

Kinesiology specializzata

La salute
Multidimensionale
1° livello

Docente l'autore e kinesiologo
specializzato Cristian Sinisi

E-mail: info@cristiansinisi.it



www.lasautemultidimensionale.it - www.cristiansinisi.it

Premessa *Alcune avvertenze (disclaimer)*

Le informazioni fornite in questo libro sono pubblicate a cura di CAAP. Si prega di leggere attentamente questo disclaimer in quanto l'utilizzo del libro da parte dell'Utente implica l'accettazione automatica delle clausole ivi presenti. Nel redigere questo testo CAAP ha attinto a fonti di pubblico dominio e ha prodotto contenuti a scopo divulgativo e culturale.

Le indicazioni **NON SONO DA CONSIDERARE DI TIPO MEDICO**; in questo volume non si propongono cure mediche. **IN NESSUN CASO LA CONSULTAZIONE DI QUESTO TESTO PUO' SOSTITUIRE UNA VISITA MEDICA SPECIALISTICA** CAAP attua ogni ragionevole sforzo per garantire che le notizie presenti in questo libro siano aggiornate ed esenti da errori, inesattezze ed omissioni. Ciò nonostante, la natura stessa dell'argomento (e il suo carattere di novità) esclude la possibilità di controllare tutte le fonti monitorate. CAAP non può fornire

alcuna garanzia in merito all'affidabilità ed all'esattezza delle notizie riportate e declina pertanto ogni responsabilità per qualsiasi danno diretto, indiretto, incidentale e consequenziale legato all'uso, proprio o improprio delle informazioni contenute in questo libro. Questo sito può contenere alcuni rimandi a fonti di terzi. CAAP non opera alcun controllo sui contenuti, i prodotti o i servizi eventualmente offerti da questi. CAAP non garantisce che il contenuto del libro e dei propri servizi soddisfi le richieste o le aspettative dell'Utente.



ELENCO PARTECIPANTI

Programma

INTRODUZIONE
TOUCH FOR HEALT COS'È?
TRIANGOLO DELLA SALUTE
TEORIA DEI MUSCOLI OPPOSTI
CONNESSIONE MUSCOLO - ORGANO -
MERIDIANO
CENNI DI STORIA DEL TOUCH FOR HEALTH
I MERIDIANI
APPLICAZIONE DEL MASSAGGIO GENERALE DEI
MERIDIANI
L'ARTE DEL TEST MUSCOLARE
LE 3 TECNICHE DI BASE
I RIFLESSI NEURO-LINFATICI
LOCALIZZAZIONE PUNTI NEURO-LINFATICI NEL
TOUCH FOR HEALTH
I RIFLESSI NEURO-VASCOLARI
LOCALIZZAZIONE PUNTI NEURO-VASCOLARI
NEL TOUCH FOR HEALTH
ESERCIZI DI MOVIMENTO INCROCIATO "CROSS
CRAWL"
SCALETTA DELLE TECNICHE DA UTILIZZARE PER
I RIEQUILIBRI
I 14 MUSCOLI DEL TOUCH FOR HEALT 1°
LIVELLO E LE CONNESSIONI CON I MERIDIANI
MUSCOLO SOVRASPINATO

MUSCOLO GRANDE ROTONDO
MUSCOLO G. PETTORALE CLAVICOLARE
MUSCOLO GRAN DORSALE
MUSCOLO SOTTOSCAPOLARE
MUSCOLO QUADRICIPITE
MUSCOLO PERONIERO
MUSCOLO PSOAS
MUSCOLO GLUTEO MEDIO
MUSCOLO PICCOLO ROTONDO
MUSCOLO DELTOIDE ANTERIORE
MUSCOLO G. PETTORALE STERNALE
MUSCOLO DENTATO ANTERIORE
MUSCOLO FASCIA LATA
TEST DELL'ENERGIA AURICOLARE
TEST DELL'INIBIZIONE VISIVA
ALLEVIAMENTO DELLO STRESS EMOTIVO
(A.S.E.)
PROCEDURA DI RIEQUILIBRIO AL MOMENTO
L'ESPERIENZA DELLA RIEQUILIBRAZIONE: UN
NUOVO PARDIGMA..
INFORMAZIONI DA TENER PRESENTI DURANTE
UN RIEQUILIBRIO
LISTA DI CONTROLLO PER UN PIANO DI AZIONE
CON IL TOUCH FOR HEALTH



Kinesiologia – questa sconosciuta . . .

