Metodo Head Spa Olistico®

## Guida Operatore

*Documento ufficiale - Uso esclusivamente professionale*

# 1. Filosofia e Principi del Metodo

## 1.1 Fondamenti Olistici

Il Metodo Head Spa Olistico® si basa sul concetto giapponese di armonia tra corpo, mente e spirito. Questo approccio considera l'individuo nella sua totalità, riconoscendo l'interconnessione tra il sistema nervoso, lo stato emotivo e il benessere generale. L'operatore agisce come facilitatore di equilibrio, non come terapeuta medico.

## 1.2 Principi Cardine

* **Consapevolezza** – L'operatore mantiene piena consapevolezza dei gesti, della respirazione e dell'intento durante ogni fase del trattamento.
* **Semplicità** – Movimenti fluidi e essenziali, senza complessità non necessaria, seguendo il principio estetico minimalista.
* **Rispetto** – Ascolto attivo delle esigenze del cliente e preservazione della dignità e della privacy durante il trattamento.
* **Equilibrio energetico** – Stimolazione dolce e ritmica dei punti di pressione per promuovere il rilassamento profondo e l'armonizzazione.
* **Sostenibilità** – Uso di materiali naturali e ecologici, minimo impatto ambientale.

## 1.3 Limitazioni Professionali

Il Metodo Head Spa Olistico® non è una pratica medica, terapeutica o diagnostica. L'operatore non deve mai:

* Effettuare diagnosi mediche o psicologiche
* Prescrivere trattamenti per patologie specifiche
* Sostituire l'opinione di professionisti sanitari qualificati
* Applicare il metodo su clienti con controindicazioni mediche serie senza autorizzazione medica

# 2. Preparazione Ambiente e Strumenti

## 2.1 Caratteristiche dell'Ambiente

### Illuminazione

* Morbida e indiretta: evitare luci fluorescenti o abbaglianti
* Temperatura colore tra 2700-3000K (tonalità calda)
* Intensità: 200-300 lux, sufficiente per lavorare ma non aggressiva

### Temperatura e Aria

* Temperatura ambiente: 20-22°C
* Ventilazione naturale preferibile, senza correnti d'aria dirette
* Umidità: 40-60%

### Acustica

* Ambiente silenzioso: massimo 40 decibel di rumore ambientale
* Musica di sottofondo: strumentale, natura, frequenze rilassanti (opzionale)
* Volume massimo: 50-55 decibel

### Igiene e Pulizia

* Pulire l'ambiente quotidianamente con prodotti naturali
* Cambiare lenzuola e cuscini dopo ogni cliente
* Eliminare cattivi odori con ventilazione naturale, evitare profumatori chimici

## 2.2 Strumenti e Materiali

| **Strumento** | **Caratteristiche e Utilizzo** |
| --- | --- |
| Pettine a Denti Larghi | Legno naturale o bambù, 10-15cm. Denti distanziati 5mm. Utilizzo: scollatura iniziale e finale del cuoio capelluto. |
| Pettine Medio | Legno o bambù, 12-18cm. Denti distanziati 3-4mm. Utilizzo: trattamento principale e massaggio pressorio. |
| Pettine Fine | Legno o bambù, 14-20cm. Denti distanziati 2mm. Utilizzo: lavori di precisione su zone specifiche. |
| Spazzola Tonda | Setole naturali, diametro 4-6cm. Utilizzo: stimolazione dolce del cuoio capelluto a movimenti circolari. |
| Spazzola Paddle | Setole naturali, superficie piatta 5x8cm. Utilizzo: lavori ampi su zone estese, drenaggio linfatico. |

### Manutenzione Strumenti

* Pulire quotidianamente con acqua tiepida e sapone neutro
* Asciugare completamente all'aria naturale, nunca in ambienti caldi
* Disinfettare settimanalmente con soluzione naturale (acqua + aceto bianco 1:1)
* Conservare in ambiente secco e fresco
* Controllare periodicament l'integrità strutturale e l'assenza di schegge

# 3. Tecniche con Pettini e Spazzole

## 3.1 Posizionamento dell'Operatore

**Postura**: Schiena diritta, spalle rilassate, piedi a larghezza bacino. La postura equilibrata dell'operatore trasmette calma al cliente.

**Distanza dal cliente**: 40-60cm dal capo del cliente, in posizione leggermmente laterale per accesso agevole.

**Respirazione**: Inspirare profondamente prima di iniziare; respirare lentamente e consapevolmente durante il trattamento.

## 3.2 Movimento Circolare (Enkan)

Tecnica fondamentale che stimola la circolazione e genera rilassamento profondo.

