

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

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.

Grazie, grazie, grazie.

PREMESSA

Ad oggi, novembre 2021, non ci sono in commercio libri sul massaggio con le candele, 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 candele.

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. 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 heart” per diventare Kinesiologo Specializzato e istruttore di kinesiologia. Cristian è un massaggiatore affermato, che ha lavorato in diverse spa 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”;
- ❖ “*Bamboo massage*”;
- ❖ *Co-autore insieme a Silvia Bergonzi, di: “Come districarsi nel complesso mondo del marketing”;*
- ❖ *Co-autore insieme a Jessica Codazza di “Pedicure Spa”;*
- ❖ *Co-autore insieme a Jessica Codazza di “Manicure Spa”;*

(se ne siete sprovvisti, potete ordinarli ora via e-mail a: 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 e massaggiatori olistici 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

❖ Ha creato la linea cosmetica “LA”: con ben più di 50 referenze tra: creme maschere, oli, sieri, gel, fanghi, scrubs ed emulsioni. 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 la cosmetica delle candele da massaggio;
- e) conoscere le manualità di massaggio con le candele di Cristian Sinisi©;
- f) conoscere le controindicazioni del massaggio con le candele;
- g) conoscere i benefici del massaggio con le candele;
- h) Ricevere un kit prova di prodotti “LA Cosmetici” (scrivi alla mail info@cristiansinisi.it oggetto: kit prova del libro candel massage);
- i) 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 sono a vostra disposizione per corsi e iniziative.

- 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

Nella mia personale pratica quasi trentennale, ho avuto modo di avvicinarmi a differenti stili di massaggio tra tecniche occidentali e orientali, il massaggio con le candele è una sapiente fusione tra metodiche hawaiane e mio-fasciali.

Risulta quindi una tecnica molto rilassante, grazie anche al calore e agli oli essenziali delle candele utilizzate.

Capitolo n.1: La Teoria Multidimensionale

Per capire bene lo stato definito “malattia”, dobbiamo definire il concetto di SALUTE, la salute è stata definita dall’OMS: “come lo stato di benessere e armonia psicofisica, sociale e corporea”. Quando un evento qualsiasi, Endogeno (interno) o Esogeno (esterno al corpo), viene a ridurre, ad eliminare o anche solo a modificare l’armonia del sistema, allora abbiamo una malattia.

Malattia può essere quindi, anche un evento sociale, ad esempio parlare sempre di crisi, genera un continuo senso di insicurezza che influenza negativamente i comportamenti (e non solo quelli d’acquisto) delle persone.

La Malattia è quindi: uno stato di “rottura”, di distacco tra le parti, mancanza di armonia tra le parti (ma chi ha mai definito quali e quante siano queste parti?).

Esistono 2 approcci differenti alla guarigione:

1. Approccio Allopatico (la cura del sintomo, cura della malattia);

2. Approccio Olistico (cura della causa, cura della persona);

Questi approcci utilizzano “modus operandi” differenti con i relativi benefici, limitazioni e controindicazioni.

Approccio Allopatico (dal greco = Patos, il dissimile, il diverso), questo approccio Occidentale, si focalizza sulla singola area, sul sintomo, sul dolore – sul disagio rilevato dall’individuo o evidenziato da una serie di esami clinici.

Le caratteristiche dell’approccio Allopatico sono: la velocità di risoluzione del disagio (ovviamente non ancora per tutte le patologie), il limite di questo approccio sono le controindicazioni (leggibili in ogni foglietto di istruzioni - bugiardino), l’assuefazione ai farmaci (che obbligherà il malato all’aumento delle dosi o al cambio verso farmaci più potenti) e altro importante limite è l’approccio quasi inesistente (per la maggior parte dei casi), che il medico ha (o meglio dovrei dire non ha), con i propri assistiti, inoltre grande svantaggio è la scarsa possibilità di prevenzione.

Approccio Olistico (dal greco = Olos il tutto), è un approccio “Orientale”, infatti, non si occupa solo dei sintomi (dandone una lettura a volte anche completamente differente dalla medicina allopatrica), ma vuole risalire alle “CAUSE” del problema, andando a modificare i comportamenti errati (e/o limitanti), che hanno causato quel disagio.

Le caratteristiche dell’approccio Olistico sono: la lentezza nel risolvere definitivamente un disagio (a volte cambiare degli atteggiamenti richiede anni), non presenta controindicazioni (o per lo meno, qualora ci fossero sarebbero molto limitate), ma soprattutto poter intervenire sulla disarmonia, anche in modo preventivo, quando non si è ancora cronicizzato il problema. I limiti sono ancora svariati: i costi elevati, i tempi lunghi di risoluzione (risalire alla causa è un per-corso di miglioramento, di educazione dell’individuo).

A mio parere, sarebbe ideale potersi avvalere di entrambe, scegliendo ad arte i pregi e limitandone le eventuali controindicazioni, limiti e difetti, ad esempio, in malattie gravi e quando

si devono sottoporre pazienti a terapie invasive, si potrebbe ricorrere anche alla Fitoterapia (uso terapeutico delle erbe), o alla Naturopatia per ridurre gli effetti collaterali di radiazioni. Nell'approccio a disturbi minori, si può preferire l'uso di sostanze naturali, rispetto a sostanze di pura sintesi chimica, ma la cosa che sottolineo, è la Prevenzione, conoscendo meglio il proprio sistema, il proprio corpo, ognuno avrà la possibilità di: disintossicarsi, utilizzando la supplementazione con integratori, esercizi e alte metodiche naturali, ad esempio:

- * possiamo scegliere di mantenere il corpo tonico e flessibile con una serie di tecniche e approcci che non creino controindicazioni, come ad esempio frequentando lezioni di Pilates, di Yoga o andando in palestra o a nuotare;

- * possiamo fare scelte alimentari equilibrate per ridurre problemi di peso, di circolazione;

- * possiamo regalarci momenti di meditazione, di silenzio interiore per svuotare la mente dai troppi pensieri e stimoli;

* possiamo concederci un massaggio rilassante andando a riequilibrare le nostre energie.

* Possiamo concederci qualche ora in uno stabilimento termale, coccolati dall'acqua, da una sauna o da un bagno turco, da un idromassaggio, o da un fango.

