



DISPENSA CORSO

CANDLE
MASSAGE
-
CORSO
COMPLETO

2 - SCHIENA - POSIZIONE PRONA

Manovra 1: Accendere la candela almeno 10 minuti prima del trattamento e aspettare che si trasformi in olio per poterla utilizzare. Generalmente il tempo necessario affinché il processo avvenga è pari a 10-15 minuti. E' buona norma tenere a portata di mano un accendino in quanto la candela potrebbe spegnersi durante il trattamento. L'operatore deve essere nelle condizioni di ripristinare la fiamma senza perdere tempo e senza che il cliente se ne accorga o comunque senza togliere del tempo prezioso al massaggio.



Manovra 2: Versare l'olio generato dalla candela prima sulla mano e non direttamente sulla pelle del ricevente. Questo passaggio è fondamentale per testare la temperatura del cosmetico ed evitare eventuali ustioni. Versare il contenuto partendo dalla regione lombare fino all'area del trapezio facendo colare l'olio e massaggiare con movimenti avvolgenti raggiungendo i fianchi e le braccia. Se l'operatore si accorge che la temperatura è troppo elevata trattenere l'olio nelle mani, massaggiare e successivamente procedere all'oleazione della schiena.



Manovra 3: Con due mani affiancate risalire dalla zona lombare al trapezio disegnando un otto. Immaginiamo di dividere la schiena in due parti con al centro la colonna. Disegniamo un otto prima da una parte e poi dall'altra senza fermarci.



Manovra 4 e 5 (nel video segnata come 4): Continuiamo sempre considerando la schiena come divisa in 2 parti uguali e speculari: destra e sinistra. Massaggiamo prima tutta la parte sinistra partendo dalla regione lombare, proseguiamo lungo i paravertebrali e arriviamo al trapezio. Utilizziamo le nocche e una pressione profonda. Soffermiamoci se troviamo qualche tensione. Ripetiamo dall'altra parte.



Risalire con le nocche lungo i paravertebrali in modo alternato dalla regione lombare al trapezio. Scendere in scivolata e ripetere il movimento per 3 volte. La mano è chiusa a formare un pugno. Le nocche arrivano in profondità e sciolgono le contratture. Attenzione a non toccare la colonna vertebrale.



Manovra 6: Abbraccio alla schiena: scivolare con la mano aperta risalendo dai paravertebrali. Scendere lungo i fianchi, Ripetere il movimento per 3 volte. Si possono utilizzare anche gli avambracci per rendere la manovra più avvolgente.



Manovra 7: Snodamento: risalire fino al trapezio, con le nocche ma tenendo le dita aperte, facendo attenzione a mantenere il contatto con il ricevente.



Manovra 8:

Impastare il bicipite sinistro, impastare il trapezio e continuare l'impastamento sul bicipite destro. Questa manovra ci permetterà, oltre ad eliminare/ridurre la tensione, di posizionarci dietro la testa del ricevente e di prepararci alla manovra successiva.



Manovra 9:

Scivolare lungo la schiena fino alla regione lombare, risalire dai fianchi e scendere lungo le braccia. Risalire e ripetere il movimento per 3 volte.



Manovra 10:

Con le mani a rastrello massaggiare i muscoli intercostali della schiena prima da una parte e poi dall'altra. Le mani si insinuano in maniera naturale, in maniera alternata, tra un costola e l'altra. Massaggiare prima a destra e poi a sinistra. Chiudere il movimento con uno sfioramento in tutta la schiena scendendo lungo i paravertebrali e risalendo lungo i fianchi.



Manovra 11:

Con l'indice e il medio scivolare lungo i paravertebrali avanti e dietro e posizionarsi in posizione lombare dopo 6-7 movimenti.



Manovra 12:

Tre abbracci alla regione lombare



3 - GAMBE - POSIZIONE PRONA

Manovra 1: Distribuire l'olio sulle gambe con movimenti avvolgenti facendo colare il contenuto della candela in un flusso continuo.



Manovra 2: Con le mani aperte salire in modo alternato dalla caviglia al gluteo. La pressione è forte, la mano deve essere bene aderente alla gamba del ricevente e la pressione si deve sentire. La sensazione è quella di una spinta dolce verso l'alto. Questa è una manovra drenante e defaticante per la gamba. Ritornare alla caviglia in scivolamento. Ripetere per 2 volte.



Manovra 3: Salita alternata. Posizionare la mano destra sulla caviglia ed esercitare una salita verso l'alto. Prima che la mano si stacchi appoggiare la mano sinistra ed esercitare la medesima spinta verso il gluteo. Diminuire pressione in prossimità del cavo popliteo.



Manovra 4: Con le mani a pinza impastare prima il polpaccio e poi la coscia. La pressione è forte. Questo movimento è decontratturante e permette di sciogliere le prime tensioni.



Manovra 5: Sollevare la gamba con la mano sinistra e appoggiare la gamba sulla spalla destra dell'operatore ovvero di noi stessi. Il movimento deve essere fluido e naturale. Massaggiare la coscia con le nocche disegnando prima dei cerchi sincroni e poi delle linee verso l'alto. Le mani si muovono in modo sincrono e alternato. Al termina del movimento appoggiare la gamba del ricevente sul lettino e distenderla completamente.



Manovra 6: Appoggiamo mano destra su caviglia e con mano sinistra salire fino al gluteo e ridiscendere.



Manovra 7: Ripetere tutti i movimenti sull'altra gamba.