La kinesiologia e il figlio "Touch For Health" ("Tocco per la Salute"), sono metodiche di riequilibrio, rivolte al benessere della persona. Esse trattano il corpo come un sistema omeostatico, adoperandosi per il funzionamento ottimale del Sistema, nel suo complesso, e non solo per l'eliminazione dei sintomi presenti in quel momento. Attraverso il miglioramento del sistema circolatorio e linfatico, permette di ottenere maggiore energia e benessere. La kinesiologia è un aiuto efficace nella riduzione del dolore, nel miglioramento della postura, nella disintossicazione degli organi, nell'aumento della coordinazione. Per sua natura offre una prevenzione estremamente efficace, dato che permette di rilevare e correggere tempestivamente squilibri energetici che, magari in quel momento non sono ancora manifesti a livello fisico.



1° Concetto della teoria Multidimensionale:

Per capire bene lo stato definito “malattia”, dobbiamo definire il concetto di SALUTE, la salute è stata definita come lo stato di benessere e armonia psicofisica, sociale e corporea. Quando un evento qualsiasi, endogeno (interno), o Esogeno (esterno al corpo), viene a ridurre, ad eliminare, o anche solo a modificare l’armonia del sistema, allora abbiamo una malattia.

Malattia può essere quindi, anche un evento sociale, ad esempio parlare sempre di crisi, genera un continuo senso di insicurezza che influenza negativamente i comportamenti delle persone (e non solo quelli d’acquisto).

La Malattia è quindi: uno stato di “rottura”, di distacco tra le parti, è mancanza di armonia tra le parti (ma chi ha mai definito quali e quante siano queste parti? ndr).

Esistono 2 approcci differenti alla guarigione:

1. Approccio Allopatico (la cura del sintomo, cura della malattia)

2. Approccio Olistico (cura della causa, cura della persona)

Questi approcci utilizzano “modus operandi” differenti, ciascuno con i propri benefici, limitazioni e controindicazioni.



2° Concetto della teoria Multidimensionale: **Le 5 Dimensioni**

SCOPRI IL RESTO AL CORSO . . . ;-)

ISCRIVITI SU WWW.INFOMASSAGGI.IT



3° Concetto della teoria Multidimensionale: **Reciproca Influenza**

Il fatto che ogni dimensione sia in collegamento con le altre influisce sia sul disturbo sia sul sistema di guarigione da scegliere, perchè ogni dimensione,

SCOPRI IL RESTO AL CORSO . . . ;-)

ISCRIVITI SU WWW.INFOMASSAGGI.IT



4° Concetto della teoria Multidimensionale: “Perché ci ammaliamo?”

- **Stress Fisici:** posture errate, eccesso di lavoro, movimenti ripetitivi, scarso esercizio fisico, incapacità a sostenere i ritmi del lavoro;
- **Stress Chimici:** quanti errori alimentari si commettono ogni giorno... cibi che non dovremmo mangiare, combinazioni alimentari errate, pasti consumati troppo velocemente, dosi eccessive;

SCOPRI IL RESTO AL CORSO . . . ;-)

ISCRIVITI SU WWW.INFO MASSAGGI.IT



5° Concetto della teoria Multidimensionale: **I condizionamenti**

Scegliere atteggiamenti e comportamenti salutari sembra facile, ma spesso siamo abituati a dirci: “sono sempre stato così”, “i miei genitori erano così”, “non si può cambiare”, “nella mia famiglia siamo tutti...” o ancora “è inevitabile”, “non posso farci niente se...”, “

Queste infelici, errate e limitanti frasi sono segnali di condizionamenti, limitazioni mentali che abbiamo acquisito nel tempo, sia da genitori, sia da maestri ed insegnanti che non conoscono i meccanismi dell’apprendimento e del comportamento.

Cos’è l’atteggiamento?

L’atteggiamento è la predisposizione che un individuo ha verso persone, oggetti, luoghi, cibi, idee ecc. L’atteggiamento non si vede, perchè è uno stato mentale, ma produce gesti, parole, azioni il cui insieme chiamiamo comportamento.

SCOPRI IL RESTO AL CORSO . . . ;-)

ISCRIVITI SU WWW.INFOMASSAGGI.IT



6° Concetto della teoria Multidimensionale: **La relatività**

SCOPRI IL RESTO AL CORSO . . . ;-)

ISCRIVITI SU WWW.INFOMASSAGGI.IT



7° Concetto della teoria Multidimensionale: **La prevenzione**

SCOPRI IL RESTO AL CORSO . . . ;-)

ISCRIVITI SU WWW.INFOMASSAGGI.IT



Tu puoi fare la differenza nella tua vita e in quella degli altri, fai ogni giorno scelte consapevoli, che aumentino la tua gioia, la tua vitalità, la tua felicità.