La cosa fondamentale è conoscersi, Come diceva Socrate: "Conosci te stesso", ma conoscersi non è semplice e spesso non è facile, alcune scelte sono più rapide e più semplici, come assumere un farmaco senza accertarsi se sia la scelta migliore, affidando la nostra salute a qualcun altro, mentre un approccio più consapevole è quello di: prendersi la responsabilità della propria salute, leggere, informarsi e soprattutto prevenire, inserendo comportamenti e stili di vita che siano compatibili con noi.

QUESTO è un concetto importante:

Inserire, scegliere ed abbracciare comportamenti e stili di vita che siano compatibili con noi, con i nostri obiettivi.

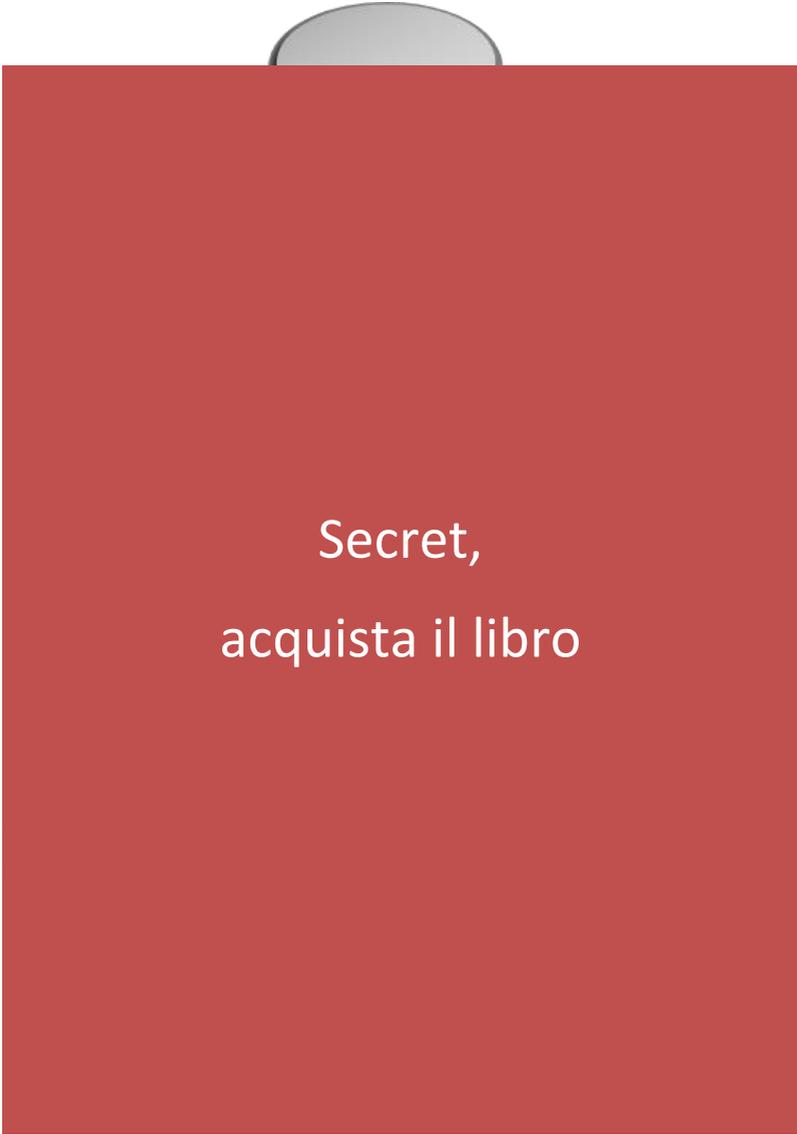
Secret,
acquista il libro

Dal mio punto di vista l'individuo è composto da 5 dimensioni:

Secret,
acquista il libro

In occidente, come abbiamo già visto, siamo abituati a pensare all'individuo in modo settoriale, ovvero a scomporlo, studiarlo e intervenire su di esso in modo separato, anche nell'approccio alla guarigione i medici.

Secret,
acquista il libro



Secret,
acquista il libro



Secret,
acquista il libro



Secret,
acquista il libro

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 di una risposta specifica ad uno stimolo specifico (Pelletier). Cohen e Ader, negli anni '70, hanno concluso che il sistema nervoso può condizionare il sistema immunitario: non solo la superficie dei globuli bianchi è fornita di ricettori destinati a captare alcuni messaggi chimici, ma in più, come hanno dimostrato Kordon e Degos, gli organi che fabbricano i globuli bianchi, ricevono indirettamente messaggi chimici dal sistema nervoso, potendo modificare l'ambiente dove sono presenti i linfociti, cosa che può intaccare la loro produzione.

Il legame quindi, tra l'astratto e l'organico, tra il pensiero e il neurone è assicurato dalle citocine, sorta 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 luopo, sono indicate tutte le filosofie di vita come, il pensiero positivo, la meditazione, lo yoga, il reiki e tutte quelle pratiche che mirano a svuotare la mente.

*Per rendere spirituale la vostra vita,
rendete spirituali i vostri desideri.*

Thomas Merton

Secret,
acquista il libro

l'aura (ovvero l'alone energetico che avvolge il corpo fisico per diversi strati con densità e colori differenti);

