INTRODUÇÃO À MASSOTERAPIA

A Massoterapia reúne uma série de técnicas que juntas, podem aliviar a dor muscular, combater o estresse, promover a sensação de bem estar, estimular a circulação sanguínea, entre outros benefícios que veremos mais adiante.

Os benefícios da massagem vão muito além de relaxamento. Ela pode ser usada como um complemento a tratamentos convencionais, pois atua na causa e não em sintomas de uma pessoa.

Podemos destacar os seguintes benefícios da massoterapia:

Promove a sensação de bem estar

Ajuda no controle dos sintomas de estresse

Alivia tensões e ajuda o combate da ansiedade

Alivio de dores musculares

Estímulo da circulação sanguínea

Elimina resíduos metabólicos do corpo

Fortalece o sistema imunológico

No mundo onde a pressa, correria e estresse, cada vez fazem mais parte do dia a dias pessoas, é fundamental uma pausa até para que seus corpos possam voltar ao seu equilíbrio (conhecida como homeostase). Muitas pessoas têm recorrido à massoterapia como uma forma de recuperar suas energias através de algumas técnicas de massagem. Massagem em shoppings, spas e cursos de massagem já são muito fáceis de serem encontrados.

Não é de estranhar que hoje em dia, muitas empresas têm fornecido aos seus funcionários sessões de massagem durante o expediente. Estas empresas puderam comprovar que alguns minutos de pausa durante o trabalho, aliado com sessões de massagem são capazes de proporcionar um ambiente mais produtivo e criativo, além de se tornar um diferencial em um mundo cada vez mais competitivo.

A Massoterapia é um termo bem mais moderno, usado para se referir a uma pessoa que trabalha com vários tipos de massagem. Há centenas de técnicas de massagem e tratamentos parecidos. Alguns mais místicos, outros mais científicos. Entre eles:

Massagem sueca - A mesma técnica que a massagem clássica. É uma massagem que trata dores musculares, alonga a musculatura encurtada e aumenta a circulação sanguínea. É de longe a massagem ocidental mais conhecida no mundo e é muito usada para atletas, como

relaxamento e em tratamentos de dores na coluna. Em geral o massagista sueco estuda a anatomia e a fisiologia tradicionais.

Trigger Points - É a mesma coisa que pontos de gatilho. Desativa pontos sensíveis na musculatura que podem emitir dores que radiam longe do ponto de origem.

Massagem desportiva - Ajuda a retirar resíduos metabólicos do organismo após uma atividade física ou a estimular a musculatura antes de uma atividade física. A massagem desportiva aumenta a elasticidade dos músculos e estimula o fluxo de sangue para aumentar a limpeza de músculos cansados. Muito indicada para pessoas amadoras, profissionais e ou praticantes de qualquer atividade física.

Liberação miofascial - Técnica que é muito utilizada como auxílio da massagem desportiva. O método consiste em liberar as fáscias entre feixes musculares para permitir mais flexibilidade, aliviar dores e definir a musculatura.

Massagem relaxante - Reduz o estresse causado pelo dia-a-dia. Proporciona relaxamento total do corpo, dando uma sensação de leveza e bem-estar. A massagem relaxante é muito usada em spas, pousadas e hotéis onde a pessoa busca relaxar. Há várias técnicas de massagem relaxante, embora a maioria seja proveniente da massagem sueca.

Drenagem Linfática - Esta massagem ajuda na eliminação de líquido que por algum motivo está retido no organismo. É derivada da massagem sueca, porém mais especificamente aplicada na retenção de líquidos.

Massagem para gestantes - Aumenta a circulação sanguínea e relaxa os músculos proporcionando maior mobilidade ao bebê. Ajuda na redução de dores lombares no final da gravidez. Libera hormônios, principalmente ocitocina, de bem-estar que harmonizam a relação entre mãe e filho.

Ventosa - Usando copos, criando um vácuo com sugador ou fogo, para levantar a pele e os músculos.

Método Lotorp - Usando técnicas para melhorar e aumentar a capacidade da respiração através de alongamentos e massagem no tórax. Após o tratamento, o paciente faz exercícios de respiração em casa.

Acupressura - Uma massagem feita com pressão dos dedos seguindo o mapa de acupuntura. Não usa agulhas.

Anma - Tradicional massagem chinesa para equilíbrio energético. É feita com o paciente sentado, sem óleos.

Massagem anti-celulite - Uma massagem usando cremes específicos para remover celulites. Estimula o sistema circulatório de linfa no organismo.

Massagem antiestresse - Utiliza deslizamentos para diminuir o estresse do dia a dia. Estimula principalmente a liberação de ocitocina e de outros hormônios antiestresse.

Ayurvédica - Massagem Indiana que engloba tratamentos mentais, psicológicos e físicos. Normalmente é feita no chão com tatame. O tratamento muda dependendo das Doshas: Vata, Pitta e Kapha.

Bambuterapia - Massagem utilizando o bambu. É muito usada para aumentar a circulação de linfa e para modelar o corpo. Também usada para poupar as mãos do massagista em manobras fortes e para movimentos deslizantes por cima da roupa.

Método Bowen - Massagem relaxante, feita com muita sensibilidade e carinho para estimular a divisão parassimpática do sistema nervoso.

Do-In - Massagem japonesa que utiliza os pontos do meridiano para equilibrar as energias do corpo. Muito conhecida por também ser uma automassagem.

Kobido - Aumenta a elasticidade da pele da face, diminui olheiras e inchaços no rosto. Ajuda na eliminação das células mortas e na limpeza dos poros da face com a finalidade de rejuvenescer.

Cinesiologia - São testes aplicados aos músculos para localizar os pontos de fraqueza e de força da pessoa. Cada músculo representa um órgão.

Lian Gong - Previne problemas provenientes de má postura, possui exercícios para as articulações, tendões, além de movimentos para o fortalecimento do coração e do pulmão. Indicada para insônia, cólicas menstruais, LER e nervosismo, entre outros.

Massagem modeladora - Combate a celulite e a flacidez, elimina as gorduras localizadas moldando o corpo.

Moxabustão - Usada para prevenir e tratar desequilíbrios como doenças respiratórias, impotência, depressão, cólicas menstruais e dores no nervo ciático, entre outras.

Massagem neuromuscular - Massagem em que se aplica uma pressão em pontos doloridos encontrados nos músculos esqueléticos, muito parecido com os trigger points.

Pedras Quentes - Aplicação de pedras quentes para estimular os músculos, principalmente nas costas. Muito usado em spas para relaxamento em dias frios.

Quatro Mãos - Massagem feita por duas pessoas, frequentemente um homem e uma mulher. Qualquer técnica pode ser usada.

