

MANUALE

Sistema
Integrativo





Elaborato da Maria Sonia Ruggeri
Naturopata - Reflessologa posturale

Integrazione neuro posturale, tale sistema ci può servire per interagire sulla salute e benessere, portando a stati ottimali il corpo-mente.

Il piacere e il benessere, radicati nella propria pelle, favorirà e migliorerà anche nella relazione con gli altri.

Riposizionare allo stato originale fasci muscolari che compromettono la nostra posizione eretta e stabile, portando il baricentro stabile, orizzontale e sagittale, questo è possibile applicando il metodo.



Il sistema integrativo fornisce un serie di accessi relazionali con il tocco ed il massaggio in profondità, adeguati alle circostanze esistono le contro-indicazioni il tutto finalizzato al raggiungimento del benessere.

Il lavoro si svolge in una serie di fasi concatenate, in cui il completamento di una prelude al passaggio successivo avendo come obiettivi immediati:

- riduzione o eliminazione dello stress e della tensione;
- normalizzazione e riorganizzazione del sistema muscolo-fasciale agendo sulla postura;
- potenziamento della vitalità, creazione di spazio per il respiro;
- risoluzione dell'atteggiamento inspiratorio;
- risoluzione delle rigidità muscolari e della sindrome di inibizione dell'azione;
- installazione di sensazioni positive;
- miglioramento delle capacità espressive delle funzioni relazionali, il ripristino della capacità alla gratificazione, al piacere.

