrale sulla pianta del piede ponendo i pollici sul dorso e le altre 8 dita sulla pianta dai metatarsi al tallone con scarico ai malleoli.
4. Con i pollici in frizione traccio linea dall'alluce al tallone e scarico al malleolo interno
5. Con una mano trattengo il piede e con pollice e indice dell'altra eseguo (su ogni singolo dito per almeno 4 volte) movimento a pinza (frizionamento) con leggera trazione.
6. Come sopra ma con movimento a forbici
7. Movimento a farfalla sul dorso del piede dalle dita e scarico ai malleoli
8. Movimento a zig/zag sulla pianta del piede (dita/tallone e tallone/dita)
9. Flessione ed estensione del piede

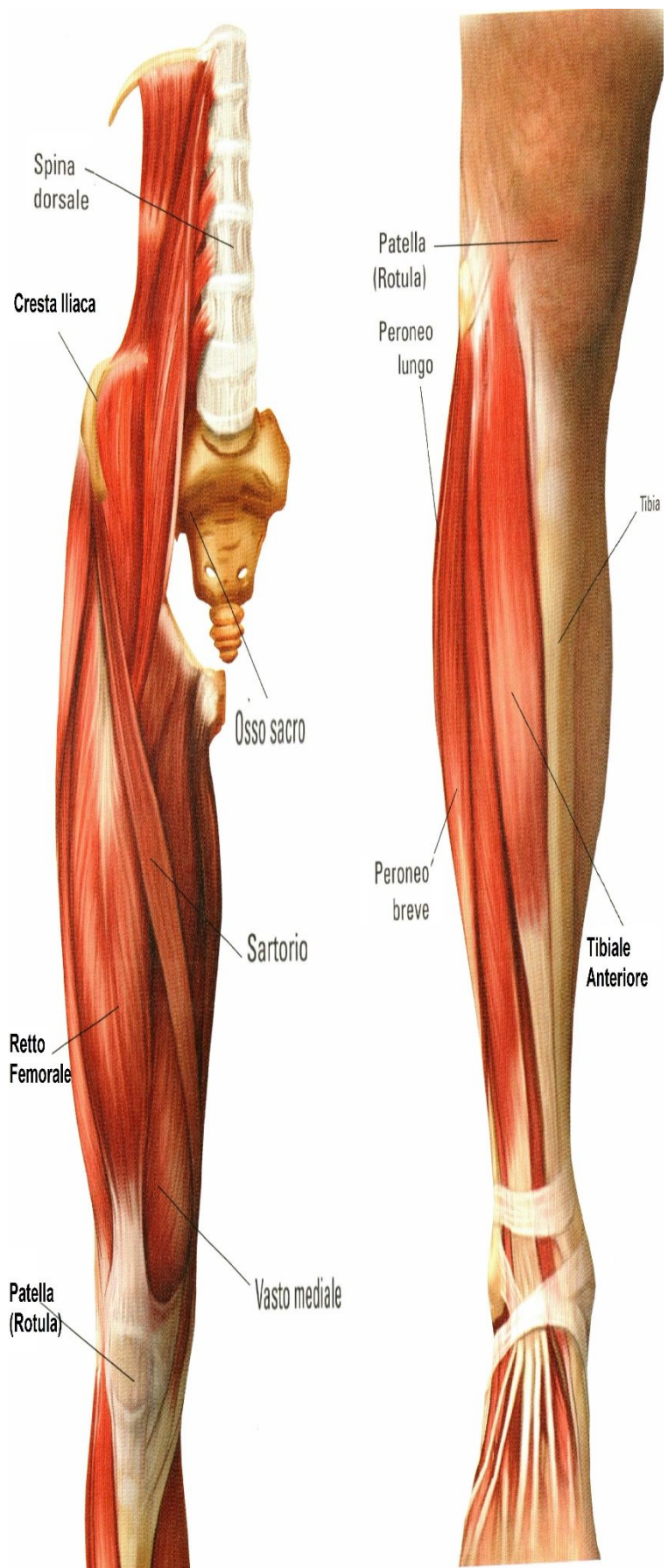


10. Rotazione interna ed esterna della caviglia



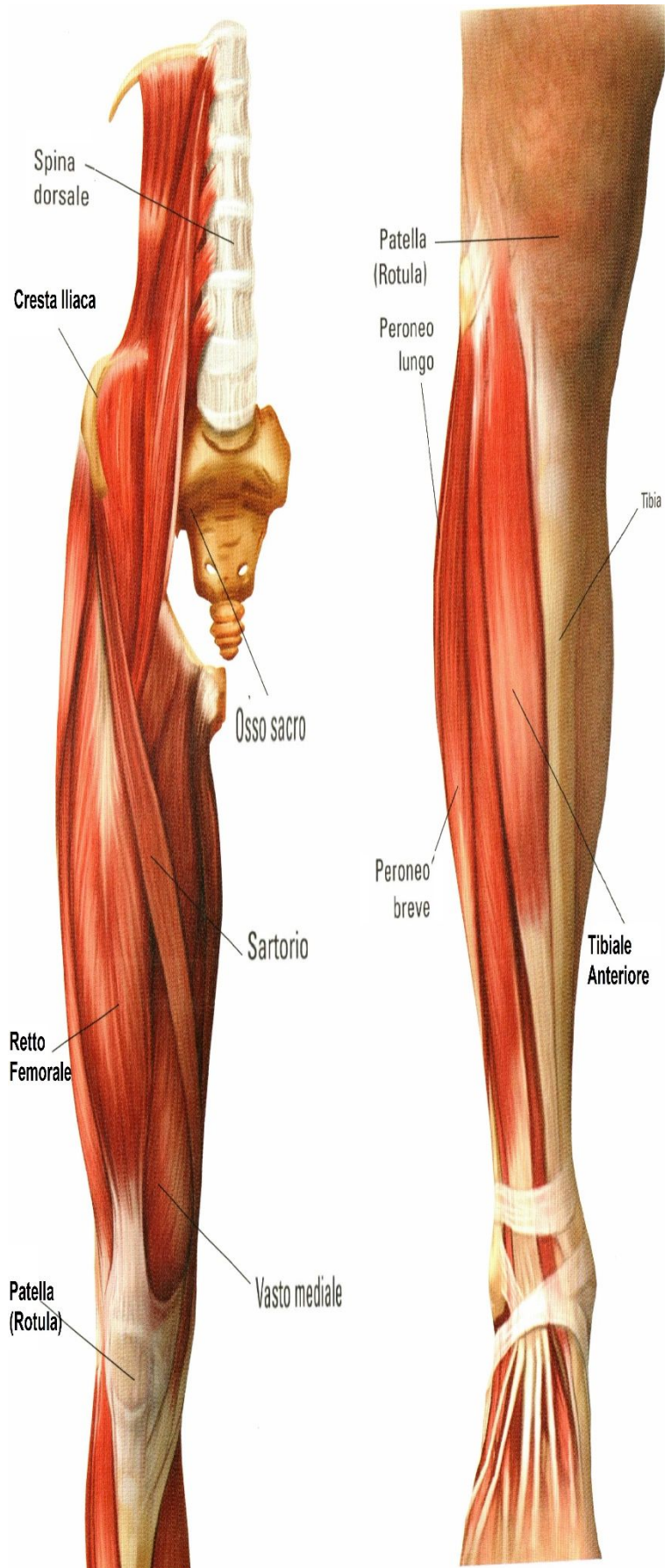
GAMBA

1. Frizione con movimento a serpente (interno coscia) dal malleolo al ginocchio con scarico nel cavo popliteo (almeno 2 ripetizioni)
2. Frizione con movimento a serpente (esterno coscia) dal malleolo al ginocchio con scarico nel cavo popliteo (almeno 2 ripetizioni)
3. Frizione con movimento a serpente (interno ed esterno coscia) dal malleolo al ginocchio con scarico nel cavo popliteo (almeno 2 ripetizioni)
4. Frizione con i pollici del contorno ginocchio (basso alto) e ripartenza sfiorando (freccia centrale) e passando al di sopra del ginocchio.
5. Piegare arto inferiore e tracciare (con leggera frizione) con le 8 dita delle mani una linea passante per i gemelli (polpaccio).
6. Piego la gamba portando il piede all'altezza del ginocchio della gamba opposta ed eseguo un impastamento (ginocchia della lavandaia) della zona interna del ginocchio.
7. Ripiego la gamba con piede poggiato al lettino e traccio (con leggera frizione) con le 8 dita delle mani una linea passante dalla sommità del cavo popliteo fin verso la zona sottoglutea.
8. Ridistendo la gamba ed eseguo un impastamento all'esterno del gluteo (Culotte de Cheval)
9. Scarico all'inguine (iniziando a raccogliere da metà coscia)
10. Ripiego la gamba con piede poggiato al lettino e traccio (con leggera frizione) con le 8 dita delle mani una linea passante dal tendine di Achille fin verso la zona sottoglutea.
11. Dando le spalle al cliente, incrocio le dita sotto la pianta del piede e trazioni in direzione delle ginocchia, dopodiché

