



Docente:
Massaggiatore-Kinesologo Specializzato
M° Cristian Sinisi

Premessa formativa

Ogni tecnica insegnata ed illustrata sul presente manuale, è da intendersi materiale scolastico, divulgata in ambito formativo nell'anno 2017-18, esse non intendono in nessun modo sostituirsi al lavoro del vostro medico o a altre professioni riconosciute.

In nessun caso l'autore e/o la scuola potranno essere chiamati in causa per manovre eseguite in modo errato, per inottemperanze dettate dalla negligenza o dall'incompetenza dell'operatore.

Questo materiale è riservato, agli allievi CAAP per l'anno formativo 2017-18. È vietata la divulgazione, senza l'autorizzazione scritta dell'autore Cristian Sinisi.

Ogni abuso sarà perseguito nei termini di legge.

Per ogni controversia farà fede il foro legale di Pavia.

Tutti i partecipanti accettano in modo integrale la presente informativa.

Ecco chi è il Formatore dei Master di Hot Stone Massage: Cristian Sinisi

Cristian Sinisi, è un Formatore dal 1996, che insegna le seguenti Arti per la Salute:

Kinesiologia (vari livelli di approfondimento), dal libro: "La Salute Multidimensionale"

www.lasalutemultidimensionale.it

Massaggi di metodiche OCCIDENTALI: Riflessologia Plantare, Linfodrenaggio manuale (Metodo francese Mont Peyet), Massaggio Sportivo, Connettivale, Miofasciale, Neuromuscolare, Posturale.

www.massaggiococonnettivale.it - www.infomassaggi.it -

Massaggi di metodiche ORIENTALI: Ayurvedico (vari livelli), Hot Stone massage www.hotstonemassage.it

- Hawaiano Lomi Lomi www.massaggiohawaiano.it - Bamboo Massage www.bamboomassage.it - con i pennelli www.massaggiocoipennelli.it ; Massaggio Berbero - Sea Malay Massage - Massaggio Tibetano Ku nYe - www.infomassaggi.it - Shiatsu (vari livelli);

Reiki Usui Shiki Ryoho 1° - 2° - 3° livello "a" - livello Master Reiki www.corsireiki.it

Reiki Komyo 1° - 2° - 3° - Teacher Reiki Komyo www.corsireiki.it

Reiki Karuna 1° - 2° - 3° - Master Reiki Karuna www.corsireiki.it

Reiki Sonoro www.reikisonoro.it percorso per l'utilizzo di: Campane tibetane, campane di cristallo, utilizzo della voce, mantra, sillabe, tamburo, diapason, cimbali ecc

Floriterapia di Bach (vari livelli di approfondimento) www.corsireiki.it

Pilates (vari livelli di approfondimento);

Hatha Yoga (vari livelli di approfondimento) Specializzazioni e stage di meditazione (vari livelli di approfondimento) www.istitutoyoga.eu

Corso di Attivazione alla Gioia di Vivere, dal libro: "Felicità in 14 passi" - www.felicitain14passi.it

Moduli legati alla managerialità, Comunicazione e marketing insegnati in varie aziende di estetica - acconciatura e rappresentanti del settore:

"Marketing la chiave del successo" ; "Gestione del tempo" ; "Tecniche di vendita" ; "Metodi di Formazione" ; "La Comunicazione non Verbale" ; "PNL Motivazione dei dipendenti/collaboratori" ; "Visual Marketing" (vetrinismo); Public Speaking. www.beautyspamanager.it - www.beautyspatherapist.it



Programma del master

- Origine dell'uso delle pietre nelle più antiche tradizioni
- Le Pietre: formazione mineraria e dimensioni varie
- La tecnica della Termoterapia: utilizzo del caldo e del freddo
- Preparazione e protocollo all'uso delle pietre da massaggio
- Azione ed effetti del massaggio con le pietre
- Utilizzo pratico degli olii essenziali in abbinamento con le pietre
- Benefici ed eventuali controindicazioni nell'effettuare il trattamento Hot stone massage
- Manovre e manualità dello Hot stone massage
- Cura e mantenimento delle pietre dopo il trattamento Hot Stone