APERTURA INIZIALE DELLA CORAZZA
CORPO - MENTE

FASE 1

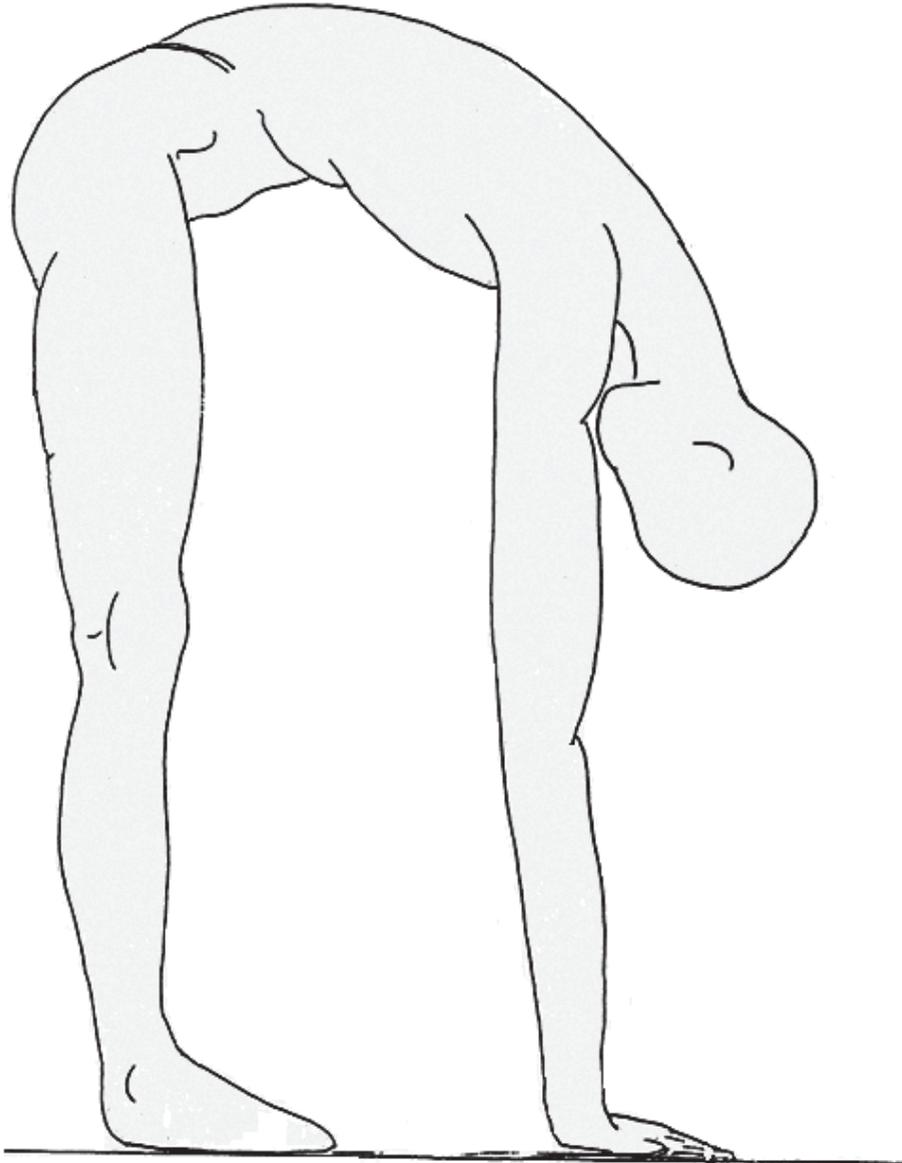
1^a SESSIONE

FASCI MUSCOLARI SUPERFICIALI

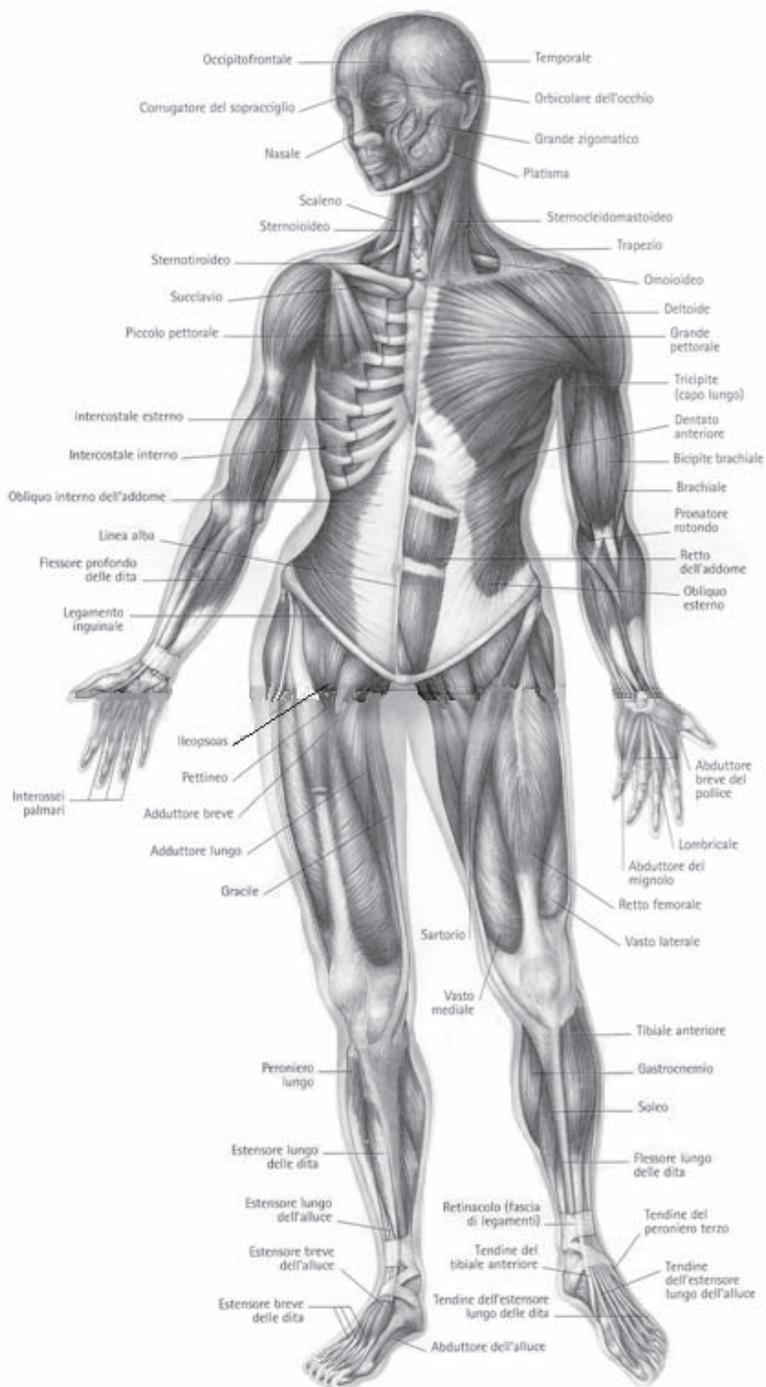
BRACCIA

TORACE

TEST.
Colonna vertebrale



POSIZIONE QUADRUPEDA
Messa in tensione della catena muscolare posteriore.