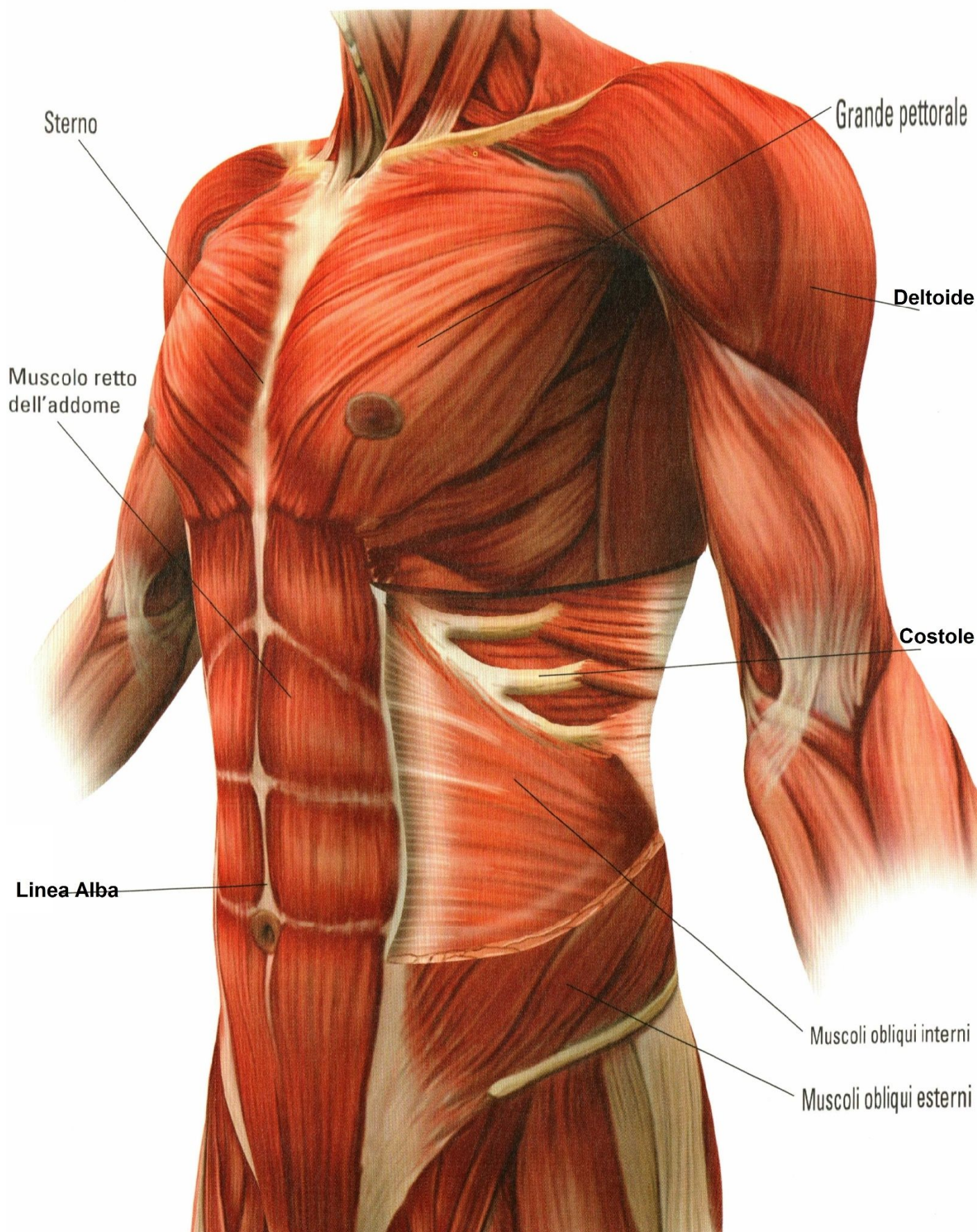


scivolo con le mani lateralmente alla gamba fino al ginocchio (ripeto la sequenza almeno 2 volte) alla terza ripetizione, dopo la trazione eseguo un manicotto (braccialetto) dai malleoli all'inguine (scarico differenziato).

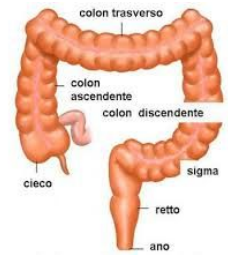
12. Impastamento della coscia
13. Vibrazione e accostamento interno coscia
14. Coppettazione interno coscia
15. Vibrazione e accostamento interno coscia
16. Piegar la gamba rotazione esterna ed interna
17. Stiramento gamba al petto
18. Stiramento gamba esterno
19. Stiramento gamba interno
20. Dondolio e scuotimento dell'intera gamba (una mano sostiene il ginocchio e l'altra la caviglia)
21. Impastamento della culotte de Cheval e scarico all'inguine (spostandomi ovviamente al lato opposto della gamba trattata)



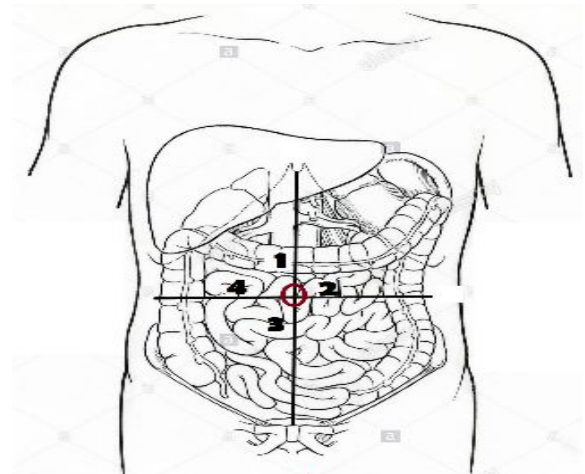
ADDOME



1. Movimento circolare in senso orario con entrambe le mani alternate.



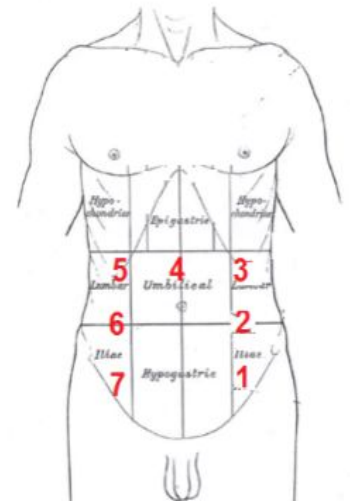
2. 6 pompaggi all'ombelico



3. 4 pompaggi con sequenza a croce

4. 6 pompaggi all'ombelico

5. Partendo dal tratto dell'intestino discendente (quadrante basso a sx) risalgo (sfiorando) ed effettuo 4 pressioni su ogni punto (da 1 a 7)



6. Partendo dal tratto dell'intestino Ascendente (quadrante basso a dx) risalgo (sfiorando) ed effettuo 4 pressioni su ogni punto (da 7 a 1)

7. Movimento ad onda (amaca) sulla vescica.

8. Operatore posizionato alla testa del cliente. Posizionare entrambi i pollici sotto le costole e scivolare con le mani sotto la schiena, leggero scuotimento (dondolio) e risalgo contornando le creste iliache con scarico a 2 mani sulla vescica.

