



PROGRAMMA  
INTERNAZIONALE  
DI SVILUPPO  
OPTOMETRICO



## Naturopatia Unicista

- **Trattamento esterno**
- Locus: spazio
- Azione:  $\Delta$

### Automassaggio

Eseguire il massaggio preferibilmente di mattina (la domenica), con abbigliamento leggero, senza orologio, anelli, collane, ecc. Tempo necessario venti minuti (il massaggio va eseguito molto lentamente, e consiste nell'eseguire una leggera pressione sul corpo);

- 1) Sfregare tra loro i palmi delle mani, fino ad avvertire un certo calore;
- 2) Iniziare a massaggiare la spalla destra, il braccio destro, fino alla mano destra. La mano va massaggiata per due volte, partendo dal centro del polso e seguendo le linee che arrivano al polpastrello di ogni dito. La punta delle dita va massaggiata più a lungo. Ripetere l'operazione per la spalla sinistra, il braccio sinistro, la mano sinistra;
- 3) Proseguire con il massaggio della colonna vertebrale (inarcare anteriormente la schiena in modo tale da riuscire a toccare ciascuna vertebra, per poterla massaggiare lateralmente), iniziare dalla prima vertebra cervicale fino all'ultima sacrale: il coccige (questo va massaggiato più a lungo);
- 4) Massaggiare con il palmo delle mani il torace (solo la gabbia toracica) tralasciare il seno per le donne e l'addome;
- 5) Sfregare nuovamente tra loro i palmi delle mani fino ad avvertire un certo calore, quindi massaggiare prima la gamba destra, poi la sinistra a partire dall'inguine fino alla caviglia, sfregare il palmo di ciascuna mano con la pianta del piede, che dovrà essere massaggiata;
- 6) Infine massaggiare la pianta del piede, dal tallone fino alla punta di ciascun dito, che dovrà essere massaggiata più a lungo, il massaggio della pianta del piede va eseguito per due volte come per la mano.

Comitato scientifico **I.R.O.** (2011 a)  
Direttori e ricercatori