



Massaggio tibetano

Kunye

M° Cristian Sinisi

www.beautyspatherapist.it www.cristiansinisi.it

Premessa Formativa

Ogni tecnica insegnata ed illustrata sul presente manuale, sono materiale didattico, divulgate in ambito formativo. 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, gli allievi dei corsi di Cristian Sinisi.
È vietata la divulgazione, senza l'autorizzazione scritta dell'autore .

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.

"Ogni corpo celeste, ogni atomo produce un suono particolare dovuto al relativo movimento, ritmo o vibrazione". Cit. Pitagora

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

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



Programma del master

Programma corso di massaggio tibetano Ku Nye 1° livello "Aria"

Introduzione e presentazione dei partecipanti

Teoria dei 5 elementi

I tre umori;

I quattro Tantra;

I 5 chakra secondo la cultura tibetana;

I 5 riti tibetani;

Le campane tibetane e il Vajira;

Il riequilibrio attraverso i suoni;

Mantra della salute (Tara Bianca);

Benefici

Questionario di gradimento

Conclusione domane e risposte;

Pratica tra i partecipanti

Pulizia dell'aura;

Sequenza prona schiena

Sequenza prona Arto inf.

Sequenza supina;

Chiusura del trattamento



Come si svolge il seminario

- * **Teoria: slide, filmati, giri di opinioni, domande e approfondimenti.**
- * **Pratica: dimostrazioni, filmati, scambi guidati tra i partecipanti, prova e riprova del metodo.**
- * **Verifica finale – questionario di gradimento e revisione obiettivi del master e nuove esigenze formative.**



Obiettivi del corso

- ❖ Ritrovare il ritmo della natura dentro di sè;
- ❖ Avvicinare i partecipanti alla cultura del Tibet;
- ❖ Avvicinare i partecipanti all'uso delle campane tibetane per ritrovare l'armonia;
- ❖ Avvicinare i partecipanti all'utilizzo del massaggio come metodo di prevenzione e cura di dolori, disagi mentali;
- ❖ Sanare l'anima ritrovando la propria via;
- ❖ Sanare la mente ristabilendo equilibrio degli umori del corpo.





CristianSinisi
Formazione nel Beauty

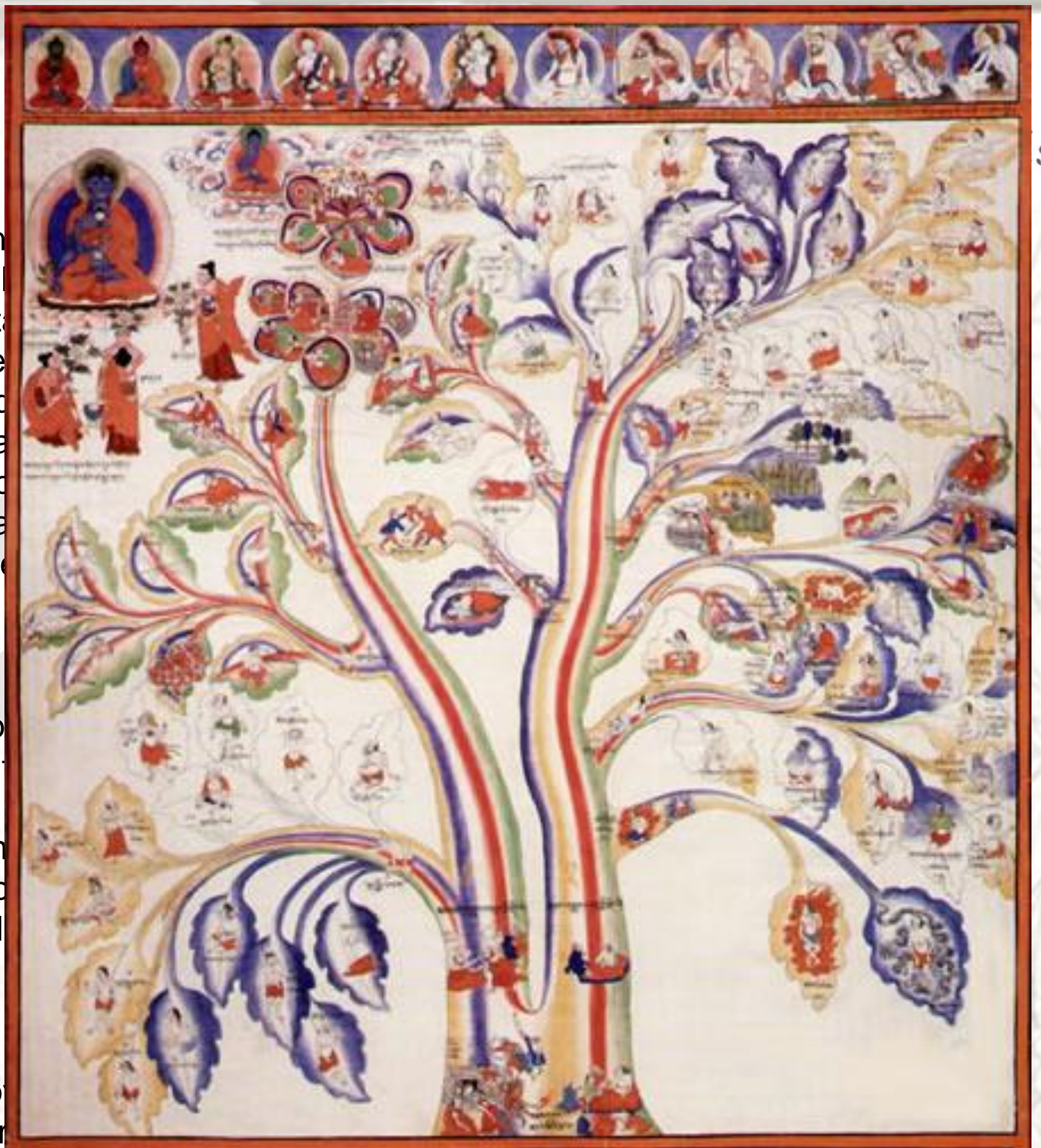
Il testo inizia con questo verso, in sanscrito Amrita hridaya vuol dire “essenza del cuore” come l’amrita, il nettare dell’immortalità. Insegnamenti dei Quattro Tantra, dice. In sanscrito amrita vuol dire “nettare di vita”. Angha vuol dire “rami”, ashta significa “otto”, segreta”, un’istruzione orale segreta di un insegnante veramente interessato e vuole imparare. Questa introduzione alla medicina tibetana è la medicina (nell’illustrazione.

