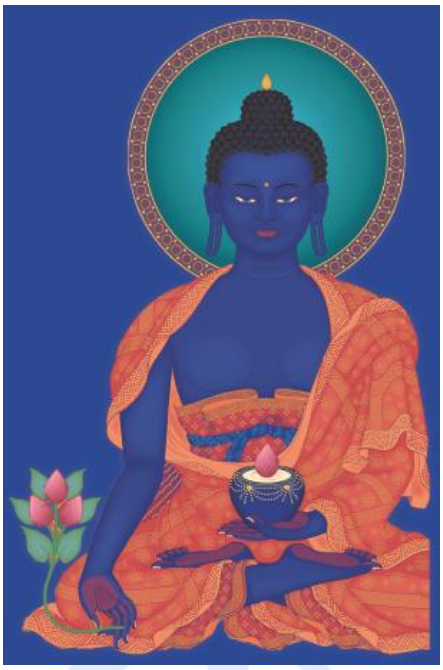
PROGRAMA ANUAL

MASSATGE TIBETÀ (KU-NYE) a ESPAI OBERT- Sabadell

Què és el Massatge Tradicional Tibetà?



Buddha de la Medicina

El **Ku-Nye** és el massatge tradicional del Tíbet, d'origen antíquisim i es fonamenta en els principis de la **Medicina Tibetana.**

Es caracterítza per l'ús d'olis específics (aromateràpia) i un ampli ventall de tècniques que serveixen per mobilitzar, desbloquejar i equilibrar les energies vitals sobre el cos i la ment.

Beneficis:

- Millora la **circulació**, tonifica els **músculs**, nodreix la **pell**, i enforteix el cos dotant-lo de **vitalitat** i rejovenint-lo.
- Incideix especialment sobre les **emocions**, reequilibrant-les.
- Elimina l'ansietat i estrés, proporcionant un estat de **relaxació profunda i ment serena**.

Indicat per a: tensions musculars, contractures, dorsàlgies, dolors articulars, estrés, cefalees, problemes menstruals, insomni, angoixa, depressió i trastorns mentals en general.

No és necessari tenir cap coneixement previ de massatge
Són seqüències de massatge beneficioses per tothom:
nens, joves, adults, ancians

Aprén a descarregar tensions del teu cos i a relaxar-te profundament!
Incorpora el massatge a la teva vida quotidiana!

Professora: **Empar Torres**, psicòloga col.legiada 9557 (COPC)

Llicenciada en Psicologia (Universitat de Barcelona, 1991).
Coordinadora del *Màster en Teràpia Cognitivosocial* (UB).
Professora del Cicle de Grau Superior d'Activitats Físiques i Esportives de l'escola *Eurofitness* (Barcelona).
Psicoterapeuta humanista, treballa integrant psicoteràpia amb tècniques corporals i energètiques tals com: Reiki, Massatge Tibetà i Teràpia del So, que permeten un profund alliberament de tensions i dolors físics i emocionals, i un reequilibri i harmonització de cos i ment.

Formada en Massatge Tibetà o Ku-Nye per el Dr. Lobsang Shrestha, Casa del Tibet de Barcelona, i també en *The International Ku-Nye School* (Itàlia).

Ofereix consultes privades i imparteix cursos de Psicoteràpia, de Teràpia de So i de Massatge Tibetà i de Reiki.

emtorres@ub.edu **600.610.852**

TALLERS de Massatge Tibetà

Oferim una **FORMACIÓ BÀSICA completa en Massatge Tibetà** constituïda per **6 TALLERS diferents.**
Cada mes es fan
2 tallers diferents, un al matí i l'altre a la tarda; i **cada trimestre** s'ofereixen **tots 6** (vegeu Calendari).

Tallers	**Seqüència de Massatge**
Taller 1	Massatge d'esquena assegut i braços-mans
Taller 2	Massatge d'esquena ajagut extensa
Taller 3	Massatge de cames-peus
Taller 4	Massatge de cara (Ku-Nye)
Taller 5	Massatge de cara (Digitopuntura 19 punts energètics de la cara)
Taller 6	Massatge de cap (Digitopuntura 9 punts energètics majors del crani)

espaiobert

Metodologia i Material	**Format**
La professora mostra la seqüència de massatge. Els assistents treballen en parella i per torns: primer un aplica la seqüència (fa de massatgista) i després la rep (fa de client). Es treballa còmodament al terra. La professora dóna indicacions i corregeix els moviments. **Material** **IMPORTANT:** Cal que cada participant porti: - **roba còmoda** per treballar asseguts o ajaguts al terra. - **2 tovalloles**: una gran de platja i una altra mitjana. La professora portarà oli i fotocòpies-apunts.	**Horari:** un matí (de 10 a 13 h.) o una tarde (de 16 a 19 h.) **Durada:** 3 hores Nota: els tallers són modulars, cadascú pot fer aquells que vulgui; com més en faci més coneixement i pràctica adquirirà la persona. **Nombre de places per taller:** 30 (15 parelles)

