

Dedica

A te che tieni tra le mani questo libro, ti auguro di poterne trarre meravigliosi insegnamenti e nuove opportunità di lavoro, benessere e guarigione.

Buona Vita da Cristian Sinisi

## **UN RINGRAZIAMENTO**

**A tutti i miei insegnanti di massaggio che si sono succeduti per la crescita della mia professionalità.**

**A tutti i miei allievi e allieve, che grazie alle loro domande e richieste, hanno sempre stimolato in me la volontà di ricercare le risposte.**

**A chiunque, in modi diversi, si sia prodigato per la realizzazione, e diffusione di questo libro, se lo puoi leggere è anche per merito del loro apporto energetico e lavorativo.**

**A Benedetta Giorcelli (modella), che si è prestata alle riprese e alle varie foto, nonché alla fotografa Maria Teresa Cristiano.**

**Grazie, grazie, grazie.**

## PREMESSA

Ad oggi, gennaio 2020, non ci sono in commercio libri sul massaggio con le canne di bamboo, ecco allora il mio libro che mi auguro possa fare la differenza, magari avvicinandovi a questa nuova tecnica. Questo libro è frutto di vari anni di esperienze nel mondo dei massaggi in generale e nello specifico al lavoro e alla continua ricerca di manualità da realizzare con le canne di bamboo.

### **Disclaimer**

Le informazioni e le foto inserite in questo libro sono pubblicate a cura di *C.S.Edizioni* Si prega di leggere attentamente questo disclaimer perché l'utilizzo del libro da parte dell'Utente implica l'accettazione automatica delle clausole ivi presenti. **Fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume/fascicolo di periodico dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art.68 comma 4, della legge 22 aprile 1941 n.633 ovvero accordo SIAE, AIE, SNS e CNA, CONFARTIGIANATO, CASA, CLAAI, CONFCOMMERCIO, CONFESERCENTI il 8 dicembre 2000. Riproduzioni per uso differente da quello personale potranno avvenire solo a seguito di specifica autorizzazione rilasciata dall'autore che ne detiene tutti i diritti.**

Nel redigere questo testo *C.S.Edizioni* ha attinto a fonti di pubblico dominio e ha prodotto contenuti forniti a scopo divulgativo e culturale. Le indicazioni **NON SONO DA CONSIDERARSI DI TIPO MEDICO**; in questo volume non si propongono cure mediche. **IN NESSUN CASO LA CONSULTAZIONE DI QUESTO TESTO PUÒ SOSTITUIRE UNA VISITA MEDICA SPECIALISTICA.** *C.S.Edizioni*, attua ogni ragionevole sforzo per garantire che le notizie presenti in questo libro siano aggiornate ed esenti da errori, inesattezze ed omissioni. Ciò nonostante, la natura stessa dell'argomento (e il suo carattere di novità) esclude la possibilità di controllare tutte le fonti monitorate, che sono pertanto fornite "così come sono". *C.S.Edizioni* non può fornire alcuna garanzia in merito all'affidabilità e all'esattezza delle notizie riportate e declina pertanto ogni responsabilità per qualsiasi danno, diretto, indiretto, incidentale e consequenziale legato all'uso, proprio o improprio delle informazioni contenute in questo libro. Questo sito può contenere alcuni rimandi a fonti di terzi soggetti. *C.S.Edizioni* non opera alcun controllo sui contenuti, i prodotti o i servizi eventualmente offerti da questi. *C.S.Edizioni* non garantisce che il contenuto del libro e dei propri servizi soddisfi le richieste o le aspettative.

## CHI È CRISTIAN SINISI?

Cristian Sinisi è maestro di yoga dal 1996, da quel momento di cambiamento della sua vita, ha continuato a studiare, leggere formarsi e aggiornarsi. È Master Reiki Usui dal 2001, poi master Komyo e Karuna©.

Ha frequentato per diversi anni un monastero Zen fino a diventare Shiatsu-ka, poi; non pienamente soddisfatto si scrive ai corsi di “touch for health” per diventare Kinesiologo Specializzato e istruttore di kinesiologia.

