



Automassagem

Encontre o equilíbrio que o seu corpo precisa



Sandra Costa

TERAPEUTA HOLÍSTICA

AGRADECIMENTO

Agradeço o seu interesse pelo assunto e espero que o conteúdo do e-book seja útil. Estou à sua disposição para esclarecer eventuais dúvidas, trocar ideias, ouvir seu relato ou sua sugestão.

Caso tenha interesse em ampliar e aprofundar seus conhecimentos, oferecemos diversos cursos e workshops.

Aproveito também para apresentar nossos canais de interação nas redes sociais. Espero você lá!



Instagram



Página Facebook



Canal Youtube



Canal Telegram

Com carinho,

Sandrä Costa

ZYON Cursos e Terapias
Rua Quararibéia, 312
Vila Isa - São Paulo - SP
www.zyoncursoseterapias.com.br
(11) 95794-7776



 *Sandra Costa*
TERAPEUTA HOLÍSTICA

SOBRE A AUTORA

Terapeuta Holística desde 2001, trabalho inspirando, acolhendo e transformando a vida das pessoas!

Com muito amor, carinho e respeito eu exerço a minha missão de vida, atuando como mentora daqueles que, assim como eu, recebem o chamado da alma para promoverem a mudança na vida dos outros.

Inspiro e oriento esses profissionais competentes, comprometidos e dedicados com o cuidado da saúde dos seus clientes a se autodesenvolverem e a se autoconhecerem e a transformarem suas vidas e a vida daqueles que eles cuidam.

Também auxilio as pessoas nas suas dores físicas, emocionais, energéticas e/ou espirituais, através de técnicas da medicina holística contribuindo com o meu conhecimento e experiência, na prevenção, manutenção e, muitas vezes, na remediação desses traumas.

Utilizo técnicas como Acupuntura, Barras de Access, Cabala, Cones de Cera, Constelação Familiar, Hipnose Sistêmica, Mapa Astral, Movimentos Quânticos, Numerologia Cabalística, Regressão, Técnicas Vibracionais, Tarot Terapêutico e Terapia Floral como ferramentas para que as pessoas possam se auto conhecerem e promoverem a cura interior.

O grande foco do meu trabalho é o autoconhecimento e o autodesenvolvimento, pois sem essa base, não há evolução.

ÍNDICE

Agradecimento	02
Sobre a Autora	03
A Automassagem	06
Benefícios	08
Contra-indicações	09
Passo-a-passo da Automassagem	10
Bibliografia	13

A AUTOMASSAGEM

A Automassagem tem o objetivo de proporcionar o equilíbrio do funcionamento dos órgãos, através do toque em determinados pontos do corpo.

O singelo gesto de tocar o próprio corpo é um caminho

autoeducativo, que quando feito com conhecimento, atua na prevenção e tratamento de doenças.

As doenças e as dores nada mais são do que nosso corpo pedindo para ser cuidado.

Porque a automassagem é tão necessária? Porque a vida diária pode ser muito difícil para nossos corpos. Sentar-se durante muitas horas, na mesma posição, enrijece e enfraquece as nossas articulações e músculos; também quando nós nos movemos, levamos essa rigidez ao movimento. Algumas vezes é quase impossível aliviar a rigidez apenas através do movimento.

A condição de nossos músculos dá forma ao nosso movimento. Quando nos movemos com músculos fracos, tensos ou cansados, frequentemente sofremos pequenas



lesões nos músculos, ossos e cartilagens sem fazermos a menor ideia. Para proteger essas lesões, o tecido conjuntivo vai, com frequência, crescer e endurecer a seu redor, tornando o movimento ainda mais difícil e limitado.

À medida que envelhecemos, alguns de nossos processos físicos começam a desacelerar; isso torna ainda mais necessário que o movimento seja livre e fácil.

Quando exercícios físicos são praticados com músculos que já estão soltos, flexíveis e relaxados eles são mais eficazes. Muitas dores, limitações, fadiga e stress podem ser aliviados pela automassagem.

BENEFÍCIOS

- Bem estar físico, mental, emocional e espiritual
- Melhora a capacidade motora
- Aumenta a resistência física
- Oxigena e nutre a pele
- Melhora circulação sanguínea e linfática
- Melhora a qualidade do sono
- Relaxa a musculatura
- Alivia as dores
- Aumenta o contato social
- Atende as necessidades físicas e emocionais
- Reduz problemas psicológicos, ansiedade e depressão
- Enfrenta o envelhecimento de modo consciente
- Livra-se de preconceitos
- Vive mais intensamente dentro das suas possibilidades e limitações biológicas.