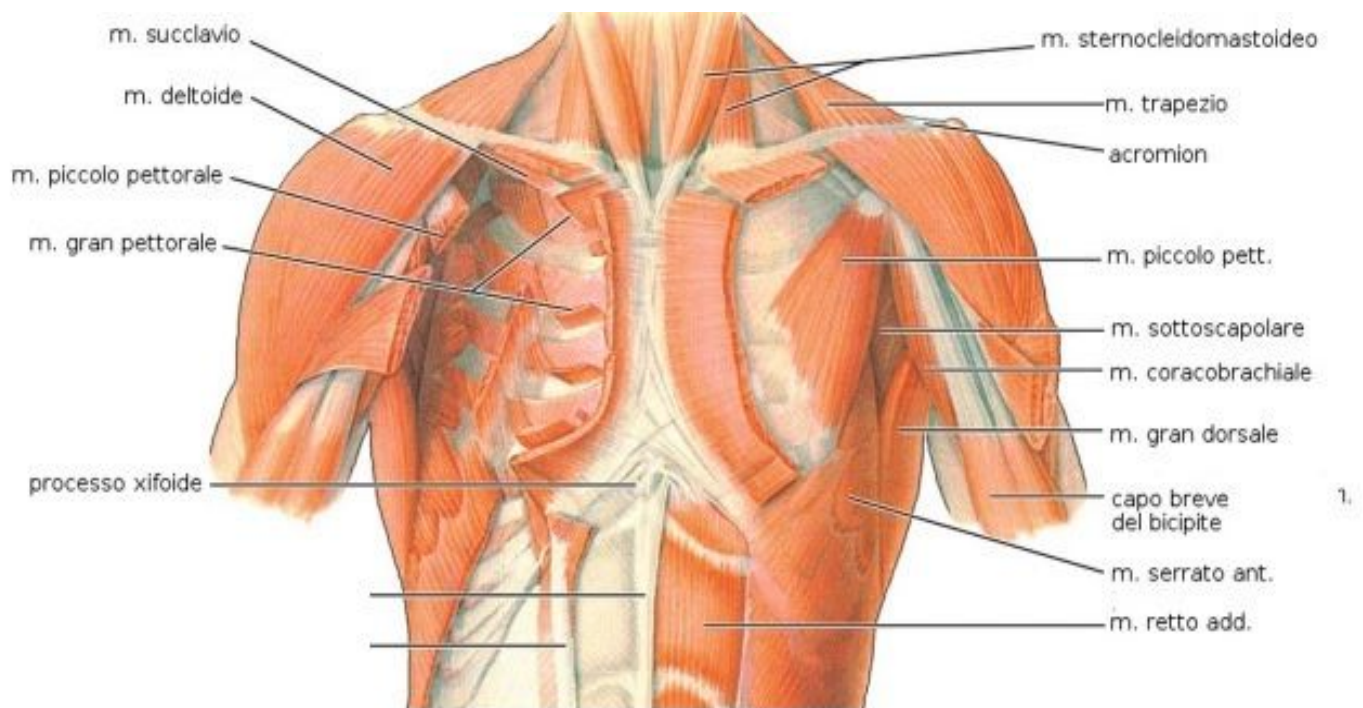
9. Impastamento di tutto l'addome (da un fianco all'altro)

10. Scarico raccogliendo dal bordo delle creste iliache fino alla zona costale per finire nella Cisterna del Chilo (punta dello sterno) scarico con leggera pressione a 2 mani sovrapposte.

11. Frizione lineare da sx a dx (zona soprapubica).

12. Operatore posizionato alla testa del cliente. Inizio a mani unite (preghiera) con le mani aperte scivolo dalle costole fino ai fianchi e risalgo contornando le creste iliache con scarico a 2 mani sulla vescica.

DECOLLETE'/PETTORALE

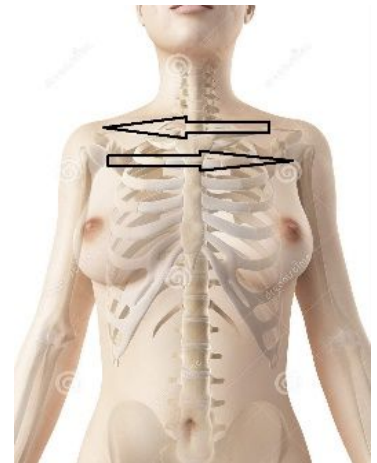


1. Operatore posizionato alla testa del cliente. Eseguire 3 movimenti di "apertura" con entrambe le mani, scivolando dal collo, centro petto, sotto seno, laterale seno, ascella e risalire alla posizione di partenza
2. Eseguire 3 movimenti di "chiusura" con entrambe le mani, scivolando con direzionalità opposta al punto 1.
3. Eseguire nuovamente 3 movimenti di "apertura" con entrambe le mani, scivolando con maggiore pressione dal collo, centro petto, sotto seno, laterale seno, ascella e risalire alla posizione di partenza

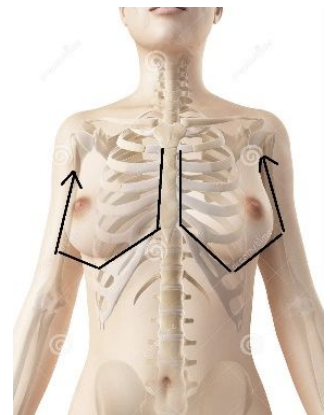


4. Pressione con mani a coppa intorno al seno (solo nelle donne)
5. Impastamento del piccolo pettorale (in prossimità dell'ascella)
6. Eseguire 3 movimenti di "chiusura" con entrambe le mani, scivolando con direzionalità opposta al punto 3.

