



DISPENSA CORSO

MASSAGGIO
ANTI-AGE
KOBIDO

-

CORSO
COMPLETO

1 - Introduzione

Il **Ko Bi Do** letteralmente significa “antica via della bellezza”.

Nasce da un antico sistema tradizionale di terapia di massaggio giapponese. La sua pratica risale a circa 7000 anni fa in Cina per essere successivamente introdotto ufficialmente in Giappone nel V secolo dove ebbe inizialmente applicazione in ambito marziale maschile per poi trovare, nel 1472, il consenso della principessa Niwata Asako (moglie del 103° imperatore del Giappone) e diventare quindi il massaggio regale anti-età per il viso dedicato agli imperatori.

Il suo scopo era, ed è ancora oggi, dare benessere, vigore armonia e quiete per mantenere inalterata nel tempo la propria energia e bellezza.

Il **Kobido** è il massaggio al viso anti-age che produce un effetto “Lifting Naturale” visibile sin dal primo trattamento. Si concentra sulle aree muscolari del viso con tecniche vibratorie, percussioni e sfioramenti che sono in grado di donare elasticità, tonicità e luminosità alla pelle. Il volto risulterà così più luminoso, tonico e levigato.

Questa combinazione di massaggio energico e delicato allo stesso tempo, riattiva la circolazione sanguigna della pelle favorendone l'ossigenazione e quindi eliminando l'aspetto spento. Stimolando la produzione di elastina e collagene, sostanze fondamentali per la tonicità ed elasticità dei tessuti prevenire e ridurre le rughe rilassando la cute rigenerandola. Favorisce l'eliminazione delle tossine, accelera il ricambio cellulare, attenua i cedimenti e riduce le macchie.

Questo massaggio non si limita a lavorare solamente a livello estetico. Trattando simultaneamente punti di **digito pressione**, **meridiani**, **sistema linfatico**, **muscolatura facciale profonda** e **fascia superficiale** aiuta a scaricare le tensioni e a ridurre lo stress, armonizzando la condizione degli organi interni e **riequilibrando il flusso bioelettrico (Ki)**.

Adatto ad ogni tipo di pelle, sia femminile che maschile, nel protocollo moderno occidentale **utilizza una serie di cosmetici** (meglio se biologici) che vanno ad aumentare l'efficacia del trattamento stesso.

1.1 - Controindicazioni

Il Kobido non deve essere praticato su individui che presentano infezioni locali come acne, ascessi o infezioni batteriche, infiammazioni acute come ghiandole infiammate o cisti, affezioni della pelle come eczema o herpes, in presenza di ustioni, abrasioni, ferite, condizioni operatorie recenti e in tutti i casi in cui l'operatore ritenga che sia meglio non procedere.

1.2 - Raccomandazioni

Prima di iniziare il trattamento verificare sia la pulizia dell'ambiente di lavoro che quella personale.

Areare i locali per garantire una buona ossigenazione dell'aria, evitare profumazioni troppo forti che possano causare fastidio al ricevente.

Mantenere le unghie corte e curate, evitare di fumare e di mangiare cibi troppo invadenti nei periodi precedenti al trattamento. Scegliere una musica rilassante come accompagnamento al trattamento.

1.3 - Preparazione al massaggio

Munirsi di 3 ciotole nelle quali andrete a preparare:

- miscela di latte detergente ed olio
- dischetti di cotone idrofilo imbevuti di tonico
- crema indicata per la pelle del ricevente
- telo di circa 50 x 100 cm da utilizzare come supporto
- telo di circa 50 x 100 cm da utilizzare come eventuale turbante

2 - Fase di contatto (videolezione 2)

CONTATTO CON LE SPALLE



Appoggiare entrambe le mani sulle spalle del ricevente ed esercitare una leggera spinta alternata.

CONTATTO CON IL COLLO



Scivolare dolcemente dalle spalle alla zona occipitale e praticare delle lente rotazioni finendo con una leggerissima trazione all'occipite.

3 - Fase frontale iniziale (videolezione 3)

utilizzare il latte detergente emulsionato con una piccola quantità di olio

MANOVRA 1 - Decolletè



Applicare il prodotto sul décolletè facendo dei movimenti di apertura dallo sterno verso l'esterno sia in maniera alternata che contemporaneamente includendo anche le spalle.

MANOVRA 2 - Collo



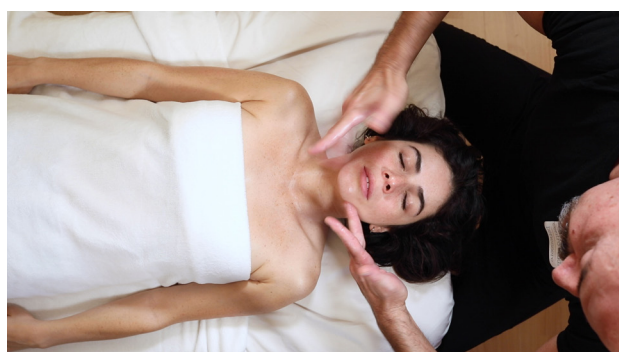
Partendo dal collo arrivare al mento applicando il prodotto con un movimento a preghiera. Utilizzare le dita dall'indice al mignolo di entrambe le mani per eseguire dei mulinelli sul collo ultimando con il movimento a preghiera sul mento.

MANOVRA 3 - Pagoda



Partendo dal mento scivolare sulla mandibola in esterno tenendo le dita unite con i pollici staccati. Il contatto con il ricevente si effettua con la zona laterale della mano.

MANOVRA 4 - Percussioni



Utilizzando l'anulare ed il medio delle mani tenute aperte, eseguire delle piccole percussioni partendo dall'esterno della mandibola per arrivare fino al mento. I gomiti devono essere tenuti aperti.

3 - Fase frontale iniziale (videolezione 3)

MANOVRA 5 - Cho chò



Afferrare il mento con il pollice superiormente, l'indice ed il medio inferiormente, ed eseguire delle rotazioni trascinando delicatamente la testa del ricevente. Sfilare la mano verso l'alto.

4 - Laterale sinistro (videolezione 4)

Ruotare delicatamente la testa del ricevente a destra per poter lavorare sulla parte sinistra del viso. Utilizzare il telo precedentemente arrotolato come supporto.

MANOVRA 1 - Mulinelli Spalla-collo-guancia



Mantenendo la mano sinistra sulla spalla iniziare a scivolare profondamente verso il collo con la mano destra, poi, utilizzando entrambe le mani in maniera alternata eseguire dei mulinelli su collo e poi sulla guancia. Eventualmente ripetere la sequenza più volte partendo dalla spalla.

MANOVRA 2 - Mulinelli grandi e piccoli con dito medio



Eseguire dei mulinelli sia piccoli che grandi su tutta la guancia utilizzando il dito medio di entrambe le mani in maniera alternata, la pressione è abbastanza intensa.

MANOVRA 3 - Ruga naso labiale



Con il dito medio della mano destra scendere lungo la ruga naso labiale contemporaneamente con il dito medio della mano sinistra tirare verso l'alto la guancia (suggiù).

MANOVRA 4 - Profilo dello zigomo



Applicare il latte detergente sul profilo dello zigomo con movimenti alternati impiegando pollice ed indice di entrambe le mani.

4 - Laterale sinistro (videolezione 4)

MANOVRA 5 - Cammina, picchetta ed impasta sulla Z



Con l'indice ed il medio della mano sx eseguire una camminata all'indietro utilizzando il pollice come guida, contemporaneamente la mano destra pizzicotta (picchetta) la stessa zona utilizzando il pollice ed il medio seguendo lo stesso percorso. Ritornare alla zona di partenza eseguendo un impastamento a 6 dita. Ripetere la sequenza cinque volte sui tre percorsi della zeta (naso-orecchio, orecchio-mento, mento-mastoide).

