

A ARTE DA MASSAGEM

APOSTILA I



Jardel Bassi

- 1. A Massagem;**
- 2. A História da Massagem;**
- 3. Antes de Iniciar uma Sessão de Massagem;**
- 4. Os Tipos de Massagens;**
- 5. Os Movimentos Básicos;**
- 6. Massagem;**
- 7. Óleos Para Massagem;**
- 8. Pesquisas, Fontes.**

INTRODUÇÃO

A Apostila '*Arte da Massagem*' é composta por várias dicas pessoais transmitidas pelos amantes das técnicas de massagem, divulgadas na *Comunidade Massagem do Orkut (Tópico Apostila de Massagem)*. Portanto, o presente material, além de ser uma compilação de várias sugestões – bem como de pesquisas realizadas via Internet – tem a intenção de orientar para a iniciação, aplicação das técnicas do nível básico.

TERMO DE RESPONSABILIDADE

O conteúdo deste material tem a função de orientar quanto as técnicas de massagens, transmitidas por experiências pessoais e/ou pesquisas em livros ou sites específicos. Por este motivo os participantes – tanto da comunidade quanto a minha pessoa (na forma de finalização deste projeto) – não se responsabilizarão por danos resultantes de inexatidão, qualidade e/ou informações desatualizadas colocadas à disposição.

Quaisquer pretensões de responsabilidade legal estão excluídas, quer se refiram a danos materiais ou de ideais, causados pela utilização ou não utilização das informações apresentadas, omissão ou erros que possam ter sido incorridos, ou ainda, pela utilização de informações deficientes e incompletas.

Observe também que o uso de nomes, marcas registradas, marcas de serviços, nomes descritivos gerais, etc., constantes deste material, mesmo que não estejam especificamente identificados não implicam ou garantem que esses nomes estejam protegidos pelas leis e regulamentações relevantes.

1. A MASSAGEM

O sentido do tato é uma forma de comunicação intensa e tocar deve ser uma relação natural entre as pessoas. O ato de tocar-se é instintivo do ser humano. O ato de fazer massagens, idem. Quando você se machuca, instintivamente massageia o local, buscando aliviar a dor.

Fisiologicamente, massagear o local dolorido melhora a circulação e conseqüente oxigenação; além de aquecer a área afetada. Todos esses efeitos resultam no alívio da dor.

Existem vários tipos de massagem, com as mais variadas finalidades: relaxamento, estimulação, correção postural e aprimoramento da sexualidade são algumas delas. Mas a maioria das massagens tem como premissa promover a saúde do massageado e podem ser aplicadas nas mais diversas áreas da medicina: problemas oncológicos, respiratórios, digestivos e de reumatologia são alguns deles.

Nesses casos, as massagens devem ser aplicadas por profissionais de fisioterapia ou que tenham feito algum curso específico em técnicas como ayurvédica, shiatsu, tuiná, reflexologia ou rolfing.

A fisioterapia utiliza a massagem como instrumento diagnóstico e terapêutico. Esse profissional sabe que o toque seja ele profundo ou sutil, proporciona efeitos locais e gerais no organismo humano. Tanto efeitos físicos quanto psicológicos, explica a fisioterapeuta Simone Lima.

Mas o privilégio de receber uma massagem não precisa ser usufruído necessariamente numa clínica ou nas mãos de um profissional. Se, findo o dia cheio no trabalho, você está sedento por uma boa massagem para aliviar as tensões, você pode ser massageado por mãos de um leigo.

"Como o toque é um ato instintivo, a massagem para aliviar tensões pode ser aplicada por qualquer pessoa, desde que com cuidado", explica a fisioterapeuta Simone Lima. Em casos de massagens relaxantes, devem-se estimular os músculos do ombro (trapézio) para liberar as toxinas e, em conseqüência, aliviar as tensões.

2. A HISTÓRIA DA MASSAGEM

A história da massagem é tão antiga quanto a do homem. Estudos arqueológicos indicam que, já na Pré-história, o homem promovia o bem-estar geral e adquiria proteção contra lesões e infecções por meio de fricções no corpo. Seriam os primórdios do que hoje se entende por massagem.

Há também registros de que civilizações da Antiguidade, como egípcios, hindus, gregos, romanos, chineses e japoneses, cerca de 300 a.C., fizeram referências sobre os benefícios da massagem para o bem-estar. Mas os primeiros a reconhecer as propriedades curativas dessa técnica de friccionar o corpo foram os chineses, que assinam a literatura mais remota que se tem notícia: o texto médico Nei Ching, escrito 2800 a.C.

A palavra massagem é de origem grega e significa amassar. Depois dos chineses, o pai da Medicina, o grego Hipócrates, fez uso das propriedades terapêuticas da massagem, que ele denominou *anatripsis*, cujo significado é friccionar pressionando os tecidos. A expressão foi traduzida para o latim como *frictio* e permaneceu em uso nos Estados Unidos até 1870. *Frictio* significa fricção ou esfregação.

Na Índia, a expressão usada para designar massagem era *shampooing*. Na China, era *Cong Fou* e, no Japão, *ambouk*.

3. ANTES DE INICIAR UMA SESSÃO DE MASSAGEM

Como o toque faz parte da condição humana, leigos também estão aptos a fazer massagens, sendo uma prática sensitiva e intuitiva. Uma dica é, ao massagear alguém, você imaginar onde gostaria de ser massageado. Isso quando se tratam de massagens para aliviar tensões.

Agora, se você quer efeitos mais concretos de uma sessão de massagem, o ideal é procurar um especialista. Também é fundamental lembrar que você vai receber uma massagem e não participar de uma sessão de tortura. Algumas técnicas, como reflexologia, são mesmo um pouco dolorosas, mas a dor só deve permanecer durante o procedimento ou algum tempinho depois. *“Se o seu corpo ficar dolorido por dois, três dias, é sinal de que a massagem está sendo aplicada de forma errada”*, diz a fisioterapeuta Simone Lima¹.

