



SHIRODARA RELAX TIME

naturalmente



UN ANTICO RITUALE SHIRODARA

Lo stile di vita odierno è frenetico, stressante per la persona. L'effetto negativo dello stress psicofisico, con l'andare del tempo, si ripercuote anche su pelle e capelli.

- Naturalmente ha a cuore la salute dei capelli e il benessere delle persone
- Shirodara, è una millenaria pratica ayurvedica che concede benessere psicofisico e cura di cute e capelli.
- Offri ai tuoi clienti una pausa rigenerante e rilassante.
- 2 rituali per nutrire cute e capelli e riequilibrare le energie

naturalmente



AYURVEDA

SHIRODARA

In sintesi Ayurveda significa letteralmente “scienza della vita”.

È attualmente annoverata dall'Unione europea e dalla maggior parte degli Stati membri tra le medicine non convenzionali la cui erogazione è consentita soltanto da parte di medici qualificati.

Antico e complesso sistema, si è sviluppato nella sua forma attuale attraverso millenni di ricerche e sforzi innovativi.

L'ayurveda si occupa sotto tutti i punti di vista del benessere delle persone, nel loro aspetto fisico, psichico e spirituale e si occupa delle patologie tanto quanto dello stato di salute spirituale.

naturalmente



I DOSHA SHIRODARA

La teoria dei tre dosha

Questa teoria rappresenta il cuore dell'Ayurveda; su di essa si fonda infatti l'intero intervento ayurvedico sia nel mantenimento della salute sia nella cura delle malattie.

Le diverse combinazioni dei cinque elementi o panchamahabhuta creano i tre dosha, o stati energetici che regolano tutte le funzioni fisiologiche, chimiche e psicofisiche nel corpo umano.

Dosha, dalla radice dush, etimologicamente significa "ciò che tende a squilibrarsi" (cioè "che per sua natura si squilibra").

Finché queste energie sono in equilibrio tra di loro, l'individuo gode di uno stato di salute; viceversa quando si altera la loro armonia, nasce il disagio che può evolvere in malattia. Quindi è necessario cercare di mantenere il più possibile questo stato di equilibrio sapendo che vi sono delle condizioni che naturalmente favoriscono il prevalere di un dosha sull'altro

naturalmente



VATA - PITTA - KHAPA SHIRODARA

VATA

Composto in dominanza da aria ed etere, rappresenta l'energia vitale di movimento, caratterizzata dalle loro qualità. Il termine vata è definito da Susruta come “va gati gandhanayoh”, dove gat significa movimento e gandhana, informazione: “ciò che si muove”.

E' l'unico dosha mobile, responsabile del movimento degli altri due dosha e in senso lato di tutti i costituenti mobili del corpo. Domina in modo naturale nella vecchiaia, quando il corpo tende ad alleggerirsi e la mente lentamente a distaccarsi.

naturalmente



VATA - PITTA - KHAPA SHIRODARA

PITTA

Composto in dominanza da fuoco con un po' di acqua, rappresenta l'energia di trasformazione. Il termine pitta trae la radice da tap, che significa "ciò che produce calore".

Domina in modo naturale nell'età adulta, quando l'individuo tende ad affermarsi e a realizzare il frutto della propria capacità trasformata, sia fisica che mentale.



VATA - PITTA - KHAPA

SHIRODARA

KAPHA

Composto in dominanza da terra e acqua, rappresenta l'energia di accumulo, di crescita, caratterizzata dalle loro qualità.

Suo sinonimo è sleshma, la cui radice slish significa "ciò che aderisce". Domina in modo naturale nell'infanzia e nell'adolescenza, quando il corpo è impegnato nella crescita e la mente nell'apprendimento.

naturalmente



LA PRATICA

SHIRODARA

Lo shirodara nasce dalla medicina ayurvedica
che tradotto significa
shiro-testa, dhara-colata d'olio
E' un flusso continuo di olio caldo sulla testa.

Viene usato anche in estetica come coadiuvante nei trattamenti: testa, occhi, naso, orecchie, sistema nervoso, insonnia, asma, ulcera, reumatismi, ecc.

