

Piedi che sorridono

Riflessologia Plantare



Docente Cristian Sinisi
(Massaggiatore – Posturologo
Kinesiologo specializzato)



www.infomassaggi.it – www.cristiansinisi.it

Introduzione “patto formativo”

- Ogni tecnica insegnata ed illustrata sul presente manuale, è da intendersi materiale scolastico, 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, agli allievi Cristian Sinisi per l'anno formativo 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.

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)

Shiatsu

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

Obiettivi del corso

- Avvicinare i partecipanti all'ascolto di Sé
- Avvicinare i partecipanti all'auto massaggio
- Avvicinare i partecipanti all'uso del massaggio delle mappe riflesse del piede come mezzo di cura e **prevenzione**
- Sensibilizzare i partecipanti alla cultura Olistica
- Incuriosirli e avvicinarli al secondo livello . . . 😊

Programma

- Struttura del piede (ossa – muscoli – legamenti – nervi)
- Principali patologie del piede,
- Storia della riflessologia,
- Riferimenti organici sul piede,
- Indicazioni e controindicazioni
- Automassaggio per migliorare l'appoggio plantare, la distensione muscolare e ottenere benefici effetti sul corpo
- Mappe e massaggio dei principali apparati corporei
- Consigli

Struttura del piede

Ogni piede è formato da 26 OSSA, collegati alle ossa ci sono 19 MUSCOLI, e 107 LEGAMENTI, ogni piede possiede 14 FALANGI, che sono le ossa delle dita, ogni dito è formato da 3 ossa, tranne l'alluce

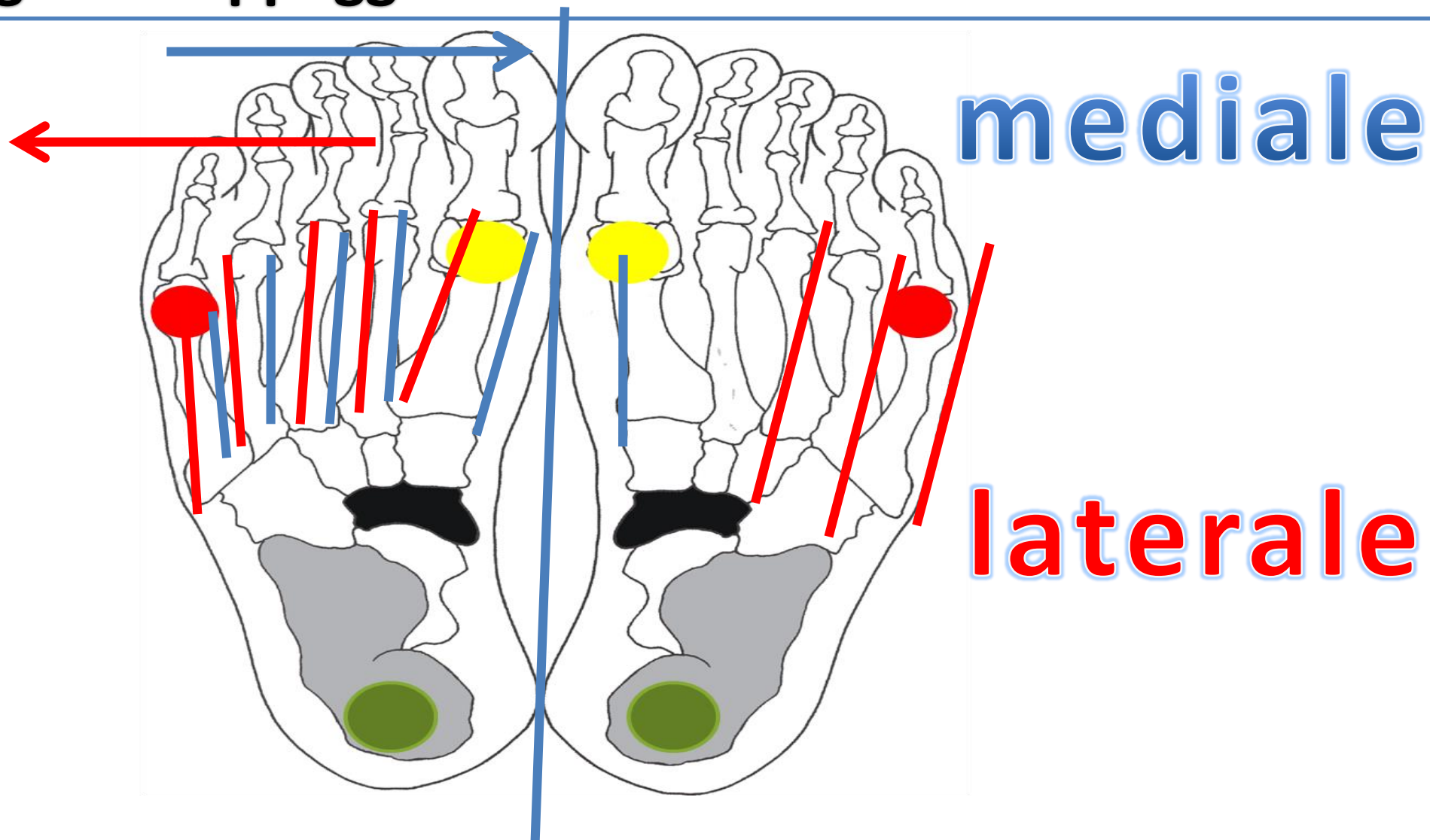


Volta longitudinale

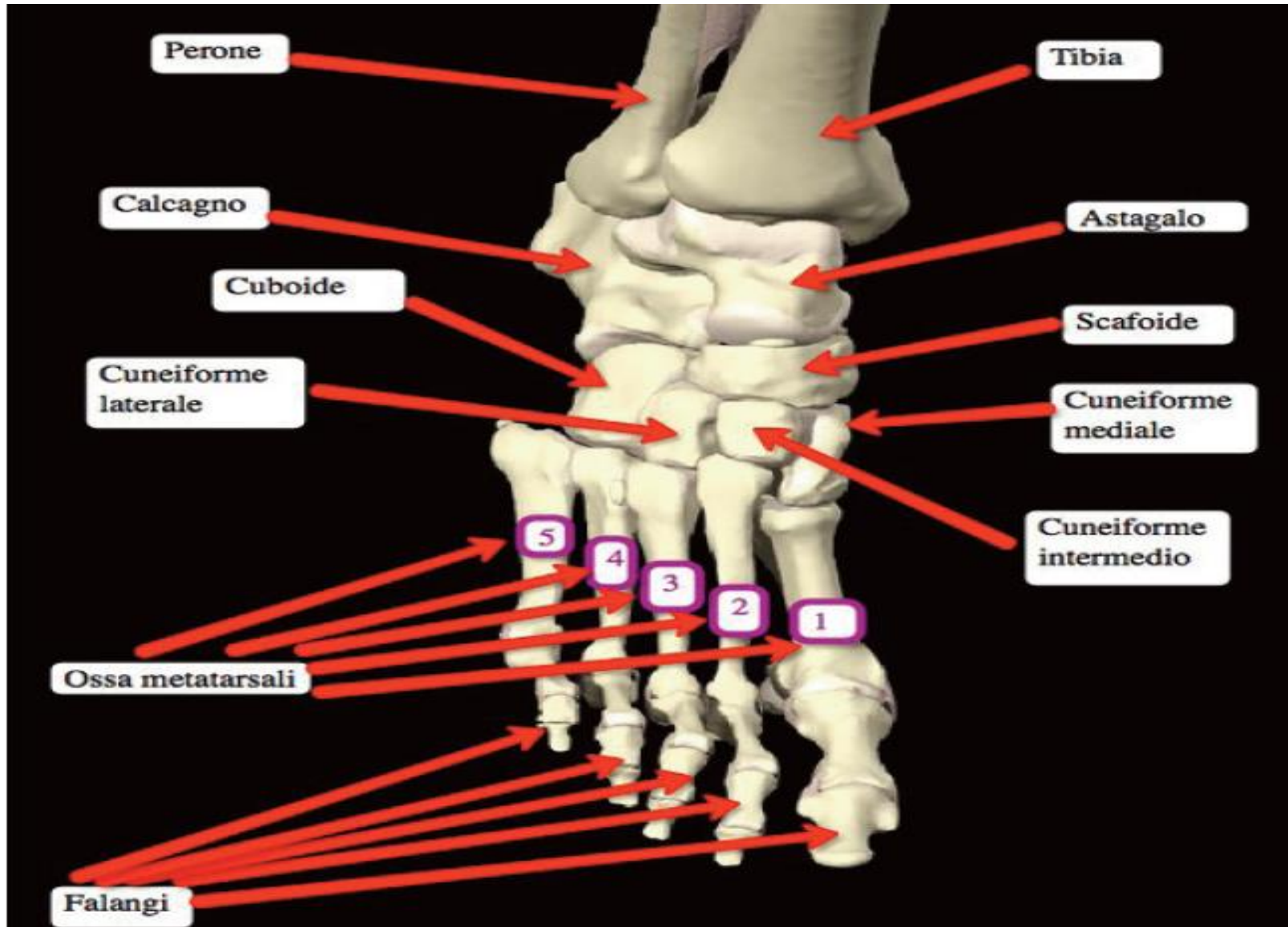
Volta trasversale

A partire dalle dita verso il CALCAGNO si trovano 5 OSSA METATARSALI, ognuna delle quali è collegata ad un dito, le restanti ossa del piede sono le OSSA TARSALI, formate da 3 OSSA CUNEIFORMI, 1 OSSO CUBIFORME, 1 OSSO NAVICOLARE, l'ASTRAGALO, e l'OSSO del CALCAGNO.