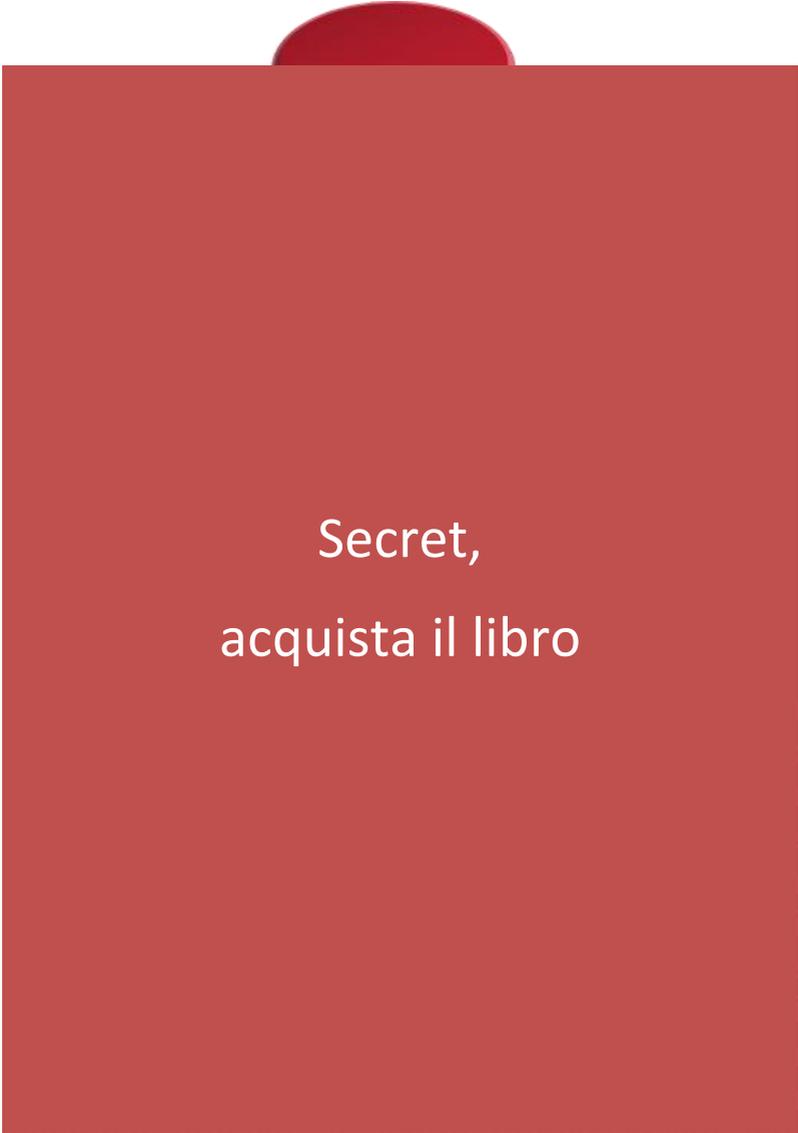
i meridiani (cioè quei canali che attraversano il corpo e portano le differenti energie in ogni cellula, tessuto);

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).

*Una vita mancata è un rimpianto;
una vita inutile è un rimorso.*

Henri Frédéric Amiel



Secret,
acquista il libro

esempio pratico: un libero professionista che
andando a sciare, si procuri una frattura ad una

gamba, nel mese in cui sarà impossibilitato a lavorare, maturerà una serie di sentimenti negativi (frustrazioni, ansie sulla salute, paure per il lavoro, scarsa stima di Sé ecc.).

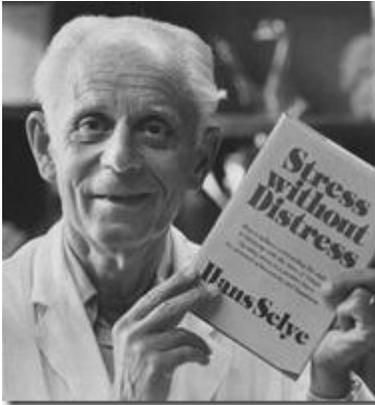
Post rieducazione\riabilitazione la dimensione fisica non mostrerà più nessun deficit\disagio, ma la dimensione psichica avrà bisogno di un professionista che aiuti il sistema ad eliminare le “tossine emozionali”, altrimenti queste verranno somatizzate nel corpo (legge della psicosomatica; somatizzare = memorizzare nel soma, corpo).

Possiamo fare centinaia di esempi, ne deriverà sempre che non potremo considerare uno squilibrio risolto, fintanto 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

L'antesignano dello studio dello stress, che ancora non si chiamava così, fu Walter Cannon (1914, 1922, 1929, 1931), fisiologo americano precursore anche degli studi su fame e sazietà, che descrisse all'inizio del XX secolo la risposta "fight or fly" (lotta o fuga). Si tratta di una valutazione rapida e "primitiva" di una minaccia nei confronti dell'organismo, che ha come immediata conseguenza l'attivazione del S.N.A., che a sua volta innesca un comportamento atto a fronteggiare la situazione con la fuga o un comportamento atto a far fronte al pericolo. Lo stesso autore introdusse il termine "omeostasi" per designare l'organizzazione delle risposte automatiche volte a mantenere la stabilità dinamica dell'organismo.



Il Vero padre degli studi sullo stress deve comunque essere considerato il dr. Hans Selye (nella foto a lato), nato a Vienna nel 1907 e successivamente trasferitosi a lavorare in Canada. Il suo primo lavoro sullo STRESS risale al 1936. Cercheremo di sintetizzare questi studi, peraltro complessi e proseguiti per molti decenni dallo stesso Selye e da un numero sempre crescente di studiosi. Selye, 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:

Le tre fasi dello stress



Secret,
acquista il libro

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.

RESISTENZA: se lo sforzo prosegue nel tempo, l'organismo cerca di adattarsi, ma questo porta alla formazione di ulcere gastrointestinali ed all'ingrossamento delle ghiandole surrenali.

Durante questa fase il corpo cerca di affrontare o adattarsi agli stressor iniziando un processo di riparazione di ogni danno procurato dagli stressor.

ESAURIMENTO: Durante questa fase gli stressor non sono più gestiti efficacemente e il corpo e la mente non sono più capaci di riparare i danni, l'organismo muore o soffre di danni irreversibili.

Le due tipologie di Stress

Lo Stress è la risposta o la reazione del corpo e della mente ad un evento, cambiamento o minaccia reali o immaginati che siano. Uno stato (o condizione) del corpo prodotta da “diversi agenti nocivi” e resa manifesta da una “sindrome di cambiamenti”.

L’evento, il cambiamento o la minaccia sono comunemente chiamati Stressor.

Gli Stressor possono essere interni (pensieri, credenze, atteggiamenti mentali) o esterni (perdita, tragedia, cambiamento).

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

Si parla di Distress o di stress negativo quando il livello di stress è o troppo alto o troppo basso e il corpo e la mente cominciano a rispondere negativamente agli Stressor.