Cabe a quem está aplicando a técnica perceber os limites da dor de cada pessoa. Existe um mito, herança vinda da Alemanha do século 18, de que a massagem tinha de ser aplicada com força, ou não surtia efeito. Não é verdade. Segundo Simone, *“a massagem feita com excesso de vigor pode romper os vasos sanguíneos e linfáticos, prejudicando circulação e a pessoa pode ficar mais tensa do que já estava”*.

RECOMENDAÇÕES

- Evite fazer uma refeição substancial e ingerir bebidas alcoólicas até uma hora antes da massagem.
- Se estiver grávida, consulte seu médico;
- Use roupa confortável, traje de banho ou peça íntima para as massagens que utilizam óleos;
- A massagem não é recomendada nos seguintes casos: febre, doenças contagiosas, pós-operatórios, infecções de pele e câncer.

4. OS TIPOS DE MASSAGENS²

As inúmeras técnicas de massagem desenvolvidas no Oriente e no Ocidente podem surtir os mais diversos efeitos, beneficiando a saúde e o bem-estar. Para facilitar a escolha do tipo mais adequado para os objetivos desejados relacionamos as alguns tipos de massagens oferecidas e seus benefícios:

ANMA

Anma significa apertar (An) e esfregar (Ma). É uma das mais antigas formas de massagem do mundo. A terapia do ANMA é baseada nos princípios da medicina oriental, utilizando técnicas especiais (pressão, massagem, amassamento, alongamento) para estimular pontos-chaves, promovendo uma natural cura do corpo. Quando estes pontos são estimulados, aliviam a tensão muscular, fato que facilita a circulação do sangue e da energia (Ki), objetivo primordial desta massagem. ANMA não utiliza óleos, podendo ser feita sobre a roupa do paciente.

Benefícios: diminuição da tensão e do estresse, promovendo enorme relaxamento, normalização e equilíbrio das funções corpóreas, rejuvenescimento, combate de diversas doenças, tais como: dor-de-cabeça, gripe, asma, tontura, disfunção da pressão arterial, cólica e irregularidade menstrual, falta de vitalidade sexual e insônia.

Contra-indicações: febre, doenças contagiosas, infecções de pele e câncer e após qualquer cirurgia.

AYURVÉDICA

Esta técnica faz parte de um sistema milenar indiano chamado Medicina Ayurvédica. Esse sistema concebe o ser humano em sua totalidade, e o estado de saúde como um estado de harmonia interna e externa. Reconhecendo o homem como parte integrante da natureza, assim como os animais e plantas, compreende que saúde e equilíbrio passam por uma vida em harmonia com a natureza e suas leis. A **massagem ayurvédica** é importante em todo processo de cura, atuando não só no âmbito físico, mas

também no emocional, psicológico e energético. Utiliza manobras por todo o corpo com o auxílio de óleo, o que facilita os movimentos, realizando alongamentos e torções similares aos exercícios de Yoga. O terapeuta pode usar tanto as mãos, como cotovelos, joelhos, punhos e pés. A massagem é feita com a pessoa em trajes íntimos ou de banho.

Benefícios: ativação da corrente sanguínea, eliminação de toxinas e do estresse, é relaxante, promove a estimulação do sistema imunológico e a abertura dos chakras (pontos energéticos).

DRENAGEM LINFÁTICA

Esta massagem realizada com manipulação suave promove a drenagem dos vasos linfáticos.

Indicada: para pessoas que sofrem de retenção de líquido e inchaços. A longo prazo, utilizando cremes à base de cânfora pode atenuar a celulite. É também bastante indicada para gestantes, após o terceiro mês de gestação.

MASSAGEM CLÁSSICA

A massagem clássica, desenvolvida no ocidente, promove o relaxamento das tensões musculares, atenuando dores localizadas. Pode ser feita com ou sem óleo, com o paciente em trajes íntimos ou de banho.

MASSAGEM A QUATRO MÃOS

A massagem a quatro mãos é aplicada por dois terapeutas, combinando movimentos sincronizados, pressão, manipulação e alongamento. São utilizados movimentos do *Shiatsu*, *Reflexologia*, *Clássica*, *Thai* e *Massagem de Esalem*.

Benefícios – Melhora a circulação e a flexibilidade, promove alívio imediato, de pontos de tensão e, também, um profundo relaxamento.

QUICK MASSAGE

Técnica desenvolvida pelos americanos, cujas manobras são utilizadas nos grupos musculares mais afetados pelo estresse e pelo Dort (LER). As áreas massageadas são: coluna vertebral, ombros, cervical e membros superiores. A pessoa senta-se confortavelmente em uma cadeira especial recebendo a massagem sem a necessidade de despir-se.

Indicações: Estresse, cansaço físico e mental, tensão musculares localizadas.

Contra-indicações: Gravidez nos três primeiros, febre alta, fraturas ósseas.

REFLEXOLOGIA PODAL

SOKUTEI – Esta técnica utiliza a pressão e massagem dos pés em pontos específicos que refletem em todas as partes do corpo. Esta técnica, assim como todas as técnicas orientais, ensina que existe uma energia vital que circula pelos órgãos do corpo e suas manobras têm por objetivo dissipar os bloqueios de energia no corpo.

Benefícios: Incita o corpo a curar-se, estimulando o sistema linfático e circulatório, promovendo a liberação de toxinas.

TÂNTRICA

A Massagem Tântrica é a linguagem do amor por meio do toque e da respiração. É o contato corporal que cria intimidade através do tato, pressão, movimento e carícias, as ferramentas que pode levar o casal à descoberta das trilhas dos caminhos da sensualidade e sensibilidade.

SHIATSU

O SHIATSU, (shi=dedo – atsu=pressão) é uma técnica de massagem oriental para manter o equilíbrio entre o corpo e a mente. A técnica consiste numa compressão de vários pontos dos meridianos (caminhos de energia que percorrem o corpo) utilizando as pontas dos dedos ou as mãos. Os toques estimulam ou sedam a energia acumulada, melhorando o funcionamento dos órgãos de acordo com a necessidade de cada um.