Quick Massage - Massagem rápida de 15 a 30 minutos numa cadeira sem óleo e diretamente sobre as roupas das pessoas. Muito comum em shoppings, aeroportos ou escritórios. A quick massage tem a sua origem no Shiatsu.

Quiropráxia - Trabalha o sistema neuromuscular com a ajuda de movimentos das estruturas esqueléticas. A manipulação vertebral é a técnica mais usada para conseguir alívios embora haja outras articulações que o quiropraxista mobiliza.

Reflexologia - Pressões nos pés ou nas mãos para estimular e equilibrar a energia das pessoas. Cada ponto tem um órgão correspondente.

Reiki - É uma terapia energética que equilibra as energias sem toques. É possível aplicar à distância.

Rolfing - Melhora a postura corporal através de massagens profundas nos tecidos conjuntivos e nos músculos.

RPG – Significa reeducação postural global. Esta técnica tem como objetivo reorganizar a postura para combater dores e desconfortos.

Sei Tai - Quiropraxia japonesa, realinhamento da estrutura óssea, articulações, músculos e tendões.

Shantala - Massagem indiana para bebês que traz como benefícios o aumento da circulação e relaxamento ao mesmo tempo em que ajuda no crescimento e auxilia no desenvolvimento dos movimentos.

Shiatsu - Significa massagem com dedos e é uma combinação da acupuntura chinesa com massagem nos músculos. Não usa agulhas. É uma massagem muito conhecida no mundo e bem divulgada no Brasil devido à imigração japonesa.

Tailandesa - Massagem com muitos alongamentos derivados da ioga. Normalmente aplicada em tatame com a massagem feita com as mãos e com os pés.

Massagem tantrica - Massagem sensual para aumentar o estímulo sexual. Muito indicado para pessoas com problemas sexuais como impotência e/ou distúrbios no libido.

Tui-Na - Massagem chinesa que significa pegar, segurar e amassar. A técnica equilibra os fluxos de energia do corpo.

Como se pode ver, há várias técnicas de massagem com uma variedade grande de finalidades. Então, o que é massoterapia? Na verdade, não existe uma resposta clara e exata, mas há uma tendência em compreender massoterapia como um conjunto de técnicas enquanto a massagem se trata de uma técnica específica. Assim, entende-se que o massoterapeuta utiliza mais que uma técnica no seu tratamento e o massagista usa apenas uma.

A massagem é muito antiga e os registros mais remotos datam de há mais de 5000 anos. Nas culturas antigas da Grécia e de Roma, o massagista normalmente era médico com um status elevado na sociedade. O próprio pai da medicina, Hipócrates (460AD - 370AD), disse que um

bom médico deve saber amassar, mas se formos verificar a massagem é muito mais antiga do que isso. Basta lembrar que todo mundo costuma fazer círculos na barriga quando esta dói, apertos em pés que andaram muito ou pressão nas têmporas quando tem dor de cabeça. Provavelmente, a massagem é uma das formas mais antigas para tratar os músculos e o esqueleto.

A massagem também é tão eficaz que pode aliviar ou curar vários tipos de doenças ou dores, além de aliviar o estresse liberando hormônios de relaxamento. Imagine então a importância da massagem nas velhas culturas quando não havia os remédios e tratamentos que temos hoje em dia. Imagine-se que o acesso a remédios naquelas épocas era restrito a ervas, plantas, manipulações do esqueleto e massagem.

Historicamente há também duas linhas mais distintas de massagem: a ocidental e a oriental. A ocidental segue mais ou menos as regras da medicina ou da ciência ocidental, isto é, tratamentos comprovados cientificamente. Quem trabalha com massagem ocidental quase sempre teve estudos de anatomia e fisiologia para poder entender um laudo médico ou tratar músculos específicos. Entre as massagens ocidentais você encontra a massagem sueca ou clássica, drenagem linfática, quiropraxia, massagem desportiva, massagem para gestantes e terapia de trigger points. A massagem oriental visa mais o equilíbrio energético, equilibrando os chacras ou os meridianos do corpo humano. Entre essas massagens você encontrará ayurvédica, shiatsu, Do-In, reflexologia e massagem tailandesa.

Mesmo havendo essas duas linhas de massagens no mundo, ambas são muito parecidas no sentido de relaxar o sistema nervoso, promover liberação de hormônios anti-estresse como ocitocina e endorfina e estimular a circulação de sangue e de linfa. Imagino que as técnicas de massagem tenham sido desenvolvidas empiricamente (pela experiência) durante milhares de anos e o mundo todo chegou mais ou menos às mesmas conclusões ao aprimorar as manobras similares para tais objetivos, embora tinham uma visão diferente na filosofia por trás dos sistemas das massagens. Assim, o ocidente e o oriente fazem em geral o mesmo tipo de massagem, mas com ideias fundamentais diferentes. O ocidente vendo a anatomia e fisiologia humana como o principal objeto de estudo e o oriente visando mais as energias vitais.

Hoje em dia a massagem é, categoricamente, a maior forma de tratamento complementar do mundo. Você encontra os massagistas no mundo inteiro, e cada vez mais estão fazendo parte do nosso dia-a-dia. Encontram-se massagistas nos shoppings, spas, clínicas médicas, hospitais, clínicas de estética, cabeleireiros, parques, praias, aeroportos, empresas, hotéis, dentro de casa e no esporte.

Como você já viu, é um assunto enorme com centenas de estilos diferentes e novas técnicas surgindo o tempo todo. Para o massagista é então importante conhecer o melhor método para cada a situação. Seria como usar sapatos diferentes para cada tipo de ocasião: seja para ir a uma festa, fazer uma caminhada, escalar uma montanha ou fazer uma corrida. Para cada caso você utiliza calçados diferentes. Com a massagem ocorre o mesmo: cada paciente é tratado especificamente. Para o massagista possuir um leque maior de tratamentos ele deve aprender algumas técnicas. Por isso, chama-se esse conjunto de tratamentos de massoterapia, isto é, terapias de massagem.

É fato que todas as massagens têm alguns benefícios em comum, tais como:

A circulação venosa e linfática pode aumentar até 400% em regiões específicas com a massagem. Isto fornece aos músculos e aos outros sistemas locomotores que conduzem o sangue um aumento de fluxo de nutrientes e oxigênio necessário para o trabalho muscular. O aumento de circulação também possibilita uma limpeza maior de lixo metabólico acumulado na musculatura. Este aumento também leva ao aumento na produção de urina por causa da devolução da linfa à corrente sanguínea.

A massagem libera hormônios, principalmente o ocitocina, que pode gerar bem-estar, relaxamento, melhores relacionamentos e uma melhora no sistema digestório.