8° Concetto della teoria Multidimensionale: **Fare indagini corrette**

Come facciamo a sapere in quale dimensione si è creato un disagio?

Cosa occorre per risolvere la situazione?

Quanto tempo servirà per ottenere la guarigione?

SCOPRI IL RESTO AL CORSO ... ;-)

ISCRIVITI SU WWW.INFOMASSAGGI.IT



TRIANGOLO DELLA SALUTE

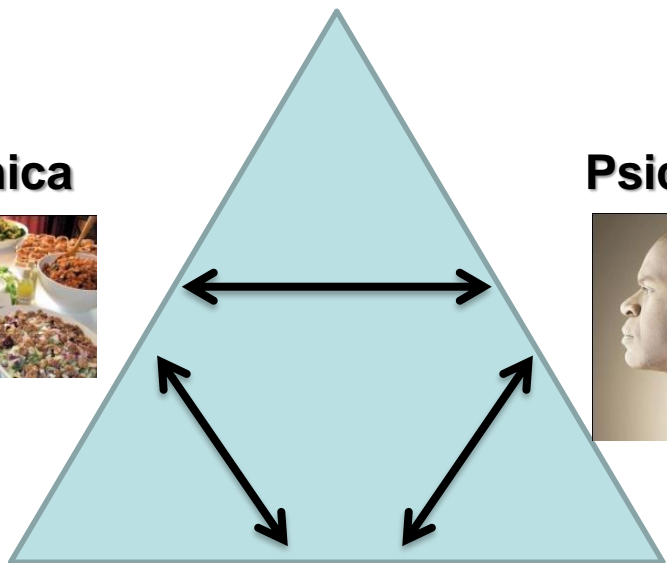
Biochimica



Psichico



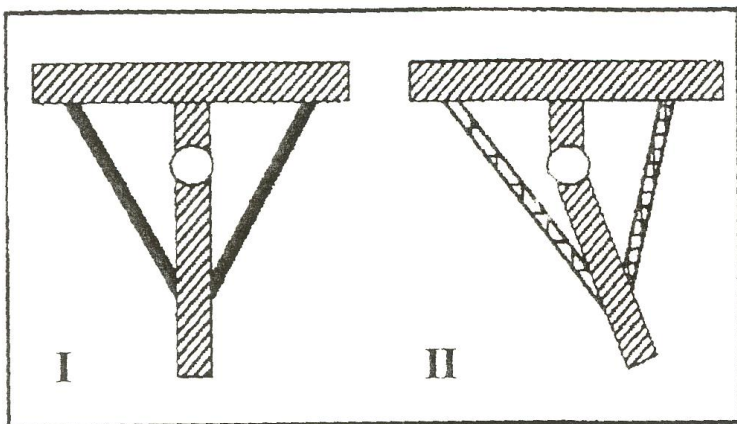
Struttura



Nel corso di Touch for Health, vengono presentate tecniche specifiche per andare ad agire su ciascuno dei lati del "Triangolo della Salute" indicato qui a fianco. Nella situazione ideale di equilibrio, tale triangolo è equilatero. Quando qualcosa perturba anche solo uno dei lati di tale triangolo, sia per esempio un'emozione stressante, la sua forma regolare viene meno, e gli altri lati non possono fare altro che modificarsi di conseguenza (nell'esempio considerato, è probabile che la digestione così come la nostra postura ne risentano). Più tempestiva è la riequilibrio con le tecniche apprese, e meno il Sistema avrà sofferto a causa di una tale perdita di equilibrio.



TEORIA DEI MUSCOLI OPPOSTI



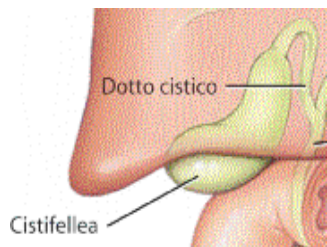
Le figure qui a fianco rappresentano una battente vista dall'alto. Nella prima, entrata le molle (in nero) sono equilibrate ed hanno: la stessa forza, mentre nella seconda la sinistra ha perso il suo tono, e la molla opposta per tenere la porta in posizione si contrae oltre il suo punto di equilibrio. In una maniera analoga il Dr. Goodheart si rese conto, all'inizio degli anni '60, che un muscolo del nostro corpo che risulti teso non necessariamente è da rilassare.