Benefícios: o relaxamento da musculatura promovendo o alívio de dores localizadas.

Contra-indicações: pessoas com inflamações, anêmicas ou debilitadas fisicamente. Para pessoas que sofrem de osteoporose, os toques devem ser mais leves.

5. MOVIMENTOS BÁSICOS



Movimento de pressão – Com uma mão sobre a outra, faça movimentos de pressão ao longo da coluna. Começando de cima e pressionando todos os pontos até o cóccix. Os mesmos movimentos podem ser feitos de baixo para cima.



Pressão com os polegares – Com as mãos espalmadas, pressione os polegares nas laterais da coluna. De acordo com princípios da reflexologia, você vai estimular os meridianos da bexiga. Começa próximo à nuca e termina no cóccix.



Pressão com o polegar (parte 2) – Use uma das mãos como apoio e a segunda para fazer pressão com o polegar. Pressione até a metade da coluna e, quando passar para a segunda metade, inverta as mãos. Fazer dos dois lados da coluna.



"Beliscões" – Este movimento consiste em "beliscões" e funciona para alongar a pele e soltar a musculatura das costas. Deve ser feito em toda a superfície das costas, com mais ênfase na região dos ombros.



Almofada com as mãos – Faça uma espécie de almofada com as mãos, fechando-as em forma de concha e deixando ar entre elas. Com os punhos bem soltos, faça movimentos de percussão por toda a região das costas, com mais ênfase nos ombros.



Percussão tipo "caratê" – Deixando os dedos baterem uns sobre os outros, faça leves e rápidos movimentos de percussão ao longo das costas.



Banho de chuva – Enquanto uma mão determina o limite de altura, a outra segue fazendo movimentos de percussão ao longo das costas. Use o rosto da mão e não a palma. A sensação é de água caindo sobre as costas.



Contornando as costas – Começando com as mãos posicionadas próximas à nuca, deslize-as até o cóccix e volte com as mãos separadas deslizando sobre as extremidades das costas. Faça movimentos contínuos.

6. MASSAGENS

6.1. MOVIMENTO DAS MÃOS I - TUÍ OU DESLIZAMENTO³

Pratica-se com o polegar, com a eminência tenar e com a palma das mãos.

Suas variações são:

Ping Tuí ou deslizamento em linha, praticado sem interrupção no sentido longitudinal do corpo ou sobre um meridiano. indicado para regiões amplas e longilíneas como a torácica, lombar ou membros.

Tse Tuí ou deslizamento lateral, praticado sem interrupção no sentido transversal do corpo, como nos trajetos horizontais dos meridianos da cabeça. Pae Tuí ou deslizamento em vai-e-vém, praticado tanto no sentido longitudinal como transversal em qualquer parte do corpo.

Shanta Tuí ou deslizamento semicircular, praticado com o bordo distal do polegar, em velocidade ajustada ao limite de dor do massageado. Indicado para toques ao longo das costelas, para mobilização das apófises espinhais da coluna vertebral e sobre o abdome.

NA ou Pinçamento vibratório. Pratica-se separando uma porção muscular ("prega") entre o indicador e polegar em garra de ambas as mãos, fazendo-se vibrar a parte pinçada entre os dedos suavemente, a princípio, até impor uma vibração enérgica. Suas variações, de acordo com a anatomia, são:

Shan Shuan Na ou Rolante, praticado com o pinçamento de massas musculares entre o polegar indicador e médio de ambas as mãos, e movimentando-se a massa em vai-e-vém retilíneo ou circular. Como variação, pode-se caminhar com a massa muscular entre os dedos, empurrando e puxando.

Shin Si Na ou Alongamento com pinçamento, pratica-se da mesma forma que o anterior, porém efetuando-se o movimento de "rasgar papel", em vai-e-vém.

Yo Na ou Pinçamento Vibratório, praticado com o pinçamento de massas musculares entre os dedos e as palmas das mãos, efetuando-se um movimento vibratório enérgico a partir de espasmos controlados nos ombros do massagista. Indicado para tórax e membros.

Tou Na ou Vibração Apoiada, pratica-se com o polegar em pressão sobre a região a ser massageada e impor vibração puntual.

AN ou Pressão. Prática-se simplesmente pressionando a região alvo, sem o uso de produtos lubrificantes, com o polegar, com as eminências tenar e hipotenar, com os cotovelos ou com as mãos espalmadas. A pressão deve ser ajustada ao limite de dor do massageado, de forma a ser agradável. São as manobras principais do Shiatsu. Suas variações são:

Shin An ou Pressão com a ponta dos dedos. Praticada com a polpa de um ou vários dedos, de intensidade fraca a forte, de acordo com a tolerância do paciente.

Tienn An ou Pressão com o polegar. É a manobra típica do Shiatsu. Além do polegar, existe a variante do indicador reforçado pelo dedo médio.

FA ou **Mo Fa** ou Fricção. Trata-se de fricção rápida em vai-e-vém com a palma da mão ou eminência tenar. Cuidado com áreas com pelos.

KIM ou **Kim Fa** ou Vai-e-vém com pressão. Trata-se da manobra anterior, porém associada à pressão. É mais lenta e profunda.

NIEH ou **Nieh Fa** ou Amassamento. Um pouco diferente da manobra clássica ocidental que lembra o "amassar o pão", o Nieh Fa consiste em movimentos de pinçar - amassar - soltar a massa muscular, sem deslizar.

CHA ou **Cha Fa** ou Amassamento-Fricção. Tipicamente para aplicação nos membros, pratica-se com as duas mãos com os dedos entrelaçados, prendendo-se a massa muscular entre as palmas e combinando-se pressão e fricção sobre a mesma.

PO ou **Po Fa** ou Percussão. Percute-se a região massageada com os dedos (tamborilhamento), a palma da mão em concha (ventosa) ou aberta (tapeamento), os bordos da mão (cutelada), as costas da mão ou ainda a mão fechada (percussão).

