

## 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.

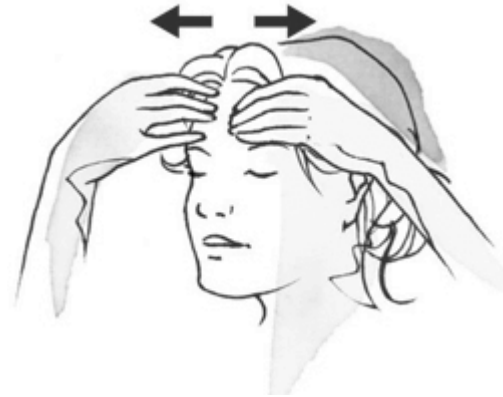
**1.** Sente-se confortavelmente, com as costas eretas. Respire calmamente procurando focar sua atenção em si mesmo. Esfregue as mãos e toque o rosto massageando a mandíbula.



**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.



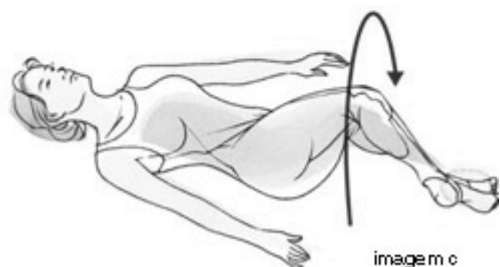
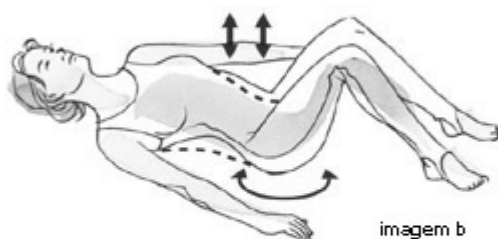
**14.** Para as costas e a coluna: eleve os braços e dobre-os para trás, caminhando com as mãos para baixo (partindo dos ombros) em direção à cintura.



**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.



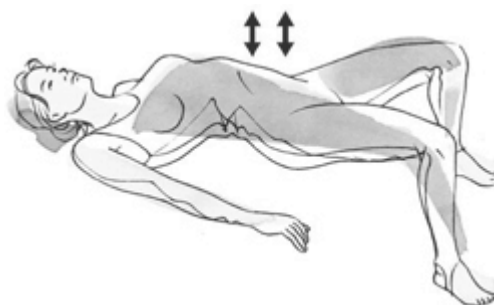
**16.** Para massagear a região sacral, deite de costas e, com as pernas flexionadas, mexa a base da coluna como se fosse um mata-borrão, para cima e para baixo (imagem b), e lateralmente, deitando as pernas até tocar os joelhos no chão (imagem c). Faça o mesmo do outro lado.



**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).



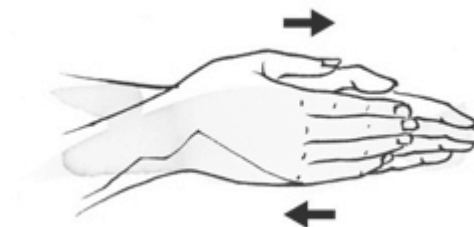
**22.** Massageie com a ponta dos dedos os espaços intercostais.



**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.