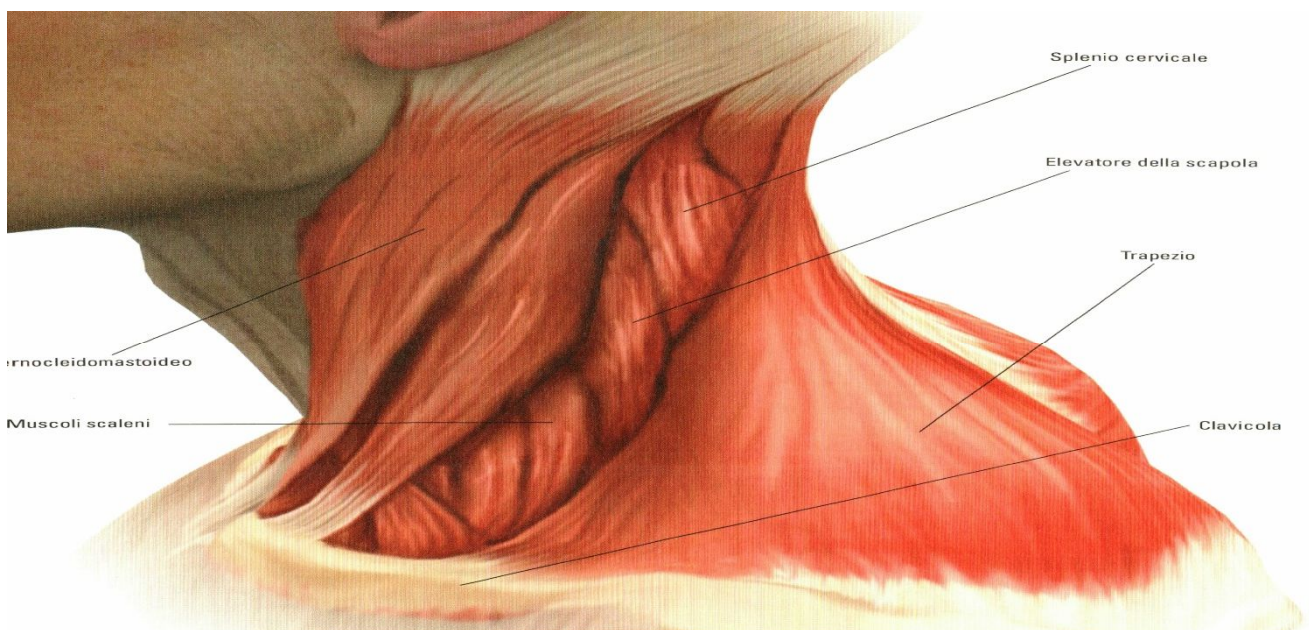
7. Poggiare entrambe le mani sulle spalle del cliente. Frizionare, alternando una mano per volta, con movimento orizzontale da dx a sx e viceversa (circa 6 volte).



8. Partendo dal décolleté con entrambe le mani scivolare sotto le costole, leggero dondolio e risalire fino alle ascelle dove si effettuerà uno scarico (almeno 4 volte)