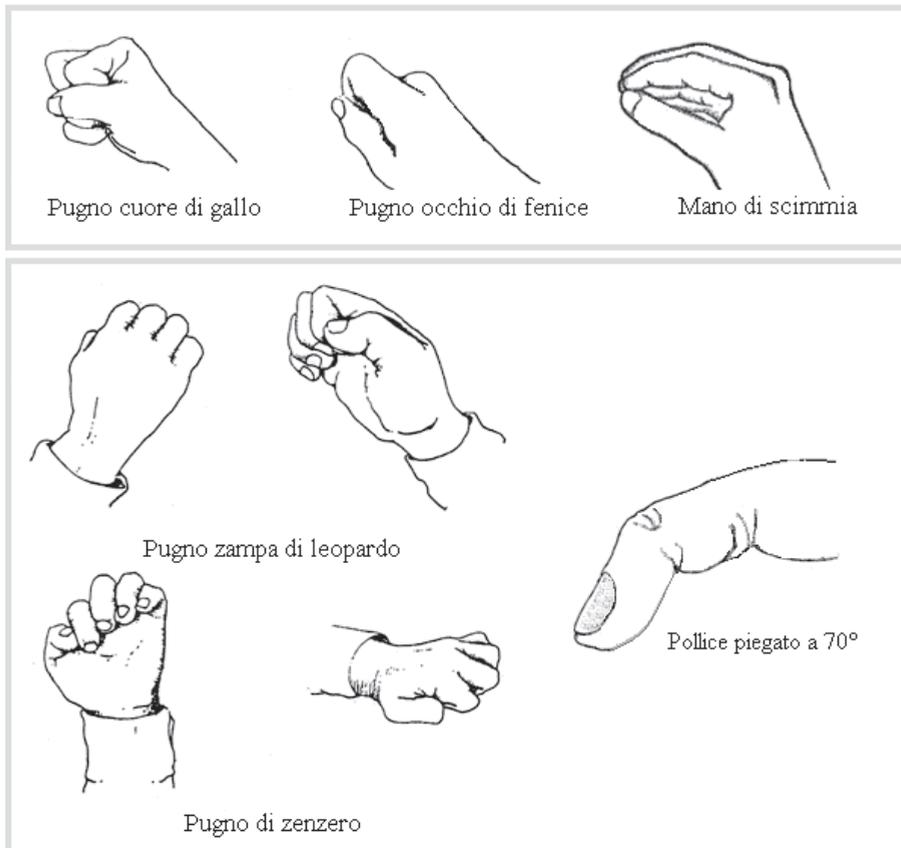


Il trattamento si esegue con metodo, applicato sui fasci muscolari sono richieste manovre specifiche da parte del terapeuta, con la collaborazione del paziente. L'utilizzo di mani e punte delle dita, sarà ben specifico al lavoro che si andrà a svolgere; le posizioni sono illustrate nelle figure di seguito.