Per gli acconciatori è un rituale molto efficace scenografico e coinvolgente, calma, rilassa, nutre i tessuti, idrata i capelli rendendoli morbidi, lucidi, e corposi. Da una sensazione di relax, tranquillità e quiete mentale grazie all'aggiunta di oli essenziali che avranno funzione aromatica.

Il flusso costante di olio caldo fa da leggero massaggio al cuoio capelluto migliorando così la circolazione sanguinea favorendo la fase di rilassamento e di rie-quilibrio psicofisico.

naturalmente



PERCHE' PROPORRE L'OLIAZIONE O IL RITUALE SHIRODARA

Le clienti che vogliono prendersi una pausa dallo stress e dalla vita frenetica, troverà in questo protocollo il momento di benessere più adeguato alla propria esigenza

Shirodara Relax Time

Una cascata di olio tiepido attraverso il darapatra, colata sulle attaccature frontali. Distensiva, conciliante al benessere psicofisico arricchita da blend di oli essenziali aromaterapici.

Un massaggio distensivo del capo, per distendere le tensioni cutanee e favorire il drenaggio delle tossine e l'ossigenazione dei tessuti.

naturalmente



GLI OLI SHIRODARA

I prodotti che si utilizzano con il darapatra sono materie prime purissime.
Scelte con cura e facilmente utilizzabili.

Oltre agli oli, 3 blend aromatici per offrire la piacevole sensorialità dell'aromaterapia

- **Rice & Argan**

- **Sunflower & Wheat Germ**

Le sinergie aromaterapiche:
Earth - Fire - Air

naturalmente



RICE & ARGAN OIL

SHIRODARA

Naturalmente ha selezionato l'Olio di riso e argan è un olio specifico per capelli grossi, utilizzato nella pratica shirodara oliazione.

CARATTERISTICHE RICE OIL

estratto dalle gemme, la pellicola interna contiene orizanolo, un fortissimo antiossidante, ricco di vitamina E emolliente ,idratante che protegge dai raggi U.V.

Sui capelli, azione idratante, emolliente e rimineralizzante, dona tono e vigore ai capelli in particolare secchi e sfibrati, nell'uso frequente non appesantisce.

naturalmente



RICE & ARGAN OIL

SHIRODARA

CARATTERISTICHE ARGAN OIL

ottenuto dalle bacche dell' argania spinosa ,un albero alto circa 10 metri, può vivere fino a 100 anni; le proprietà antiossidante e l'alto contenuto di vitamina E rendono l'olio veramente prezioso.

Viene chiamato oro del deserto, vista la bassa resa durante l'estrazione è molto costoso.

Ne esistono due tipi:

- 1) olio di argan alimentare,scuro dal sapore forte.
- 2) olio di argan cosmetico,più chiaro

Sui capelli, dona idratazione lasciando i capelli elastici, morbidi lucidi e combatte le doppie punte, antiossidante, emoliente, fortemente elasticizzante

naturalmente



SUNFLOWER & WHEAT GERM OIL

Naturalmente ha selezionato l'Olio di germe di grano e girasole è un olio specifico per capelli sottili o medi, utilizzato nella pratica shirodara oliazione.

CARATTERISTICHE DELL' OLIO DI GERME DI GRANO

ottenuto dalla pressione dei germi di grano, contiene acido linoleico, oleico, ha un colore arancio forte, ricco di sostanze ristrutturanti come oligoelementi e minerali. Sui capelli li rende docili al pettine e più robusti. Sui capelli chiari, fini e fragili ha azione ammorbidente, ottimo sui capelli trattati e sfibrati in genere.

CARATTERISTICHE DELL' OLIO DI GIRASOLE

ottenuto dalla spremitura a freddo dei semi. Ricco di vitamina E che preserva l'olio dall' irrancidimento e vitamina F che insieme contrastano i radicali liberi responsabili della caduta dei capelli. Azione lucidante, antiossidante, ricco di omega3, nutriente.



LE SINERGIE SHIRODARA

Air relaxing oil: VATA

Imprevedibile, incontenibile e indomabile. Non si sa dove arrivi e dove vada, non si sa la sua forza e intensità, non si sa quando arriverà e quando scomparirà.

