

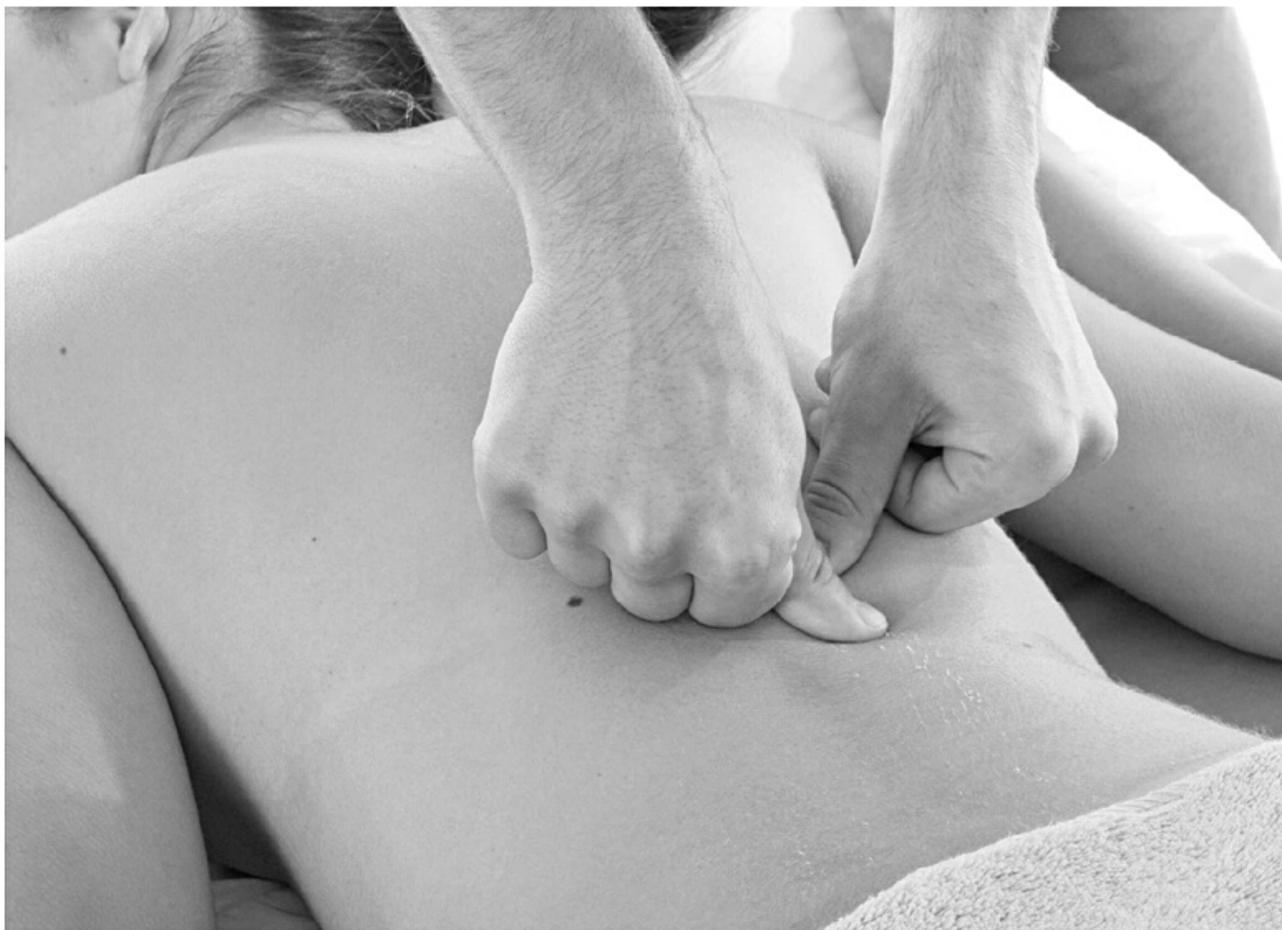


PREPARAZIONE DEL LETTINO

Oltre a creare una piacevole atmosfera, prima di iniziare un massaggio dovrete assicurarvi di avere tutto l'occorrente. Una volta che avrete il vostro lettino (o un'altra superficie rigida), vi serviranno diversi teli: uno per coprire la sua superficie e un altro per la persona che state massaggiando. Le lenzuola di cotone sono le migliori, ma attenti a non utilizzarne di costose, perché finiranno per macchiarsi con l'olio. Se possibile, scegliete lenzuola con disegni e colori pieni, che nascondono meglio eventuali macchie.



