



# MASSAGGIO

~ LE BASI ~



UN MODO SEMPLICE PER RILASSARSI E ALLEVIARE IL DOLORE

RACHEL BEIDER



# SOMMARIO

## UN LIBRO QUARTO

Titolo originale: Massage for beginners - A Simple Route to Relaxation and Pain Relief

© 2019 Quarto Publishing Group USA Inc.

First Published in 2018 by Fair Winds Press, an imprint of The Quarto Group.

### Per l'Italia:

© 2019 Armenia S.r.l.  
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)  
Tel. 02 99762433 - Fax 99762445  
www.armenia.it  
info@armenia.it  
Direzione generale: Luca Belloni  
Coordinamento editoriale: Viviana De Mitri

Traduzione dall'inglese: Daniele Ballarini  
Elaborazione testi al computer: Roberto Di Paolo  
Revisione a cura della redazione Armenia srl

Tutti i diritti riservati. La riproduzione, anche parziale, di testi fotografici e disegni, sotto qualsiasi forma, per qualsiasi uso e con qualsiasi mezzo, compresa la fotocopia sostitutiva dell'acquisto del libro, è rigorosamente vietata. Ogni inadempienza o trasgressione sarà perseguita ai sensi di legge.

Concepito, disegnato e prodotto da Quarto Publishing plc, 6 Blundell Street, London N7 9BH

**Editor:** Claire Waite Brown  
**Senior art editor:** Emma Clayton  
**Designer:** Joanna Bettles  
**Illustrator:** Kuo Kang Chen  
**Publisher:** Samantha Warrington

Stampato in Cina

Le informazioni contenute in questo libro sono solamente a scopo divulgativo e non vanno intese come sostituto del parere di un medico professionista. Prima di intraprendere un nuovo ciclo terapeutico, si consiglia di consultare il proprio medico.



## Capitolo 1

### INTRODUZIONE 6

Benvenuti	8
Breve storia del massaggio	12
I benefici del massaggio	14
A proposito di questo libro	16

## Capitolo 2

### PREPARARE LA SEDUTA 18

I tipi di colpi	20
I nodi	28
Il dolore	30
L'abilità nella palpazione	31
I punti di innesco	32
I prodromi del massaggio	34
Precauzioni	39
La comunicazione	40

## Capitolo 3

### LA CURA DI SÉ PER IL MASSAGGIATORE 42

Gli allungamenti	44
L'ergonomia durante la seduta	48

## Capitolo 4

### AL LAVORO 50

Le posizioni confortevoli	52
Aprire una seduta	56
Chiudere una seduta	57
Le posizioni delle mani	58
Il massaggio per le spalle	60
Il massaggio per la schiena	64
Il massaggio per il collo	68
Il massaggio per le braccia	72
Il massaggio per le mani	76
Il massaggio per la parte posteriore delle gambe	78
Il massaggio per la parte anteriore delle gambe	80
Il massaggio per i piedi	82
Il massaggio per la testa e il cuoio capelluto	86

Il massaggio per il viso	90
Il massaggio rilassante	92

## Capitolo 5

### LE TERAPIE 96

Il massaggio per i mal di testa	96
Il massaggio per il naso chiuso	98
Il massaggio per la costipazione intestinale	100
Il massaggio per i crampi mestruali	102
Il massaggio per alleviare il dolore	104
Il massaggio per l'insonnia	106
Il massaggio per le infiammazioni	108
Il massaggio per l'artrite	110

## Capitolo 6

### L'AUTOMASSAGGIO 112

Le tecniche manuali	114
Usare i rulli di gomma	116
Usare una palla	120
Glossario	124
Indice analitico	126
Ringraziamenti	128