Può darsi infatti che sia il suo muscolo antagonista a risultare "debole", e fintanto che quest'ultimo non viene rafforzato, il muscolo iniziale non avrà altra scelta che di contrarsi nuovamente anche se viene rilassato, al fine di mantenere salda la struttura. Di conseguenza, nel Touch for Health valutiamo tali stati, e utilizziamo a seconda del caso tecniche sia per la tonificazione che la sedazione dei muscoli.

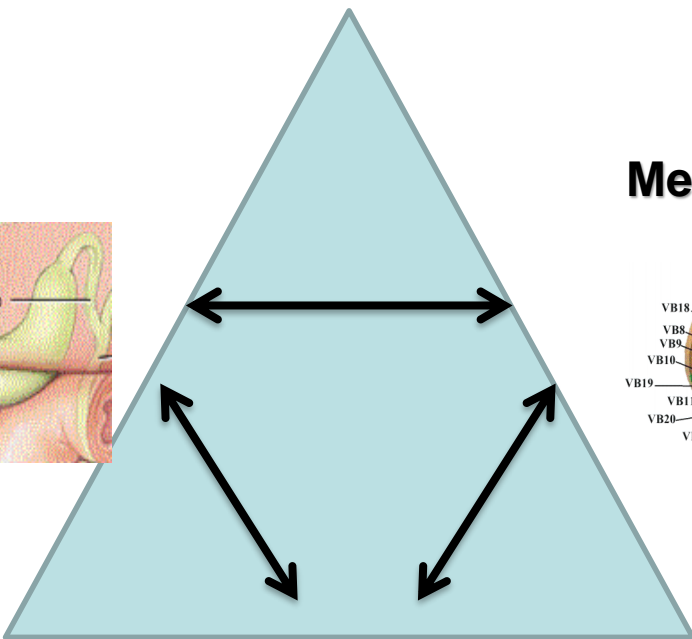
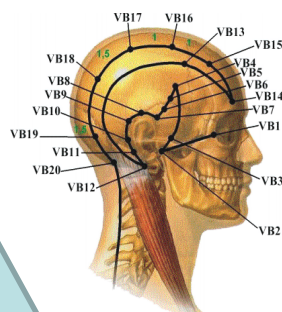


CONNESSIONE MUSCOLO - ORGANO - MERIDIANO

Organo



Meridiano



Muscolo



SCOPRI IL RESTO AL
CORSO ... ;-)

ISCRIVITI SU
WWW.INFO MASSAGGI.I

I



Cenni STORICI DEL T.F.H.

Il Dr. George Goodheart, un chiropratico (la Chiropratica è una tecnica manipolativa delle ossa della colonna vertebrale e del bacino), sviluppò all'inizio degli anni sessanta una tecnica di verifica e correzione del tono di vari muscoli, e quindi della postura. Per fare ciò utilizzava la stimolazione di riflessi specifici, sviluppando il precedente lavoro di Frank Chapman, risalente agli anni trenta. Il Dr. John Thie rimase affascinato da tali risultati, sperimentati su sé stesso nel corso di un loro incontro nel 1965. Si avviò allora una collaborazione sempre più stretta, ed il Dr. Thie insieme al Dr. Goodheart fondò il Collegio Internazionale di Kinesiologia Applicata. Attorno al 1970, il Dr. Thie sentì la necessità di diffondere maggiormente la conoscenza di tale Disciplina, con l'obiettivo di un maggior benessere a livello globale. Molte delle tecniche sviluppate, infatti, potevano essere utilizzate da un pubblico ben più vasto della classe medica specialistica. Alla fine, il Dr. Thie pubblicò a tale scopo nel 1973 la prima edizione del suo manuale, destinato a diffondersi nel mondo in oltre un milione di copie. Nasceva così il «Touch for Health», con l'obiettivo di fornire una serie di conoscenze, non solo a medici specialisti, sul come promuovere e mantenere la salute nostra e dei nostri cari.





SCOPRI IL RESTO AL CORSO . . . ;-)

ISCRIVITI SU WWW.INFO MASSAGGI.IT



Immagine tratta dal libro di
John The "Cinesologia
Applicata" - RED Edizioni

L'energia - la dualità

SCOPRI IL RESTO AL CORSO . . . ;-)

ISCRIVITI SU WWW.INFOMASSAGGI.IT



Il sistema dei meridiani usato nel TFH è derivato in modo primario dall'agopuntura cinese. Questo sistema è formato da 10 meridiani "degli organi" ? "Funzioni" e 2 meridiani mediani (u --centrali—) [e due "funzioni" sono la Circolazione (Maestro del Cuore) e il Triplice Riscaldatore. Entrambe sono delle funzioni generalizzate del corpo. La Circolazione è in relazione alla circolazione complessiva di tutti i fluidi del corpo. Il Triplice Riscaldatore è in relazione alla regolazione della temperatura del corpo e alla risposta immunitaria.

