

# ENCICLOPEDIA DEL MASSAGGIO

Guida illustrata a tutte le tecniche,  
con indicazioni passo passo  
e approfondimenti





Penguin  
Random  
House

**Senior Editor** Claire Cross  
**Project Art Editor** Louise Brigenshaw  
**Editorial Assistants** Megan Lea, Kiron Gill  
**Designers** Vanessa Hamilton, Saskia Janssen,  
Sophie State  
**Illustrator** Ryn Frank  
**Photographer** Nigel Wright  
**Photography Production** XAB Design  
**Producer, Pre-Production** Heather Blagden  
**Producer** Luca Bazzoli  
**Senior Jacket Creative** Nicola Powling  
**Jacket Co-ordinator** Lucy Philpott  
**Creative Technical Support** Sonia Charbonnier  
**Managing Editor** Dawn Henderson  
**Managing Art Editor** Marianne Markham  
**Art Director** Maxine Pedliham  
**Publishing Director** Mary-Clare Jerram

Titolo dell'edizione originale: *Neal's Yard  
Remedies Complete Massage*

Publicato per la prima volta nel Regno Unito  
nel 2019 da Dorling Kindersley Limited, One  
Embassy Gardens, 8 Viaduct Gardens  
London SW11 7BW. A Penguin Random  
House Company

2 4 6 8 10 9 7 5 3 1

001-313753-Sept/2019

© 2019 Dorling Kindersley Limited

Tutte le immagini © Dorling Kindersley Limited.  
Per ulteriori informazioni: [www.dkimages.com](http://www.dkimages.com)

A WORLD OF IDEAS: SEE ALL THERE IS TO  
KNOW

[www.dk.com](http://www.dk.com)





*Questo libro è stato stampato su carta riciclata 100% e certificata FSC® quindi proveniente da fonti riciclate in modo responsabile. Un piccolo passo di EliKa Editrice verso un futuro sostenibile e sportivo.*

© 2023 Elika srl  
Via Fossalta, 3895  
47522 Cesena (FC) – Italy  
info@elika.it  
www.elika.it

Traduzione dall'inglese: Clizia Rocchi  
Revisione: Fabiana Gabanini  
Impaginazione e grafica di copertina: Nicolò Mingolini  
Immagini di copertina: © Dorling Kindersley Limited.

ISBN 9788898574834

Tutti i diritti riservati secondo le convenzioni internazionali e universali sul copyright. Sono vietate la riproduzione e la trasmissione, anche parziali, di questo libro in qualsiasi forma e con qualsiasi mezzo senza il permesso scritto dei detentori dei diritti.

#### **Declinazione di responsabilità**

Le informazioni contenute in questo libro sono state verificate accuratamente, tuttavia sono da intendersi a solo scopo informativo e non costituiscono diagnosi medica, consulto o terapia per patologie specifiche. Gli autori e l'editore declinano ogni responsabilità per qualsiasi danno o rischio, personale o di terzi, che possa derivare come conseguenza diretta o indiretta dall'uso o dalla messa in pratica del materiale di questa pubblicazione.

Le persone coinvolte nella pratica del massaggio devono assumersi la responsabilità della loro salute e sicurezza, e devono essere state formate in modo professionale, dove necessario. In caso di problemi generici o specifici riguardanti la salute di chi esegue o riceve il massaggio, è consigliabile consultare il proprio medico prima di cominciare qualsiasi pratica illustrata nel libro.

Gli oli essenziali contengono naturalmente composti chimici dalle proprietà terapeutiche, e devono essere utilizzati con cautela. Non utilizzare gli oli essenziali per curare problemi di salute, per i quali si sta seguendo un percorso terapeutico, senza prima avvisare il proprio medico. Consultare un aromaterapeuta prima di utilizzare gli oli durante la gravidanza. Gli autori e l'editore declinano ogni responsabilità per qualsiasi effetto indesiderato che possa derivare dall'uso degli oli essenziali.