6.2. MASSAGEM TÂNTRICA

Dicas da Massagem Tântrica para quem não tem experiência:

1. Não se preocupe se os passos estão corretos, você não conhece a técnica, neste caso a sua intuição é quem lhe guiará.
2. Ofereça ao seu amor uma noite especial, a surpresa será sua e dele.
3. Prepare um lugar confortável, sensual e tranquilo. A iluminação deve ser fraca, se você gostar, ascender velas, queime incensos, perfume os lençóis.
4. Os óleos devem ser de rosa, sândalos, jasmim ou menta, eles são afrodisíacos e ativam os sentidos. (não use cremes corporais).
5. Antes é preciso um banho quente para suavizar a pele e relaxar as tensões, livrando seu amado de todas as preocupações.
6. Suas mãos devem estar aquecidas e macias, então faça antes uma massagem com o óleo que escolheu.
7. Combine com seu amor que se ele gostar então depois será sua vez de receber a massagem.
8. Pelo menos uma hora, explorar o corpo do outro. Não permita que seu amor durma. Lembre-se que este terreno é tão acessível quanto inesgotável. Depois disso, conversem sobre as sensações descobertas e desejos despertados.
9. Para começar coloque óleo em suas mãos e converse com ele sobre o que você deseja fazer, mas também o que ele gostaria de receber. Olhe-o sempre nos olhos, peça que ele olhe seu corpo, mas não se deixe tocar.
10. Peça que ele vire de bruços, procure uma forma confortável para massageá-lo nos pés, depois vá subindo pelas pernas até o bumbum. (muitas mulheres e homens não gostam de ser massageados nesse local, isto inibi seus desejo). Mas é importante saber que o corpo inteiro deve ser massageado em círculos. Perceba se ele sente arrepios, ondas de vibrações. Mesmo assim não permita os toques sexuais.
11. Agora deixe de falar o importante é apenas a linguagem do corpo. Se ele dormir não tem problema, siga em frente. Quando ele acordar está novo em folha.
12. Lentamente comece a tocá-lo nos braços, peito e se detenha aí. Explore esta região. O tempo é importante.
13. Mude de posição, peça a seu amor que vire de barriga para cima.
14. Recomece a massagem. Vá para traz e segure a cabeça de seu amor sob seu colo, e acaricie seu rosto de forma rítmica, fazendo círculos nas bochechas ou ao redor do queixo, aliviando as marcas de preocupação.
15. Mude de posição, recomece pelas mãos, suba pelos braços, peito e vá para o umbigo de seu amor pode acrescentar confiança. Esta é uma área vulnerável

que deve ser tratada com delicadeza. Faça movimentos circulares para relaxar tensões emocionais e físicas que reprimem o fluxo de energia sexual e vital.

16. Neste ponto da massagem, o desejo é tocar a região genital. Ainda não é o momento. Toque apenas em volta das virilhas e coxas.

17. Brinque. Instigue. Prolongue o contato.

18. Quando estiver terminado, peça a seu amor que sente-se em seu colo de frente para você. Olhem-se nos olhos demoradamente e beijem-se suavemente. Não tenha pressa para o ato sexual. Deixe acontecer com suavidade.

MASSAGEM TÂNTRICA OU SENSUAL

A massagem entre parceiros pode ser um ato bastante satisfatório, que relaxa, excita, transmite afeto e desejo; além de preparar os corpos para outras vivências sexuais. Durante a massagem, estabelece-se um pacto de intimidade entre os parceiros, no qual cada um se concentra em dar e receber prazer de forma alternada, prolongando as carícias e conhecendo melhor as zonas mais erotizadas do corpo do outro.

Durante a massagem, aquele que a recebe pode sentir grande sensação de alívio, de relaxamento, de descoberta de seus pontos eróticos mais sensíveis, instruindo-se o parceiro sobre o que gosta e o que não lhe causa conforto (ver mais em Diferenças Sexuais – Zonas Erógenas). Há pessoas que atingem a plena consciência da própria reação corporal quando fazem esse exercício pela primeira vez. Já o parceiro que faz a massagem, excita-se ao ver e tocar o corpo do outro, percebendo as nuances da pele, as diferentes temperaturas, o tônus muscular, a orientação dos pêlos, a ereção dos poros, a secreção de suor e a exalação de odores.

A prática da massagem como carícia preliminar é um importante complemento, nos casos de disfunção sexual em mulheres – como o vaginismo, a anorgasmia e a dispareunia –, e nos casos de disfunção erétil em homens, pois auxilia no prolongamento da fase de excitação e desejo ou no relaxamento do parceiro que tiver grande tensão para o ato sexual.

A massagem é um importante momento de intimidade que requer tempo e tranquilidade para a plena dedicação mútua. Quando os parceiros se preparam para essa vivência, é indicado que procurem um local confortável e acolhedor, com temperatura amena e em um momento em que não existam interferências externas (como ruídos, presença de outras pessoas e possíveis interrupções). Contribui bastante uma música suave de fundo, pouca iluminação, decoração com velas perfumadas e flores.

O emprego de óleos perfumados (essências) para massagem ajuda no deslizamento mais suave das mãos pelo corpo do parceiro, além de impregnar um odor delicado no ambiente. O óleo deve ser gotejado nas mãos daquele que fará a massagem e não diretamente no corpo do parceiro.

Os parceiros devem procurar as posições que lhes sejam mais cômodas e podem usar um roupão ou toalha e se desnudarem durante a massagem, ou já começarem desnudos. Aquele que for iniciar a massagem deve estar com as mãos quentes para assegurar um toque mais agradável. Ambos se alternam nas atividades de dar e receber a massagem. Quando um parceiro percebe que o outro está sentindo prazer em um determinado toque e parte do corpo, deve procurar manter-se mais nesse ponto, enquanto quem recebe o toque aprecia cada minuto da carícia.