L’albero della medicina

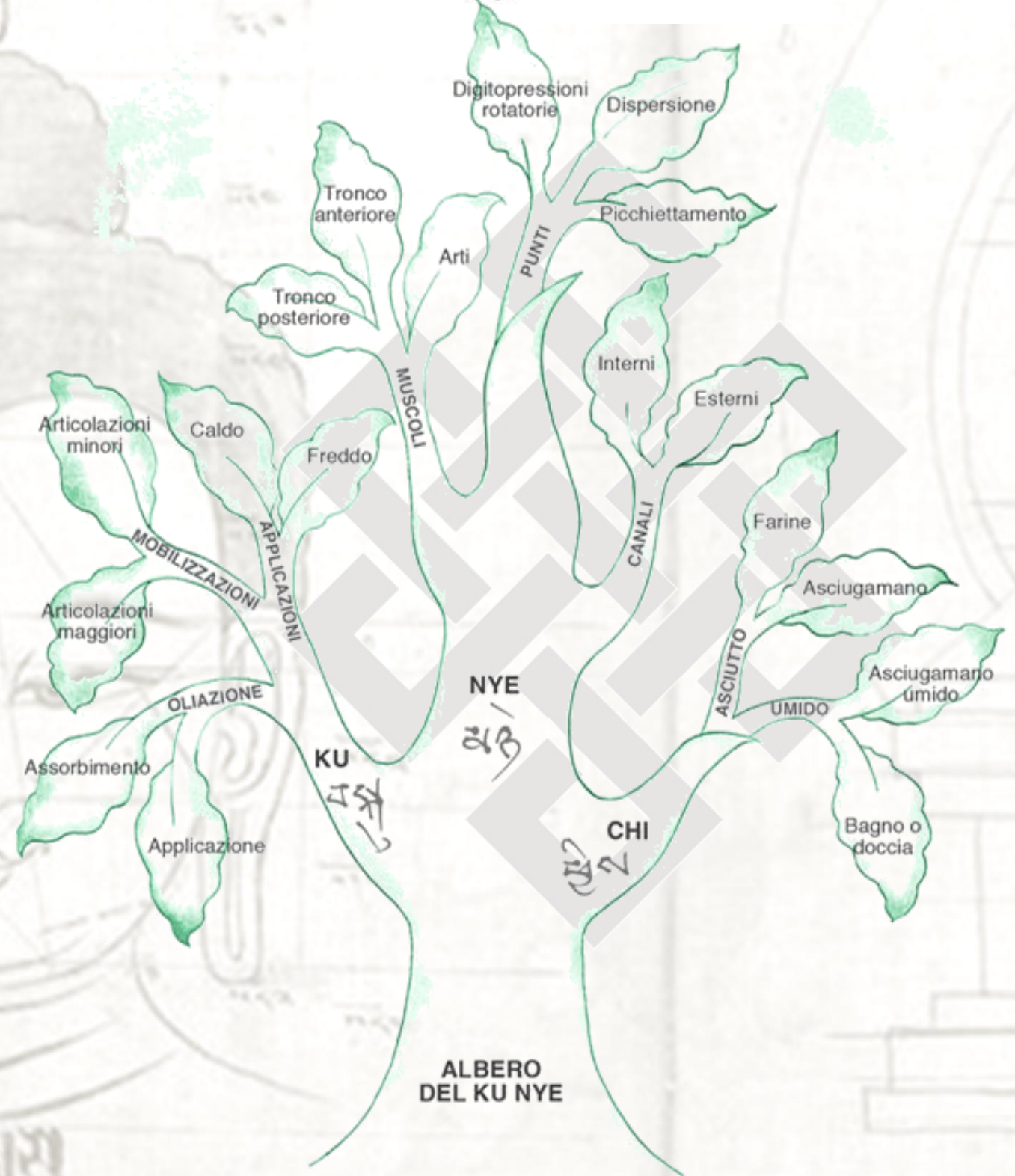
L’albero della medicina ha due rami per il ramo della malattia. Alla base della malattia c’è il flegma. Questi umori esistono in tutti i corpi. della loro esistenza sono i tre veleni nati. le radici dei tre umori, i tre umori sono colorati: il rosso quello del sangue, il verde quello del vento, il giallo quello del bile. Nel nostro corpo ci sono 7 costituenti. I 7 costituenti; gli scarti vengono espulsi dal corpo. Il nostro corpo è sano.