Cristian è un massaggiatore affermato, che ha lavorato in diverse spa, Hotel e centri termali prestigiosi; tra i pionieri in Italia dell’hot stone massage; del massaggio con il bamboo, con le conchiglie, le candele e coi pennelli. Ha formato migliaia di estetiste e massaggiatori in tutta Italia e non solo.

- ❖ *Ha scritto i libri: “La salute multidimensionale”;*
- ❖ *“Felicità in 14 passi”;*
- ❖ *“Dal viso all’anima”;*

- ❖ “Il Codice dell’energia vol.1 i Chakra”;
- ❖ “Il Codice dell’energia vol.2 i Meridiani”;
- ❖ *Bamboo massage*;

(se ne siete sprovvisti, potete ordinarli ora via e-mail a: [info@cristiansinisi.it](mailto:info@cristiansinisi.it) così riceverete un’offerta esclusiva). Allievi, lettori e clienti di Cristian Sinisi, sanno che mira a sviscerare i temi che tratta, da differenti angolazioni, fornendo così nuovi punti di vista al lettore, una visione propriamente Olistica dal greco Olos = il tutto).

- ❖ Formatore per alcune tra le più prestigiose scuole di formazione professionale per estetiste in Italia.
- ❖ Ha fondato i centri “Bella Estetica”, dove oltre all’estetica di base vengono eseguiti i massaggi olistici, trattamenti naturopatici e di idroterapia. [www.bellaestetica.it](http://www.bellaestetica.it)
- ❖ Ha Fondato la linea cosmetica “LA”: con ben più di 40 referenze tra: creme maschere, oli, sieri, gel, fanghi, scrubs ed emulsioni.  
[www.la-cosmetici.it](http://www.la-cosmetici.it)

**Questo libro di massaggio ti consentirà di:**

- a) conoscerti meglio;
- b) conoscere la teoria multidimensionale;
- c) avvicinarti alla lettura psicosomatica dei sintomi;
- d) conoscere i significati culturali e spirituali del bambù;
- e) conoscere le manualità di Bamboo massage di Cristian Sinisi©;
- f) conoscere gli strumenti adeguati del Bamboo massage;
- g) conoscere le controindicazioni del massaggio con le canne di Bamboo;
- h) conoscere i benefici del massaggio con le canne di Bamboo;
- i) Ricevere un kit prova di prodotti "LA Cosmetici" (compila il form sul sito [www.la-cosmetici.it](http://www.la-cosmetici.it))
- j) Scoprire un'area web a te riservata con aggiornamenti, video e pdf. Per accedervi vai a fine del libro e scopri sconti per corsi, approfondimenti video e iniziative varie che mirano a formarti e agevolarti.

Allora eccovi alcune lezioni tratte dal bagaglio di competenze professionali, di Cristian Sinisi, frutto di oltre vent'anni di pratica, studio e ricerca, con l'augurio di poter aiutare la vostra crescita professionale, ricordandovi che siamo a vostra disposizione per corsi e approfondimenti.

- Ogni tecnica insegnata e illustrata nel presente libro è da considerarsi materiale scaturito dalla pratica, dalla sperimentazione e dalla ricerca.
- Vi consigliamo di consultare il vostro medico, prima di optare per una scelta operativa.
- In nessun caso né l'autore, né l'editore potranno essere chiamati in causa per manovre, esercizi, tecniche o assunzioni eseguite senza controlli e/o in modi errati, oppure per inottemperanze dettate dalla negligenza o dall'incompetenza dell'operatore e/o consumatore.

## INTRODUZIONE

“Possiamo vivere senza carne, ma senza bambù sarebbe la morte.” (Confucio)

Il bambù, rappresenta una materia prima perfettamente in linea con le esigenze dell'attuale società, sempre più rivolta verso un'alimentazione sana e l'uso di prodotti ecologici, da cui il suo uso in diversi campi, come quello della bioedilizia, quello tessile e agroalimentare, inoltre costituisce un valido sostituto della plastica.

Le coltivazioni di bambù, possono diventare un importante realtà agroalimentare nel nostro paese, grazie alle straordinarie qualità della pianta del bambù che permette una piacevole armonia tra ciò che è in grado di offrire ed il territorio che la ospita senza nulla togliere a ciò che di buono e bello già esiste nell'ambiente.