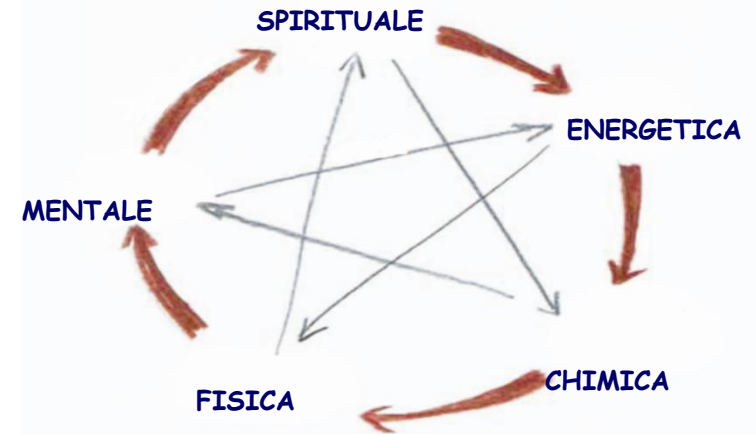
Obiettivi del Master

- ❖Riacquistare la serenità perduta
- ❖Avvicinare i partecipanti all'importanza del contatto
- ❖Avvicinare i partecipanti al rispetto del proprio corpo
- ❖Avvicinare i partecipanti all'uso di metodiche naturali per riequilibrare il corpo
- ❖Risvegliare la sensibilità del partecipante
- ❖Trasferire alcune modalità lavorative con le pietre calde

L'individuo . . .

L'individuo risulta essere composto da diverse parti, che sono: Fisica, Mentale, Energetica, Chimica, e Spirituale, per cui per essere globali, dobbiamo tener conto di tutte queste parti, altrimenti si otterranno risultati limitati nel tempo e che non daranno nessuna consapevolezza al nostro Essere.

Ecco schematizzate le 5 parti dell'individuo:



- * **PARTE FISICA** = tutto quello che è anatomico, muscoli, ossa, tendini, ecc..
- * **PARTE CHIMICA** = i minerali, oligoelementi, enzimi, ormoni, alimenti ecc
- * **PARTE MENTALE** = i pensieri, le emozioni, desideri, ecc...
- * **PARTE ENERGETICA** = i meridiani, i chakra, l'aura ecc...
- * **PARTE SPIRITUALE** = l'anima, il Vero Sè.

Benefici

- ❖ Profonda riduzione\eliminazione dello stress
- ❖ Rilassamento dei tessuti molli
- ❖ Effetto antalgico locale
- ❖ Migliora la circolazione sanguigna
- ❖ Decongestione della stasi linfatica
- ❖ Ammorbidisce la pelle
- ❖ Drenaggio edemi e stasi linfatica (P.E.F.S.)
- ❖ Detende i muscoli
- ❖ Disintossicazione dell'organismo
- ❖ Ristabilisce la corretta temperatura corporea

Si sono riscontrati anche benefici

nei casi di:

Stipsi

Diarrea

Lombaggine

Ernia del disco

Ischialgia

Frigidità

Impotenza

Regolarizza il secreto

endocrino

Torcicollo

Asma

Riduce aderenze cicatriziali

Elimina i crampi

Tonifica la muscolatura

Nevralgie intercostali

Previene le rughe

Raucedine

Dolori mestruali

Problemi di estremità fredde

Controindicazioni

- ☐ Neoplasie
 - ☐ Nefriti
 - ☐ Febbri
 - ☐ Infiammazioni vasi linfatici
 - ☐ Varici (fragilità capillare)
 - ☐ Nausea
 - ☐ Ghiandole ingrossate
 - ☐ Stati infiammatori estesi
 - ☐ Artrite reumatoide
 - ☐ Problemi cutanei
 - ☐ Herpes
 - ☐ Acne
-
- ☐ Moderare il calore se: gravidanza, bambini, diabetici, neurastenia.

Il Termine Hot = caldo, ci fa capire l'idea portante di questa affascinante tecnica, ovvero il calore che è considerato il primario effetto benefico dell'HSM, poi si aggiunge il tocco, i cristalli, gli oli.

La termoterapia = tecniche che aumentano la temperatura del corpo per fini terapeutici. Si ottiene: riduzione del dolore, miglior estensibilità del collagene, riduzione della rigidità articolare, riduzione di edemi, incremento ematico. Il trattamento termico è utilizzato in terapia oncologica insieme a radioterapia.