I dieci meridiani "degli organi" e le due "funzioni" costituiscono i dodici sistemi bilaterali di meridiani del corpo. La loro successione è, se cominciamo dallo Stomaco. la seguente Stomaco. Milza_ Cuore, Intestino Tenue. Vescica, Reni, Maestro del Cuore, Triplice Riscaldatore, Vescicola biliare fegato Polmoni. Intestino Crasso. Questi dodici sistemi si suddividono ulteriormente in YIN e YANG

I sistemi YIN rappresentano i meridiani che sono costantemente attivi La loro energia fluisce dalla terra verso l'alto lungo la parte interna del corpo, come raffigurato alle pagine 38 e 39 del libro del Dr. John Questi sistemi sono: Milza, Cuore_ Reni. Circolazione (Maestro del Cuore), fegato e polmoni I sistemi YANG operano in un ciclo di "azione\riposo". La loro energia fluisce dal cielo verso il basso lungo la schiena e le parti laterali del corpo. Questi sistemi sono: Stomaco Intestino Tenue Vescica, Triplice Riscaldatore_ Cistifellea (Vescica Biliare) e Intestino Crasso.

Tutti questi meridiani iniziano o terminano alla radice delle unghie

I meridiani YIN delle braccia - Cuore, Circolazione (Maestro del Cuore) e Polmoni - iniziano sul tronco e terminano alla radice delle unghie delle mani. I meridiani YANG delle gambe - Pancreas, Fegato Reni (che inizia unico sulla parte arrotondata della pianta del piede) - iniziano alla radice delle unghie delle dita dei piedi e terminano sul tronco.

I meridiani YANG delle braccia - Intestino Tenue_ Triplice Riscaldatore e Intestino Crasso - iniziano alla radice delle unghie delle dita delle mani e terminano alla testa I meridiani YANG delle gambe - Stomaco, Vescica e Cistifellea (Vescica biliare) - iniziano sulla testa e terminano alla radice delle unghie delle dita dei piedi.

Il flusso del massaggio sui meridiani. iniziando da quello dello Stomaco prosegue
dalla Testa (YANG) al Piede
dal Piede (YIN) al Tronco
dal Tronco (YIN) alla mano
dalla Mano (YANG) alla testa

Questo ciclo si ripete tre volte finché tutti i dodici meridiani sono stati seguiti.

I due sistemi mediani sono il Centrale e il Governatore Il meridiano Centrale (Vaso Concezione) fluisce dall'osso pubico verso l'alto lungo il centro del corpo fino al labbro inferiore. Il Governatore (Vaso Governatore) fluisce verso l'alto dal coccige lungo la spina dorsale per l'apice del capo fino al labbro superiore.

Questi sistemi non fanno parte del normale flusso delle energie del corpo durante il ciclo delle ventiquattro ore Essi sono maggiormente affini a delle batterie di immagazzinamento per le energie dei meridiani. Sono alimentati dagli altri sistemi e anch'essi alimentano gli altri sistemi Il meridiano Centrale il Vaso Concezione! e talvolta ritenuto essere il deposito principale per tutti i meridiani YIN Il meridiano Governatore (Vaso Governatore) è ritenuto servire anche alla stessa funzione per i sistemi YANG