As técnicas de massagem quase sempre ativam o sistema nervoso, principalmente a divisão parassimpática que diminui o ritmo cardíaco, que faz o fígado armazenar glicogênio, que aumenta a secreção de enzimas digestivas, que aumenta a produção de insulina, que acelera o movimento dos alimentos nos intestinos e que estimula os órgãos sexuais.

Todos os tipos de massagem podem agitar uma pessoa quando feita rápida e com vigor. Estimulando a secreção de adrenalina.

A massagem quase sempre alivia dores. Há várias razões pelas quais uma massagem pode trazer esse alívio.

Melhora a respiração. Aliviando músculos tensos na região torácica tende-se a aumentar a capacidade respiratória.

A massoterapia consiste em um conjunto de manobras manuais para alívio de dores e bem-estar em geral. É um conjunto de procedimento de massagens com os mais variados fins, como alívio de dores e estresse, por exemplo.

A massagem é indicada para todas as pessoas, porém existem alguns grupos de contraindicações e eles se diferem para cada tipo de massagem que será realizada pelo profissional. Por exemplo: uma pessoa hipertensa e cardíaca poderá fazer massagem, com cuidados e precauções. Gestantes podem fazer drenagem linfática, exceto no abdômen.

“O mais importante é você sempre buscar um profissional sério e capacitado para saber se você necessita de algum cuidado especial durante a sessão e sanar todas as suas dúvidas em relação às técnicas”

As massagens mais comuns que se encontram nas clínicas são: relaxante, terapêutica, drenagem linfática e estética. Tatiana frisa que existem diversos tipos de tratamentos e o profissional, junto ao paciente, encontra qual o melhor protocolo para seu atendimento e objetivo do paciente.

Terapêutica: a massagem terapêutica tem a intenção de eliminar anomalias e atrofias. Ela atua principalmente como uma forma de prevenção, mas também em forma de tratamento para dores e contusões musculares. Como, por exemplo, a massagem cervical, que trata torcicolos e cervicalgias.

Relaxante: a massagem relaxante, como o próprio nome já diz, busca o relaxamento físico e mental, combatendo as tensões, o estresse, a insônia, entre outros.

Estética: a massagem estética é dividida entre a facial e corporal. No caso da estética corporal, tem uma missão um pouco ingrata, uma vez que o profissional necessita também muito da “ajuda” do paciente. São usadas técnicas e cosméticos para que auxilie no emagrecimento e redução de medidas, mas o resultado final fica também na dependência do controle alimentar e do exercício físico do paciente. Caso o profissional e paciente não tracem juntos um objetivo e protocolo de emagrecimento, o resultado pode não ser o esperado.

Drenagem linfática: a drenagem linfática elimina os excessos de líquidos e ativa a circulação sanguínea. Livre de resíduos, as células passam a receber melhor os nutrientes, contribuindo assim para a desintoxicação, combate da celulite, mas, principalmente, eliminando o inchaço corporal.

Existem algumas manobras manuais usadas pelos profissionais para que a experiência da massoterapia seja mais eficaz e atinja os mais diversos objetivos, de acordo com cada pessoa. Confira quais são eles:

Deslizamento superficial: é o primeiro contato com o cliente. Deve ser uma manobra lenta, suave, com ritmo uniforme, preparando assim o local a ser massageado.

Deslizamento profundo: movimentos rápidos e imprimindo uma relativa pressão sobre os músculos, buscando o aquecimento da região massageada (hiperemia). É realizada em direção ao coração (centrípeta), com finalidade de auxiliar o retorno venoso.

Amassamento: manobra de compressão e grande mobilização do tecido a ser tratado. Tem por finalidade desobstruir, desagregar e forçar a saída de líquidos, resíduos e toxinas existentes no organismo ou no sistema muscular.

Fricção: quando executada em ritmo rápido e profundo é a manobra de maior aquecimento.

Drenagem: manobra de pressão constante e lenta com as duas mãos que tem por finalidade deslocar os líquidos e toxinas liberadas dos tecidos pelas manobras anteriores.

Percussão: realizada sobre a musculatura, ativa o tônus por contração.

Sabemos que a nossa vida atualmente está repleta de atividade para serem feitas e sem dúvida, lidar com elas é um desafio.

Quando não sabemos como nos comportar diante disso, nosso corpo costuma reclamar, através de dores, desconfortos, insônias.

E aí aparecem técnicas que trazem o descanso e conforto necessários para poder encarar todas essas rotinas. A massoterapia é uma das modalidades dessas técnicas e é bastante famosa por ser tão eficaz.

Esta técnica nada mais é do que um conjunto de técnicas de massagem e através delas promovem uma série de ações benéficas para o corpo.

Reduz as dores

As massagens terapêuticas podem auxiliar nos mais diversos tipos de dor, tendo sua ação altamente eficaz.

O tratamento da dor se dá pelo relaxamento do corpo, permitindo que o mesmo possa atuar em suas necessidades.

Enxaqueca, dores decorrentes do parto, dentre outras, são exemplos de dores que são tratadas com massoterapia.

Sua técnica eficaz também trata casos de fibromialgia e sem dúvida é uma das mais utilizadas pela sua assertividade.

Ao aderir a este tipo de terapia a certeza de que a dor vai ser tratada é alta, e os benefícios podem ser duradouros.

Seja para aprender a conviver com a dor, ou eliminá-la, a massoterapia é uma aliada de peso, e sem uso de drogas em seu tratamento.

Este benefício é, sem dúvidas, um dos principais da massoterapia e o que chama mais atenção.

Isso porque se livrar do estresse é o desejo da maioria das pessoas, afinal, ninguém quer ficar ansioso a todo momento.

Para quem já pratica pode com certeza falar sobre o relaxamento que traz e o distanciamento dos problemas.

A diminuição do cortisol, gera um relaxamento maior do corpo, dando sensação de alívio, fazendo até esquecer dos problemas alheios.

Assim, é uma opção interessante para quem quer dar um tempo da correria e se desligar um pouco dos estresses do cotidiano.

Através da diminuição do estresse, todos os outros ganhos secundários são inevitáveis e de grande valor.

Melhora da qualidade do sono

Este ponto está ligado ao anterior, sendo uma consequência direta do mesmo, já que estão associados.

Uma noite melhor, reflete um dia melhor e o inverso também vale. Por isso que existe essa correlação.

Com o estresse em baixa, o nível de ansiedade também diminui drasticamente, e o corpo fica mais relaxado.

Consequentemente as noites são melhores e o sono passa a ser um aliado, tendo sua qualidade melhorada.

