

INFINITO

Light





INFINITO LIGHT

STOP and GO MASSAGE 30'

Massaggio quadridimensionale sincronizzato

INFINITO

"Rigenerazione"

"INFINITO" è un trattamento unico nel suo genere in cui manualità e musica nascono insieme per sincronizzarsi e amplificare l'intera esperienza rigenerante a livello fisico emotivo ed energetico.

"Azione"

Rallentare, fermarsi e quindi, una volta rigenerati, ripartire!
Rappresenta un viaggio unico dove tu sei il protagonista consapevole.

INTRODUZIONE:

Nel mondo in cui viviamo troppo spesso siamo sottoposti a ricevere numerose sollecitazioni attraverso suoni e rumori eccessivi, una vita frenetica e tempi sempre più ridotti per poterla vivere.

Tutto questo ci allontana pian piano dal poterci ascoltare e prenderci cura di noi stessi. Tutto è rivolto verso l'esterno ed il tempo non è mai abbastanza per poter assecondare tutto quello che ci viene richiesto.

Ma se potessimo un giorno fermarci, anche per un solo istante e poterci ascoltare, come potrebbe cambiare il nostro modo di vivere?

Essere consapevoli attraverso il nostro corpo del nostro stato d'animo e soprattutto di quello che meriteremmo di essere, se avessimo l'opportunità di prenderci cura di noi stessi, fermarci anche un solo istante sarebbe un ottimo punto di partenza per ripartire in un modo del tutto nuovo. Lo starter per una rigenerazione consapevole. Un viaggio unico in cui il protagonista sei tu!

INFINITO LIGHT

STOP AND GO massage 30'

Lo spazio dove fermarsi per ripartire in un modo nuovo.

LA RESPIRAZIONE:

Il respiro è vita. Il respiro è salute e prima di tutto il respiro è nutrimento; con il respiro noi alimentiamo il nostro corpo per vivere e per stare bene.

Si può restare a digiuno per giorni e si può rimanere senz'acqua per molte ore ma non si può smettere di respirare.

È di vitale importanza comprendere come una respirazione consapevole possa trasformarci totalmente su ogni livello fisico emotivo ed energetico.

La respirazione è alla base della nostra vita. Se non potessimo respirare non potremmo vivere ovviamente. Respirare è vita.

Lo stress in cui si vive e la difficoltà a gestire in tempi sempre più ristretti tutti gli impegni che il mondo richiede fanno sì che a volte ci si dimentichi di tutto questo e la respirazione si riduca ai minimi termini necessari per poter vivere naturalmente, ma non abbastanza ampi per poter metabolizzare ansia, nervosismo e tensioni in genere. Tutto si ferma qui tra un'inspirazione ed un'espiazione creando il più delle volte

disagio a livello fisico emotivo ed energetico. Respiriamo sì ma prendendoci una parte infinitesimale di quello che potremmo e dovremmo prenderci per essere completi attraverso un perfetto stato di benessere.

La respirazione è una funzione regolata e controllata dal sistema nervoso autonomo (involontario).

Non si deve pensare prima di respirare. È un'attività continua e attivata da un automatismo.

Il respiro è comunque controllato dalla nostra mente. Vero è che se pensiamo di prendere un respiro profondo il nostro corpo ubbidirà a comando.

Questo sta a significare che il respiro è un anello di congiunzione importantissimo tra la mente ed il corpo.

Ancora più importante è sapere che il respiro è l'unico controllo cosciente che possiamo esercitare sul sistema nervoso *parasimpatico*.

Attraverso il sistema nervoso *parasimpatico* possiamo superare la condizione di stress e quindi possiamo con efficacia utilizzare il respiro per gestire totalmente gli effetti negativi che lo stress determina sul nostro corpo.

"INFINITO" agisce attraverso una respirazione consapevole del tutto naturale facendoci vivere un'esperienza rilassante e vitale allo stesso tempo.

"Un viaggio unico in cui il protagonista sei tu!"

LA MUSICA:

Parte integrante di "INFINITO" è la musica che in questo caso è appropriato chiamare "Colonna Sonora".

Quando le prime ricerche per un movimento costante all'interno del massaggio hanno portato allo sviluppo del segno dell'infinito, ci si è concentrati sulla ritmicità del movimento stesso, ricavando così la velocità di base su cui costruire tessiture ritmico-armoniche e linee melodiche: 50 bpm (battiti per minuto). È circa la velocità del cuore in condizioni di riposo profondo.

Su questa base di tempo sono state inizialmente registrate riprese di onde d'acqua e respiro in sincrono.

Durante lo sviluppo armonico-melodico si è fatta particolare attenzione all'uso di frequenze morbide, mai aggressive sia nella gamma delle basse che in quella delle medio-alte.

L'intervento delle percussioni è volutamente stabile, privo di troppi movimenti ma al tempo stesso un'equilibrata amalgama fra il suono e il rilassamento.