La crioterapia = tecniche che diminuiscono la temperatura per fini terapeutici. Si ottiene: vasocostrizione, riduzione dello spasmo muscolare (sia muscolo-scheletrica, sia neurologica-centrale).

Termocrioterapia = utilizza caldo e freddo in modalità alternata (yin\yang). Ottimo in situazioni acute: coliche, dolori, traumi.

Principali applicazioni dell'HSM

- ☐ Il massaggio completo
 - a) con pietre calde
 - b) con pietre fredde
- ☐ L'alternanza tra il caldo e il freddo (produce una risposta aerobica vascolare nel ritorno venoso, attiva il riflusso e la penetrazione attraverso le articolazioni).
- ☐ L'appoggio:
 - a) Caldo -da 30° a 45°
 - b) Molto caldo da 46° a 60°
 - c) Freddo da 5° a 20°
 - d) Ghiacciato 0°

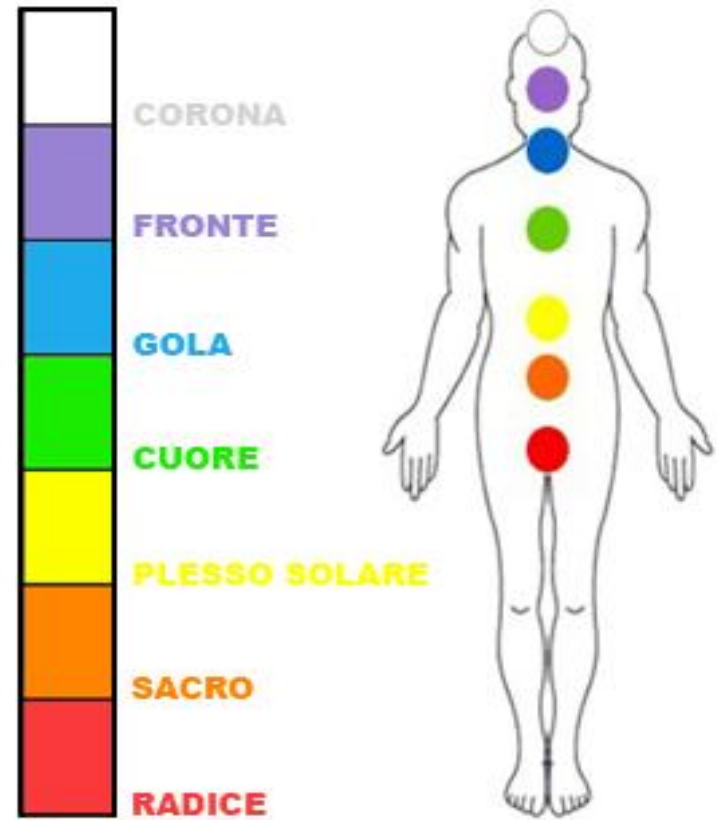
17 chakra



Chakra è una parola che viene dal sanscrito, antica lingua parlata dalle popolazioni indiane dell'Asia e utilizzata anche per redigere i testi più datati della loro letteratura, i **Veda**. Chakra significa *ruota*, *circolo*, e *disco solare*, ed è un attributo del dio hindú **Vishnu**.

Secondo lo yoga, nell'essere umano esistono **74 punti vitali** (i chakra, per l'appunto) situati tra il corpo eterico e l'involucro carnale, la cui attivazione permette di acquisire certe capacità fisiche, raggiungere la felicità e finalmente arrivare a risvegliare la coscienza. I Chakra sarebbero quindi uniti ai differenti aspetti dell'uomo (mentale, emozionale, eterico...) attraverso una serie di canali denominati *Nadis*, delle autostrade energetiche. Ma dentro di questo insieme esistono i **7 chakra basici** o principali che si distribuiscono dalla parte più bassa della colonna vertebrale, dove si trova il **kundalinî** (energia aggrovigliata a forma di serpente, che si deve risvegliare) fino alla parte più alta della testa (dove se è sviluppata, comparirebbe quello che chiamiamo *halo*).

Più semplicemente, possiamo dire che i chakra sono centri energetici da cui dipendono diverse funzioni, non solo del corpo ma anche della psiche.



