

Massagem Anti-Estresse Sentado

Benefícios da Massagem Anti-Estresse Sentado

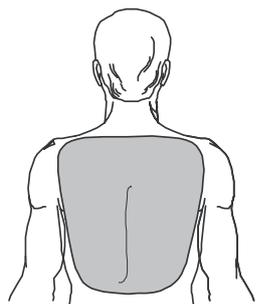
Esta massagem anti-estresse sentado de 5 minutos é excelente para reduzir tensão, aumentar a circulação e pode até ajudar a reduzir dor de cabeça. A massagem sentado pode ser um excelente meio para contactar pessoas e fazer amizade; e poder ser feito facilmente num ambiente público.

Técnicas de Massagem

- 1. Deslizamento (effleurage)** – aquece os músculos. Este se pode fazer para iniciar a massagem e para transicionar de uma técnica a outra.
- 2. Amassamento (petrissage)** – como amassar pão, usando a ponta dos dedos, a parte ventral dos dedos e a palma da mão aprofundando paulatinamente nos músculos, estimulando-os e tonificando-os.
- 3. Fricção (friction)** – pressiona ou fricciona uma camada de tecido contra a outra. Isto estira e aquece os músculos, resolve os espasmos musculares e tensão e remove toxinas dos tecidos.
- 4. Pancadinhas (tapotement)** – percutir ou golpear é ligeiramente estimulante enviando vibrações às cavidades de corpo e aos tecidos mais profundos subjacentes.
- 5. Vibração (vibration)** – usa as pontas dos dedos com vibração adicional movendo sobre a superfície para relaxar o indivíduo.

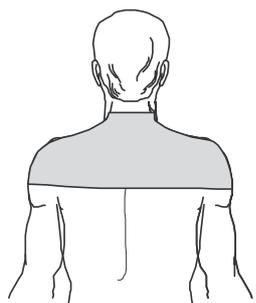
O Procedimento

O paciente deve remover toda roupa em excesso como casaco, pulôver ou gravata. Deve sentar-se de maneira confortável, de preferência numa cadeira para que a cabeça e parte superior das costas sejam facilmente acessíveis. Ambos pés devem estar planos sobre o chão. Se possível, a cabeça deve ser apoiada num tipo de apoio facial.



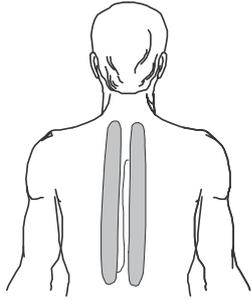
1. Deslizamento posterior de todas as costas, cinco vezes

Comece estando de pé detrás da pessoa, colocando suas mãos em seus ombros. Incline o seu corpo à frente e pressione firmemente, más gentilmente, deslizando a suas mãos sobre todas as costas (cuidando de não puxar a camisa ou blusa). Isto aquece a pele e os músculos e familiariza o paciente com o seu toque (contacto).



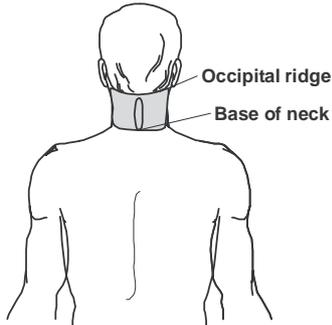
2. Amassamento dos ombros e nuca (petrissage)

Com uma mão em cada ombro, amasse a nuca, movendo as mãos lateralmente em direção aos ombros e de volta ao pescoço. Este movimento é semelhante ao amassado de pão.



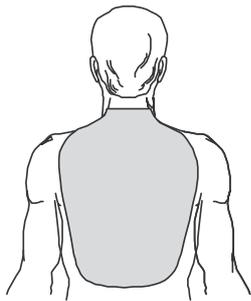
3. Fricção com a palma

A seguir, usando a palma da mão, faça movimentos circulares ao longo da espinha desde abaixo para cima. Trabalhe primeiro num lado, depois o outro, e repita.



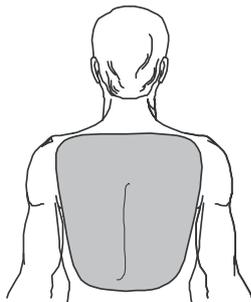
4. Fricção digital

Com o seu polegar num lado da nuca e o seu índice e dedo médio no outro, friccione os músculos da nuca com movimentos circulares. Comece na base do crânio e continue em direção à base da nuca.



5. Percussão (pancadinhas) posterior (tapotement)

Agora, usando os bordos de suas mãos e com os dedos estendidos e juntos, golpeie as costas a cada lado da coluna, e nos ombros e na nuca.



6. Vibração

Concluimos o procedimento com vibração da ponta dos dedos sobre todas as costas, os ombros e a nuca.

Também pode terminar com um leve e vagaroso deslizar dos dedos para concluir a massagem.

Existem alguns outros pontos importantes que você deve considerar:

- Uma vez que você toque a pessoa, não retire as suas mãos até completar a massagem.
- Em todos os diferentes movimentos da massagem, mantenha o mesmo ritmo e pressão.
- Seja amável e sociável, mas tome cuidado de não falar demasiado.
- Preste atenção à linguagem corporal do indivíduo.
- Pergunte o paciente varias vezes durante a massagem se a intensidade da pressão é confortável.