# LE AUTRICI

**Victoria Plum** è la consulente editoriale del libro. È aromaterapeuta e massaggiatrice dal 1996 e sente che c'è ancora molto da imparare. Victoria è specializzata nella salute mentale ed emotiva, che ha sviluppato e perfezionato sul campo e che l'ha spinta a formarsi nella terapia cranio-sacrale. È anche terapeuta Reiki. A partire dal 1999 ha insegnato al Tisserand Institute e, quando la scuola ha chiuso nel 2005, è stata invitata come docente ai corsi di Neal's Yard Remedies. Crede che la pratica e l'insegnamento della pratica siano attività mutualmente stimolanti e benefiche.

**Nicola Leighton** è aromaterapeuta e massaggiatrice, formatasi presso Neal's Yard Remedies. Sfrutta la sua conoscenza dell'aromaterapia e delle tecniche avanzate di massaggio, come la terapia dei trigger point, per aiutare in modo efficace i clienti della sua frequentatissima clinica a Cambridge. Nicola adora sostenere le persone in qualsiasi fase della vita esse si trovino, e riesce a trovare gli strumenti giusti per aiutarle a crescere fisicamente ed emotivamente.

**Fran Johnson** è un'appassionata ricercatrice nel campo della cosmetica e un'aromaterapeuta, dal 2006 ha fatto parte del team di sviluppo di Neal's Yard Remedies, formulando prodotti terapeutici curativi e per il benessere. Ha scritto per Neal's Yard Remedies e insegna nei suoi numerosi corsi che si occupano di aromaterapia, profumeria naturale e produzione cosmetica.



# INDICE

<b>PREMESSA</b>	<b>12</b>	Hot Stone Massage	122
		Massaggio sportivo	126
		Terapia dei trigger point	130
		Linfodrenaggio manuale	134
		Massaggio ayurvedico	138
<b>INTRODUZIONE</b>	<b>15</b>	Massaggio thailandese	142
I benefici del massaggio	16	Massaggio cinese Tui Na	150
Comprendere il corpo umano	18	Massaggio Shiatsu	154
Una guida all'aromaterapia	24	Riflessologia	160
Preparazione	30	Massaggio indiano alla testa	164
Una pratica sicura	36	Ringiovanimento facciale	170
<b>TECNICHE DI BASE</b>	<b>39</b>	<b>TRATTAMENTI</b>	
Effleurage	40	<b>PERSONALIZZATI</b>	<b>175</b>
Petrissage	56	Creare un piano di trattamento	176
Percussione	64	Terapia del massaggio per il benessere	178
Vibrazioni	68	Massaggi per disturbi comuni	182
Pressione	72	Massaggi per categorie di clienti specifici	228
Movimenti passivi	74	<b>GLOSSARIO</b>	<b>244</b>
<b>MASSAGGIO COMPLETO AL CORPO</b>	<b>79</b>	<b>INDICE ANALITICO</b>	<b>246</b>
Unire le tecniche	80	<b>RINGRAZIAMENTI</b>	<b>252</b>
<b>SPECIALIZZAZIONI</b>	<b>109</b>		
Massaggio svedese	110		
Massaggio connettivale	114		
Massaggio biodinamico	118		

# PREMESSA

Ippocrate, il “padre della medicina”, parlando del massaggio e della sua importanza in quanto abilità per tutti i medici, disse che «Il medico deve fare esperienza di molte cose, ma senza dubbio del massaggio». Infatti, sosteneva, esso poteva sciogliere rigidità ma anche donare tono in caso di freddezza e debolezza muscolare. In base alla velocità e al tipo di manovra utilizzata, il massaggio poteva anche calmare e rilassare, oppure rinvigorire ed energizzare.

Testi medici risalenti a migliaia di anni fa da regioni come India, Cina ed Egitto, ci forniscono istruzioni sul massaggio illustrandone il ruolo nel mantenimento della salute e del benessere.