Siamo tutti consapevoli di vivere in una situazione di emergenza ambientale, le piantagioni di bambù potrebbero essere una delle soluzioni a favore dell'ambiente, perché il suo apparato radicale funziona come una rete sotterranea, tenendo compatto il terreno, riducendo l'erosione e prevenendo frane; le sue foglie hanno proprietà filtranti e fungono da calamita, catturando le micro-particelle di polveri e pulviscolo.

In campo tessile, oltre a teli e abiti, una sua applicazione interessante è stata la produzione di un reggiseno in fibra di bambù, ideato per le pazienti che hanno subito operazioni oncologiche al seno.

In campo alimentare si utilizzano varie parti: i germogli ricchi di sali minerali, vitamine e fibre, i germogli, alimento sano, leggero e ricco di proprietà benefiche. Sul mercato sono presenti numerosi prodotti trasformati come "Germogli di Bambù con origano", "Pesto di Bambù", "Germogli di Bambù canditi" e "Germogli di Bambù trifolati", Grissini con germogli di bambù.

## Capitolo n.1: La Teoria Multidimensionale

Noi occidentali, siamo abituati a pensare all'individuo in modo settoriale, ovvero a scomporlo, studiarlo e intervenire su di esso in modo frammentario; anche nell'approccio alla guarigione,

Top secret

Acquista il libro



Top secret

Acquista il libro



## Dimensione fisica

Muscoli, ossa, tendini,  
legamenti, nervi, organi ecc.

visibile e  
tangibile,  
materiale come:  
organi, ossa,  
muscoli, tendini,  
vasi sanguigni,  
unghie ecc.

studiato da: anatomia, fisiologia e patologia.

**La Dimensione Chimica** include tutto ciò che  
introduciamo a

Top secret

Acquista il libro



**La Dimensione Psichica è composta dall'aspetto sia Mentale, sia Emozionale:** noi abbiamo migliaia



dei caratteri, inoltre è curiosa la similitudine etimologica di ormone e umore. Alcuni stress, la depressione e i fattori emozionali minano l'azione del sistema immunitario, la biochimica della reattività neurologica è molto vicina a quella del sistema immunitario: esse si sviluppano a partire dalle stesse cellule e le loro funzioni si assomigliano per l'apporto

Top secret

Acquista il libro



di staffette chimiche prodotte dai linfociti e dai macrofagi, che servono alla connessione informando il cervello, coordinando e ottimizzando la difesa. Vi sono più di settanta messaggi chimici che circolano tra il sistema ormonale, immunitario e nervoso, da cui la denominazione di: “psico-neuro-endocrino-immunologia”. **Possiamo quindi affermare che le nostre difese immunitarie sono direttamente influenzate nostri pensieri, i nostri umori e dagli stati d’animo.** Ecco perché una buona salute mentale

aiuta tutto il sistema a stare meglio, a tal punto, sono indicate tutte le filosofie di vita come, il pensiero positivo, la meditazione, lo yoga, il reiki, lo zen e tutte quelle pratiche che mirano a svuotare la mente.

**La Dimensione Energetica** include tutto ciò che



cellula, tessuto);

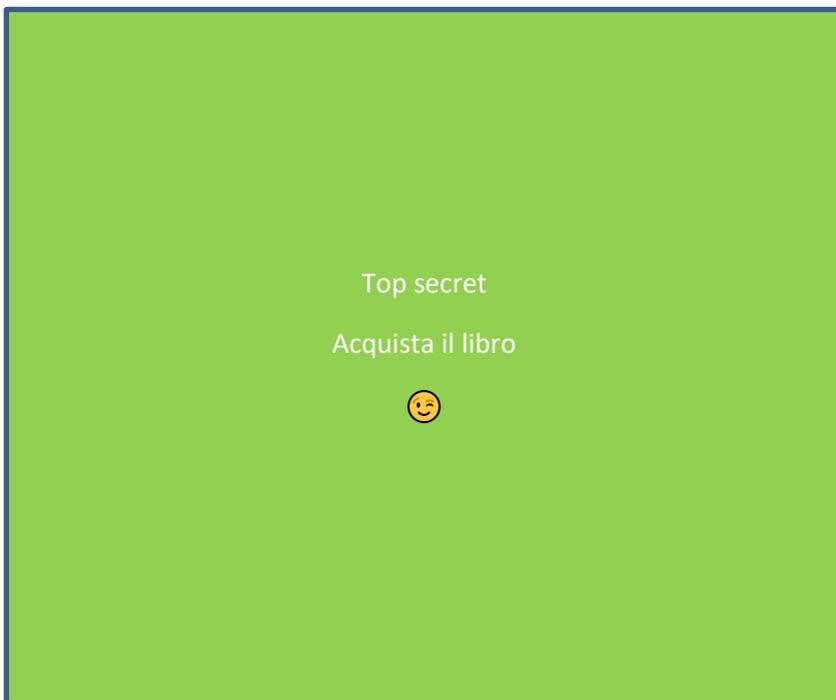
- i chakra (cioè i vortici di energia, ubicati in prossimità delle ghiandole endocrine).