NOZIONI DI BASE (CONTINUA)



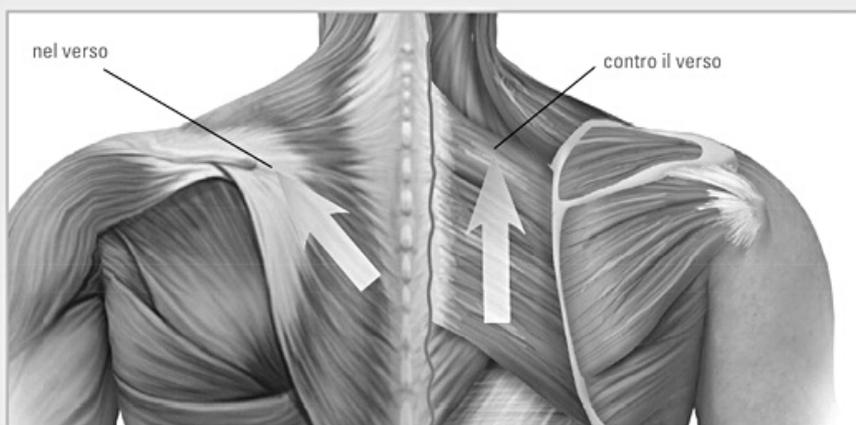
L'olio da massaggio è un must, perché permette alle vostre mani di scivolare sulla pelle della persona. Tra gli oli più usati ci sono quello alle mandorle dolci (non utilizzatelo in caso di allergia alla frutta secca), quello di nocciolo di albicocca e l'olio di jojoba (che è in realtà una cera liquida). Avrete anche bisogno di un posto a portata di mano dove riporlo.

Potete scegliere cosa indossare, con un'eccezione: le maniche lunghe sono più soggette a macchiarsi e potrebbero fare il solletico alla persona che state massaggiando, così è meglio optare per le maniche corte.

Quando si decide dove effettuare il massaggio, ci sono alcuni fattori da tenere a mente. Prima di tutto, la superficie di lavoro deve essere confortevole sia per chi fa il massaggio sia per chi lo riceve. Per chi fa il massaggio questo significa lavorare a un'altezza appropriata. Ecco un buon modo per valutare l'altezza: rimanete dritti con le braccia lungo i fianchi, stringete le mani a pugno e guardate dove si trovano le nocche. Il lettino va disposto proprio a quell'altezza. Se risultasse troppo in alto o troppo in basso, rischiereste uno strappo muscolare che vi renderebbe doloranti e sofferenti.

NEL VERSO DEL TESSUTO MUSCOLARE E CONTRO DI ESSO

Le fibre muscolari crescono in modo organizzato, formando un tessuto che ha un determinato verso, più o meno come le venature del legno. In questo libro troverete informazioni su come massaggiare ciascun muscolo assecondandone o meno il verso. Massaggiare contro il verso muscolare può aiutare a ridurre il tessuto cicatriziale e ad aumentare la flessibilità.



NOZIONI DI BASE (CONTINUA)

Quando state facendo un massaggio in casa ci sono alcune regole di base da considerare. Ad esempio, sia chi fa sia chi riceve il massaggio deve stare comodo per tutto il tempo. Prima di cominciare, chiedete al vostro paziente di dirvi se per qualunque motivo si trova a disagio. Assicuratevi che la persona che massaggiate sia all'altezza e alla distanza giusta.

Il massaggio non deve mai provocare dolore! Se questo accade, smettete immediatamente.

Il massaggio è in gran parte legato al tatto. Cercate sempre di mantenere almeno una mano a contatto con la persona che state massaggiando. È spiacevole per il soggetto sentirsi a un tratto "abbandonato" dal massaggiatore. Ciò implica il dovere prestare molta attenzione, specialmente durante il passaggio da una parte del corpo all'altra. Rimarrete sorpresi nello scoprire quanto sia facile dimenticarsi di questo accorgimento!



REGOLE FONDAMENTALI DEL MASSAGGIO

- Voi e la persona che state massaggiando dovete sempre essere comodi.
- Chiedete alla persona che state massaggiando di dirvi se qualcosa non va, o se ha troppo freddo o troppo caldo.
- Il massaggio non deve mai fare male; se accade, fermatevi.
- Mai premere o massaggiare direttamente la spina dorsale.
- Se la persona che state massaggiando avverte solletico, andate più piano e premete maggiormente.
- Mai togliere bruscamente le mani dalla persona che si sta massaggiando. Tentate di tenere sempre almeno una mano su di lei.