La pratica del massaggio, tuttavia, non dovrebbe essere vista come un'antica e affascinante superstizione. Ci sono tante prove concrete che mostrano l'importanza del tocco, in particolar modo tra i mammiferi. Il “massaggio” provocato dalla lingua di un mammifero mentre pulisce il suo cucciolo dà il via al sano funzionamento di numerosi sistemi organici. Inoltre, alcuni studi condotti su neonati prematuri mostrano che coloro che erano stati accarezzati delicatamente mentre si trovavano in incubatrice avevano raggiunto un peso normale in modo più rapido rispetto a coloro che avevano ricevuto soltanto le cure mediche essenziali.

Noi siamo creature cinestetiche, con un'innata coscienza del nostro corpo e di come lo muoviamo. La pelle è l'organo di senso più grande che abbiamo. Persino il nostro linguaggio mostra che la qualità del tocco può avere un profondo effetto su di noi. Quando ci sentiamo commossi da qualcuno, diciamo che le sue parole, i gesti o le azioni ci toccano, mentre una presenza negativa, spaventosa o sospetta può “farci accapponare la pelle”.

La tenerezza del tocco è qualcosa che istintivamente offriamo all'altro e a noi stessi. Ci massaggiamo i muscoli in tensione, la testa dolorante oppure braccia e gambe per alleviare il dolore quando urtiamo un oggetto. Con le altre persone usiamo il tocco per consolare, accarezzando istintivamente le spalle o il braccio di un amico, un figlio, un genitore o un partner che soffre. Questo tipo di tocco significa “Ti vedo, ti sento e mi interessa di te”.



“La tenerezza del tocco è qualcosa che istintivamente offriamo all'altro e a noi stessi per dare sollievo, alleviare il dolore e consolare.”



Tuttavia, in un mondo in cui le connessioni sono sempre più virtuali e siamo abituati ad ascoltare voci automatizzate, proviamo un crescente disagio di fronte a quella cosa caotica e meravigliosa che è l'essere umano. Certamente, non tutti i tipi di tocco sono benvenuti, ma la paura di un tocco inappropriato e la sostituzione di transazioni umane con altre transazioni tra umani e macchine stanno inibendo la nostra capacità di toccare ed essere toccati per entrare in contatto con la nostra umanità.

Il massaggio è un'attività reciproca, non è solo ciò che una persona esegue su un'altra persona. Se massaggiamo la schiena di qualcuno con le mani o gli avambracci, a sua volta la schiena massaggerà le nostre mani e avambracci. Chi è quindi che dà e riceve tenerezza? Chi è che ascolta e parla attraverso la qualità del tocco?

L'arte (e la scienza) del massaggio è di certo un'abilità tecnica che possiamo voler perfezionare, anzi che *dobbiamo* perfezionare se vogliamo diventare massaggiatori professionisti. Perciò ecco questo libro, che ci auguriamo possa ispirarvi, istruirvi e incoraggiarvi e che offre una “cassetta degli attrezzi” di tecniche e idee di trattamento per coloro che stanno cominciando la pratica, e una fonte d'ispirazione per i professionisti esperti perché non smettano con la loro formazione continua. Allo stesso modo, e forse ancora più importante, ci auguriamo che questo libro possa essere d'ispirazione per i non professionisti, per ungersi le mani e lenire le spalle doloranti di un amico, calmare le coliche del proprio neonato, alleviare i polpacci indolenziti o distendere il viso con un auto-massaggio al posto di spalmarci una crema!

Non sono solo i medici a poter trarre beneficio dall'arte del massaggio, ma tutti noi!