CALENDARI de TALLERS de Massatge Tibetà

Curs octubre 2018 – juny 2019

Diumenge 21 d'octubre	Diumenge 11 de novembre	Diumenge 16 de desembre
matí 10-13h: Massatge d'esquena assegut i braços-mans	**matí 10-13h:** Massatge d'esquena ajagut extensa	**matí 10-13h:** Massatge de cames-peus
tarda 16-19h: Massatge de cara (Ku-Nye)	**tarda16-19h:** Massatge de cara (Digitopuntura 19 punts energètics de la cara)	**tarda16-19h:** Massatge de cap (Digitopuntura 9 punts energètics majors del crani)

Diumenge 20 de gener	Diumenge 10 de febrer	Diumenge 3 de març
matí 10-13h: Massatge d'esquena assegut i braços-mans	**matí 10-13h:** Massatge d'esquena ajagut extensa	**matí 10-13h:** Massatge de cames-peus
tarda 16-19h: Massatge de cara (Ku-Nye)	**tarda16-19h:** Massatge de cara (Digitopuntura 19 punts energètics de la cara)	**tarda16-19h:** Massatge de cap (Digitopuntura 9 punts energètics majors del crani)

Diumenge 7 d'abril	Diumenge 5 de maig	Diumenge 2 de juny
matí 10-13h: Massatge d'esquena assegut i braços-mans	**matí 10-13h:** Massatge d'esquena ajagut extensa	**matí 10-13h:** Massatge de cames-peus
tarda 16-19h: Massatge de cara (Ku-Nye)	**tarda16-19h:** Massatge de cara (Digitopuntura 19 punts energètics de la cara)	**tarda16-19h:** Massatge de cap (Digitopuntura 9 punts energètics majors del crani)

espaiobert

Seqüències de MASSATGE TIBETÀ (KU-NYE)

Taller 1: Massatge Tibetà d'esquena (assegut) i braços-mans (Ku-Nye)

En aquesta seqüència la persona està asseguda al terra o bé en una cadira o taburet, i el massatgista al seu darrera.
És una seqüència de "Ku" (moviments inicials d'unció) i "Nye" (moviments diferents: deslliçaments, estiraments, friccions, micro-rotacions, amassaments, etc.) a les diferents parts de l'esquena (zona alta: coll i trapezis; part central i laterals de l'esquena, i zona baixa de la pelvis), i també treballem els braços i mans.

Beneficis:
De l'esquena

1) Desbloqueja la cintura escapular i pèlvica: millora el moviment d'aquestes articulacions i, per tant, el moviment del tronc i les extremitats (braços i cames respectivament); i produeix una profunda relaxació.
2) Elimina toxines físiques i emocionals acumulades en la cintura escapular i pèlvica;
3) Es treballa sobre la columna vertebral i tots els seus punts energètics per a millorar el flux energètic en tot el cos i el funcionament de tots els òrgans interns vinculats.

Dels braços i mans

4) Tonifica i relaxa la musculatura dels braços, millorant la circulació sanguínia i el seu lliure moviment.
5) Desbloqueja les petites articulacions de les falanges de les mans, millorant la motricitat fina de les mans.
6) Les mans són zona reflexa d'altres parts del cos: al treballar-les millorem la salut de molts òrgans i diferents parts del nostre cos.

Taller 2: Massatge Tibetà d'esquena (ajagut) (Ku-Nye, seqüència extensa)

En aquesta seqüència la persona està ajaguda al terra (o una camilla), i el massatgista al seu costat o bé en postura centrada.
És una seqüència molt extensa i completa: fem primer la fase "Ku" (5 moviments inicials d'unció que ja són un "pre-massatge") i després la fase "Nye" (tot un ventall de 10 moviments diferents: deslliçaments, estiraments, friccions, micro-rotacions, amassaments, etc.) a les diferents parts de l'esquena (zona alta: coll i trapezis; part central i laterals de l'esquena, i zona baixa de la pelvis).

Beneficis:
De l'esquena

1) Desbloqueja la cintura escapular i pèlvica: millora el moviment d'aquestes articulacions i, per tant, el moviment del tronc i les extremitats (braços i cames respectivament); i produeix una profunda relaxació.
2) Elimina toxines físiques i emocionals acumulades en la cintura escapular i pèlvica;
3) Es treballa sobre la columna vertebral i tots els seus punts energètics per a millorar el flux energètic en tot el cos i el funcionament de tots els òrgans interns vinculats.

Taller 3: Massatge Tibetà de cames i peus (Ku-Nye, seqüència extensa)

En aquesta seqüència la persona està ajaguda al terra (o una camilla), i el massatgista al seu costat o bé en postura centrada.
És una seqüència molt extensa i completa: fem primer la fase "Ku" (moviments inicials d'unció que ja són un "pre-massatge") i després la fase "Nye" (tot un ventall de moviments diferents: deslliçaments, estiraments, friccions, micro-rotacions, amassaments, etc.) a les diferents parts de les cames, incloent els peus.