Sintomi dello stress

Ognuna delle tre fasi dello stress, mostra segnali differenti:

1. Fase di allarme

- ✓ livello cardiaco – aumento del battito cardiaco (tachicardia e palpitazioni)
- ✓ livello respiratorio – aumento della respirazione
- ✓ livello della pelle – diminuzione della temperatura
- ✓ livello ormonale – produzione di adrenalina

2. Fase della resistenza

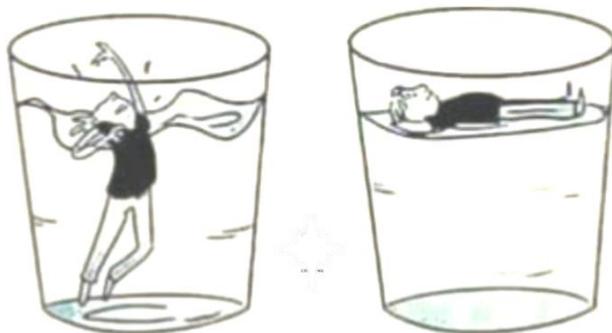
- ✓ Gli indicatori di comportamento includono: mancanza di entusiasmo per la famiglia, la scuola, il lavoro o la vita in generale; cambiamento nelle abitudini alimentari; insonnia; rabbia; stato di fatica.
- ✓ Gli indicatori mentali includono: poca o totale incapacità di Problem Solving e concentrazione; confusione; apatia; incubi; stato di iper-vigilanza; allarmismo.
- ✓ Gli indicatori emozionali includono: pianto; paura; ansia; panico; senso di

colpa; agitazione; depressione; stato di sovraccarico; derealizzazione.

3. Fase dell'esaurimento

✓ disordini digestivi; sindrome di privazione; mal di testa e tensioni ricorrenti; insonnia; perdita della calma.

Secret,
acquista il libro



Stessa situazione ma diverso atteggiamento

Le persone piu' felici
non sono necessariamente coloro che hanno il meglio di tutto,
ma quelle che traggono il meglio da quello che hanno.

Lo Stressometro

Con questa tabella elaborata da Seyle, potete farvi un'idea di quanto stress negativo (distress), avete accumulato in un anno, ovviamente dovrete fare un conto anche di quanto Eustress avete incamerato e poi fare le differenze, un po' come un conto corrente con entrate ed uscite.

Fattori di distress

Morte del coniuge 100

Divorzio 73



Secret,
acquista il libro

Aumento o diminuzione delle discussioni col partner	35
Ipoteca o debito superiore a 10.000 euro	31
Estinzione di un debito o di una ipoteca	30



Secret,
acquista il libro

Secret,
acquista il libro

predisposizione negativa (ovvero essere

ottimisti e aver fede che ogni avvenimento che ci capita, avvenga per il nostro sommo bene).

Un'altra considerazione va fatta, qui sopra, abbiamo conteggiato solo le uscite, ovvero l'energia in uscita dovuta ad una situazione, però occorre (come un conto corrente), anche conteggiare tutte le attività che fanno entrare energia, così avremo un prospetto chiaro e non allarmante del nostro stato annuale.

“Della psicoterapia si potrebbe dire quanto si dice della psicologia stessa: ha una storia breve, ma un passato antico. In effetti, il tema della “cura degli affetti” è antico quanto la civiltà stessa, ed i tentativi empirici del “prendersi cura” della sofferenza emotiva e dei disturbi psichici sono parte integrante dei sistemi medici dell'antichità, sia occidentale che orientale.”

(Erich Fromm)

Capitolo n.3: PSICOSOMATICA

(simbologia del corpo umano e delle malattie)

La medicina psicosomatica e la psicologia riportano sempre di più le malattie e le diverse parti del corpo ad un significato più

Secret,
acquista il libro

Il significato psicosomatico delle malattie è spesso collegato alla funzione dell'organo o parte del corpo interessata che esprime uno stato d'animo causato da uno specifico schema

mentale scollegato dal proprio sé; questi disordini si manifestano in zone specifiche, connesse simbolicamente con l'attività della mente.

Secret,
acquista il libro

il sangue verso l'alto, simbolicamente indica la

capacità di far fluire la vitalità dal basso verso l'alto cioè dalle sfere più grossolane a quelle sottili;

ginocchio = questa articolazione ci aiuta a piegarci, ad inginocchiarsi, ad abbassarsi, ad alzarsi ed anche a cambiare direzione;

Secret,
acquista il libro

Secret,
acquista il libro

... e propria operazione di sintesi
nell'assimilazione delle impressioni sul piano
materiale, in parallelo con la funzione della
corteccia cerebrale deputata all'analisi critica

per l'assimilazione sul piano mentale (emisfero sinistro). Nel grosso intestino passano i residui inutilizzabili del cibo. La psicoanalisi interpreta l'evacuazione come l'atto di dare e donare. I sintomi più frequenti sono: la stitichezza che simbolicamente indica il controllo su qualcuno, sul denaro etc.; la diarrea indica il rifiuto, il voler allontanare sia le cose materiali che i contenuti inconsci, per paura che ci controllino. Simbolicamente le feci sono connesse al denaro e alla materia, quindi, il trattenere o l'allontanare riguarda anche tematiche correlate al denaro o alla paura di realizzare concretamente qualcosa nella propria vita, i propri ideali, la propria personalità o un progetto.

stomaco = la sua funzione di ricevere (yin) il nutrimento e cominciare ad assimilarlo simboleggiano la capacità di nutrirci con la vita nella consapevolezza dei sentimenti e dei conflitti, "digerendo" con piena coscienza le proprie impressioni e sensazioni. L'attività aggressiva (yang) dei succhi gastrici all'interno dello stomaco è correlata alla capacità di gestire consapevolmente la propria aggressività; non esprimendola aumenta la produzione di acido gastrico.

fegato = immagazzina glicogeno; estranei. S valutare e la moderaz e gli eccess

pancreas sangue pr dolcezza) l'azione a diabetico r per manca tale proce dietro al all'incapac forte desid di accettar

milza = a vitale) dis recupera il simbolismo avvenimen permette

precedentemente trattenuta con l'ossessiva elaborazione mentale.

Secret,
acquista il libro

reni = eliminazione
l'urina. Essi sono collegati
ai rapporti sessuali
come il fegato è collegato
dalle paurose malattie
calcoli.

polmoni = sistema
vitale dall'aria all'ossigeno
Tutti inspirano e espirano
resto del corpo. Il sistema
oppure non funziona bene
respiro è compromesso
attraverso il sistema circolatorio
polmoni e il sistema circolatorio
comunicano tra loro
molto amore e rispetto
e prendersi cura di
un rapporto di amore.

cuore = sistema
nell'organismo
portando il sangue
simbolicamente
amore con il cuore
centro del sistema.