SCEGLIERE LA SUPERFICIE

L'altezza della superficie di lavoro è importante per la persona che fa il massaggio. Se questa è troppo alta o troppo bassa, si rischiano uno strappo muscolare o dolori alle giunture.

Le linee guida che trovate a pagina 12 vanno bene per il massaggio svedese con pressione moderata. Se volete applicare meno pressione, scegliete un lettino più alto; per una maggiore pressione sceglietene invece uno più basso.

Massaggiare qualcuno su un letto va bene fintanto che la persona riesce a mantenere la schiena dritta. Un materasso compatto (o un futon) è la cosa migliore, perché i materassi troppo morbidi non forniscono un sostegno sufficiente.



ALTRE INFORMAZIONI SUGLI OLI DA MASSAGGIO



È di vitale importanza usare un olio quando fate un massaggio, perché le vostre mani hanno bisogno di scivolare sulla pelle. Se non avete olio disponibile, potete usare una lozione; essa tuttavia non garantisce uno "slittamento" adeguato e si finisce per usarne in grandi quantità.

Per un massaggio va bene qualsiasi olio vegetale, ma bisogna prestare attenzione all'odore: usate olio di oliva e avrete l'odore di un'insalata. La cosa migliore è usarne uno specifico per lo scopo; può sembrare costoso, ma a lungo andare ne servirà meno rispetto a oli più pesanti che non si spalmano altrettanto bene.

Dopo un massaggio, assicuratevi di lavare le lenzuola immediatamente. Sarà più facile eliminare tutte le macchie. Un'ultima annotazione importante: gli oli sono infiammabili, tenete le candele e ogni fiamma libera lontane dal lenzuolo.

NOZIONI DI BASE (CONTINUA)

Ci sono alcune parti del corpo che non devono essere massaggiate, perché arterie, nervi, organi o vene sono vicini alla superficie della pelle. Queste aree, chiamate zone di potenziale pericolo, devono essere evitate durante i massaggi fatti in casa.

Alcuni esempi sono le orbite oculari, la spina dorsale, la gola, il processo xifoideo (la punta dello sterno), l'area morbida tra l'ultima costola e l'osso iliaco, il ginocchio e il nervo ulnare che passa sopra il gomito. In questo libro evidenzieremo le zone di potenziale pericolo nel testo e nei paragrafi di "avvertimento".

