

Occorrente:

- 8 pietre piccole (preferire quelle schiacciate) da massaggio.
- 1 Ciotola.
- Ghiaccio.
- Oli essenziali . Almeno 2 dei seguenti oli essenziali (da usare in combinazione o farli annusare al cliente e dargli la libertà di sceglierne uno):
 - menta,
 - eucalipto,
 - lavanda,
 - basilico,
 - rosa,
 - cipresso.

Evitare gli oli essenziali se il cliente è un soggetto allergico.

Gli oli essenziali rafforzano il trattamento, ma non annullano i benefici dello stesso.

Preparazione per il massaggio e cefalea:

1. Preparazione delle pietre. Le pietre devono raggiungere i 36 gradi Fahrenheit. L'applicazione delle pietre fredde determina un aumento del tono muscolare e diminuisce il dolore, l'infiammazione e il gonfiore. Per raggiungere i 36 gradi Fahrenheit bisogna, 15-20 min. prima dell'appuntamento col cliente, posizionare le pietre nel fondo della ciotola e versare sopra una manciata di ghiaccio e dell'acqua fredda. Dopo circa 20 min. avrai la temperatura perfetta per utilizzarle.
2. In una coppetta versare 30 ml. di olio di mandorle e 10 – 12 gocce (in totale) di uno o più oli essenziali. Non miscelare più di 3 oli differenti.
3. Far stendere il cliente, sul lettino, che deve avere collo e decolté libero. Se il cliente è una donna ed ha i capelli lunghi, non farglieli legare, ma portali fuori dal lettino. Far slacciare il reggiseno dietro, in modo tale che non ci siano blocchi e nastri a stringere. Fai sempre attenzione al clima della stanza e copri il resto del corpo con una asciugamano o plaid.

TRATTAMENTO PER CEFALEA



1 Massaggiare trapezio e cervicale fin sotto le fossette occipitali (zona 1-A).



2 Effettuare dei cerchietti (orari e antiorari) ai lati della spina dorsale, sotto il collo (zona 2-B).



3 Effettuare dei cerchietti (orari e antiorari) in mezzo al collo, sotto attaccatura dei capelli (zona 3-C).



4 Effettuare dei cerchietti (orari e antiorari) nelle fossette occipitali (zona 4-D).



5 Effettuare dei cerchietti (orari e antiorari) sulla parte ossea dietro l'orecchio (zona 5-E)



6 Effettuare dei cerchietti (orari e antiorari) sulla parte ossea delle tempie (zona 6-F).



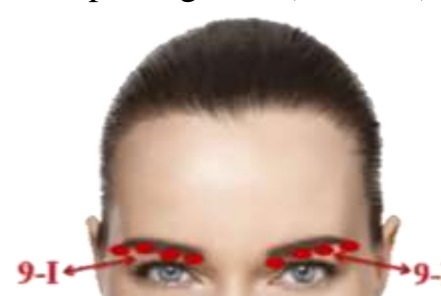
7 Massaggiare la parte superiore, interna ed esterna, dell'orecchio (zona 7-G).



8 Effettuare 3-4 digitopressioni contando da 1 a 5, alla radice del naso (zona 8-H).



9 Effettuare 3-4 digitopressioni contando da 1 a 5, sotto l'arcata sopraccigliare (zona 9-I).



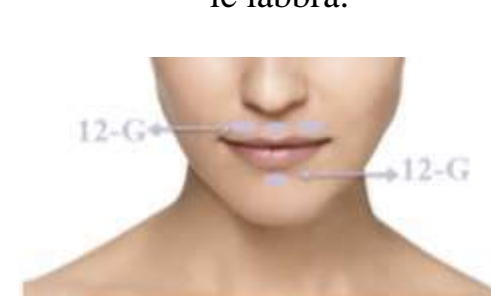
10 Effettuare dei cerchietti (orari e antiorari) in mezzo alle sopracciglia (zona 10-L).



11 Effettuare dei cerchietti (orari e antiorari) su tutta la fronte (zona 10-L).



12 Effettuare 3-4 digitopressioni contando da 1 a 5, sopra e sotto le labbra.



Applicazione pietre.
Con 2 pietre massaggiare per un pò le tempie.



Mentre le pietre sono in posa, massaggiare braccia e mani ed applicare 3-4 digitopressioni contando da 1 a 5 nel giunto carnoso fra il pollice ed il dito indice.