Secret,
acquista il libro

spalle = indica il sostegno di problemi gravosi, nostri o di altri, il prendersi carico di troppe responsabilità difficili da sostenere.

braccia = capacità di abbracciare il mondo, accoglienza, disponibilità.

polsi = ri
gli altri (de

mani = t
dare (sx).

pollice =

indice = e

medio = r

anulare =

mignolo =

collo = rig

gola =
dell'ispiraz

tiroide =

cellulare
di calci
rappresen

bisogni senza paura di essere giudicati,

Secret,
acquista il libro

qualsiasi essi siano, per dare sostegno alla valutazione di sé.

bocca – è il punto di contatto oltre il quale si entra in contatto con la vita. La bocca è la capoganglia della vita e della affettività.

naso – è l'organo che riceve l'aria e riproduce il suono. Il naso riceve l'aria e la connette con la curiosità.

occhi – sono l'organo di osservazione. Gli occhi non vedono solo, ma anche interpretano. La vista è basata sulla luce e sui tendini del prefrontale.

orecchie – sono gli organi che captano i suoni e li interpretano.

pelle – è il punto di contatto con il mondo esterno. La pelle e i muscoli sono gli organi che captano le sensazioni.

Secret,
acquista il libro

esprime la reattività con l'esterno, la vulnerabilità e la protezione.

ossa = indicano la struttura di sostegno, il bilanciamento

denti

trattene
capacità

testa =

che m
compre
concett

capelli

Sanson
rappres
all'attivi

Secret,
acquista il libro

"Non

bamb

Capitolo n. 4: BENEFICI DEL CANDEL MASSAGE

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

1. effetti
contatt
- a. locali, c
parte c
massa
- b. riflessi
distanz
massa
2. effetti
sanguin
sanguin
sanguin
degli s
3. effetti
(Paras
4. effetti s
tessuti
5. effetti |
che a
teoria r
6. effetti
sulla

Secret,
acquista il libro

trattenere acqua anche grazie all'effetto sedativo su ghiandole sebacee e sudoripare;

Secret,
acquista il libro

apporto di sangue, aumento della

filtrazione del plasma de-proteinato,

acce

tutti i

✓ Ridu

✓ Graz

prod

rinfor

✓ Acce

scop

✓ Aiuta

dren

✓ Aum

piezo

✓ Aum

✓ Rilas

✓ Rego

✓ Migli

Secret,
acquista il libro

Capitolo n.5: PRECAUZIONI GENERALI

Predispo
le luci,
essere:

-
-
-
-

La temp
ed è ber
coperta
ricevono
indirette

- Elimina
- Riscalda
- Il mas
meglio
psicolo
parte V
siamo

Secret,
acquista il libro

accomodare prono nel modo più comodo possibile;

- Utilizzare il candelino per trattare il collo;
- Verificare la posizione della caviglia e l'attenzione del cliente;
- È bene massaggiare la prima vertebra cervicale;
- Durante il trattamento restare seduti e segnare il tempo;
- Alla fine del trattamento associare un drenaggio;
- Lasciare il cliente solo con la caviglia lateralizzata e seduto invitando il cliente a alzarsi, vestirsi e congelare.

Secret,
acquista il libro

Controindicazioni Parziali (problematiche ristrette ad un'area del corpo), evitiamo le zone coinvolte, ma possiamo massaggiare le altre.

- Artrite acuta localizzata
- Problematiche dermatologiche (acne, herpes zoster, cicatrici non guarite, smagliature rosse, scottature ecc.)
- Aderenze infiammatorie
- Vene varicose
- Flebiti
- Borsiti
- Gravidanza: evitare l'addome (le gestanti si massaggiano in decubito laterale, con vari supporti per rendere la posizione confortevole).

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

Zone interdette al massaggio

Alcune aree del corpo non vanno né massaggiate, né sfregate, perché potrebbero provocare fastidi e/o tensioni (o equivoci).

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

- Malleoli
- Cresta Anteriore della tibia
- Apofisi o processi spinosi della colonna vertebrale
- Spine delle scapole
- Rotule
- Cavo popliteo
- Area genitali o gangli linfatici
- Capezzoli
- Faccia interna del gomito
- Cavo ascellare
- Centro basso gola
- Tempie

Secret,
acquista il libro

...e la tua mente (e il tuo corpo)...

Capitolo n.6: LE CANDELE DA MASSAGGIO

Secret,
acquista il libro

gran, arancio dolce, patchouli, ylang ylang.

Secret,
acquista il libro

•
s
C
G
P
•
n
e
y
Questo
impost
etichet
combin
indiffer
Qualor
potete

Capitolo n.7: PRATICA DEL MASSAGGIO CON LE CANDELE di Cristian Sinisi©

Sequenza prona - arti inferiori

1. Operatore in testate



con una manovra avvolgente, dalla base caudale, discendete sui fianchi, risalire in sfioramento da un lato all'altro [almeno 3volte];