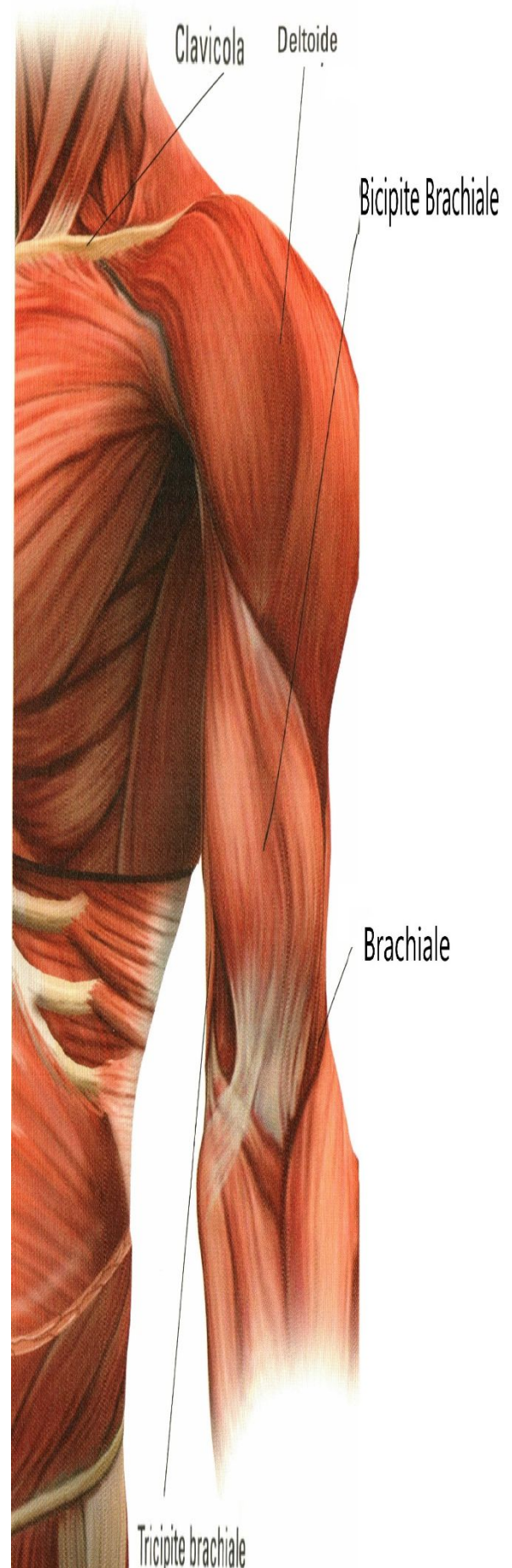


9. Mani sulle spalle del cliente pressione in direzione del lettino e successivamente direzionalità verso i piedi.
10. Mani sulle spalle scivolo verso il collo fino all'altezza dell'occipite ed eseguo una leggera trazione.
11. Termino l'ultima trazione facendo scivolare le dita dall'occipite verso il Terminus per effettuare lo scarico



BRACCIA

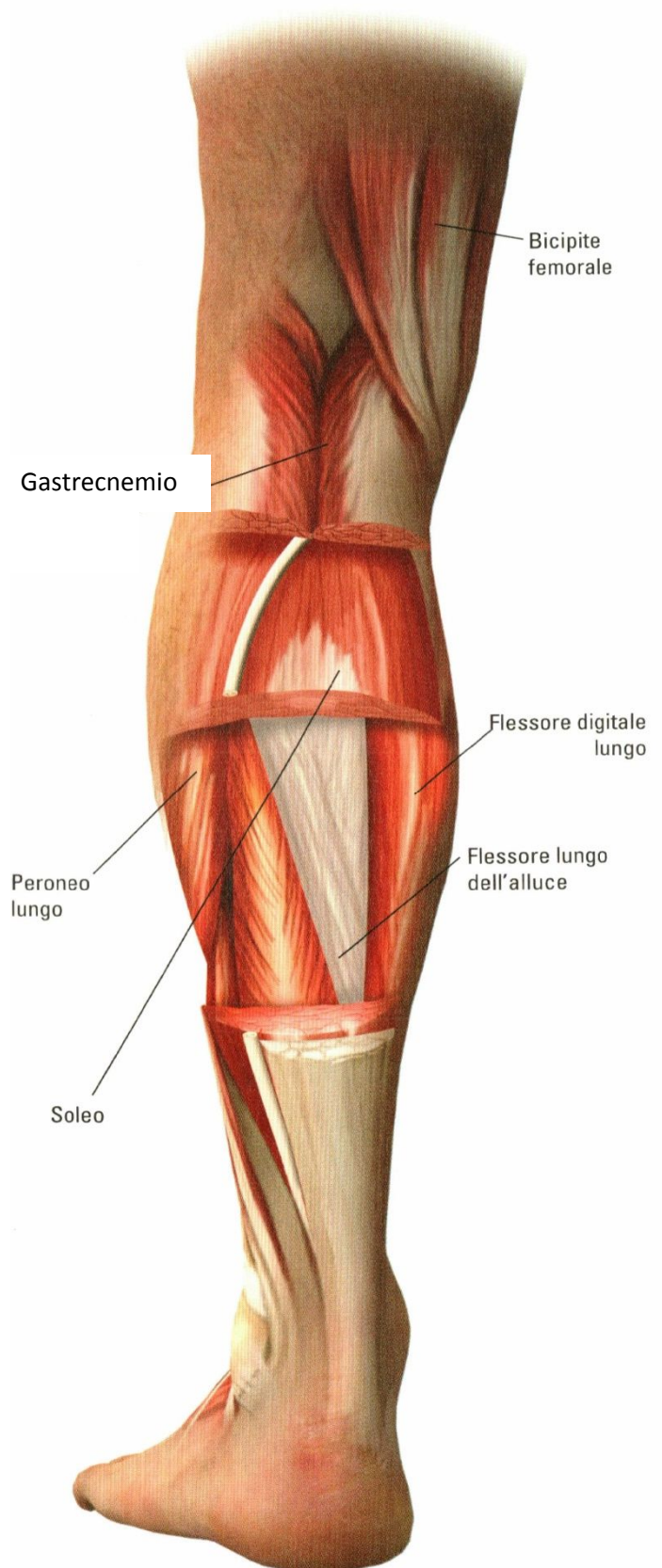
1. Sfioramento braccia
2. Sfioramento mani
3. Pinzettamento delle dita (come sequenza piede) dal pollice al mignolo
4. Rotazione (esterna e interna) delle dita dal mignolo al pollice
5. Zig/zag dalla base delle dita al polso con scarico al polso
6. Tracciare una linea con i pollici all'interno dell'avambraccio con scarico nell'incavo del polso (almeno 2 volte)
7. Posizionare il braccio sulla spalla opposta; impastamento dal gomito e poi scarico all'ascella (almeno 4 volte)
8. Braccialetto dal gomito all'ascella con scarico
9. Ridistendo il braccio. Vibrazione e accostamento dal gomito all'ascella
10. Infilare entrambe le mani sotto la scapola e con i polpastrelli delle dita posizionarsi all'altezza dei paravertebrali, facendo forza sul lettino, eseguire delle spinte verso l'alto e degli scuotimenti. Successivamente sfilo le mani e porto in trazione l'intero braccio verso l'esterno del lettino
11. Piego il braccio del cliente a 90° e dondolendolo lo porto lungo il fianco e sfilo all'altezza della mano