Progettando un looping lungo si sono creati tre periodi di circa 10 minuti all'interno dei quali, su un tempo costante, troviamo una partenza, uno sviluppo, un apice e un rallentamento (di intenzione, NON di tempo) ed è su questo tempo che il terapeuta usa tecniche e movimenti del massaggio abbinati ad una sorta di danza.

L'ospite fruirà così di due trattamenti contemporaneamente: quello fisico in sincrono con quello musicale che piloterà più o meno inconsciamente la respirazione e il rilassamento.



INFINITO: LE TECNICHE DI MASSAGGIO

Il massaggio "INFINITO Light" include tecniche di massaggio svedese, massaggio connettivale, digitopressione, tecnica cranio-sacrale e tecniche di riequilibrio energetico.

LA SPA. UN RIFUGIO PER LO STRESS!



Ogni ospite che si reca in una spa, in un salone o in un centro benessere, desidera ricevere un beneficio che possa durare il più lungo tempo possibile. Negli ultimi tempi il settore spa & wellness ha dovuto ampliare ed assecondare una richiesta sempre più ampia per rispondere a tutte le esigenze sempre più evidenti rispetto ad una condizione di stress generale e tempi sempre più ristretti in una vita sempre più frenetica. Denominatore comune? Lo stress!

Ma cosa avviene nel nostro corpo in una condizione di stress?

CICLO DELLO STRESS

IPOTALAMO:

L'ipotalamo, organo all'interno del nostro cervello, è totalmente responsabile della nostra condizione di *omeostasi* (benessere) in quanto regolatore e controllore della maggior parte delle funzioni del nostro sistema nervoso autonomo.

In una condizione di stress l'ipotalamo viene sollecitato e per sua reazione attiva un ormone che secerne le *corticotropine* (CRH) che a loro volta si "mettono in contatto" con la *ghiandola pituitaria* (o ipofisi).

GHIANDOLA PITUITARIA:

È la ghiandola più importante nel *sistema endocrino*.

Una volta sollecitata dall'ipotalamo attiva un ormone che secerne le *adrenocorticotropine* (ACTH) che di conseguenza si "mettono in contatto" con le *ghiandole surrenali*.

GHIANDOLE SURRENALI:

Una volta sollecitate, le ghiandole surrenali secernono gli ormoni dello stress fondamentali per il nostro corpo (rispondono alla condizione di stress in cui si è sottoposti). *Adrenalina*, *noradrenalina* e *cortisolo*.

Quest'ultimo, il *cortisolo* sarà colui che si "rimetterà in contatto" con l'*ipotalamo* comunicando tutte le "informazioni" necessarie perché il corpo possa ritornare in una condizione di *omeostasi*. In questo caso avremo avuto una condizione di stress detto "*acuto*".

Diversamente, quando abbiamo una condizione di stress di tipo "*cronico*" il cortisolo proverà in ogni caso a "mettersi in contatto" con l'ipotalamo ma la condizione di stress, lo stato infiammatorio in generale (alimentazione, stile di vita, qualità del sonno ecc) farà sì che l'ipotalamo non senta "il messaggio".

Quindi il cortisolo stesso continuerà ad essere sollecitato peggiorando lo stato infiammatorio e quindi lo stato di salute generale.

CORTISOLO:

Ormone naturalmente presente nel nostro organismo.

Più attivo durante il mattino e nella prima parte del pomeriggio.

Tende a esaurirsi nel corso della giornata.

In una condizione di stress di tipo cronico l'organismo continua a produrre cortisolo e quindi il suo livello nel corpo rimane altissimo per tutta la giornata.

Il sistema nervoso autonomo (*involontario*) è diviso in *sistema nervoso simpatico* e *sistema nervoso parasimpatico*.

In un caso di stress cronico (purtroppo la maggior parte dei casi negli ultimi tempi) abbiamo una dominanza *simpatica* perché il *sistema simpatico* è semplicemente troppo attivo.

Perché avviene tutto questo e in che modo possiamo evitarlo consapevolmente?

La maggior parte delle persone utilizza troppo spesso il *sistema nervoso simpatico* attraverso stili di vita errati, tempi troppo stretti e sottoposti ad eccessivi stimoli nell'arco di tutta la giornata. Non utilizzando pressoché mai il proprio *sistema parasimpatico* non consentono al loro corpo di rigenerarsi in modo totale. È come se il corpo non ricevesse il suo "nutrimento" necessario e di conseguenza si impoverisce creando uno stato di estrema spossatezza e carenza energetica. Deficit fisico, emotivo ed energetico.



Con un trattamento di tipo olistico a tutti gli effetti possiamo agire sui tre livelli "fisico emotivo ed energetico". Attraverso un'anamnesi dettagliata, il tocco, l'aroma, la sincronizzazione musicale e la manualità nello specifico possiamo riportare il soggetto ad una condizione di omeostasi e "benessere consapevole".