1. Posizionare il pettine medio sul cuoio capelluto con inclinazione di 45°
2. Iniziare movimenti circolari ampi (diametro 5-8cm) in senso orario
3. Mantenere pressione costante e leggera (200-300 grammi)
4. Eseguire 8-10 rotazioni per ogni zona, muovendo gradualmente il pettine
5. Cadenza: 1 rotazione completa ogni 3-4 secondi

## 3.3 Movimento Lineare (Senryoku)

Tecnica che crea drenaggio energetico e favorisce il flusso linfatico verso il basso.

1. Posizionare il pettine con un'inclinazione di 30-40° dalla verticale
2. Effettuare movimenti rettilinei dall'alto verso il basso, seguendo le linee naturali del cranio
3. Pressione: leggera e costante (150-250 grammi)
4. Velocità: 1 passaggio ogni 2 secondi
5. Repeteri 5-8 volte per zona

## 3.4 Picchiettamento Ritmico (Ritmo)

Tecnica stimolante che riattiva il flusso energetico senza aggressività.

1. Utilizzare la punta del pettine fine con leggerezza
2. Effettuare piccoli colpetti verticali a frequenza costante
3. Cadenza: 120-140 colpi per minuto (ritmo meditativo)
4. Pressione: minima, solo il peso dello strumento
5. Applicare per 30-60 secondi su zone strategiche

## 3.5 Pressione Puntuale (Shiatsu Superficiale)

Tecnica che agisce su punti specifici del cuoio capelluto per stimolare il rilassamento localizzato.

1. Identificare il punto specifico sul cuoio capelluto
2. Posizionare il pettine perpendicolarmente al cuoio capelluto
3. Pressione graduale: iniziare leggera (100g) e aumentare fino a 300-400g nel corso di 3-5 secondi
4. Mantenere la pressione massima per 5-8 secondi
5. Rilasciare lentamente nel corso di 3-5 secondi
6. Ripetere 2-3 volte per ogni punto

# 4. Sequenza Completa di Trattamento

La sequenza seguente rappresenta un trattamento standard di 45-50 minuti. L'operatore può adattarla in base alle esigenze specifiche del cliente, purché mantenga i principi cardine di consapevolezza e rispetto.

## FASE 1: ACCOGLIENZA E PREPARAZIONE (5 minuti)

### 1.1 Accoglienza Consapevole

1. Accogliere il cliente in spazio tranquillo esterno, con sguardo consapevole
2. Accompagnarlo nello spazio di trattamento con movimenti lenti e intenzionali
3. Invitarlo a sedersi comodamente, regolando l'altezza della poltrona

### 1.2 Consultazione e Consenso

1. Chiedere se il cliente ha allergie, sensibilità o controindicazioni mediche
2. Spiegare il trattamento in modo chiaro e professionale
3. Ottenere il consenso informato verbale del cliente
4. Informare il cliente che può comunicare disagio durante il trattamento

### 1.3 Preparazione Ambientale

1. Verificare che la temperatura sia confortevole
2. Regolare l'illuminazione e la musica di sottofondo
3. Posizionare un cuscino morbido dietro la schiena del cliente

## FASE 2: SCOLLATURA INIZIALE (3-4 minuti)

### 2.1 Pettinatura Preliminare

1. Utilizzare pettine a denti larghi
2. Effettuare 5-6 passaggi dall'attaccatura dei capelli verso la nuca
3. Pressione: molto leggera (100-150 grammi)
4. Movimento: lineare dal vertex verso il basso

### 2.2 Rilassamento della Cervicale

1. Posizionare il pettine medio sulla base del cranio (linea nuchale)
2. Eseguire 3 movimenti lineari lenti verso il basso, seguendo la colonna cervicale
3. Ripetere con pressione leggera per 2-3 passaggi

## FASE 3: TRATTAMENTO PRINCIPALE - ZONE (30-35 minuti)

Durante questa fase, l'operatore applica le tecniche principali su 4 zone specifiche del cuoio capelluto. Ogni zona riceve 6-8 minuti di lavoro consapevole.