Posizione SUPINA

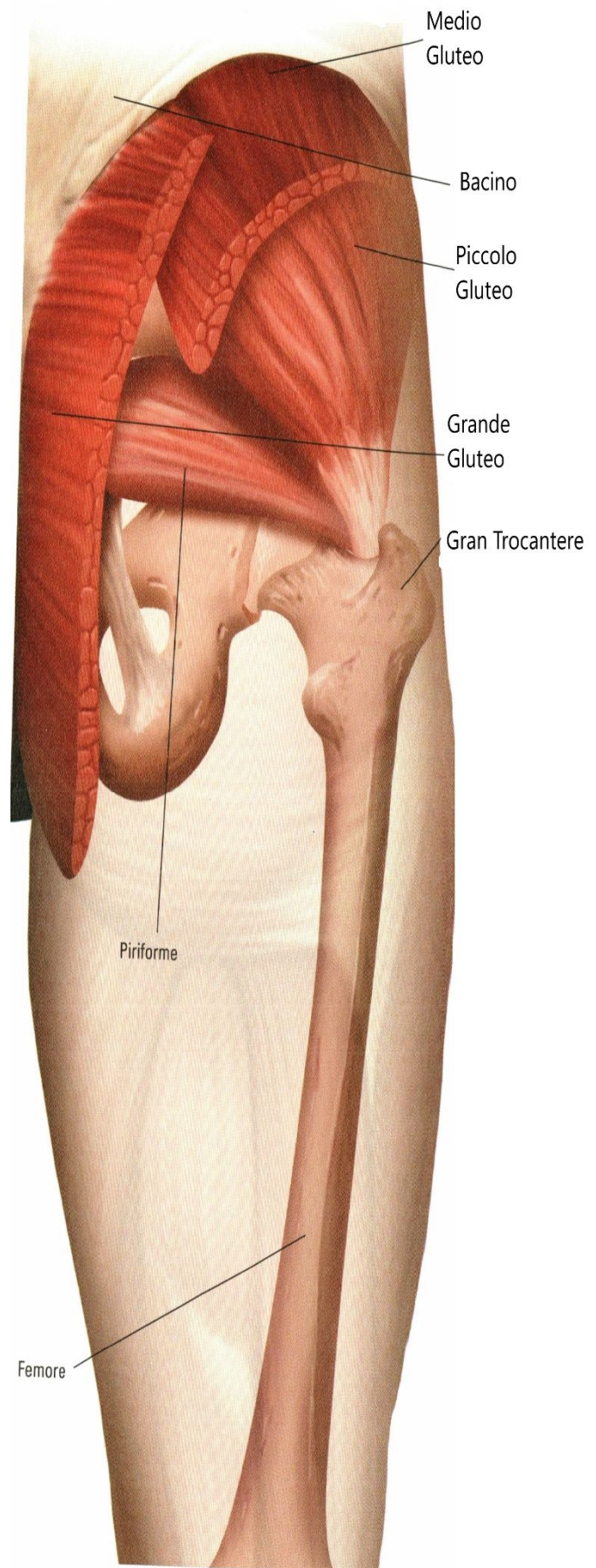
PIEDE GAMBA COSCIA

1. Piedi posizionati al di fuori del lettino. Pressione con il palmo della mano dal tallone alle dita.
2. Sfioramenti al tallone a pollici alternati: da metà piede verso il tendine di Achille
3. Rullo a mani alternate dal tallone alle dita.
4. Zig/zag con i pollici dalla base delle dita alla caviglia con scarico ai malleoli.
5. Al polpaccio, disegnare una linea centrale (tra i gemelli) con i pollici con scarico al cavo popliteo.
6. Scuotimento del polpaccio: una mano con presa al piede e l'altra mano nell'incavo popliteo per bloccarlo.
7. Rotazioni esterne ed interne con stiramento finale al gluteo
8. Scarico al cavo popliteo
9. Rullo alternato sulla coscia (zona mediale e interno coscia) dal cavo popliteo (escluso) al sottogluteo.
10. Braccialetto dal cavo popliteo con scarico differenziato (interno coscia con pressione delle dita verso inguine/pube ed esterno passando sopra cresta iliaca fino all'inguine).
11. Rulli a mano ravvicinate dall'esterno del ginocchio alla culotte de Cheval.
12. Braccialetto e scarico come punto al punto 10.
13. Trattare altro arto.