"INFINITO" ci permette di rallentare, fermarci e consapevolmente ripartire in modo nuovo. Prendendoci cura di noi stessi possiamo imparare a mantenere il nostro benessere e la nostra condizione di omeostasi nel tempo, regolando le nostre azioni ed il nostro stile di vita, utilizzando entrambi i sistemi nervosi. Il *sistema nervoso simpatico* e il *sistema nervoso parasimpatico*.

INFINITO

DESCRIZIONE E DETTAGLI:

Massaggio quadridimensionale sincronizzato.

Trattamento olistico a tutti gli effetti, va ad agire a livello fisico emotivo ed energetico.

Parola chiave: "**rigenerazione**", coadiuvata da una respirazione circolare e consapevole.

La sua azione? Rallentare, fermarsi per poi ripartire in un modo del tutto nuovo.

BENEFICI:

Rilassante.

Rigenerante.

Allevia lo stress trasformandolo in motivazione personale.
Calmante ed energizzante allo stesso tempo.
Rallenta il battito cardiaco accelerato migliorando la nostra respirazione e permettendoci di ricevere ogni beneficio in totale ascolto e consapevolezza, donandoci un rilassamento unico e profondo.
Rivitalizzante.
Riattiva la circolazione e migliora la mobilità articolare alleviando le tensioni attraverso le fasce muscolari.
Migliora la respirazione indirizzandola ad un suo corretto e naturale movimento circolare.
Defaticante per la muscolatura e per le articolazioni.
Drenante e rinvigorente attraverso una manualità detossinante.
Migliora la qualità del sonno.
Riequilibrante a livello fisico emotivo ed energetico.

CONTROINDICAZIONI:

Flebiti.
Problemi cardiaci gravi.
Operazioni chirurgiche recenti.
Ferite aperte o lesioni.
Asma se in stato acuto.

PRODOTTI per il trattamento:

Olio professionale da massaggio basico.
Olio essenziale di menta piperita (da utilizzare sia miscelato che come nota singola) 20%

Posologia:

A seconda del contenitore:
21 gocce di menta piperita in 60 ml olio professionale da massaggio, oppure
35 gocce di menta piperita in 100 ml olio professionale da massaggio.
2 gocce per manualità viso.



ATTREZZATURA E ACCESSORI:

- File audio della Colonna sonora di INFINITO Light (STOP AND GO MASSAGE)
- Impianto Hi Fi di buona qualità che abbia una buona diffusione rispetto all'ambiente.
- Lettino da massaggio
- Cuscino 50x80
- Lenzuola o asciugamani per il lettino
- Asciugamano formato hand towel (1)

PRIMA DEL TRATTAMENTO:

Prima di far coricare l'ospite sul lettino descrivergli il trattamento in ogni suo dettaglio per evitare qualsiasi forma di interruzione durante il massaggio stesso.
Trattasi di un massaggio in cui l'ospite è il protagonista assoluto.
Un viaggio unico coadiuvato da una respirazione circolare e avvolto da un'azione rigenerante assoluta.
Per questo è fondamentale che l'ospite non venga mai disturbato né distratto da rumori esterni durante tutto il trattamento.

Raccomandare una respirazione sempre aperta ed effettuata con la bocca (non chiudere mai se possibile la zona temporo-mandibolare)
Il trattamento è ideale per tutti gli stati d'animo e consigliato per tutte le tipologie di ospiti.
Fondamentale è il ritmo, il tempo e la manualità associata.

INFINITO LIGHT

STOP AND GO massage 30'

"La mutazione del corpo nello spazio-tempo"

Indice del trattamento:

- Posizione prona
- Percorso olfattivo e respirazione
- Connessione a onda
- Compressioni alto verso basso
- Schiena lato sx - Braccio sx
- Schiena lato dx - Braccio dx
- Gamba posteriore dx
- Gamba posteriore sx
- Compressioni basso verso alto
- Posizione supina
- Gamba anteriore sx
- Gamba anteriore dx
- Compressioni basso verso alto
- Addome
- Braccio sx
- Braccio dx
- Décolleté e collo
- Testa
- Viso
- Punti di connessione energetici (fronte e addome)
- Connessione a onda
- Riequilibrio energetico

INFINITO LIGHT

STOP and GO massage 30'

DETTAGLIO del TRATTAMENTO

Durata: 30 minuti

Posizione: prona

Terapista a dx del lettino

Percorso olfattivo con olio essenziale di menta piperita

Mano dx al torace - Mano sx al percorso olfattivo dell'ospite

Tre respiri profondi con l'addome

"Quando inspiro l'addome si espande, quando espiro l'addome si contrae"
(ripetere 3 volte)

ONDA INIZIALE DI CONNESSIONE:

Posizionare il palmo della mano sinistra all'altezza dello sterno e il palmo della mano destra all'altezza dell'addome alternando le *"compressioni a onda"*.

