

DOLORE & SBLOCCO

Tecniche Orientali

SEMINARIO PROFESSIONALE INTENSIVO

1 GIORNATA • 8 ORE



Tecniche Thai in posizione supina

COSA IMPARERAI



GAMBE – Pressioni, mobilizzazioni e allungamenti per favorire la distensione e allentare le tensioni.



BRACCIA E MANI – Tecniche per rigidità, pesantezza e affaticamento.



ADDOME – Contatto dolce e respirazione per favorire rilassamento e ascolto corporeo.



COLLO E TESTA – Manualità leggera per distendere e rilassare.



SEQUENZA INTEGRATA – Un trattamento completo in posizione supina.

Per professionisti del benessere

Docente: Giorgio Seminara

Attestato di partecipazione – attività professionale disciplinata dalla Legge 4/2013.

Le tecniche sono rivolte esclusivamente al benessere. Non effettuano diagnosi e non sostituiscono cure o parere medico. In presenza di dolore o problemi di salute rivolgersi al medico.

Programma professionale

Seminario intensivo di tecniche Thai in posizione supina - 1 giornata, 8 ore

IDENTITÀ DEL SEMINARIO

Dolore & Sblocco - Tecniche Orientali è un seminario pratico di approfondimento. Non è un corso completo di massaggio tradizionale Thai e non attribuisce qualifiche sanitarie. Il lavoro proposto appartiene all'ambito del benessere e integra pressioni, mobilizzazioni, allungamenti assistiti, respirazione e ascolto corporeo.

1. Presentazione

La giornata è dedicata ai professionisti che desiderano ampliare il proprio repertorio manuale con una sequenza organizzata in posizione supina. Il percorso parte dagli arti inferiori, prosegue sugli arti superiori, comprende un approccio delicato all'addome e si conclude con collo e testa.

Il partecipante apprende a collegare le singole tecniche in modo fluido, rispettando la persona, il suo respiro e i suoi limiti. L'obiettivo non è diagnosticare o curare una patologia, ma favorire distensione, rilassamento, percezione corporea e una migliore qualità del movimento nell'ambito consentito all'operatore.

“Dolore & Sblocco” è il nome del metodo didattico. Il termine dolore non indica una prestazione sanitaria: in presenza di dolore persistente, trauma, infiammazione o patologia sospetta, l'operatore sospende il trattamento e invita la persona a rivolgersi al medico.

2. Destinatari e prerequisiti

- Destinatari: operatori olistici, massaggiatori, estetiste, professionisti del benessere e figure già formate nelle tecniche manuali.
- Prerequisito consigliato: conoscenze di base di anatomia palpatoria, igiene, postura e relazione professionale.
- Numero consigliato: gruppo ristretto, per consentire supervisione e correzioni individuali.
- Modalità: dimostrazione del docente e pratica a coppie su futon o tappetino professionale.

3. Obiettivi formativi

- Riconoscere le principali aree di tensione osservabili durante il trattamento di benessere.
- Assumere una postura stabile ed ergonomica, utilizzando il peso del corpo senza sovraccaricare mani e zona lombare.
- Dosare pressione, ritmo, durata e ampiezza delle mobilizzazioni in base alla risposta del ricevente.
- Eseguire tecniche Thai in posizione supina su gambe, braccia, mani, addome, collo e testa.
- Costruire una sequenza coerente, con apertura, sviluppo, collegamenti e chiusura.
- Riconoscere situazioni nelle quali ridurre, modificare o evitare la tecnica e rinviare al medico.

4. Competenze pratiche attese

AREA	IL PROFESSIONISTA IMPARERÀ A
Gambe	Applicare pressioni progressive, mobilizzazioni e allungamenti assistiti su piede, caviglia, gamba e coscia, con finalità di distensione e benessere.
Braccia e mani	Lavorare su spalla, braccio, avambraccio, polso e mano con pressioni palmari e digitali, mobilizzazioni dolci e trazioni controllate.
Addome	Utilizzare un contatto rispettoso, leggero e ritmico coordinato al respiro, osservando precauzioni e controindicazioni specifiche.
Collo e testa	Eseguire manualità leggere su area cervicale, testa, viso e cuoio capelluto senza forzature o manipolazioni ad alta velocità.
Sequenza	Integrare le tecniche in un trattamento completo in posizione supina, adattandone ordine e durata alla persona.