SAHASRARA (mille petali)

SPIRITUALITÀ

Il 7° CHAKRA, situato nella parte più alta del nostro corpo, rappresenta la nostra capacità di essere completamente collegato spiritualmente con l'UNIVERSO (MULTIVERSO). Quella chiave grande e indispensabile al mistero ultimo, infinito e insondabile. La sola cosa che ci permette di guardare nello specchio dell'anima e percepire la nostra esistenza.

La coscienza è tanto la nostra meta finale quanto il mezzo di trasporto.

LOCALIZZAZIONE: è posto appena sopra la testa, non ha quindi una posizione fisica all'interno del corpo. E' il loto dai 976 petali, l'infinito, il pensiero, la conoscenza. In questo punto si trova il potere della trasmutazione.

COLORE: BIANCO, VIOLETTO, ORO

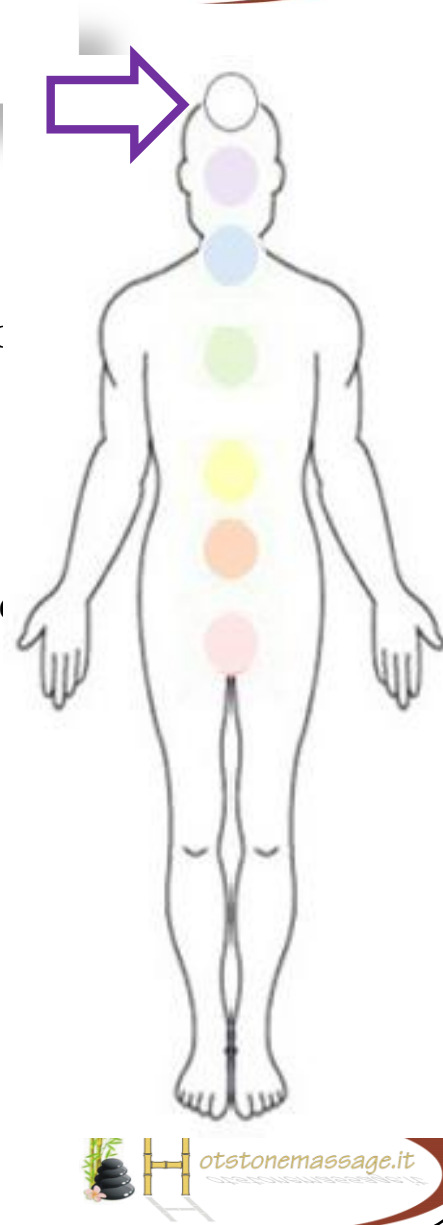
VERBO: SO

NUMERO DI PETALI: 976

SENSO: COSCENZA, PENSIERO, FEDE

FUNZIONAMENTO DISARMONICO 7° CHAKRA: disfunzioni di questo CHAKRA portano a situazioni di depressione, confusione, apatia, incapacità di apprendere.

PROBLEMI EMOZIONALI: bellezza interiore ed esteriore, la nostra connessione alla spiritualità, pura beatitudine.



Il mondo delle pietre e dei cristalli

I **cristalli e le pietre** svolgono vari ruoli e hanno diversi benefici e proprietà su corpo e psiche, dato che vengono considerati dei catalizzatori di energia, ma la loro caratteristica principale è quella di operare in accordo con una forma particolare di energia, rappresentata dal flusso di pensieri della persona che li utilizza in maniera consapevole.

Il cristallo, in pratica, si evolve insieme a chi lo possiede, perché ha la capacità di entrare in risonanza con le intenzioni di chi li adopera. L'azione terapeutica di pietre e cristalli rientra in un settore che è quello che sfrutta le espressioni e le manifestazioni dell'energia universale.

Proprietà e benefici delle pietre e dei cristalli

Sapevate che la cristalloterapia sull'insonnia può avere effetti meravigliosi? La cristalloterapia è una pratica di medicina alternativa che si prefigge di eliminare disfunzioni o malesseri mediante la collocazione di cristalli, pietre, gemme e metalli in determinati punti del corpo. Esistono minerali da molte culture e molto tempo ritenute preziose

per **poteri magici e terapeutici**, a cui si ricorreva per scacciare demoni e malattie e per infondere forza ed energia.