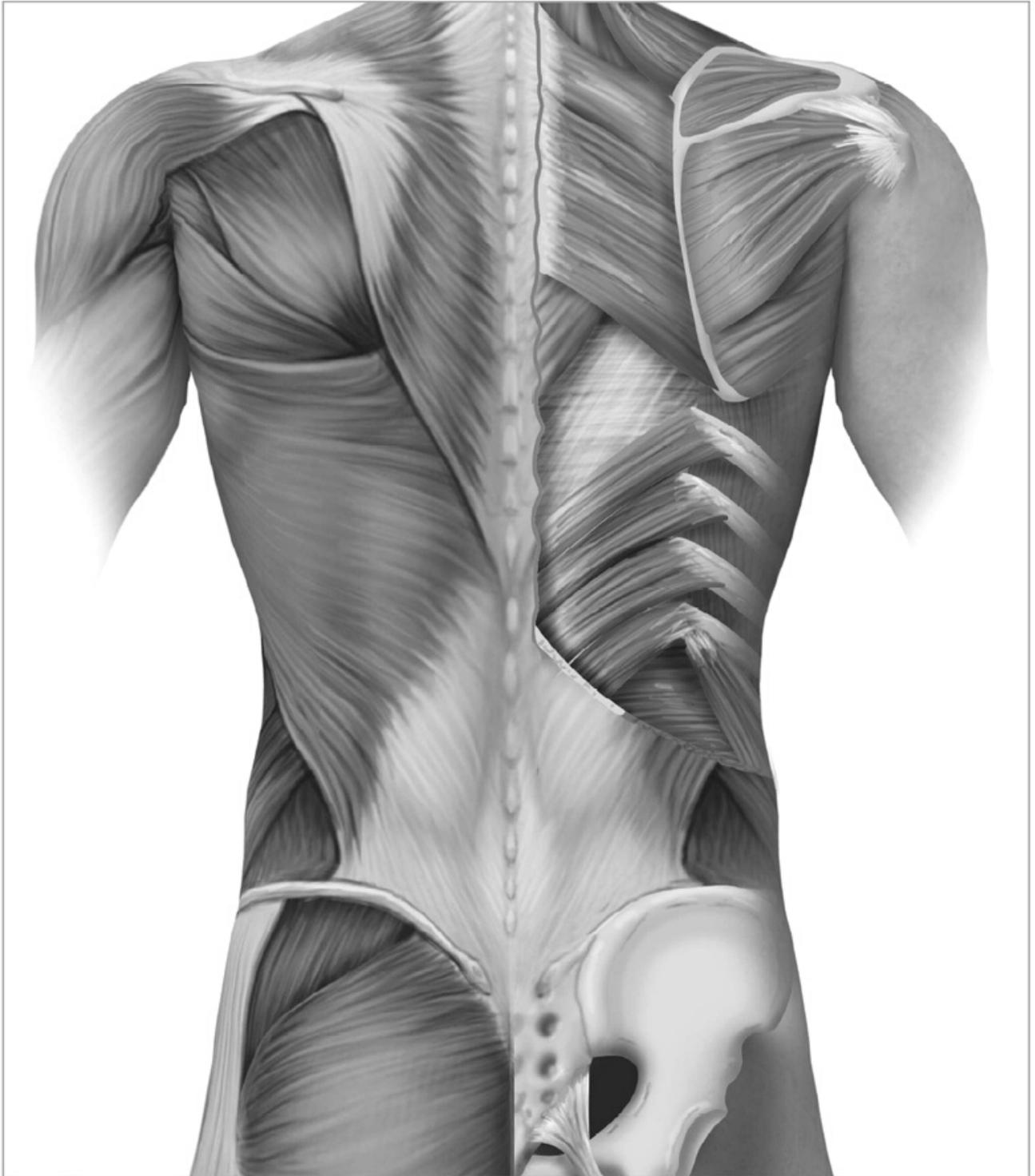
Inoltre, si consiglia di evitare i massaggi fatti in casa a persone in condizioni particolari e con determinati disturbi. Per esempio, una donna incinta deve essere massaggiata esclusivamente da un professionista e lo stesso vale per chi soffre di osteoporosi avanzata. Se vi accorgete che vi sta venendo il raffreddore (o l'influenza), evitate di fare o ricevere un massaggio. Le persone con vene varicose possono essere massaggiate, ma mai direttamente sulle vene.

CONTROINDICAZIONI DEL MASSAGGIO



È meglio che le donne incinte consultino un massaggiatore professionista. Inoltre, le persone che soffrono dei seguenti disturbi non devono ricevere un massaggio (se avete qualche malattia cronica o dei dubbi chiedete al vostro medico prima di sottoporvi a una prestazione):

- Osteoporosi avanzata. Massaggi leggeri sono possibili in caso di lieve osteoporosi
- Ossa rotte (vietata solo l'area interessata)
- Cancro
- Raffreddore o influenza
- Febbre
- Ferite recenti o in via di guarigione (evitare solo l'area interessata)
- Eruzioni cutanee o gonfiori (evitare solo l'area interessata). Alcune eruzioni cutanee o funghi (come ad esempio il piede d'atleta) possono essere peggiorate dal massaggio
- Vene varicose



