

Seqüência completa de automassagem

Os exercícios descritos a seguir foram inspirados no livro Curso de Massagem Oriental, de Armando S. B. Austregésilo e podem ser feitos em casa, de manhã ou à tardinha. Para quem está cansado, a intensidade da massagem deve ser leve, com pressões e palmadas superficiais. Já quem anda sedentário e tem se alimentado em excesso se beneficiará com uma pressão mais forte.

1. Sente-se confortavelmente, com as costas eretas. Respire calmamente procurando focar sua atenção em si mesmo. Esfregue as mãos e toque o rosto massageando a mandíbula.



2. Com os dedos indicadores, acompanhe o desenho interno das orelhas, tampando os ouvidos no final (por cerca de 10 segundos).



3. Deslize os oito dedos (exceto os polegares) pela testa, quatro de cada lado finalizando o movimento com uma fricção circular na região das têmporas



4. Pressione o canto interno dos olhos.



5. Em seguida, pressione o canto externo da órbita ocular.



6. Faça a mesma pressão no ponto entre as sobrancelhas.



7. Agora, pressione os cantos externos das sobrancelhas. Para terminar o movimento, feche os olhos e massageie suavemente os globos oculares, exercendo uma pressão leve sobre as pálpebras.



8. Deslize as mãos pelas laterais do nariz saindo pela maçã do rosto.



9. No topo da cabeça, com a polpa dos dedos, fricção o couro cabeludo.



10. Como se estivesse tocando piano, dê pequenas batidinhas com as pontas dos dedos no couro cabeludo.



11. Use os polegares para pressionar os pontos logo abaixo da caixa craniana, acima dos músculos que ladeiam a coluna vertebral



12. Atente para a nuca e ombros: prenda os músculos da nuca como se suas mãos fossem duas pinças descendo da cabeça para baixo e para os lados até chegar aos ombros.



13. Com a mão direita, pince o ombro esquerdo enquanto gira o ombro 360 graus. Repita do outro lado da mesma forma.



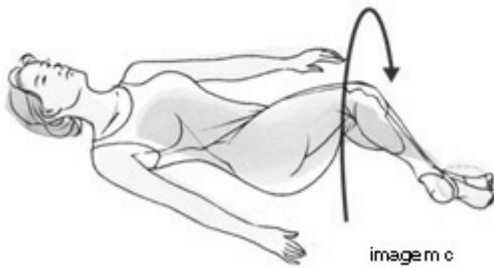
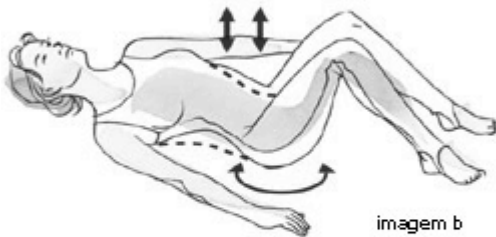
14. Para as costas e a coluna: eleve os braços e dobre-os para trás, caminhando com as mãos para baixo (partindo dos ombros) em direção à cintura.



15. Una as mãos às costas, posicionando uma das mãos por baixo e a outra por cima. Flexione o tronco para frente expirando. Repita o exercício trocando a posição das mãos.



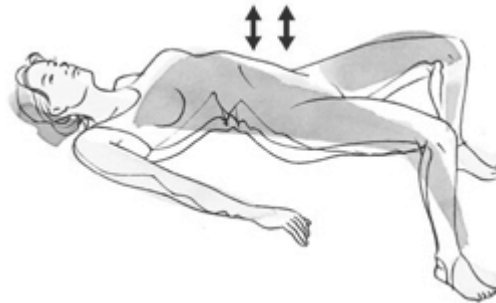
16. Para massagear a região sacral, deite de costas e, com as pernas flexionadas, mexa a base da coluna como se fosse um mata-borrão, para cima e para baixo (imagem b), e lateralmente, deitando as pernas até tocar os joelhos no chão (imagem c). Faça o mesmo do outro lado.



17. Ainda deitada, segure os joelhos com as mãos e aproxime-os do tronco, soltando o ar. Observe o toque de cada vértebra da coluna no chão. Isso alonga a região lombar.



18. Com as pernas flexionadas e os pés no chão, eleve e abaixe o quadril lentamente (solte o ar ao elevá-lo).



19. Para alongar a coluna cervical fique deitada, com as pernas esticadas e eleve apenas a cabeça do chão, girando-a lentamente para um lado e para o outro. Solte o ar ao abaixá-la, também suavemente.



20. Flexione novamente as pernas, respire em ritmo calmo e profundo e massageie com a ponta dos dedos toda a extensão abdominal, subindo pela direita, atravessando para a esquerda e descendo. Repita a seqüência três vezes e com a musculatura abdominal relaxada



21. Escolha oito pontos em volta do umbigo, como se fosse traçar duas cruzes, e pressione-os no sentido horário (para intestinos normais ou presos) e no sentido anti-horário (para intestinos soltos).



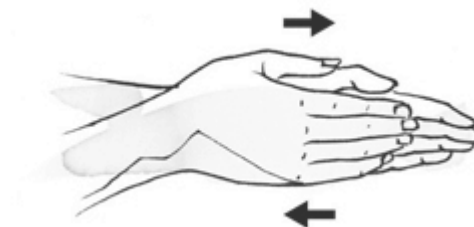
22. Massageie com a ponta dos dedos os espaços intercostais.



23. Sente-se. Para liberar a tensão dos braços, inicie dando pequenos soquinhos com a mão fechada no braço oposto. Comece a partir do ombro até a mão (que deve estar com a palma para cima). Volte percutindo com a palma da mão para baixo, na face externa do braço até o ombro. Atenção: toque as articulações com cuidado. Termine deslizando e friccionando ligeiramente o braço e o antebraço.



24. As mãos também merecem cuidado especial. Inicie atraindo bem as palmas e o dorso das mesmas.



25. Cuide dos dedos, pressionando e massageando cada um deles desde a articulação até a extremidade.



26. Deitada de costas, una as solas dos pés e afaste os joelhos o máximo que conseguir. Relaxe a musculatura pélvica massageando atentamente toda a região (músculos, ossos, tendões) e observando dores e desconfortos.



27. Sentada e, ainda com os pés unidos e joelhos afastados, massageie a curvatura dos pés.



28. Na mesma posição, dê pequenos soquinhos na parte interna da perna e da coxa obedecendo sempre essa direção: dos pés para o quadril. Repita algumas vezes.



29. Junte os joelhos, deixando as pernas flexionadas e os pés no chão e faça a percussão agora pelo lado externo da coxa e da perna, começando de cima para baixo, isto é, do quadril para o pé. Repita algumas vezes. (Toque atentamente os joelhos e os tornozelos).



30. Termine a automassagem caprichando no relaxamento dos pés. Primeiro, com os polegares, massageie bem a sola de um dos pés. Em seguida, dê suaves batidinhas com a mão fechada sobre o calcanhar e, depois, com a palma das mãos, deslize por toda a sola. Faça o mesmo no outro pé.



31. Agora trate do dorso dos pés. Com os polegares pressione toda a área, em seguida cuide de cada dedo como você fez com os das mãos e termine deslizando a mão por todo o pé (dorso e sola). Repita o mesmo no outro pé. Pronto! Observe como você está mais relaxada e desfrute o prazer dessa consciência corporal.