É indicado iniciar a massagem com toques exploratórios e suaves por todo o corpo, evitando tatear os órgãos genitais e seios em primeiro lugar. Geralmente resulta mais prazeroso a homens e mulheres que o toque nos órgãos genitais aconteça quando outras zonas do corpo foram acariciadas, pois a excitação desencadeada propicia sensações mais agradáveis quando o pênis, testículos e vulva forem manipulados.

Técnicas

Cada casal encontra a forma mais adequada para se dedicar à massagem. Como orientação básica, indica-se o uso das mãos e dos dedos que devem pressionar de modo ritmado o corpo do parceiro. O mais importante é manter um ritmo firme e lento, com suficiente pressão, e movimentos simétricos, assegurando que as mãos deslizem com suavidade sobre a pele.

A seguir são apresentadas as técnicas freqüentemente utilizadas:

- Deslizamento – recomenda-se iniciar a massagem por esta técnica. Com as mãos espalmadas e besuntadas de óleo essencial, percorre-se todo o corpo do parceiro em movimentos longos e suaves.
- Amassadura – recomendada para as regiões com grandes músculos ou com maior concentração de gordura, como os quadris, bíceps, abdômen e coxas. Segura-se suavemente a pele entre o polegar e os demais dedos das mãos, soltando em seguida e passando a outro local próximo. Efeitos diferentes são conseguidos de acordo com a pressão exercida, a velocidade dos movimentos e a quantidade de pele abrangida pelos dedos.
- Fricção – recomendada para os ombros, tórax, mãos e pés, esta técnica consiste em flexionar levemente os dedos (ou só os polegares) que pressionam levemente a pele do parceiro, em movimentos circulares e rápidos.
- Percussão – pode ser aplicada em todas as partes do corpo, exceto nas costas próximo aos rins e na coluna vertebral. Consiste em movimento feito por golpes bem suaves, com as mãos relaxadas, em alternância contínua. Após aplicar essa técnica, recomenda-se a técnica de deslizamento, para relaxar a área golpeada.

É importante observar que nas costas, a coluna vertebral não deve ser golpeada ou pressionada com os polegares, pois há risco de lesão. Nesse caso, a massagem por

pressão ou golpeamento se restringe às laterais da coluna, mas o deslizamento suave pode ser realizado.

Sempre tocar o rosto do parceiro com suavidade, percorrendo o pescoço, as orelhas, as sobrancelhas, a testa e as linhas da boca, das mandíbulas e do crescimento do cabelo. Nos seios da mulher, desliza-se suavemente as mãos para cima e para baixo ou em movimentos circulares. Quando a massagem aproximar-se dos órgãos genitais, estimular com suavidade o seu entorno antes de tocar delicada e ritmicamente o pênis e a vulva.

A massagem sensual não está limitada ao toque digital. Nela são utilizados outros recursos que provocam prazer e demonstração de afeto.

Assim, durante a massagem como exercício da sexualidade, há outros estímulos como beijos, lambidas, sopros, sucção e o roçar de cabelos, peito, pênis, seios e vulva entre os corpos. São expressões espontâneas dessa vivência de intimidade.

6.3. MASSAGENS ANTI-STRESS

MASSAGEM NOS PÉS I



De acordo com a teoria da reflexologia os pés têm um importante papel dentro do sistema nervoso. Cada um dos nervos dos pés – e são milhares – está conectado a alguma outra parte correspondente do corpo.

Ora, sabendo disto, podemos tirar proveito dos efeitos positivos que a massagem nos pés pode nos trazer, além do grande relaxamento. Você perceberá que muitas pessoas – não há exagero – chegam a dormir quando têm seus pés massageados. Então vamos aprender como fazer uma massagem bem gostosa e que facilmente pode ser realizada em casa.

Tenha em mãos toalhas macias, óleo para massagem e lenço de papel, no caso do óleo respingar.

Antes de iniciar a massagem lavar bem os pés da pessoa que será massageada com água morna e secar cuidadosamente.

Então, firmemente – não faça de maneira suave, pois algumas pessoas têm cócegas – espalhe óleo sobre o pé.

Quando você terminar a massagem em um dos pés, gentilmente envolva-o na toalha (pode ser pré-aquecida) e deixe-o descansando. Enquanto isto comece a trabalhar o outro pé, realizando os mesmos movimentos e envolvendo-o em outra toalha ao final da massagem.



Pressionando a sola **Alongando os dedos** **Usando o polegar**
 Segure o pé com sua mão. Com a palma da mão, trabalhe sobre toda a sola esquerda e pressione, comprima os dedos do pé com ambas as mãos, as articulações dos pés para trás e segure-os. Com os polegares da mão direita sobre esta posição - conte até 10 e cobrindo toda a sola do pé. Repita este movimento em movimentos circulares e pressione-os com bastante força. Isto ajudará a alongar os dedos dos pés.



Peito do pé **Entre os tendões** **Finalizando**
 Com os polegares, em movimentos circulares, massageie a parte de cima do pé, dividida por tendões que chegam a cada dedo. Apóie o pé em uma das mãos e imagine que suas mãos estão transferindo energia para o pé. Esta é uma área mais sensível. Coloque a outra mão na direção dos tendões, deslize-a na direção dos dedos dos pés até que os dedos de sua mão toquem o osso, a partir do calcanhar. Faça os dedos do pé. Nesta hora simplesmente deslize seu dedo suavemente sobre a separação entre os dedos, em seguida deslize sua mão até perder o contato com o pé.