Lentamente trasferire lo stesso movimento con il palmo della mano sx all'altezza del décolleté e il palmo della mano destra all'altezza del plesso solare.

Non appena parte il ritmo (56") eseguire le compressioni di:

- Spalle
- Gomiti
- Polsi
- Fianchi
- Ginocchia
- Caviglie

SCHIENA E BRACCIA

Scoprire esclusivamente la schiena e applicare l'olio miscelato su schiena e braccio lato sx mantenendo nel movimento una dinamica precisa e ritmata.

SCHIENA SX E BRACCIO SX:

Posizione del terapeuta: rivolta verso la testa dell'ospite.

Circonduzioni verso sx seguendo l'articolazione scapolo omerale e coinvolgendo la fascia lombosacrale di sx, scendere poi risalendo a 8 per concludere nuovamente sull'articolazione scapolo omerale (**4 volte**).

Posizione del terapeuta: verso i piedi dell'ospite.

Circonduzioni verso dx seguendo la fascia lombo sacrale verso l'esterno e coinvolgendo l'articolazione scapolo omerale, salire poi riscendendo a 8 per concludere nuovamente sulla fascia lombo sacrale (**4 volte**).

Posizione del terapeuta: rivolta verso la testa dell'ospite.

Circonduzioni verso sx seguendo l'articolazione scapolo omerale e coinvolgendo la fascia lombosacrale di sx, scendere poi risalendo a 8 per concludere nuovamente sull'articolazione scapolo omerale (**2 volte**).

Posizione del terapeuta: verso i piedi dell'ospite.

Circonduzioni verso dx seguendo la fascia lombo sacrale verso l'esterno e coinvolgendo l'articolazione scapolo omerale, salire poi riscendendo a 8 per concludere nuovamente sulla fascia lombo sacrale (**2 volte**).

Eseguire un lungo effleurage che, seguendo il ritmo, parte dall'articolazione scapolo omerale sx ed esce dal braccio.

Portare delicatamente il braccio sx dell'ospite fuori dal lettino.

Eseguire con palmo della mano, a dita unite, 4 movimenti dall'alto verso il basso alternato a 4 movimenti, a dita unite, con il dorso della mano.

Ripetere per 5 volte.

Uscire dal braccio sx con un passaggio dall'alto verso il basso ad effetto "cascata".

Riportare delicatamente il braccio nella posizione di partenza verificando che sia sciolto e rilassato.

Il terapeuta si trasferisce sul lato dx del lettino soffermandosi su:

Gomito sx
Spalla sx
Spalla dx

Invitare l'ospite a portare delicatamente la testa verso sx.

Applicare l'olio miscelato su schiena e braccio lato dx mantenendo nel movimento una dinamica precisa e ritmata.

SCHIENA DX E BRACCIO DX:

Posizione del terapeuta: rivolta verso la testa dell'ospite.

Circonduzioni verso dx seguendo l'articolazione scapolo omerale e coinvolgendo la fascia lombosacrale di dx, scendere poi risalendo a 8 per concludere nuovamente sull'articolazione scapolo omerale (**4 volte**).

Posizione del terapeuta: verso i piedi dell'ospite.

Circonduzioni verso sx seguendo la fascia lombo sacrale verso l'esterno e coinvolgendo l'articolazione scapolo omerale, salire poi riscendendo a 8 per concludere nuovamente sulla fascia lombo sacrale (**4 volte**).

Posizione del terapeuta: rivolta verso la testa dell'ospite.

Circonduzioni verso dx seguendo l'articolazione scapolo omerale e, coinvolgendo la fascia lombosacrale di dx, scendere poi risalendo a 8 per concludere nuovamente sull'articolazione scapolo omerale (**2 volte**).

Posizione del terapeuta: verso i piedi dell'ospite.

Circonduzioni verso sx seguendo la fascia lombo sacrale verso l'esterno e coinvolgendo l'articolazione scapolo omerale, salire poi riscendendo a 8 per concludere nuovamente sulla fascia lombo sacrale (**2 volte**).

Eseguire un lungo effleurage che, seguendo il ritmo, parte dall'articolazione scapolo omerale dx ed esce dal braccio.

Portare delicatamente il braccio dx dell'ospite fuori dal lettino.

Eseguire con palmo della mano, a dita unite, 4 movimenti dall'alto verso il basso alternato a 4 movimenti, a dita unite, con il dorso della mano.

Ripetere per 5 volte.

Uscire dal braccio dx con un passaggio dall'alto verso il basso ad effetto "cascata".

Riportare delicatamente il braccio nella posizione di partenza verificando che sia sciolto e rilassato.

Il terapeuta si trasferisce alle spalle dell'ospite.

Eseguire un lungo effleurage dritto coinvolgendo schiena, spalle, braccia (sino ai gomiti), collo e uscire all'altezza della cresta occipitale.