Os quadros de insônia são praticamente extintos e ao acordar o corpo se sente revigorado e pronto para mais um dia.

Dessa forma a qualidade se reflete no dia, sendo muito mais produtivo e sem tanto estresse.

Cura de lesões

Sabe-se que a massoterapia pode auxiliar também na cura de lesões em médio e longo prazo.

O estímulo do corpo faz com que ele possa reagir e trabalhar em prol da sua integridade mais facilmente.

Estudos comprovaram sua eficácia no tratamento de lesões, desde as mais simples até as mais graves.

Isso se dá pelo restabelecimento das células do corpo e fortalecimento do mesmo, o que ajuda a vencer o quadro.

Desta forma os quadros foram revertidos em tempo maior do que com acompanhamento somente de remédios.

Por isso, essa técnica pode ser tão importante, tanto na prevenção quanto no tratamento de lesões.

A massoterapia é uma técnica que consiste em um conjunto de toques exercidos com as mãos ou outras partes do corpo e aparelhos sobre determinadas regiões.

A massoterapia é uma técnica que consiste em um conjunto de toques exercidos com as mãos ou outras partes do corpo e aparelhos sobre determinadas regiões.

É indicada para aliviar dores, diminuir o estresse e a tensão, bem como controlar as dores musculares, eliminar traumas e estimular a circulação sanguínea. As massagens precisam ser feitas por especialistas e, antes que comece o tratamento, o profissional deve indicar a melhor técnica para o caso.

Essa é uma das grandes diferenças entre a massoterapia e a massagem comum. Além dela ser feita por profissionais altamente qualificados, antes do procedimento é feita uma entrevista onde podemos decidir qual será o direcionamento da terapia de acordo com a necessidade do paciente.

Shiatsu

Técnica desenvolvida no Japão, o shiatsu equilibra os canais de energia do corpo, traz bem-estar e ajuda no combate à insônia e ansiedade, bem como melhora o sistema circulatório, trabalha a postura e alivia dores físicas, como nas costas ou nas articulações.

A pressão do dedo do terapeuta atua no fluxo da energia, que circula no corpo onde percorrem os canais e meridianos, promovendo o equilíbrio da energia. Dessa maneira, faz fluir onde está bloqueado e seda onde há excesso.

A melhora dessa energia capacita o organismo a criar uma resistência natural, corrigindo os desequilíbrios internos, prevenindo patologias e até mesmo tratando doenças crônicas e agudas.

Ayurvédica

O principal benefício da massagem terapêutica conhecida como ayurvédicaestá na liberação de toxinas nocivas presentes nos músculos. A massagem é feita com toques profundos dos pés, mãos e cotovelos. A técnica também apresenta efeitos antidepressivos.

Desportiva

Indicada a indivíduos que praticam esporte, profissionalmente ou não, a massagem desportiva trabalha relaxando os músculos. Entre os benefícios estão a melhora da circulação sanguínea, oxigenação das células, recuperação dos músculos e recuperação do vigor físico.

Destoxi drenante

A técnica é conhecida por utilizar derivados da biotecnologia marinha que não apenas desintoxica a pele, como também drena o organismo equilibrando as funções metabólicas.

A massagem destoxi drenante combina movimentos da massagem drenante com técnicas da massagem oriental e relaxante. Como resultado desintoxica, elimina toxinas, equilibra as funções metabólicas, diminui edemas, combate a flacidez e relaxa a musculatura.

Abhyanga

Conhecida como massagem indiana, sua principal característica é o uso de óleos nutritivos que ajudam os tecidos a eliminar toxinas.

O óleo é morno e escolhido de acordo com as características biológicas do paciente, os movimentos são leves e eliminam as toxinas do corpo. Se feita regularmente, relaxa músculos, nervos e juntas.

E como atua diretamente nos sistemas linfático, sanguíneo e nervoso, também estimula o sistema digestivo. Além, claro, de proporcionar bem estar e relaxamento.

O que é Massoterapia?

Como o próprio nome já sugere, massoterapia é a terapia ou tratamento de saúde realizado para contribuir para o bem-estar da saúde humana através de sessões de massagens relaxantes. O profissional da Massoterapia é o Massoterapeuta, culturalmente chamado de Massagista.

Quais os benefícios da Massoterapia?

A Massoterapia tem como objetivo a redução e o controle de dores corporais através da aplicação de massagens localizadas que possam diminuir as dores. Ela também contribui para um melhoramento da flexibilidade do corpo, fortalecimento do sistema imunológico, beneficia a circulação sanguínea e eliminação de toxinas da pele através das substâncias expelidas pelo corpo através do relaxamento.

Além dos benefícios internos, os benefícios externos são ainda mais notáveis. O alívio de tensões (tanto mentais quanto físicas) é um exemplo disso. Enfim, promover a saúde e o relaxamento que provocam o bem-estar do corpo do indivíduo.

Qual a função do Massoterapeuta?

O técnico em massoterapia (o massoterapeuta) é o profissional que cuida de todo o bem-estar do corpo do indivíduo através de massagens localizadas. Com o intuito de promover o relaxamento e bem-estar do corpo, o profissional utiliza dos seus conhecimentos em massagens ocidentais e orientais, além de técnicas já aprendidas que sejam necessárias de acordo com o desejo e necessidade do cliente.

Um atendimento é sempre diferente do outro, isso devido ao fato de que ninguém necessita do mesmo tratamento que o anterior. Cada atendimento é exclusivo para o que o cliente deseja.

Como se tornar um Massoterapeuta?

Os profissionais geralmente se auto profissionalizam. O que isso quer dizer? São buscados cursos livres, conhecimentos além de universidade. Não há um curso superior específico para o profissional da massoterapia. Para tanto, cursos sobre as diversas áreas da massoterapia são ofertados e muito concorridos. Por vezes, alguns profissionais têm seu diploma iniciado na área de Fisioterapia, porém acabam optando pelos cursos livres como forma de enriquecimento profissional.

A Massoterapia envolve o uso da massagem como terapia, seja físico ou emocional na natureza

Massagem terapêutica é uma das mais antigas formas, eficazes de cuidados médicos.

É considerada uma terapia global, uma vez que reduz o ritmo cardíaco ajudando a relaxar todos os músculos do corpo. Ela também ajuda a reduzir a pressão arterial, melhora a circulação sanguínea, melhora o sistema linfático, e aumenta a libertação de analgésicos naturais do organismo (tais como endorfinas).

Há muitos tipos diferentes de massagens terapêuticas disponíveis, cada um com seu próprio estilo e propósito. Algumas terapias ajudar a tonificar e manter o corpo saudável, enquanto outros trabalham para aliviar a diferentes tipos de dor e estresse. Massagem terapêutica também ajuda a melhorar as funções do muscular, circulatório, linfático, nervoso e sistemas esquelético. Ele cria um corpo mais forte, mais saudável que é capaz de recuperar rapidamente de doenças e lesões.

