

DISPENSA CORSO

MASSAGGIO
TRADIZIONALE
SVEDESE

-

MODULO BASE

Posizione prona - Dorso

MANOVRA 1



Contatto fermo

MANOVRA 2



Sfioramento ed oliazione della schiena con mani piatte e chiuse

MANOVRA 3



Sfregamento bimanuale simultaneo della schiena con mani piatte e chiuse

MANOVRA 4



Sfregamento bimanuale simultaneo lungo le docce paravertebrali (mani piatte e chiuse, dita tese)

Posizione prona - Dorso

MANOVRA 5



Sfregamento della schiena con avambraccio in posizione piatta

MANOVRA 6



Pressione pura con i pollici sui paravertebrali

MANOVRA 7



Scollamento longitudinale sui paravertebrali (mani a pinza)

MANOVRA 8



Impastamento ad S di tutta la schiena (mani a pinza)

Posizione prona - Dorso

MANOVRA 9



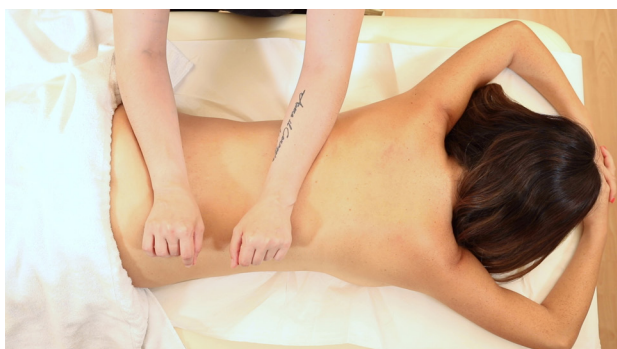
Scollamento trasversale superficiale di tutta la schiena

MANOVRA 10



Percussioni su tutto il dorso (pugno molle, fendenti molleggiati e coppette)

MANOVRA 11



Trazione con avambracci perpendicolari sulla regione lombare

MANOVRA 12



Sfregamento di tutto il dorso bimanuale simultaneo con mani piatte

Posizione prona - Dorso

MANOVRA 13



Sfioramento della schiena con mani piatte e chiuse. Dopodiché si potrà cambiare posizione rispetto al ricevente e ripetere impastamento ad S e trazione avambracci su zona lombare (manovre 8 e 11).

Posizione prona - Arti superiori e collo

MANOVRA 1



Contatto fermo alla mano

MANOVRA 2



Sfioramenti dell'arto superiore a una mano (mano piatta aperta)

MANOVRA 3



Sfregamento dell'arto superiore a una mano (mano piatta aperta)

MANOVRA 4



Pressione pura su mano, avambraccio e braccio (mano piatta e chiusa, a "pressa")

Posizione prona - Arti superiori e collo

MANOVRA 5



Sfioreamento, con una mano, di collo e spalla (mano a L).

MANOVRA 6



Impastamento as S di collo, spalla e braccio posteriore (mani a pinza)

MANOVRA 7



Sfregamento come al punto 3

MANOVRA 8



Sfregamento dell'arto superiore a una mano (mano piatta aperta) come al punto 2

Ripetere tutte le manovre sull'altro arto.

Posizione prona - Arti inferiori e glutei

MANOVRA 1



Contatto fermo al piede

MANOVRA 2



Sfioramento e oliazione dal piede al gluteo (mani a doppia C o doppia L)

MANOVRA 3



Frizione bimanuale, con pollici in linea, di polpaccio e coscia

MANOVRA 4



Impastamento ad S del gluteo

Posizione prona - Arti inferiori e glutei

MANOVRA 5



Impastamento ad S della coscia

MANOVRA 6



Sfregamento di tutto l'arto con mani a doppia C o doppia L

MANOVRA 7



Frizione della pianta del piede (pugno a macina)

MANOVRA 8



Sfioramento del tendine di achille (mani a pinza)

Posizione prona - Arti inferiori e glutei

MANOVRA 9



Impastamento ad S del polpaccio (mani a pinza)

MANOVRA 10



Percussione dell'intero arto dal polpaccio al gluteo (fendenti molleggiati - coppette)

MANOVRA 11



Sfregamento di tutto l'arto come al punto 6

Ripetere tutte le manovre sull'altro arto.