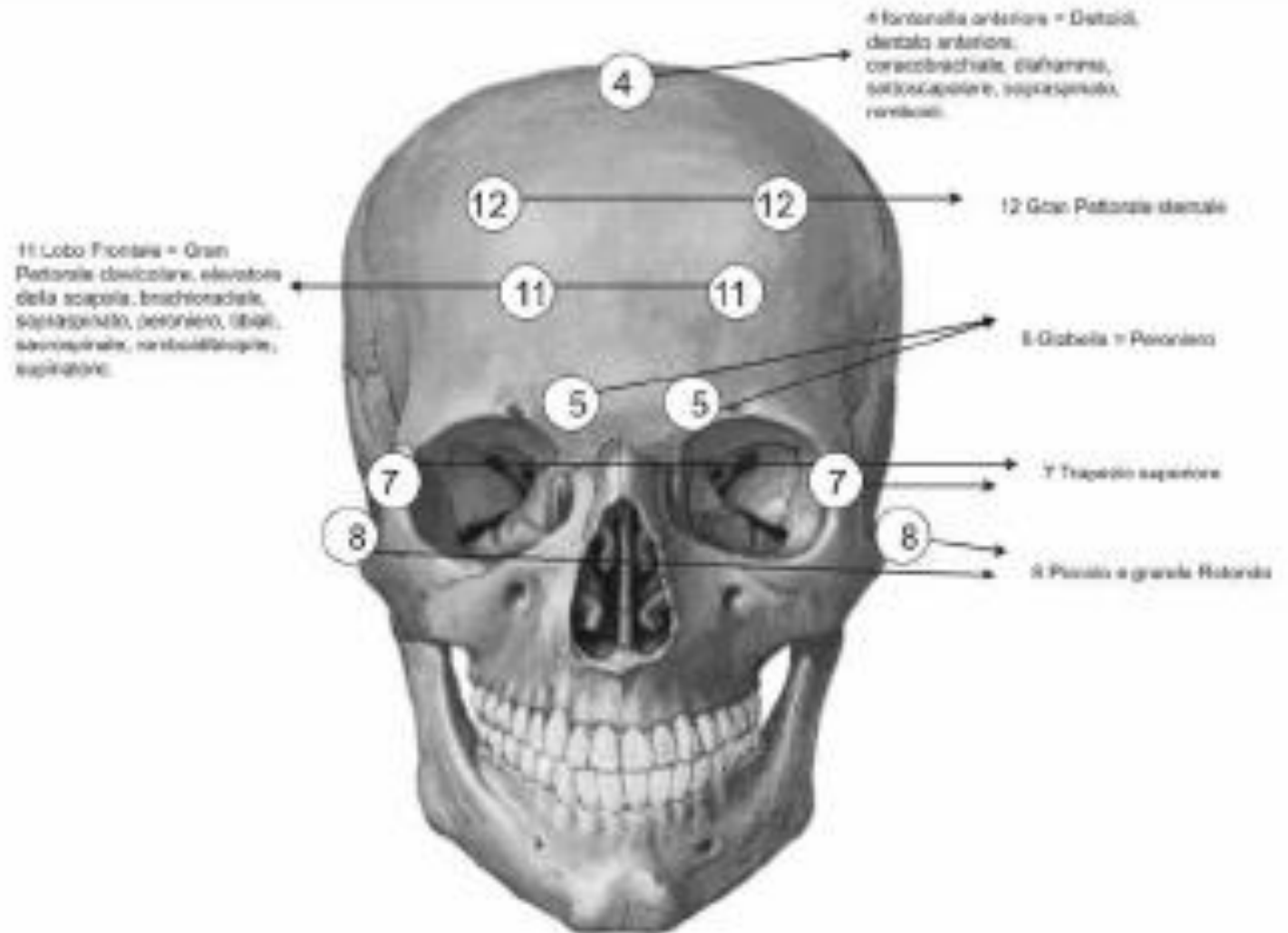
Questo è un conciso sommario del sistema dei meridiani Delle ulteriori informazioni si possono trovare nel libro del Dr. John Thie alle pagine 34-39 e a pagina 50.



Riassumendo: indicazioni pratiche per la corretta individuazione dei meridiani

- Con l'eccezione (dei due meridiani centrali (Vaso Concezione e Vaso Governatore), tutti gli altri meridiani si suddividono in destro e sinistro.
- I meridiani con il nome di un organo (pieno) sono Yin,
- I meridiani con il nome di un viscere (cavo) sono Yang.
- Eccezioni sono: il Maestro del Cuore, che è espressione del meridiano del Cuore, ed è Yin ;
- Il Triplice Riscaldatore, che è espressione del meridiano dell'Intestino Tenue. ed è Yang;
- Tutti i meridiani iniziano o finiscono sulla mano o sul piede. In particolare tutti i meridiani ai YanQ iniziano o finiscono sulla testa, mentre tutti i meridiani Yin iniziano o finiscono sul petto.
- La direzione in cui scorre l'energia Yang è dalle mani levate verso i piedi ("dal cielo alla terra"). La direzione in cui scorre l'energia Yin è dai piedi verso le mani levate ("dalla terra al cielo").





Test dell'acqua

Quando siete disidratati l'efficienza di molte vostre funzioni fisiche può essere indebolita. Ciò comprende anche le funzioni del cervello e del Sist. nervoso. Può accadere che quando siete semi-disidratati il vostro coordinamento e la vostra concentrazione ne soffrano, e voi sperimentiate difficoltà anche nell'apprendimento.