A Massagem tipicamente envolve a manipulação dos tecidos do corpo, para aliviar a tensão e a dor e promover relaxamento.

A Massagem terapêutica também inclui a manutenção de posições, que se estende os tecidos moles e aplica pressão para o corpo. Isso melhora a flexibilidade e reduz a tensão muscular.

Algumas das formas mais populares de massoterapia incluem massagem profunda do tecido, massagem desportiva e massagem sueca, e terapia ponto de disparo.

Massagem profunda do tecido é uma técnica que incide sobre a manipulação das camadas profundas do tecido muscular. As áreas tensas do corpo são massageados por as mãos usando pressão profunda e acidentes vasculares cerebrais lentas. Ela trabalha para liberar a tensão, soltando os músculos e promover a boa circulação do sangue e oxigênio.

A massagem desportiva é projetado para os atletas para antes ou depois de qualquer evento desportivo. Ele ajuda o atleta conseguir um melhor desempenho e também para relaxar os músculos após um treino intenso. Ela ajuda a melhorar a flexibilidade, reduzir a tensão muscular e fadiga, e prevenir lesões.

A Massagem sueca é usado para aumentar a circulação de sangue e oxigênio no corpo e para promover o relaxamento. Ela integra uma variedade de técnicas de massagem, como amassar, vibração, cursos longos, tocando, alongamento e flexão. Ele foi desenvolvido por um médico sueco no século XVII, daí o nome.

Ouvir música, apreciar o movimento das nuvens, catar pedras ou conchas na praia – esses são modos dos quais lançamos mão para acalmar a mente, readquirir um sentido de nossa própria integração na simplicidade do momento.

Quando crianças subimos em árvores e corremos de pés descalços. Estamos à vontade, entregues a nós mesmos, e em contato com nossa natureza básica.

Mas ao crescer, gastamos cada vez mais tempo vivendo puramente em torno do nosso raciocínio. Agora é tempo de redirecionar o equilíbrio e nos voltarmos para nosso corpo, pela suave arte do toque e do contato.

Essa é uma linguagem comum, que podemos usar para instilar melhora ou confiança, para aliviar a dor ou eliminar as tensões – mas, acima de tudo, para transmitir o fato de que nos preocupamos com as pessoas. Como uma clareira na floresta, a massagem nos dá um “espaço para respirar”, no qual podemos descansar e buscar um processo de reorientação.

A massoterapia pode nos proporcionar um meio de contrabalançar as tensões do trabalho e as pressões domésticas.

Para um grande número de pessoas, rigidez e dor são um modo de vida ao qual se habituaram, e com frequência é depois que fazem ou recebem uma massagem que percebem o quanto de sua energia é consumida pela tensão.

A massagem pode ser uma viagem de autodescoberta, revelando como é sentir-se mais relaxado e em harmonia, como é vivenciar a prazer de um corpo que pode respirar, prosseguir e movimentar-se livremente.

Massoterapia, terapia corporal, ou também conhecida como massagem sueca, é a utilização de diversas técnicas de origem orientais e ocidentais, exercidas por meio de toques (massagens) proporcionando grandes virtudes terapêuticas, relaxantes, antiestresses, estéticas, emocionais e desportivas. Possibilita maior contato com o próprio físico, valorizando a respiração e desenvolvendo uma melhor percepção corporal, aumentando a consciência e dando a devida importância ao equilíbrio na vida para o dia a dia.

Ela visa corrigir deficiências físicas como artroses e artrites, problemas estéticos como gordura localizada e celulite e problemas desportivos como fadiga muscular e traumatismos.

Tipos

A Massoterapia engloba diversas técnicas holísticas de origem Ocidental e Oriental, e devido a isso são variados os tipos e técnicas de massagem, alguns listados abaixo:

Reflexologia: Massagem nos pés que trabalha os pontos correspondentes a órgãos do corpo. Também se propõe a diagnosticar problemas em locais como o fígado ou estômago e, por meio da massagem, sanar o mal no ponto que corresponde ao órgão deficitário. É muito relaxante e boa para quem gosta que mexam em seus pés. A reflexologia também é boa para quem tem retenção de líquidos.

Sei-Tai: À base de torções é eficiente quando há deslocamento de vértebras ou dores nas articulações.

Do-In: Utiliza pontos específicos para aliviar sintomas causados por doenças agudas ou crônicas. Serve para a cefaléia, dor na nuca, insônia, desconforto causado por rinite ou sinusite.

Shiatsu: Proveniente do Japão, utiliza o amassamento, deslizamento, alongamento e pressão por meio dos dedos, palma da mão, com o objetivo de relaxar principalmente os músculos. O Shiatsu também pode ser usado como prevenção. Ele é indicado principalmente para dores de cabeça, insônia, dores cervicais, lombares e stress.

Shiatsu facial: Muito relaxante, melhora a fisionomia de cansaço ou tensão do rosto. Bom para disfarçar o nervosismo antes de uma festa ou reunião importante, pois melhora a aparência na hora.

Drenagem linfática: Facilita a eliminação das toxinas pelo organismo e é indicada para tratamentos estéticos, como o combate à celulite. Auxilia na redução da gordura localizada e é usada para melhorar o contorno das formas, e não para perder peso. Também é indicada para pessoas em pós-operatório e para sedentários, pois ativa a circulação.

Massagem redutora: É eficaz na eliminação de gorduras localizadas.
Massagem estética: O objetivo é diminuir barriga, tirar a celulite e gordura localizada por meio da redistribuição de gordura.

É indicada para pessoas que querem apenas cuidar do contorno corporal, e não emagrecer. É uma massagem forte, mas exatamente por isso é eficiente e os resultados são visíveis. Claro que não é milagrosa. Se a pessoa quer emagrecer, precisa fazer regime e atividade física.

Massagem desportiva: É utilizada com a finalidade de condicionar a musculatura e as articulações, inclusive após a prática de esportes, visando um relaxamento.
Massagem relaxante: É utilizada no intuito de resgatar a sensação de bem-estar físico, mental e

espiritual, através de um conjunto de manobras específicas realizadas no corpo que ajudam a restaurar o equilíbrio geral, amenizando os efeitos do stress, aliviando tensões, dores musculares e melhorando a postura e o tônus muscular.

Massagem Ayurvédica: Técnica curativa que desbloqueia a energia retida nos músculos e demais sistemas, permitindo assim um livre fluir da energia vital. Através de seus toques profundos e alongamentos em todo o corpo, essa massagem propicia um realinhamento postural natural e progressivo, despertando uma nova consciência corporal obtida com a realização das práticas.