La dimensione energetica, nei suoi tre principali sistemi, è stata approfondita nella trilogia: “Il Codice dell’energia” di Cristian Sinisi (note in biografia).

**La Dimensione Spirituale** è la parte più



potrà manifestarsi in più dimensioni. Facciamo un esempio pratico: un libero professionista che andando a sciare, si procuri una frattura ad una



che non si saranno risolte le varie CON-cause del dolore, in ogni dimensione e in ogni epoca coinvolta nel disagio dell'individuo.

## Capitolo n.2: LO STRESS

Definizione di Stress



designare l'organizzazione delle risposte automatiche volte a mantenere la stabilità dinamica dell'organismo.

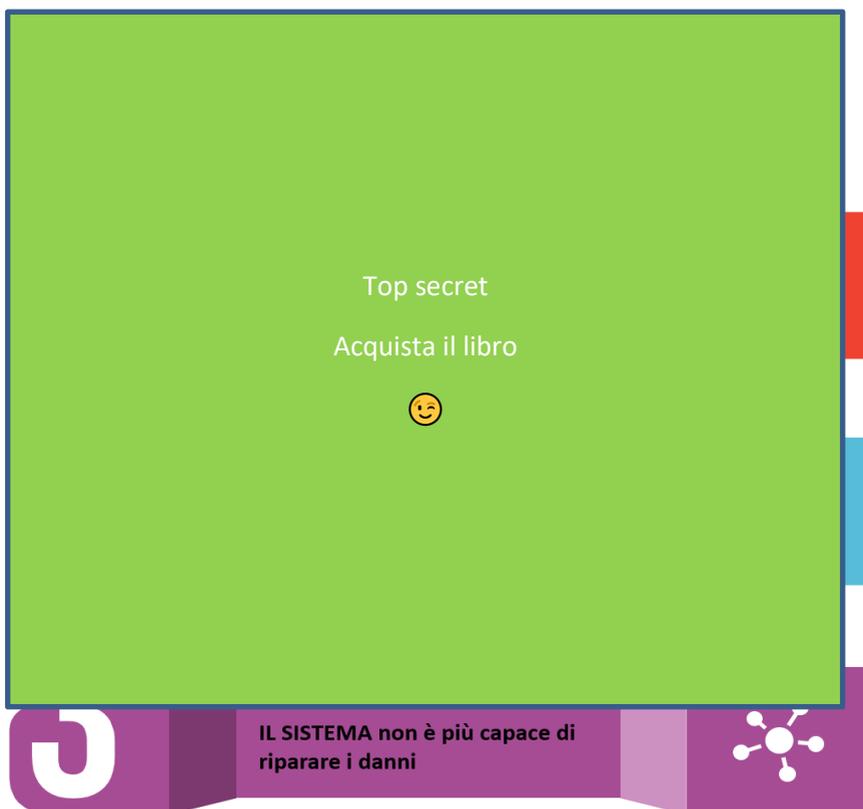
Top secret

Acquista il libro



proprio per questo, può essere considerato uno dei padri della Psiconeuroendocrinoimmunologia. È bene ricordare che il termine di Stress fu originariamente mutuato dall' ingegneria, dove si riferisce all'azione di forze fisiche su strutture meccaniche. Selye descrisse una vera e propria sindrome che denominò Sindrome Generale di Adattamento (G.A.S.), reazione biologica dell'organismo ad uno sforzo fisico intenso e

prolungato (io allargo il concetto ad ogni dimensione), articolata in tre fasi:



**ALLARME:** Uno sforzo improvviso (fisico ma anche psichico), attiva il Sistema Nervoso Autonomo e precisamente la componente del Simpatico (asse ipotalamo, ipofisi, surrene). L'organismo si allerta e si

attiva per fronteggiarlo. Quando cominci a sperimentare un evento stressante o a percepire che qualcosa di stressante sta accadendo, avvengono alcuni cambiamenti a livello psicologico e a livello fisico. Questa esperienza o percezione rompe l'equilibrio normale del tuo corpo e immediatamente il tuo corpo comincia a rispondere agli stressor il più efficacemente possibile

Top secret

Acquista il libro





**Si possono distinguere due tipologie di stress:**

❖ **EUSTRESS**

Si parla di Eustress o di stress positivo quando il livello di stress è alto abbastanza da motivare (spingere ad agire), a entrare in azione affinché l'individuo raggiunga i propri obiettivi.

❖ **DISTRESS**



cardiaco (tachicardia e palpitazioni)

- ✓ livello respiratorio – aumento della respirazione
- ✓ livello della pelle – diminuzione della temperatura
- ✓ livello ormonale – produzione di adrenalina

## 2. Fase della resistenza

- ✓ **Gli indicatori di comportamento includono:** mancanza di entusiasmo per la famiglia, la scuola, il lavoro o la vita in generale; cambiamento nelle abitudini alimentari; insonnia; rabbia; stato di fatica.



Ricorda che i problemi aiutano a far emergere il genio che è in te, è sempre questione di atteggiamento il bicchiere come lo vedi? Mezzo

pieno o mezzo vuoto? Quella situazione che reputi un

Top secret

Acquista il libro



## Capitolo n.3: IL BAMBOO ORIGINI E CENNI STORICI

In differenti culture tra cui Cina, Thailandia e Indocina si ritrovano tracce di metodiche con le canne di bambù per ridurre lo stress e le contratture

Top secret

Acquista il libro



## Il Bambù di Bruno Ferrero

Top secret

Acquista il libro



In u  
nok  
tutti gli anni. Anno dopo anno, il bambù  
cresceva e si faceva robusto e bello. Perché il  
bambù sapeva bene che il Signore lo amava e ne  
era felice.

Un giorno, il Signore si avvicinò al suo amato albero e  
gli disse: “Caro bambù, ho bisogno di te”. Il  
magnifico albero sentì che era venuto il momento

per cui era stato creato e disse, con grande gioia: “Signore, sono pronto. Fa di me l'uso che vuoi”.

La voce del Signore era grave: “Per usarti devo abbatterti!”

Il bambù si spaventò: “Abbattermi, Signore? Io, il più bello degli alberi del tuo giardino? No, per favore, no! Usami per la tua gioia, Signore, ma per favore, non abbattermi”.

“Mio caro, bambù”, continuò il Signore, “se non posso abbatterti, non posso usarti”.

Il giardino piombò in un profondo silenzio. Anche il vento smise di soffiare. Lentamente il bambù chinò la sua magnifica chioma e sussurrò: “Signore, se non puoi usarmi senza abbattermi, abbattimi”.

“Mio caro bambù”, disse ancora il Signore, “non solo devo abbatterti, ma anche tagliarti i rami e le foglie”.

“Mio Signore, abbi pietà. Distruggi la mia bellezza, ma lasciami i rami e le foglie!”.

Il sole nascose il suo volto, una farfalla inorridita volò via. Tremando, il bambù disse fiocamente: “Signore, tagliali”.

“Mio caro bambù, devo farti ancora di più. Devo spaccarti in due e strapparti il cuore. Se non posso

Top secret

Acquista il libro



Fu piantato il riso e il raccolto fu ottimo. Così il bambù divenne una grande benedizione, anche se era stato abbattuto e distrutto.

Top secret

Acquista il libro



Il futuro appartiene a coloro che credono  
nella bellezza dei propri sogni.  
(Eleanor Roosevelt)

## Capitolo n. 6: BENEFICI DEL BAMBOO MESSAGE

Gli effetti del massaggio in generale sono svariati.  
Possiamo classificarli in:

Top secret

Acquista il libro



Top secret

Acquista il libro



supporti per rendere la posizione confortevole).