RISULTATO DELLA GIORNATA

Al termine il partecipante disporrà di una sequenza base ripetibile e adattabile, composta da tecniche selezionate per il benessere generale. La sicurezza, la gradualità e la qualità del contatto hanno priorità sulla quantità delle manovre.

5. Programma dettagliato - mattina

Orario indicativo: 9:00-13:00

ORARIO	MODULO	CONTENUTI E PRATICA
9:00-9:30	Accoglienza e inquadramento	Presentazione, obiettivi, raccolta delle aspettative, limiti professionali, consenso, comfort e comunicazione con il ricevente.
9:30-10:00	Preparazione dell'operatore	Centratura, respirazione, distanza, appoggi, uso del peso corporeo, ritmo, transizioni e protezione di polsi, spalle e zona lombare.
10:00-11:30	Arti inferiori	Piede e caviglia; pressioni palmari e digitali; mobilizzazioni controllate; lavoro progressivo su gamba e coscia; flessione, apertura e allungamenti assistiti; collegamento piede-bacino.
11:30-13:00	Arti superiori	Spalla, braccio, avambraccio, polso e mano; pressioni progressive; mobilizzazioni articolari dolci; trazioni controllate; allungamenti; collegamento braccio-cingolo scapolare.

Focus tecnico della mattina

- Contatto iniziale e valutazione non diagnostica del comfort.
- Progressione dal contatto ampio alla pressione più specifica.
- Uso coordinato di palmi, pollici e prese, senza compressioni brusche.
- Movimenti lenti, ascolto del respiro e ritorno graduale dalla mobilizzazione.
- Adattamenti per rigidità, ridotta mobilità o diversa sensibilità della persona.

PAUSA

Le pause brevi vengono concordate dal docente in base al ritmo del gruppo. La pausa pranzo indicativa è prevista dalle 13:00 alle 14:00.

6. Programma dettagliato - pomeriggio

Orario indicativo: 14:00-18:00

ORARIO	MODULO	CONTENUTI E PRATICA
14:00-15:00	Addome e respirazione	Preparazione e consenso specifico; contatto leggero; ascolto del ritmo respiratorio; manualità circolari e progressive; collegamento tra addome, respiro e rilassamento.
15:00-16:00	Collo e testa	Appoggi sicuri; contatto su spalle e zona cervicale; mobilizzazioni lente entro un arco confortevole; manualità su testa, viso e cuoio capelluto; chiusura rilassante.
16:00-17:30	Sequenza integrata	Dimostrazione completa del docente; pratica a coppie; transizioni tra arti inferiori, arti superiori, addome, collo e testa; gestione del tempo; adattamenti individuali; correzione della postura.
17:30-18:00	Verifica e conclusione	Ripetizione dei passaggi essenziali; osservazione pratica; domande; feedback; indicazioni per l'integrazione professionale; consegna dell'attestato di partecipazione.

Principi di integrazione

- Continuità: ogni passaggio prepara il successivo e mantiene il contatto professionale.
- Gradualità: intensità e ampiezza aumentano solo in assenza di disagio.
- Respirazione: il ritmo dell'operatore accompagna quello del ricevente senza imporlo.
- Adattabilità: nessuna sequenza è rigida; ogni tecnica può essere ridotta, sostituita o omessa.
- Chiusura: il trattamento termina con manualità leggere e un tempo di recupero.

7. Contenuti tecnici per distretto

Arti inferiori

- Contatto iniziale su piede e gamba; osservazione del tono senza formulare diagnosi.
- Pressioni palmari e digitali progressive lungo percorsi di lavoro ispirati alle linee Sen del Thai tradizionale.
- Mobilizzazioni di piede e caviglia, flessione ed estensione controllate, rotazioni dolci.
- Lavoro su polpaccio e coscia con appoggi ampi; allungamenti assistiti senza rimbalzi.
- Mobilizzazione dell'anca entro il limite confortevole e senza forzatura.

Arti superiori

- Contatto su spalla e braccio; pressioni palmari e digitali adattate.
- Mobilizzazione dolce di spalla, gomito, polso e dita.
- Trazioni leggere e allungamenti dell'arto superiore, mantenendo stabile il cingolo scapolare.
- Sequenza su palmo e dita per distensione e percezione della mano.

Addome

- Consenso esplicito prima del contatto e possibilità di escludere completamente il distretto.
- Respirazione guidata non forzata, appoggi leggeri e manualità superficiali.
- Nessuna pressione profonda in presenza di dolore, interventi recenti, gravidanza o dubbi clinici.