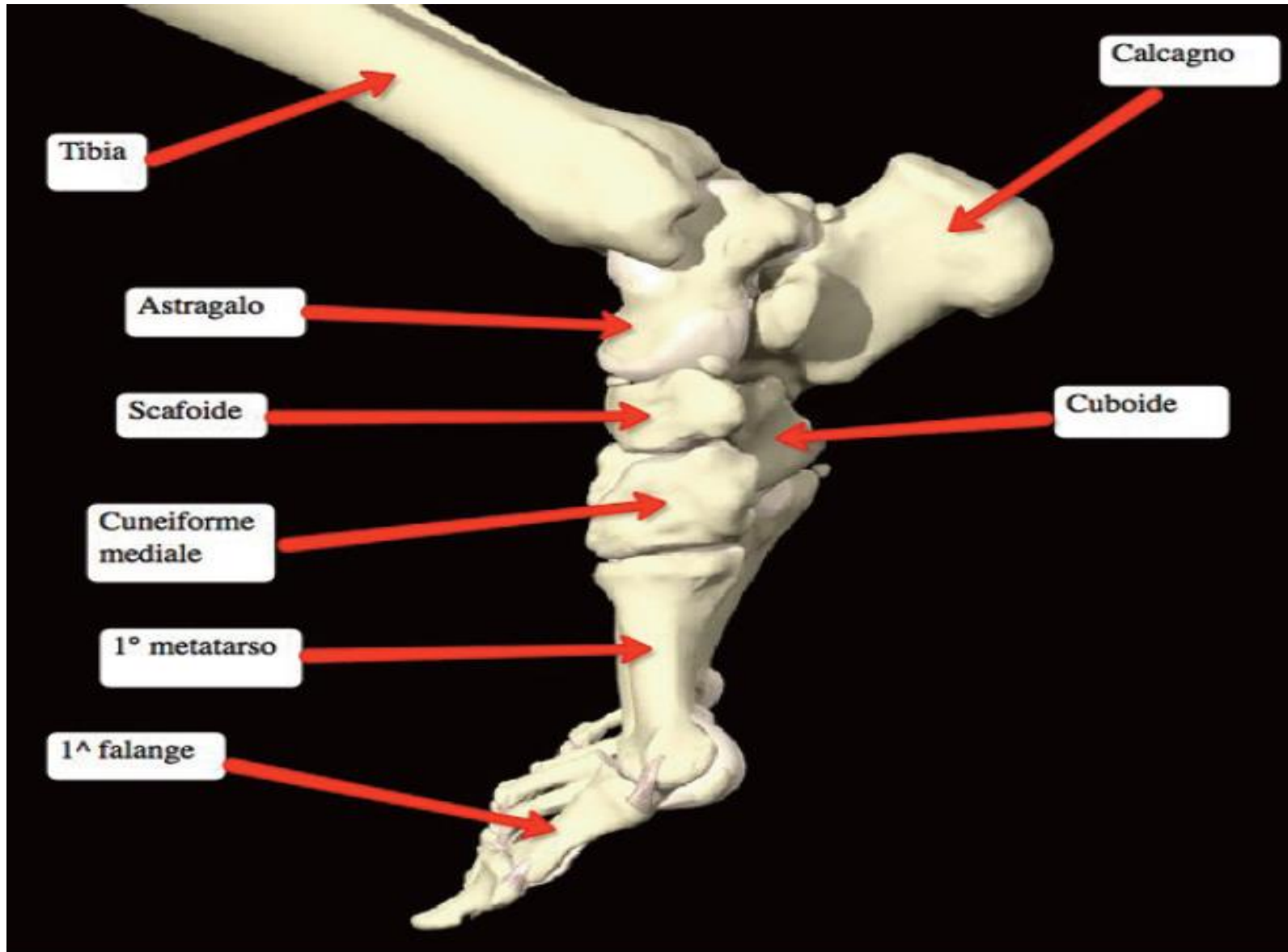
Poligono d'appoggio



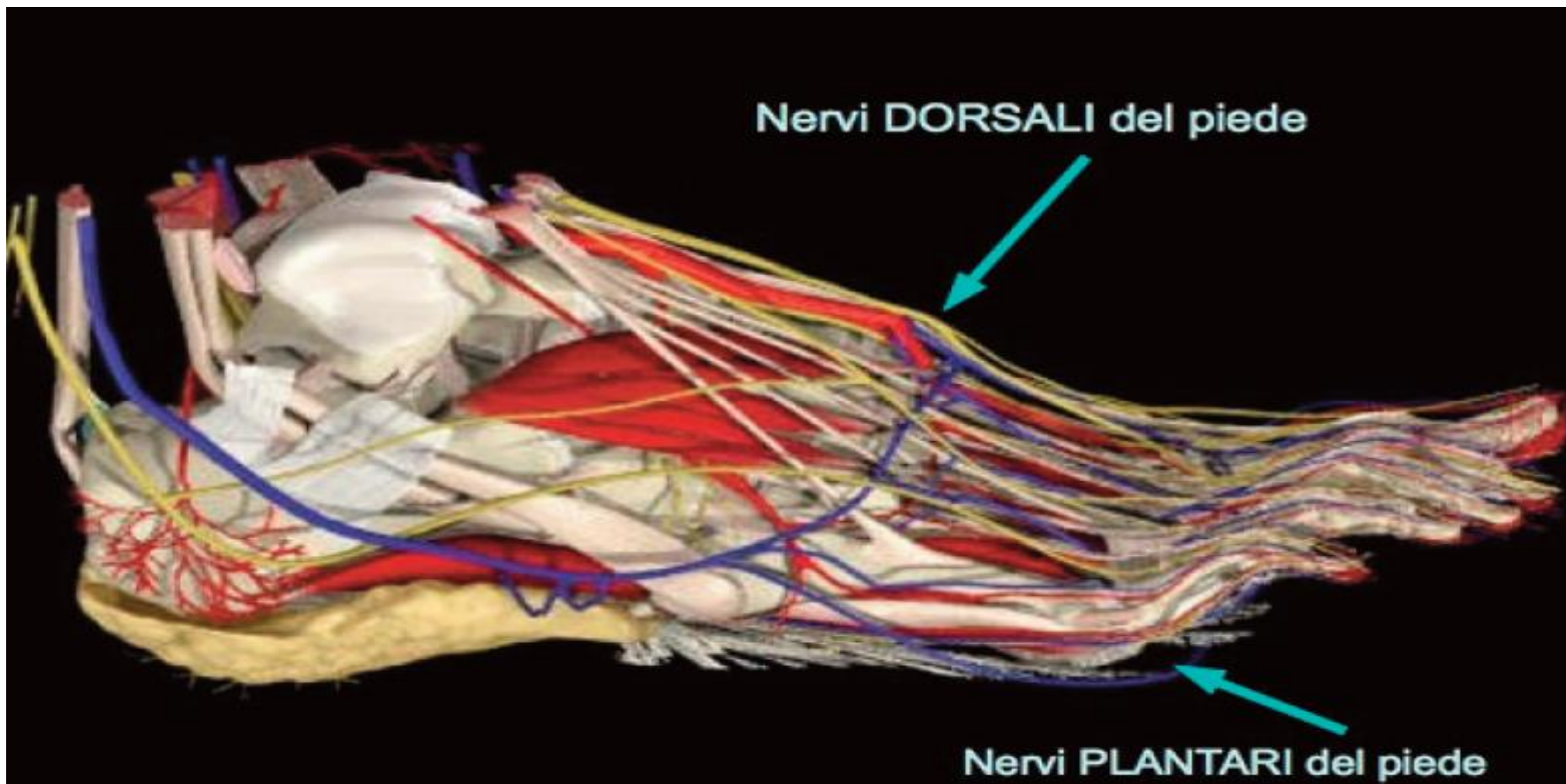
26 amiche... le ossa del piede



talo
navicolare

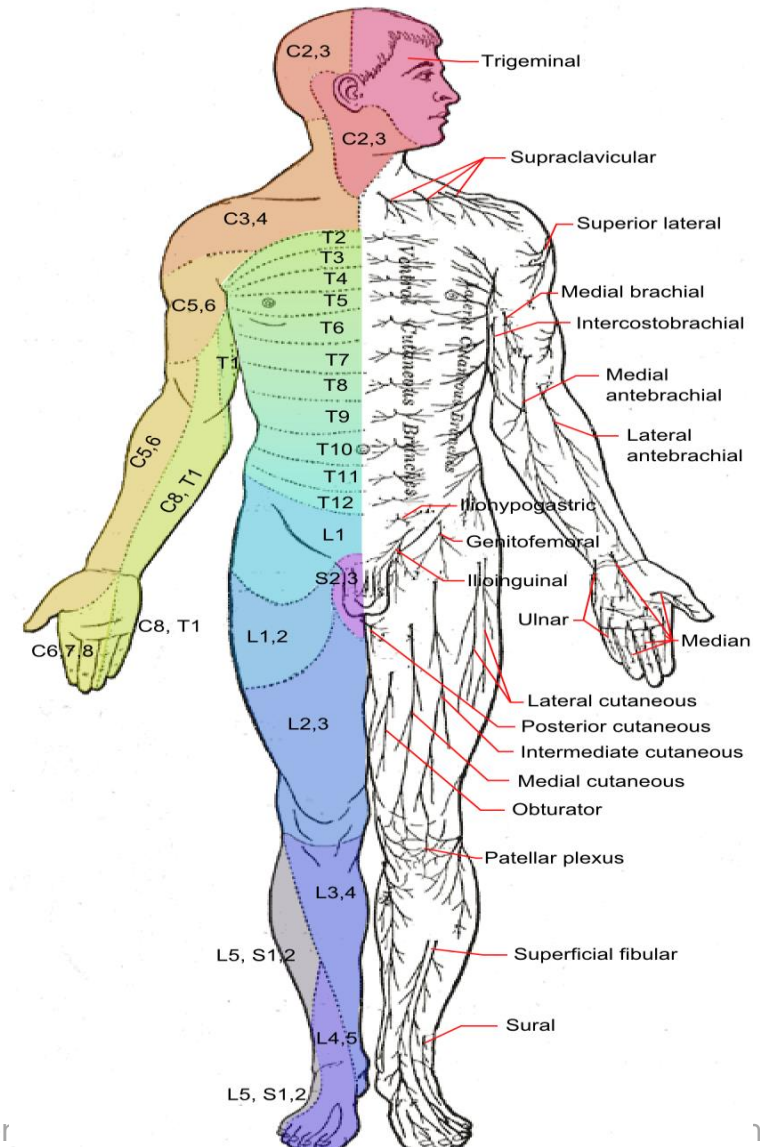
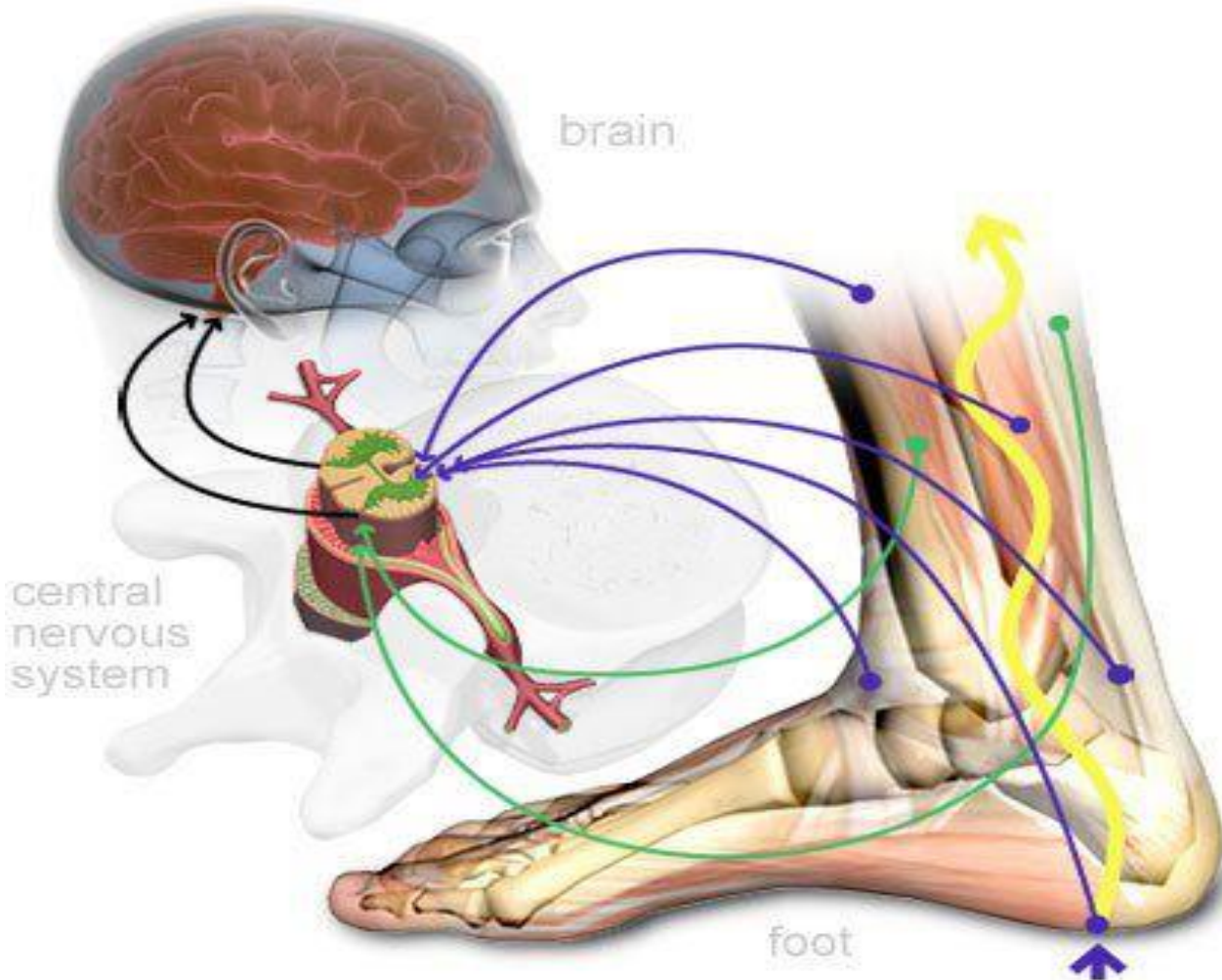


I nervi DORSALI sono “sotto-diramazioni” del nervo sciatico
i nervi PLANTARI sono “sotto-diramazioni” del nervo crurale



7.200 Terminazioni nervose

Teoria dei dermatomeri

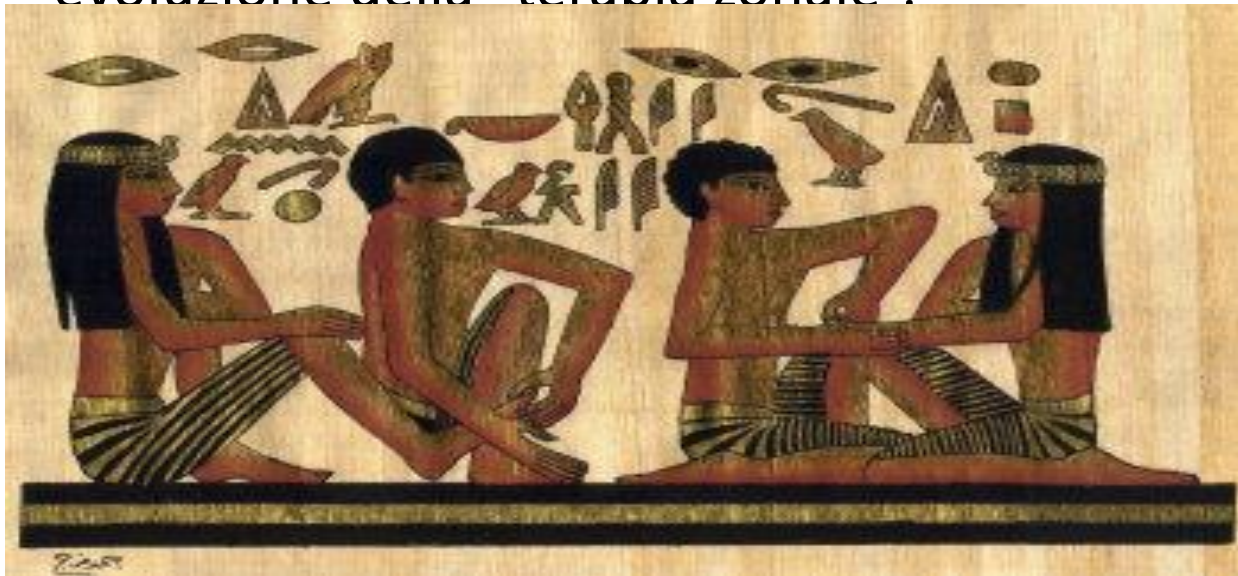


Principali patologie del piede

- **NEUROMA DI MORTON**, irritazione del nervo che irradia il terzo ed il quarto metatarso, che provoca una risposta dolorosissima, bruciore, (cause: calzature inadeguate, scompensi posturali, piede cavo\piatto, lassità dei legamenti, allenamenti su fondi inadeguati).
- **CALLI e BORSITI PLANTARI, Alluce valgo**: infiammazioni delle borse sierose,
- **La SPINA CALCANEALE**, che dà dolore al CENTRO e sulla parte MEDIALE del CALCAGNO
- **La FIBROSI CISTICA**
- **La METATARSALGIA** da sovraccarico (il peso)
- **Le PERIOSTITI** (infiammazione dei tessuti di rivestimento di un osso)
- **DEPOSITI DI CRISTALLI**, sono dei depositi di calcio simili a sabbia che si possono avvertire mentre si trattano alcune zone del piede, in genere sono dei depositi di calcio che il trattamento aiuta a frantumare e ad espellere attraverso il flusso sanguigno
- **EDEMA ALLA CAVIGLIA**, disturbi circolatori e problemi ai reni e al cuore, lo stesso dicasi per la presenza di piccoli cuscinetti alla base delle dita sulla parte anteriore del piede sinistro
- **PELLE SECCA**, disturbi ormonali e di idratazione.

