

Corso di Massaggio Antistress

Personalizzato di Massima Efficacia
metodo Dott. Giovanni Leanti La Rosa

PER MIGLIORARE LA QUALITA' DEL
PROPRIO MASSAGGIO
E L'EFFICACIA PERCEPITA
DAL CLIENTE

LA QUALITA' E L'EFFICACIA DEL MASSAGGIO DIPENDE DA

- QUALITA' DEL MASSAGGIATORE
- QUALITA' DELL'AMBIENTE

LA QUALITA' DEL MASSAGGIATORE DIPENDE DA

- PERCORSO FORMATIVO (SCUOLE E INSEGNANTI)
- ABILITA' E PADRONANZA DELLE MANUALITA'
- PREPARAZIONE E COMPETENZA OLISTICA
- ESPERIENZA PERSONALE E PROFESSIONALE
- PASSIONE E MOTIVAZIONE
- EMPATIA E CAPACITA' D'ASCOLTO
- DISPONIBILITA' E COMPrensIONE
- EQUILIBRIO FISICO, MENTALE, EMOZIONALE
- IRONIA E AUTOIRONIA

AMBIENTE CONFORTEVOLE

- TEMPO - l'efficacia terapeutica di un massaggio è proporzionale al tempo: un massaggio di 15-20 minuti è meno efficace di un massaggio di un'ora
- SPAZIO OTTIMALE - poter girare intorno al lettino agevolmente
- LETTINO COMODO E FUNZIONALE - morbido, solido, largo con l'altezza regolabile
- LUCE - soffusa, atmosfera rilassante, indicate le lampade di sale
- CALORE - 24 C°, sapiente gestione delle coperte e se necessario di sassi caldi (stone therapy)
- COLORI - indicati legno e colori pastello nell'ambiente, evitare troppo bianco e tinte accese o troppo scure
- ODORI OLIO da massaggio personalizzato con essenze odorose gradite dal cliente
- MUSICA - musiche rilassanti a volume contenuto, no alla filodiffusione, si alla scelta oculata di musica gradevole e non invasiva, camere insonorizzate, niente rumori fastidiosi come traffico, telefono, chiacchiere della cabina accanto

UN MASSAGGIO E' DI MASSIMA EFFICACIA SE:

- E' CENTRATO SUI BISOGNI VITALI DELLA CELLULA (nutrizione, disintossicazione e rigenerazione)
- RISPONDE AL BISOGNO DI CONTATTO E CURA
- PERSONALIZZATO - FATTO SU MISURA DELLA UNICITA' DEL CLIENTE
- RISPONDE AI BISOGNI PSICOLOGICI FISIologici, ANATOMOPATOLOGICI, ED E' CENTRATO SULLA PERSONA E NON SOLTANTO SULLA TECNICA E SULLA PARTE MALATA

UN MASSAGGIO E' DI MASSIMA EFFICACIA SE:

- FATTO CON ATTENZIONE, CURA, RISPETTO E ASCOLTO
- PERCEPITO CON PIACERE E BENEFICIO DAL CLIENTE
- GLOBALE: la persona è vista e considerata come unità Mente-Corpo-Spirito e, in assenza di controindicazioni relative, viene trattata dalla testa ai piedi. Un massaggio parziale ha anche un'efficacia parziale;
- LA PRESSIONE TARATA SULLA SOGLIA DEL DOLORE, SE IL CLIENTE E' MASCHIO CON SOGLIA DEL DOLORE ALTA IL MASSAGGIO PER ESSERE EFFICACE DEVE ESSERE PROFONDO, SE DONNA CON SOGLIA DEL DOLORE BASSA IL MASSAGGIO DEVE ESSERE LEGGERO, SUPERFICIALE E COCCOLANTE
- MIGLIORA LA RESPIRAZIONE

UN MASSAGGIO E' DI MASSIMA EFFICACIA SE:

- MIGLIORA PERCEZIONE E IMMAGINE CORPOREA NELLE PERSONE MENTALI E AUDIOVISIVE E SOPRATTUTTO IN CHI SOFFRE DI GRAVE DISPERCEZIONE CORPOREA COME L'ANORESSICA E LA BULIMICA.
- MIGLIORA SONNO, BUON UMORE E AMOR PROPRIO
- MIGLIORA LA FUNZIONE DEL CUORE, della circolazione sanguinea e linfatica prevenendo e curando cellulite, vene varicose e malattie cardiocircolatorie;
- RIEQUILIBRA LE FUNZIONI VISCERALI prevenendo e curando gastrite, colite, stitichezza, emorroidi ecc.;
- RILASSA E ALLUNGA I MUSCOLI liberandoli dalla tensione e dal dolore;
- RIDONA ELASTICITA' ALLE ARTICOLAZIONI proteggendole da artrite e artrosi;
- RENDE LA RESPIRAZIONE PIU' LIBERA E PROFONDA;

UN MASSAGGIO E' DI MASSIMA EFFICACIA SE:

- INNALZA LA SOGLIA DEL DOLORE restituendo il piacere di star bene nel proprio corpo
- MIGLIORA LA QUALITA' DEL SONNO e della ricarica energetica;
- ALLENA LA CAPACITA' DI RILASSARE MENTE E CORPO e porta a un miglioramento di memoria e concentrazione;
- RADDRIZZA ED ELASTICIZZA LA COLONNA VERTEBRALE prevenendo e curando mal di schiena, scoliosi, ernie del disco, lombosciatalgie, cervicalgie ecc.;
- RINFORZA IL SISTEMA IMMUNITARIO rendendoci più resistenti alle malattie da virus, batteri e funghi;
- PREVIENE E CURA il mal di testa e le emicrania