

# Federico Carli

## TRATTAMENTI:

### Shiatsu

Shiatsu significa "premere con le dita".

Antica tecnica di origine giapponese, ormai diffusa in tutto il mondo, lo Shiatsu si basa sulla pressione manuale di determinate parti del corpo umano per favorirne il **benessere** e ristabilire la piena espressione della **vitalità** dell'individuo, segue i principi della MTC ( **medicina tradizionale cinese**) e si è sviluppata a partire dal VI secolo quando giunsero e si stabilirono in Giappone dei monaci buddhisti con l'intento di alimentarne la conoscenza. Il suo precetto principale è il concetto di **yin-yang** ed attraverso la manipolazione dei canali e dei fulcri di scorrimento dell'energia, lo shiatsu opera un riequilibrio completo del ricevente andando a trattare anche **patologie nervose, psico-somatiche e viscerali**.

### Linfodrenaggio

Il **linfodrenaggio**, o "drenaggio linfatico manuale" (DLM) è un particolare tipo di massaggio praticato nelle zone del corpo con un'eccessiva riduzione della circolazione linfatica e una stagnazione di liquido. La prima formalizzazione della tecnica, che sopravvive ancora oggi con questo nome, fu introdotta nel 1936 dal dottor Emil Vodder insieme alla moglie, la dottoressa Estrid Vodder, su alcune prime intuizioni di Alexander von Winiwarter.

### Massaggio Californiano Emozionale

Talvolta chiamato anche con i nomi di **massaggio psicosomatico** o **massaggio sensitivo**, il massaggio californiano si prefigge l'obiettivo di "far entrare in contatto" il corpo con la mente, in modo tale da ottenere il benessere dell'intero organismo, quindi dell'individuo. Ideato da due dottori statunitensi per riequilibrare i disturbi riscontrati nei reduci del Vietnam, secondo la filosofia alla base di questo tipo di trattamento, il massaggio californiano deve essere un'**esperienza sensoriale** importante in grado di generare benessere. Tuttavia, tale esperienza sensoriale non deve essere confusa e nulla ha a che vedere con la sfera sessuale.

## Massaggio Hawayano lomi lomi nui

Il massaggio Lomi Lomi è una forma di massaggio originatasi nell'arcipelago delle Hawaii. Coloro che lo praticano non lo considerano semplicemente come un insieme di manipolazioni volte al raggiungimento del benessere fisico, bensì come un mezzo per raggiungere l'**equilibrio fra corpo e mente** e l'**armonia con l'ambiente esterno**. Il trattamento rimane nell'ambito olistico sensoriale e le manovre richiamano il **cullare delle onde del mare**.

## Massaggio Connettivale Riflessogeno

Il massaggio connettivale è stato "inventato" nel 1929 da Elisabeth Dicke, fisioterapista tedesca cui i medici diagnosticarono **disturbi circolatori** a carico degli arti inferiori (arteriopatie), tanto severi da spingerli a valutare l'idea di un'eventuale amputazione. Costretta a letto per via di questa condizione, la Dicke iniziò ad accusare dolori e ispessimento cutaneo nell'area del grande trocantere e del sacro. Nel tentativo di ottenere sollievo, la fisioterapista tedesca cominciò a praticarsi in maniera autonoma delle **trazioni manuali** in corrispondenza di queste precise zone. Con l'esecuzione quotidiana di questo auto-massaggio, la Dicke non solo ottenne un miglioramento in termini di dolore, ma riscontrò benefici anche a livello della circolazione arteriosa grazie ai quali gli arti inferiori iniziarono a dare segni di miglioramento, fino alla scomparsa della sintomatologia.

Sulla base dei dati empirici derivanti dall'esperienza della Dicke, i professori Veil e Kohlrausch e la dottoressa T. Leube studiarono la metodica messa in pratica dalla fisioterapista tedesca, dandone una spiegazione di tipo **neurofisiologico**.

## Thai-oil massage

Il thai oil massage è una tecnica mista di trattamento che unisce le tecniche olistiche dell'**Ayurveda** alle manovre del **Massaggio Thailandese Tradizionale**. Non solo, si realizza anche sui precetti dell'**Aromaterapia** mediante l'utilizzo di oli profumati ed essenziali, per una stimolazione al riequilibrio generale dell'individuo.

Nasce come trattamento termale e si sviluppa in tutti gli ambiti del settore.

## Massaggio sportivo (si effettua 1 o 2 giorni dopo lo svolgimento della competizione sportiva )

Il **massaggio sportivo** è un tipo particolare di massaggio eseguito su specifiche regioni corporee al fine di migliorare la performance atletica, prevenire infortuni e ristabilire l'atleta in situazioni di disagio .