Storia della riflessologia

- Il massaggio zonale ha origine con l'uomo, in quanto l'uomo primitivo per potersi curare aveva a disposizione solo le sue mani ed il suo istinto che lo spingeva a sfregarsi la parte colpita se provava dolore, l'uomo compie questo gesto senza considerare l'importanza del suo significato, il fatto di sfregare il punto doloroso evidenzia la presenza che nel nostro corpo esiste un circuito di impulsi nervosi. Si considera la riflessologia come una evoluzione della "terapia zonale".



I primi ritrovamenti risalgono a 5000 anni fa, in Cina, si trova traccia di questa pratica medica in pitture egizie risalenti al 2330 a.c., che illustra come i piedi venissero massaggiati con un metodo ben preciso (la piramide si trova a Saqqara, tomba del medico Ankhmanor – VI dinastia) . Anche tribù degli Indiani d'America e tribù primitive africane utilizzavano una forma arcaica di riflessologia.

Storia 2

- In Europa si ha il primo testo sulla Riflessologia ad opera di Adamus e A'tatis, qualche anno dopo a Lipsia anche il Dottor Bell pubblicò un libro sull'argomento,
- Ulteriore sviluppo, lo si ebbe nel 1900 grazie a **William H. Fitzgerald** medico e chirurgo americano, agopuntore, divise idealmente il corpo in 10 segmenti longitudinali che si accoppiavano opportunamente al numero delle dita delle mani e dei piedi Il Dottor Edwin F. Bowers collaborò con Fitzgerald e in seguito pubblicò numerosi articoli altri che si occuparono di questa pratica furono il Dottor George Starr White e il moglie Elisabeth Riler.
- Altra pioniera fu la Dottoressa americana Eunice D. Ingham (nella foto 1935), che creò la vera riflessologia plantare e tenne corsi in tutta Europa. Tra i suoi allievi ci furono:
Doreen E. Bayley (scuola inglese),
Hedi Masafret (Svizzera),
la D.ssa Hanna Marquard (Germania) (nella foto).



Sistema riflesso della D.ssa H. Marquard

SCOPRI IL RESTO

AL CORSO . . . ;-)

ISCRIVITI SU
WWW.INFOMASSAGGI.IT

Spiegazioni sul funziona la Riflessologia Plantare

- 1. IL SISTEMA NERVOSO** (dispone di circa 100 miliardi di neuroni) e la **PELLE** hanno origine dal foglietto embrionale esterno chiamato **ECTODERMA**, e questo significa che la pelle ed il sistema nervoso avendo la medesima origine sono intimamente legati, ed è per questo che massaggiando la pelle si agisce in profondità sul sistema nervoso. I riflessi

SCOPRI IL RESTO

AL CORSO ... ;-)

ISCRIVITI SU

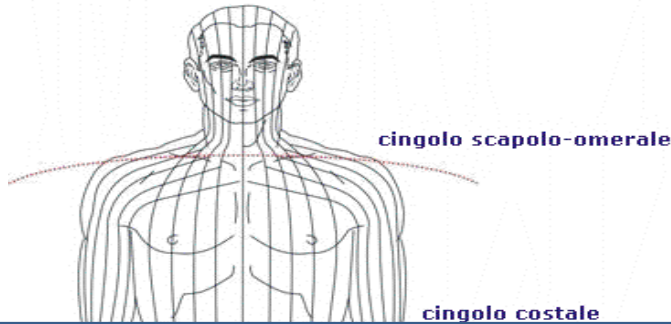
WWW.INFO MASSAGGI.IT

ono un



Le 10 ZONE LONGITUDINALI

le 10 linee longitudinali



Si ha una prima suddivisione delle zone del corpo in 10 LINEE VERTICALI, che partendo dalla testa arrivano alle estremità e che collegano gli organi nella loro esatta collocazione anatomica, gli organi presenti nella PARTE DESTRA del corpo sono rappresentati nella MANO e nel PIEDE DESTRO, gli organi della PARTE SINISTRA nel PIEDE e nella MANO SINISTRA.

SCOPRI IL RESTO

AL CORSO . . . ;-)

ISCRIVITI SU

WWW.INFO MASSAGGI.IT

clavicola

articolazione scapolo-omerale

vertebre dorsali

cranio

vertebra cervicale

scapola

sterno

gabbia toracica

5.1

1.1

FALANGI

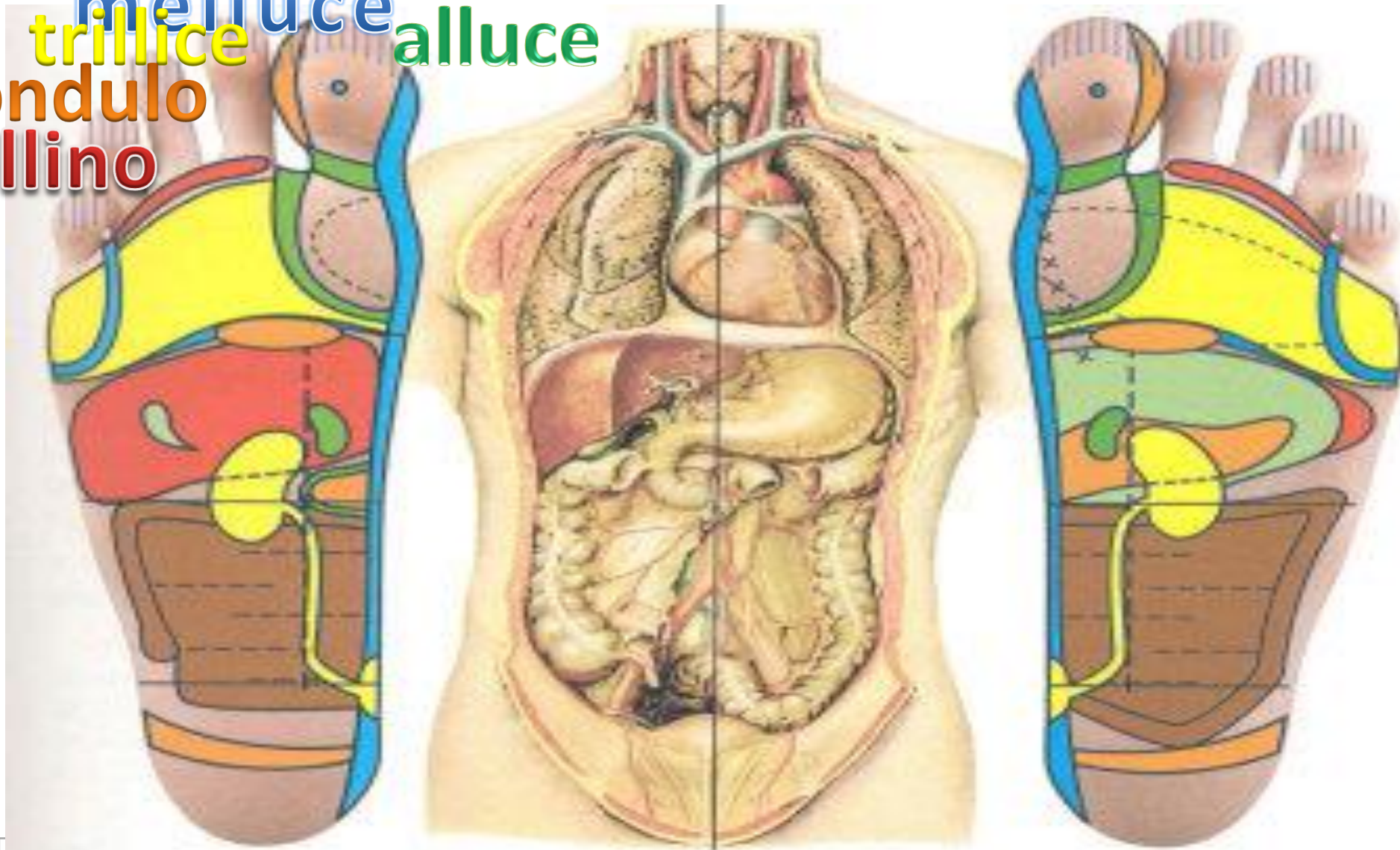
SCOPRI IL RESTO

AL CORSO ... ;-)

ISCRIVITI SU
WWW.INFOMASSAGGI.IT

Riferimenti organici sul piede

melluce
trillice
alluce
pondulo
mellino



Controindicazioni

IMPORTANTE: Prima di eseguire un massaggio verificare visivamente la condizione del piede.

- **Malattie infettive** Accertarsi che non esistano eczemi, verruche, o micosi, che potrebbero infettare chi praticherà il massaggio;
- **Trombi** e infiammazioni (sist. vascolare e linfatico)
- **Osteoporosi**, artrite a mani o piedi, diabete, trombosi, flebiti,
- **Gravidanza** (fino al 3° mese)
- **Neoplasie** (no in soggetti sottoposti a chemioterapia, cure ormonali e radioterapia), si invece in caso di malati terminali come cure per il miglioramento della qualità della vita e effetti antalgici;
- **Pressione sanguigna instabile;**
- **Psicosi** (si potrebbero intensificare i sintomi e peggiorare la situazione);
- **Atrofia o cancrena** delle gambe dei piedi, infezioni gravi del piede;
- Trattare dopo pasti (almeno 2 ore)
- interrompete il massaggio se la persona ha reazioni acute nei primi minuti del massaggio

Benefici

- Migliora la circolazione sanguigna e linfatica;
- Migliora il tono muscolare;

amenti,

SCOPRI IL RESTO

AL CORSO ... ;-)

ISCRIVITI SU

WWW.INFO MASSAGGI.IT

Preparazione al massaggio

Per preparare il cliente al trattamento riflessogeno, possiamo effettuare alcuni lavaggi, e bagni applicando calore e oli essenziali (ognuno nelle proprie conoscenze), in modo da ben predisporre il cliente.

SCOPRI IL RESTO

AL CORSO . . . ;-)

ISCRIVITI SU

WWW.INFOMASSAGGI.IT

ra: a caldo o

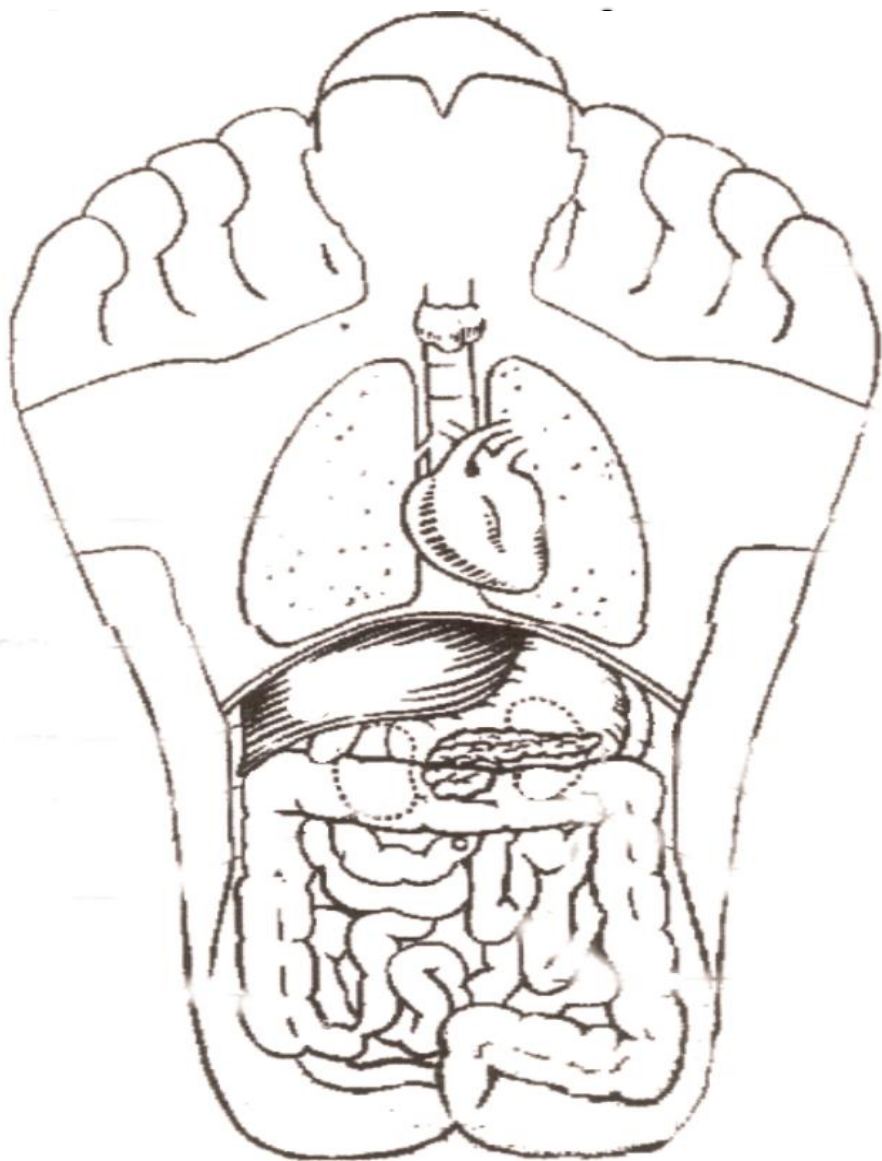
ffettuare un

Oli essenziali da aggiungere al pediluvio

SCOPRI IL RESTO

AL CORSO . . . ;-)