MANOVRA 6 - Compasso e spatola



Con la mano destra puntare il pollice sul terzo occhio ed eseguire un semicerchio dal mento alla fronte (compasso) con il dito medio, alternare al movimento della mano destra quello della sinistra che eseguirà una spatolata verso l'alto con medio, anulare e mignolo.

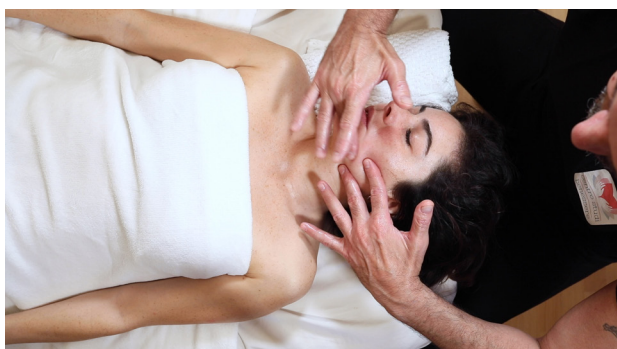
MANOVRA 7 - Impastamento a X su guancia



Con il dito medio della mano destra scendere lungo la ruga naso labiale contemporaneamente con il dito medio della mano sinistra tirare verso l'alto la guancia (suggiù).

4 - Laterale sinistro (videolezione 4)

MANOVRA 8 - Grande forbice



Con l'indice ed il medio della mano sinistra tenuti a "V orizzontale" profilare la mandibola partendo dal mento fino al mastoide tendendo la pelle, contemporaneamente con il dito medio della mano destra eseguire uno zigzag sulla parte tesa.

MANOVRA 9 - I tre tiraggi



Arpionare i pollici di entrambe le mani sul punto fisso, mentre le altre dita eseguono sia contemporaneamente che alternatamente dei tiraggi verso i pollici. Eseguire questa sequenza sui tre punti: naso/zigomo - orecchio/mento - tempia/temporale.

MANOVRA 10 - Cerchietti contorno occhi



Con la mano sinistra distendere la zona contorno occhi utilizzando pollice ed indice, con il dito medio della mano destra eseguire dei piccoli cerchi nella zona distesa verso l'esterno.

MANOVRA 11 - Piccola forbice



Con l'indice ed il medio della mano sinistra distendere la zona delle rughe del canto esterno, con il medio della mano destra effettuare delle spatolate verso l'alto nella zona interessata.

4 - Laterale sinistro (videolezione 4)

MANOVRA 12 - Luna piccola e grande luna



Alternando le mani eseguire delle piccole trazioni a forma di mezza luna nelle parte della tempia e con un movimento più ampio partendo dal mento.

MANOVRA 13- Pioggerella



Utilizzare i polpastrelli di entrambe le mani per effettuare delle piccole percussioni su tutta la parte del viso appena trattata.

N.B. Eseguire la medesima sequenza sulla parte destra del viso. Per girare la testa effettuare una breve sosta in posizione centrale avendo poi cura di posizionare il telo arrotolato sotto la parte sinistra del viso.

Le sequenze della grande forbice e del cammina, picchetta ed impasta possono essere eseguite indifferentemente con le stesse mani con cui si lavora sul lato sinistro.

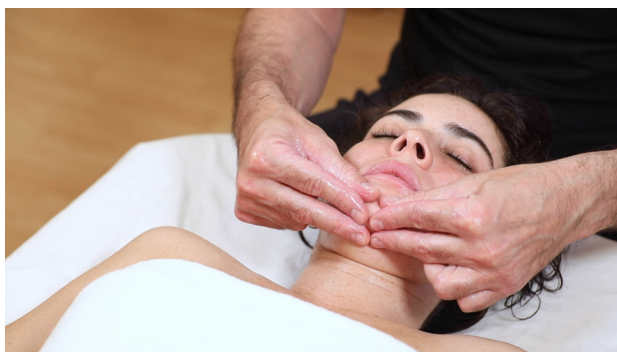
5 - Zona frontale (videolezione 5)

MANOVRA 1 - Profilo del mento



Utilizzare pollici, indici e medi di entrambe le mani sia contemporaneamente che in maniera alternata dal mento al processo mastoideo per profilare la linea della mandibola.

MANOVRA 2 - Impastamento del mento verso l'alto



Utilizzare pollici, indici e medi di entrambe le mani per effettuare un impastamento verso l'alto della zona mandibolare

MANOVRA 3 - Impastamento ad S con i pollici



Utilizzare i pollici di entrambe le mani per eseguire un impastamento ad esse della zona sotto la bocca esercitando una buona pressione. Utilizzare gli indici ed i medi sotto il mento come guida.

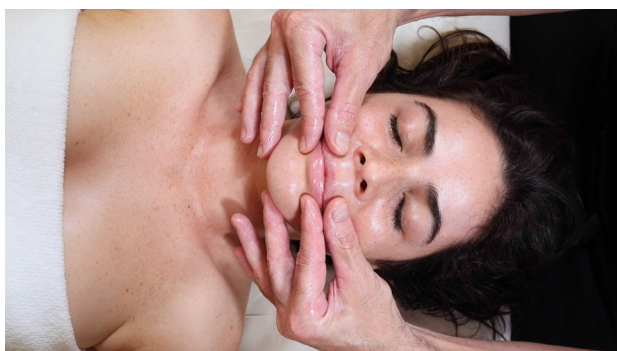
MANOVRA 4 - Pioggia antigravitazionale



Utilizzare i polpastrelli delle 8 dita (escludendo i pollici) di entrambe le mani per eseguire una stimolazione antigravitazionale delle guance, arrivando fino alle tempie ed includendo la zona della ruga naso labiale in esterno.

5 - Zona frontale (videolezione 5)

MANOVRA 5 - Bocca



Utilizzare i pollici sopra la bocca, gli indici sotto la bocca ed i medi sotto il mento per profilare le labbra, le rughe naso-labiali e l'arco di cupido.

MANOVRA 6 - Sfila e picchetta



Utilizzare pollice ed indice di una mano per sfilare le labbra, mentre con pollice e medio dell'altra mano eseguire un pizzicottamento (il senso di marcia è indifferente).

MANOVRA 7 - Salsicciotto



Effettuare una pressione sulle labbra nel senso di chiusura della bocca con pollici ed indici di entrambe le mani dal centro verso l'esterno. Alternare con piccole trazioni sempre in esterno eseguite con le stesse dita.

MANOVRA 8 - Baffo del gatto



Utilizzare medio ed indice per distendere la zona dello zigomo, con il medio dell'altra mano eseguire delle spatolate verso l'alto.

5 - Zona frontale (videolezione 5)

MANOVRA 9 - Infinito negli occhi



Utilizzare le dita medie di entrambe le mani per seguire degli 8 attorno agli occhi (evitando le sopracciglia). Si possono eseguire anche dei piccoli cerchi comprendendo anche il naso. Finire la manovra sfilando sulla fronte.

MANOVRA 10 - Sopracciglia



Utilizzare indici e medi di entrambe le mani per eseguire delle piccole trazioni verso l'alto delle arcate sopraccigliari.