Posizione supina - Arti inferiori

MANOVRA 1



Contatto fermo al piede

MANOVRA 2



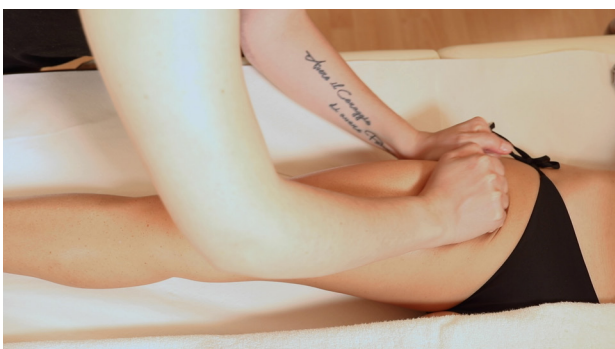
Sfioramento e oliazione bimanuale, simultaneo, dell'arto inferiore (mani a doppia C o doppia L)

MANOVRA 3



Sfregamento della coscia bimanuale simultaneo

MANOVRA 4



Sfregamento della coscia con le nocche (pugni uniti)

Posizione supina - Arti inferiori

MANOVRA 5



Impastamento ad S della coscia (mani a pinza)

MANOVRA 6



Sfregamento della coscia come al punto 3

MANOVRA 7



Sfregamento del piede e della gamba (mani a doppia C)

MANOVRA 8



Frizione con il pollice della regione tibiale

Posizione supina - Arti inferiori

MANOVRA 9



Sfregamento a due mani dell'arto inferiore (mani a doppia C o doppia L) come al punto 3

Ripetere tutte le manovre sull'altro arto.

Posizione supina - Addome

MANOVRA 1



Contatto fermo (mani piatte e chiuse)

MANOVRA 2



Sfioramento bimanuale circolare, in senso orario, sulla zona diaframmatica (mano piatta chiusa)

MANOVRA 3



Sfioramento circolare bimanuale su tutto l'addome (mani piatte e chiuse)

MANOVRA 4



Sfregamenti trasversali sull'addome (mani piatte chiuse)

Posizione supina - Addome

MANOVRA 5



Impastamento ad S dell'addome (mani a pinza)

MANOVRA 6



Sfioramenti della regione costale (mani piatte aperte)

MANOVRA 7



Eseguiamo nuovamente degli sfregamenti circolari sulla zona diaframmatica estendendoli poi a tutto l'addome

MANOVRA 8



Sfioramento e sfregamento del petto e dell'addome con leggera trazione del dorso e del collo.
Con mani piatte e chiuse per cominciare e poi a L dietro al collo.

Posizione supina - Arti superiori

MANOVRA 1



Contatto fermo

MANOVRA 2



Sfioramento ed oliazione di avambraccio, braccio e spalla (mano a C o L)

MANOVRA 3



Sfregamento di avambraccio, braccio e spalla (mano a C o a L)

MANOVRA 4



Impastamento del palmo della mano con i pollici

Posizione supina - Arti superiori

MANOVRA 5



Impastamento ad una mano della regione interna dell'avambraccio (mano a C)

MANOVRA 6



Impastamento ad S del braccio (mani a pinza)

MANOVRA 7



Sfregamento di avambraccio, braccio e spalla (mano a C o a L) come al punto 3.

Ripetere tutte le manovre sull'altro arto.