ISCRIVITI SU
WWW.INFO MASSAGGI.IT



Eeguire un pediluvio e utilizzare olii essenziali

1. Mobilizzazioni (rotazioni – flessione-estensioni-prono-supinazioni)

SCOPRI IL RESTO

AL CORSO . . . ;-)

ISCRIVITI SU
WWW.INFO MASSAGGI.IT

Ordine di trattamento Base delle mappe del piede

- 1 La regione del capo
- 2 il sistema [osteomuscolare](#)
- 3 il sistema [endocrino](#)
- 4 l'apparato [respiratorio](#)
- 5 l'apparato [cardiocircolatorio](#)
- 6 il sistema [linfatico](#)
- 7 l'apparato [digerente](#)
- 8 il sistema [urinario](#)

Coordinate

- 1 – colloca nell'osso verticalmente (prox e distale)
- 2 – colloca nell'osso orizzontalmente (mediale/centrale/laterale)
- 3 – nome dell'osso
- 4 – ed eventualmente dito... o numero osso

Ripasso dei termini direzionali e anatomici

- Epifisi distale
- Diafisi
- Mediale
- Laterale
- Intermedio/centrale

SCOPRI IL RESTO

AL CORSO ... ;-)

ISCRIVITI SU

WWW.INFOMASSAGGI.IT

Piede destro

Linea mediana

Piede sinistro

EPIFISI DISTALE

DIAFISI

Epifisi Proximale

DISTALE

MEDIANA

falangi



SCOPRI IL RESTO

AL CORSO ... ;-)

ISCRIVITI SU

WWW.INFOMASSAGGI.IT

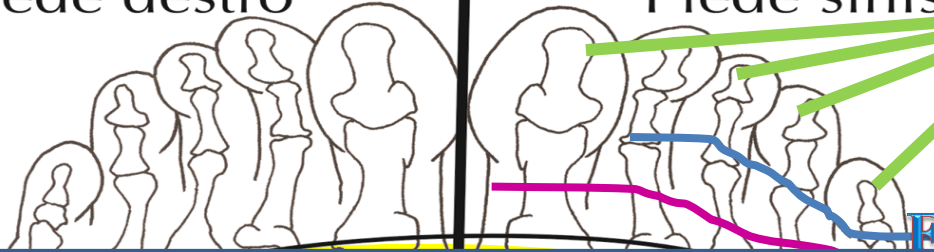
Pianta

Linea mediana

Piede destro

Piede sinistro

Pianta



Alangi distali

Alangi mediali-intermedie

14

SCOPRI IL RESTO

AL CORSO ... ;-)

ISCRIVITI SU

WWW.INFOMASSAGGI.IT

tatarsi

5

uneiformi

5

Visione Mediana

Visione Laterale

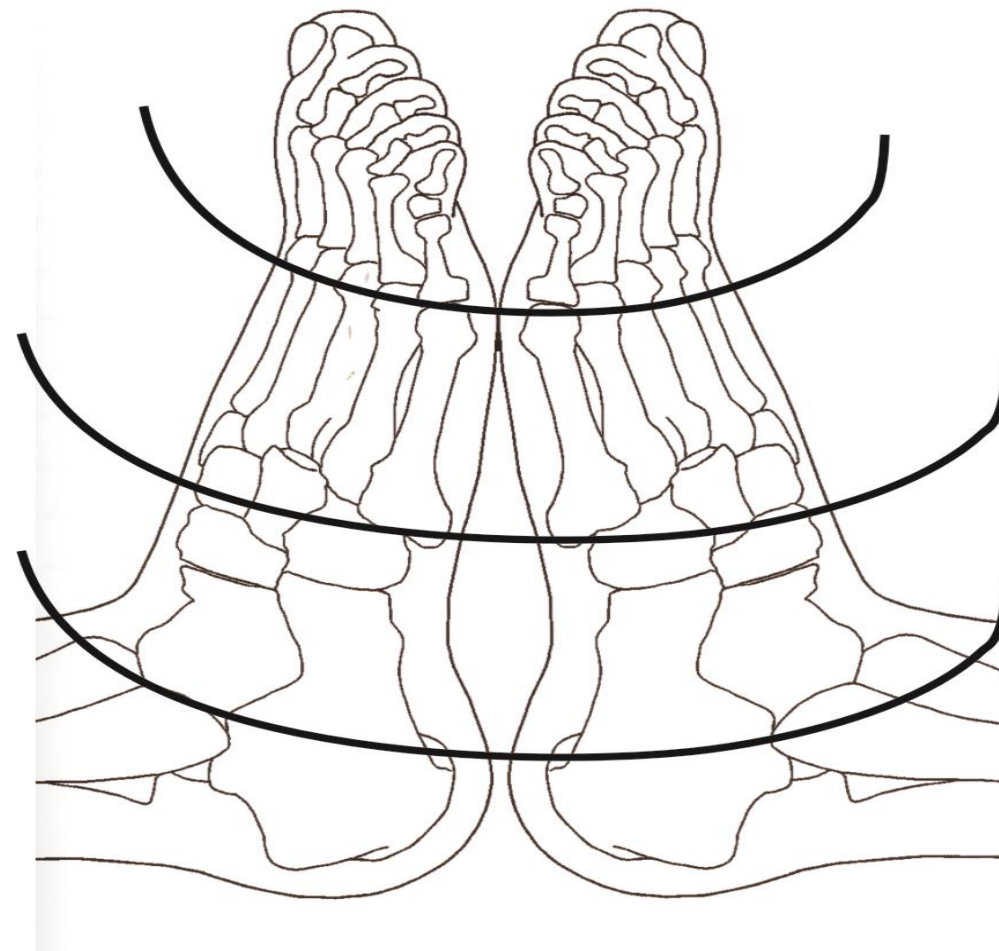
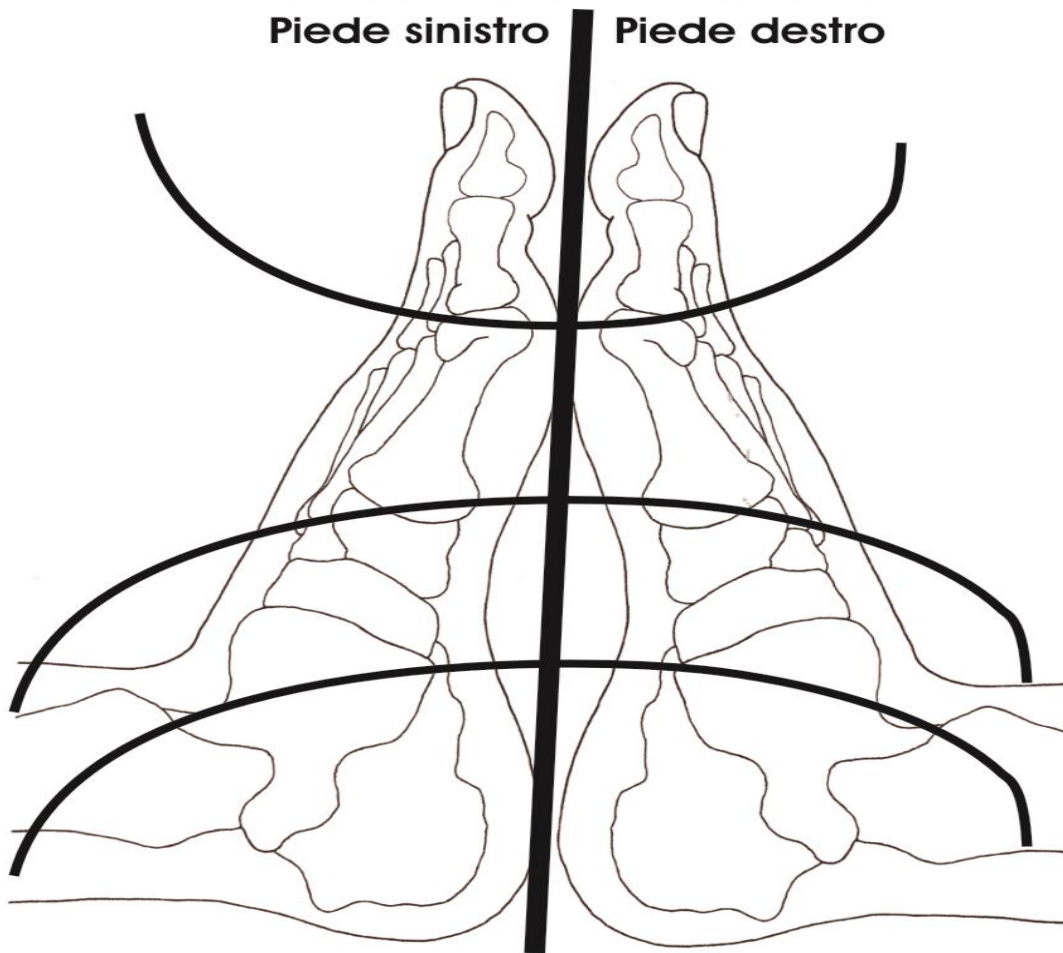
Visione mediana