Secret,
acquista il libro

2. Scivolame
avambraccio
dx e poi si

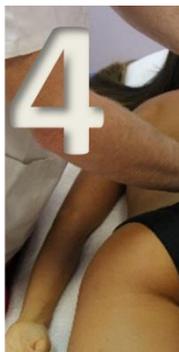


3. Decontrare
V» con un
vertebrali e



Secret,
acquista il libro

4. Stiramento schiena controlaterale e con alcuni stiramenti «cuore» portarsi al trapezio.



5. Impasta braccio x3v;

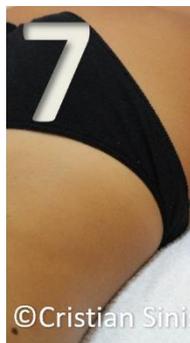


Secret,
acquista il libro

6. Massaggio
mano pi
connettivale



7. Pollici al
da distale



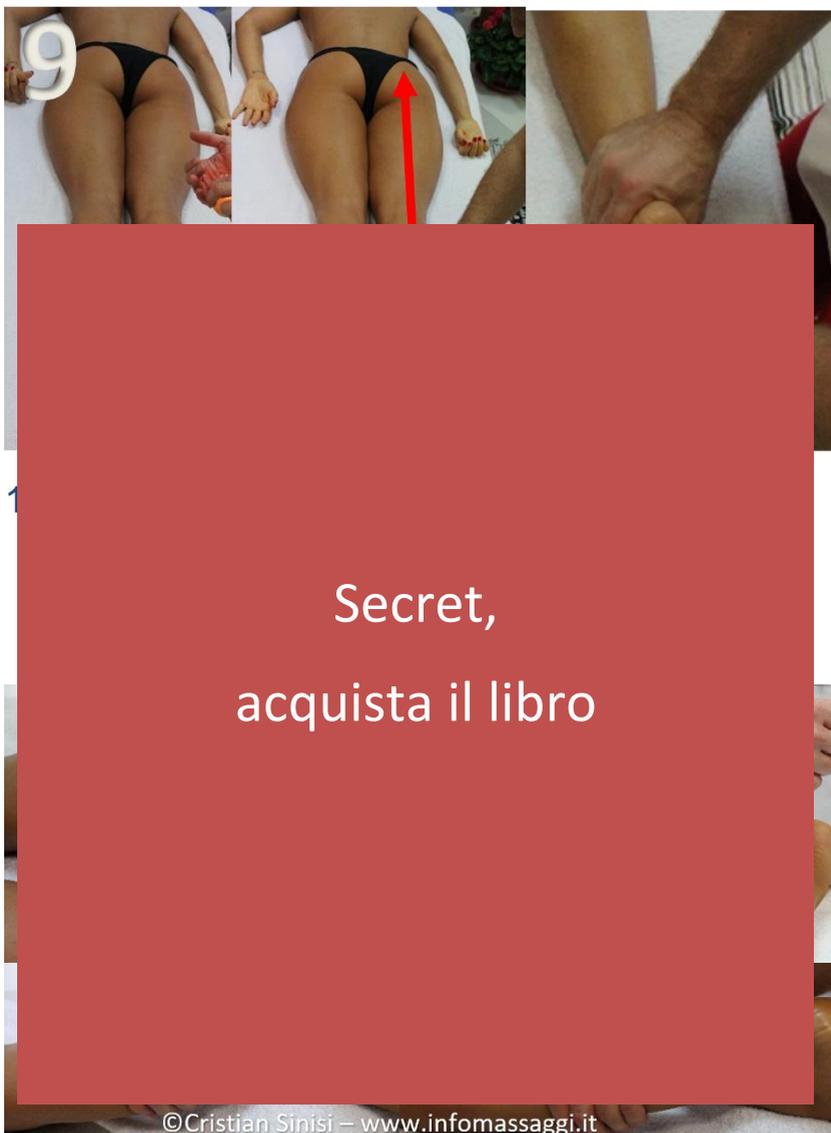
Secret,
acquista il libro



8. Eseguire alcuni drenaggi a braccialeto di chiusura.

Passare dietro la testa, massaggiare il collo e spostarsi a destra del cliente e ripetere le manovre dalla n.4 al n.8. Ora dal braccio destro passare all'arto inferiore destro.

9. Applicazione cera su tutto l'arto inf. poi spremitura del piede e passaggi con il "pugno a Macina" sulla pianta;



Secret,
acquista il libro

©Cristian Sinisi – www.infomassaggi.it

Copro la gamba destra, la pongo in trazione, poi ripeto le manovre dalla 9 alla 14 sulla gamba sinistra.

Effettuo la cerimonia di chiusura della posizione prona.

Dopo alcuni respiri far girare il cliente in decubito supino.

*“Sei nato con la grandexxa. Sei nato
con le ali. Smetti di agire così in
piccolo, tu sei l’universo in movimento
estasiante” – Rumi*

Sequenza supina – arti inferiori

1. Pompage, mobilizzazioni e spremitura del piede pianta\dorso;

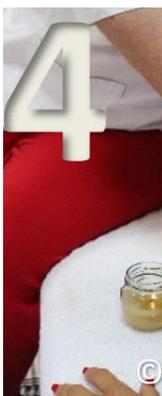


Secret,
acquista il libro

3. Mantenere
dei pa
x3v;



4. Fletti
sfioram
alterna
– diste



Secret,
acquista il libro

Secret,
acquista il libro

Lao Tzu

Secret,
acquista il libro



6. Applicazione
e cera
ruotando in
senso orario
sull'addome e
a cuore su
tutto il tronco
(come

Secret,
acquista il libro

ell'avambraccio
un «rombo»



Secret,
acquista il libro

da distale a prossimale x3v versione sul lettino o sollevata (interno\esterno). spostarsi dietro la testa del cliente.

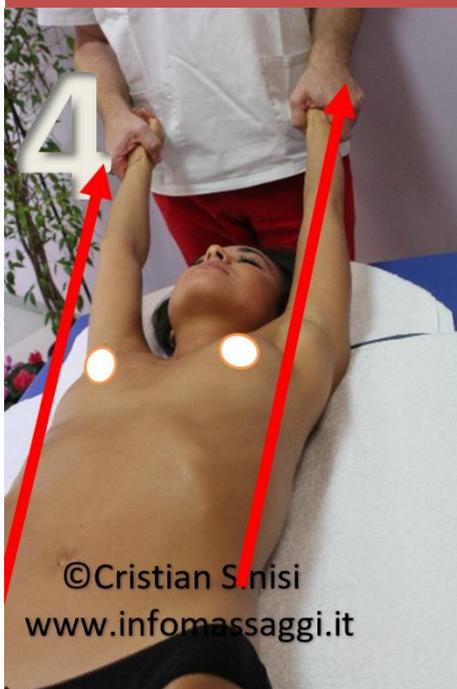
Collo

Secret,
acquista il libro





3. Manovra ad onda con la testa centrale



t,
libro

Secret,
acquista il libro

fluido linfatico il movimento in un'unica direzione. La funzione primaria del sistema linfatico è rimuovere "dagli spazi tissutali proteine ed altro materiale composto da particelle di notevoli dimensioni"; questa è

"una funzione assolutamente essenziale senza la quale moriremmo in circa 24 ore" (Guyton, "Textbook of Medical Physiology", pag. 397, 5° ed.).

