



DISPENSA CORSO

MASSAGGIO
THAIANDESE

-

CORSO
COMPLETO

Posizione laterale A - Piedi e gambe

MANOVRA 1



Contatto con il ricevente.

MANOVRA 2



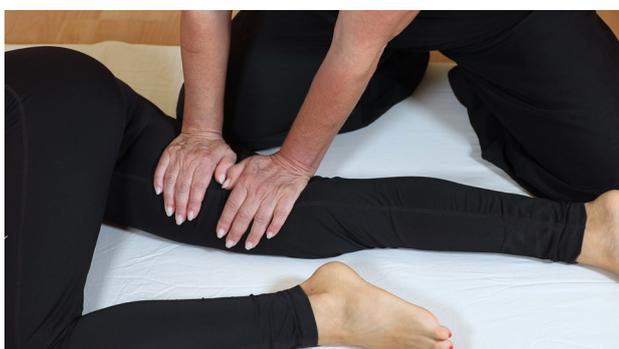
Massaggio coi 2 pollici uniti sulla pianta dei piedi, cominciando dall'alluce, fare pressione stirando verso l'esterno scendendo verso il tallone. Risalire nella zona centrale. Ridiscendere dal mignolo fino al tallone.

MANOVRA 3



Pressione col palmo delle mani alternate lungo tutta la gamba e ritorno.

MANOVRA 4



Ripetere la pressione col palmo delle mani alternate lungo tutta la gamba. Arrivati all'inguine eseguire una pressione con le mani sovrapposte per 1 minuto ed allontanarsi lentamente.

Posizione laterale A - Piedi e gambe

MANOVRA 5



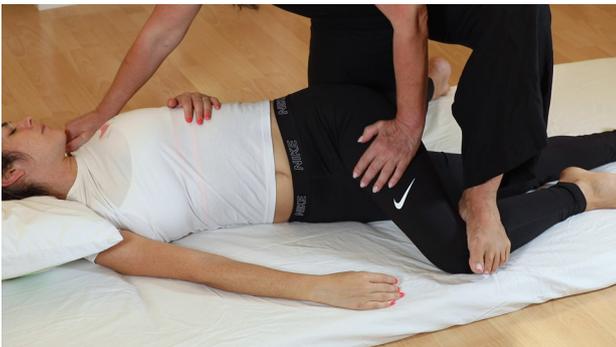
Pressione col palmo delle mani alternate sulla gamba piegata e ritorno.

MANOVRA 6



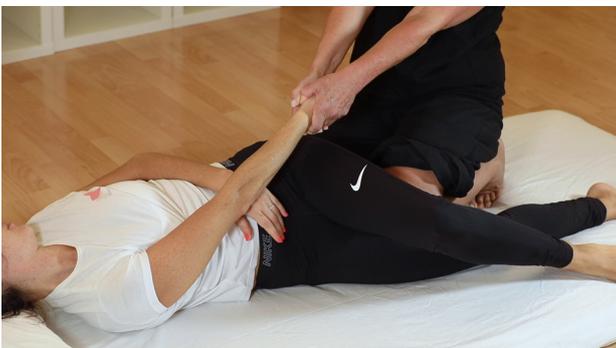
Afferrare la caviglia della gamba piegata, tirandola verso di sé ed esercitando contemporaneamente una pressione col piede nella parte posteriore della coscia

MANOVRA 7



La mano del massaggiatore è sulla spalla destra del ricevente, l'altra mano è sul ginocchio destro - tenendo bloccato il ginocchio a terra, si porta la spalla verso terra, in questa posizione accentuare lo stiramento facendo pressione col palmo della mano sulla coscia.

MANOVRA 8



Il ginocchio del massaggiatore è appoggiato sull'inguine della gamba stesa - molto lentamente, afferrando il polso con entrambe le mani, stirare il braccio del ricevente utilizzando il peso del proprio corpo (se la gamba è destra si tira il braccio destro e viceversa).