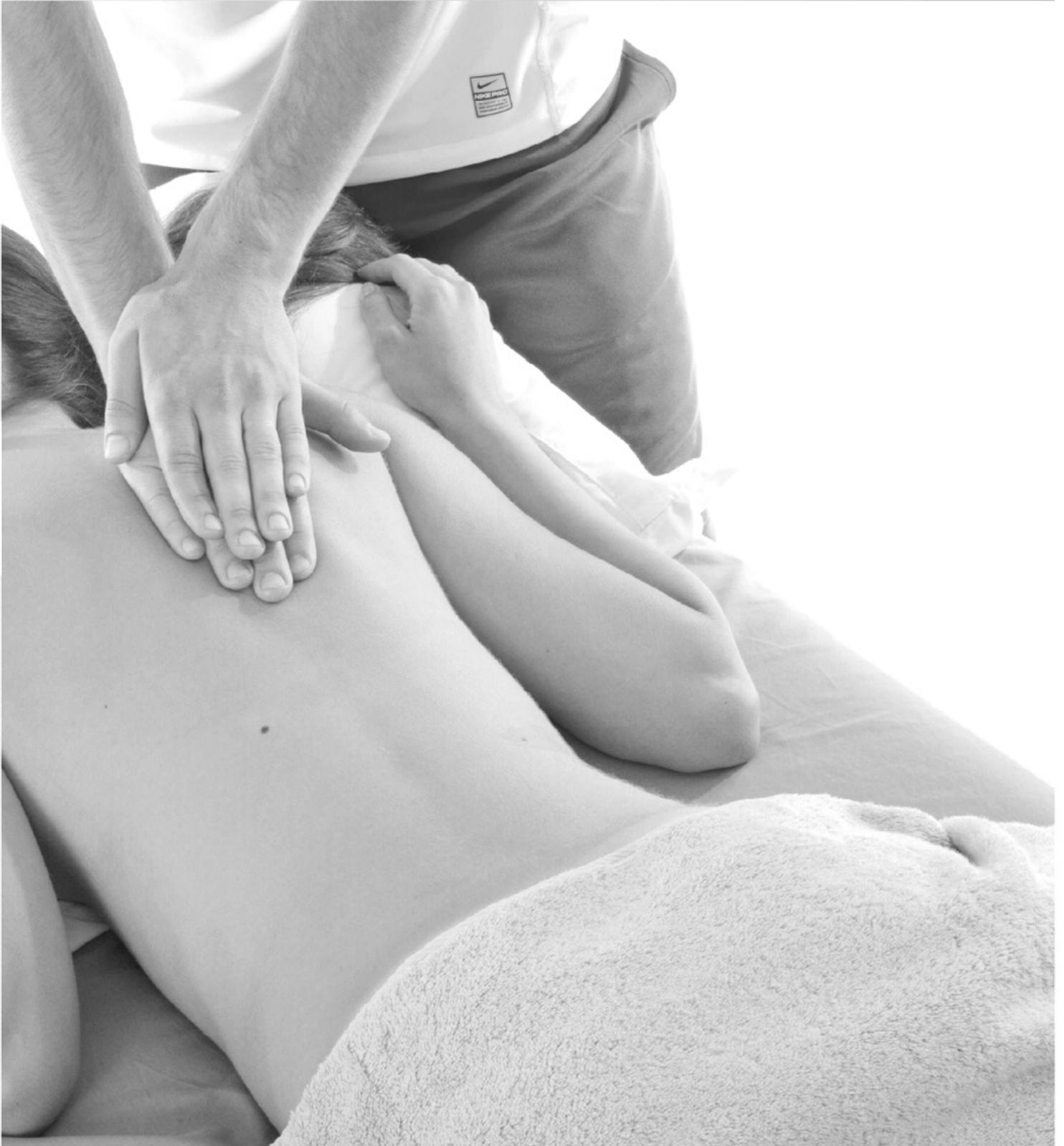
1 PARTE SUPERIORE DEL CORPO:

Il nostro trattamento completo inizia dalla schiena. Se l'ultimo massaggio che avete fatto (o che avete ricevuto) in questa zona del corpo consisteva in poche e veloci pressioni lungo le spalle, preparatevi a un'esperienza molto piacevole.