MANOVRA 11 - Fronte - rullè con i pollici



Utilizzare la parte laterale di entrambi i pollici in maniera alternata per eseguire dei mulinelli verso l'alto di tutta la zona frontale. La stessa manovra si può eseguire con le dita piatte sempre trazionando verso l'alto.

MANOVRA 12 - Impastamento ad "S" della fronte



Come eseguito precedentemente sul mento, eseguire un impastamento ad S su tutta la zona della fronte fino alle tempie.

5 - Zona frontale (videolezione 5)

MANOVRA 13 - Punta e sfila sulla fronte



Utilizzare il pollice di una mano al centro della fronte come punto di ancoraggio ed eseguire dei cerchietti verso l'esterno con il pollice dell'altra mano percorrendo tutte le rughe frontali.

MANOVRA 14 - Chiusura trattamento



Utilizzare entrambe le mani tenute ad aquila. Partire dal centro della fronte, scendere ai lati del viso e concludere con una pagoda sul mento.

MANOVRA 15 - Rimozione del latte detergente



Utilizzando entrambe le mani contemporaneamente, eseguire movimenti dal centro del viso verso l'esterno e verso l'alto. Iniziare dal mento verso l'alto, poi passare alla zona del décolleté (in apertura) e del collo

(verso l'alto) avendo cura di girare i dischetti ed eventualmente sostituirli quando usurati.

I dischetti con il tonico possono essere riscaldati o raffreddati secondo la stagione.

La rimozione del latte detergente sul viso di un uomo si effettua tamponando le zone di crescita della barba per evitare di lasciare residui di cotone sul viso.

5 - Zona frontale (videolezione 5)

MANOVRA 16 - Eventuale applicazione del siero



MANOVRA 17 - Applicazione crema viso



Ripetere tutta la sequenza della parte frontale utilizzando la crema viso in sostituzione al latte detergente.

MANOVRA 18 - Massaggio al cuoio capelluto (facoltativo)



Eseguire il massaggio del cuoio capelluto con movimenti lenti e avvolgenti, avendo cura di girare la testa su entrambi i lati, mantenendo il supporto della mano che non lavora sotto l'orecchio come supporto.

6 - Drenaggio (videolezione 6)

MANOVRA 1



Eseguire un leggero “pompaggio” sotto le ascelle.

MANOVRA 2



Eseguire delle leggere pressioni alla base del collo alternando le mani.

MANOVRA 3

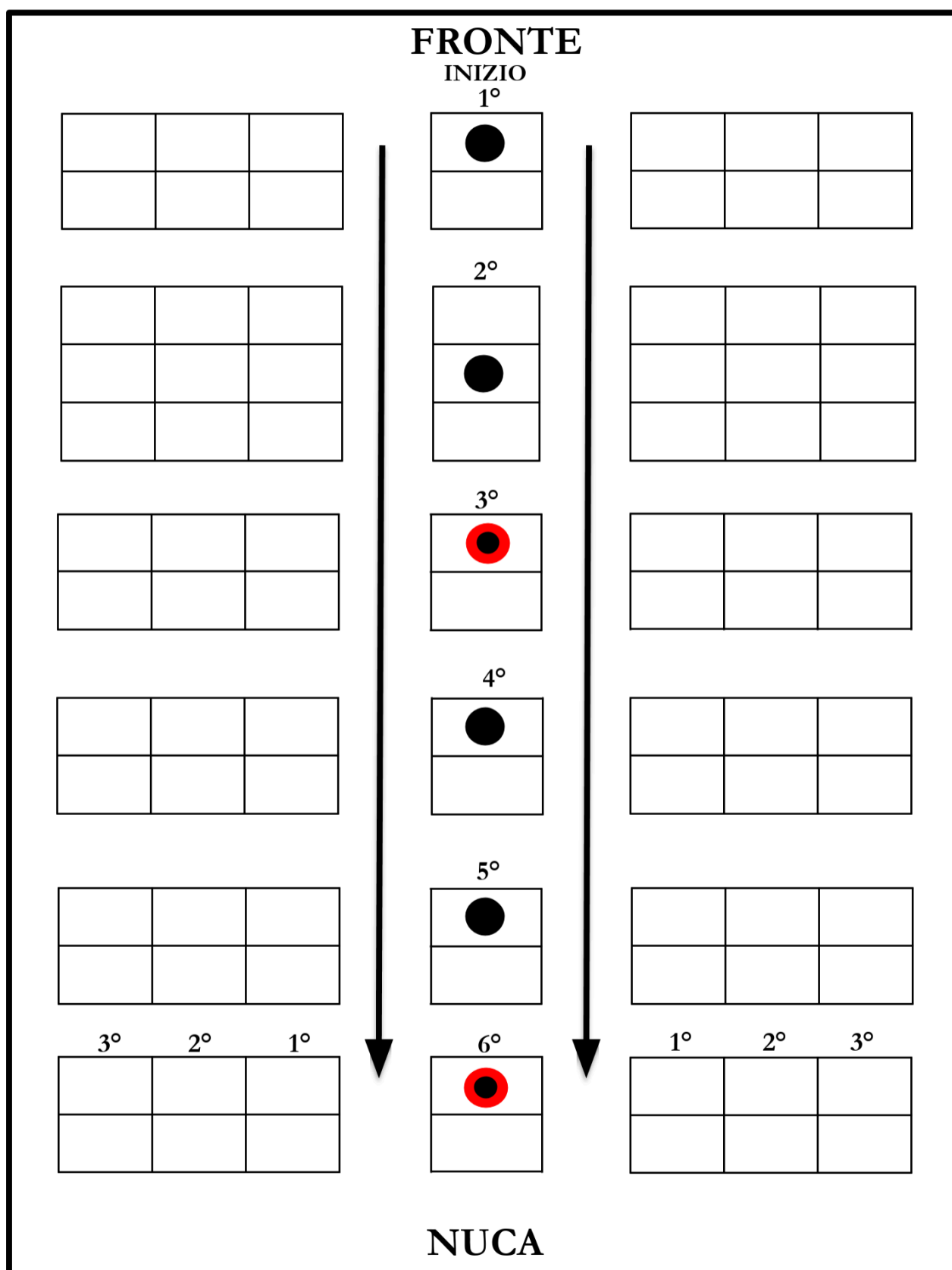


Con le mani aperte a “ventaglio” posizionare i pollici al centro della fronte e scendere con una leggerissima pressione fino al mento.

Eseguire la stessa manovra su entrambi i lati del viso partendo con le mani a ventaglio dallo zigomo, alternare il passaggio tra il lato destro e quello sinistro con un passaggio frontale.

Con l'ultimo passaggio scendere lungo il collo, appoggiarsi alle spalle ed eseguire leggere pressioni in maniera alternata.

