



**Massaggio  
Yoga®**

## **Indice del libro**

### **PREFAZIONE**

### **INTRODUZIONE**

### **1 EVOLUZIONE DEL MASSAGGIO YOGA**

- 1.1 Origine del Massaggio Yoga: il massaggio Ayurvedico Yoga
- 1.2 Evoluzione al Massaggio Yoga
- 1.3 Perché Massaggio Yoga?

### **2 LA STRUTTURA DEL MASSAGGIO YOGA**

- 2.1 Concetti di base del Massaggio Yoga
- 2.2 Gli elementi su cui lavora il Massaggio Yoga

### **3 IL TERAPEUTA DEL CORPO**

- 3.1 Le mani
- 3.2 Le regole d'oro

### **4 IL CLIENTE CON DOLORE**

- 4.1 L'atteggiamento verso un cliente che sente dolore
- 4.2 Quello che un terapeuta deve considerare
- 4.3 Come fare una seduta con un cliente che prova dolore
- 4.4 Dolore ed emozione
- 4.5 Approccio terapeutico
- 4.6 Fattori che influenzano il dolore

### **5 LA TECNICA DEL MASSAGGIO YOGA**

- 5.1 Le fasi del Massaggio Yoga
- 5.2 I principi del Massaggio Yoga
- 5.3 Le sessioni
- 5.4 La metodologia

### **6 LA SESSIONE DI BASE DEL MASSAGGIO YOGA**

- 6.1 La sequenza base
- 6.2 Il massaggio con i piedi
- 6.3 Galleria fotografica

## **7 LA POSTURA DEL TERAPEUTA**

- 7.1 I benefici
- 7.2 La postura e la sequenza del massaggio
- 7.3 Galleria Fotografica

## **8 INTRODUZIONE ALLE SESSIONI**

### **9 LE SESSIONI CERVICALI**

- 9.1 Manifestazioni dei problemi alla zona cervicale
- 9.2 Massaggio cervicale in posizione laterale
- 9.3 Massaggio cervicale da seduti
- 9.4 La sequenza della sessione cervicale
- 9.5 Esercizi passivi di Massaggio Yoga per la cervicale
- 9.6 Esercizi attivi di Massaggio Yoga per la cervicale
- 9.7 Educazione posturale del cliente
- 9.8 Galleria Fotografica

### **10 LE SESSIONI DORSALI**

- 10.1 Manifestazioni dei problemi alla zona dorsale
- 10.2 La sequenza della sessione dorsale
- 10.3 Esercizi passivi di Massaggio Yoga per le dorsali
- 10.4 Esercizi attivi di Massaggio Yoga per le dorsali
- 10.5 Educazione posturale del cliente
- 10.6 Galleria Fotografica

### **11 LE SESSIONI LOMBARI**

- 11.1 Manifestazioni dei problemi alla zona lombare
- 11.2 Caratteristiche delle sessioni lombari
- 11.3 Esercizi passivi di Massaggio Yoga per le lombari
- 11.4 Esercizi attivi di Massaggio Yoga per le lombari
- 11.5 Educazione posturale del cliente
- 11.6 Galleria Fotografica

### **12 LE SESSIONI SACROILIACHE**

- 12.1 Manifestazioni dei problemi alla zona sacroiliaca
- 12.2 La sequenza della sessione sacroiliaca
- 12.3 Esercizi passivi della parte posteriore delle gambe
- 12.4 Esercizi attivi di Massaggio Yoga per la zona del sacro
- 12.5 Educazione posturale del cliente
- 12.6 Galleria Fotografica

## **13 IL MASSAGGIO NELLA TERZA ETÀ O CON PERSONE CHE HANNO DIFFICOLTÀ DI MOVIMENTO**

13.1 Come mobilizzare questi clienti

13.2 La sequenza

13.3 Esercizi attivi di Massaggio Yoga

13.4 Galleria fotografica

## **14 IL MASSAGGIO YOGA NELL'INFANZIA**

14.1 I benefici

14.2 La sequenza

14.3 Il Massaggio Yoga per bambini e la postura

14.4 Galleria Fotografica

## **15 IL MASSAGGIO YOGA E LE EMOZIONI**

15.1 Cosa significa accompagnare un processo emozionale

15.2 Le reazioni della liberazione emozionale

15.3 Cosa fare quando si manifesta una emozione

## **16 COLONNA, POSTURA ED EMOZIONI**

16.1 La colonna vertebrale e le emozioni

16.2 La respirazione e la postura

## **17 ESERCIZI ATTIVI GALLERIA FOTOGRAFICA**

17.1 Esercizi Attivi Cervicali e Dorsali

17.2 Esercizi Attivi Lombari e Sacrali

17.3 Esercizi Attivi Terza Età

## **CONCLUSIONI**