Eseguire un lungo effleurage incrociato a 8 coinvolgendo schiena, spalle, braccia (sino ai gomiti), collo e uscire all'altezza della cresta occipitale.

Coprire la schiena dell'ospite e seguendo con attenzione il tempo musicale, scoprire esclusivamente la gamba destra e iniziare il movimento esattamente dopo il suono della campana (9'00").

GAMBE

GAMBA POSTERIORE DX

Posizione del terapeuta: al fianco dx dell'ospite.

Applicare l'olio miscelato sul palmo delle mani e distribuirlo sulla gamba dx con un lungo effleurage mantenendo il ritmo e la manualità in sincrono.

PARTE ALTA GAMBA DX:

Iniziando dalla parte alta eseguire "*movimenti onda a 8*" orari, ed uscire all'articolazione del ginocchio all'altezza del cavo popliteo. 4 passaggi. **(4 volte)**.

Ripetere lo stesso movimento con 2 passaggi. **(4 volte)**.

PARTE BASSA GAMBA DX:

Iniziando dalla parte bassa eseguire "*movimenti onda a 8*" orari, coinvolgendo tutto il polpaccio ed uscire all'altezza della caviglia. 4 passaggi. **(4 volte)**.

Ripetere lo stesso movimento con 2 passaggi. **(4 volte)**.

PARTE ALTA GAMBA DX:

Ripetere lo stesso movimento con 2 passaggi. **(2 volte)**.

PARTE BASSA GAMBA DX:

Ripetere lo stesso movimento con 2 passaggi. **(2 volte)**. All'inizio della melodia del violoncello (11'26") effettuare una manovra leggera di polpastrelli in movimento (*effetto onda*) partendo dall'alto della gamba e uscendo alla pianta del piede dx.

Coprire il lato dx e scoprire il lato sx mantenendo il contatto con delle compressioni su ginocchia e caviglie.

GAMBA POSTERIORE SX

Posizione del terapeuta: al fianco sx dell'ospite.

Applicare l'olio miscelato sul palmo delle mani e distribuirlo sulla gamba sx con un lungo effleurage mantenendo il ritmo e la manualità in sincrono.

PARTE ALTA GAMBA SX:

Iniziando dalla parte alta eseguire "*movimenti onda a 8*" antiorari, ed uscire all'articolazione del ginocchio all'altezza del cavo popliteo. 4 passaggi. **(4 volte)**.

Ripetere lo stesso movimento con 2 passaggi. **(4 volte)**.

PARTE BASSA GAMBA SX:

Iniziando dalla parte bassa eseguire "*movimenti onda a 8*" antiorari, coinvolgendo tutto il polpaccio ed uscire all'altezza della caviglia. 4 passaggi. **(4 volte)**.

Ripetere lo stesso movimento con 2 passaggi. **(4 volte)**.

PARTE ALTA GAMBA SX:

Ripetere lo stesso movimento con 2 passaggi. **(2 volte).**

PARTE BASSA GAMBA SX:

Ripetere lo stesso movimento con 2 passaggi. **(2 volte).**

Dopo l'inizio della nota lunga di Sax Soprano (14'15") effettuare una manovra leggera di polpastrelli in movimento (*effetto onda*) partendo dall'alto della gamba e uscendo alla pianta del piede sx.

Coprire il lato sx ed eseguire delle compressioni complete dal basso verso l'alto (in senso orario) sino ad arrivare alle spalle dell'ospite e spostandosi all'altro lato del lettino.

Invitare l'ospite a portarsi in posizione supina.

N.B. riposizionare il cuscino nel modo corretto sotto le gambe dell'ospite.

GAMBA ANTERIORE SX

Posizione del terapeuta: al fianco sx dell'ospite.

PARTE ALTA GAMBA SX:

Applicare il prodotto miscelato su entrambi i palmi delle mani con un lungo effleurage mantenendo il ritmo e la manualità in sincrono.

Iniziando dalla parte alta della gamba eseguire "*movimenti onda a 8*" orari, ed uscire all'articolazione del ginocchio all'altezza della rotula. 4 passaggi. **(4 volte).**

Ripetere lo stesso movimento con 2 passaggi. **(4 volte).**

PARTE BASSA GAMBA SX:

Iniziando dalla parte bassa eseguire "*movimenti onda a 8*" orari, coinvolgendo tutto il muscolo tibiale ed uscire all'altezza della caviglia. 4 passaggi. **(4 volte).**

Ripetere lo stesso movimento con 2 passaggi. **(4 volte).**

PARTE ALTA GAMBA SX:

Ripetere lo stesso movimento con 2 passaggi. **(2 volte).**

PARTE BASSA GAMBA SX:

Ripetere lo stesso movimento con 2 passaggi. **(2 volte).**

Alla partenza del canto della voce (17'42") effettuare una manovra leggera di polpastrelli in movimento (*effetto onda*) partendo dall'alto della gamba e uscendo al dorso del piede sx.