### 3.1 ZONA FRONTALE (tempia e fronte - 6-8 min)

**Movimento di base: Enkan (circolare)**

1. Posizionare il pettine medio sulla tempia destra
2. Eseguire 8-10 movimenti circolari ampi in senso orario
3. Pressione: 250-300 grammi
4. Movimento successivo: spostarsi di 2-3cm verso la fronte, ripetere
5. Completare tutta la zona temporale bilateralmente
6. Tecnica secondaria: Senryoku (lineare) verticale dalla fronte verso il vertex

**Pressione puntuale su zone sensibili:**

* Punto GB1 (canto esterno dell'occhio): pressione di 3-5 secondi
* Punto lungo la fronte a 2cm dalle sopracciglia: 2 pressioni puntiformi

### 3.2 ZONA VERTEX (vertice e occipitale - 6-8 min)

**Movimento di base: Enkan con pettine medio**

1. Posizionare il pettine sul vertex (sommità del cranio)
2. Eseguire 10-12 movimenti circolari ampi
3. Muoversi progressivamente verso l'occipitale
4. Pressione: 280-320 grammi

**Lavoro occipitale specifico:**

1. Posizionare il pettine fine sulla linea nuchale
2. Eseguire pressioni puntiformi su 5-6 punti lungo questa linea
3. Ritmo: 1 pressione ogni 2 secondi

### 3.3 ZONA PARIETALE (lato destro e sinistro - 8-10 min)

**Lavoro con spazzola tonda per stimolazione dolce:**

1. Posizionare la spazzola tonda sulla zona parietale destra (dietro l'orecchio)
2. Eseguire movimenti circolari dolci per 2-3 minuti
3. Pressione: 200-250 grammi
4. Ripetere identicamente sul lato sinistro
5. Cadenza: 1 rotazione ogni 3-4 secondi

**Lavoro di drenaggio con pettine medio:**

1. Movimenti lineari verticali dalla zona parietale superiore verso la nuca
2. 6-8 passaggi per lato
3. Pressione: 250-280 grammi

### 3.4 ZONA NUCA E COLLO (4-6 min)

**Movimenti circolari sulla linea nuchale:**

1. Posizionare il pettine medio alla base del cranio (linea nuchale inferiore)
2. Eseguire 8-10 movimenti circolari per ogni zona (5 zone lungo la nuca)
3. Pressione: 250-300 grammi

**Lavoro sul collo (se consenziente):**

1. Utilizzare la spazzola tonda per movimenti delicati su retro-collo
2. Movimento: dall'alto verso il basso, seguendo i muscoli cervicali
3. Durata: 2-3 minuti, pressione leggera e ritmo lento

## FASE 4: PICCHIETTAMENTO RITMICO FINALE (3-5 minuti)

Questa fase riattiva delicatamente il sistema dopo il lavoro profondo, facilitando la transizione verso lo stato conscio.

### 4.1 Ritmo Energetico Generale

1. Utilizzare pettine fine
2. Eseguire picchiettamento leggero su tutte le aree del cuoio capelluto
3. Cadenza: 120-140 colpi per minuto
4. Durata: 3-5 minuti totali
5. Intensità: progressivamente crescente, mantenendo sempre leggerezza

## FASE 5: CHIUSURA E RIEQUILIBRIO (2-3 minuti)

### 5.1 Pettinatura Finale Rituale

1. Utilizzare pettine a denti larghi
2. Effettuare 3-4 passaggi lineari finali dall'attaccatura verso la nuca
3. Movimento: consapevole, intenzionalmente lento, quale sigillo del trattamento

### 5.2 Ritorno alla Consapevolezza

1. Lasciare il cliente seduto per 30-60 secondi in silenzio
2. Parlare a voce bassa e calma: 'Quando sei pronto, potrai aprire gli occhi'
3. Attendere che il cliente si risvegli naturalmente prima di aiutarlo ad alzarsi

# 5. Gestione Cliente e Sicurezza

## 5.1 Consultazione Preliminare

Prima di ogni trattamento, l'operatore deve raccogliere informazioni specifiche per garantire la sicurezza del cliente.

### Domande Essenziali

* Ha subito traumi cranici, interventi chirurgici al cranio o al collo negli ultimi mesi?
* Ha allergie a prodotti per capelli o sensibilità cutanea?
* Soffre di emicrania, vertigini o problemi di equilibrio?
* È in gravidanza?
* Ha condizioni mediche significative (ipertensione, diabete, epilessia)?
* Assume farmaci che influiscono su pressione sanguigna o equilibrio?
* Ha ferite aperte, lesioni o malattie infettive del cuoio capelluto?