Posizione prona – Gambe

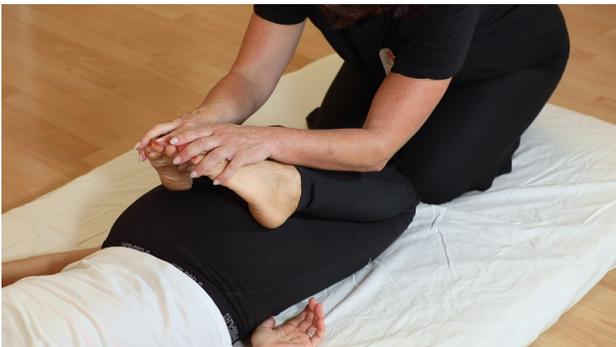
MANOVRA 1



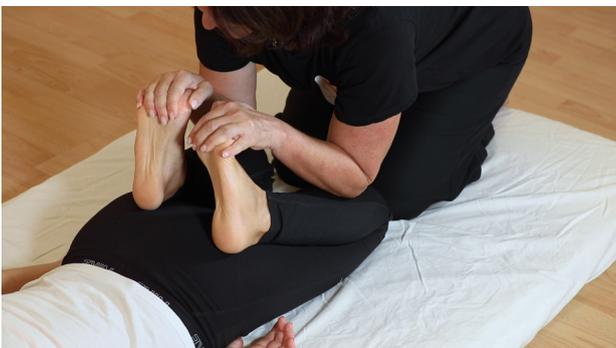
MANOVRA 2



MANOVRA 3



MANOVRA 4



Partendo dalla caviglia sinistra salire con compressioni con i 2 palmi utilizzando il peso del corpo, in espirazione - evitare il cavo popliteo. Proseguire le pressioni lungo il lato della schiena. Scendere lungo l'arto superiore fino alla mano. Ripetere sull'altro lato.

Piegare una gamba del ricevente in modo che la caviglia poggi sul cavo popliteo, tenendo ferma la caviglia con una mano, effettuare con l'altra mano delle pressioni tutta la gamba fino alla plica del gluteo e ritorno. Ripetere sull'altra gamba.

Con le gambe parallele spingere il dorso dei piedi verso i glutei 3 volte.

Stretching gemelli - stessa posizione premendo le dita dei piedi del ricevente verso il basso.

Posizione prona - Gambe

MANOVRA 5



Stretching quadricipiti - incrociare le gambe del ricevente (che sono leggermente divaricate) afferrando il dorso dei piedi spingere in direzione dei glutei in espirazione per 3 volte - cambiare incrocio e ripetere.

MANOVRA 6



Posizioniamo le nostre ginocchia al di sotto dei glutei, afferriamo i polsi e stiriamo indietro utilizzando il peso del proprio corpo, tutto questo nella fase di espirazione.

Posizione prona - Schiena

MANOVRA 1



Appoggiare una mano sulla scapola e l'altra sulla zona lombare, le dita sono rivolte verso l'esterno; durante l'espirazione pressione e stiramento verso l'esterno, 3 volte da una parte e 3 dall'altra.

MANOVRA 2



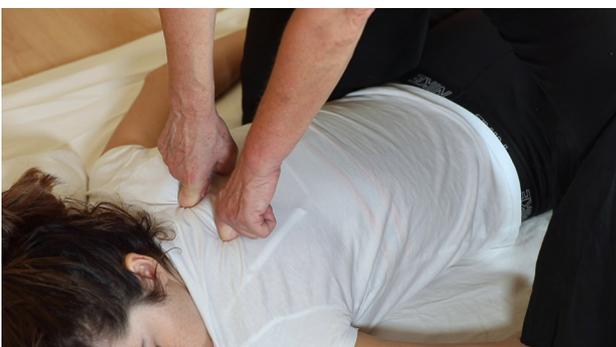
Come 1 ma le mani sono appoggiate sulla colonna vertebrale.

MANOVRA 3



Con le mani, alternando la pressione, massaggiare la zona lombare con un movimento a spirale.

MANOVRA 4



Pressione utilizzando le nocche dell'indice a lato della colonna, durante l'espirazione eseguire uno stiramento verso l'esterno.

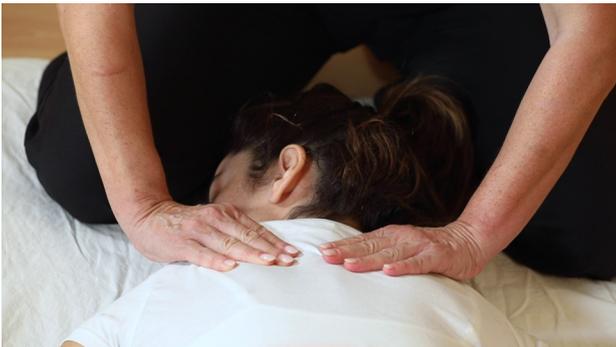
Posizione prona - Schiena

MANOVRA 5



Ripetiamo la manovra numero 4 ma ora il movimento è verso l'alto.