Posizione supina - Collo

MANOVRA 1



Sfioramento dei muscoli pettorali e del collo con trazione finale su occipite (mani piatte e chiuse)

MANOVRA 2



Rotazione della testa su un lato per eseguire manovra 3

MANOVRA 3



Sfregamento bimanuale alternato della regione laterale del collo (prima un lato e poi l'altro)

MANOVRA 4



Impastamento simultaneo dei muscoli trapezi con mani a pinza

Posizione supina - Collo

MANOVRA 5



Frizione lineare simultanea con nocche sui muscoli trapezi

MANOVRA 6



Sfioramenti del petto e del collo come al punto 1

Posizione supina - Viso e testa

MANOVRA 1



Contatto fermo sulle tempie

MANOVRA 2



Sfioramenti del viso e del collo (mani piatte chiuse)

MANOVRA 3



Sfregamento della fronte (mani piatte chiuse)

MANOVRA 4



Impastamento dell'area tra le sopracciglia (dita a pinza)

Posizione supina - Viso e testa

MANOVRA 5



Frizioni su tutta l'area frontale (con dita tese)

MANOVRA 6



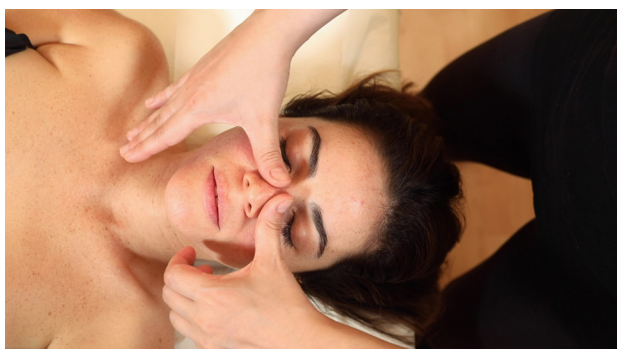
Sfregamenti dell'arcata sopraccigliare con pollici

MANOVRA 7



Sfregamento della regione sovra oculare con indici

MANOVRA 8



Sfioramento del naso e delle guance (dita lunghe / mani piatte chiuse)

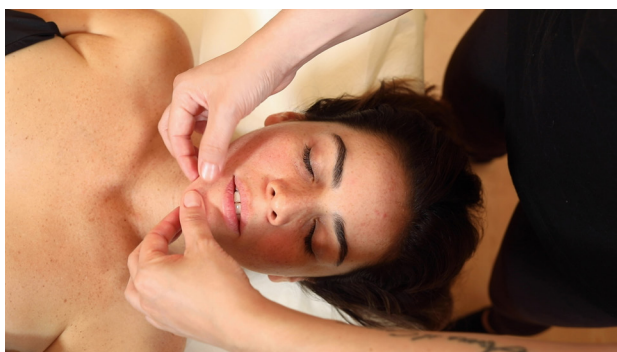
Posizione supina - Viso e testa

MANOVRA 9



Sfregamento della regione sottozigomatica e sovra labiale con le dita tese

MANOVRA 10



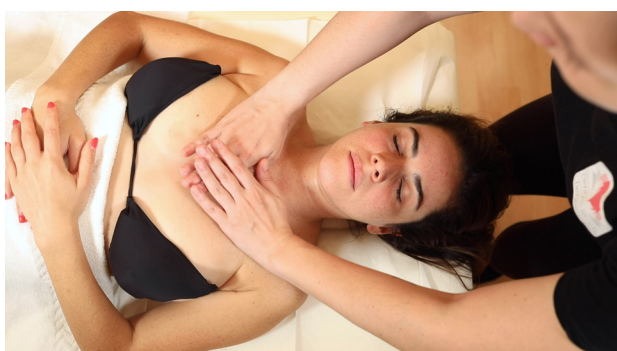
Impastamento del mento e delle regioni sovramandibolari e sottomandibolari (dita a pinza)

MANOVRA 11



Frizione con i polpastrelli al cuoi capelluto (mani piatte aperte)

MANOVRA 12



Sfioramenti completi del viso, del collo e del torace. (mani piatte aperte o chiuse)