4 - PIEDI - POSIZIONE SUPINA

Manovra 1: Sandwich: scivolare avanti e indietro con le mani aperte sul dorso e sulla pianta del piede. Esercitare una maggiore pressione sulla pianta del piede.



Manovra 2: Con i pollici risalire dal tallone alle dita del piede con movimenti alternati. La pressione si sente ma non è eccessiva.



Manovra 3: Con una mano flettere le dita del piede mentre con l'altra massaggiare la regione plantare sottostante. Disegnare dei movimenti circolari con il pollice.



Manovra 4: Sandwich strong: chiudere il movimento scivolando avanti e indietro sul dorso e sulla pianta del piede. Mentre la mano sul dorso è aperta, quella che massaggia la pianta si chiude a pugno e lavorerà con le nocche.



Manovra 4: Sandwich strong: chiudere il movimento scivolando avanti e indietro sul dorso e sulla pianta del piede. Mentre la mano sul dorso è aperta, quella che massaggia la pianta si chiude a pugno e lavorerà con le nocche.



Manovra 5: Concludere movimento su entrambi i piedi, appoggiando le mani sulle caviglie e scivolando verso l'esterno alternando le dita dei piedi.



Manovra 6: Ripetere tutte le manovre sull'altro piede

5 - GAMBE - POSIZIONE SUPINA

Manovra 1: Distribuire l'olio sulle gambe con movimenti avvolgenti



Manovra 2: Salire con le mani in parallelo esercitando una spinta verso l'alto. Arrivare fino all'inguine e tornare verso la caviglia. Ripetere per tre volte.



Manovra 3: Salire verso l'alto a mani alternate esercitando una spinta fino all'alto fino ad arrivare all'inguine. Movimento drenante e rilassante.



Manovra 4 : Appoggiare entrambe le mani sulla gamba. Con i palmi esercitare una pressione avanti e indietro che consentirà di scollare il quadricipite.



Manovra 5 : Dal quadricipite ritorniamo alla caviglia in scivolata. Con le mani a pinza iniziamo un movimento decontratturante, esercitando spinte soprattutto in salita dalla caviglia all'inguine.



Manovra 6 : Appoggiare le mani sulla caviglia e polpaccio e salire fino alla coscia, poi fino all'inguine, proseguendo sulla coscia con le mani a nocca, disegnando prima cerchietti sincroni.



Manovra 7 : Appoggiare le mani sulla caviglia e polpaccio e salire fino alla coscia, poi fino all'inguine, proseguendo sulla coscia con le mani a nocca, disegnando prima cerchietti sincroni.



Ripetere tutte le manovre sull'altra gamba.

6 - PANCIA - POSIZIONE SUPINA

Manovra 1: Oleazione dell'addome



Manovra 2: Movimento ad orologio



Manovra 3: Con le mani sovrapposte disegnare dei cerchi sempre più ampi in senso orario. Al termine del movimento ritornare sull'ombelico, lasciare la mano superiore e vibrare con l'altra mano.



Manovra 4: Abbracciare l'addome: con le mani a libro risalire dall'ombelico fino alle costole e scendere lungo i fianchi. Ripetere il movimento per tre volte.



7 - BRACCIA - POSIZIONE SUPINA

Manovra 1: Oleazione delle braccia



Manovra 2: Con le manii a pinza impastare l'avambraccio e il bicipite. La pressione è forte. Questo movimento riprende quello eseguito sulle gambe.



Manovra 3: Salita alternata: salire con le mani alternate dal polso al deltoide. Il movimento deve essere eseguito solo verso l'alto. Anche questo movimento riprende quello delle gambe.



Manovra 4: Scivolare verso l'altro con entrambe le mani dal polso al deltoide e scendere verso la mano avvolgendo il braccio.



Manovra 5: Sollevare il braccio, ruotare la mano e impastare con i pollici il palmo della mano del ricevente



Ripetere tutte le manovre sull'altro braccio.

8 - VISO - POSIZIONE SUPINA

Manovra 1: Oleazione del décolleté, facendo un passaggio veloce anche su tutto il viso



Manovra 2: Disegnare delle linee orizzontali verso l'esterno, sul décolleté. Appoggiamo la mano destra e spingiamo verso esterno e poi la sinistra, alternando e aumentando la velocità.



Manovra 3: Eseguiamo scivolamenti su tutto il collo verso l'alto, da sinistra verso destra e viceversa. Partiamo dal décolleté e arriviamo al mento.



Manovra 4: Scivolamenti alternati sul viso, iniziamo con la mano destra iniziando dal mento fino all'orecchio, cambiamo mano e ripetiamo diverse volte. Proseguiamo sulla fronte. Pressione verso l'alto e verso l'esterno.



Manovra 5: Mani a preghiera sul viso, incrociare le mani in prossimità del mento, fare aderire dita e palmi al viso del ricevente. Sciogliere l'incrocio fino alle orecchie. Poi ci spostiamo ai lati del naso e ripetiamo.



Manovra 6: Appoggiare entrambe le mani partendo dai palmi vicino alle labbra tirando verso l'alto facendo aderire tutte le mani verso il viso, prendere i capelli e tirarli leggermente. Ripetere almeno tre volte.



Manovra 6: Appoggiare entrambe le mani sulla testa, esercitando pressione in avanti e contando fino a 3. Staccarsi, riagganciarsi e rilasciare. Ripetere tre volte il movimento.

