Un tocco mediterraneo: il MASSAGGIO PMR

Il **Massaggio Mediterraneo PMR®** (***P**rincipio **M**editerraneo **R**ivitalizzante*) è una tecnica di massaggio concepita per favorire:

- Distensione fisica e mentale
- Mobilizzazione dei tessuti e dei fluidi

Il lavoro si basa su manovre operate su tutto il corpo con pressione morbida e fluidità che ricorda un'onda del mare. Per favorire la scioltezza del trattamento **si fa uso di oli e creme** appropriati.
Il contatto è sempre dolce, piacevole, rispettoso.
Particolarmente curata è **l'attitudine di ascolto, accoglienza e profonda empatia** di chi massaggia.
Una caratteristica davvero speciale del *Massaggio PMR* è la **possibilità di essere eseguito** anche **a quattro mani**.
E' stato sviluppato per i professionisti, ma, per la sua semplicità e il particolare approccio didattico, è ideale anche come "primo massaggio".

GLI EFFETTI DEL MASSAGGIO PMR

SENSAZIONI SOGGETTIVE

Le impressioni che sono maggiormente esternate dai soggetti che si sottopongono ad una seduta sono: *senso di vitalità, freschezza e/o calore piacevoli, coscienza vivida della propria "forma", leggerezza e minor senso di sforzo nel mantenere una postura corretta e nel muoversi.*



Le sensazioni perdurano nel tempo: il senso di energia fisica, la leggerezza (quella delle gambe è notevole), la "voglia di muoversi" e la scioltezza generale si mantengono anche nei giorni successivi.

Gli effetti si percepiscono subito e nelle sedute successive si va sempre a costruire sulla base del lavoro eseguito in precedenza e ben radicato nel subconscio, aumentando la durata degli effetti.

EFFETTI FISIOLOGICI

Tonificazione muscolare.
Rilassamento muscolare e coadiuvante nel recupero fisico accelerato.
Elasticizzazione del tessuto connettivo.
Stimolazione della circolazione periferica, adatto anche a casi che presentano notevole fragilità capillare.
Drenaggio linfatico.
Le manovre operano un efficace **modellamento** delle parti del corpo.

La manualità PMR è ideale anche nell'applicazione di prodotti estetici.

Maria Rosa Manicone e Piermario Clara
hanno sviluppato e insegnano il ***Massaggio PMR*** *a quattro mani con gioia ed entusiasmo;*
animano l'Associazione ***SPAZIO PMR - Officina Creativa*** *in Torino (sito* http://www.spaziopmr.it*)*
e rispondono volentieri al telefono 011/201854 *e all'e-mail* segreteria@spaziopmr.it

Massaggio Mediterraneo PMR

Origine e motivazioni

Cenni sulla metodologia di apprendimento

Il Massaggio Mediterraneo PMR® (***P**rincipio **M**editerraneo **R**ivitalizzante*), nato nel 1993, è una tecnica di lavoro corporeo che abbiamo concepito e realizzato con la onesta e sincera "presunzione" di avere uno strumento di lavoro con caratteristiche e qualità che non trovavamo presenti insieme nelle tecniche già da noi conosciute.

Gli obiettivi che ci siamo posti e che, dopo oltre dieci anni di pratica, di insegnamento e di riconoscimenti, possiamo confermare di aver conseguito sono:



- Un massaggio semplice.
- Un massaggio facile da imparare e alla portata di tutti.
- Un massaggio adatto a tutti.
- Un massaggio antistress, con tanti buoni effetti su sistema linfatico, sistema circolatorio, muscoli, tessuto connettivo.
- Un massaggio che “ascolta” e “riconosce” il bisogno di chi riceve.
- Un massaggio piacevole da praticare, addirittura riposante per chi lo pratica (pensato anche per chi deve fare oltre otto ore di massaggi alle terme, in alta stagione!).
- Un massaggio che, eseguito a quattro mani, è diventato il fiore all'occhiello degli istituti e delle terme che lo hanno adottato.

Il **PMR**, accolto e adottato da numerosi *professionisti*, è stato per tanti *appassionati* il trampolino di lancio nel mondo delle Arti di Contatto.
Molti studenti sono venuti ad impararlo perché "sentivano di essere portati a massaggiare" e avevano bisogno di una esperienza formativa rigorosa (ma senza spendere troppo!) e li rendesse operativi in breve tempo.
E' tipica una frase di chi chiede informazioni: "Gli amici mi dicono che sono brava/bravo e mi incoraggiano a proseguire, ma vorrei avere la sicurezza di fare del bene e di non combinare guai..."
Il massaggio PMR è un ideale complemento per chi già pratica Shiatsu e vuole offrire ai suoi clienti anche l'esperienza e i benefici di un *approccio mediterraneo*, in aggiunta all'approccio *energetico-orientale*.

Il corso si completa in 32 ore di lavoro, consistenti in massima parte in esercitazioni pratiche tra gli allievi, gli assistenti e l'insegnante.
Nel programma sono compresi cenni di anatomia e fisiologia, etica, igiene e comportamento e norme legislative.

Gli studenti che hanno completato il corso sono i benvenuti come assistenti-partecipanti nei corsi successivi.

I corsi hanno normalmente sede in Torino, ma ne abbiamo tenuti in tutta Italia e anche all'estero. Possono avere luogo in giornate intere (tipicamente due fine settimana) o in otto incontri a cadenza settimanale.
Se c'è un gruppo significativo ci muoviamo volentieri!

..."Come è possibile imparare una vera e completa tecnica di massaggio in così poco tempo?"

La soluzione a questa apparente contraddizione sta in due elementi fondamentali:

- **Il metodo PMR è semplice**: le manovre sono semplici, istintive e di facile apprendimento. La sequenza dei movimenti fluisce ed è interiorizzata con naturalezza.
- **L'apprendimento è imitativo**: allievi, assistenti e insegnante lavorano insieme, a quattro mani. A turno tutti praticano e tutti fanno da modelli. Il sistema di esercitazioni in due operatori contemporaneamente su un terzo che fruisce è didatticamente molto efficace, perché si basa sul principio imitativo, il primo e fondamentale che gli esseri viventi imparano.
  Il numero degli allievi di un corso è sempre limitato a un massimo di nove.

A garanzia e tutela dell'originalità e della qualità del nostro lavoro,
*il **Massaggio Mediterraneo PMR** e il **logo PMR** sono marchi registrati.*