

Master di Pindasveda

A cura del massaggiatore e
kinesiologo professionale

Cristian Sinisi

www.infomassaggi.it

Premessa Formativa

Ogni tecnica insegnata ed illustrata sul presente manuale, è da intendersi materiale scolastico, divulgate in ambito formativo nell'anno 2018, esse non intendono in nessun modo sostituirsi al lavoro del vostro medico o a altre professioni riconosciute.

In nessun caso l'autore e/o la scuola potranno essere chiamati in causa per manovre eseguite in modo errato, per inottemperanze dettate dalla negligenza o dall'incompetenza dell'operatore.

Questo materiale è riservato, agli allievi di Cristian Sinisi per l'anno 2020. È vietata la divulgazione, senza l'autorizzazione scritta dell'autore Cristian Sinisi.

Ogni abuso sarà perseguito nei termini di legge.

Per ogni controversia farà fede il foro legale di Pavia.

Tutti i partecipanti accettano in modo integrale la presente informativa.

I 6 amici di Kipling R.

CHI

COSA

COME

QUANDO

DOVE

PERCHÈ

Docente del Master: Cristian Sinisi

"Chi è maestro nell'arte di vivere distingue poco tra il suo lavoro e il suo tempo libero, tra la sua mente e il suo corpo, la sua educazione e la sua ricreazione, il suo amore e la sua religione. Persegue semplicemente la sua visione dell'eccellenza in qualunque cosa egli faccia, lasciando agli altri decidere se stia lavorando o giocando. Lui, pensa sempre di fare entrambe le cose insieme (detto zen)".

Questa frase è una meravigliosa sintesi del mio pensiero...

Cristian Sinisi è Beauty Spa Manager
Maestro di Yoga
Istruttore avanzato di Pilates
Master Reiki Usui - Karuna - Komyo
Kinesiologo Professionale specializzato in naturopatia
Istruttore avanzato Kinesiologia Specializzata autorizzato dall'IKC (international College of Kinesiology)
Shiatsuka
Massaggiatore e Formatore nel Beauty

Ceo & founder della ditta cosmetica "LA" - www.la-cosmetici.it

Ceo & founder dei centri estetici "Bella" - www.bellaestetica.it

Autore dei libri:

"La Salute multidimensionale" www.lasalutemultidimensionale.it

"Felicità in 14 passi" www.felicitain14passi.it

"Dal Viso all'Anima" www.dalvisoallanima.it

Codice dell'energia vol.1 i Chakra

Bamboo massage



Presentazione dei partecipanti al master

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



- Cenni storici dell'ayurveda
- 13 dosha
- Benefici del massaggio pindasveda
- Controindicazioni
- Oli da massaggio
- Oli essenziali e tipologie
- Bolo - pinda
- Sequenza Pratica Massaggio pindasveda prono
- Sequenza Pratica Massaggio pindasveda supino

Cenni storici dell'ayurveda



L'ayurveda è una scienza antichissima che ha i suoi fondamenti nelle scritture sacre dell'Induismo ed opera attraverso una concezione olistica dell'uomo.

Esso si configura come un sistema medico e filosofico per il quale la malattia e la salute rappresentano dei processi cui partecipano il corpo, la mente e lo spirito e in cui terapie come i massaggi, le tecniche di purificazione, un'alimentazione equilibrata, indicazioni sullo stile di vita, la meditazione concorrono a ripristinare l'equilibrio compromesso nella condizione di malattia.

Basato su principi etici quali la non violenza e il rispetto della natura, pone la sua attenzione sull'aspetto fisico e terapeutico completandosi con la filosofia e la pratica dello yoga negli aspetti spirituali.

L'ayurveda, infine, ricorda all'uomo che la meta principale della vita è la vera libertà dalla dipendenza dal mondo esterno.

* Il termine ayurveda indica "la conoscenza, il sapere sacro" (*Veda*) relativo alla "vita" o "longevità" (*ayus*). Nella *Charaka Samhita*, il trattato più antico e autorevole sulla medicina ayurvedica, *ayus* è "l'unione di corpo, organi, mente e sé (*atman*)" (CA. Sut. I, 42). Questa definizione evidenzia l'impostazione psicosomatica dell'ayurveda che studia non solo il corpo, ma l'essere vivente nella sua interezza, comprese le funzioni dei sensi (vista, udito, odorato, gusto e tatto), la mente e il sé. Ricorda, inoltre, che l'uso scorretto delle facoltà sensoriali e psicologiche può provocare svariate malattie.