Prendiamo una pietra a caso, per esempio, il **cristallo di Rocca**: sin dal Medioevo, si riteneva che avesse proprietà ipnotiche e divinatorie ed era usata per predire il futuro. Accanto a queste credenze si associavano osservazioni di effetti sul corpo e la pietra in questione, ad esempio, rivitalizza le zone insensibili, fredde e rigide. Riequilibra le funzioni del cervello, rafforza i nervi e stimola le ghiandole e la circolazione del sangue. Infonde energia e attenua la febbre, il mal di testa e la nausea. Lenisce i dolori, soprattutto ai denti. Aiuta a eliminare lo stress e le tensioni, favorisce l'eliminazione delle tossine. Si potrebbero fare moltissimi esempi delle proprietà delle pietre e delle proprietà dei cristalli su questo genere, a partire dall'**acquamarina** a finire con lo **zircone**.

La storia dei cristalli

La storia dei cristalli si perde nella notte dei tempi poiché gli antichi popoli utilizzavano le **gemme e le pietre** per la salute non solo del corpo, ma soprattutto come mezzo per potenziare e sviluppare le energie sottili del corpo stesso e come accumulatori delle energie cosmiche.

La civiltà di **Atlantide** è nota per la sua conoscenza dell'arte della cristalloterapia e nell'uso della potenza energetica di enormi cristalli per l'uso civile e di vita quotidiana. **Egizi, Maya, Indiani, Tibetani, Sumeri, Assiri** ed in quasi tutte le grandi civiltà si riscontrano notizie sull'uso costante di pietre e cristalli che sono state tramandate fino ai giorni nostri da sconosciuti sciamani o da celebri personaggi come Plinio il Vecchio, Santa Ildegarda, Giorgio Agricola, i Vescovi Isidoro di Siviglia e Marbodo di Rennes, Re Alfonso di Castiglia, tanto per citare alcuni nomi famosi.

Noi e i cristalli

E' molto importante tenere presente che l'efficacia delle **gemme** varia a seconda del rapporto che instauriamo

con loro.

Infatti, quando andremo a curarci con l'energia delle pietre, sia preparando un'acqua mineralizzata, sia per contatto diretto, sarebbe opportuno scegliere il minerale verso cui ci sentiamo più attratti in quel momento, perché significa che le vibrazioni energetiche del cristallo sono proprio quelle di cui siamo carenti in quel momento preciso, senza tenere conto ne' del colore né del reale uso riguardo la **CRISTALLOTERAPIA**.

Se un cristallo ci attrae significa che " **QUEL**" cristallo e nessun altro ci serve in quel preciso momento.

Purificazione dei Cristalli

Dopo aver scelto la **pietra in sintonia con noi**, va lavata alcuni minuti sotto l'acqua corrente, quindi asciugata ed appoggiata in un contenitore di materiale naturale riempito con comune sale da cucina.

Il tempo di posa varia dalle 2/3 ore ad alcuni giorni a seconda di come pensiamo sia più o meno impregnato di vibrazioni energetiche negative.

E' bene che le pietre e i **cristalli** per uso personale (come ad esempio quelli per la meditazione) non vengano toccati da altre persone



Quarzo ialino (cristallo di rocca)

Il **cristallo di rocca**, noto anche come quarzo ialino, è un ossido del gruppo dei cervelli, rafforza i nervi e stimola le ghiandole e la circolazione del sangue. I quarzi la cui formula chimica è SiO_2 . Utile contro il mal di testa, porta effetti benefici sia al corpo che alla psiche. **Descrizione del cristallo di rocca**

Il **cristallo di rocca**, o quarzo ialino, è incolore e trasparente e rappresenta la varietà di quarzo più diffusa sulla terra. È il tipo di quarzo più diffuso sulla terra e si forma nei filoni o, mediante processo idrotermale, nelle druse e nelle crepe, a partire da una soluzione pura di **acido silicico**. Si presenta in forme sia microcristalline sia macrocristalline, raggiungendo anche dimensioni ragguardevoli.

Elemento

Fuoco: l'elemento fuoco riguarda la sfera dell'**energia** e della **forza maschile** (coraggio, volontà, purificazione, conquista);

Acqua: l'elemento acqua riguarda la sfera delle **emozioni** e della **femminilità** (**amore**, guarigione, compassione, riconciliazione, intuizione).