**IN TUTTI I CASI DUBBI, È MEGLIO INVITARE IL CLIENTE A CHIEDERE IL PARERE DEL PROPRIO MEDICO CURANTE.**

Top secret

Acquista il libro



- Artrite reumatoide
- Infiammazioni ghiandole linfatiche
- Stati infiammatori estesi.

**IN TUTTI I CASI DUBBI, È MEGLIO INVITARE IL CLIENTE A CHIEDERE IL PARERE DEL PROPRIO MEDICO CURANTE.**

**EVITARE LE ZONE SENSIBILI:** dove organi delicati sono collocati sotto la pelle e quindi non protette da ossa, o masse muscolari.

## Capitolo n.8: I MIGLIORI OLI DA MASSAGGIO



L'olio di mandorle dolci è a mio parere il miglior olio da massaggio per questa tecnica, la mia pratica, ultraventennale, mi ha portato a realizzare **la mia personale linea cosmetica** che ho chiamato **"LA"** (come le iniziali dei miei figli: Lorenzo e Alice), a

quest'olio vegetale, aggiungo alcune gocce di oli essenziali per caratterizzare il trattamento in base alle esigenze del cliente.



NON CONTIENE PARABENI, SILICONI, PARAFFINE E COLORANTI.

 250ml  8.45fl.oz

Chiusa parentesi relativa al mio personale parere, ti elenco alcune caratteristiche dei principali oli vegetali.

## Capitolo n. 9: LE 7 MANOVRE DEL "BAMBOO MASSAGE DI CRISTIAN SINISI"

Per renderti l'apprendimento più facile e immediato, ho assegnato ad ogni manovra un simbolo grafico, così nella parte pratica, su ogni foto ritroverai quel simbolo e sarà più immediato riconoscere la manovra da eseguire. Vai sul sito, registrati e guarda come si esegue quella manovra (è un benefit dell'acquisto di questo libro, scopri alla fine del libro come fare, oppure iscriviti al corso per ricevere gli insegnamenti e l'attestato di partecipazione).

Top secret

Acquista il libro



## Gli strumenti del “Bamboo Massage”

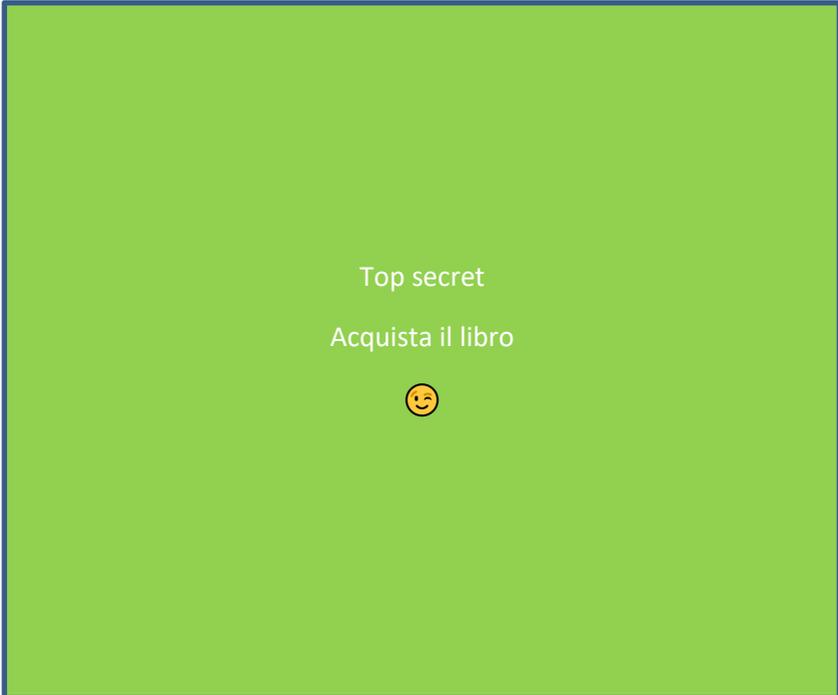


un kit accertatevi vi siano come minimo questi strumenti:

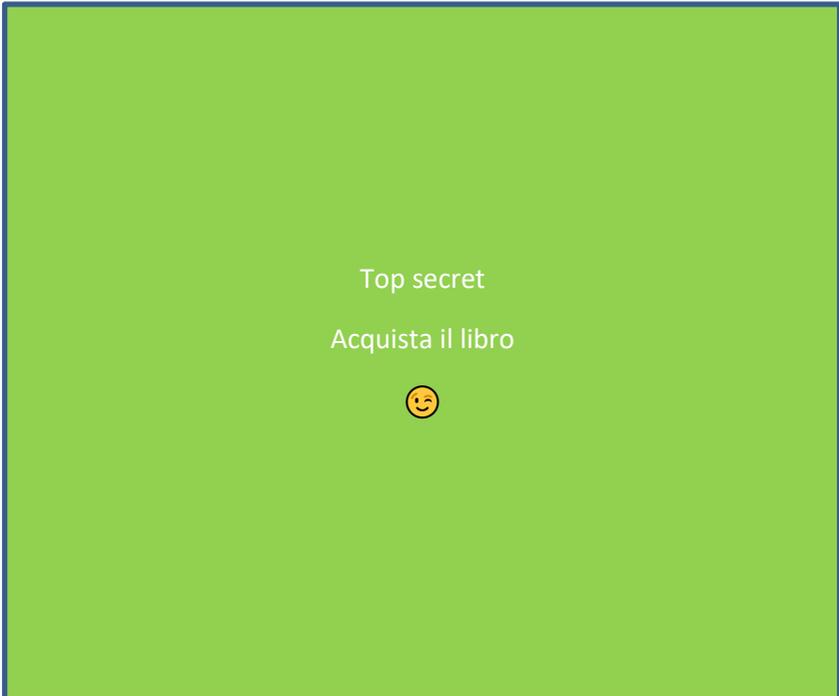
½ Manopola (coppia)



## 2. Bamboo lungo



## 4. Bastoncino (coppia)

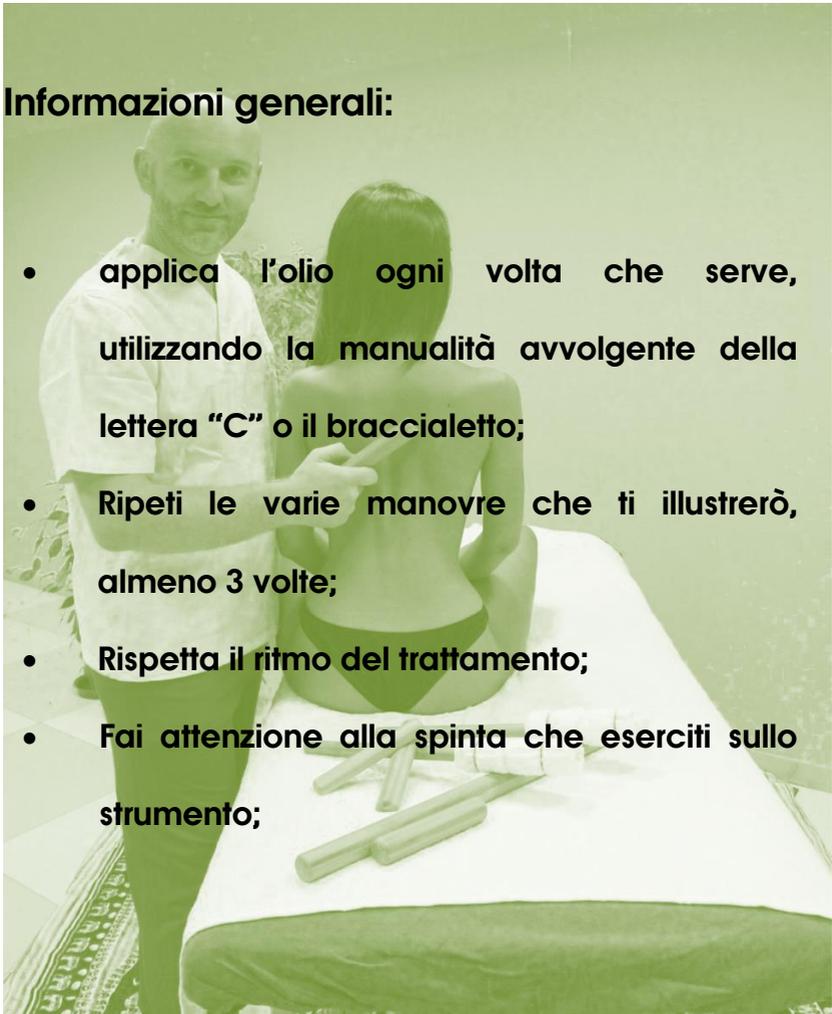


Nel capitolo delle manovre imparerai ad utilizzare ogni strumento.