L'ayurveda deriva dalle verità scoperte dagli antichi *rishi* (veggenti) durante pratiche meditative e discipline ascetiche. Trae la sua origine dalla filosofia *samkhya* realizzata dal *rishi* Kapila, composta di 24 principi o elementi che costituiscono l'universo: dall'energia creativa, fino agli elementi più grossolani (*bhuta*).

Vata, *pitta* e *kapha* sono i tre *dosha* o umori biologici, sono costituiti dai cinque elementi (etere o spazio - *akasa*, aria - *vayu*, fuoco - *tejas*, acqua - *apas*, terra - *prithvi*) costituenti l'universo e l'essere umano.

Etere + aria = vata

“Vata è secco, leggero, freddo, duro, sottile ed instabile.” (AH. Sut. 1.10)

Fuoco + acqua = pitta

“Pitta è leggermente oleoso, intenso, caldo, leggero, avente odore carneo, tendente a fluire e liquidi.” (AH. Sut. 1.11)

Acqua + terra = kapha

“Kapha è oleoso, freddo, pesante, lento, liscio, viscoso e stabile.” (AH. Sut. 1.11)

L' ayurveda considera ogni individuo nella sua costituzione psico-fisica.

Afferma che tutto è utile in natura ma sa che alcuni cibi, erbe e sostanze possono essere utili per qualcuno ma da limitare o evitare per altri.

Per stabilire cosa è più utile e quali sono i trattamenti più indicati occorre determinare la costituzione individuale.

Secondo l'ayurveda esistono sette (o dieci quando si considerano 6 costituzioni miste) costituzioni:

- **costituzioni pure**
 - 1. vata
 - 2. pitta
 - 3. kapha
- **costituzioni miste**
 - 4. vata – pitta
 - 5. pitta – kapha
 - 6. vata – kapha
- **costituzione tridoshica**
 - 7. vata – pitta – kapha

Sebbene ogni singola costituzione sia dominata da uno o più dosha, ogni individuo è in realtà una combinazione di tutti e tre i dosha presenti in proporzioni diverse.

i 3 dosha

I Dosha e le relative parti del corpo

Ogni parte del nostro corpo subisce l'influenza di uno dei tre dosha



KAPHA

Seni paranasali
Narici
Gola
Bronchi
Polmoni

PITTA

Fegato
Milza
Cistifellea
Stomaco
Duodeno
Pancreas

VATA

Intestino tenue
Intestino crasso

	Vata	Pitta	Kapha
ELEMENTO	aria ed etere		
CARATTERISTICHE	asciutto, ruvido, freddo, mutevole		
NON IN EQUILIBRIO	volubile, preoccupato, impaurito		
IN EQUILIBRIO	creativo, energico		
PREDISPOSIZIONE	stipsi, dolore alla zona lombare ansia, problemi alle articolazioni		

SCOPRI IL RESTO

AL CORSO . . . ;-)

ISCRIVITI SU
WWW.INFOMASSAGGI.IT

Benefici del massaggio “pindasveda” scaldare-sciogliere-drenare

- ✘ Disturbi vegetativi = Insonnia, emicrania, mal di testa, attacchi di panico, d’ansia, problemi psichici, depressione, esaurimento nervoso.
- ✘ Problematiche femminili = Disturbi mestruali, miomi, disturbi della menopausa, Infertilità.
- ✘ Problemi cardiaci e della circolazione = Ipertensione essenziale, malattie cardio-circolatorie, tachicardia, aterosclerosi, malattie alle coronarie, angina pectoris.

SCOPRI IL RESTO

AL CORSO . . . ;-)

ISCRIVITI SU
WWW.INFO MASSAGGI.IT

Oli vegetali da massaggio

- Gli **oli vegetali migliori** sono di provenienza biologica e sono ricavati dalla spremitura a freddo dei semi delle piante da cui derivano. La spremitura a freddo permette di mantenere inalterati i loro componenti e le loro proprietà benefiche.
- L'olio di semi di sesamo può essere impiegato per contrastare il colesterolo alto e per rafforzare il sistema nervoso; le caratteristiche di questo olio ne permettono particolari impieghi legati alla bellezza ed alla cura del corpo. Può essere impiegato per il trattamento della **pelle screpolata** e per un **massaggio** generale sia del corpo che del cuoio capelluto, utile a riattivare la circolazione.