# 1 INTRODUZIONE



*Non puoi fermare le onde,  
ma puoi imparare a nuotare.*

JON KABAT ZINN

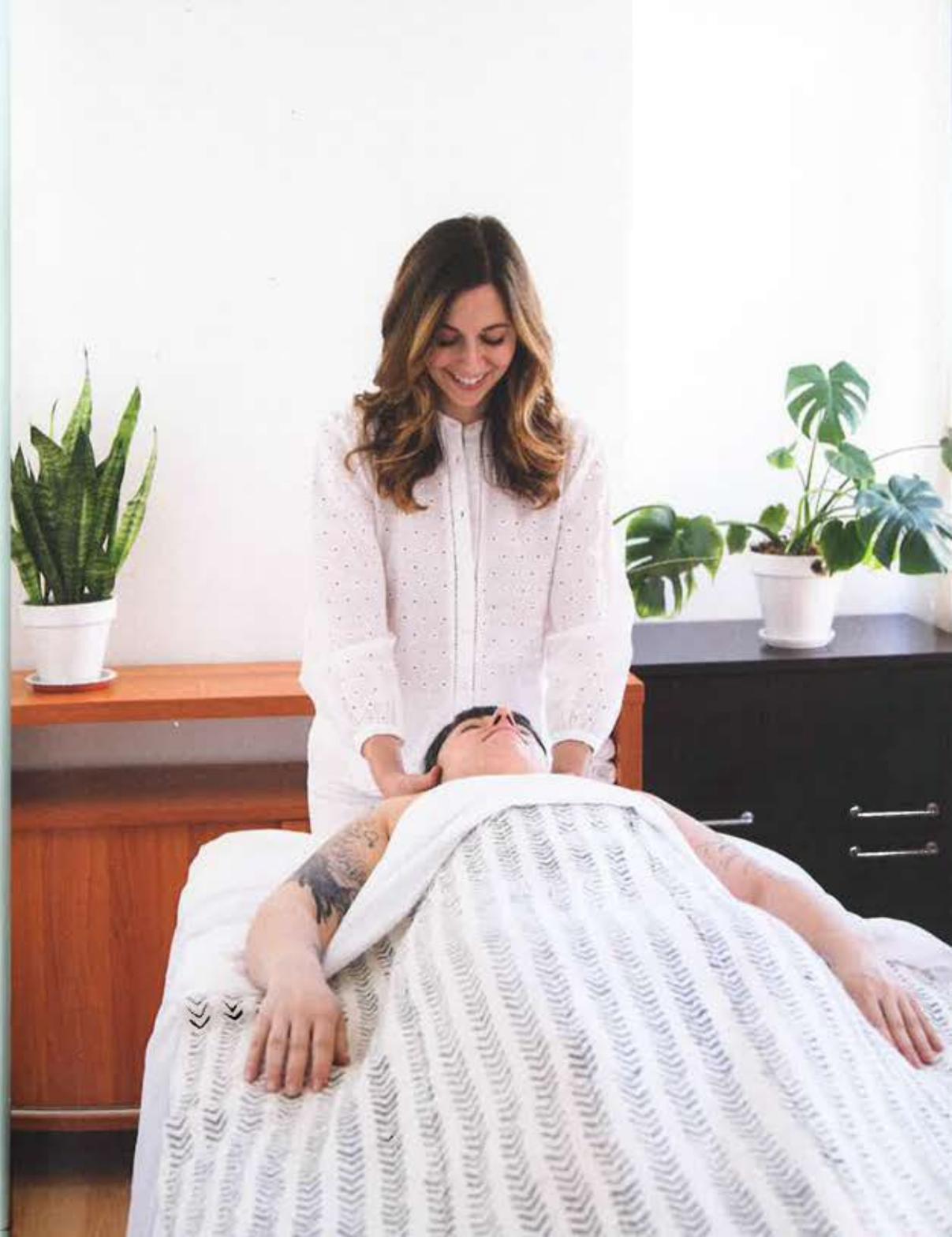
# BENVENUTI

MI SONO SEMPRE INTERESSATA ALLA MASSOTERAPIA COME METODO PER SENTIRSI MEGLIO E COMUNICARE DI PIÙ CON GLI ALTRI, E SONO ENTUSIASTA ALL'IDEA DI CONDIVIDERE QUI, IN QUESTO VOLUME, LE MIE CONOSCENZE SULLE TECNICHE CLASSICHE DEL MASSAGGIO.