Il numero dei chakra – tre, cinque, nove, ecc. Ogni Tantra ha il suo sistema di chakra.

del capo, della gola, del cuore, dell’ombelico e il chakra segreto (agli organi genitali). [Pagine 100](#) di Cristian Sinisi



st



Teoria dei 5 elementi

La mente viene considerata la base di tutto, perché tutte le esistenze e tutti i momenti dipendono dai suoi movimenti; la mente è il creatore di ogni fenomeno esterno ed interno

SCOPRI IL RESTO AL CORSO . . . ;-)

ISCRIVITI SU WWW.INFOMASSAGGI.IT

Elementi	Umori	Organi	Costituenti	Organi sensoriali	Sensi	Funzioni
Terra	Flemma	Milza / stomaco	Carne / ossa / denti / unghie	Naso	Olfatto	Produzione di tessuti e organi solidi

SCOPRI IL RESTO AL CORSO . . . ;-)

ISCRIVITI SU WWW.INFO MASSAGGI.IT

I quattro Tantra



La medicina tibetana si fonda su quattro tantra medici (Gyu Shi), insegnati dal Buddha e approfonditi in Tibet a partire dal VII secolo d.C:

I principi sono l'interdipendenza tra corpo e mente, e sullo studio e la cura dei tre umori:

- ❖ Vento
- ❖ Bile
- ❖ Flemma

Che costituiscono il sistema psicofisico della persona.

Le terapie tibetane, usano le erbe medicinali, di una dieta specifica, di consigli inerenti il comportamento, e sull'applicazione di terapie ausiliarie quali il massaggio, l'agopuntura, la moxa, l'ago d'oro, l'esercizio fisico.

L'intero testo è composto da 156 capitoli. Buddha diede gli insegnamenti dei quattro tantra a Benares (Varanasi), all'età di 71 anni.

Li diede per beneficiare gli esseri, non per far arricchire i medici. Per questo la medicina tibetana pone molto fortemente l'accento sull'attitudine che un medico deve avere. In passato, in India e Tibet, i medici non presentavano la parcella; erano i pazienti a fare delle offerte. Se non offrivano niente, il medico non si lamentava; il suo scopo principale era la pratica.

I quattro Tantra

Tutto il sapere contenuto in questi libri, è stato spiegato dal Buddha storico nella forma di Buddha della medicina.

I quattro tantra sono conosciuti in tibetano con i seguenti nomi:

1. GHIU SHI o TANTRA RADICE
2. SHE GHIU o TANTRA delle SPIEGAZIONI
3. MFENA GHIU o TANTRA della TRADIZIONE ORALE

“Arroganza”. Buddha Ratnasambava, di colore giallo viene visualizzato al chakra dell’ombelico.