## 5.2 Controindicazioni Assolute

Non applicare il trattamento nei seguenti casi:

* Trauma cranico recente (meno di 3 mesi)
* Fratture o lesioni ossee del cranio
* Infezioni del cuoio capelluto (tigna, dermatite batterica attiva)
* Ferite aperte, ematomi o lesioni in fase acuta
* Epilessia attiva non controllata
* Interventi chirurgici cerebrali recenti (consultare il medico)

## 5.3 Controindicazioni Relative

In questi casi applicare estrema cautela e ridurre pressione/durata, oppure rimandare:

* Gravidanza: ridurre pressione del 50%, evitare zone occipitali sensibili
* Emicrania attiva: rimandare il trattamento fino a risoluzione
* Vertigini o sincope recente: seduta breve (20-30 min), pressione ridotta
* Ipertensione non controllata: consultare medico, seduta breve
* Ansia acuta: prolungare fase di accoglienza, movimenti ancora più lenti
* Dermatite lieve o psoriasi: evitare pressioni forti, ridurre durata

## 5.4 Comunicazione durante il Trattamento

* Informare il cliente che può sollevare la mano per segnalare disagio
* Mantenere voce bassa, calma e rassicurante
* Non parlare a meno che il cliente non parli per primo
* Verificare il livello di pressione con domande semplici: 'È confortevole così?'
* Se il cliente manifesta disagio, ridurre immediatamente pressione o interrompere

## 5.5 Reazioni Comuni Dopo il Trattamento

### Reazione Normale

* Profonda sensazione di rilassamento
* Sonnolenza leggera
* Chiarezza mentale e sensazione di leggerezza
* Questi effetti sono normali e scompaiono entro poche ore

### Reazioni da Monitorare

* Vertigini o leggera svenimento: offrire acqua, invitare il cliente a restare seduto finché scompare
* Mal di testa leggero: rassicurare che scompare entro 1-2 ore; suggerire idratazione
* Rossore cutaneo: normale se lieve, consultare medico se persiste >24h
* Sonnolenza prolungata (>4 ore): contattare medico per escludere altre cause

## 5.6 Igiene e Prevenzione Infezioni

* Lavarsi le mani accuratamente prima e dopo ogni cliente
* Disinfettare gli strumenti prima dell'uso
* Cambiar cuscino e lenzuola dopo ogni cliente
* Non trattare clienti con infezioni cutanee attive
* Pulire gli strumenti immediatamente dopo l'uso, mai lasciar asciugare residui

# 6. Chiusura Rituale e Manutenzione Strumenti

## 6.1 Rituale di Chiusura Consapevole

Ogni trattamento si conclude con un rituale che segna la transizione dal lavoro all'assenza di lavoro.

### Fasi della Chiusura

1. **Momento di Gratitudine** – L'operatore raccoglie in silenzio, prende coscienza del lavoro completato e della relazione instaurata con il cliente
2. **Congedamento Consapevole** – Accompagnare il cliente verso l'uscita con movimenti lenti; offrire acqua naturale
3. **Comunicazione Post-Trattamento** – Brevi consigli: 'Riposa bene questa sera', 'Bevi molta acqua', 'Se hai domande, contattami'
4. **Chiusura dello Spazio** – Aprire finestre per far circolare aria, spegnere musica, pulire immediatamente gli strumenti
5. **Respiro e Presenza** – Dedicare 2-3 minuti di respiro consapevole prima di accogliere il prossimo cliente

## 6.2 Manutenzione Quotidiana Strumenti

### Dopo Ogni Sessione (Immediato)

1. Rimuovere capelli rimasti incastrati tra i denti/setole
2. Risciacquare abbondantemente sotto acqua corrente tiepida
3. Strofinare delicatamente con una spugna morbida
4. Asciugare con panno in cotone
5. Riporre in luogo asciutto

### Settimanale

1. Preparare soluzione di pulizia: acqua tiepida + 1 parte aceto bianco
2. Immergere gli strumenti per 15-20 minuti
3. Strofinare delicatamente, soprattutto tra i denti
4. Risciacquare abbondantemente con acqua pulita
5. Asciugare completamente all'aria

### Mensile

1. Ispezione strutturale: verificare assenza di crepe, schegge, spezzature
2. Setole: controllare che non siano piegate o danneggiate
3. Laminazione: se il legno si stacca, applicare colla naturale
4. Se riscontri danni irreparabili, ritirare lo strumento dal servizio

## 6.3 Conservazione Corretta

* Luogo asciutto con umidità 30-50%
* Temperatura stabile 15-25°C, evitare sbalzi termici
* Posizionare verticalmente in contenitore o vassoio dedicato
* Proteggere da luce solare diretta
* Non sovrappesare gli strumenti, evitare pressioni che deformino le setole

## 6.4 Conclusione Etica

*Il Metodo Head Spa Olistico® è pratica di consapevolezza, etica e dedizione al benessere altrui. L'operatore è responsabile non solo delle tecniche, ma della qualità della presenza umana che porta nel suo lavoro.*

*© Head Spa Italia® – Documento Riservato all'Uso Professionale*