Visione Laterale

Piede sinistro | Piede destro

Piede destro

Piede sinistro

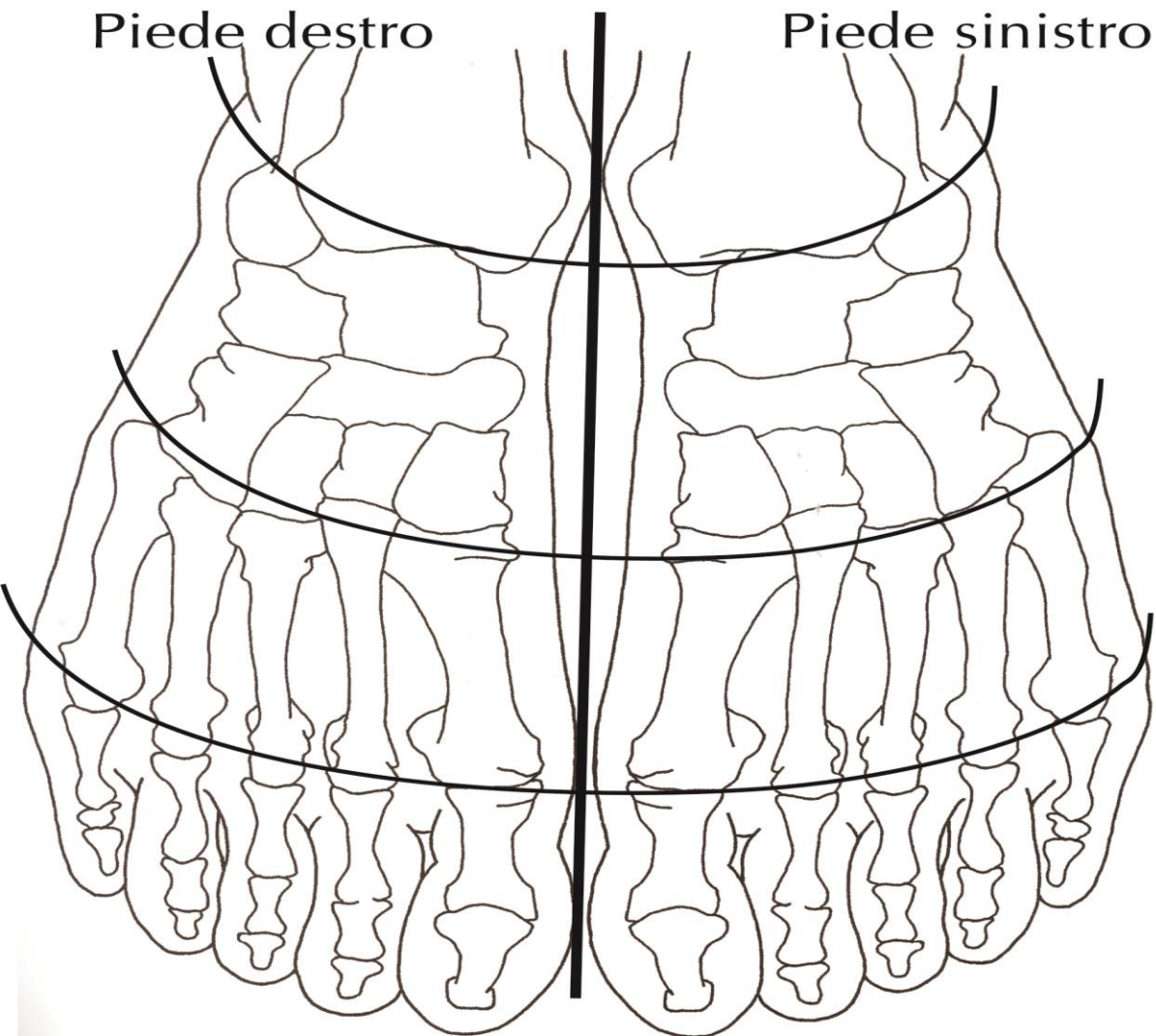


Dorso

Linea mediana

Piede destro

Piede sinistro

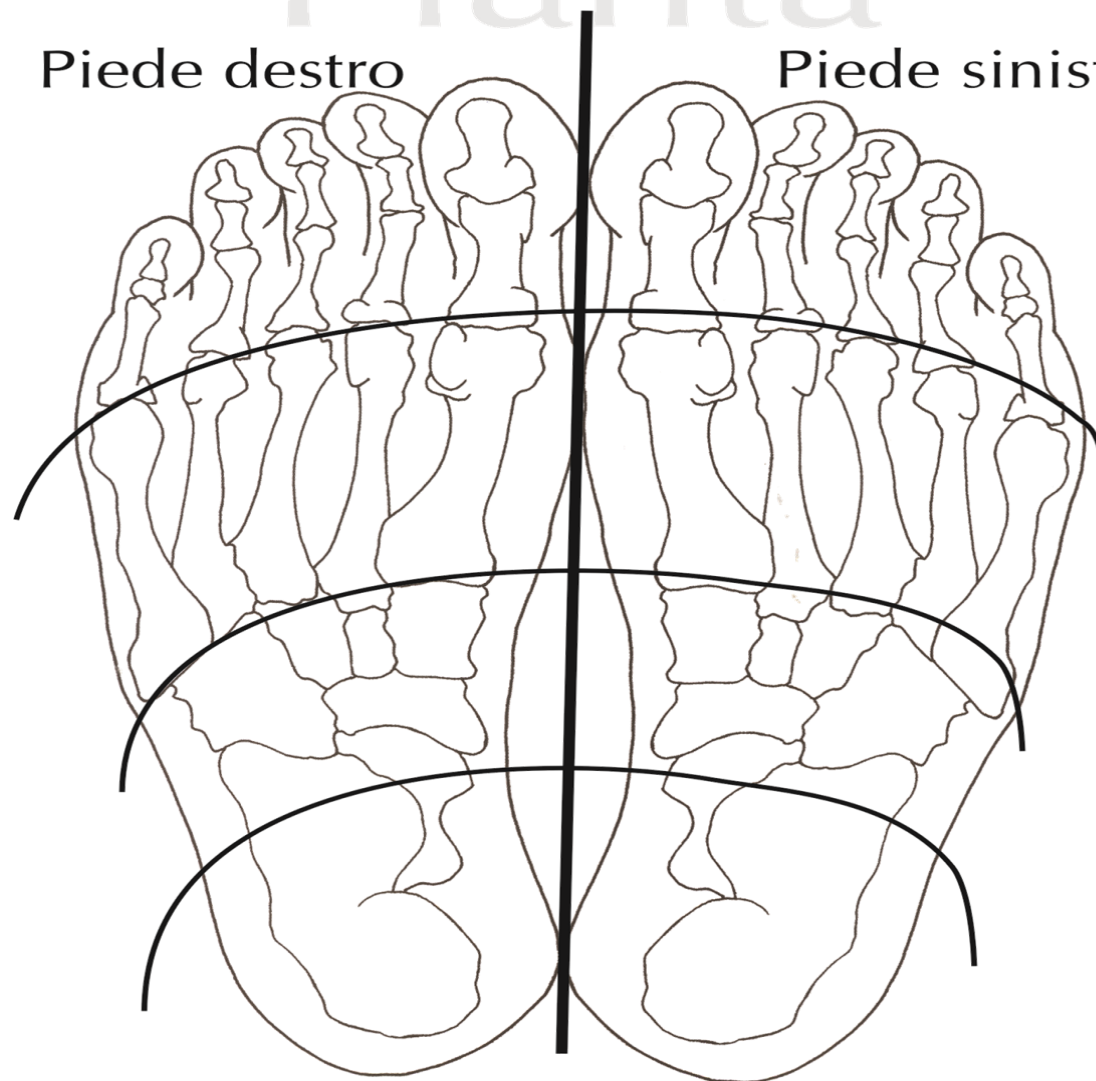


Pianta

Linea mediana

Piede destro

Piede sinistro

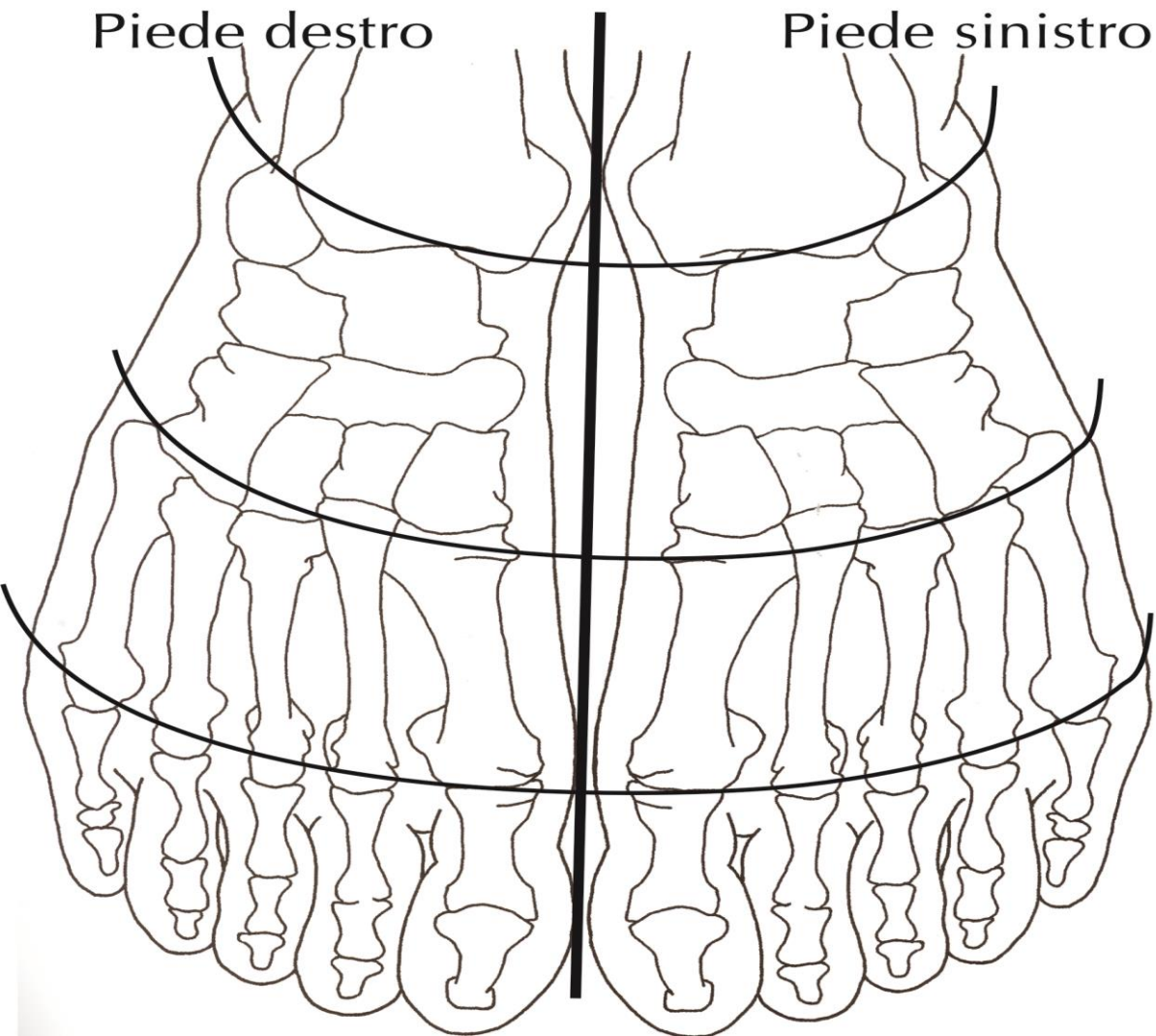


Dorso

Linea mediana

Piede destro

Piede sinistro

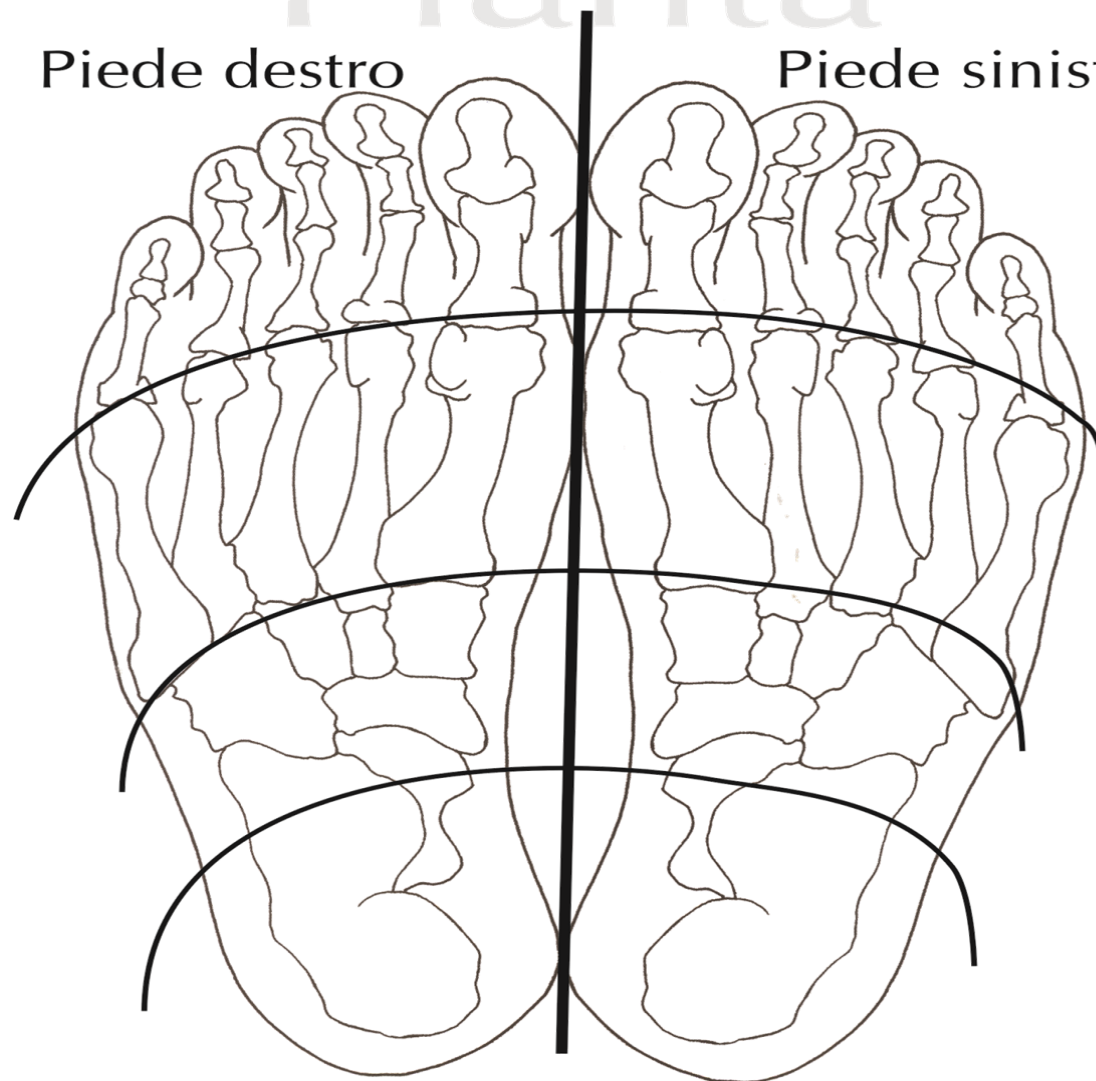


Pianta

Linea mediana

Piede destro

Piede sinistro



Sistema Osteoarticolare



Scheletro
assile

SCOPRI IL RESTO

AL CORSO . . . ;-)

ISCRIVITI SU
WWW.INFO MASSAGGI.IT

Pianta

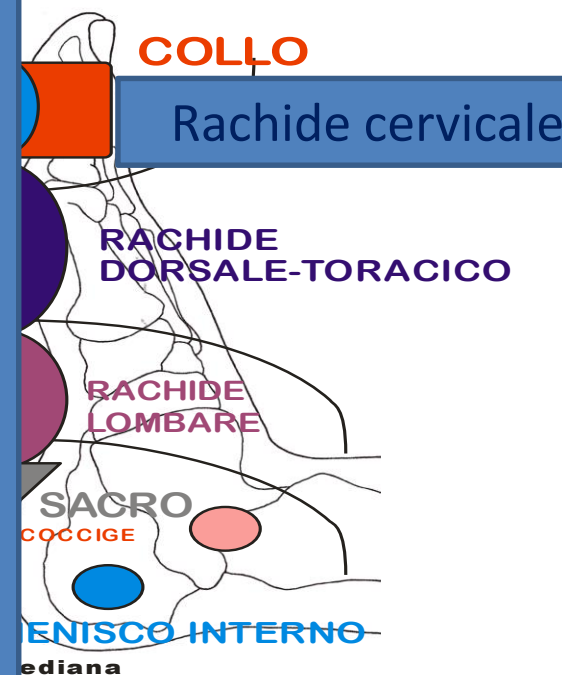


Visione Mediana

SCOPRI IL RESTO

AL CORSO ... ;-)