La sete non è un indice affidabile del vostro maggiore o minore bisogno di acqua. Voi e i vostri figli potete aver bisogno di acqua quando la vostra concentrazione decade e il vostro comportamento è fiacco o super-eccitato. Potrete osservare miglioramenti significativi nella vostra capacità di concentrarvi e imparare quando usate questa semplice tecnica.

In cinesiologia educativa usate il test muscolare per scoprire se vi occorre bere dell'acqua.

Potete farlo semplicemente tenendo una ciocca di capelli tirata mentre eseguiamo il test del M.I. se il muscolo si scarica allora abbiamo bisogno di bere più acqua in quel momento. Se rifacciamo il test dopo aver bevuto, scopriremo che il m.i. si è rafforzato, se non si è caricato bevete ancora e riprovate.

Non pretendiamo di testare la disidratazione del corpo, sappiamo semplicemente che si è notato un'associazione tra il bere e i risultati di questo test.

Molti insegnanti, studenti e genitori hanno trovato questa tecnica come preliminare per qualsiasi lavoro in genere e con la kinesiologia.

N.B.

Le bibite sia alcoliche sia no, il latte, caffè, the, tisane, succhi ecc.. non hanno lo stesso effetto dell'acqua. Essendo trattati come il cibo, la biochimica del corpo reagisce in maniera diversa rispetto all'acqua.

CONSUMO IDEALE DI ACQUA

Circa 20 gr di acqua per ogni chilo di peso

DIVIDETE IL PESO PER 10 TROVERETE IL NUMERO DI BICCHIERI DA BERE bicchieri da 250 ml;

DIVIDETE IL PESO PER 4 TROVERETE IL NUMERO DI LITRI DA BERE al dì;

Esempio: se pesate 60Kg dividendo x10 dovrete bere n 6 bicchieri di acqua al dì; 60kg dividendo x4 dovrete bere 1,5 LT.



PROCEDURA del TEST DELL'ACQUA

1> testare un M.I. Che risulti forte al test.

2> Tirare leggermente una ciocca di capelli (o peli o comunque è sufficiente sollevare la pelle), e testare il m.i.

se la risposta che ottenete con il M.I. È "Off" = abbiamo bisogno di bere

**CORREZIONE
BERE UN BICCHIERE D'ACQUA**



se la risposta che ottenete con il M.I. È "On" = risposta normale, non c'è disidratazione in quel momento

Quindi possiamo proseguire con il test muscolare

VERIFICA

Ritestare il Muscolo indicatore, ora dovrebbe essere ri-tornato "On" , anche tirando una ciocca di capelli.

**CORREZIONE A LUNGO TERMINE
Vedere quanti bicchieri bere al dì e per quanto tempo.**



SWITCHING (polarità)

Lo switching è uno squilibrio della polarità nei campi bioelettrici di energia del corpo. Come tutti i campi elettromagnetici, anche quelli del corpo hanno delle polarità

LABBRA

R27

SCOPRI IL RESTO AL CORSO . . . ;-)

ISCRIVITI SU [WWW.INFOMASSAGGI.IT](http://www.infomassaggi.it)



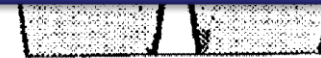
ECESSO DI ENERGIA

L'agopuntura riconosce l'esistenza di un canale dell'energia o meridiano che scorre lungo il centro del corpo, dall'osso pubico al labbro inferiore. Si chiama Meridiano



SCOPRI IL RESTO AL CORSO . . . ;-)

ISCRIVITI SU WWW.INFOMASSAGGI.IT



Vaso Concezione



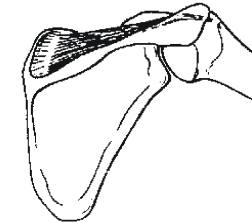
MUSCOLO SOPRASPINATO - pag 163



Il test

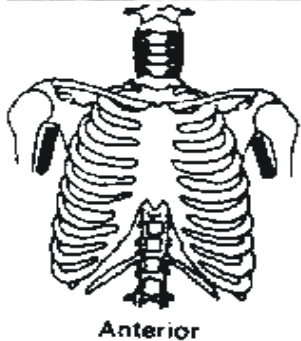
Il test si esegue con il soggetto in piedi o supino, il braccio scostato lateralmente di circa 15° dal corpo, il gomito disteso.

La pressione si esercita sull'avambraccio, spingendolo in direzione dell'anca.



Origine: Bordo superiore interno della scapola (fossa sovraspinata della scapola).

Inserzione: sommità dell'omero (faccetta prossimale del tubercolo maggiore dell'omero).