**Victoria Plum**





---

# INTRODUZIONE

Il massaggio è molto di più di una serie di tecniche. Apprezzare la complessità della pratica e porla all'interno dei vari contesti possibili, riconoscere i sistemi e le strutture chiave del corpo umano e imparare i metodi di preparazione al massaggio, offriranno alla vostra pratica profondità e obiettivi. Di seguito trovate una breve introduzione all'anatomia e alla fisiologia come utile punto di partenza, mentre una panoramica sull'aromaterapia mostrerà le possibilità terapeutiche per combinare questa arte olistica con il massaggio. Consigli e liste vi permetteranno di essere preparati e pronti sul piano fisico e mentale e, cosa molto importante, una guida alla pratica sicura vi fornirà indicazioni essenziali per proteggere voi e chi massaggiate e assicurare integrità ai vostri trattamenti.

# I BENEFICI DEL MASSAGGIO

Il tocco è un istinto umano fondamentale e potente che ha la capacità di rassicurare e confortare. La terapia del massaggio usa il tocco non solo per rilassare l'intero corpo, ma anche per donare una serie di benefici terapeutici, principalmente per chi lo riceve, ma anche per chi lo esegue. Ogni trattamento opera in modo olistico per portare sollievo e distendere il corpo e la mente, promuovendo un generale senso di aumentato benessere.

## IL MASSAGGIO AIUTA IL CORPO

La terapia del massaggio produce una serie di benefici per il corpo. A livello fisiologico, aiuta a migliorare il funzionamento dei sistemi (si vedano le pagg. 18-23) ed è utilizzata anche per concentrarsi su specifici disturbi e alleviarne i sintomi.

Uno dei più notevoli benefici del massaggio è l'effetto di stimolazione che ha la manipolazione dei tessuti sulla circolazione del sangue e della linfa, che a sua volta aiuta a ossigenare i tessuti in tutto il corpo, a distribuire i nutrienti a ogni singola cellula e a promuovere un'efficace rimozione degli scarti. L'aumento della circolazione locale nell'area massaggiata possiede anche un effetto riscaldante che allevia tensioni muscolari e dolore cronico. In generale, una migliore circolazione può avere un profondo impatto sulla nostra salute e sul nostro benessere.

Gli effetti rilassanti del massaggio promuovono anche una buona pressione sanguigna e lo scioglimento della tensione del corpo stimola e rafforza il sistema immunitario, aiutando a costruire resistenza alle malattie e ad aumentare l'abilità di tenere lontano le infezioni.



### ▲ Rilassamento profondo

Il massaggio è un vero e proprio trattamento olistico che rilassa la mente e il corpo per aiutare a curare quest'ultimo e a migliorare il benessere.

Un altro beneficio chiave del massaggio è la sua capacità di aumentare la mobilità e la flessibilità. Migliorando il tono muscolare e la consapevolezza del corpo, e allungando i tessuti, il massaggio sviluppa la mobilità, potenzia la performance sportiva e migliora la postura, la quale a sua volta garantisce che gli organi interni abbiano sufficiente spazio per funzionare in modo ottimale.

Il massaggio può anche essere utilizzato per trattare specifici disturbi. Per esempio, certe tecniche possono ridurre le congestioni ai polmoni e migliorare la capacità di allentare le tensioni nei muscoli respiratori. Inoltre, lavorando sull'area addominale si può promuovere la digestione migliorando il processo di peristalsi, il complesso delle contrazioni muscolari a onde che facilitano il transito degli scarti attraverso l'intestino crasso; questo aiuta ad alleviare i sintomi di gas, costipazione e anche le coliche del neonato.

### STARE BENE

Un fattore importante è che il massaggio funge anche da strumento preventivo. Allentando la tensione muscolare e favorendo il rilassamento, il massaggio può aiutare a prevenire i dolori fisici e ad allentare tensione psicologica ed emozioni che possono manifestarsi sotto forma di sintomi fisici.



*“I benefici olistici del massaggio possono avere un profondo effetto sulla salute e sul benessere, sia per chi lo esegue sia per chi lo riceve.”*

## UNA PRATICA OLISTICA

Prendersi cura della nostra salute emotiva è sempre più importante nella nostra vita frenetica. Dare priorità alle pause per ricaricare il corpo e la mente e alimentare le nostre risorse naturali è la chiave per bilanciare l'energia nel corpo e gestire lo stress.