Vi è una "azione di pompaggio" che è realizzata da:

1. contrazione dei vasi linfatici
 2. attività muscolare
 3. pulsazione arteriosa
 4. compressione del tessuto per mezzo di una pressione dall'esterno del corpo.
- Il fluido proveniente dalle estremità inferiori fluisce verso l'alto, lungo il dotto toracico, fino alla congiunzione delle vene giugulare interna e succlavia sinistra, ed il fluido proveniente dal lato sinistra del capo e dal braccio sinistro fluisce verso il basso fino alle vene giugulare interna e succlavia sinistra.
 - Il fluido linfatico proveniente dal lato destro del capo, dal braccio destro e dalla parte superiore del torace; fluisce verso il basso fino al dotto linfatico destro e si versa nelle vene: succlavia e giugulare interna destra. Il flusso linfatico è piuttosto lento e ciò è necessario poiché questo sistema elabora e scompone grossi pezzetti di materia che non possono essere fatti passare direttamente all'interno del sistema sanguigno. Essendo piuttosto lento, certe volte "si intasa", producendo così qualche disturbo in aree del nostro corpo (edemi).

- I riflessi di Chapman, più comunemente noti come **riflessi neurolinfatici (RN)**, **sono dei punti di riflesso o "pulsanti" che producono dei cambiamenti nel flusso linfatico.** Questi cambiamenti, per quanto ne sappiamo attualmente, sono provocati attraverso i nervi simpatici e spinali quindi i punti, non hanno rapporti diretti con vasi o gangli.
- "An Endocrine Interpretation of Chapman's Reflexes", la relazione di H. R. Small su esperienze di dissezione afferma: **"La stimolazione di tali organi recettori (RN), farà sì che i vasi che drenano questi tessuti si amplino o si restringano, influenzando così sul drenaggio dell'intero sistema linfatico in quell'area"** (Chapman, pag. 1-2).
- La stimolazione dei riflessi neurolinfatici aiuta il corpo ad "attivare" i meccanismi che facilitano il flusso della linfa.
- Un'immagine semplice di questo è pensare ai RNL, come a dei "pulsanti" che attivano o disattivano (a seconda della tipologia di stimolazione eseguita), il flusso linfatico. In tal modo diviene più facile comprendere perché un muscolo debole risponderà in modo così rapido alla stimolazione dei RNL: non è il flusso della linfa che provoca il cambiamento, è piuttosto la stimolazione di uno specifico sistema di comunicazione che attiva un'intera serie di impulsi che "sbloccano" (muovono la stasi) e permettono al corpo di comunicare più efficacemente con sé stesso. oli.

Secret,
acquista il libro

punti, un loro leggero smorzamento li farà disattivare.
Questo è utile da sapere se lavorate con un muscolo
che non sta "ricevendo i suoi segnali".

RIASSUNTO E SOMMARIO

Il sistema linfatico aiuta a rimuovere proteine ed altra materiale dagli spazi dei tessuti, riducendo la quantità di fluido presente nei tessuti. I riflessi neurolinfatici, attraverso i nervi simpatici e spinali aiutano a stimolare questo flusso della linfa. Essendo coinvolti i nervi, anche il sistema generale di comunicazione del corpo viene coinvolto, consentendo in tal modo ai muscoli "deboli" di diventare forti. Una gentile stimolazione dei RNL porterà a degli immediati cambiamenti nell'abilità del corpo di comunicare con sé stesso, "rafforzando" in tal modo i muscoli. Non conosciamo tutte le ragioni per cui i RNL funzionano come funzionano. Sappiamo però che i RNL funzionano e producono degli immediati e talvolta spettacolari cambiamenti nel corpo, aiutando il corpo a ristabilire la piena comunicazione con sé stesso.

Pressione media – tempo dai 15 secondi a 2 minuti massimo.

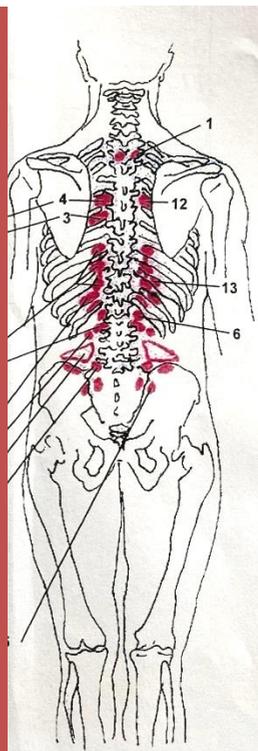
- **Dolore anteriore = riferisce una problematica acuta;**
- **Dolore posteriore = riferisce una problematica cronica.**

Secret,
acquista il libro

Grande pettone
Brachioradiale
Grande dorsale
Tricipite del braccio
Trapezioidale
Tirapozzo interno
Opponente del pollice
Quadrato del collo

Riflessi neuro linfatici e i loro collegamenti organici di riferimento

Secret,
acquista il libro



la leggera pressione
sul corrispondente

CONCLUSIONE

Eccoci al capolinea, ci siamo tenuti compagnia addentrandoci in antiche culture energetiche, imparando il potere del massaggio con le candele, per riequilibrarci e mantenerci in uno

Secret,
acquista il libro

Secret,
acquista il libro

Sommario

UN RINGRAZIAMENTO	1
PREMESSA	2
Disclaimer	2
CHI È CRISTIAN SINISI?.....	3
Questo libro di massaggio ti consentirà di:	5
INTRODUZIONE.....	7
Capitolo n.1: La Teoria Multidimensionale	8
Le caratteristiche dell'approccio Allopatico	9
Le caratteristiche dell'approccio Olistico	10
La Dimensione Fisica:	16
La Dimensione Chimica	17
La Dimensione Psicica	18
La Dimensione Energetica	21
La Dimensione Spirituale	23
Capitolo n.2: LO STRESS.....	25
Definizione di Stress	25
Le tre fasi dello stress	27
Le due tipologie di Stress.....	29
Si possono distinguere due tipologie di stress:	29
Sintomi dello stress	30
Lo Stressometro	32
Fattori di distress	33

Capitolo n.3: PSICOSOMATICA	37
Capitolo n. 4: BENEFICI DEL CANDEL MASSAGE	47
Capitolo n.5: PRECAUZIONI GENERALI	50
Controindicazioni Parziali	52
Controindicazioni Totali.....	53
Zone interdette al massaggio	54
Capitolo n.6: LE CANDELE DA MASSAGGIO	56
Capitolo n.7: PRATICA DEL MASSAGGIO CON LE CANDELE di Cristian Sinisi©	58
Sequenza prona - arti inferiori	58
Sequenza supina – arti inferiori.....	66
Addome	70
Collo.....	72
I riflessi neuro linfatici	74
STORIA.....	74
IL SISTEMA LINFATICO	74
UTILIZZARE I RIFLESSI NEUROLINFATICI	77
RIASSUNTO E SOMMARIO	78
Riflessi neuro linfatici e i loro collegamenti organici di riferimento	80
CONCLUSIONE	81
BIBLIOGRAFIA – webliografia	82