Coprire il lato sx e scoprire il lato dx mantenendo il contatto.

GAMBA ANTERIORE DX

Posizione del terapeuta: al fianco dx dell'ospite.

PARTE ALTA GAMBA DX:

Applicare il prodotto miscelato su entrambi i palmi delle mani con un lungo effleurage. Mantenendo il ritmo e la manualità in sincrono.

Partendo dalla parte alta della gamba eseguire "*movimenti onda a 8*" antiorari ed uscire all'articolazione del ginocchio all'altezza della rotula.
4 passaggi. **(4 volte).**

Ripetere lo stesso movimento con 2 passaggi. **(4 volte).**

PARTE BASSA GAMBA DX:

Iniziando dalla parte bassa eseguire "*movimenti onda a 8*" antiorari, coinvolgendo tutto il muscolo tibiale ed uscire all'altezza della caviglia. 4 passaggi. **(4 volte).**

Ripetere lo stesso movimento con 2 passaggi. **(4 volte).**

PARTE ALTA GAMBA DX:

Ripetere lo stesso movimento con 2 passaggi. **(2 volte).**

PARTE BASSA GAMBA DX:

Ripetere lo stesso movimento con 2 passaggi. **(2 volte).**

Allo stop della ritmica (20'34") effettuare una manovra leggera di polpastrelli in movimento (*effetto onda*) partendo dall'alto della gamba e uscendo al dorso del piede dx.

Coprire il lato dx ed effettuare delle compressioni dal basso verso l'alto continue e incrociate girando intorno al lettino in senso orario ed arrivando all'addome dell'ospite.

ADDOME

Posizione del terapeuta: al fianco sx dell'ospite.

Scoprire esclusivamente l'addome.

Applicare il prodotto miscelato sul palmo delle mani e prendere delicatamente contatto con l'addome dell'ospite effettuando 2 movimenti leggeri ma sicuri di circonduzione in senso orario (seguire il percorso del colon) con i palmi delle mani non sovrapposti e due movimenti in senso orario con i dorsi delle mani in circonduzione a "orologio" per 2 volte.

Eseguire per 8 volte in sincrono "movimenti incrociati a 8" alternati con il cambio di posizione del terapeuta (*la danza descritta nel capitolo "la musica"*).

Partendo dalla zona sovracostale effettuare un lungo effleurage concludendo sotto l'ombelico.

Ripetere i movimenti di circonduzione in senso orario: 2 movimenti con il palmo delle mani e 2 col dorso delle mani a "orologio" per 2 volte.

Allo stop della musica (22'10") fermare qualsiasi tipo di manualità.

Con la mano sx fermarsi non appena nella musica si fermano il respiro ed il ritmo e rimane esclusivamente il suono dell'acqua.

Gentilmente coprire l'addome ed il resto del corpo e scoprire esclusivamente il braccio sinistro.

BRACCIA

BRACCIO SX

Posizione del terapeuta: al fianco sx dell'ospite.

Applicare il prodotto miscelato sul palmo delle mani con un lungo effleurage. Seguendo il ritmo effettuare due effleurage alternati nel seguente modo:

- 1) Anteriore: partendo dalla mano dell'ospite eseguire un movimento anteriore che si allunga e si estende al muscolo pettorale e ritorna alla mano.
- 2) Posteriore: partendo dalla mano dell'ospite eseguire un movimento posteriore che si allunga e si estende alla spalla e ritorna alla mano.

Accompagnare delicatamente il braccio sx sul lettino.

PARTE ALTA BRACCIO SX:

Effettuare il "movimento onda a 8" in senso orario e uscire al gomito. 2 passaggi. **(2 volte)**.

PARTE BASSA BRACCIO SX:

Effettuare il "movimento onda a 8" in senso orario e uscire al polso. 2 passaggi. **(2 volte)**.

Eseguire un lungo effleurage che avvolge delicatamente il braccio sx per uscire alla mano sx.

Gentilmente coprire il braccio sx e passare al braccio dx.

BRACCIO DX

Posizione del terapeuta: al fianco dx dell'ospite.

Applicare il prodotto miscelato sul palmo delle mani con un lungo effleurage. Seguendo il ritmo effettuare due effleurage alternati nel seguente modo:

- 1) Anteriore: partendo dalla mano dell'ospite eseguire un movimento anteriore che si allunga e si estende al muscolo pettorale e ritorna alla mano.
- 2) Posteriore: partendo dalla mano dell'ospite eseguire un movimento posteriore che si allunga e si estende sulla spalla e ritorna alla mano.

Accompagnare delicatamente il braccio dx sul lettino.

PARTE ALTA BRACCIO DX:

Effettuare il "*movimento onda a 8*" in senso antiorario e uscire al gomito. 2 passaggi. **(2 volte)**.

PARTE BASSA BRACCIO DX:

Effettuare il "*movimento onda a 8*" in senso antiorario e uscire al polso. 2 passaggi. **(2 volte)**.