MASSAGEM NOS PÉS II

1. Cerrar o punho de uma mão e com a outra segurar firmemente o pé da pessoa. Com os nós dos dedos massagear a sola inteira, em movimentos circulares, incluindo o calcanhar;
2. Depois, trabalhar a sola com os polegares, em pequenos círculos – vagarosa e minuciosamente;
3. Também usando os polegares massageio o dorso do pé...ao chegar próximo do tornozelo uso a ponta dos dedos. Circundo o osso do tornozelo várias vezes, dos 2 lados ao mesmo tempo;
4. Quando alcançar a extremidade mais baixa do calcanhar, começo a trabalhar a sua borda mais inferior, com a ponta dos dedos e o polegar;
5. Percorro os tendões que correm da base do tornozelo para cada dedo e deslizo a ponta do polegar para baixo, em cada um dos "vales" entre os tendões;
6. Seguro o pé com ambas as mãos, as eminências tenar e hipotenar contra a ponta do pé e as pontas do dedo pressionando o meio da sola. As eminências tocam-se uma à outra, assim como os dedos de ambas as mãos. pressionono para baixo, no sentido da ponta do pé. Repito 3 vezes;
7. Com uma mão seguro firme o pé e com a outra prendo cada artelho e puxo delicadamente, em movimento de saca-rolha, deixando-o escorregar pelos dedos;
8. Termino envolvendo o pé com ambas as mãos, uma palma sobre o dorso e a outra na sola, e fico parado por um tempo. Me concentro na respiração e deixo minha energia seguir o curso e se misturar com energia da pessoa, entrando em sinergia.

MASSAGEM FACIAL

Se você aproveitar o momento de passar o creme no rosto para fazer uma massagem, os resultados poderão ser muito melhores.

1. Segure o couro cabeludo na região da testa com firmeza enquanto passa o creme com a outra mão de um lado para o outro, horizontalmente em um único sentido. Faça algumas repetições e inverta as mãos. Faça o mesmo número de repetições com a outra mão.
2. Segure a lateral do rosto, perto da orelha e deslize a mão das têmporas para o nariz. Repita do outro lado com o mesmo número de repetições.
3. Levante o rosto olhando para o teto e passe o creme no pescoço alternando as duas mãos no sentido de baixo para cima, contra a gravidade.

d. Diagnóstico – Apertar com pressão média (nem leve demais, nem forte demais) a área correspondente às suas queixas. Deve apertar com a mesma pressão todos os pontos.

Tratamento – Ao encontrar qualquer ponto dolorido, massagear durante um a três minutos o local, alternadamente nos dois sentidos: horário e anti-horário. Como a massagem é um pouco dolorosa porque o ponto está mais sensível, usar uma pressão forte, mas confortável. Poderá sentir esquentar a orelha, formigamento ou peso. Muitas vezes, à medida que vai girando a caneta esferográfica, a dor do ponto vai diminuindo até desaparecer, quando poderá interromper a massagem.

d. Observação – Caso encontrar muito pontos doloridos, escolher os mais sensíveis para massagem.

MASSAGEM PARA AS MÃOS

As mãos são constituídas de centenas terminações nervosas a cada centímetro quadrado de pele. Estas terminações nervosas fazem das mãos e dos dedos pontos de alta estimulação pelo toque, pressão e temperatura.

Existem muitas similaridades entre a massagem nas mãos e nos pés, mas enquanto você está massageando as mãos do(a) seu(a) parceiro(a) você também está massageando suas próprias mãos.

Mas existe uma particularidade na massagem das mãos que não é encontrada em nenhum outro tipo de massagem – é a chamada "amizade" – sim amizade, pois uma mão sobre a outra transmite o sentimento de amizade. Quem não se sente bem com isto?

Aproveitando tudo isto, iremos mostrar como se beneficiar da massagem nas mãos:



Massagem na palma e no polegar

Use seu polegar para massagear a área "carnuda" da palma de seu parceiro e a base dos dedos até a extremidade. Faça movimentos circulares sob a palma da mão de seu parceiro. Em seguida vá puxando-o lentamente. Quando atingir a extremidade do dedo, faça movimentos circulares a partir dos dedos em direção ao punho. Repita estes movimentos, o mesmo movimento circular só que agora cobrindo toda a área da palma da mão.

Manipulação dos dedos

Com o seu polegar e dedo indicador, vá fechando sua mão e pressione-a sob a palma da mão de seu parceiro. Faça movimentos circulares a partir dos dedos em direção ao punho. Repita estes movimentos para cada um dos outros dedos.



Entrelaçando os dedos Entre os tendões Costas da mão

Entrelaça seus dedos com os de seu parceiro, observando que ambas as mãos devem estar voltadas para cima. Começando a partir do punho e terminando nos dedos, deslize a base do seu polegar sob os sulcos que separam cada tendão. Com suas duas mãos, segure a mão do seu parceiro por cima e por baixo, use seus dois polegares em movimento circular cobrindo toda a parte de cima da mão, incluindo o pulso. Faça a massagem de maneira firme e agradável sem colocar muita pressão nos dedos.

Relaxe e faça estes movimentos mais 3 vezes.

Relaxe e faça estes movimentos mais 3 vezes.



Rotacionando o punho Acariciando o punho Terminando

Com uma das mãos segure Deslize a parte chata das Coloque a palma da mão do o punho de seu parceiro unhas lentamente a partir do seu parceiro entre a suas usando seu polegar e punho até o final do ante-duas mãos. Respire indicador e com a outra braço depois fazer mesmo profundamente e imagine mão um pouco mais acima movimentos na volta do final que suas mãos estão do punho, segure o ante-do ante-braço até o punho. enviando energia para seu parceiro.

Com a mão que segure o punho, faça leves movimentos de rotação no sentido horário e anti-horário em torno do punho.

MASSAGEM NO COURO CABELUDO

A massagem no couro cabeludo é muito simples, fácil e principalmente muito agradável de receber. Qualquer um pode fazê-la em casa com um companheiro(a). Ela aproxima as duas pessoas, principalmente se feita numa banheira ou hidromassagem.

Este tipo de massagem deve ser realizado com seu companheiro(a) sentado, inclinado para trás com a cabeça apoiada em uma cadeira com encosto de cabeça, na banheira ou em sua hidromassagem, sempre tomando o cuidado de deixar o pescoço bem apoiado para evitar dores e desconforto. Caso você esteja usando um cadeira coloque toalhas e uma bacia pra reter a água que poderá escorrer.

Posicione-se atrás, na linha da cabeça de seu companheiro(a) e com um pouco de shampoo - o suficiente para fazer espuma- e água morna espalhe o shampoo pelo cabelo.