ISCRIVITI SU
WWW.INFO MASSAGGI.IT



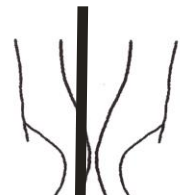
Dorso

Dorso

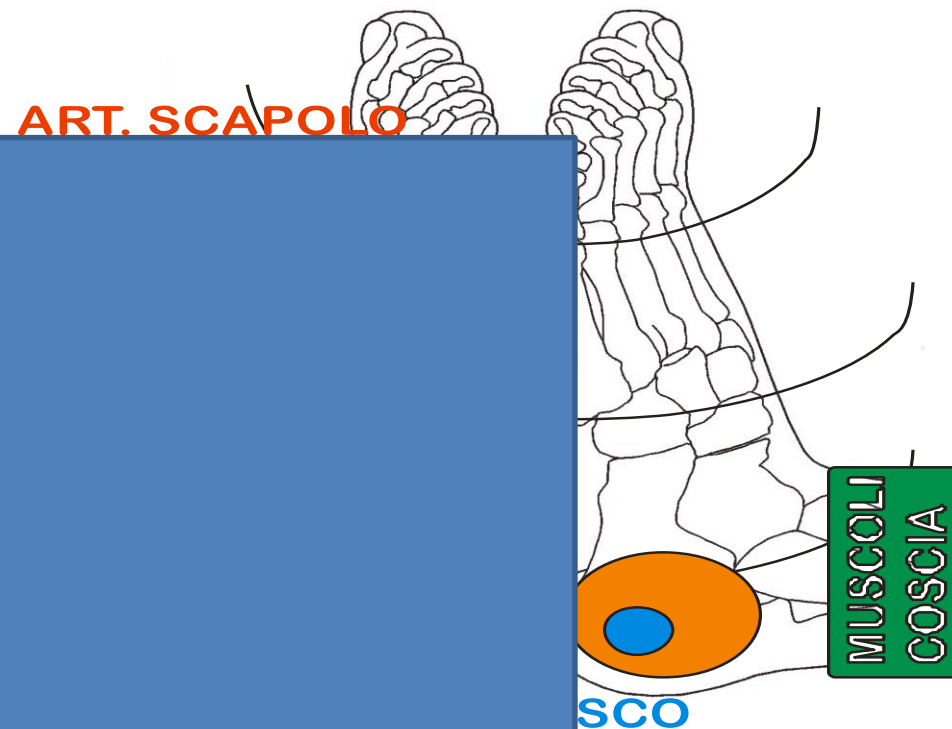
Piede destro

Linea mediana

Piede sinistro



Visione Laterale



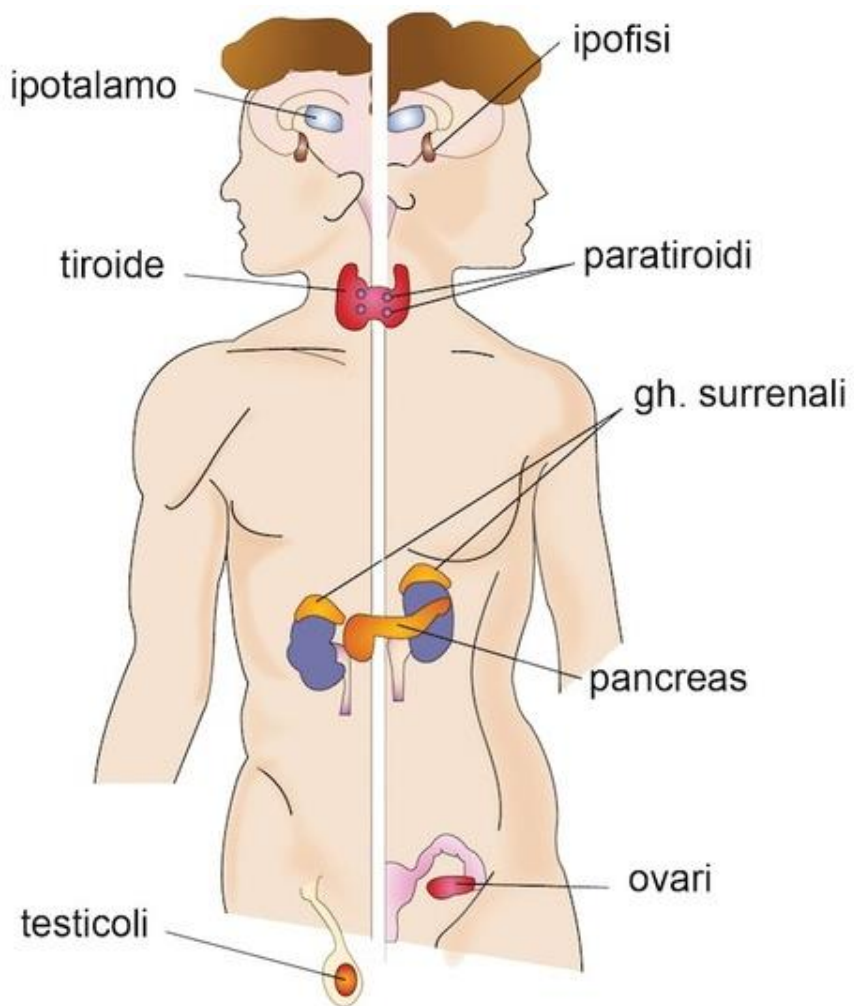
SCOPRI IL RESTO

AL CORSO ... ;-)

ISCRIVITI SU

WWW.INFOMASSAGGI.IT

Apparato Endocrino



SCOPRI IL RESTO

AL CORSO . . . ;-)

ISCRIVITI SU
WWW.INFO MASSAGGI.IT

Pianta

Piede destro

Linea mediana

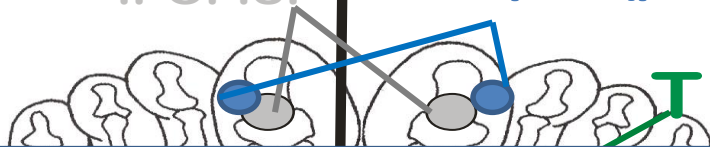
Piede sinistro

IPOFISI

Epifisi (pineale)

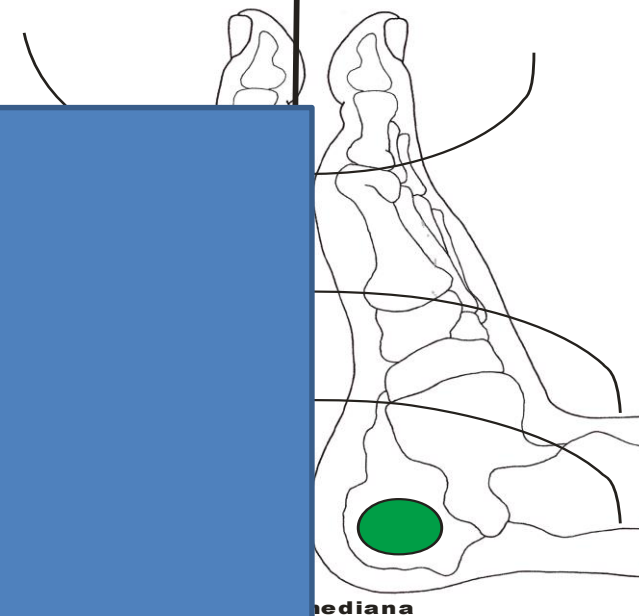
PARA-TIROIDI

TIROIDE



Mediana

Linea mediana



SCOPRI IL RESTO

AL CORSO ... ;-)

ISCRIVITI SU

WWW.INFO MASSAGGI.IT

Dorso

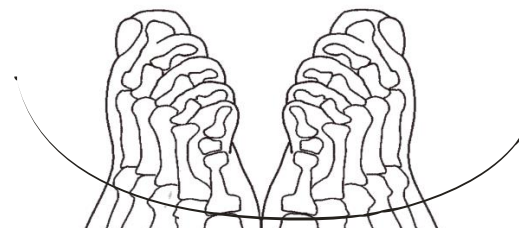
Piede destro

Linea mediana

Piede sinistro



Laterale

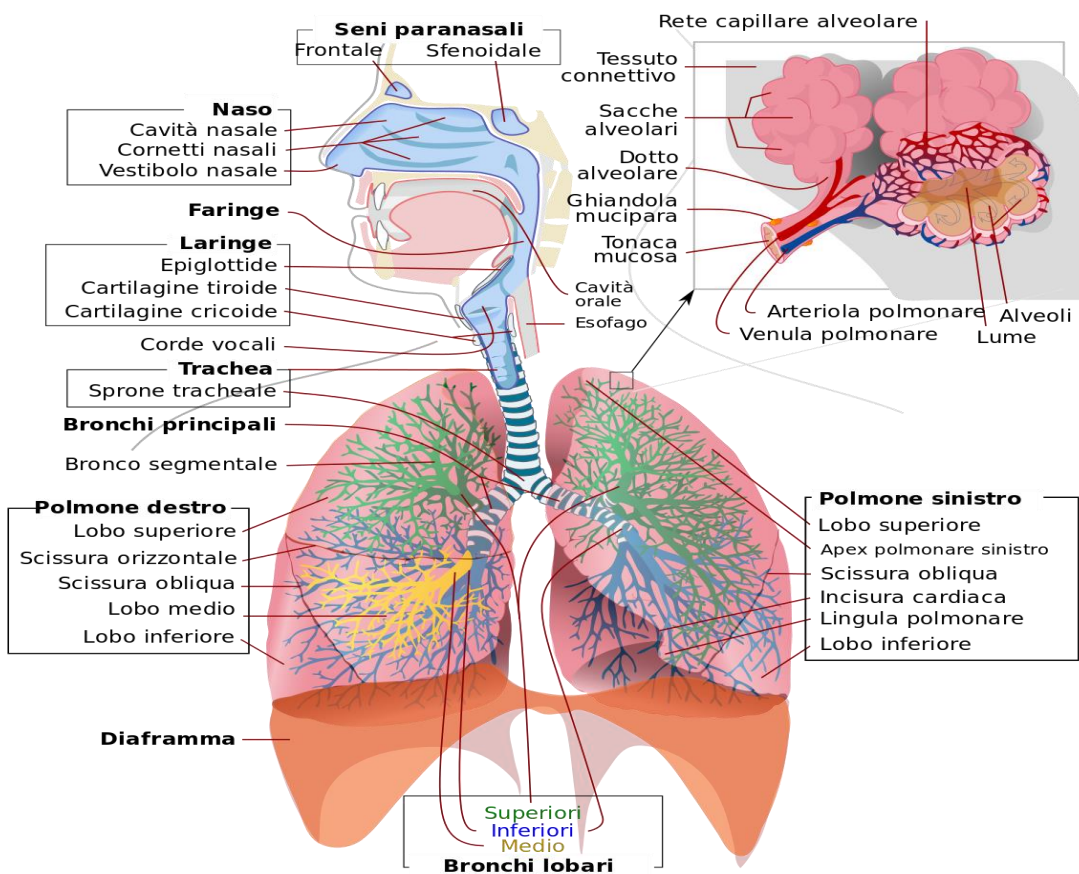


SCOPRI IL RESTO

AL CORSO . . . ;-)

ISCRIVITI SU
WWW.INFO MASSAGGI.IT

Apparato Respiratorio



SCOPRI IL RESTO

AL CORSO ... ;-)

ISCRIVITI SU
WWW.INFO MASSAGGI.IT

Pianta

Piede destro

Linea mediana

Piede sinistro

TRACHEA

NASO

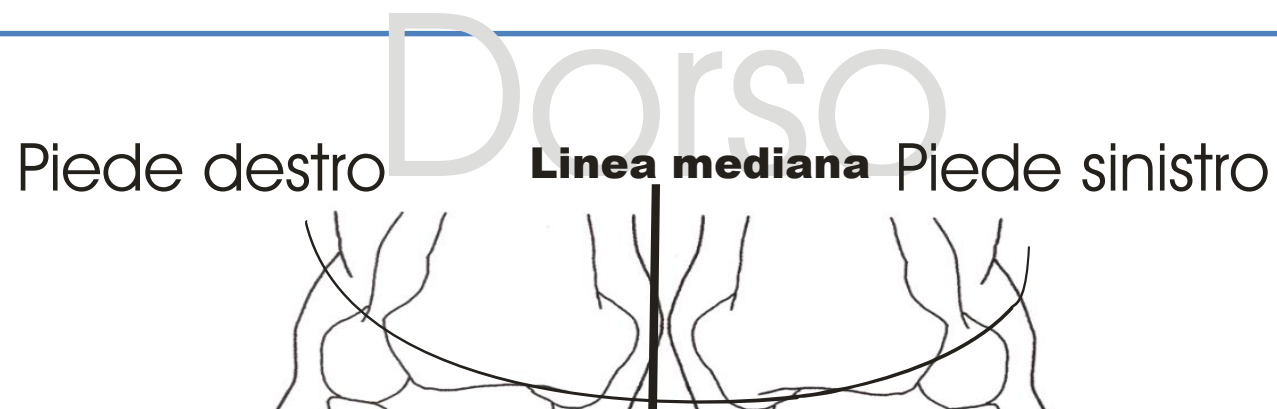
Diaframma

SCOPRI IL RESTO

AL CORSO ... ;-)