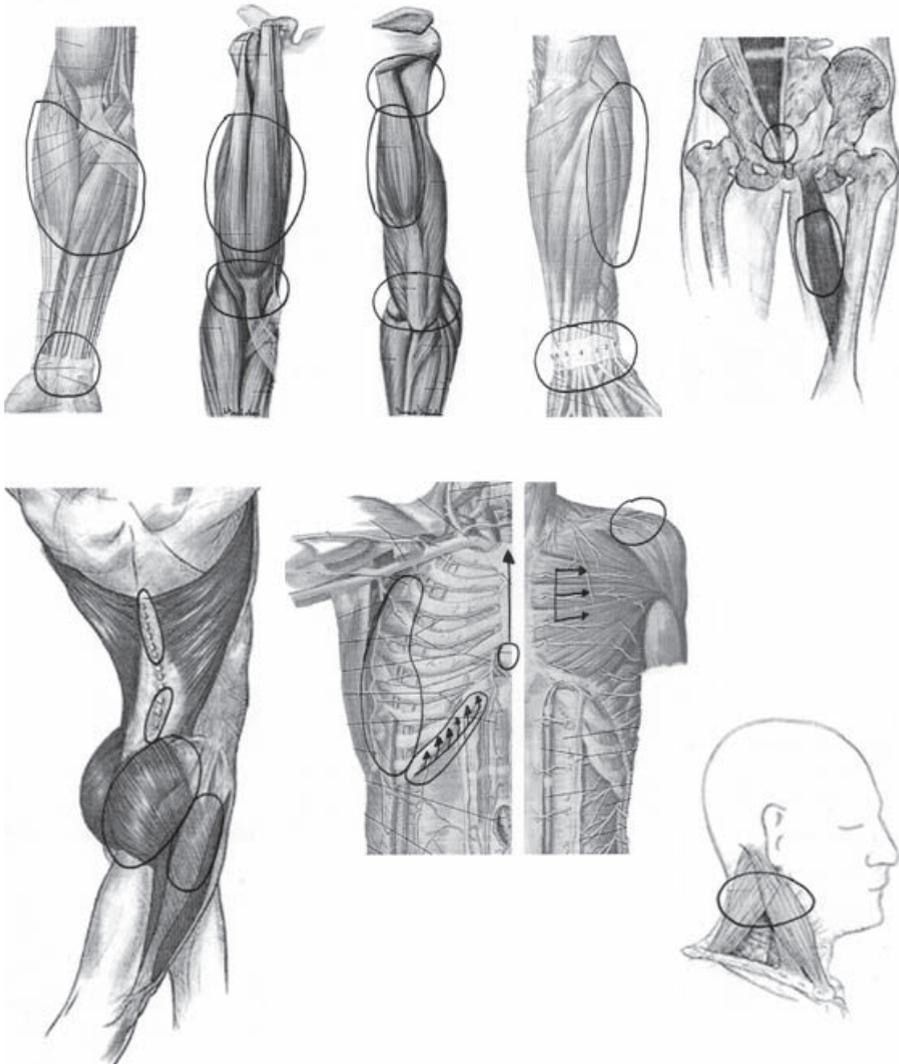
Così facendo si potranno facilmente raggiungere stadi connettivi profondi permettendo la rimozione dei blocchi che imbrigliano le fibre muscolari.

Consiglio questo quaderno di lavoro per chi già opera nel settore, poco utile sarà per il fai da te.

La manovra risulterà precisa seguendo le indicazioni delle posizioni delle mani sotto effigiate.



FASE 1 Punti chiave



FASE 1 Pratica

Tutte le manovre si effettuano prima su un lato e successivamente sul lato opposto.

Nota Bene: Il paziente sempre deve partecipare attivamente durante le manovre di stiramento, compiendo piccoli movimenti muscolari volontari su richiesta dell'operatore.

Le manovre vengono eseguite con pugni a zampa di leopardo rovesciate.

Le frecce sono indicative dei passaggi sulla zona da effettuare e il percorso di inizio e fine della manovra.

Prima di iniziare verificare attraverso i vari test posturali, indicativa sarà la risposta per la partenza, lato destro o sinistro.

1 **Paziente sul fianco** con perpendicolarità dei cingoli e gambe piegate.

Eseguire tre passaggi trasversi sui glutei a due mani con pugni chiusi.

Una mano si posiziona ferma, *solo con una si striscia.*



2

Paziente supino (pancia su)

1 Lateralmente allo sterno zigzagando da uno **spazio intercostale** all'altro.

2 Trattare la **clavicola** utilizzando pugno occhio di fenice.

3 Sul **muscolo pettorale** dallo sterno fino all'inserzione omerale.

4 Trattare le **coste** separandole.

5 Lateralmente alla gabbia toracica, partendo dalla prima costa fino all'attaccatura del muscolo pettorale.

6 Aggancio sotto la rima costale a due mani tenendo la gabbia toracica, *mentre il paziente espira.*

6b Con la mano sx a pugno chiuso si tiene la spalla, mentre con la mano dx a pugno chiuso zampa di leopardo si eseguono tre passaggi sul **Muscolo pettorale**.