Formas de aplicação

São seis os tipos principais de manobras básicas dentro do Massoterapia.

Dentre eles, citaremos o: amassamento, deslizamento, fricção, percussão, pressão e vibração.

Amassamento:

Existem várias técnicas de amassamento como:compressão, reptante, rolamento e torção. Essa técnica permite que os músculos sejam trabalhados num nível profundo e mostra-se eficaz em particular quando realizada em áreas com bastante tecido muscular como panturrilha, quadril, coxa, ombro e as gorduras localizadas do abdômen, e as celulites do glúteo. O amassamento reptante visa dar maior nutrição às fibras musculares e proporciona maior cota de sangue arterial as mesmas, enquanto que o amassamento por compressão visa eliminar as toxinas, como o ácido lático.

Deslizamento

Deslizamento superficial – é a técnica aplicada sempre no início e no final da massagem. Seus movimentos lentos e suaves, essenciais para que a pessoa se acostume com o contato de suas mãos, são utilizados para espalhar o óleo em todo o corpo. Além disso, permite que as mãos deslizem delicadamente ligando um movimento ao seguinte.

O deslizamento superficial pode ser aplicado em qualquer parte do corpo e em geral não tem sentido obrigatório. A palma de uma, ou das duas mãos, desliza devagar pelo corpo, moldando-se a seus contornos. Para isso, elas precisam estar totalmente relaxadas. O ritmo também pode variar. Um ritmo lento acalma e relaxa, enquanto um ritmo rápido estimula determinada área.

O deslizamento superficial é excelente para acalmar e eliminar a tensão e ansiedade. Além de aliviar o stress e acabar com as dores de cabeça e enxaquecas, ela melhora a pressão arterial e

interrompe as noites mal dormidas.Aplicada depois de atividades esportivas, ajuda a eliminar os resíduos, como o ácido lático, que ficam depositados nos tecidos. O tempo de recuperação pode ser bem acelerado.

Deslizamento profundo – –Visa a circulação de retorno (sanguínea e linfática).Tem sentido obrigatório. Deve ser feito no sentido da circulação venosa, sempre da periferia de um determinado segmento para o centro do corpo, ou seja, o coração (direção centrípeta). Seus movimentos são mais rápidos e profundos, essenciais para eliminação de toxinas dos tecidos mais profundos.

O deslizamento profundo estimula o organismo. Ele melhora a circulação e ativa o fluxo da linfa para que resíduos sejam eliminados. A massagem vigorosa é eficaz em particular antes das práticas esportivas. Quando combinada com outras técnicas de massagem, pode melhorar o desempenho, aumentar a agilidade e evitar luxações.

Fricção

Em geral, a fricção é feita com as polpas dos polegares. Entretanto, a ponta e o nó dos dedos também podem ser usados, bem como os cotovelos. Essa técnica constitui uma excelente forma de localizar e dissolver nós ou nódulos que podem desenvolver-se, sobretudo na região da escápula e dos músculos paravertebrais da coluna. O terapeuta, em geral, aprimora essa técnica nas costas. Quando aplicada no sentido celular subcutâneo, visa destruir coágulos, dissolver nós e nódulos, elimina resíduos, dissolve depósitos de gordura, suaviza velhas cicatrizes (aderências) e alivia a dor localizada. Quando aplicada em torno das articulações, visa ativar o líquido sinovial e reabsorver líquidos extravasados em consequência de um trauma. Quando aplicada no abdômen, visa ativar a circulação fecal.

Percussão

A percussão consiste em uma variedade de movimentos nos quais os músculos são estimulados por várias partes das mãos, como os lados, as palmas ou até mesmo os punhos cerrados. Os movimentos de percussão são realizados apenas nas áreas mais carnudas, com mais tecido muscular – nunca nas áreas predominantemente ósseas. A manobra de percussão melhora a circulação, pois visa a contração das fibras musculares e o sangue é trazido para a superfície, induz o tônus muscular, reduz os depósitos de gordura, ajuda a soltar o muco dos pulmões. Os movimentos de percussão estimulam e são extremamente benéficos quando aplicados antes de atividades esportivas. Quando aplicada no abdômen, com as palmas das mãos em forma de concha, recebe o nome de tapotagem e visa ativar os movimentos peristálticos. É ótimo para quem sofre de prisão de ventre.

Existem quatro tipos diferentes de percussão:cutiladas, palmadas, pancadas e socamentos.

Cutiladas –A cutilada é um movimento efetuado com uma ou duas mãos, em que as bordas laterais e as superfícies dorsais dos dedos golpeiam a superfície da pele em rápida sucessão, como objetivo de criar um efeito estimulante e vigoroso.
Palmadas –A palmada é um movimento com uma ou ambas as mãos, em que as mãos em forma de concha golpeiam rapidamente a superfície cutânea, comprimindo o ar e provocando uma onda de vibração que penetra nos tecidos.
Pancadas –A pancada é um movimento efetuado com uma ou duas mãos, em que o pulso frouxamente cerrado golpeia a parte do corpo, de modo que o aspecto dorsal das falanges médias e distais dos dedos e a parte carnuda da palma da mão entram em contanto com os tecidos.

Socamentos –O socamento é um movimento em que as bordas ulnares dos pulsos frouxamente cerrados golpeiam alternadamente e em rápida sucessão à parte sob tratamento.

Pressão

A pressão consiste em comprimir a zona da massagem com toda a palma da mão, mas também apenas com o “calcanhar” da mão, com o polegar e também com a mão fechada. A pressão é seguida de movimentos rítmicos e repetitivos. Tanto o contato da mão com a pele , como sua retirada, devem operar-se lentamente, de modo que a pressão aumente e diminua gradualmente. No ponto mais alto, a pressão deve ser mantida constante, antes de começar o declínio regressivo.

Vibração

É uma técnica praticada com uma ou duas mãos, em que um delicado movimento de agitação, ou tremor, é transmitido aos tecidos pela mão ou pelas pontas dos dedos. A vibração é um movimento que objetiva principalmente ajudar a soltar as secreções nos pulmões. A vibração também pode ser usada como técnica estimulante sobre o tecido muscular, visto que pode estimular o reflexo do estiramento. Quando a manobra é plena e suave, tem efeito calmante, analgésico e antiespasmódico. Quando a manobra é enérgica e profunda, tem efeito estimulante.

