



La pratica

verso la cliente, o che i nostri pensieri e le nostre preoccupazioni ci distolgano: magari abbiamo appena litigato con una collega o appena preso una multa... questo naturalmente non ci predispone a fare un buon massaggio antistress. Ecco perché con questa tecnica “spostiamo l’attenzione della nostra mente” su un elemento totalmente neutrale come il nostro battito cardiaco e questo ci permette di essere pronti a garantire il massimo relax e benessere al cliente!

- STESURA OLIO

Viene effettuata senza staccare le mani, per non perdere il contatto appena instaurato e per ricordare continuamente il concetto di unità.

È meglio intiepidire il prodotto: personalmente preferisco oli o burri che garantiscono maggior scorrevolezza, ma se riuscite a lavorare bene è indicata anche una crema da massaggio.

Fig. 7
sfregamento di collegamento: fase iniziale, che parte dall’arto superiore sinistro della cliente.



Fig. 8
dopo aver eseguito lo sfregamento su entrambi gli arti superiori scendere a mani parallele sulla schiena fino al punto vita.



- SFREGAMENTO DI COLLEGAMENTO

Sfregamento di collegamento:

S'inizia dall'arto superiore sinistro, poiché rappresenta il nostro lato più ricettivo, più materno, più femminile.

Dopo aver preso contatto con la stesura olio, il massaggio inizia a cercare di stabilire una relazione tramite gli arti superiori: essi rappresentano il nostro modo di comunicare con gli altri, sono un'estensione del nostro io, esprimono come sono gestite le relazioni interpersonali e la relazione del dare-e-prendere.

Segue l'apertura di avambraccia sul dorso che, come tutte la manualità di apertura, vuole inviare un messaggio di fiducia, di possibilità di lasciarsi andare. Essa inoltre si accompagna ad un leggero dondolio, che conferma il messaggio di fiducia tramite oscillazioni evocanti il dondolare della culla della prima infanzia.

L'apertura dei reni con avambraccia vuole ulteriormente consolidare il messaggio di positività e la possibilità di "aprirsi" in un punto molto particolare, i reni che - nella medicina orientale - sono gli organi collegati all'emozione della paura e del coraggio. Infine trattiamo gli arti inferiori, che stabiliscono un rapporto con la terra, rappresentano la solidità, ma anche la nostra possibilità di movimento e cambiamento.

Lo sfregamento di collegamento è una manualità che ripeteremo più volte nel corso del massaggio, sia per mantenere calda ogni zona corporea, sia per collegare i vari settori da massaggiare senza mai perdere

Fig. 9
al punto vita incrociare
gli avambracci e salire
fino alle spalle per ridi-
scendere ai lati della
schiena con un dondo-
lio.



Fig. 10
apertura avambracci.



Fig. 11
eseguire uno sfrega-
mento prima su un arto
inferiore e poi sull'al-
tro dando le spalle alla
cliente.



il contatto instaurato.

Si inizia dalla mano sinistra del nostro cliente (abbiamo visto che il lato sinistro è il più ricettivo, più accogliente) e si effettua uno sfregamento lungo tutto l'arto superiore sinistro, poi si ripete sull'arto superiore destro e si scende a mani parallele lungo la schiena fino al punto vita.

Qui si incrociano gli avambracci e si esegue uno sfregamento profondo che sale fino alle spalle. Ridiscendere lateralmente effettuando un leggero dondolio e, giunti al punto-vita, eseguire un'apertura di avambracci sulla zona lombare e glutea. Effettuare un dondolio fino al trocantere e girarsi "dando le spalle" al cliente.

Scendere lungo un arto inferiore con uno sfioramento molto superficiale e risalire con uno sfregamento più energico. Ripetere dall'altra parte.

È molto importante nello sfregamento di collegamento seguire la direzione circolatoria: modulare la pressione effettuando sfioramenti molto leggeri quando siamo "contro circolo", e molto energici quando, andando verso il cuore, possiamo avere un'azione drenante.

LE MANUALITÀ DEL DORSO:

Iniziare con la schiena è importante in quanto è una zona che, più facilmente e più velocemente rispetto ad altre, è in grado di dare una sensazione di rilassamento. Inoltre cominciare il massaggio con la cliente prona fa sì che costei si abbandoni più agevolmente, perché non c'è un contatto "faccia a faccia" con l'operatore e, quindi, non c'è una relazione diretta.