L’ultimo tantra (quarto tantra), ha 27 capitoli; spiega tutti i metodi di diagnosi (che sono 18),

SCOPRI IL RESTO AL CORSO . . . ;-)

ISCRIVITI SU WWW.INFO MASSAGGI.IT

I tre umori

Quando la salute è ottimale. Vento, Bile e Flemma si trovano in equilibrio tra di loro, mentre uno squilibrio causa disturbo che può sfociare in malattia .

A differenza degli umori della filosofia greca (gli “Humores”), nel caso della medicina tibetana questi “Nyespa” non sono sostanze fisicamente presenti nel corpo, ma da intendersi in senso simbolico.

ITALIANO	TIBETANO	TRASCRIZIONE	PRONUNCIA
VENTO	RLUNG	LOONG	LUNG

SCOPRI IL RESTO AL CORSO . . . ;-)

ISCRIVITI SU WWW.INFO MASSAGGI.IT

Alla base della teoria della medicina tibetana sono i tre umori: vento, bile e flemma. Questi umori esistono in tutti noi, sia quando siamo sani che quando siamo malati. La causa della loro esistenza sono i tre veleni mentali: odio, attaccamento ed ignoranza. I tre veleni mentali sono le radici dei tre umori, i tre umori sono il frutto dei tre veleni mentali.

i 3 umori

i 3 veleni mentali

Vento

odio

SCOPRI IL RESTO AL CORSO . . . ;-)

ISCRIVITI SU WWW.INFOMASSAGGI.IT



Umori	Vento	Bile	Flemma
Corpo	Parte inferiore	Parte centrale	Testa e parte superiore del petto
Parte ventrale	<p>SCOPRI IL RESTO AL CORSO . . . ;-) ISCRIVITI SU WWW.INFOMASSAGGI.IT</p>		
Parte dorsale			
Viso			
Organi sensoriali			
Dita			
Arti superiori			
Arti inferiori			
Vertebre			
Organi vitali			
Organi cavi			
Chakra			
Stadio della digestione			
Eliminazioni			
Sette costituenti corporei			