Eseguire un lungo effleurage che avvolge delicatamente il braccio dx per uscire alla mano dx.

Gentilmente coprire il braccio dx.

Eseguire delle compressioni dall'alto verso il basso e viceversa.

- Spalle
- Gomiti
- Polsi
- Fianchi
- Ginocchia
- Caviglie
- Incrocio caviglie (Girare intorno all'ospite in senso antiorario)
- Ginocchia
- Fianchi
- Polsi
- Gomiti
- Spalle

DÉCOLLETÉ E COLLO

Posizione del terapeuta: alle spalle dell'ospite.

Applicare l'olio miscelato sui palmi delle mani ed eseguire un lungo e profondo effleurage (Upper Body Hugs) in sincrono perfetto con la musica ed uscire lateralmente attraverso la cresta occipitale.

Eeguire per 2 volte.

TESTA

A 24'56" della musica eseguire un movimento a "forbice" **(4 volte)**.

Massaggiare la testa con tutti i polpastrelli **(4 volte)**.

Senza staccare il contatto con la testa dell'ospite trasferire il movimento dai polpastrelli alle nocche delle dita in movimento, coinvolgendo tutta la testa **(4 volte)**.

Senza staccare il contatto con la testa dell'ospite trasferire il movimento alle dita attraverso un "*gioco di onde*" in movimento e circonduzioni alternate di alcune ciocche di capelli.

Terminare il movimento attraverso le ciocche tirandole leggermente tutte insieme (circolazione periferica) per poi rilasciarle.

COMPRESSIONI SECONDO IL PRINCIPIO DI POLARITÀ:

Mano dx sotto il collo dell'ospite.

Mano sx sopra la fronte.

Comprimo e rilascio **(4 volte)** (25'54" della musica)

VISO

Applicare sui palmi delle mani 2 gocce di olio essenziale di menta piperita.
A circa 10 cm dal viso dell'ospite disegnare nell'aria l'8 per trasferire l'aroma attraverso il suo sistema olfattivo.

A 26'32" della musica eseguire un lungo effleurage (Upper Body Hugs) che coinvolga décolleté, spalle e collo e uscire lateralmente attraverso la cresta occipitale. (1 volta)

Eseguire un lungo effleurage al viso che parta dal basso e vada a concludersi con circonduzione, compressione e uscita alle tempie. (1 volta)

Eseguire un lungo effleurage partendo dalla fronte che vada a concludersi con circonduzione, compressione e uscita alle tempie. (1 volta)

All'interrompersi del ritmo (27'08" della musica) circonduzioni sulla fronte in senso orario (terzo occhio) (4 volte).

Eseguire un movimento di sfioramento da sotto il naso, in linea retta, sino all'attaccatura dei capelli 4 volte con dito indice alternato (sx - dx)

Eseguire delicatamente movimenti alto verso basso ai muscoli temporo-mandibolari su entrambe i lati del viso partendo dal lato dx. (4 volte per parte).

Eseguire gentilmente delle circonduzioni sul lobo delle orecchie dal basso verso l'alto coinvolgendo tutto il lobo (un movimento circolare + una compressione e rilascio).

Effetto Mare Conchiglia:

Comprimere sino a chiudere entrambe le orecchie con i palmi delle mani e sul tempo delle onde, alzare leggermente le nocche tenendo il resto della mano a contatto e chiudere nuovamente a tempo e uscire lateralmente.

Effettuare un lungo effleurage che coinvolga décolleté, spalle e collo (Upper Body Hugs) e uscire lateralmente attraverso la cresta occipitale. (1 volta)

A 28'53" della musica (al fermarsi del ritmo) posizionarsi a destra del lettino e portare il pollice della mano sinistra perpendicolare alla fronte (terzo occhio) e nello stesso tempo mantenendo il contatto posizionare il pollice della mano destra perpendicolare al centro dell'addome.

Lentamente e delicatamente, mantenendo la verticalità, salire fino ad uscire lateralmente dai lati sx e dx.

ONDA CONCLUSIVA DI CONNESSIONE (29'08"):

Posizionare il palmo della mano sinistra sopra lo sterno e il palmo della mano destra sopra l'addome alternando le "compressioni a onda".

Lentamente trasferire lo stesso movimento con il palmo della mano sx all'altezza del décolleté e il palmo della mano destra all'altezza del plesso solare.

TECNICA DI RIEQUILIBRIO ENERGETICO (29'17"):

Eeguire delicatamente movimento di riequilibrio energetico dritto alternato al movimento di riequilibrio energetico incrociato con i polpastrelli delle dita.

Nove passaggi:

(Passaggio dritto: posizionarsi verso il viso dell'ospite

Passaggio incrociato: all'incrocio girarsi e posizionarsi verso i piedi)

- 2 movimenti dritti
- 2 movimenti incrociati
- 1 movimento dritto
- 1 movimento incrociato
- 2 movimenti dritti
- 1 movimento dritto - chiusura

Finito il trattamento chiedere gentilmente all'ospite di tenere gli occhi chiusi per qualche secondo ancora prima di riaprirli.