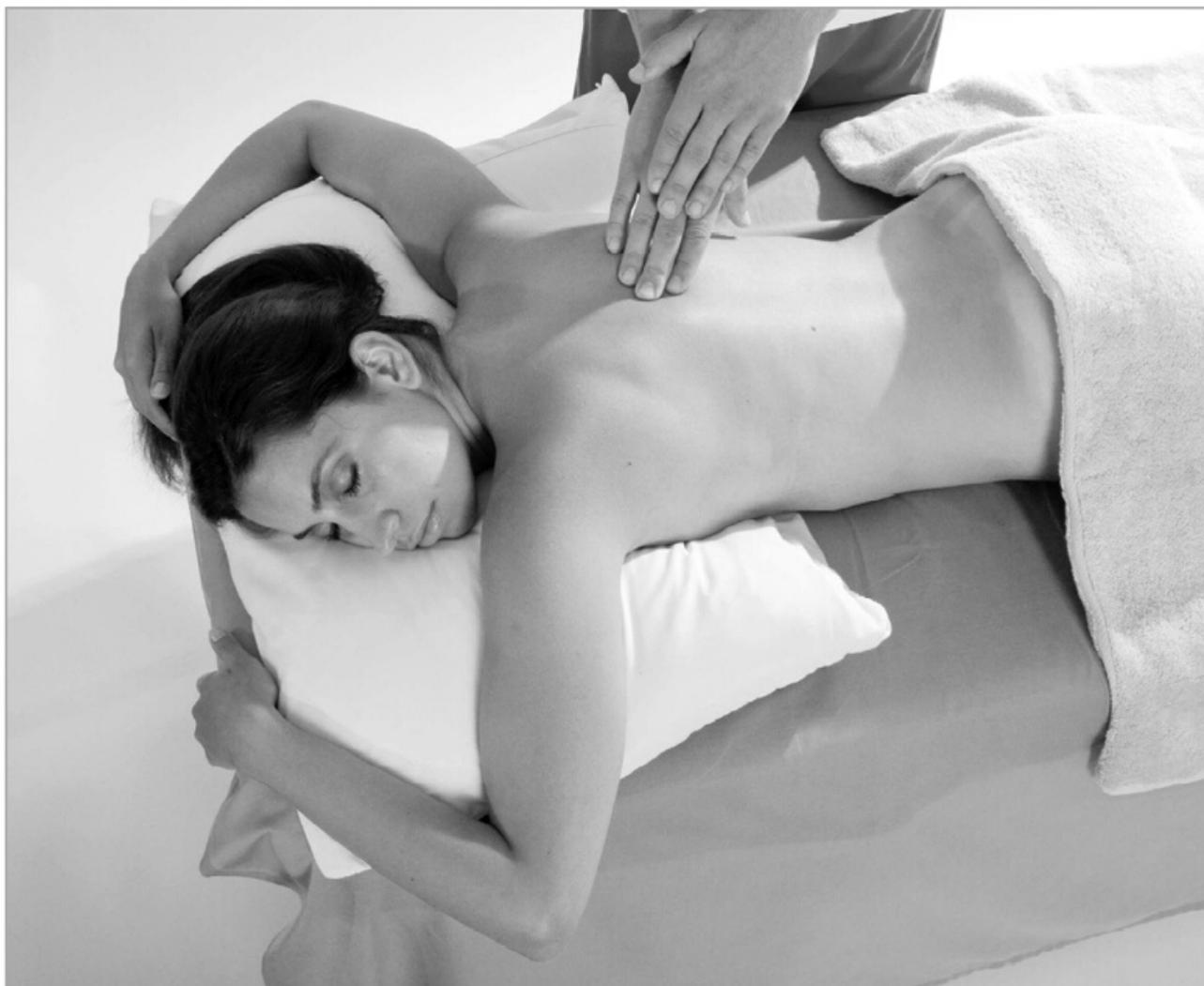
Le nostre indicazioni iniziano con alcuni tocchi leggeri, indicati con il termine francese "effleurage", su tutta la schiena. Poi, gradualmente e con movimento continuo, arriverete ai fianchi.