7 - Digitopressione del cranio e del viso (videolezione 7)



 = 3 Ripetizioni

1° NERO

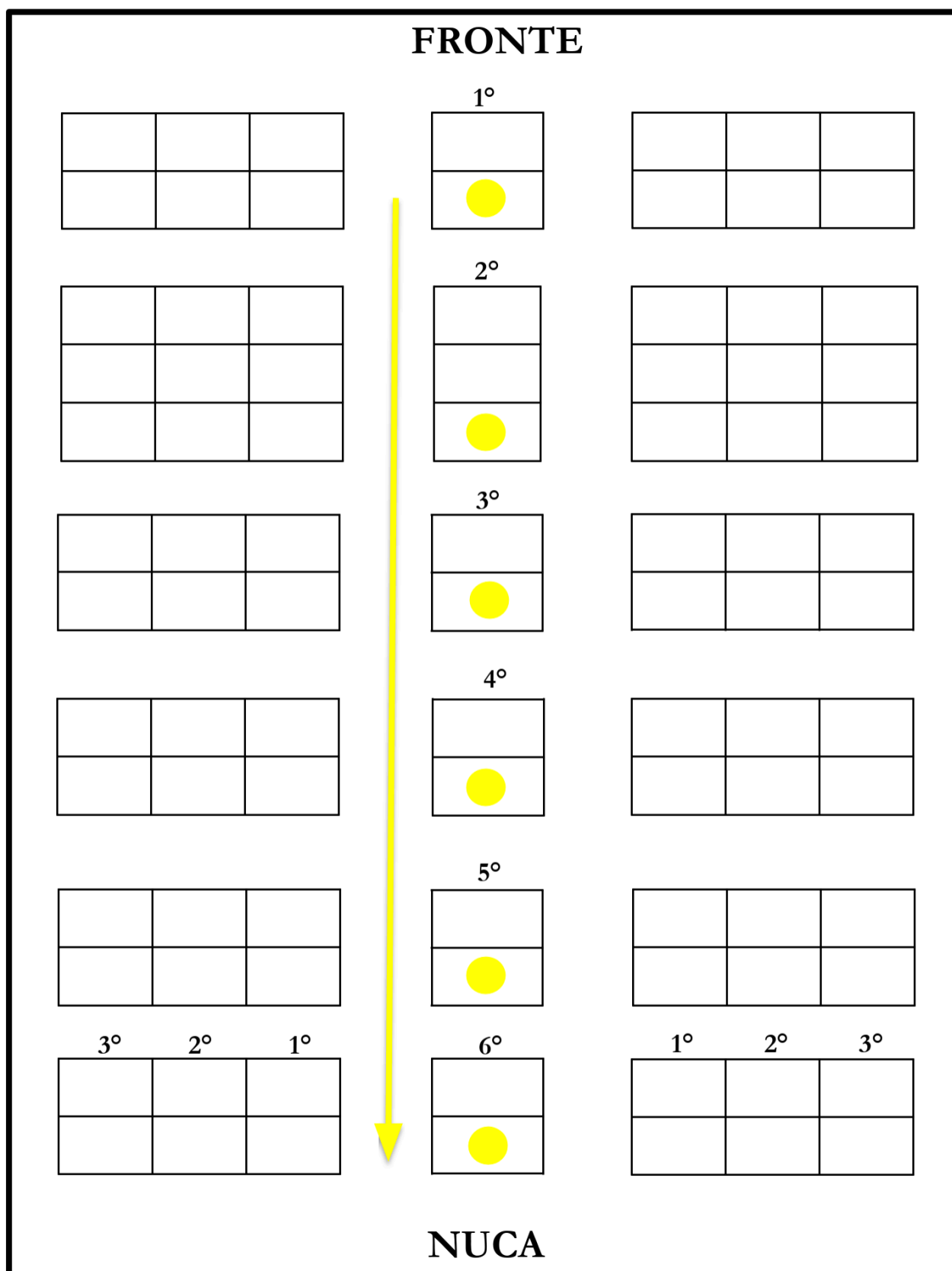
7 - Digitopressione del cranio e del viso (videolezione 7)

FRONTE			NUCA		
<div> <div></div> <div></div> <div></div> </div> <div> <div></div> <div></div> <div></div> </div>	<div>1°</div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div></div> <div></div>			
<div> <div></div> <div></div> <div></div> </div> <div> <div></div> <div></div> <div></div> </div>	<div>2°</div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div></div> <div></div>			
<div> <div></div> <div></div> <div></div> </div> <div> <div></div> <div></div> <div></div> </div>	<div>3°</div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div></div> <div></div>			
<div> <div></div> <div></div> <div></div> </div> <div> <div></div> <div></div> <div></div> </div>	<div>4°</div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div></div> <div></div>			
<div> <div></div> <div></div> <div></div> </div> <div> <div></div> <div></div> <div></div> </div>	<div>5°</div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div></div> <div></div>			
<div>3° 2° 1°</div> <div> <div></div> <div></div> <div></div> </div> <div> <div></div> <div></div> <div></div> </div>	<div>6°</div> <div></div> <div></div>	<div>1° 2° 3°</div> <div> <div></div> <div></div> <div></div> </div> <div> <div></div> <div></div> <div></div> </div>			

 = 3 Ripetizioni

2° VERDE

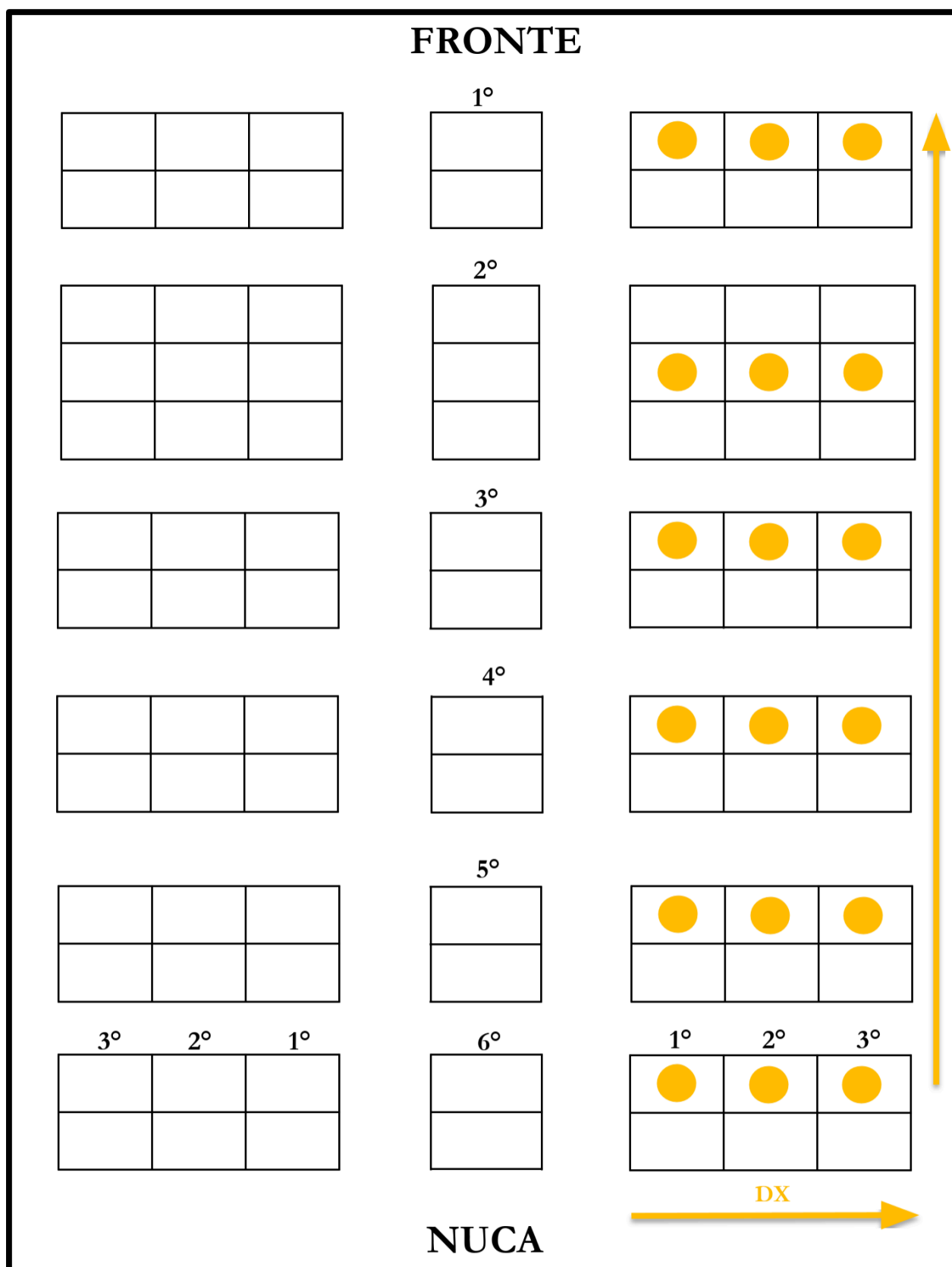
7 - Digitopressione del cranio e del viso (videolezione 7)