Dica: Evite ensopar a cabeça de quem está recebendo a massagem para não criar "rios" de água escorrendo pelo pescoço e costas, o segredo para se conseguir fazer espuma sem ensopar a cabeça do companheiro(a) é usar um borrifador de água - igual aqueles que são utilizados para umedecer as folhas das plantas - assim, conforme você for necessitando molhar o cabelo é só borrifar água. Sempre utilizar água morna (não quente), evite água fria durante este processo.

A seguir, as técnicas passo-a-passo mostrando fazer a massagem.



Passo-1

Usando as duas mãos, trabalhe distribuindo o shampoo sobre o couro cabeludo. Com as pontas dos dedos massageie levemente o couro cabeludo alguns minutos, sempre em movimentos circulares.

Passo-2

Com uma das mãos segure a cabeça de seu parceiro(a) ou caso esteja em uma banheira, incline-a contra seu corpo - estendendo o corpo para dar uma sensação agradável aos dois - então com a palma da sua outra mão no topo da cabeça, faça movimentos circulares leves no couro cabeludo

Passo-3

Coloque alguns chumaços de cabelo entre o polegar e o indicador de cada mão. Vá puxando-os suavemente e devagar para dar uma sensação agradável ao seu parceiro(a).

6.4. DRENAGEM LINFÁTICA

Esta técnica visa estimular o transporte da linfa, formada basicamente de líquido intercelular e proteínas. Ela flui pelos vasos linfáticos em direção aos linfonodos, também conhecidos como gânglios, que funcionam como seus depósitos.

Como os vasos linfáticos são muito finos e sensíveis (semelhantes a um fio de cabelo), é necessário que a técnica, seja ela praticada pelo terapeuta ou mesmo por automassagem, seja realizada com grande sensibilidade e em toques bem sutis. É importante enfatizar que a drenagem linfática manual só será satisfatória se for feita desta forma, com movimentos bem lentos, quase imperceptíveis à primeira vista.

No entanto, orienta-se os pacientes para que, ao mesmo tempo que realizam a técnica com um profissional, possam praticar diariamente ao deitar - ou pelo menos todas as manhãs - uma automassagem de drenagem em seus membros inferiores, como a técnica a seguir.

Esta técnica de automassagem é destinada às pessoas que querem estimular seu organismo de forma natural, favorecendo a distribuição harmônica dos líquidos das pernas.

É importante lembrar que de forma alguma esta técnica substitui a atuação dos profissionais de estética ou fisioterapeutas (como já dissemos anteriormente) e deverá ser evitada sempre que for diagnosticada alguma patologia vascular, na presença de edemas, ferimentos e dor nos membros inferiores. Também não deverá ser feita no pós-operatório, exceto por um profissional, sob recomendação médica.

Quando não houver nenhum destes impedimentos para a prática da drenagem linfática através da automassagem, orientamos que seja feita diariamente, por um período de 10 minutos em cada perna, observando as seguintes orientações:

Procure um lugar tranquilo, deite-se em um colchonete ou em uma cama. Se possível, coloque uma música suave com ritmo lento para favorecer a delicadeza dos movimentos. Vista um biquíni ou short confortável. Comece com o aquecimento das mãos, esfregando-as vigorosamente uma contra a outra.

1. Inicie com movimentos circulares, apoiando as pontas dos dedos de ambas as mãos sobrepostas, unidas e voltadas para baixo, na região (da virilha) inguinal. Faça movimentos circulares iniciando pela parte superior externa da virilha com 3 voltas em cada ponto massageado, descendo pela linha da virilha por uns 6 pontos até atingir a parte bem inferior interna da coxa. Retorne pelos mesmos pontos fazendo o círculo no sentido oposto. Repita esta mesma seqüência do outro lado.

2. Em seguida, partindo da virilha, massageie suavemente a coxa sempre em direção à virilha, procurando segurá-la em forma de bracelete. Faça uma pressão seqüência, lentamente, com toda mão. Tracione por toda a região da coxa próxima à virilha, numa distância de até 7 cm. Repita por 5 vezes. Dobre esta distância e repita toda a série até alcançar o joelho.

3. Na posição deitada, flexione ligeiramente as pernas e apóie os pés no colchonete. Eleve uma perna e apóie o calcanhar sobre o joelho da outra. Massageie a parte posterior do joelho procurando alcançar os tendões mais profundos, fazendo movimentos tipo corda de violão por uns 20 segundos. Em seguida, eleve um pouco mais esta perna, segurando-a vigorosamente em torno da coxa, próximo ao joelho. E, ao mesmo tempo em que faz movimentos de extensão e flexão da perna (mantenha o joelho elevado), naturalmente vá deslizando as mãos pela coxa até atingir a virilha. Repita por 3 vezes esta seqüência. Em seguida, faça o mesmo procedimento na outra perna.

4. Massageie o joelho colocando as mãos em concha em cada lado do joelho de maneira que as pontas dos dedos fiquem voltadas para o pé. Faça movimentos circulares, mantendo contato permanente com a pele sem deslizar as mãos: apenas a pele tracionada deve movimentar-se. Pressione um pouco mais forte no momento

em que estiver indo em direção à virilha. Isto provocará uma onda no sentido da drenagem. Repita 5 vezes em cada sentido e, ao terminar, faça no outro joelho.

5. Apóie as mãos lateralmente, um pouco abaixo da panturrilha, e faça um 'amassamento' com pressão moderada, principalmente com as pontas dos dedos na panturrilha. Suba até atingir a parte posterior do joelho, gire as mãos de maneira que os dedos se encontrem sobre a rótula (patela) e deslize-as levemente de volta por sobre a perna até alcançar a posição inicial. Recomece novo ciclo. Faça em torno de 5 ciclos em cada perna.