Il massaggio non produce solo un naturale effetto edificante, in parte perché il tocco potenzia i livelli corporei di ossitocina, serotonina e dopamina, gli ormoni del benessere, ma anche perché migliora l'autostima, promuove un senso di equilibrio e armonia nel corpo e nella mente e fornisce un efficace sollievo dallo stress. Tutti questi fattori sono in grado di attenuare i sintomi dell'ansia e della depressione, promuovendo un sonno di qualità e riposante e donando un senso di comfort che porta a un potenziato benessere.

## I BENEFICI PER CHI MASSAGGIA

I potenti effetti del massaggio producono benefici sia per chi massaggia sia per chi lo riceve. Per i primi, il massaggio può risultare una pratica profondamente meditativa poiché si impara a entrare in uno stato di rilassamento concentrato, sia per potenziare la propria pratica sia per modellare il profondo rilassamento che si sta incoraggiando in chi lo riceve. Così, l'uso del potere del tocco nel massaggio promuove un senso di calma interiore e un migliorato benessere che può proseguire nella vita di tutti i giorni.

Il massaggio è anche una stimolazione mentale per chi lo esegue poiché si gode del senso di appagamento ottenuto con l'apprendimento e il perfezionamento delle abilità. A livello fisico occorre imparare a migliorare la postura, distribuire il peso in modo corretto e muoversi con fluidità per evitare di farsi male, azioni che hanno un impatto estremamente positivo e duraturo sulla propria salute e sul proprio benessere.

## SCORRIMENTO E SCIVOLAMENTO



### QUANDO ESEGUIRLO

All'inizio del lavoro su una zona



### OTTIMO PER

Applicare l'olio; riscaldare i tessuti



### PRESSIONE

In crescita verso moderata, con ripetizioni

Queste manovre fluide adatte a spalmare l'olio, usate all'inizio del massaggio su un'area specifica o se la pelle si è asciugata, permettono anche ai tessuti sottostanti di allungarsi e riscaldarsi per ossigenare l'area e aiutarvi a individuare i punti di tensione. Ungetevi leggermente le mani e poi ripetete il movimento almeno tre volte su ogni area, lavorando sempre più in profondità man mano che andate avanti.



Mantenete l'intero palmo a contatto con la pelle



La zona carnosa tra pollice e indice si appoggia sull'osso della tibia

Fate scorrere la mano a forma di "V" sulla tibia e premete delicatamente il muscolo su entrambi i lati

## — SULLA TIBIA

◀ **Con questa tecnica**, chiamata anche "bocca del drago", avvolgerete la tibia con la mano. È una tecnica che va svolta solo sulla tibia perché permette di lavorare sulla gamba senza esercitare pressione sull'osso, oltre al fatto che la forma della gamba impedisce all'articolazione del pollice di iperestendersi. Scivolate su fino al ginocchio con una mano, facendola scivolare poi lungo il polpaccio mentre l'altra mano inizia lo stesso movimento.

## LUNGO IL BRACCIO

◀ **Sorreggete delicatamente il polso** per tenerlo fermo e allungate il braccio, sempre delicatamente, mentre scivolote in su con l'altra mano. Eseguite un movimento circolare sulla spalla e poi tornate giù tracciando un ovale. Invertite le mani e ripetete varie volte con un movimento fluido e ritmico. Ruotate il braccio della persona per ripetere la manovra sulla parte interna.

### PERCEZIONE DEL TOCCO

Queste manovre introduttive attivano la comunicazione tra nervi e muscoli e aiutano a far percepire il vostro tocco.

## LUNGO IL BRACCIO



1

**In piedi** dietro alla testa della persona, con le ginocchia leggermente piegate, posizionate i palmi sui due lati del petto, facendo attenzione a non premere su questa area delicata. Allargate le mani verso l'esterno fino ad avvolgere le spalle.