A massagem tem sido usada nas técnicas de cura do Oriente há milhares de anos. Nas pinturas murais, na arte tumular, na cerâmica, em xilografias e desenhos ficou o registro do uso das

técnicas de massagem na China, Japão, Egito e Pérsia (Irã) há mais de 5.000 anos. No Ocidente, a massagem era utilizada nas medicinas grega e romana – até mesmo Hipócrates, o "pai da medicina", recomendava "esfregar" para ajudar o corpo. O uso clínico da massagem desapareceu durante a Idade Média e só foi retomado no século 16, quando o cirurgião francês Ambroise Paré começou a incentivar o retorno de sua prática.

Massoterapia é a utilização de diversas técnicas holísticas de origem orientais e ocidentais, exercidas por meio de toques (massagens) proporcionando grandes virtudes terapêuticas, relaxantes, anti-estresse, estéticas, emocionais e desportivas. Possibilita maior contato com o próprio físico, valorizando a respiração e desenvolvendo uma melhor percepção corporal, aumentando a consciência e dando a devida importância ao equilíbrio na vida para o dia a dia.

A massagem é uma das mais antigas e simples formas de terapia e um método para tocar, pressionar e amassar diversas regiões do corpo para aliviar a dor, relaxar, estimular e tonificar.

A massagem faz muito mais que produzir uma sensação agradável na pele, atuando sobre os tecidos macios (músculos, tendões e ligamentos) para melhorar o tônus muscular. Embora ela afete principalmente os músculos logo abaixo da pele, seus benefícios podem alcançar as camadas mais profundas de músculos e possivelmente até os próprios órgãos. A massagem também estimula a circulação do sangue e ajuda o sistema linfático (que corre paralelo ao sistema circulatório), melhorando a eliminação de detritos ao longo do corpo.

A ênfase é a saúde e não a doença. Por isso nos beneficiamos de uma sessão de massoterapia mesmo não tendo nenhuma enfermidade. Saímos da sessão nos sentindo mais relaxados e harmônicos, com mais energia – enfim, com mais saúde.

A terapia holística tem, assim, recursos para tratar as pessoas "meio-doentes", que não apresentam um quadro sintomático definido, mas que também não se sentem bem dispostas, saudáveis. E sem efeitos colaterais.

A medicina ocidental trata a doença. A terapia holística trata o doente. A mente ocidental disseca, divide, analisa para então chegar a uma conclusão. A lógica holística trabalha o homem como um todo, numa visão integral, que percebe a doença não como um fenômeno isolado e casual, mas como parte de um contexto.

É o enfoque que caracteriza o que em inglês chamamos de holistic medicine (medicina holística) – se propõe a tratar o doente na sua totalidade, e não apenas a parte enferma. Vê o ser humano como responsável pelos seus atos, e sua saúde/doença como uma extensão de seu modo de vida. Ser responsável não é ser "culpado".

Os efeitos da massagem

Embora uma simples massagem seja muito agradável, seus efeitos são cumulativos e um tratamento completo traz os maiores benefícios. O uso regular da massagem fortalece e tonifica o corpo inteiro, ajudando a prevenir distensões e ferimentos que podem ocorrer devido ao excesso de tensão e uma fraqueza estrutural resultante.

A massagem pode estimular ou acalmar o sistema nervoso – dependendo do que se necessite – e por tanto ajudar a reduzir a fadiga, deixando a pessoa com uma sensação de ter recobrado as energias. Se for bem feita, a massagem tem o poder de restaurar o indivíduo físico, mental e espiritualmente.

A Massagem é profissão reconhecida pela Lei Federal Nº. 3968 de 05 de outubro de 1961. E temos registrado o Código de Ética do Massagista e do Massoterapeuta.

A Massagem já era praticada no ano 2800 antes de Jesus – o Cristo – pelas antigas civilizações Chinesa, Japonesa, Egípcia, Persa e Grega.

No início do Século XX com a imigração dos orientais para o Brasil, vieram muitos Práticos e Médicos que introduziram na sociedade brasileira as Técnicas de Massagem como instrumental terapêutico.

Os Massagistas que ao longo destes anos adquiriram as experiências que foram passando de geração em geração. E com as mudanças no modo de viver das pessoas, alguns tornaram-se muito conhecidos por atenderem os Jogadores de Futebol, com o aumento da procura por Profissionais cada vez mais qualificados, houve a necessidade de aperfeiçoamento do Profissional Massagista.

A denominação massoterapia/massoterapeuta foi assim definida no ano de 1980 Englobando todas as Técnicas Corporais como Shiatsu, Anma, Tui-Na, Shantala, Do – In, Ayurvédica, Drenagem Linfática, Reflexologia, Yoga, Quiropraxia, Reiki, Terapia Pranica, Rolfing entre outras.

Começamos a estruturar nossa Categoria Profissional ,diferenciado e expressivo.

Um corpo de Profissionais que utiliza como recurso e instrumento de Trabalho as MÃOS como extensão do CORAÇÃO e como princípio o “CUIDAR” (vem do Latim “cura”, antigamente escrita = coera), que expressa a atitude de dedicação, disponibilidade e contém em si responsabilidade respeito, ética, consciência, atenção, preocupação, sendo a base para a compreensão do ser humano, trabalhando com liberdade e promovendo a saúde com amor.

Cuidar de si mesmo, antes de mais nada, pois a palavra TERAPEUTA (vem do Grego “Terapeuten”), significa aquele que cuida e cura a si mesmo, e assim como cuidamos do pequeno Ser que nasce e merece crescer saudável, através das MÃOS que canalizam a energia universal da Vida, e o toque da Massagem no cliente lhe proporciona segurança, bem-estar e alívio das dores.

Ser massoterapeuta, do seu Corpo constituído por nós Profissionais, com nossas Especialidades Técnicas, nossas idéias, nossos sentimentos e nossa expressão que consiste em nossa ação na comunidade;

E assim podermos crescer saudáveis no momento em que estamos vivendo, com os avanços tecnológico e científicos na área da saúde visando o bem estar das pessoas, a nossa Profissão de massoterapeuta e similares se faz necessária integrar-se na equipe multidisciplinar da Saúde, que pelo cuidar re-humaniza a relação no ato terapêutico.

Legislação de massagem, legislação de massoterapia

A profissão de massagem foi reconhecida por lei federal 3.968 em Outubro de 1961.

A massagem é reconhecida por lei federal Nº.8.345 de 10/12/1945 e lei federal Nº. 3.968 de 05/10/1.961.

Legislação

LEI N. º 3.968, DE 05 de outubro de 1961.

Dispõe sobre o exercício da profissão de Massagista, e dá outras providências.

O presidente da república

Faço saber que o Congresso Nacional decreta e eu sanciono a seguinte Lei:

Art. 1º O exercício da profissão de Massagista só é permitido a quem possua certificado de habilitação expedido e registrado pelo Serviço Nacional de Fiscalização da Medicina após aprovação, em exame, perante o mesmo órgão.