6. Ainda na posição deitada, eleve ligeiramente uma das pernas mantendo a outra semiflexionada de forma confortável. Segure o tornozelo em forma de bracelete e deixe que a perna vá baixando de forma natural, permitindo que as mãos deslizem suavemente até o joelho. Sustente a perna ainda sem contato com o solo e faça cerca de 3 ciclos do exercício 4. Continue descendo a perna suavemente de forma que atinja o solo ao mesmo tempo em que as mãos atingem a virilha. Repita 3 vezes em cada perna

7. Finalmente relaxe, procurando sentir-se bem leve, como se estivesse deitado sobre nuvens.

Está prática poderá de início ser realizada uma vez por dia, três vezes por semana. E poderá posteriormente ser realizada até diariamente quando se tiver maior domínio das manobras. Caso tenha muita dificuldade ou não entenda algum movimento, não faça.

CONTRA-INDICAÇÕES DA DRENAGEM LINFÁTICA:

A Drenagem Linfática é considerada uma "Massagem Estética" E é pois a sua terapeutica contribui muito para a beleza do corpo, só que não é só isso.

O Sistema Linfático tem um papel importantíssimo na circulação de retorno – ajuda a eliminar o excesso de líquidos e produtos que deixaram a corrente sanguínea e interagiram com o meio local, tem função imunológica – funciona como uma verdadeira lixeira em nosso organismo. Os ganglios linfáticos são verdadeiros filtros que limpam e eliminam as impurezas diversas.

A Drenagem Linfática acelera a filtração nestes ganglios (imagine que vc esteja coando um suco de laranja em uma peneira, para coa-lo mais rápido vc faz uso de uma colher e começa a mexer e amassar acelerando o processo, vc perceberá que além do líquido cairá também pedacinhos de bagaço da laranja) com a drenagem linfática fazemos isto: aceleramos o processo de filtragem e diminuimos a eficiência

desta filtragem pois esta massagem aumenta consideravelmente o fluxo de linfa a ser filtrado pelos ganglios.

Se a pessoa goza de perfeita saúde isso não vai interferir consideravelmente em sua saúde. Mas, se a pessoa estiver com alguma infecção, mesmo que seja de garganta, ai sim ela está correndo risco com esta pratica, por que acelerando a circulação linfática ela pode espalhar a infecção que estava na garganta para todo seu organismo.

7. ÓLEOS PARA MASSAGEM

Você vai precisar de 2 categorias distintas de óleos: *Carreadores* e *Essenciais*.

Os óleos *Carreadores* são usados para possibilitar a aplicação e espalhamento, além de serem lubrificantes e emolientes. Você pode escolher entre os óleos de semente de damasco, macadãmia, germe de trigo, abacate, jojoba ou semente de uva.

Os óleos *Essenciais* são aqueles que trazem benefícios efetivos para tratar sintomas ou propiciar benefícios. Conheça os 35 principais óleos *Essenciais* de efeitos cientificamente comprovados:

Nome Popular	Nome científico	Atividade
Abeto dos Alpes	<i>Abies sibirica</i>	Protege o sistema respiratório, anti- séptico, expectorante
Alecrim de Marrocos	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Tônico e estimulante, aumenta a pressão sanguínea
Basilicão francês	<i>Ocimum basilicum</i>	Auxilia o processo digestivo, anti-estafa, esgotamento mental e depressão
Bergamota Italiana	<i>Citrus aurantium</i>	Estimulante mental e emocional
Caieputi das Ilhas Molucas	<i>Melaleuca leucadendra</i>	Age contra infecções respiratórias
Canela da China	<i>Cinnamomun zeylacicum</i>	Combate cólicas e câimbras, age contra sangramento de gengivas
Cedro da Virginia	<i>Juniperus mexicana</i>	Tranquilizante, age contra problemas de bexiga
Cipreste da França	<i>Cupressus sempervirens</i>	Anti-reumático, sudorífero
Cravo de Madagascar	<i>Eugenia caryophyllata</i>	Analgésico, estomáquico, carminativo
Erva Cidreira do Mediterrâneo	<i>Melissa officinaliis</i>	Anti-depressivo, tranquilizante, Anti-espasmódico
Esclareia francesa	<i>Salvia esclarea</i>	Anti-séptico, melancolia, desequilíbrio, depressão, medo
Eucalipto	<i>Eukalyptus citriodora</i>	Anti-séptico, Anti-espasmódico, expectorante, Anti-viral, Parasiticida, Febrífugo
Gerânio do Egito	<i>Pelargonium graveolens</i>	Anti-séptico, contra depressão, adstringente, cicatrizante
Hortelã da Inglaterra, USA ou China	<i>Mentha piperita</i>	Anti-séptico, expectorante, Ativa o sistema digestivo, flatulência
Ylang-Ylang das Ilhas Comores	<i>Cananga odorata graveolens</i>	Tranquilizante, anti-depressivo, sedativo. Age contra pressão alta, medo, taquicardia
Laranja Doce do Brasil	<i>Citrus cinnenses</i>	Ação harmonizadora, elimina impurezas da pele, insônia, medo, tensão
Lavanda francesa	<i>Lavanda officinalis</i>	Ação tranquilizante, anti-depressivo, fortalece os nervos, anti-cólicas, analgésico
Lemongrass da Índia	<i>Cymbopogum flexuosos</i>	Estimulante, refrescante, desinfetante, atua na falta de concentração e esgotamento mental
Limão italiano de Messina	<i>Citrus limon</i>	Inibe a transpiração excessiva, Anti-espasmódico, bactericida
Limete (América Central/Flórida)	<i>Citrus aurantifolia</i>	Ação anti-séptica, bactericida, estimulante, tônico, febrífugo

8. PESQUISAS/FONTES:

1. Redação Terra – Vida e Saúde / Entrevista com Simone Lima;
2. Evoé – www.evoe.com.br;
3. Pontos – <http://www.acupuntura.pro.br/5petalas/finder/atlas1.htm>
4. [Http://www.auriculoterapia.com.br/](http://www.auriculoterapia.com.br/);
5. <http://www.ser-tantra.com.br>;
6. <http://www.grupooriental.com.br>;
7. <http://www.massagem.net>.