 = 3 Ripetizioni

5° GIALLO

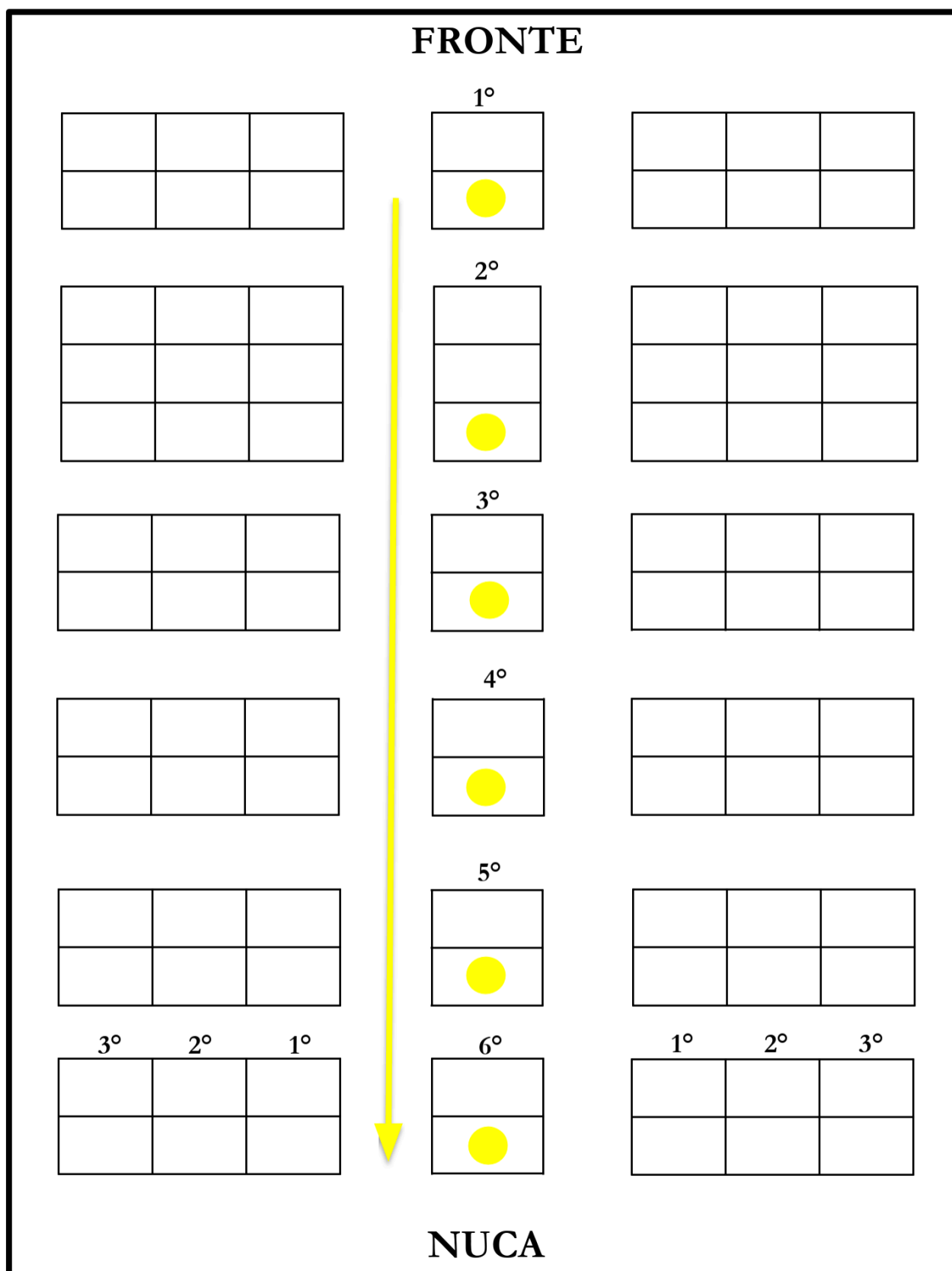
7 - Digitopressione del cranio e del viso (videolezione 7)



= 3 Ripetizioni

4° ARANCIONE

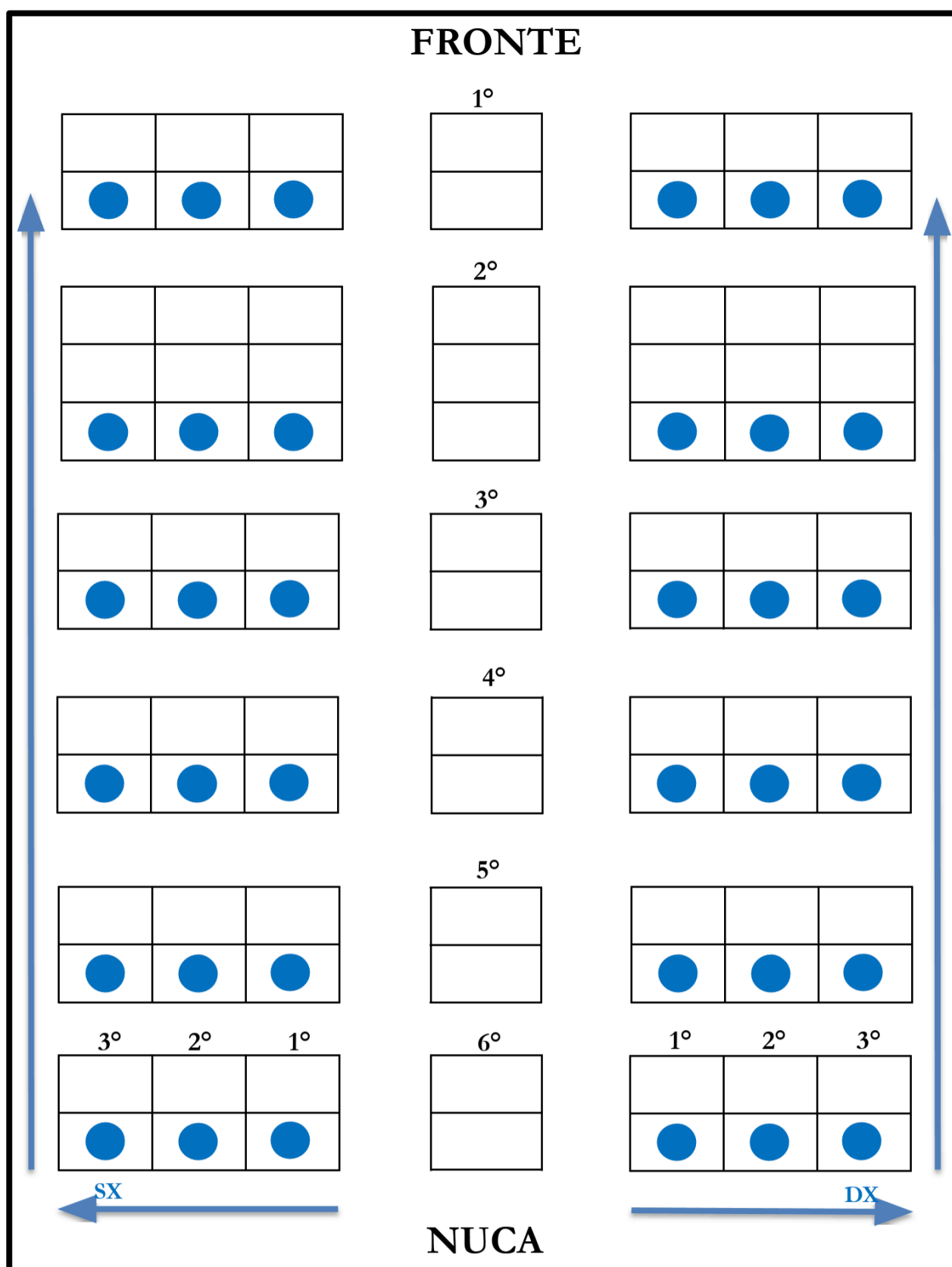
7 - Digitopressione del cranio e del viso (videolezione 7)