Punti neuro linfatici

Anteriori: banda continua, che scende dall'osso frontale dell'articolazione della spalla alla parte esterna alla mammella, sul lato anteriore del corpo.

Posteriore: dove il cranio si congiunge al collo, a circa 5 cm di a dx e sn, dalla linea mediana.



Meridiani Vaso concezione:
Dal centro del pube, risale in linea retta per il corpo fino ad un punto immediatamente sotto il labbro inferiore.

Punti neuro vascolari

Prominenze dei lobi frontali, fra le sopracciglia e l'attaccatura (originaria), dei capelli e fontanella anteriore (punto morbido sulla cima della testa dei bambini).

Se c'è stress emozionale, mantenete il contatto su questi punti, specialmente quelli frontali, finché il muscolo non risente più dello stress prodotto dal problema a cui il soggetto sta pensando.

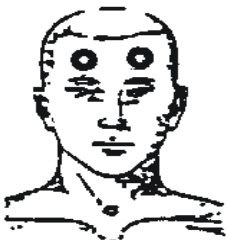
Altre informazioni

Alimenti specifici: sardine, propoli, polline di api, spirulina, miele integrale, acqua.

Riflesso spinale: C1-C2

Organo associato: cervello

Funzione del muscolo: adduttore del braccio collabora con la flessione, muscolo accessorio deltoidi, antagonista gran pettorale (clavicolare e sternale).



ALLEVIAMENTO DELLO STRESS EMOTIVO

Un'altra tecnica correttiva molto efficace nel TFH è l'alleviamento dello Stress emotivo - ASE - . Questo semplice metodo aiuta la persona a far fronte a stati di stress traumi sovraccarico, incidenti, pressioni varie dal lavoro o dalla relazione. La tecnica richiede un tocco lme sulle prominenze frontali le sporgenze sulla fronte tra

l'attaccatura dei capelli e le sopracciglia. Le mani vengono elaborate E qui che il corpo si libera dal suo stato usuale è "lotta o fuggi" secondo le tecniche di lavoro passate. Usando L'ASE noi possiamo lavorare in modo

Procedura per utilizzare L'A.S

Usate un muscolo indicatore (forse il muscolo del collo coinvolto) e così ci sentiamo sotto stress. Testate mentre la persona pensa a una situazione (potete tenerle voi per lei) mentre il muscolo si contrae. Può essere necessario continuare a lavorare sullo stress. Risulterà forte quando il muscolo si contrae per il trauma o dello stress, Ora esper

Applicazioni per utilizzare L'A

Può essere indicato in situazioni di stress

Luogo o Sicuro

Quando utilizziamo ASE per definire il tempo di una persona di prendersi del tempo e di lavorare su di sé. Indicarvi quando è pronta per rip

SCOPRI IL RESTO AL CORSO . . . ;-)

ISCRIVITI SU WWW.INFO MASSAGGI.IT



ALLEVIAMENTO DELLO STRESS EMOTIVO



PROCEDURA DI RIEQUILIBRIO AL MOMENTO

SCOPRI IL RESTO AL CORSO . . . ;-)

ISCRIVITI SU WWW.INFOMASSAGGI.IT

Semplice tecnica per eliminare il dolore
Massaggio Generale dei meridiani



ESPERIENZA RIEQUILIBRIO: UN NUOVO PARADIGMA di Phillip Crockford

SCOPRI IL RESTO AL CORSO . . . ;-)

ISCRIVITI SU WWW.INFO MASSAGGI.IT



Come per il modello di terapeuta, il risultato netto è che la gente si sente meglio e che ciò si vede. La differenza è che con il modello di auto-equilibrazione rimane ben chiaro che colui che si fa fare il test a ottenere il risultato. Ciò non diminuisce il valore del vostro contributo. In realtà, lo rende anche più importante.

INFORMAZIONI X IL TEST

SCOPRI IL RESTO AL CORSO . . . ;-)

ISCRIVITI SU WWW.INFOMASSAGGI.IT



Mete per la settimana del: _____

1. _____
2. _____
3. _____

Lista di controllo

Attività di Riequilibrio

Quando ci si alza:

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
1.							
2.							
3.							

A mezzogiorno:

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
1.							
2.							
3.							

La sera:

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
1.							
2.							
3.							

Quando si va a letto:

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
1.							
2.							
3.							

Consapevolezza alimentare:

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
1.							
2.							
3.							

Conclusione

Lo sai cos'è la bolla di sapone?
L'astuccio trasparente d'un sospiro

SCOPRI IL RESTO AL CORSO . . . ;-)

ISCRIVITI SU WWW.INFOMASSAGGI.IT