LA MAGIA CONSISTE NEL FATTO CHE IL MASSAGGIO È IN GRADO DI AIUTARE IL CORPO A GUARIRSI DA SÉ. ESSO PUÒ INFATTI AGEVOLARE CHIUNQUE STIA SOFFRENDO A SENTIRSI MEGLIO GRAZIE AL PROCESSO DI AUTOGUARIGIONE. CI RIPORTA A NOI STESSI, CI RICORDA CHE DOBBIAMO ASCOLTARE E RESPIRARE, RALLENTARE E RICONOSCERE IL DOLORE E LE TENSIONI, PRENDENDOCI CURA DEL NOSTRO CORPO CON TENEREZZA.

DA PICCOLA AVEVO LA SCOLIOSI E PROVAVO A INTERVALLI REGOLARI STRESS E FRUSTRAZIONI PER LE SOFFERENZE CRONICHE. I PRIMI MASSAGGI CHE RAMMENTO SONO QUELLI CHE MI PRATICAVA MIA MADRE, UNA BALLERINA CLASSICA, LA QUALE AGIVA SULLE MIE SPALLE CON COLPI DI IMPASTAMENTO CHE MI PROCURAVANO UN SOLLIEVO QUANTO MAI NECESSARIO.

IN SEGUITO, MI ESERCITAI CON AMICI E AMICHE (CI STROFINAVAMO A VICENDA LA SCHIENA), E POI COMINCIAI A LEGGERE TUTTI I LIBRI CHE TROVAVO SULL'ARGOMENTO.



HO INIZIATO A STUDIARE SERIAMENTE LE TECNICHE IN THAILANDIA, DOVE HO CONSEGUITO IL DIPLOMA IN MASSAGGIO THAILANDESE ALLA WAT PO SCHOOL DI BANGKOK. MI RESI SUBITO CONTO DEI BENEFICI E DELLA GIOIA DERIVANTI DALL'OPERARE CON LE MIE MANI SUL PROSSIMO.

CONTINUI A ISTRUirmi ALLO SWEDISH INSTITUTE, LAUREANDOMI COME MASSOTERAPISTA A NEW YORK, DOVE ESERCITO TUTTORA. NEL MIO CENTRO PRATICHIAMO QUESTA TECNICA DI AUTOGUARIGIONE IN UN AMBIENTE RILASSANTE CHE LA FAVORISCE ULTERIORMENTE. LAVORARE IN TALE SPAZIO È MERAVIGLIOSO: NON È DA TUTTI CONTRIBUIRE OGNI GIORNO A CREARE LA PARTE MIGLIORE DELLA GIORNATA ALTRUI.

