

MASSAGEM LOCALIZADA, EFEITOS GLOBAIS

escrito por Triada



Descubra a reflexologia, uma terapia suave e relaxante que pode ajudar você a se manter saudável e a ter um sono tranquilo ao massagear pontos específicos dos pés e das mãos

Texto • Redação

De maneira geral, a reflexologia é caracterizada como uma forma extremamente eficaz de massagem terapêutica que trabalha por meio de pressões controladas em pontos reflexos, ou seja, em pontos que se comunicam diretamente com nossos órgãos vitais. Assim, esta técnica baseia-se no princípio de que existem áreas nos pés e nas mãos que correspondem a cada órgão, glândula e estrutura no corpo.

“Ao trabalhar nesses pontos reflexos, reduzimos a tensão em todo o corpo, proporcionando um equilíbrio”, afirma Giba Matos, terapeuta corporal e diretor da clínica e escola Companhia Zen.

O terapeuta conta ainda que os resultados da reflexologia dependem de uma participação ativa do paciente. “Se a pessoa que recebe a massagem não acreditar no tratamento, a técnica não poderá ajudá-lo, afinal, é uma cura de dentro pra fora”, afirma o especialista.

Mas acreditando ou não nos poderes da reflexologia, é fato que receber uma boa massagem nos pés é extremamente gostoso e

relaxante. Então, se alcançar o relaxamento e conquistar um sono tranquilo é seu objetivo, vale experimentar algumas técnicas da reflexologia, como as que você confere a seguir.



Imagem: Freepik.

Pés e cabeça nas nuvens

Confira a seguir como fazer uma relaxante reflexologia podal para combater a insônia.

1- Fique em uma posição em que você consiga massagear de maneira adequada seus pés. Por exemplo, sente-se, com os pés bem apoiados no chão, e depois cruze as pernas, de modo que você apóie o ossinho do tornozelo direito sobre a coxa esquerda.

2- Com uma das mãos segure o pé e com a outra, o dedo polegar desse pé. Rotacione o polegar no sentido horário, faça movimentos firmes e vigorosos. Conte dez segundos e parta para o dedo vizinho.

3- Repita o movimento rotatório em todos os outros dedos até chegar ao dedo mínimo.

4- Massageie agora o peito do pé. Utilize todos os dedos da mão, menos polegar, para massagear o peito do pé em um movimento de sobe e desce. A outra mão serve apenas de apoio, por isso, deixe-a segurando o tornozelo.

5- Depois, faça pressões moderadas na sola do pé com seu polegar. Percorra toda a planta do pé, detendo-se naqueles pontos que lhe parecerem mais doloridos. As pressões devem ser feitas de uma maneira firme, mas com cuidado para não machucar.

6- Agora, segure a ponta do pé, faça movimentos giratórios, mantendo o tornozelo fixo.

7- Para finalizar a massagem faça movimentos de deslizamento nos pés com ambas as mãos, ou seja, imagine que você está passando um hidratante no pé com as duas mãos e começa a fazer movimentos sincronizados a partir da ponta dos dedos e desce

até o tornozelo.

8- Repita todos os movimentos no outro pé!

Dica!

Antes de começar a massagear os pés, promova uma boa higienização neles. Se preferir, faça um escalda-pés. Para isso, basta aquecer uma quantidade de água suficiente para cobrir os pés em uma bacia. Se quiser, acrescente nesta água, algumas gotinhas de óleo essencial com um aroma e algumas pétalas de flores perfumadas de sua preferência. Permaneça com os pés imersos durante uns quinze minutos ou até a água esfriar. Depois, é só secá-los e escolher um bom hidratante para facilitar os movimentos da massagem. Quer mais uma sugestão? Como a área dos calcanhares costumam ser mais ressecadas, cremes à base de uréia são os mais indicados para promover uma boa hidratação.