È l'imprevedibile, l'impulsivo, il vulcanico, l'ispirazione che è in noi. Grande temperamento e coraggio, una persona molto impulsiva, dalle grandi ispirazioni improvvise o dalle grandi manifestazioni delle emozioni.

Leale, altruista, estremamente donatore verso tutte le persone che lo circondano.

Un aroma energizzante e ricco. Arancio e ylang ylang: visione e coraggio



LE SINERGIE SHIRODARA

Earth KAPHA

Sorridente, allegro, aperto alla vita, dona il suo amore al prossimo. Dona se se stesso e il suo amore agli altri, come una madre nutre i suoi figli.

La terra come una madre, nutre energicamente il nostro corpo, produce energia, sangue e liquidi dagli alimenti, nutre la nostra mente e le nostre emozioni.

Un aroma caldo e pieno di energia intensa, avvolge e infonde forza.

Limone e cannella: stabilità e creatività.



LE SINERGIE SHIRODARA

Fire PITTA

Aperto e comunicativo, solare elevato verso le cose spirituali più che terrene e materiali.

Il fuoco è elemento legato al cielo, regola la nostra spiritualità che ci permette di manifestare agli altri l'amore.

È l'energia ereditaria che trasforma l'inanimato in animato ma soprattutto che presiede ad ogni fenomeno di trasformazione.

Un aroma fresco e purificante.

Menta e finocchio: gioia ed eccitazione.



IL SENSOR TEST

SHIRODARA

La memoria ancestrale.

Il nostro olfatto, è il senso che utilizziamo per riconoscere ciò che ci fa bene da ciò che ci potrebbe nuocere.

Un cibo sospetto, lo annusiamo e il nostro essere ancestrale, riconosce istintivamente se è commestibile.

Al contrario, un aroma a noi piacevole, ci trasmette sensazioni positive e evoca ricordi o emozioni passate.

Il nostro olfatto, è la nostra guida per scegliere la sinergia più idonea al nostro essere, per darci equilibrio e per farci godere dell'aromaterapia.

L'operatore, effettuerà il sensore test, portando una alla volta, le sinergie all'altezza del mento. La cliente, inspirando, riconoscerà la sinergia più appropriata, per se stessa.

Questa pratica, richiede attenzione e empatia,

è necessario notare l'espressione della cliente a contatto con l'aroma.

Se distende il lineamenti, è il suo aroma, se rimane neutrale o se accenna a smorfie di disgusto, è un ulteriore segnale che non è centrata sulla sinergia.

Se una cliente effettua più volte il trattamento, potrebbe gradire una sinergia differente, rispetto alle precedenti sedute. Occorre ripetere il sensore test ad ogni trattamento.



IL SENSOR TEST SHIRODARA

- 1-** far accomodare la cliente
- 2-** spiegarle che, le faremo scegliere una delle sinergie attraverso l'olfatto
- 3-** far chiudere gli occhi alla cliente
- 4-** poggiare una mano sulla spalla, quando porremo una delle sinergie ad altezza mento
- 5-** quando abbiamo poggiato la mano sulla spalla, le chiederemo di inspirare
- 6-** durante l'inspirazione, oscilleremo la sinergia, in modo che l'aroma si diffonda uniformemente.
- 7-** se la sinergia piace alla cliente, dovrà dire sì. Il "ni" è un no. Chiuderemo la sinergia e procederemo con la seconda.
- 8-** se la cliente ci dice sì alla prima o alla seconda, non procederemo oltre
- 9-** se la cliente non sceglie una sinergia in particolare ripeteremo l'operazione e faremo scegliere a lei quella che preferisce fra le 3



DHARAPATRA SHIRODARA

DHARA PATRA, IL CONTENITORE PER LO SHIRODHARA

Letteralmente "flusso continuo sulla testa", lo Shirodhara è uno dei trattamenti ayurvedici di Snehana, dedicato all'oleazione.

Consiste nel far colare sulla fronte del ricevente un filo di olio caldo o di un altro liquido, caldo o freddo, a seconda dei dosha e dei disturbi.