*Rachel Beider*

RACHEL BEIDER

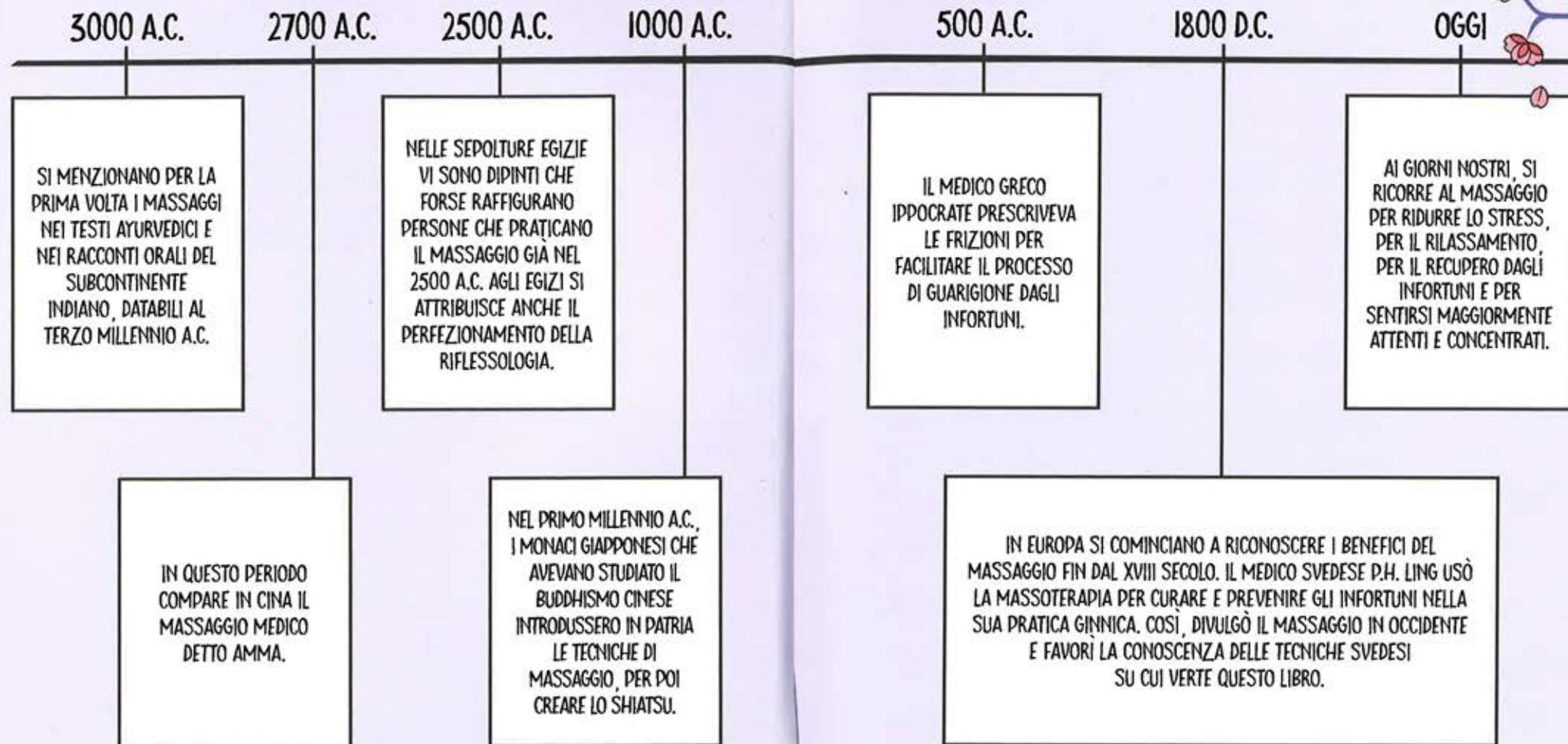
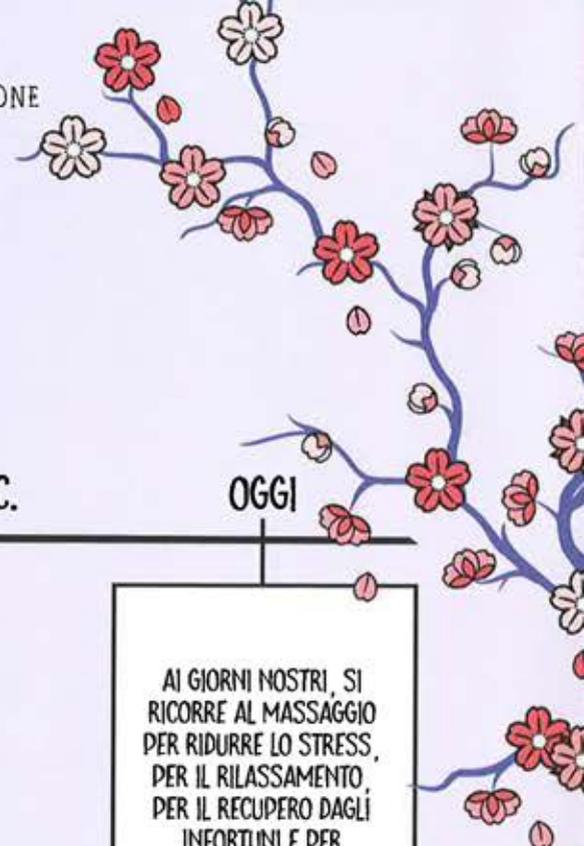
### *Avviso per i lettori*

LE NOTIZIE REPERIBILI IN QUEST'OPERA NON VANNO INTESE COME ALTERNATIVA ALL'ADDESTRAMENTO GARANTITO DA UN ISTRUTTORE DIPLOMATO.