PARTE POSTERIORE



LA SCHIENA



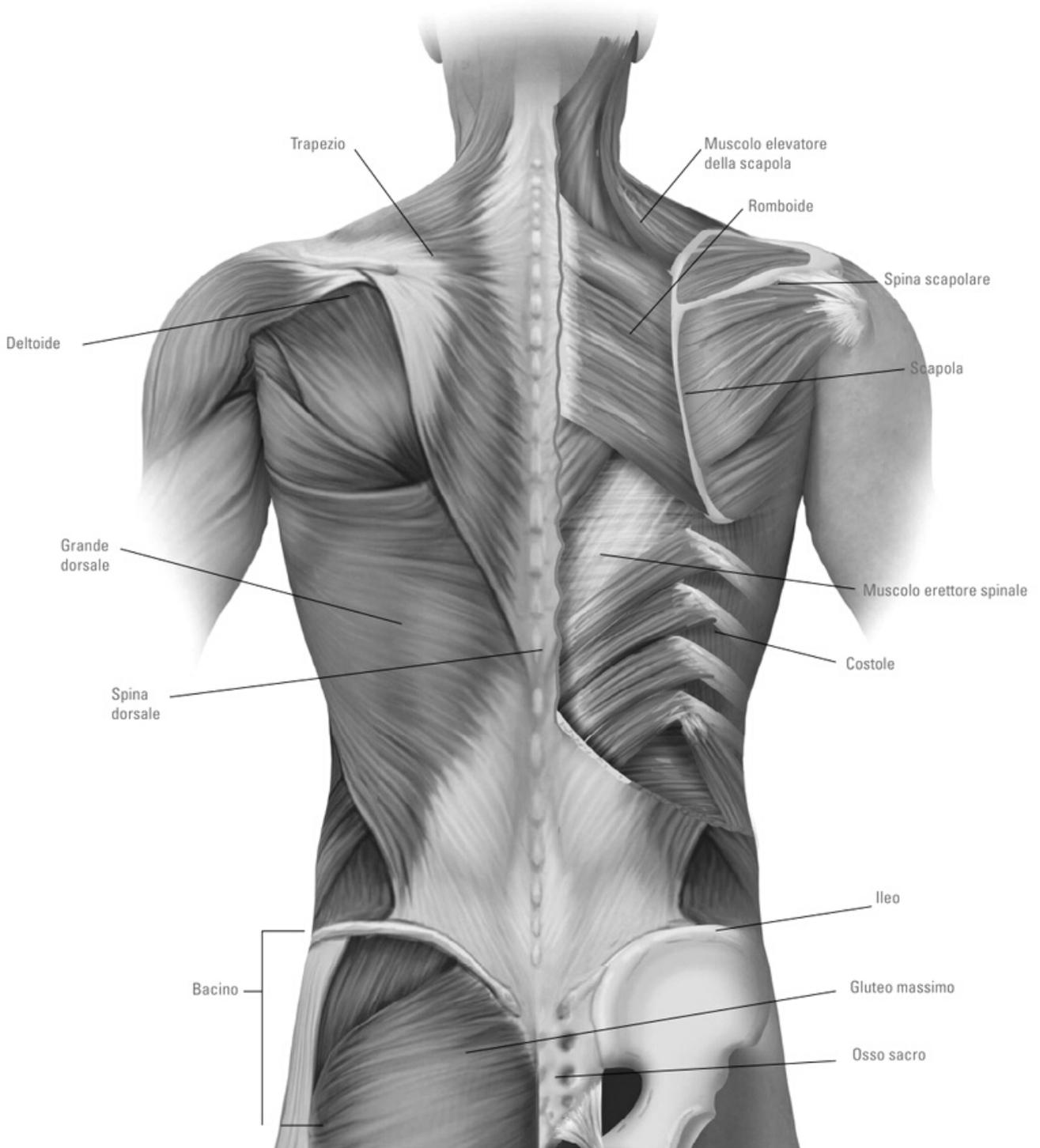
Che male alla schiena! Sono molti i fattori che causano questo dolore: stress, posture scorrette mentre si sta in piedi o seduti al computer, trascinare grosse valige, sollevare oggetti pesanti, guidare, usare i tacchi alti e persino camminare con scarpe comode.

Questa parte del massaggio aiuterà la persona a rilassarsi e porterà un po' di sollievo ai muscoli della sua schiena dolorante. Ma attenzione: la spina dorsale è una zona di potenziale pericolo, mai premere direttamente su di essa.

ATTENZIONE

EVITATE DI MASSAGGIARE LA SCHIENA DEL VOSTRO PAZIENTE SE:

- Soffre di problemi acuti alla schiena.
- Ha dolori lancinanti in questa zona.



LA SCHIENA (CONTINUA)

Un massaggio inizia sempre con tocchi leggeri, detti effleurage, o con un primo contatto manuale. Esso si propone di riscaldare la schiena e fa sì che il sangue fluisca.



1 Per iniziare mettetevi in piedi di fronte a una spalla della persona. Versate un po' di olio nel palmo della mano e strofinare le mani per riscaldarlo. Poi, lentamente e con gentilezza, appoggiate le mani sulla schiena.



2 Ponete ciascuna mano su un lato della colonna vertebrale, nella parte alta della spalla. Assicuratevi che l'intera superficie di entrambi i palmi sia e rimanga a contatto con la pelle.



3 Mentre mantenete un contatto costante con la pelle muovete la mano dalla parte alta della spalla alla parte alta dell'osso sacro, passando per i fianchi, e poi di nuovo verso le spalle. Muovete entrambe le mani insieme nella stessa direzione o in direzioni opposte.