2

**Tenendo i palmi** interamente a contatto con la pelle, scivolote giù dalle spalle e dalle braccia, usando il peso del corpo per chinarvi in avanti mentre aumentate la pressione su questa zona carnosa.



3

**Ruotate i palmi** sotto le braccia e tornate indietro scivolando fin sotto le spalle. Ripetete questi passaggi più volte in un'azione continua, aumentando ogni volta la pressione al passaggio 2.

## MOVIMENTI CIRCOLARI



### QUANDO ESEGUIRLO

Dopo le manovre  
iniziali di  
riscaldamento



### OTTIMO PER

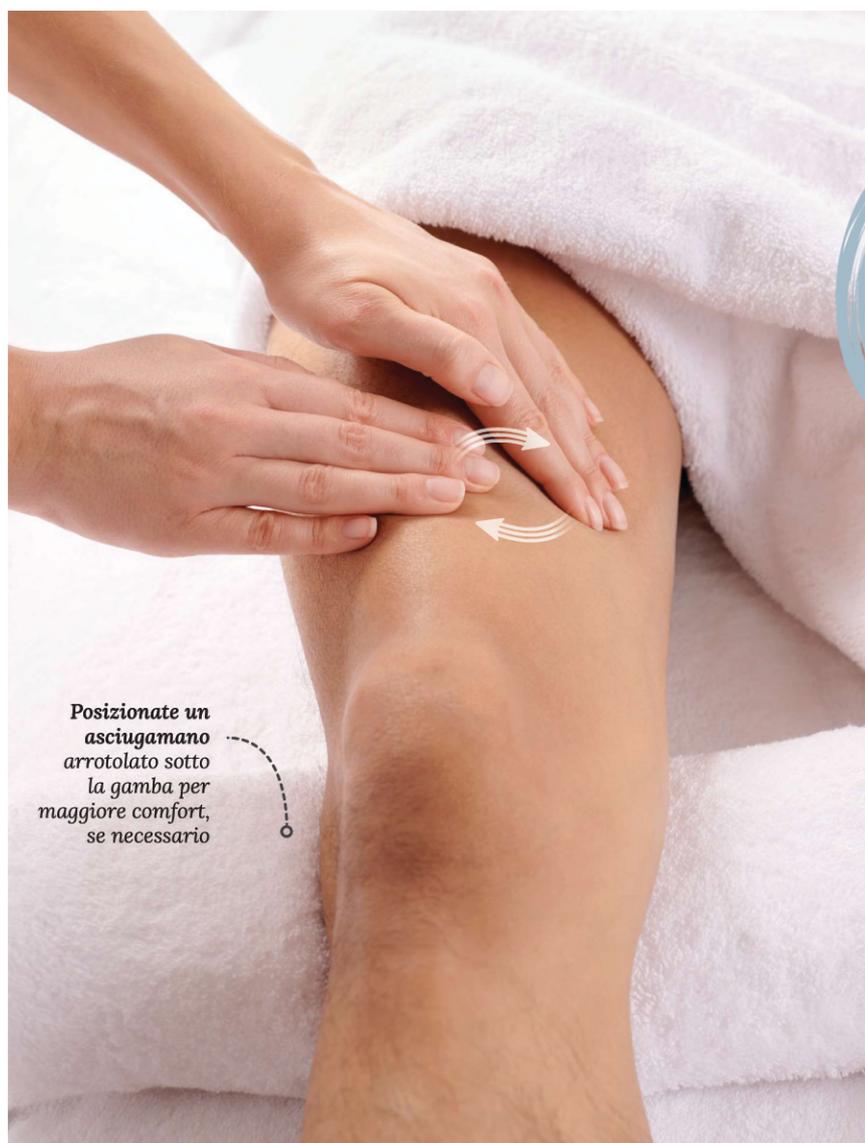
Potenziare  
la circolazione;  
allentare  
la tensione



### PRESSIONE

Da moderata  
a profonda

Lavorare i tessuti con un moto circolare aiuta a riscaldarli, potenziando la circolazione su un'area specifica e sciogliendo le densificazioni sulla fascia superficiale, le quali possono causare tensione e dolore. I movimenti circolari sono utili sulle aree in cui risiede comunemente la tensione, come le spalle e la schiena, o per allentare le rigidità su aree muscolari come le cosce. La pressione può variare da moderata a profonda, rallentando il movimento man mano che ci si spinge in profondità.