 = 3 Ripetizioni

5° GIALLO

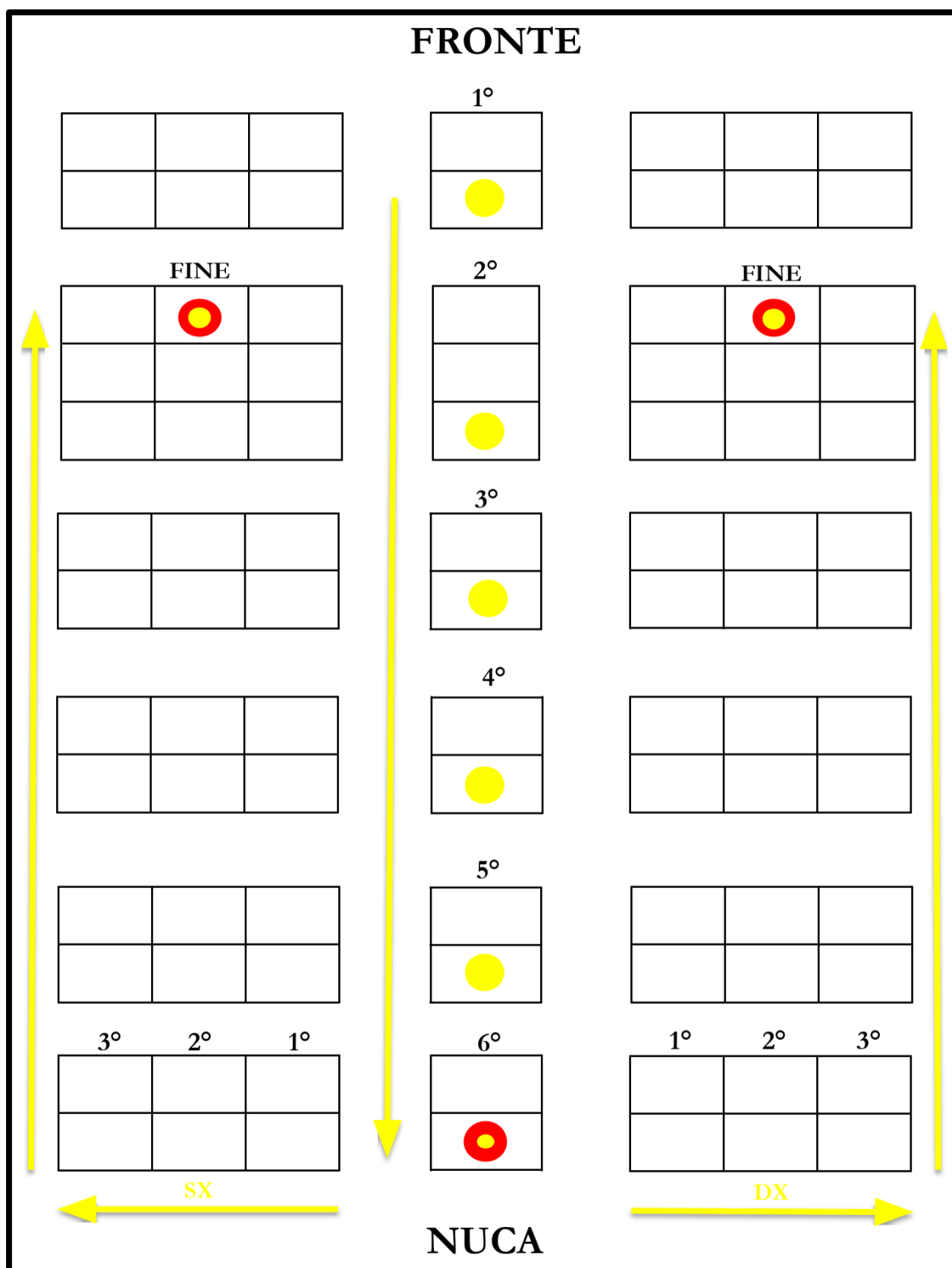
7 - Digitopressione del cranio e del viso (videolezione 7)



 = 3 Ripetizioni

6° BLU

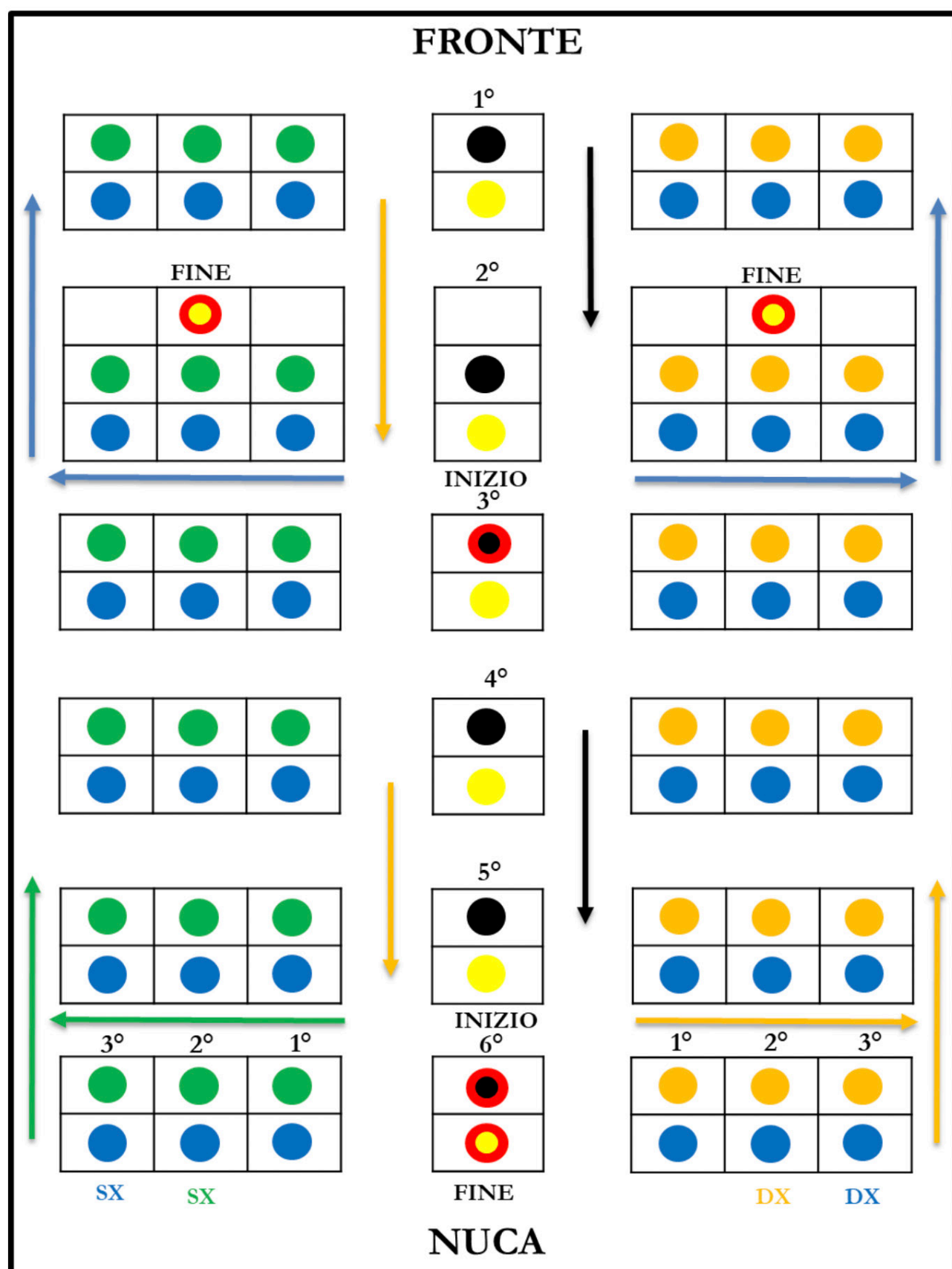
7 - Digitopressione del cranio e del viso (videolezione 7)