ISCRIVITI SU

WWW.INFOMASSAGGI.IT

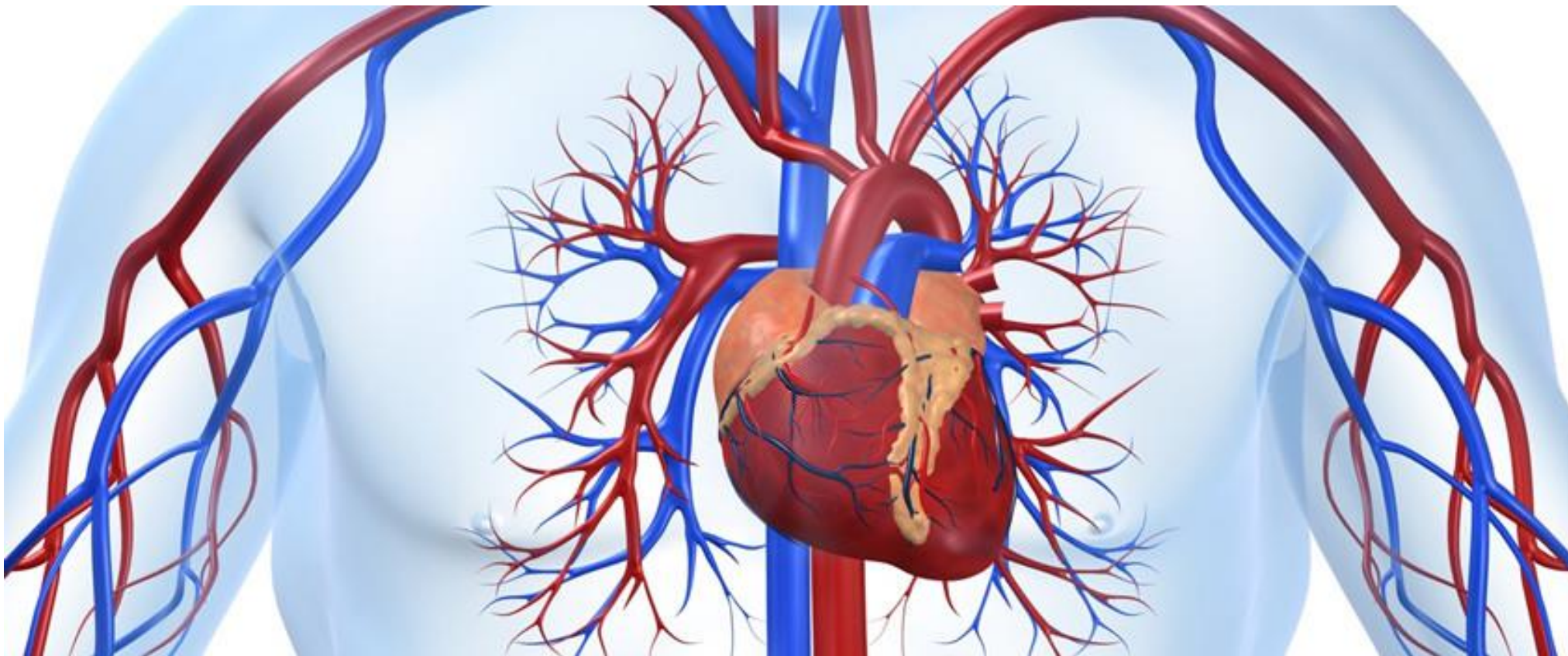


SCOPRI IL RESTO

AL CORSO ... ;-)

ISCRIVITI SU
WWW.INFO MASSAGGI.IT

Apparato Cardiocircolatorio



Cuore: il più resistente dei muscoli, si contrae e distende centomila volte al giorno, trattiene per se il 5% di tutto il sangue che pompa

Il sangue: circa 5Lt.

Pianta

Linea mediana

Piede destro

Piede sinistro

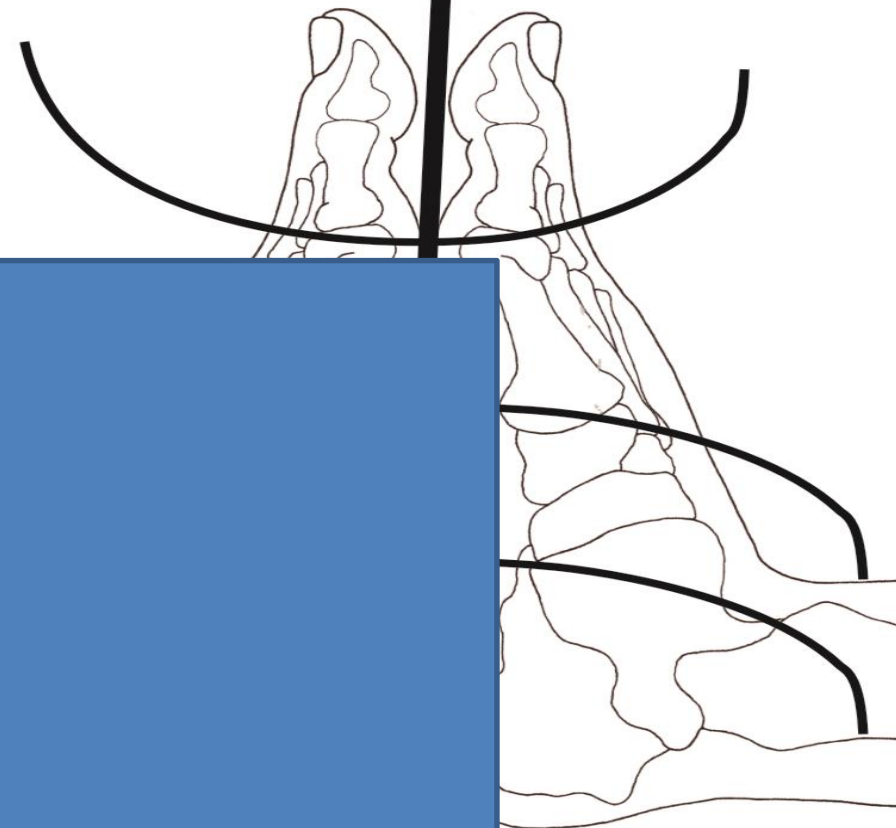


PLEURA

Visione mediana

Piede sinistro

Piede destro



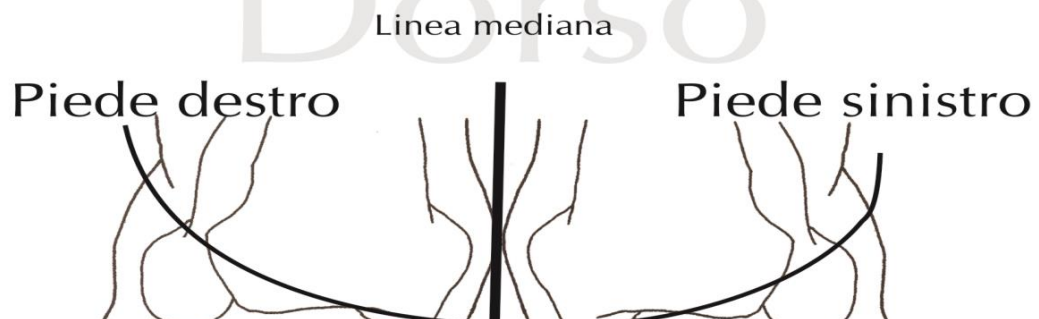
SCOPRI IL RESTO

AL CORSO ... ;-)

ISCRIVITI SU

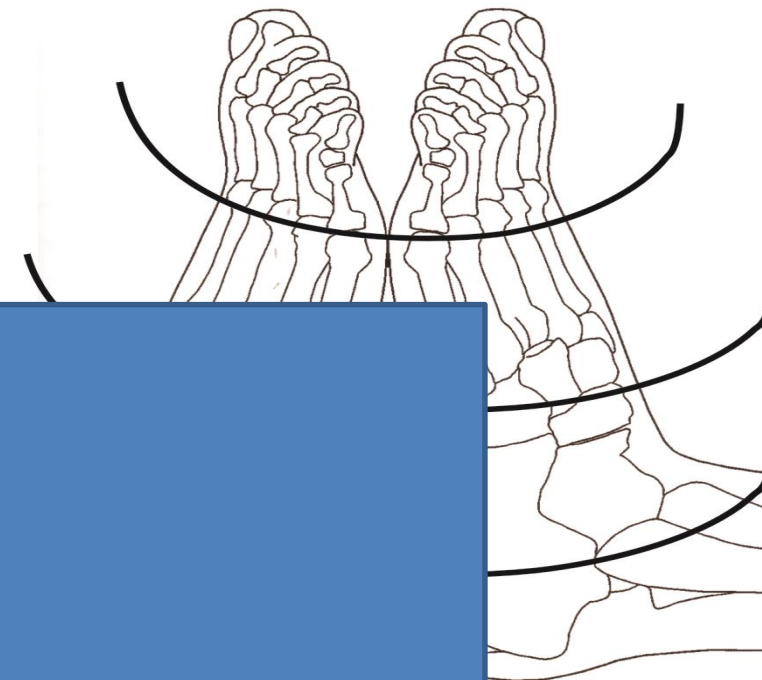
WWW.INFO MASSAGGI.IT

Dorso



Visione Laterale

Piede destro Piede sinistro



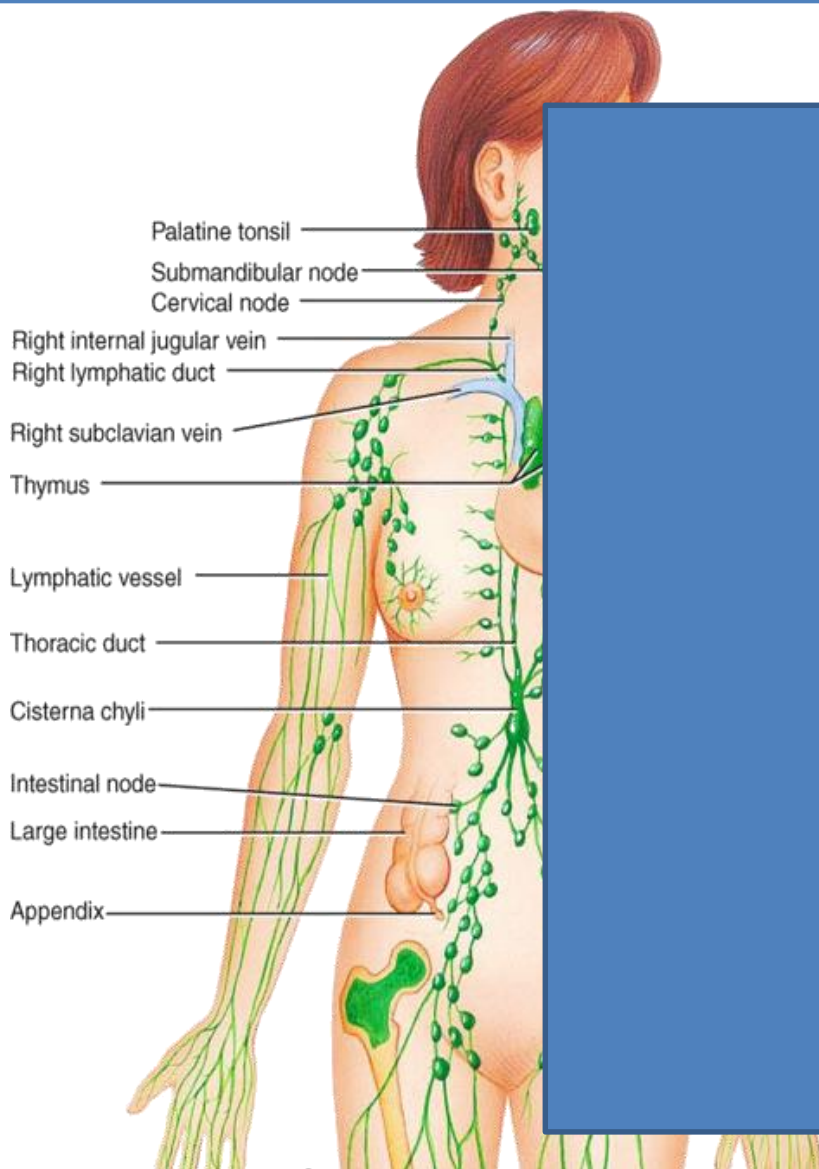
SCOPRI IL RESTO

AL CORSO ... ;-)

ISCRIVITI SU

WWW.INFO MASSAGGI.IT

Apparato Linfatico



SCOPRI IL RESTO

AL CORSO . . . ;-)

ISCRIVITI SU
WWW.INFO MASSAGGI.IT

Pianta



Visione mediana
sinistro | Piede destro



SCOPRI IL RESTO

AL CORSO ... ;-)

