

Massaggio e problemi digestivi

5 manovre del cranio sacrale utili a diminuire i sintomi legati a problemi di digestione cronica, quali:

- Colica.
- Nausea.
- Vomito.

Evitare l'uso di queste tecniche o del massaggio nelle fasi acute dei sintomi sopra elencati.

Prima di applicare le tecniche cranio sacrale, assicurarsi che non vi siano segni di aumento della pressione intracranica, le cui manifestazioni classiche sono:

- Visione sfocata.
- Mal di testa.
- Nausea.
- Vomito.
- Pressione sanguigna elevata.
- Confusione.
- Cambiamenti nel comportamento.

1. Decompressione sfenoide

Posizionare delicatamente i pollici sulle tempie e trazionare la pelle in alto. Tale manovra spinge le ali dello sfenoide verso il soffitto.

La pressione è solo di 5 grammi (approssimativamente il peso di una moneta). Ripetere la manovra per un po' di minuti.



2. Decompressione parietale

Posizionare delicatamente i polpastrelli delle dita lungo gli aspetti superiore-laterali del cranio e tirarli a se.

Ripetere la manovra per un po' di minuti.



3. Decompressione temporale

Agganciare l'anello duro di cartilagine all'interno del padiglione auricolare (lembo) di ciascun orecchio ed effettuare una trazione allontanando le orecchie dal viso.

Ripetere la manovra per un po' di minuti.



4. Decompressione mandibolare

Posizionare le mani negli angoli di entrambi i lati del viso (lateralmente della bocca) ed effettuare una trazione verso il basso (il pavimento).

Ripetere la manovra per un po' di minuti.



5. Decompressione frontale

Posizionare delicatamente i pollici sulla cresta laterale dell'osso frontale, solitamente posizionati al bordo laterale delle sopracciglia o delle orbite, ed effettuare una trazione verso l'alto (il soffitto).

Ripetere la manovra per un po' di minuti.



L'esecuzione di una presa a terra, alla fine di ogni sessione, aiuterà il corpo del cliente ad assimilare le manovre sopra elencate.

Visualizzazione etmoidale

Il massaggiatore con una mano sostiene la testa e con le dita dell'altra mano esercita una pressione sul bordo superiore del ponte nasale (chiamato anche regione del "terzo occhio").

Ripetere la manovra per un po' di minuti.