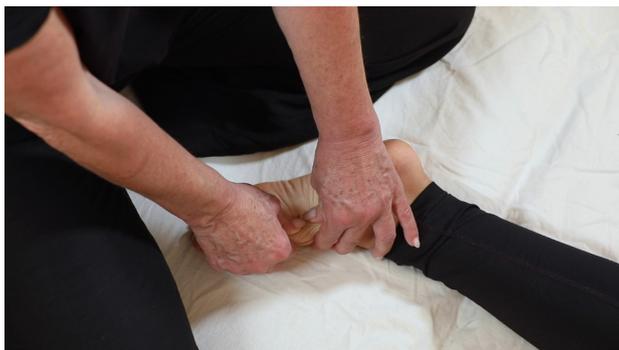
MANOVRA 6



Massaggio con tecnica di impastamento su collo e spalle.

Posizione laterale B – Piedi e gambe

MANOVRA 1



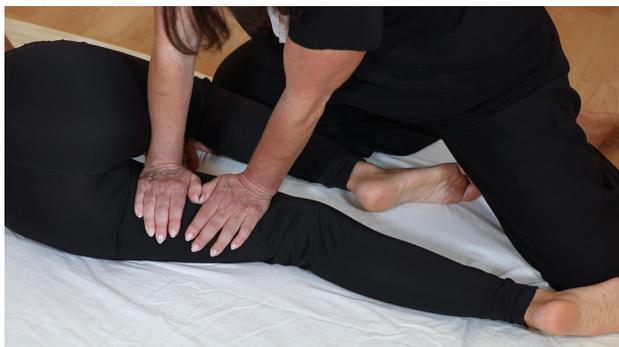
Massaggio coi 2 pollici uniti sulla pianta dei piedi, cominciando dall'alluce, fare pressione stirando verso l'esterno scendendo verso il tallone. Risalire nella zona centrale. Ridiscendere dal mignolo fino al tallone.

MANOVRA 2



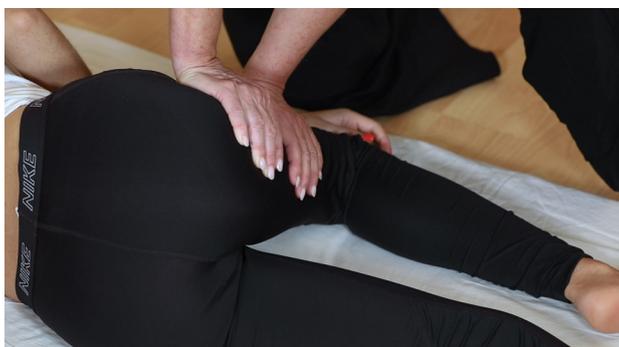
Pressione col palmo delle mani alternate lungo tutta la gamba e ritorno.

MANOVRA 3



Ripetere la pressione col palmo delle mani alternate lungo tutta la gamba. Arrivati all'inguine eseguire una pressione con le mani sovrapposte per 1 minuto ed allontanarsi lentamente.

MANOVRA 4



Pressione col palmo delle mani alternate sulla gamba piegata e ritorno.

Posizione laterale B – Piedi e gambe

MANOVRA 5



Afferrare la caviglia della gamba piegata, tirandola verso di sé ed esercitando contemporaneamente una pressione col piede nella parte posteriore della coscia

MANOVRA 6



La mano del massaggiatore è sulla spalla destra del ricevente, l'altra mano è sul ginocchio destro - tenendo bloccato il ginocchio a terra, si porta la spalla verso terra, in questa posizione accentuare lo stiramento facendo pressione col palmo della mano sulla coscia.