ATTENTI ALLE MANI

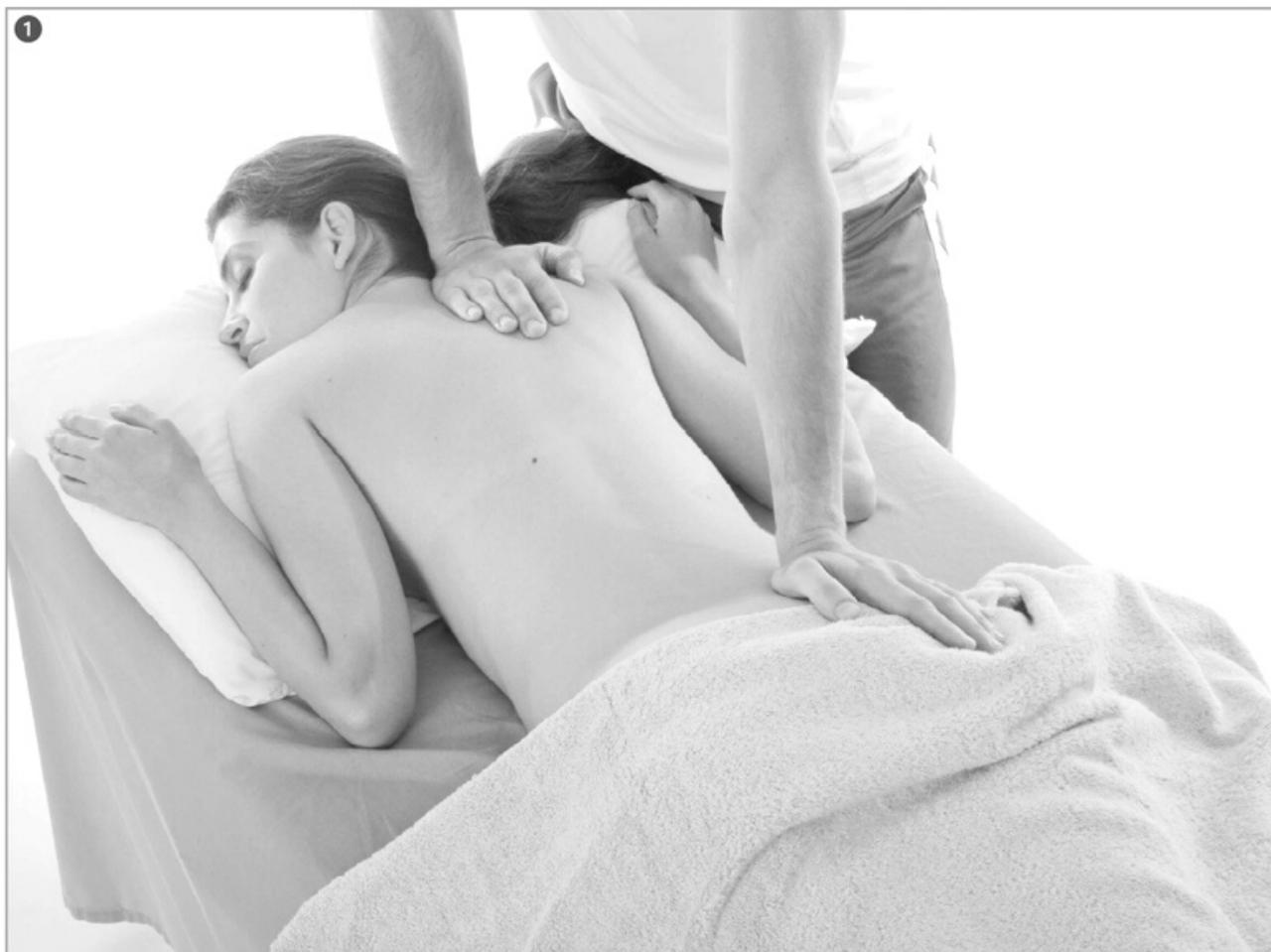
Quando fate un massaggio assicuratevi di non formare un angolo acuto tra il vostro braccio e la mano. Quando premete verso il basso usate i polsi e le spalle.



ATTENZIONE

La spina dorsale è una zona di potenziale pericolo, non premete direttamente su di essa.

LA SCHIENA (CONTINUA)



1 Una volta finito con i tocchi leggeri, posizionate una mano sulla scapola del vostro paziente. Mettete il palmo dell'altra contro l'osso iliaco e con gentilezza stirate tirando le mani in direzioni opposte. Ripetete dall'altro lato.

2-4 Poi, posizionate una mano sopra l'altra e premete sulla schiena, dalla spalla alla zona sacrale. Ripetete dall'altro lato della spina dorsale.