pist

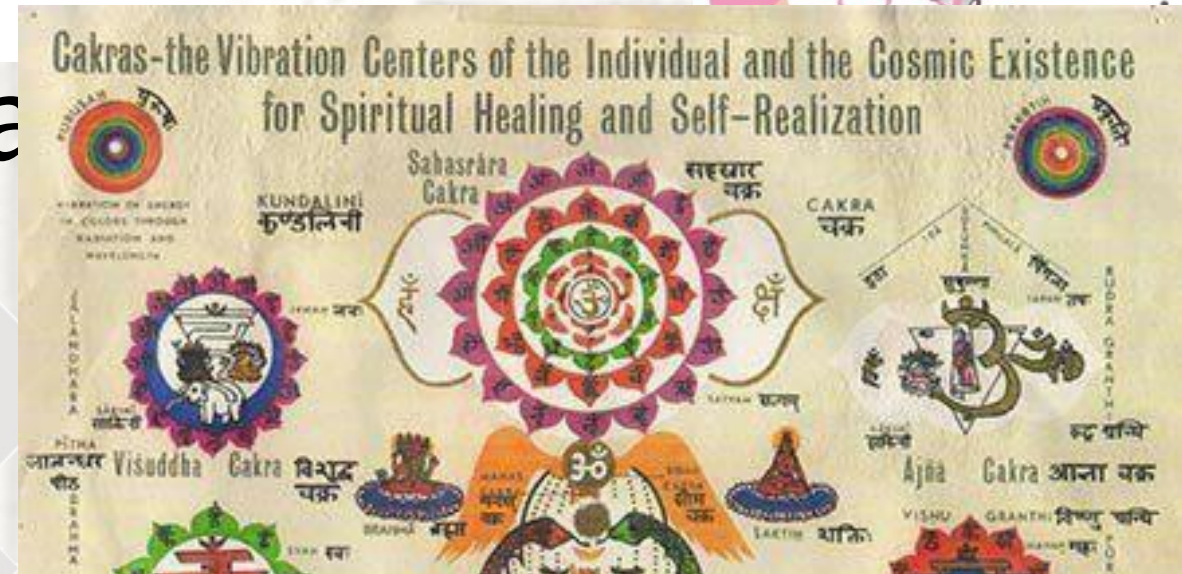
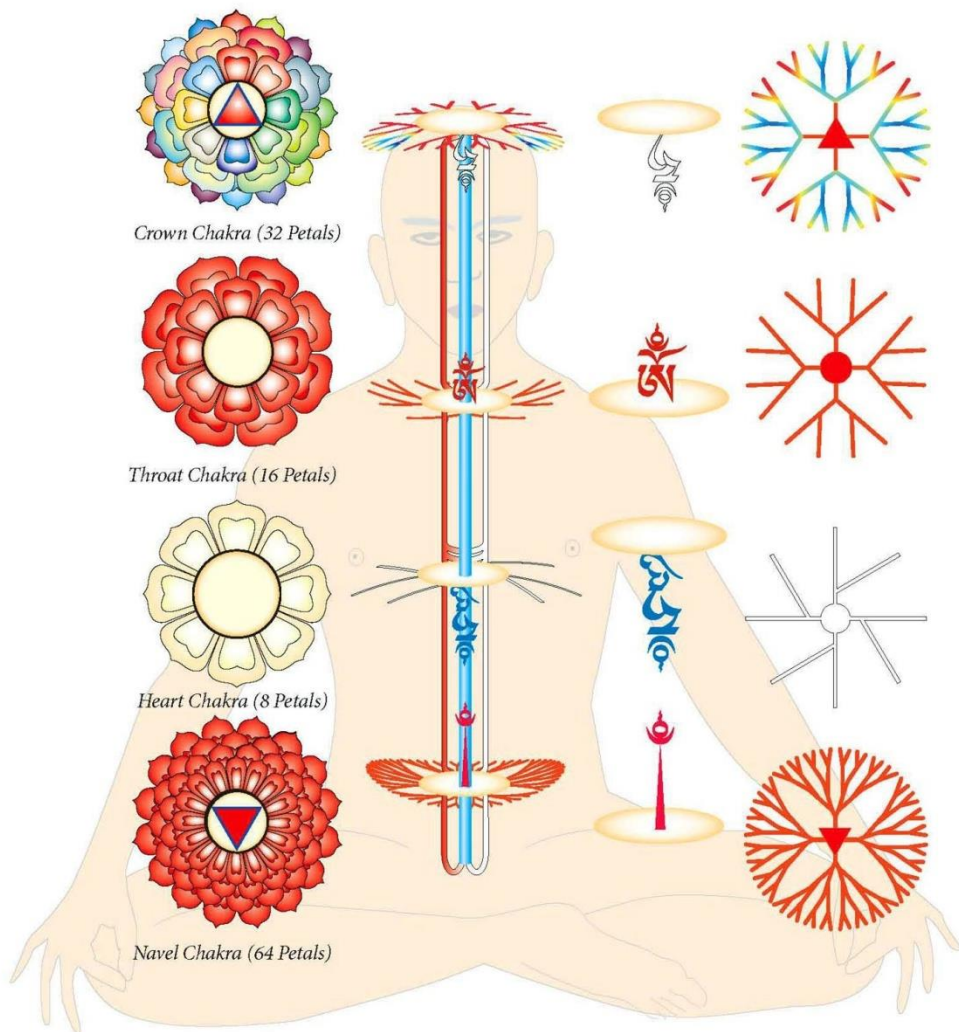