SCOPRI IL RESTO

AL CORSO . . . ;-)

ISCRIVITI SU
WWW.INFOMASSAGGI.IT

Oli essenziali e tipologie

Oli per Vata

- **Ricino, sesamo, ghee e zenzero, sandalo, angelica, trifola.**

Oli per PITTA

SCOPRI IL RESTO AL CORSO ... ;-)

ISCRIVITI SU WWW.INFOMASSAGGI.IT

Oli per KAPHA

SCOPRI IL RESTO AL CORSO ... ;-)

ISCRIVITI SU WWW.INFOMASSAGGI.IT

Bolo – pinda - Preparazione

4/6 pezze di tessuto di cotone, con un buon spessore ma non ruvido, ogni pezza deve misurare almeno 30-40 cm per lato, un quadrato, le sue estremità una volta riempite verranno legate con un nastro di cotone (del colore diversificato per Vata, Pitta e Kapha), in modo tale che non fuoriesca il contenuto. Potete usarli per la pratica a secco, a vapore, o con olio, se li usate con olio o a vapore sostituite la farina con l'argilla.

- **Per Vata:**

- Zenzero in polvere circa 100 gr
- Tulsi (o del basilico essiccato) circa 150/200 gr

SCOPRI IL RESTO AL CORSO . . .
;-)

ISCRIVITI SU
WWW.INFOMASSAGGI.IT

- **Per Pitta:**

SCOPRI IL RESTO AL CORSO . . .
;-)

ISCRIVITI SU
WWW.INFOMASSAGGI.IT

Mescolate il tutto in una ciotola e preparate i vostri pinda.

Tipologie di svedana

A seconda
del calore

- Agni sveda = calore sul corpo
- Anagni sveda = calore indiretto

A seconda
dell'olio

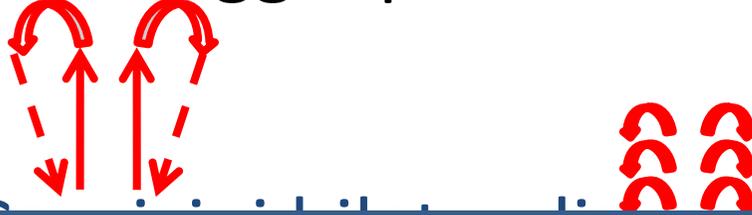
Estensione
trattata

SCOPRI IL RESTO AL CORSO ... ;-)

ISCRIVITI SU WWW.INFO MASSAGGI.IT

Simbologie del massaggio pindasveda di Cristian Sinisi©

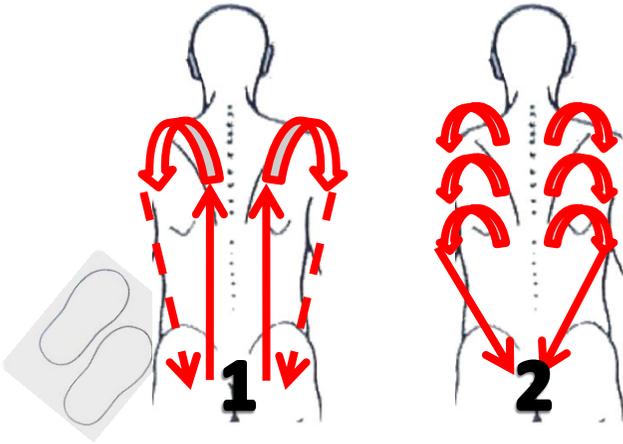
1. Cuore



SCOPRI IL RESTO AL CORSO ... ;-)

ISCRIVITI SU WWW.INFOMASSAGGI.IT

Sequenza Pratica Massaggio pindasveda prono di Cristian Sinisi©



1. Salendo centralmente sui paravertebrali e sui fianchi.
2. Salendo centralmente sui paravertebrali e sui fianchi.
3. Salendo centralmente sui paravertebrali e sui fianchi. **Contemporaneamente la mano sinistra**
4. Impastamento mano piatta, da caudale a cefalica
5. Pressioni tamponando caudale a cefalica
6. da Salendo centralmente sui paravertebrali e sui fianchi

Passaggio posteriore e ripetere le mani



SCOPRI IL RESTO AL CORSO ... ;-)

ISCRIVITI SU WWW.INFOMASSAGGI.IT

Conclusione

La parola namaste letteralmente significa:
“mi inchino a te” e deriva dal sanscrito:
namas che è tradotta come saluto
(mi inchino a) alle qualità divine
che sono in te.
Unita al gesto di unire le mani
e chinare il capo, potrebbe
essere resa con:
le qualità divine che sono in me
si inchinano alle qualità divine
che sono in te.
Dunque, il significato ultimo del
saluto è quello
di riconoscere la sacralità di
ognuno di noi.
Oltre a essere un saluto buddhista,
è anche indù, che vuol dire
mi inchino alla luce del dio che c'è in te.

