

# MASSAGEM RELAXANTE EM 15 PASSOS

escrito por Triada



Uma boa massagem com toques revigorantes pode ativar suas energias e acabar com qualquer tensão. Experimente!

*Texto • Paula Bianca de Oliveira*

Há quem diga que o segredo do relaxamento está na capacidade de manter uma mente tranquila e livre de preocupações. Como não é tão simples permanecer com esse estado de espírito, nada mais prático que recorrer a uma massagem relaxante energética. Essa é a técnica recomendada pelas irmãs e esteticistas Fabiana de Lima Fernandes e Maria Luiza de Lima, proprietárias da Essencial Estética e Terapia Corporal. “Alternando entre movimentos ora mais vigorosos, ora mais suaves, a massagem atua profundamente nos pontos de maior tensão”, afirma Maria Luiza.

Antes mesmo de iniciada a sessão, o ambiente é deixado à meia-luz, longe de ruídos e com uma música que agrada ao paciente. É comum utilizar óleos relaxantes e, se for conveniente, aromas que tragam sensações de paz e bem-estar ao local. “O importante é criar uma atmosfera na qual o paciente se sinta à vontade”, destaca Fabiana. Com o objetivo de acalmar corpo e mente, a técnica pode ainda aliviar dores e tensões causadas pelo estresse.

Frequentemente, a massagem relaxante energética é procurada para combater problemas de ordem psíquica, como

irritabilidade, falta de concentração e medo. “Não existem contra-indicações. Pessoas de todas as idades podem receber esse tipo de massagem”, lembra Fabiana.

## Quer relaxar? Conte até quinze!

Sem esquecer nem um centímetro de seu corpo, a massagem terapêutica energizante promete deixar-lhe mais leve por dentro e ainda mais bonita por fora em 15 passos. Confira!

**1** – Para iniciar a sessão, deite-se de costas e respire longa e profundamente, três vezes seguidas, concentrando-se no diafragma. “Isso ajuda o paciente a desenvolver sua consciência corporal, relaxando o corpo membro a membro”, explica Maria Luiza. “O segredo é entregar-se ao momento”, diz.

**2** – A massagem começa pelos pés, com deslizamentos superficiais em toda a planta. Nos dedos, é feito um movimento de rotação, que ajuda a relaxar as articulações. Depois, é feito um deslizamento profundo, que sobe pelo meio dos pés e desce pelas laterais. Também é possível fazer pressão na planta dos pés e fricção entre os dedos.

**3** – Trabalhando dos membros inferiores aos superiores, a massagem passa para as pernas, com os deslizamentos. Para ativar a circulação e melhorar a energia da fibra muscular, também são feitos amassamentos (manobras pontuais com maior pressão), que tiram a tensão e fazem a musculatura voltar à sua posição natural.

**4** – Nos joelhos, movimentos circulares, de dentro para fora. Nas coxas, além dos deslizamentos, são feitas as chamadas “percussões” – leves batidas com as laterais das mãos –, que ativam o tônus muscular.

**5** – No abdômen são feitos movimentos circulares e crescentes ao redor do umbigo – no sentido horário, esse deslizamento estimula o funcionamento do intestino e da bexiga. Também pode

ser feito um tipo de deslizamento que parte dos quadris, sobe pelas laterais do tronco e vai até as costelas, descendo pelo abdômen até o umbigo.

**6** – Na região peitoral: movimentos circulares, de dentro para fora.

**7** – Nos dedos das mãos, movimentos de rotação. No dorso e nas palmas, manobras suaves e circulares. Dos punhos às pontas dos dedos, leves movimentos de pressão.

**8** – Braço e antebraço podem receber deslizamentos, amassamentos e movimentos circulares alternados, feitos com o polegar.

**9** – Vire de bruços. O massagista fará movimentos com maior pressão nos calcanhares e ao redor dos maléolos. Depois, suaves soquinhos nos calcanhares.

**10** – Por acumular muitas tensões, a panturrilha deve receber atenção especial. “Além de técnicas já mencionadas, como amassamento e percussão, também fazemos nessa região um deslizamento em linha reta, que vai do tornozelo até os joelhos. É ultra-relaxante”, conta Fabiana.

**11** – Na parte posterior da coxa: deslizamentos alternados e circulares, contornando a região dos glúteos.

**12** – Na lombar, a massagem é mais vigorosa e parte do cóccix até as laterais do tronco. O movimento por ser ampliado, partindo do mesmo lugar, mas subindo pela coluna até a região dos ombros e descendo pelas laterais.

**13** – Ao redor das escápulas: movimentos de fricção com a ponta dos dedos. Nas costas inteiras, pode-se fazer o amassamento, e depois, descendo até os pés, a percussão.

**14** – Movimentos circulares com maior pressão são feitos na área do trapézio (nuca, cervical e laterais do pescoço). “Também fazemos pinçamentos (apertões com as pontas dos dedos), desde a nuca até os ombros”, orienta Maria Luiza.

**15** – Para finalizar, são feitos movimentos no formato da letra “C”. Utilizando as duas mãos ao mesmo tempo, o massagista inicia a manobra partindo da região central da coluna, sendo que uma mão vai em direção do quadril, e a outra, do ombro. “Antes de terminar, coloco as duas mãos espalmadas sobre as

costas do paciente, peço que ele respire profundamente e mentalizo boas vibrações”, conclui Maria Luiza.