Le finalità del massaggio sportivo sono numerose, alcune si basano su fondati presupposti scientifici, mentre altre derivano da osservazioni ed esperienze di chi le esegue. I suoi numerosi benefici derivano da due particolari presupposti:

**azione diretta** data dall'aumento del flusso ematico con conseguente ipertermia locale (anche se vari studi non hanno ancora confermato questa ipotesi, apparentemente piuttosto ovvia)

**azione indiretta** data dalla contemporanea eccitazione di terminazioni nervose e conseguente stimolazione del sistema nervoso parasimpatico.

## Massaggio Defaticante Svedese

Così chiamato per via delle sue origini, il massaggio svedese si pone l'obiettivo di far raggiungere all'individuo uno stato di **benessere** sia fisico che psichico. Sono previsti l'uso di oli da massaggio e l'esecuzione di diverse manipolazioni praticate con differenti intensità che, generalmente, coinvolgono tutto il corpo.

**Nato in Europa.** Si caratterizza per l'esecuzione di differenti ma ben precise manipolazioni (sfioramenti, sfregamenti, impastamenti, frizioni, percussioni) di intensità più o meno elevata. Generalmente, è prevista la manipolazione dell'intero corpo ma, a seconda delle esigenze del massaggiato, è possibile manipolare anche solo alcune aree.

## Massaggio Decontratturante

Il massaggio decontratturante è un tipo di massaggio il cui scopo è quello di **sciogliere le contratture muscolari**.

Si tratta, quindi, di una forma di manipolazione ideata e messa in pratica per scopi che si possono definire terapeutici. Molto impiegato in ambito sportivo per ragioni facilmente intuibili, il massaggio decontratturante prevede la manipolazione di zone ben precise in funzione dell'area colpita dalla contrattura. Quest'ultima ricordiamo essere una contrazione involontaria,

insistente e dolorosa di uno o più muscoli scheletrici che si presentano rigidi con **ipertonìa delle fibre muscolari** apprezzabile al tatto.

## Riflessologia Plantare

La **riflessologia plantare** è una tecnica (o pratica) di **medicina alternativa**, che prevede la pressione e il massaggio di specifiche zone dei piedi e delle mani, con l'intento finale di apportare dei benefici ad altri elementi anatomici del corpo umano, sofferenti per una qualche ragione.

Secondo l'idea che sta alla base della riflessologia plantare, questo effetto terapeutico appena descritto sarebbe possibile perché, a determinate zone di piedi e mani, corrispondono ben precisi **organi, strutture nervose, articolazioni, strutture ossee e ghiandole del corpo umano**.

## Massaggio Anticellulite

Lo dice il nome, Anti Cellulite,

la soluzione ideale per dire **addio a ritenzione idrica e pelle a buccia d'arancia**: abbinati ad una sana alimentazione e ad attività fisica costante, aiutano a drenare i liquidi in eccesso e a rimodellare la pelle, rendendola anche più liscia ed elastica.

Gli stati edematosi della pelle, se non trattati in fretta, si trasformeranno in poco tempo in cellulite. Parliamo di una vera e propria **patologia**: la cellulite è infatti un'inflammazione del tessuto connettivo causato da problemi ormonali, cattiva alimentazione, poca attività fisica, da tessuti che non si ossigenano o da cattiva circolazione. Tra i rimedi più efficaci c'è appunto il massaggio anticellulite che aiuta a ridurre gli inestetismi di questa patologia che colpisce **soprattutto le donne**.

## Servizi alle AZIENDE:

### Office Massage

Ormai in tutto il mondo le aziende stanno sperimentando i benefici del massaggio sul posto di lavoro.

Internazionalmente definito “**Chair Corporate Massage**” è rapidamente diventato uno dei vantaggi più popolari e richiesti sul posto di lavoro di oggi. Nazioni come **USA, Canada, Francia, Svizzera, Paesi nord europei e aziende del calibro di Apple e Google sono stati i primi a beneficiarne.**

Prende finalmente piede anche in Italia, soprattutto a Milano e Roma dove aziende moderne e lungimiranti decidono di provare con fiducia i benefici economico-finanziari e psicologici di questa semplice ed efficace tecnica.

**Un'alternativa alla tradizionale pausa caffè:** 10, 15 o 30 minuti di relax, per allentare lo stress e tornare al lavoro più sereni, carichi e concentrati.

Quali sono i benefici?

- 1 - Aumento del morale e della produttività.
- 2 - Sollievo di stress e affaticamento.
- 3 - Si apre la mente e aumenta la vigilanza.
- 4 - Aumenta la potenza del cervello ed acuisce i sensi.
- 5 - libera il corpo, aumenta il benessere emotivo riduce gli effetti dannosi dello stress.

### Sitting Shu

Letteralmente “Shu seduti”. Una tipologia di trattamento di mia ideazione, che combina la conoscenza della **Medicina Tradizionale Cinese** e il più comune **Office massage** in una disciplina che opera benefici su più ampia scala mettendo il ricevente nella condizione di salute e vitalità ottimale allo svolgimento del lavoro ed alla vita quotidiana, operando benefici anche viscerali .