## Capitolo n.10: PRATICA DEL MASSAGGIO CON LE CANNE DI BAMBOO di Cristian Sinisi©

### Informazioni generali:

- applica l'olio ogni volta che serve, utilizzando la manualità avvolgente della lettera "C" o il braccialetto;
- Ripeti le varie manovre che ti illustrerò, almeno 3 volte;
- Rispetta il ritmo del trattamento;
- Fai attenzione alla spinta che eserciti sullo strumento;



## Sequenza prona - arti inferiori

1. Operatore in testata al lettino prende contatto alcuni respiri lenti, poi applica l'olio su: schiena e Arti Superiori;



2. Ci si sposta sul lato destro (dx) del cliente e si effettuano dei Dondolamenti trasversali;

Top secret

Acquista il libro



3. "Trazione" piedi/arto inferiore e oliazione arti inferiori/glutei;



(È bene trattare l'arto, in ognuna delle sue facciate: frontale, mediale e laterale, l'ordine è ininfluente).

## Schiena start dal lato Sinistro



bamboo lungo, sui  
paravertebrali, SN da caudale  
a craniale;

## CONCLUSIONE

Eccoci al capolinea, ci siamo tenuti compagnia addentrandoci in antiche culture energetiche, imparando il potere del massaggio con le canne di bamboo per riequilibrarci e mantenerci in uno stato di buona salute.

Il mio augurio è di poterti incontrare, magari in qualche mio corso per poter approfondire insieme le tematiche del massaggio.

Top secret

Acquista il libro



## BIBLIOGRAFIA – webliografia

- La Salute Multidimensionale, di Cristian Sinisi – edito da Eco-salute
- Meta medicina - Claudia Ranville – Edizioni Amrita
- Il codice dell'energia VOL.1 i Chakra, di Cristian Sinisi, CS Edizioni;
- Malattia linguaggio dell'anima - Ruediger Dahlke – Mediterranee
- Malattia e destino - Thorwald Dethlefsen, Ruediger Dahlke – Mediterranee
- Drenaggio Linfatico Integrato, di Cristian Sinisi e Zuccotti Gabriele, CS Edizioni;
- [www.lamenteemeravigliosa.it](http://www.lamenteemeravigliosa.it) (favola la felce e il bambù)
- [www.giornalescolastico.it](http://www.giornalescolastico.it)
- [www.aforisticamente.com](http://www.aforisticamente.com)

## INDICE

**Dedica**

**Ringraziamenti** pag.1

**Premessa** pag.2

**Chi è Cristian Sinisi** pag.3

**Introduzione** pag.7

**Capitolo. 1 Teoria Multidimensionale** pag.9

**Capitolo. 2 Lo Stress** pag.17

**Capitolo. 3 Psicosomatica** pag.30

**Capitolo. 4 Il Bamboo** pag.41

**Capitolo. 5 Rudimenti sull'energia** pag.45

**Capitolo. 6 Benefici del bamboo massage** pag.60

**Capitolo. 7 Precauzioni Generali** pag.63

**Controindicazioni totali** pag.66

**Zone interdette** pag.67

**Capitolo. 8 I migliori oli da massaggio** pag.69

**Capitolo. 9 "Le 7 manovre del bamboo****massage di Cristian Sinisi©** pag.74**Capitolo. 10 Pratica del massaggio** pag.78

Prona pag.79

Schiena pag.85

Arto superiore pag.89

Chiusura prona pag.92

Supina pag.94

Addome pag.102

Arto superiore pag.104

Collo pag.105

**Conclusione** pag.108**Bibliografia -webliografia** pag.109**Indice** pag.110