Cristian Sinisi
Formazione nel Beauty



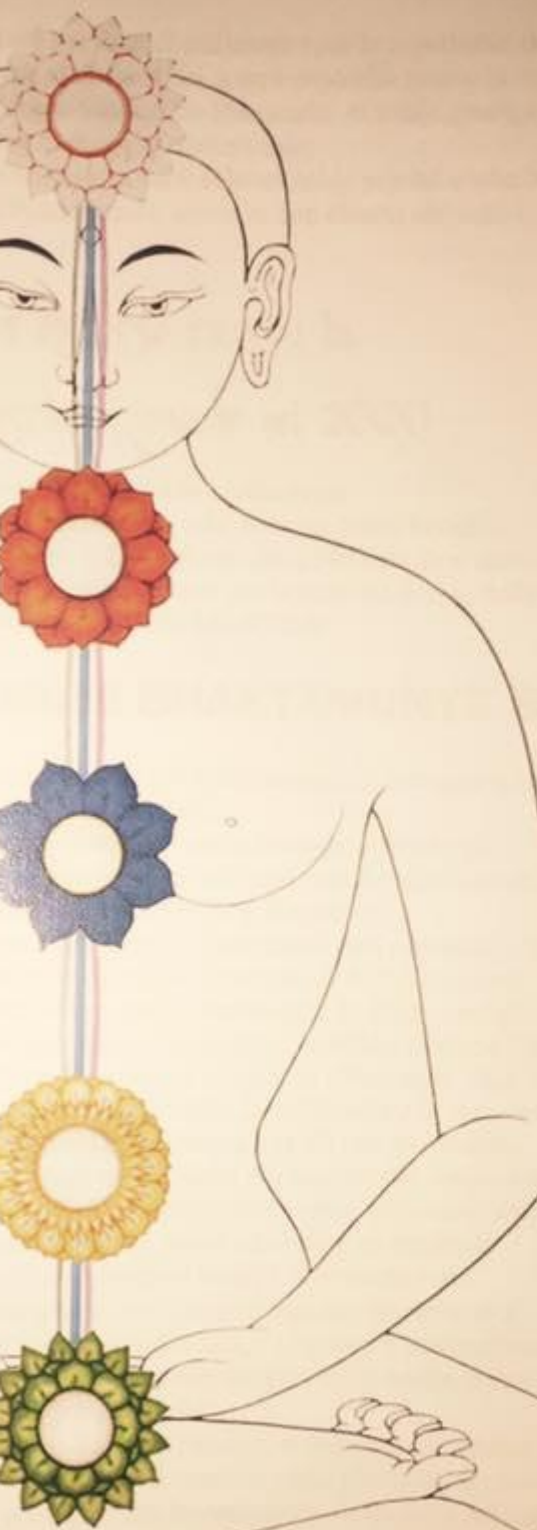
I 5 chakra secondo la

System of Channels and Chakras
(in the Vajrayogini System)



SCOPRI IL RESTO AL CORSO . . . ;-)

ISCRIVITI SU
WWW.INFOMASSAGGI.IT



Chakra n. e nome del Buddha	Elemento	Zone e patologie	Ubicazione	Colore
5 - Vajrociana	Spazio	<p>SCOPRI IL RESTO AL CORSO . . . ;-)</p> <p>ISCRIVITI SU WWW.INFOMASSAGGI.IT</p>		
4 - Amithaba	Fuoco			
3 - Acschiobia	Acqua			
2 - Ratnasambhava	Terra			
1 - Amoghassiddi	Vento			



Secondo il Buddismo mistico nel cosmo esistono cinque famiglie di Buddha a capo delle quali sono i 5 Buddha trascendenti, o tathagata, che simboleggiano la purezza delle cinque associazioni o aggregati di corpo e mente: forma, sensazioni, percezioni, coscienza e volontà

I 5 riti tibetani



I 5 Riti Tibetani
Di Cristian Sinisi®



SCOPRI IL RESTO AL CORSO . . . ;-)

ISCRIVITI SU WWW.INFO MASSAGGI.IT

Le campane tibetane e il Vajira



CAMPANA TIBETANA è una ciotola ottenuta dalla fusione di sette metalli, ognuno dei quali corrisponde simbolicamente ad un pianeta:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

Il s
prop
e d
ritua
favore

SCOPRI IL RESTO AL CORSO . . . ;-)

ISCRIVITI SU WWW.INFO MASSAGGI.IT

Il suono emesso cambia in base a **diverse caratteristiche** della campana quali la proporzione con cui sono presenti i vari componenti metallici, lo spessore e la forma della campana stessa.

I sette metalli sono quelli base, ma per esempio in una campana tibetana conservata al British Museum sono stati analizzati e trovati ben 12 metalli: argento, nichel, zinco, rame, cadmio, arsenico, ferro, antimonio, stagno, piombo, cobalto e bismuto.

L'esatta ricetta per ottenere la lega originale è tutt'oggi **un mistero** e i dibattiti sono ancora molto accesi.



L'uomo come qualsiasi essere vivente, è padrone di una propria energia ed una propria vibrazione, siamo davvero come una sorta di strumento musicale dove il passare del tempo ed una vita di stress e di cattive abitudini possono influire negativamente "sull'accordatura" del nostro corpo e mente. Attraverso il movimento, l'ascolto attivo di suoni e vibrazioni opportunamente in sintonia (anche una persona sorda "ascolta") possiamo "accordarci" con l'ambiente esterno. L'attività con il Massaggio Sonoro delle Campane Tibetane stimola il cervello ad apportare alcune modifiche che aumentano le nostre capacità, curando i disordini da stress nei seguenti casi:

- disintossica sino al livello di cellule ed ossa;
- sonno più profondo;
- sincronizza gli emisferi destro e sinistro, andando a lavorare sia su memorie antiche che cognitive;
- approfondisce gli stati meditativi, riqualifica del corpo / mente per far andare via lo stress;
- riequilibra i Chakras;
- sblocco di meccaniche mentali ed emozionali;
- realizzazione della "risposta di rilassamento" senza sforzo;
- sollievo dal mal di testa, affaticamento, insonnia, problemi mestruali;
- allevia tensioni muscolari;
- risveglio o rafforzamento delle capacità di partecipazione;
- aumenta il piacere, lo star bene mentre si svolge un'attività;
- migliora lo sviluppo psico-motorio: il rilassamento, il coordinamento globale;
- favorisce le capacità espressive, creative e comunicazionali;
- favorisce la capacità di ascolto ed osservazione dell'altro;
- migliora la socializzazione cercando di far vivere esperienze positive di gruppo per acquisire capacità di adattamento che potrà essere trasportata in altri contesti.

Senza dimenticare una maggiore produzione da parte del nostro organismo di Dopamina (neuro-trasmittitore che lavora sul tono dell'umore) oppure endorfine che svolgono azioni sul dolore..

Quali sono gli usi possibili delle campane tibetane?

SCOPRI IL RESTO AL CORSO . . . ;-)

ISCRIVITI SU WWW.INFO MASSAGGI.IT

C

Cristian Sinisi
Formazione nel Beauty

InfoMassaggi.it

Beauty
Spa Therapist

Il riequilibrio attraverso i suoni

VAJRA (in tibetano Dorje) è una parola sanscrita



SCOPRI IL RESTO AL CORSO . . . ;-)

ISCRIVITI SU WWW.INFO MASSAGGI.IT

C

InfoMassaggi.it

Beauty
Spa Therapist

Rudra dhama (in sanscrito: rudra, in tibetano: g'nyas, l'ny) viene
7. Nodo Infinito (in sanscrito: srivatsa, in tibetano: dpa' be'u) è un
cappresenta la dinamicità, è il collegamento tra il corpo e l'anima

Mantra e Meditazione

SCOPRI IL RESTO AL CORSO . . . ;-)

ISCRIVITI SU WWW.INFO MASSAGGI.IT



l'autore© - www.beautyspatherapist di Cristian Sinisi

Mantra della salute (Tara verde)



significa “OM, oh liberatrice, completa e veloce liberatrice, così sia !”. Ma ha anche un significato più profondo, che ora vediamo :



“OM TA RE – TU TA RE – TU RE SO HA”

muladhara

svadhistana

manipura

Anhata

Visuddha

Ajna

sahasrara

SCOPRI IL RESTO AL CORSO . . . ;-)

ISCRIVITI SU WWW.INFOMASSAGGI.IT

Benefici del Ku Nye

- ❖ Profonda riduzione \ eliminazione dello stress
- ❖ Rilassamento dei tessuti molli
- ❖ Effetto antalgico locale
- ❖ Migliora la circolazione sanguigna
- ❖ Ammorbidisce la pelle

SCOPRI IL RESTO AL CORSO . . . ;-)

ISCRIVITI SU WWW.INFO MASSAGGI.IT

Pratica tra i partecipanti :



• suonare la campana tibetana dai piedi al cranio salendo centralmente e scendendo dal lato ripetere destra e sinistra 3 volte

SCOPRI IL RESTO AL CORSO . . . ;-)

ISCRIVITI SU WWW.INFO MASSAGGI.IT



Pratica tra i partecipanti

Sequenza prona schiena

SCOPRI IL RESTO AL CORSO . . . ;-)

ISCRIVITI SU WWW.INFOMASSAGGI.IT



Cristiana Stupisi
Formazione



Pratica tra i partecipanti

Sequenza prona Arto inferiore

1. Con la nocca dell'indice, a spirale oraria, da L4 scendi sul gluteo fino al punto V35 (plica glutea)
2. con il gomito, da V35 scendere a spirale oraria, fino a V40 (cavo popliteo state

SCOPRI IL RESTO AL CORSO . . . ;-)

ISCRIVITI SU WWW.INFO MASSAGGI.IT

Pratica tra i part

Sequenza supina

1. Scivolamento a "8" sull'arto superiore DX
2. **Viso:** Piccoli movimenti a spirale orari su Vaso Governatore da terzo occhio fino alla fontanella;

SCOPRI IL RESTO AL CORSO . . . ;-)

ISCRIVITI SU WWW.INFO MASSAGGI.IT

SCOPRI IL RESTO AL CORSO . . .