Potrebbero interessarti anche:

LIBRO DI
TESTO NELLE
MIGLIORI
SCUOLE DI
ESTETICA





LIBRO DI
TESTO NELLE
MIGLIORI
SCUOLE DI
ESTETICA

MANICURE SPA

Jessica Codazza
Cristian Sinisi

C.S. EDIZIONI

CRISTIAN SINISI

DALL'AUTORE DE: LA SALUTE MULTIDIMENSIONALE, FELICITÀ
IN 14 PASSI, DAL VISO ALL'ANIMA, IL CODICE DELL'ENERGIA,
ECCO IL NUOVO MANUALE

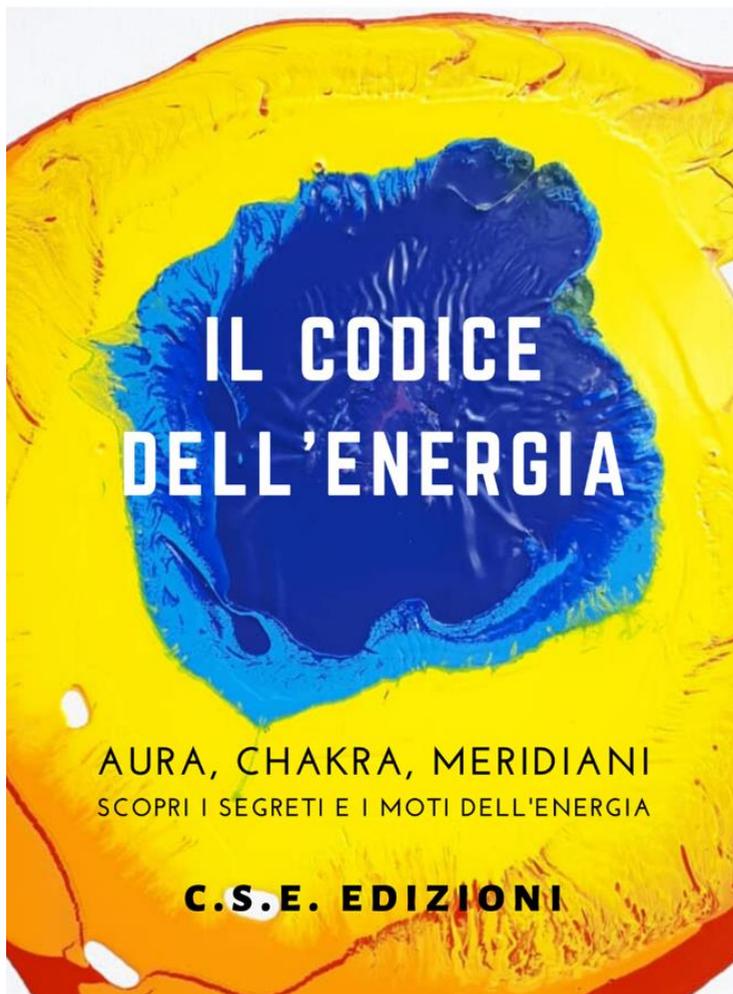


**BAMBOO
MESSAGE**

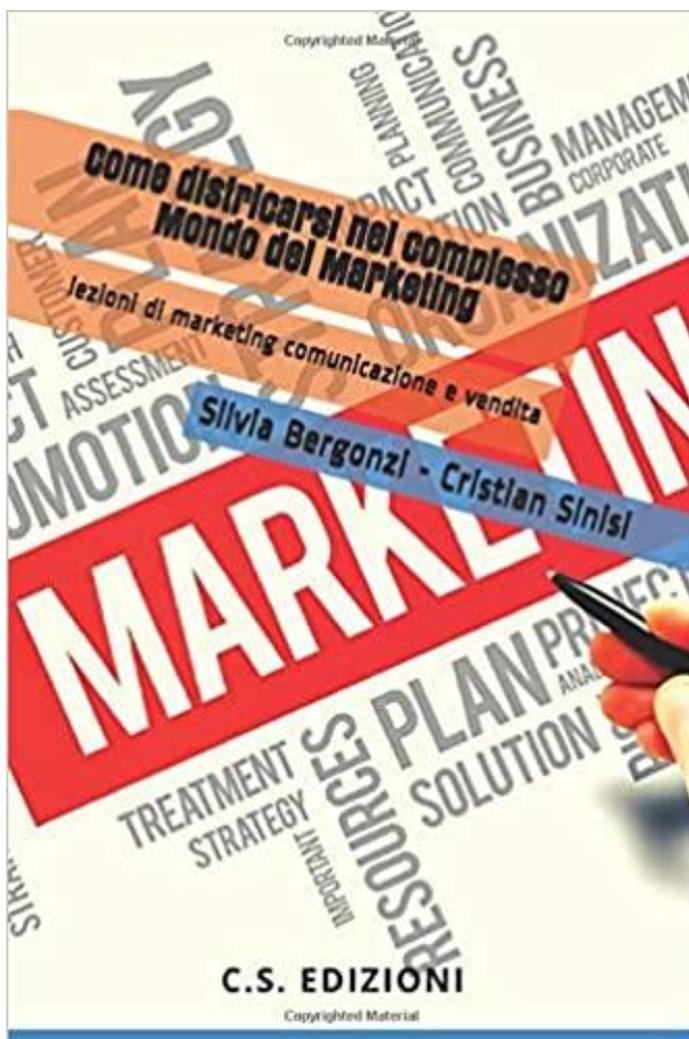
C.S. EDIZIONI

CRISTIAN SINISI

DALL'AUTORE DE: LA SALUTE MULTIDIMENSIONALE, FELICITÀ IN 14 PASSI E
DAL VISO ALL'ANIMA ECCO IL NUOVO MANUALE







Per ordinare tutti i libri a condizioni promozionali, scrivi a:
info@cristiansinisi.it