 = 3 Ripetizioni

7° GIALLO

7 - Digitopressione del cranio e del viso (videolezione 7)

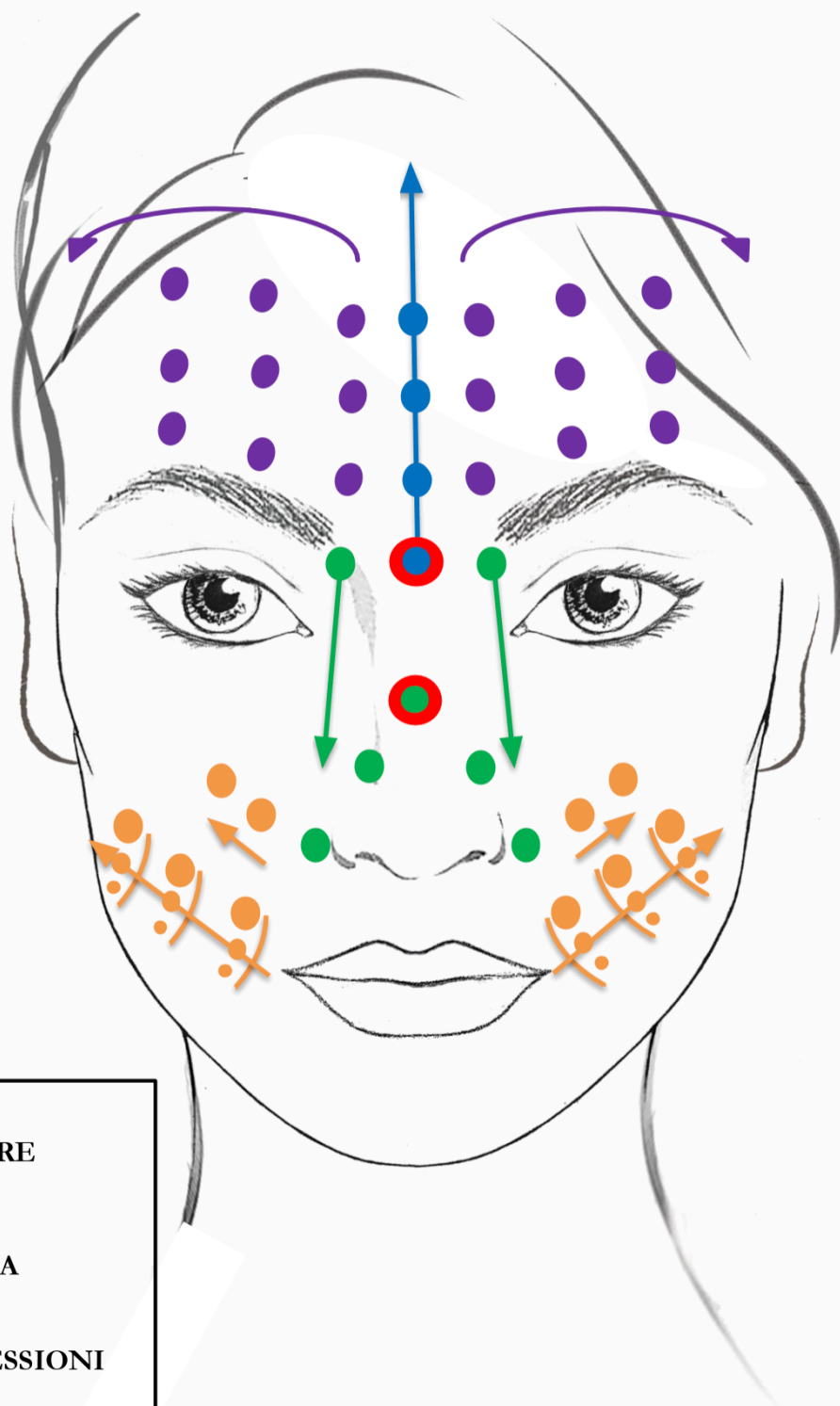


 = 3 Ripetizioni

1°, 2°, 3°, 4°, 5°

7 - Digitopressione del cranio e del viso (videolezione 7)