ISCRIVITI SU WWW.INFO MASSAGGI.IT

Pratica tra i pa

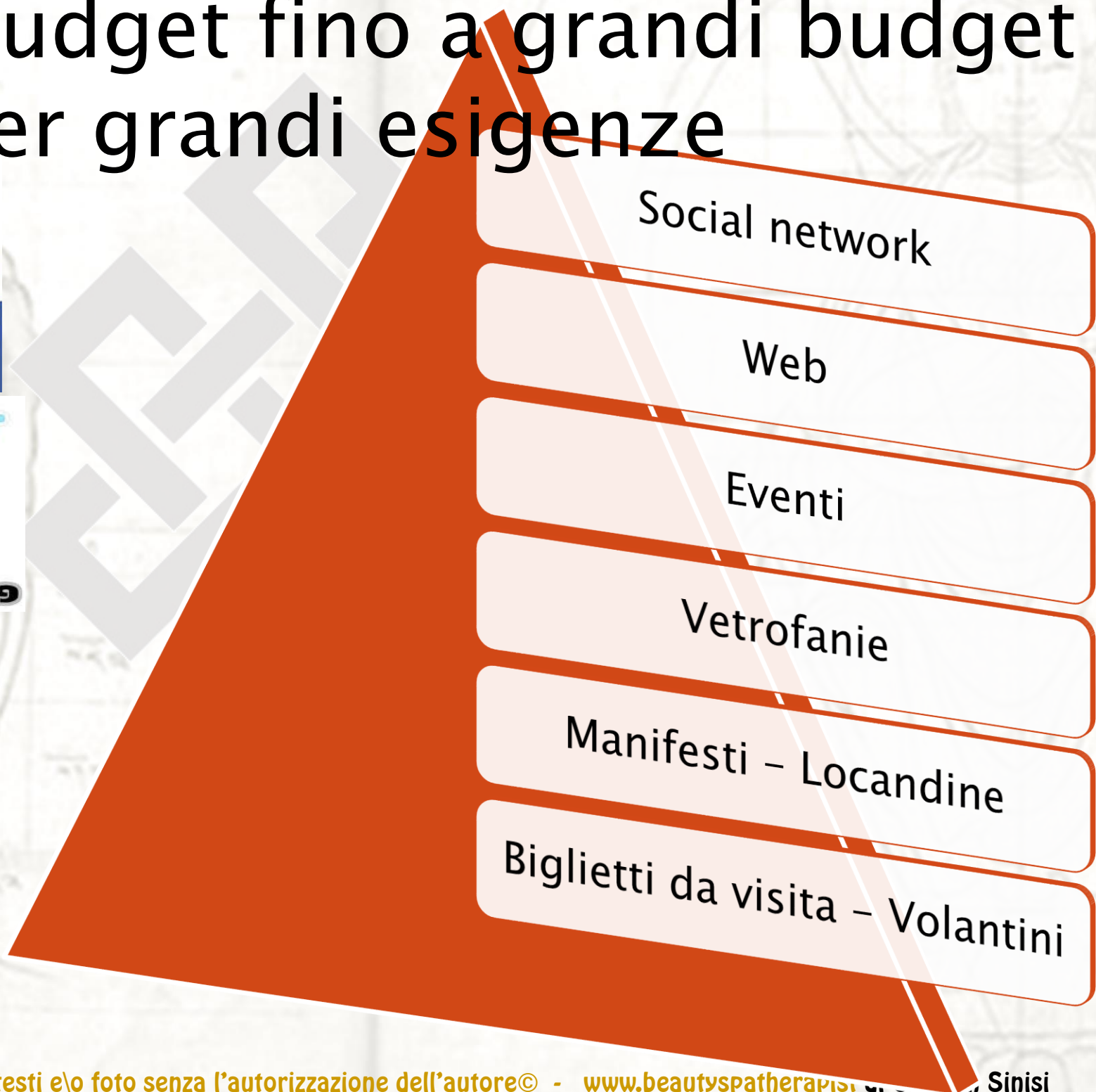
Chiusura del tratta

- 1. Scaldare i punti chakra**
e\o tsubo principali
- 2. Riarmonizzare i chakra**
con le campane tibetane;
- 3. Appoggiare il vajira** su
ogni chakra benedicendo
l'avvenuta guarigione.

SCOPRI IL RESTO AL CORSO . . . ;-)

ISCRIVITI SU WWW.INFO MASSAGGI.IT

Da piccoli budget fino a grandi budget per grandi esigenze



Conclusione domande e risposte

“Per raggiungere il successo . . .

Non scegliere una strada già battuta.

Prendi una via nuova e lascia la tua traccia”.