CONTRA-INDICAÇÕES

- Articulações Inflamadas
- Câncer
- Erupção Cutânea (bolhas, feridas)
- Febre
- Fraturas
- Gânglios Inchados
- Infecções
- Osteoporose
- Problemas Cardíacos
- Problemas Vasculares
- Varizes

PASSO A PASSO DA AUTOMASSAGEM



Antes de iniciar a massagem, lembre-se de higienizar bem as mãos, retirar anéis, pulseiras, relógios, brincos e colares. Sente-se ou deite-se em local confortável, arejado, e com roupas extremamente confortáveis

(ou fique apenas com roupas íntimas).

Ao iniciar a sessão de Auto Massagem, perceba seu corpo, ouça o que ele diz, sinta onde mais dói, perceba quais partes precisam ser trabalhadas naquele momento, ou por qual parte vai iniciar os movimentos massageadores.

Muitas vezes um lado está mais dolorido do que o outro. Perceba se é esse o caso. Nos próximos parágrafos, darei uma sugestão de sequência.

Esclarecimento:

Movimentos de deslizamento = deslizar a mão pela área trabalhada.

Movimentos de amassamento = “amassar”, “apertar” a área trabalhada.

Passo a Passo:

- Esfregue uma mão na outra e comece pelos dedos dos pés, fazendo movimentos de rotação e dando um leve puxão em cada dedo.
- Faça movimentos de amassamento nos pés e use os nós dos dedos para massagear a sola do pé.
- Faça movimentos circulares ao redor dos tornozelos.
- Suba com movimentos de deslizamento e amassamento pela perna, indo sempre, de baixo para cima, do tornozelo até o joelho.
- Faça movimentos circulares leves ao redor do joelho.
- Continue subindo, com movimentos de deslizamento e amassamento das coxas até a virilha.

Perceba o lado que recebeu massagem do lado que ainda receberá...note a diferença de peso, sensação do corpo, verifique a cor da pele, atente-se a energia que circula pelo lado massageado.

Repita os movimentos do outro lado do corpo.

- Na região do abdômen, faça movimentos leves e circulares, no sentido horário, do umbigo até a região do diafragma, depois faça os movimentos da região do diafragma até o umbigo.
- Faça movimentos de rotação e dando um leve puxão em cada dedo da mão, depois faça movimentos de amassamento na região do dorso e da palma da mão.

- Com movimentos circulares, vá amassando o braço, do pulso até o ombro.
- Apoie o cotovelo do braço direito com a mão esquerda e aperte, amassando profundamente, o ombro do lado esquerdo. Inverta o lado e repita o procedimento
- Na região do pescoço, trabalhe com as duas mãos, soltando bem a musculatura e apertando os pontos de tensão.
- Faça movimentos suaves e arredondados em cada orelha.
- Massageie vigorosamente a cabeça, soltando o couro cabeludo do crânio.
- A massagem do rosto deve ser feita de “dentro para fora”, comece pela testa e vá descendo até o maxilar. Na região das mandíbulas faça movimentos mais vigorosos, para soltar a musculatura. Tamborile os dedos levemente pelo rosto todo.
- Para finalizar, esfregue as mãos por alguns segundos e coloque-as nas orelhas. Esfregue novamente as mãos e coloque-as suavemente nos olhos, por alguns segundos.

Perceba o seu corpo, quais sensações tem agora? Teve alívio nas dores?

BIBLIOGRAFIA

- BERTHERAT, Theresee Bernstein, Carol - O Corpo tem Suas Razões - Ed. Martins Fontes - 2008
- Cuide da Sua Coluna -Ed. Nova Cultural -2011
- DYCHTWALD, Ken - CorpoMente - Summus Editorial - 1977
- KAVANAGH, Wendy - Exercícios Básicos de Massagem - Ed. Manole - 2006
- LIDELL, Lucy e Thomas, Sarah - O Novo Livro de Massagem - Ed. Manole - 2000
- MARX, Maria Isolde - Apostila “Terapia Psicodinâmica Corporal” - Héstia Vivências e Terapias - 2000
- MONTAGU, Ashley - Tocar o Significado Humano da Pele - Summus Editorial - 1986
- -Mumford, Susan -A Bíblia da Massagem -Ed. Pensamento -2010
- SCHENEIDER, Meir, Larki Maureene e Schneider Dror - Manual de Auto Cura - Ed. Trion - 1994



Sandra Costa

TERAPEUTA HOLÍSTICA

Sandra Costa - Terapeuta Holística - 2021 / 2022