Sopra la fronte del ricevente viene sospeso un recipiente chiamato dhara patra, contenente il liquido, che esce da un piccolo foro posto sul fondo del dhara. Durante tutto il trattamento, l'operatore mantiene un movimento oscillatorio del dhara patra, facendo colare il liquido da una tempia all'altra.

Il liquido esercita sulla fronte una lieve pressione che stimola uno dei principali punti energetici del corpo. Il lento flusso di olio caldo, le sinergie aromatiche e il massaggio al capo, fanno di questa pratica, una enorme fonte di benessere per la persona che riceve il trattamento



LO SCALDA OLIO SHIRODARA

Dopo aver selezionato l'olio adatto alla dimensione dei capelli ed aver fatto scegliere la sinergia adeguata, occorre introdurre l'olio nello scalda olio.

Il trattamento, lo si effettua
con di 500gr. di olio.

Metteremo l'olio a riscaldare.



L' OLIAZIONE

SHIRODARA

- Facciamo accomodare la cliente al lavaggio, disponiamo il Dharapatra in modo ottimale.

- Rivestiamo il lavaggio con una mantellina per impedire che l'olio entri nello scarico o chiudiamo il tappo e successivamente, recuperiamo l'olio utilizzato e lo mettiamo in un contenitore.

- Ci assicuriamo che la cliente sia comoda

Introduciamo 10 gocce della sinergia scelta ogni 100 gr. di olio e misceliamo lentamente.

- Prima di immettere l'Olio nel dharapatra, occorre tappare con un dito il foro e a questo punto, versiamo l'olio con le sinergie.

- Togliamo il dito dal foro ed iniziamo ad oscillare il dharapatra da destra a sinistra

- Facciamo attenzione che il flusso, si diriga sull'attaccatura.

- Con una mano, dirigiamo il dharapatra, con l'altra aiutiamo l'olio a distribuirsi su tutto il capo e sulle lunghezze

- Terminato il flusso, procederemo con il massaggio rilassante del capo

naturalmente



IL RITUALE POST SHIRODARA

Il massaggio del capo, al termine dell'oliatura, è un rituale dolce ed estremamente piacevole. È da sottolineare la delicatezza del momento e tenere presente i risvolti psicologici di questo importante momento

ASPETTI PSICOLOGICI DI RELAX TIME

La risonanza psicologica di Relax Time non è diversa da quella che caratterizza in generale qualunque forma di massaggio-benessere:

- trasmissione di sensazioni piacevoli attraverso i recettori tattili
 - attivazione di endorfine
- regressione para-ipnotica ottenuta attraverso la lentezza e la ripetitività delle manualità

Nello specifico questo Relax Time favorisce anche l'attivazione di memorie regressive legate al contatto infantile durante le cure parentali (le carezze dei genitori sulla testa e fra i capelli del bimbo).



LA RIMOZIONE DELL'OLIO E LA DETERSIONE

SHIRODARA

Terminato il rituale, è necessario strizzare in profondità i capelli, rimuovere e recuperare tutto l'olio dal lavatesta, assorbire con dei panni in carta l'olio in eccesso sui capelli.

La detersione deve essere accurata

Non si devono bagnare i capelli prima di aver distribuito il primo shampoo

- 1) Shampoo Rosemary and Lavander - Citrus
- 2) Fennel and Geranium - Aloe and Sandalwod
- 3) Deep hydrating - Solution Pac
- 4) Chamomile and Aloe Tonic
- 5) Glaze



SHIRODARA RELAX TIME

X 3 VOLTE

1 - MASSAGGIO DI APERTURA
(Testa - Capelli - Distribuzione Olio)

2 - TRAZIONE E CULLAMENTO
(Distensivo)

3 - TRAZIONE CUTE
(Osmosi)

4 - MASSAGGIO DI CHIUSURA
(Scarico)

naturalmente



“Riposati: un campo che è rimasto in riposo
fornisce un abbondante raccolto”

(OVIDIO)

naturalmente



artec srl | via industriale 19 - 25030 Lograto | Brescia

naturalmente