FRONTE - NASO - ZIGOMO



TIRARE



3 DITA

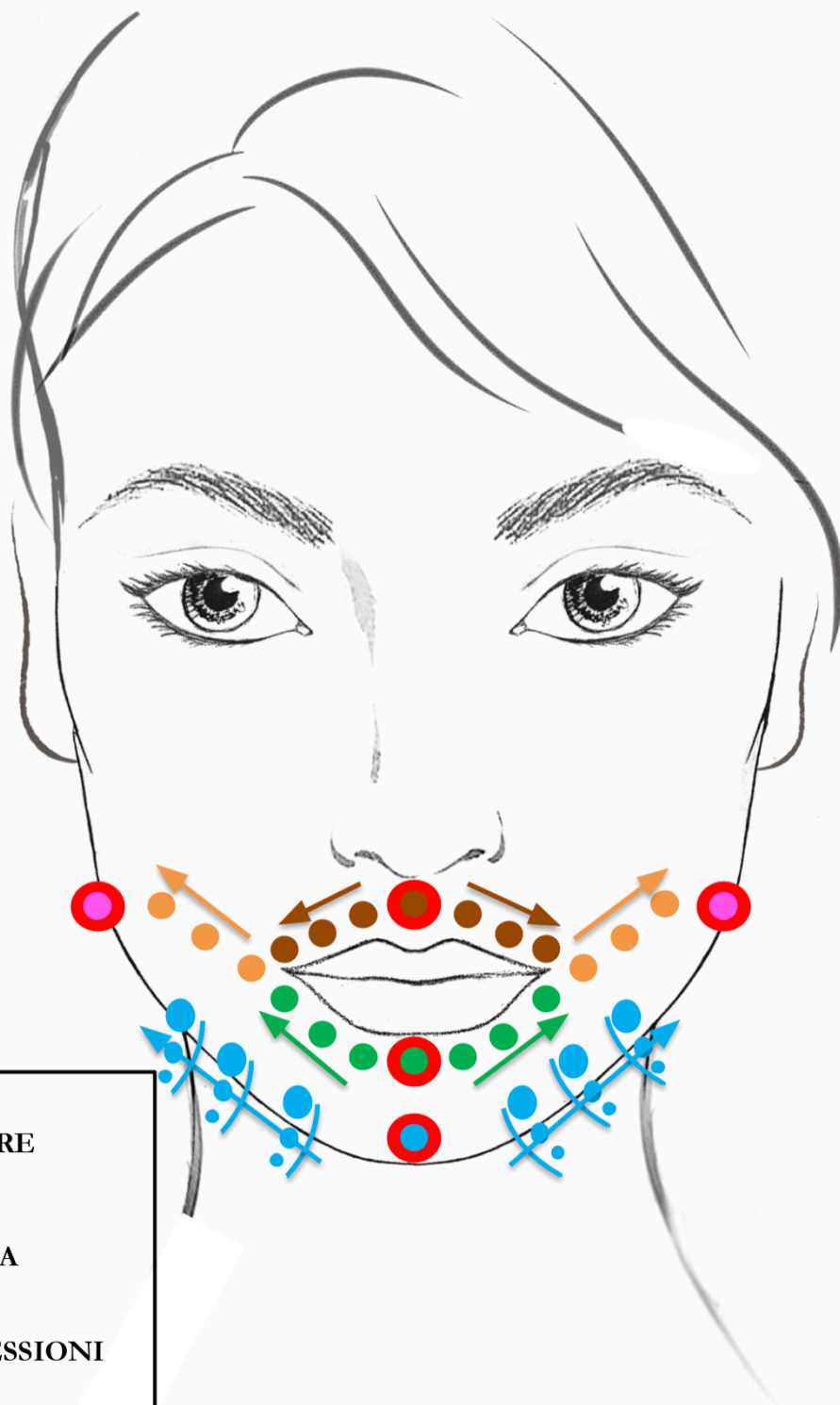


3 PRESSIONI

6°, 7°, 8°, 9°

7 - Digitopressione del cranio e del viso (videolezione 7)

BOCCA - MENTO



TIRARE

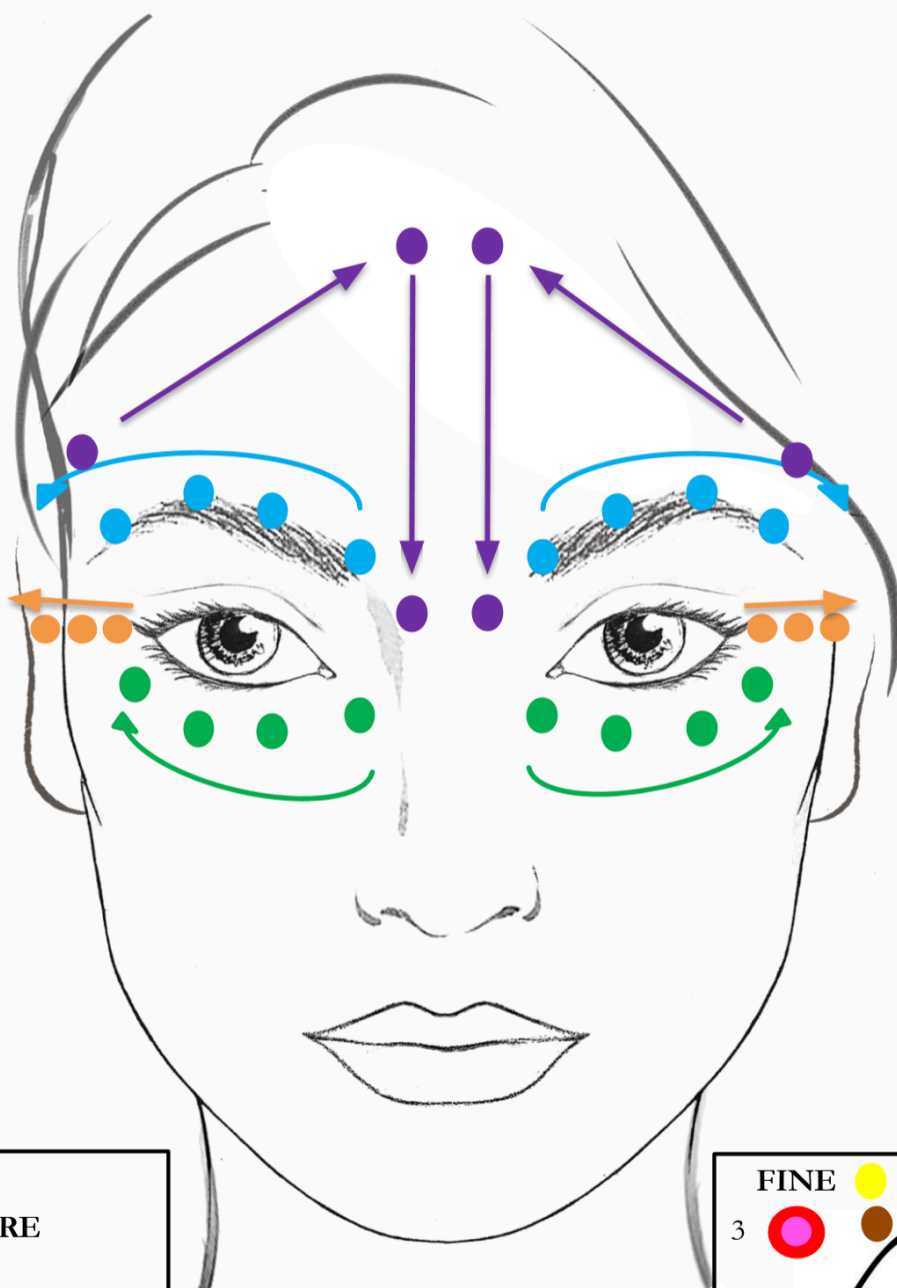
3 DITA

3 PRESSIONI

10°, 11°, 12°, 13°, 14°

7 - Digitopressione del cranio e del viso (videolezione 7)

OCCHIO - TEMPIA - ORECCHIO



TIRARE



3 DITA



3 PRESSIONI

15°, 16°, 17°, 18°, 19°,
20°, 21°

FINE

3

2

1



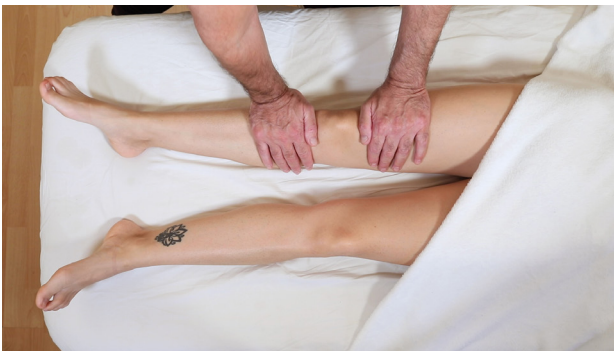
8 - Gambe (videolezione 8)

MANOVRA 1



Eseguire una leggera trazione delle gambe.

MANOVRA 2



Effettuare delle pressioni pure su entrambi gli arti singolarmente avendo cura di evitare le articolazioni.

Finito il trattamento lasciare qualche minuto il ricevente in fase di recupero.

Dopo qualche minuto accompagnarlo nella fase di discesa dal lettino.