Collo e testa

- Sostegno della testa e allineamento neutro.
- Contatto leggero su spalle, zona cervicale, cuoio capelluto e viso.
- Mobilizzazioni lente e di piccola ampiezza; esclusione di manipolazioni ad alta velocità.
- Chiusura con pause, contatto stabile e ritorno graduale alla posizione di riposo.

8. Sicurezza, precauzioni e limiti

PRINCIPIO CENTRALE

L'operatore del benessere non formula diagnosi, non prescrive cure e non tratta patologie. Se emergono dolore intenso, sintomi nuovi, trauma recente o segnali non chiari, il trattamento non viene eseguito o viene interrotto e la persona viene invitata a rivolgersi al medico.

Situazioni che richiedono esclusione o rinvio medico

- Febbre, infezioni acute, malessere generale o patologie contagiose.
- Traumi recenti, fratture sospette, lussazioni, ferite, ustioni o interventi chirurgici recenti.
- Dolore improvviso, intenso, notturno o non spiegato; perdita di forza o sensibilità.
- Trombosi sospetta, gonfiore improvviso, arrossamento marcato o dolore al polpaccio.
- Patologie cardiovascolari non controllate o condizioni per le quali manca il consenso medico.
- Gravidanza, ernie, patologie addominali o altre condizioni delicate: lavoro solo entro competenza e, quando necessario, con autorizzazione sanitaria.

Regole operative

- Raccogliere informazioni essenziali e ottenere il consenso informato al trattamento di benessere.
- Spiegare prima le aree di contatto, soprattutto addome, collo e parte prossimale degli arti.
- Evitare dolore provocato, compressioni dirette su articolazioni e pressioni su aree infiammate.
- Mantenere igiene, abbigliamento professionale, riservatezza e confini chiari.
- Documentare eventuali adattamenti e rispettare il diritto della persona a interrompere in qualsiasi momento.

AVVERTENZA

Le indicazioni riportate hanno finalità didattiche generali e non sostituiscono una valutazione medica. Qualsiasi problema di salute deve essere valutato dal medico o dal professionista sanitario competente.

9. Metodologia didattica

- 20% teoria essenziale: principi, ergonomia, limiti, precauzioni e organizzazione della sequenza.
- 80% pratica: dimostrazione, esercitazione a coppie, supervisione, correzioni e ripetizione.
- Apprendimento progressivo: una tecnica alla volta, collegamento in mini-sequenze e prova finale integrata.
- Feedback: attenzione alla postura dell'operatore, alla qualità del contatto e alla risposta del ricevente.

10. Verifica dell'apprendimento

La verifica ha carattere formativo e consiste nell'osservazione della pratica. Il docente valuta: sicurezza degli appoggi, corretta direzione delle pressioni, gradualità, postura, comunicazione, rispetto dei limiti, fluidità delle transizioni e capacità di adattare la sequenza.

11. Materiale necessario

- Futon o tappetino professionale, cuscino basso e coperta leggera.
- Abbigliamento comodo e pulito per operatore e ricevente.
- Telo personale, materiale per appunti e acqua.

12. Attestato e riferimento normativo

Al termine viene rilasciato un attestato di partecipazione al seminario professionale di 8 ore. L'attività professionale non organizzata in ordini o collegi è disciplinata dalla Legge 14 gennaio 2013, n. 4. L'attestato documenta la partecipazione alla giornata formativa e non costituisce titolo sanitario, abilitazione professionale, certificazione pubblica o attestazione ministeriale di qualità.

Riferimenti: Legge 14 gennaio 2013, n. 4, pubblicata nella Gazzetta Ufficiale n. 22 del 26 gennaio 2013; informazioni MIMIT sulle professioni non organizzate in ordini o collegi.

13. Docente

Giorgio Seminara - docente di discipline olistiche orientali, massaggiatore e formatore. Esperienza nelle tecniche Thai tradizionali, Shiatsu, Ayurveda, riflessologia, posturale, meditazione e metodologie integrate per il benessere. Il seminario viene condotto con dimostrazione diretta e supervisione della pratica professionale.

NOTA FINALE

Le tecniche insegnate sono rivolte esclusivamente al benessere. Non effettuano diagnosi e non sostituiscono cure, parere medico, fisioterapia o altri trattamenti sanitari. In presenza di dolore, patologie o problemi di salute rivolgersi al medico.