Invitare l'ospite a girarsi lentamente sul fianco senza staccare la testa dal lettino, portare le gambe fuori dal lettino e mettersi in posizione seduta aiutandosi con le braccia (la testa segue il corpo).

L'ospite prenderà consapevolezza per un nuovo contatto sul terreno con i piedi uniti in posizione eretta.

Mantenendo gli occhi chiusi e divaricando leggermente le gambe porrà l'attenzione sui benefici ricevuti a livello fisico, emotivo ed energetico (dal basso verso l'alto).

MENU DESCRIPTION – INFINITO LIGHT

(STOP and GO MASSAGE)

Scopri un massaggio unico in cui la manualità e la musica sono nate insieme per sincronizzarsi e amplificare l'intera esperienza rigenerante.

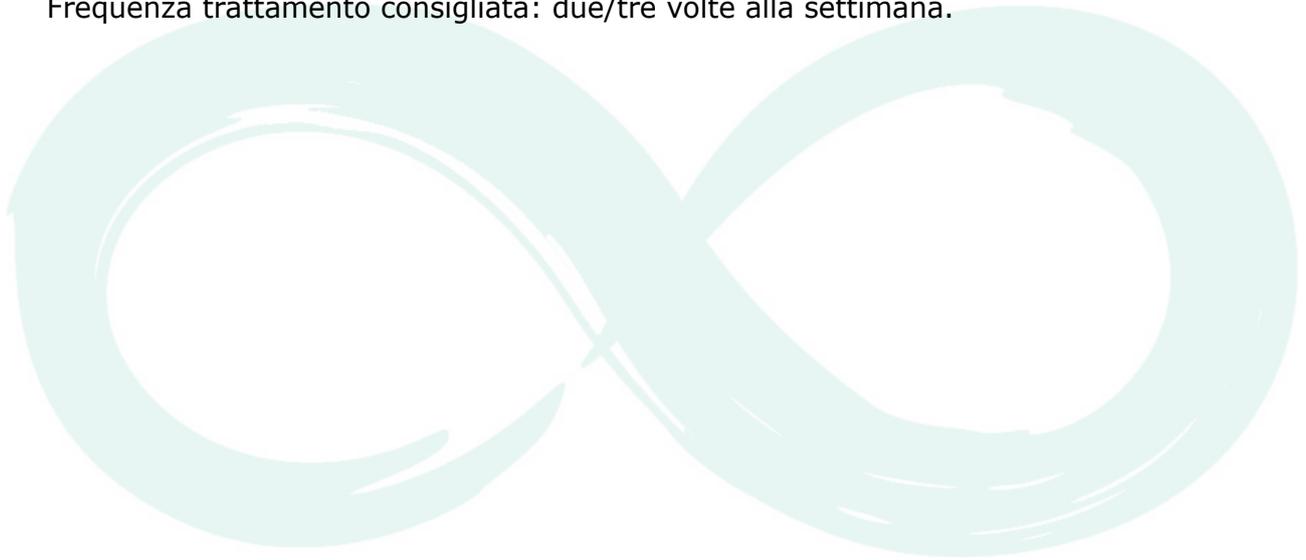
"INFINITO Light" include tecniche di massaggio svedese, massaggio connettivale, digitopressione, tecnica cranio-sacrale e tecniche di riequilibrio energetico sincronizzate ad una musica dedicata e finalizzate ad un trattamento rigenerante coadiuvato da una respirazione circolare e consapevole.

"INFINITO Light"

Un viaggio unico in cui il protagonista sei tu!

Durata: 30 minuti.

Frequenza trattamento consigliata: due/tre volte alla settimana.



ALLESTIMENTO CABINA A TEMA

Piantina con menta piperita.

Recipiente trasparente con Sali e/o contenitore trasparente con acqua.

Perfetto tutto quello che può ricordare il mare, es: conchiglie, ghiaia, ampolla trasparente con sabbia.

All'accoglienza dell'ospite offrire se possibile un asciugamano per le mani aromatizzato con menta piperita precedentemente riscaldato in Hot Cabi per iniziare a vivere l'esperienza attraverso l'aroma.

Al termine del trattamento potrebbe



essere perfetto offrire una tisana o un infuso con menta piperita al suo interno.

Per un effetto rinfrescante offrire un bicchiere di acqua fresca con foglioline di menta.



INFINITO LIGHT

STOP AND GO massage

“Un viaggio unico in cui il protagonista sei tu!”



Scopri un massaggio unico nel suo genere
in cui la manualità e la musica sono nate
insieme per sincronizzarsi e amplificare
l'intera esperienza rigenerante.



www.2bgood.it

info@2bgood.it