MANOVRA 7



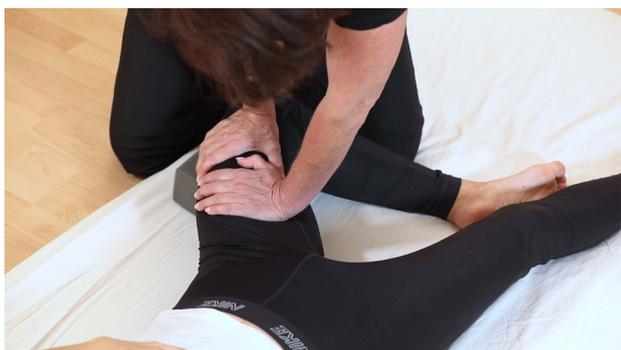
Il ginocchio del massaggiatore è appoggiato sull'inguine della gamba stesa - molto lentamente, afferrando il polso con entrambe le mani, stirare il braccio del ricevente utilizzando il peso del proprio corpo (se la gamba è destra si tira il braccio destro e viceversa).

Posizione supina - Gambe

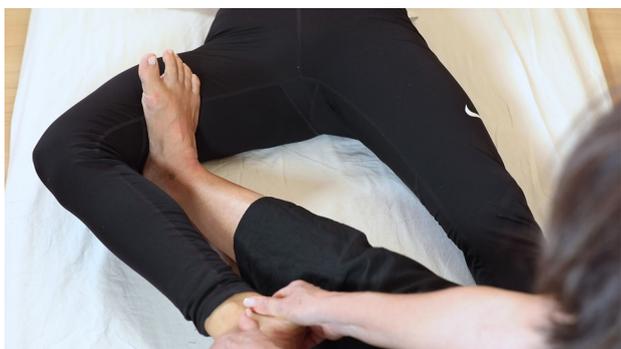
MANOVRA 1



MANOVRA 2



MANOVRA 3



MANOVRA 4



Pressioni pianta - Il ricevente appoggia il piede in modo che la caviglia sia sopra al ginocchio dell'altra gamba; il massaggiatore gli solleva in alto le gambe e col gomito esercita una pressione sulla pianta del piede stirandone in basso le dita.

Pressioni palmo delle mani alternate con la gamba piegata in modo che la pianta del piede sia aderente al ginocchio dell'altra.

Il massaggiatore si pone al centro delle gambe divaricate del ricevente, in direzione della gamba che inizia a trattare, afferra con le mani le caviglie del ricevente tirando verso di sé, e contemporaneamente, con tutta la pianta del piede, esegue una pressione dall'inguine al ginocchio.

Il piede del ricevente appoggia sul ginocchio del massaggiatore, esercitare una pressione con la pianta del piede lungo la linea centrale della coscia (parte posteriore)

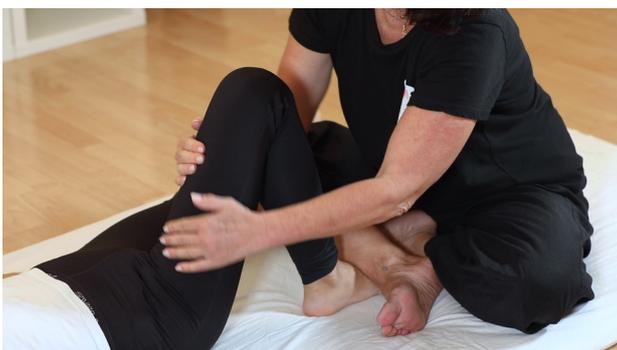
Posizione supina - Gambe

MANOVRA 5



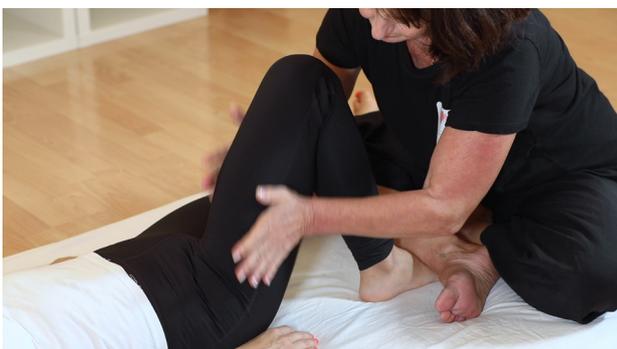
Massaggio ai polpacci: partendo dalla linea centrale usare tutte le dita per massaggiare il gastrocnemio