*Posizionate un asciugamano arrotolato sotto la gamba per maggiore comfort, se necessario*

### AZIONE TOTALE SUL CORPO

Mettetevi in posizione di allungamento e muovetevi seguendo l'azione delle mani mentre lavorate su un'area specifica.

### — CON LE DITA

◀ **Usare solo la punta** delle dita, sollevando leggermente il palmo, vi permetterà di lavorare su aree circoscritte come le cosce. Eseguite cerchi da entrambi i versi e percepite la consistenza del tessuto in modo da individuare zone rigide, per esempio nei quadricipiti.



## — CON L'INTERA MANO

1

**Eseguite** dei cerchi su ampie aree come le spalle o la schiena usando l'intero palmo della mano. Iniziate con le mani ai poli opposti del cerchio e muovetele in senso orario, evitando le zone delle ossa come la colonna.



2

**Quando con la mano** raggiungete l'altro polso, sollevatela oltrepassandolo, mantenendo la mano inferiore sempre a contatto con il corpo per garantire movimento e contatto costanti. Ripetete varie volte su una spalla prima di passare all'altra.

## CRISS CROSS



### QUANDO ESEGUIRLO

Dopo aver applicato l'olio o dopo manovre profonde



### OTTIMO PER

Riscaldare e ammorbidire



### PRESSIONE

Da moderata a profonda

Questa azione lineare di spinta e tirata è una manovra di effleurage leggera ed emolliente, nonostante possa essere applicata anche più in profondità come azione di petrissage. Strizzando e allungando i tessuti, la circolazione nell'area viene potenziata, e ciò rende la manovra molto rilassante e riscaldante, utile in preparazione a manovre più profonde. Può essere eseguita anche dopo un lavoro vigoroso e profondo sui tessuti, per ammorbidirli. La tecnica criss cross di solito è eseguita su ampie zone come le spalle, la schiena o le cosce e, in maniera più leggera, sull'addome.

### | CRISS CROSS CON LE MANI

*Posizionate il palmo e le dita sulla schiena in modo da avere l'intera mano a contatto con la pelle*

*Strizzate e ruotate delicatamente i tessuti mentre muovete le mani*

*Lavorate sulla colonna ma senza premervi sopra*

▲ **Con le mani rilassate** sui due lati della zona da massaggiare, usate il vostro peso per chinarvi mentre eseguite il movimento e poi spingete con la mano più vicina a voi mentre tirate con quella più lontana, strizzando i tessuti al centro e alternando le mani nel movimento. Ripetete avanti e indietro.

“Strizzare e comprimere i tessuti”  
 è estremamente rilassante e riscaldante.

## CRISS CROSS CON GLI AVAMBRACCI



Tenete la mano morbida e rilassata

Mantenete l'intero avambraccio a contatto con il corpo, tranne il gomito

Fate scivolare una mano verso il basso mentre l'altro avambraccio scivola sulla schiena

### **POSIZIONE MIGLIORE**

Usate il corpo per dirigere il movimento. Piegate le ginocchia e poi abbassatevi quando fate scendere le mani su ogni lato e sollevatevi quando le rialzate.

▲ **Usare gli avambracci** in una manovra criss cross permette di chinarsi sull'area da massaggiare per un movimento più profondo. Questa forte pressione data dagli avambracci è efficace per allentare la tensione nei muscoli più carnosi della zona lombare, ma va evitata sulla parte superiore della schiena.