I METODI E I PROTOCOLLI QUI PRESENTATI SONO UN DONO RISERVATO AI LETTORI E AI LORO CARI. SE LE LEZIONI CHE SEGUONO SARANNO PER VOI FONTE DI ISPIRAZIONE, VI CONSIGLIO DI ISCRIVERVI A UN CORSO DI MASSAGGIO QUALIFICATO.

# BREVE STORIA DEL MASSAGGIO

Le proprietà curative del massaggio risalgono alle civiltà antiche, cioè a più di 5000 anni fa.



## I BENEFICI DEL MASSAGGIO

I vantaggi che si possono ottenere con il massaggio sono innumerevoli, dato che riguardano il corpo fisico, mentale e spirituale. Per gli esseri umani, la connessione mente/corpo è fondamentale, e non esiste metodo migliore del contatto fisico per accedere a tale connessione, purché lo si faccia con rispetto e dignità. Un organismo che si sente meglio conduce a una mente che si sente meglio.

Praticare un massaggio è un modo stupendo per collegarsi con chi lo riceve, e per collegarvi con voi stessi che lo praticate. Esso incrementa la fiducia e favorisce la sensazione di benessere per entrambe le persone coinvolte.



La gente fruisce del massaggio per vari motivi, fra cui la tensione scapolare, il mal di schiena, la rigidità delle giunture, i problemi al collo, la sofferenza mandibolare, il mal di testa, gli infortuni sportivi, l'artrite, l'insonnia, la sindrome del tunnel carpale, i crampi mestruali, la fibromialgia e i disturbi dell'umore come ansia e depressione.



Sappiamo che qualsiasi disturbo e infortunio vengono aggravati dallo stress, e il massaggio è uno strumento eccellente per diminuire le tensioni.



Il massaggio è parte integrante della cura di sé e si associa in modo perfetto a un salutare regime di vita, che comprende gli esercizi di allungamento e di rafforzamento.

*I massaggi contribuiscono...*

- A ELIMINARE IL DOLORE
- A RIDURRE L'ANSIA
- A DIMINUIRE LO STRESS
- AD ATTENUARE I SINTOMI DEPRESSIVI
- AD ALLEVIARE LE TENSIONI MUSCOLARI
- A MIGLIORARE LA CIRCOLAZIONE
- A OTTIMIZZARE IL SONNO
- AD AMPLIARE LA CAPACITÀ DI MOVIMENTO
- AD AUMENTARE LA FLESSIBILITÀ
- A STIMOLARE IL SENSO DI EQUILIBRIO
- AD APPROFONDIRE IL SENSO DI CONNESSIONE
- A CREARE UNA SENSAZIONE DI BENESSERE
- A FAVORIRE IL RILASSAMENTO PROFONDO

## Preparare la seduta

PAGG. 18-41

Imparerete a conoscere i vari tipi di tocco e il modo in cui applicarli, oltre a pianificare la sessione, dalla creazione dell'atmosfera a ciò che accade sotto i vostri polpastrelli.

## Le mani e le braccia per il massaggiatore

PAGG. 42-49

Il massaggiatore (o la massaggiatrice) deve premurarsi, oltre che del ricevente del massaggio, anche dei principi fondamentali degli allungamenti preliminari, così da mettere a proprio agio il suo corpo durante il massaggio.

per apportare sollievo a diversi sintomi, dal mal di testa, alla congestione nasale, all'artrite.



CONSIGLI  
QUANDO NECESSARIO, SI DANNO DELLE  
INDICAZIONI PER INCREMENTARE L'EFFETTO.

3

5