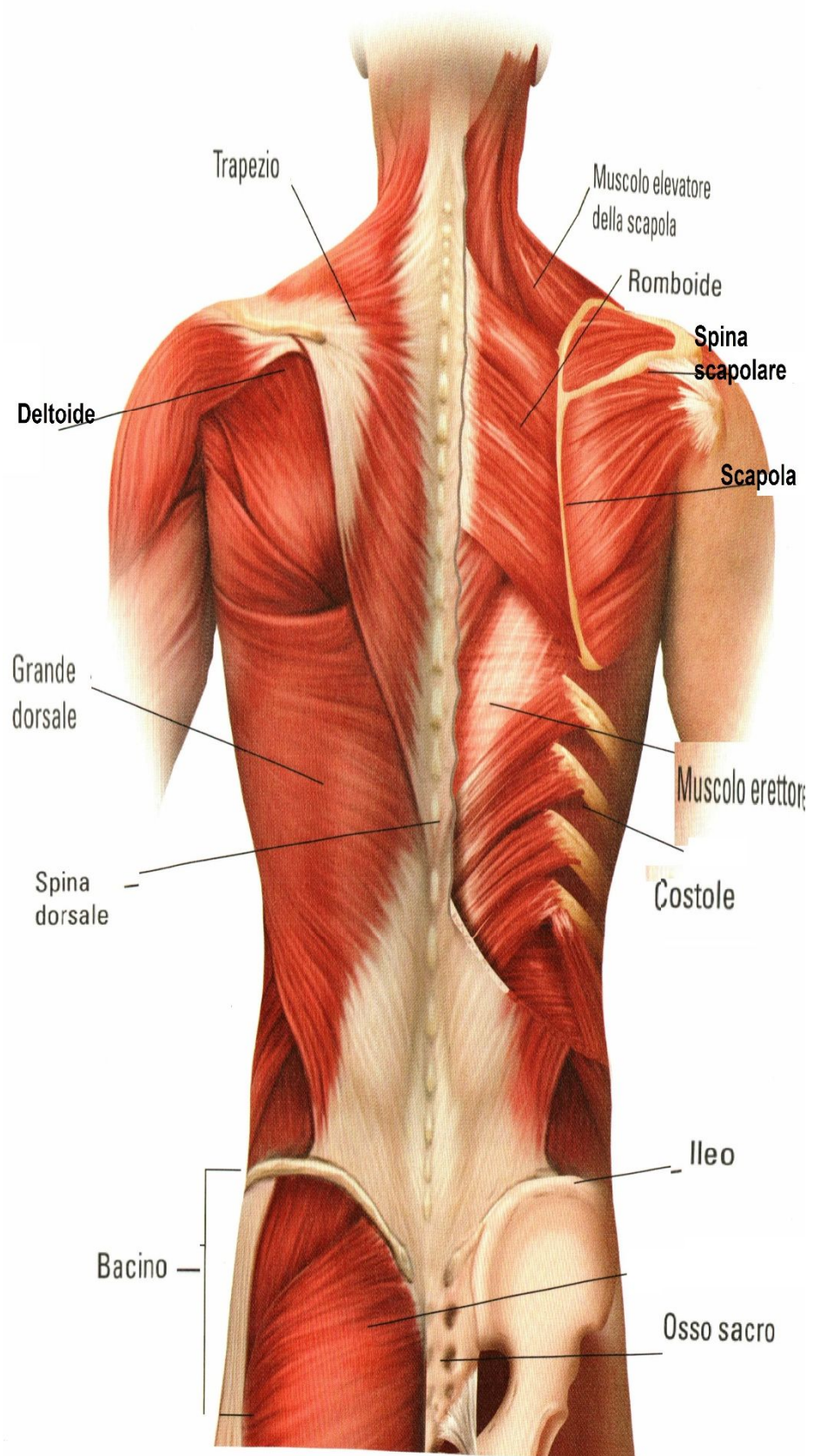
GLUTEO

1. Far assumere al cliente la posizione di Venere: impastamento con i pollici alternati alla culotte de Cheval fino alla attaccatura del gluteo (zona osso sacro) Più ripetizioni.
2. Rullo a pugni ravvicinati dalla culotte al sacro.
3. Accostamento a mani sovrapposte e scarico con leggera pressione nel solco gluteo (direzionalità verso l'ano)
4. Posizionarsi al lato opposto (per trattare lo stesso gluteo). Pizzicottamenti alternati delle dita dalla culotte al solco gluteo
5. Accostamento con avambraccio dal laterale della coscia, passando per il gluteo, con scarico.
6. Distendere la gamba, braccialetto (o manicotto) lento e profondo dal cavo popliteo (escluso) e scarico differenziato nelle 2 zone inguinali.
7. Trattare altro gluteo.



FIANCHI SCHIENA CERVICALE

1. Posizionarsi all'altezza della testa del cliente
2. Sforamenti a "spina di pesce" partendo a mani unite dalla zona dorsale a quella sacrale
3. Sforamento con 4 dita per lato sui paravertebrali dalla cervicale al sacro
4. Sforamento con i soli pollici sui paravertebrali dalla cervicale al sacro
5. Sforamento ai laterali del dorso con i palmi per adesi
6. Sforamento dalla zona cervicale al sacro con le 4 dita di ciascuna mano per lato
7. Sforamento con i pollici dalla cervicale al sacro
8. Impastamento a "C" dalla 7° cervicale, sulla spalla fino alla zona ascellare, proseguendo sul dorso, sul fianco fino ad arrivare all'altezza del sacro
9. Dal sacro, scollamento sul paravertebrale del lato trattato (ragnetto)
10. Ripartendo dal sacro, rulli a mano alternata sul paravertebrale del lato trattato



11. Ritorniamo all'altezza della testa del cliente, poggiamo entrambe le mani sulle spalle e con i pollici, sfruttando l'espiazione del cliente, scendiamo lungo i paravertebrali fino al sacro, leggero scuotimento con entrambe le mani spingendo verso i piedi, poi riavvolgendo il bacino risalgo dondolando lungo i fianchi, passando per il dorso fino alle spalle. Ripetere questa sequenza almeno 2/3 volte.
12. Ripetere la sequenza dal punto 8 al punto 11.
13. Come chiusura del trattamento si riesegue la manovra di sfioramento a "spina di pesce"
14. Contatto finale su i palmi delle mani.