Il chakra collegato al cristallo di rocca

Settimo chakra *Sahasrara* ("Corona")

Mitologia

Il nome deriva dal greco *chrystallos* che significa "ghiaccio chiaro". Infatti, gli antichi greci credevano che il cristallo di rocca fosse **ghiaccio solidificato** e per la sua connessione con l'acqua è stato utilizzato per far piovere magicamente in molte parti del Pacifico. Presso tutte le culture è sempre stato considerato un minerale dai **poteri magici e terapeutici**, a cui si ricorreva per scacciare demoni e malattie e per infondere forza ed energia. Sin dal Medioevo, si pensava che le sfere di questo materiale avessero proprietà ipnotiche e divinatorie ed erano usate per predire il futuro.

Effetto sul corpo del cristallo di rocca

Rivitalizza le zone insensibili, fredde e rigide. Riequilibra le funzioni del

Infonde energia e attenua la **febbre**, il **mal di testa** e la nausea. Lenisce i dolori, soprattutto ai **denti**.

Aiuta a eliminare lo **stress** e le tensioni, favorisce l'eliminazione delle tossine.

Effetto sulla psiche

Il cristallo di rocca rende **sinceri** e **imparziali**. Rafforza la capacità di comprendere gli altri e, allo stesso tempo, di affermare la propria natura più profonda.

Amplifica e illumina il pensiero. Stimola l'individuo a conoscere se stesso. Ogni cristallo di rocca è un generatore dell'energia più pura che ci sarà elargita se, semplicemente, ci porremo in sintonia con esso: è la pietra che guida verso la **chiarezza** ed è un potente **conduttore di energia** che illumina chi lo possiede. Porta **armonia**, **gioia** e **serenità**. Ha una forza universale e aiuta la **meditazione**.

Come usare il cristallo di rocca

Il cristallo di rocca può essere scaricato dopo l'uso sotto l'acqua corrente. Per ottenere effetti duraturi sia sul **piano fisico** che **spirituale** si consiglia di posizionarlo sulla parte dolente oppure di portarlo sempre con sé a stretto contatto con la pelle. In questo modo, il cristallo donerà **equilibrio** alle nostre energie, rimuoverà i blocchi, ci proteggerà e scaricherà su di sé le tensioni negative che sono in noi e quelle di chi ci circonda, mentre una grossa punta o una drusa proteggerà noi e la nostra casa purificando l'ambiente. Le punte di quarzo puro sono usate in **cristalloterapia** per riequilibrare i chakra, passandole su ciascuno a partire dal primo con movimento orario. Anche i cristalli biterminati vengono usati per **sciogliere e fluidificare** il passaggio d'energia. Può essere utilizzato per rafforzare l'azione delle altre pietre.

Decubito prono - schiena

TI ASPETTO AI CORSI



Decubito prono ARTO INFERIORE DX e a seguire SN



ESEMPIO DI DESCRIZIONE DELLE MANOVRE

1. Applicazione olio ed effettuare dei passaggi “cuore” su tutto l’arto inferiore. **E ritorno con sfioramento sui bordi laterali dell’arto inferiore**
2. Dalla caviglia salire fino alla curva glutea eseguendo uno “Sfioramento a Cuore” **E ritorno con sfioramento sui bordi laterali dell’arto inferiore**

**OGNI FASE DEL MASSAGGIO HA:
FOTO
DESCRIZIONE
FRECCE
VIDEO CORRELATI**

Decubito supino MANO



1. SFIORAMENTI circolari sul palmo per ogni linea immaginaria della mano... (da distale a prossimale)
2. Strisciate connettivali (indifferente la direzioni)... x3v
3. Posizionare una pietra grande nel palmo e le infradito (se le si possiede).

Decubito supino Passaggio tra lato dx e sn del cliente

Decubito supino ADDOME-TORACE ARTO SUPERIORE

TI ASPETTO AI CORSI



Decubito supino arto inferiore sn e a seguire dx

TI ASPETTO AI CORSI



TI ASPETTO AI CORSI

*“Guarda dentro di Te
e scoprirai sopiti Poteri
e Infinite Forze,
in grado di cambiare
la tua Vita...”*