Beneficis de les cames i peus

7) Tonifica i relaxa la musculatura de les cames, millorant la circulació sanguínia i el seu lliure moviment.
8) Desbloqueja les petites articulacions dels peus, millorant la seva motricitat.
9) Els peus són zona reflexa d'altres parts del cos: al treballar-los millorem la salut de molts òrgans i diferents parts del nostre cos.

Taller 4: Massatge Tibetà de la cara (Ku-Nye)

És una seqüència de "Ku" (moviments inicials d'unció a tota la cara) i "Nye" (12 moviments: deslliçaments, estiraments, friccions, micro-rotacions, amassaments, etc.) a les diferents parts del rostre (front, arcs orbitals, nas, galtes, mandíbula superior i inferior, i coll i cervicals).

Beneficis:

1) Desbloqueja tota la musculatura facial i produeix una profunda relaxació.
2) Millora de la percepció i dels sentits (vista, oïda, gust, olfacte, i tacte) i les capacitats mentals vinculades.
3) Millorar el flux energètic en tot el cap i de manera reflexa en tot el cos.

espaiobert

Taller 5: Massatge Tibetà de la cara (Digitopuntura)

És una seqüència llarga de Digitopuntura (pressió amb els dits a diferents punts energètics) aplicada a tota la cara: front, arcs orbitals, mandíbula superior, nas, boca i mandíbula inferior que consta de 19 punts energètics.

La cara: té **19 punts** distribuïts en el rostre (5 punts únics en l'eix central i 14 bilaterals).
Es treballen amb la tècnica de digitopuntura 15 pressions diferenciades (5 rotacions horàries – 5 pressions fixes – 5 rotacions antihoràries).

Beneficis: Cada punt energètic treballat té una localització precisa i unes indicacions clíniques per treballar diferents problemes/trastorns físics o psicològics, segons la Medicina Tradicional Tibetana. Per exemple: migranyes, vista cansada, miopia, otitis, rinitis, sinusitis, refredat/grip, desmai, parestèsia facial, rigidesa mandíbula, coll, falta de memòria, depressió, etc.

Beneficis: També s'obtenen els beneficis generals del massatge Ku-Nye a tota la cara:

1) Desbloqueja tota la musculatura facial i produeix una profunda relaxació.
2) Millora de la percepció i dels sentits (vista, oïda, gust, olfacte, i tacte) i les capacitats mentals vinculades.
3) Millorar el flux energètic en tot el cap i de manera reflexa en tot el cos.

Taller 6: Massatge Tibetà al cap (Digitopuntura)

Són 2 seqüències de Digitopuntura (pressió amb els dits a diferents punts energètics) a 9 punts del cap-crani, considerats per la Medicina Tradicional Tibetana com els punts energètics més importants del cos humà ja que regulen les 5 energies bàsiques o Elements (espai-aire-foc-aigua-terra) i els 3 humors principals (Vent-Bilis-Flema):

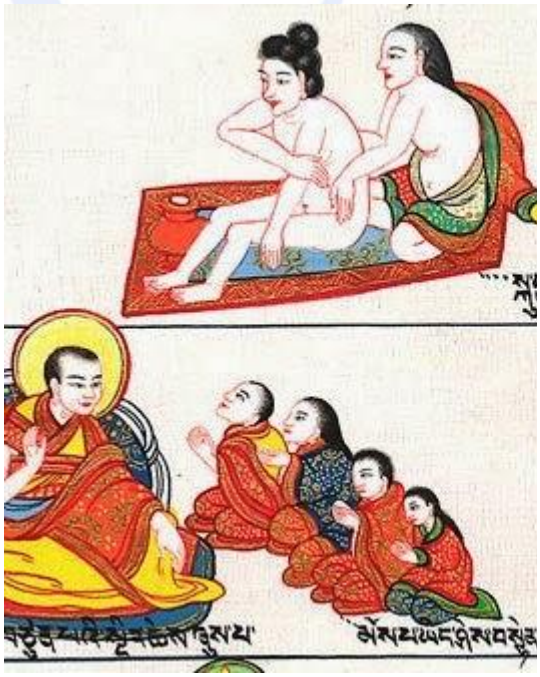
1) **El cap-crani**: **4 punts** laterals en forma de diadema, anomenats ***"Les 4 portes externes".***

Beneficis: equilibra l'humor "Vent" lligat al sistema nerviós, calma emocions, tranquil.litza mentalment. Molt indicat per estats d'angoixa i estrés.

2) **El cap-crani**: **5 punts** al cim del cap en forma de creu, anomenats ***"Les 5 portes internes".***

Beneficis: equilibra els 5 elements o energies bàsiques (espai-aire-foc-aigua-terra), equilibrant tots els òrgans vinculats, produint un gran equilibri cos-energia-ment.

espaiobert

FOTOS DE MASSATGE TIBETÀ O MEDICINA TIBETANA

espaiobert