MANOVRA 6



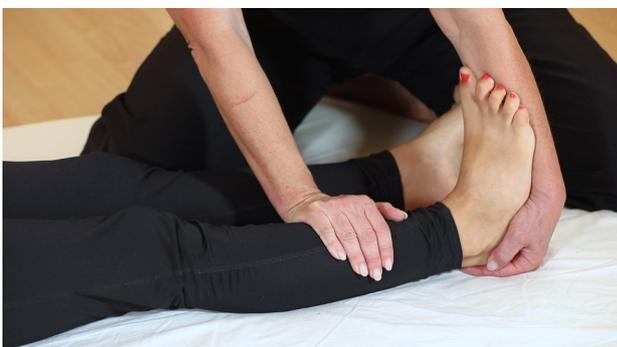
Come 5 ma nella parte anteriore della coscia

MANOVRA 7



Frizioni laterali lungo la coscia

MANOVRA 8



Stendere la gamba del ricevente, sostenere il piede con una mano esercitando una pressione in direzione della testa; contemporaneamente con l'altra mano eseguire una pressione sotto al ginocchio per 5 volte.

Posizione supina - Braccia e mani

MANOVRA 1



Posizionare il braccio steso col palmo della mano verso l'alto. Scendere dalla spalla al polso muovendo le mani alternativamente e usando la pressione del proprio corpo.

MANOVRA 2



Ruotare le dita una alla volta esercitando una leggera pressione.

MANOVRA 3



Scivolare col pollice dal palmo della mano su ogni dito.

MANOVRA 4



Pressione coi pollici sul palmo: inserire un mignolo fra pollice e indice del ricevente e l'altro fra anulare e mignolo per aprirgli maggiormente il palmo

Posizione supina - Braccia e mani

MANOVRA 5



Intrecciare le dita con quelle del ricevente e stirare verso il basso.

Viso

MANOVRA 1



Coi polpastrelli dei pollici scivolare dalla radice dei capelli esercitando una certa pressione lungo il viso fino alle orecchie, risalire massaggiando le orecchie e le tempie.

MANOVRA 2



Nello stesso modo di 1 scendendo progressivamente più in basso fino ad arrivare al mento.

MANOVRA 3



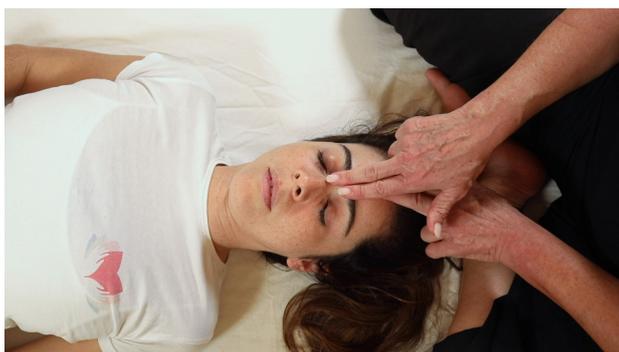
Con la punta delle dita massaggiare le tempie con un movimento rotatorio.

MANOVRA 4



Come 3 tra le sopracciglia (3° occhio)

MANOVRA 5



Manovra di scivolamento con indice e medio partendo dal punto tra le sopracciglia fino alla radice dei capelli.

MANOVRA 6



Alternando le mani massaggiare il collo, la nuca e la testa. Ripetere dall'altro lato.

MANOVRA 7



Impastamento dei muscoli del collo.

MANOVRA 8



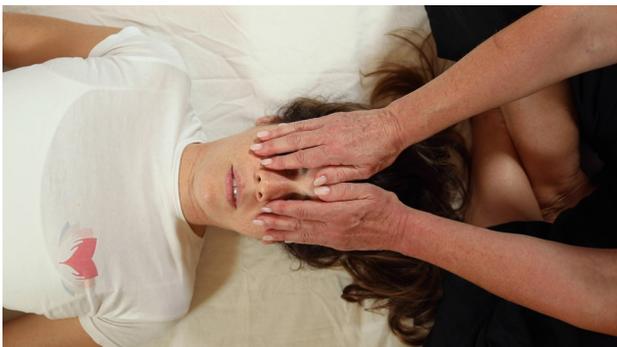
Frizioni sui capelli con la punta delle dita.

MANOVRA 9



Appoggiare le mani sulle tempie abbracciando tutta la calotta cranica, effettuare una leggera pressione rilasciando lentamente. Ripetere per 3 volte

MANOVRA 10



Terminare con le mani sugli occhi.