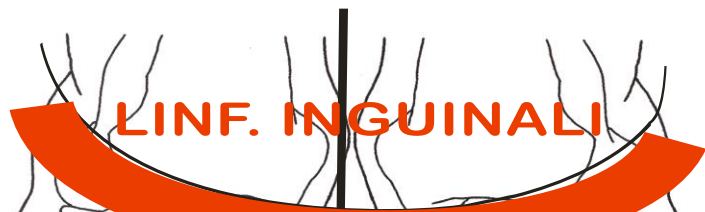
ISCRIVITI SU
WWW.INFO MASSAGGI.IT

Dorso

Piede destro

Linea mediana

Piede sinistro



Mediana

Linea mediana



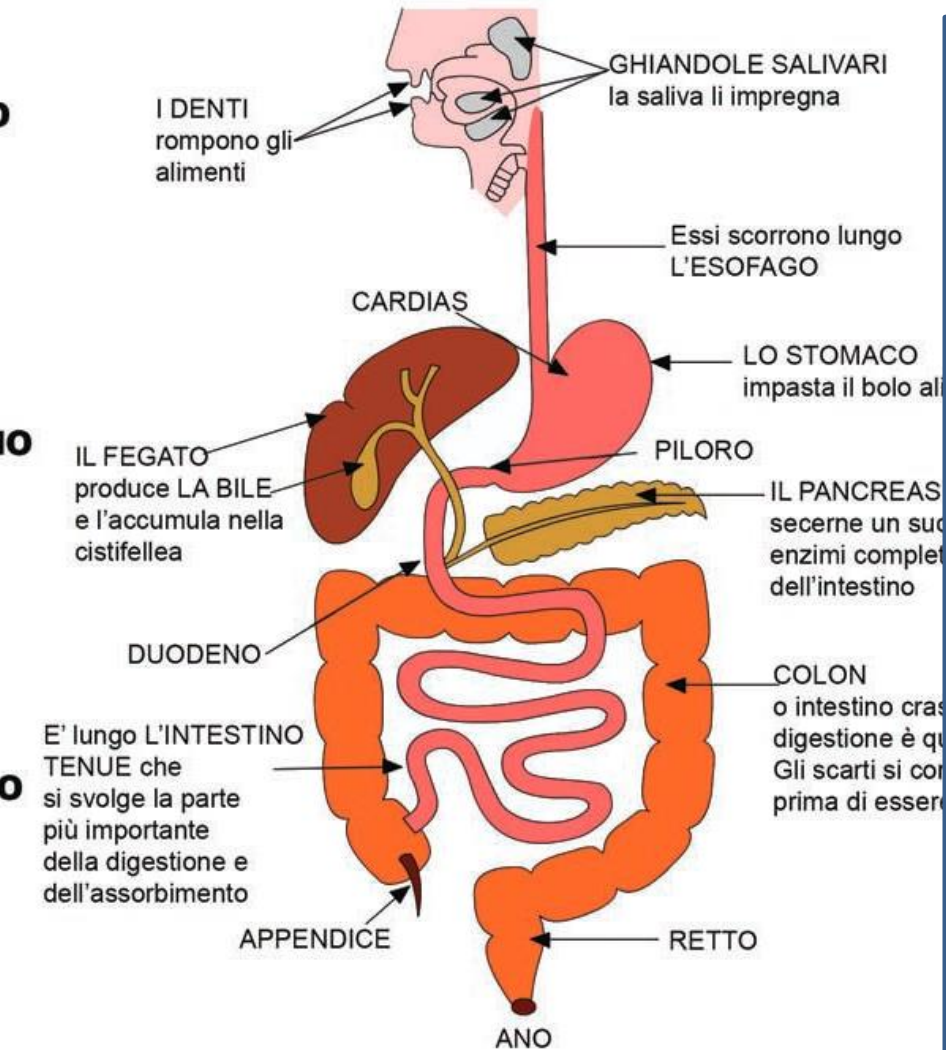
SCOPRI IL RESTO

AL CORSO ... ;-)

ISCRIVITI SU

WWW.INFO MASSAGGI.IT

Apparato Digerente



SCOPRI IL RESTO

AL CORSO ... ;-)

ISCRIVITI SU
WWW.INFO MASSAGGI.IT

pianta

Piede destro

Linea mediana

Piede sinistro

ESOFAGO

bocca

Visione mediana

Piede sinistro

Piede destro

SCOPRI IL RESTO

AL CORSO ... ;-)

ISCRIVITI SU

WWW.INFO MASSAGGI.IT

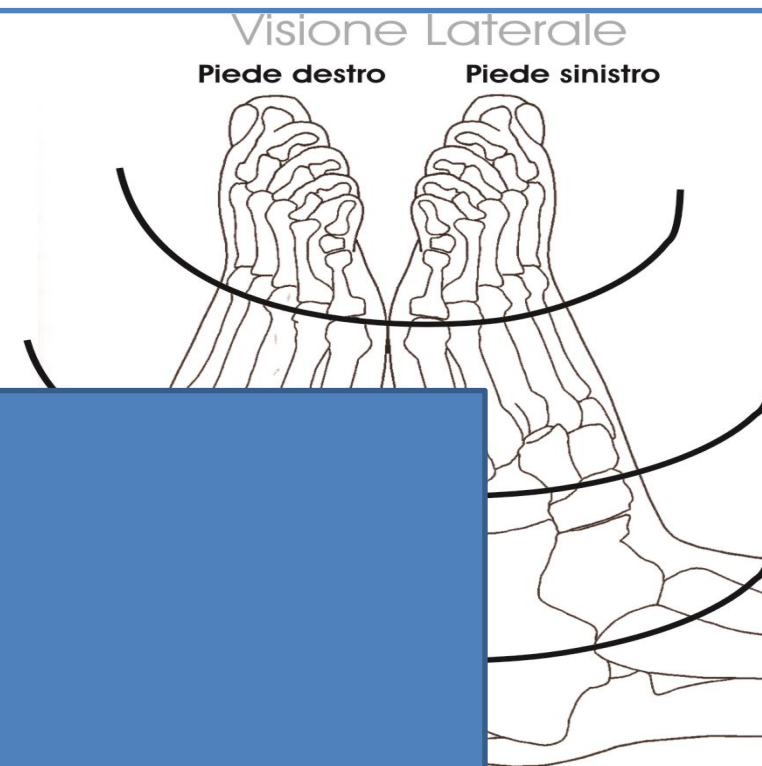
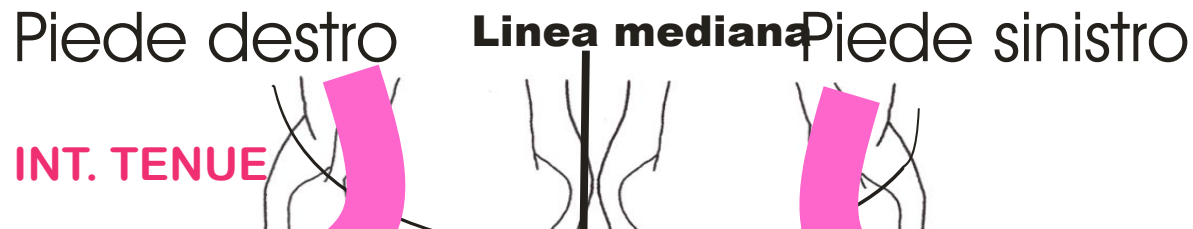


SCOPRI IL RESTO

AL CORSO . . . ;-)

ISCRIVITI SU
WWW.INFO MASSAGGI.IT

Dorso



SCOPRI IL RESTO

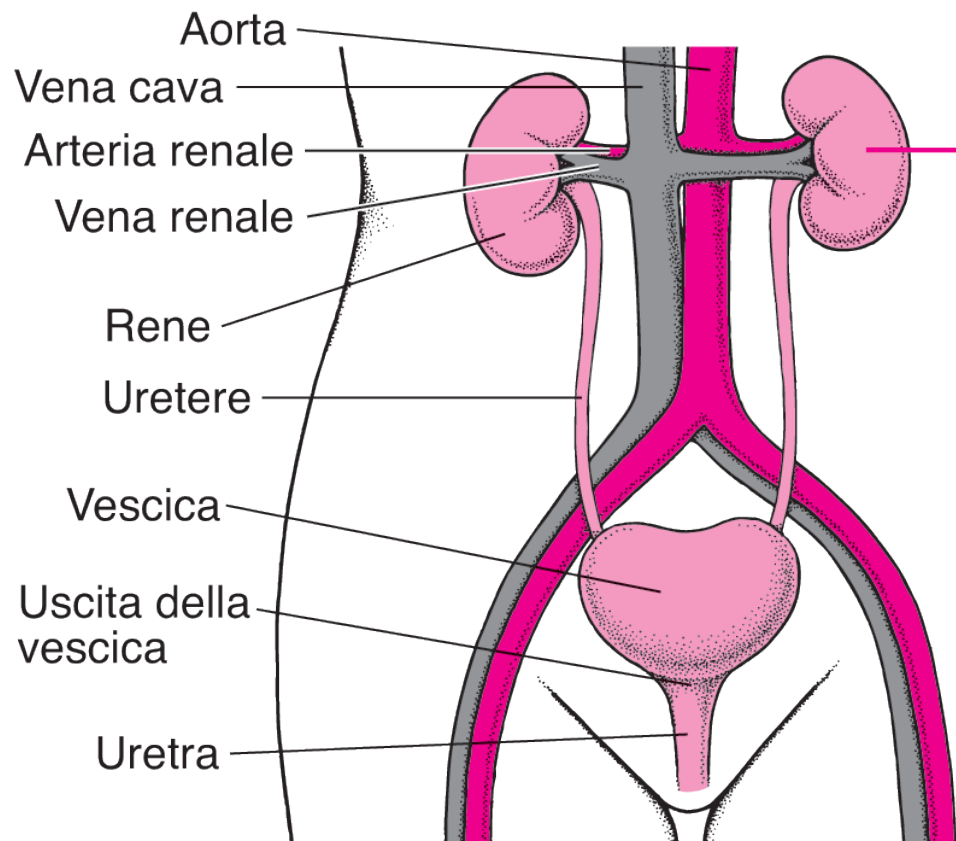
AL CORSO ... ;-)

ISCRIVITI SU

WWW.INFO MASSAGGI.IT

ESOFAGO

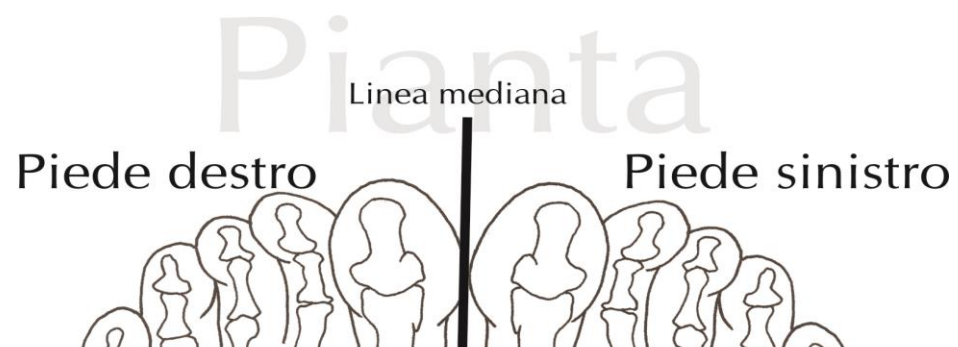
Apparato Urinario-Escretore



SCOPRI IL RESTO

AL CORSO . . . ;-)

ISCRIVITI SU
WWW.INFO MASSAGGI.IT



SCOPRI IL RESTO

AL CORSO ... ;-)

ISCRIVITI SU

WWW.INFOMASSAGGI.IT

Mappe di pronto intervento



Pianta

Piede destro

Linea mediana

Piede sinistro

MESTRUI IRREGOLARI

Mediana

Linea mediana

SCOPRI IL RESTO

AL CORSO ... ;-)

ISCRIVITI SU
WWW.INFOMASSAGGI.IT

LESSIA

PRESSIONE
ERISMO

PATAL. AURICOLARE
PERTENSIONE

SCIATICA
CEFALEA

Dorso

Piede destro

Linea mediana

Piede sinistro

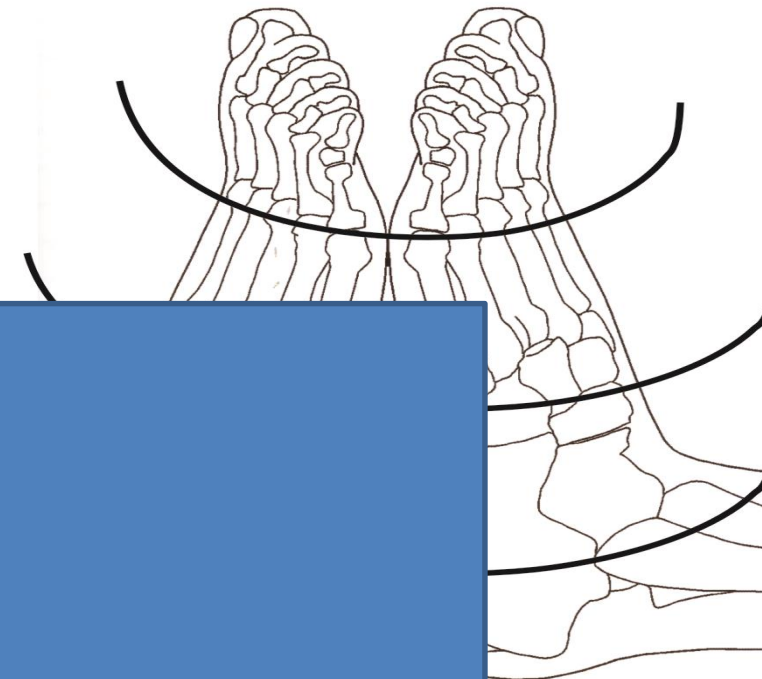
LOMBALGIA



Visione Laterale

Piede destro

Piede sinistro



SCOPRI IL RESTO

AL CORSO ... ;-)

ISCRIVITI SU

WWW.INFO MASSAGGI.IT

Consigli

- Il piede è la nostra base d'appoggio, sono le nostre radici. Con un buon appoggio plantare migliorerà tutta la postura.

Di seguito vi indico alcuni semplici consigli:

- Abbiate cura dei piedi e fateli riposare di tanto in tanto.
- Calzare sempre scarpe di misura adatta

SCOPRI IL RESTO

AL CORSO ... ;-)

ISCRIVITI SU
WWW.INFOMASSAGGI.IT

redda sotto la

o con le sole

Conclusione e Regalo

Oro e argento rendono il piede sicuro, ma ancora di più si apprezza il buon consiglio.
(cit. Siracide)

SCOPRI IL RESTO

AL CORSO . . . ;-)

ISCRIVITI SU
WWW.INFO MASSAGGI.IT