Art. 2º O massagista devidamente habilitado, poderá manter gabinete em seu próprio nome, obedecidas as seguintes normas:

1 – a aplicação da massagem dependerá de prescrição médica, registrada a receita em livro competente e arquivada no gabinete;
2 – somente em casos de urgência, em que não seja encontrado o médico para a prescrição de que trata o item anterior, poderá ser esta dispensada;
3 – será, somente, permitida a aplicação de massagem manual sendo vedado o uso de aparelhagem mecânica ou fisioterápica;
4 – a propaganda dependerá de prévia aprovação da autoridade sanitária fiscalizadora.

Art. 3º É terminantemente vedado aos enfermeiros optometristas e ortopedistas a instalação de consultórios.

Art. 4º A infração do disposto na presente Lei é punível, sem prejuízo das penas criminais cabíveis na espécie:

a) com fechamento do consultório e recolhimento do respectivo material ao depósito público, onde será vendido, judicialmente, por iniciativa da autoridade competente;
b) com multa de Cr$ 2.000,00 (dois mil cruzeiros) a Cr$ 5.000,00 (cinco mil cruzeiros), conforme a natureza da transgressão, a critério da autoridade autuante.

Parágrafo único. A multa de que trata a alínea b deste artigo será aplicada em dobro a cada nova infração.

Art. 5º Os processos criminais decorrentes da transgressão do disposto nesta Lei, serão instaurados pelas autoridades competentes, mediante solicitação do órgão fiscalizador nas Justiças do Distrito Federal, dos Estados e Territórios.

Art. 6º Esta Lei entrará em vigor na data de sua publicação, revogadas as disposições em contrário.

Cuidados antes de iniciar a massagem

É importante que tanto você quanto a pessoa que receberá a massagem não estejam com anéis, correntes, pulseiras e relógios.

É extremamente importante que você esteja com as unhas curtas para não machucar a pessoa que receberá a massagem. (Para as mulheres isto pode ser um pouco complicado, eu entendo! Se você não quiser cortar as unhas, tudo bem! Apenas tenha cuidado ao realizar os movimentos durante a massagem).

Não realize a massagem na cama, pois ao fazer os movimentos para relaxamento com as mãos, o colchão irá absorver toda a pressão. Portanto, faça a massagem no chão!

Não utilize hidrantes corporais para fazer a massagem. Os hidratantes são derivados do petróleo e podem irritar a pele. Utilize óleos vegetais (ex: óleo de amêndoa) ou creme natural (neutro).

É interessante utilizar música, porém, não coloque músicas que tenham vozes, sejam barulhentas e muito menos deixe o som ligado em estações de rádio. Estas vozes irão fazer com que a pessoa que esteja recebendo a massagem fique “acompanhando” a voz do cantor ou radialista. Com isso, ela não conseguirá relaxar por completo. Separe algumas músicas relaxantes próprias para meditação e/ou yoga.

Massagem para relaxar

Vamos agora, abordar algumas dicas práticas para que você faça a massagem relaxante.

Deite a pessoa com a barriga para baixo.

Coloque uma quantidade igual a de uma colher de chá com óleo vegetal ou creme neutro em suas mãos e espalhe nas costas da pessoa. (Jamais jogue diretamente o óleo ou creme no corpo da pessoa).

Com a palma das mãos abertas (em forma de “V”), realize deslizamentos nos 2 lados das costas ao mesmo tempo na região da cintura até o pescoço. Repita este procedimento por 3x. (Jamais aplique pressão em cima da coluna vertebral).

Concentramos a maior parte da tensão na região dos ombros. Portanto, massageie esta região como se estivesse “amassando pão”. (Fique pelo menos 1 minuto massageando esta região).

Repita o passo 3.

Continue “amassando o pão”, agora por toda as costas da pessoa. Faça um lado de cada vez, umas 3x.

Repita o passo 3.

Com os polegares, faça movimentos circulares ao redor da coluna na região do pescoço em direção a cintura umas 3x.

Repita o passo 3.

Realize a percussão por toda as costas da pessoa. (A mão fica igual a de um movimento de caratê e você “bate” em toda as costas da pessoa).

Repita o passo 3.

Faça a tapotagem por toda as costas da pessoa. (Com a mão em forma de concha, dê “palmadas” nos 2 lados das costas).

Finalize a massagem repetindo o passo 3.

Manobras de massagem relaxante

Passo a passo

Começamos a massagem com a pessoa deitada de bruços, sempre dos membros inferiores em direção à cabeça, ajudando o sistema de circulação do sangue. Usamos óleo ou creme próprio para massagem, facilitando as manobras no corpo.

Com os dedos cruzados faça pressão do tendão até a sola do pé.

Movimento circular em volta dos tornozelos.

Ordenha: Movimento de deslizamento com as duas mãos, deslizando simultaneamente as partes dorsal e plantar do pé.

Usando a palma das mãos amasse a sola dos pés.

Com o dedo polegar, faça pressão e movimento circular em toda a região plantar e os dedos.

Puxe levemente os dedos dos pés.

Membros inferiores - posterior

Deslizamento longo em toda a região: com as duas mãos, deslize de baixo para cima da panturrilha até a coxa, desça pela lateral.

Deslizamento transversal: com as duas mãos, deslize de baixo para cima no sentido da lateral do membro inferior em toda a região.

Movimento circular: usando a mão toda, faça movimento circular em toda a extensão do membro.

Amassamento: com as mãos sobrepostas, deslize amassando da panturrilha até a coxa.

Glúteos

Passo de elefante: sobre a toalha, faça pressão com as mãos fechadas, no glúteo.

Costas

Deslizamento longo: paralelo à coluna, com uma mão de cada lado, de baixo para cima, faça um deslizamento longo.

Deslizamento transversal: deslizando com as mãos para a lateral.

Deslizamento circular: com as duas mãos, faça movimento de círculos grandes em toda região.

Amassamento: com as mãos sobrepostas, faça um deslizamento longo, amassando um lado das costas de cada vez.

Amassamento transversal: com as mãos sobrepostas, deslize e amasse a lateral das costas.

Amassamento circular: ainda com as mãos sobrepostas, amasse em movimento circular a lateral das costas.

Ombros e pescoço

Amassa pão: com as duas mãos, aperte e amasse simultaneamente o trapézio.

Tesoura: massageando cada lado do trapézio, um de cada vez, usando as duas mão do mesmo lado, faça movimento deslizando e torcendo a musculatura.

Mãe do gato: agarre e puxe o músculo do pescoço usando as duas mãos.

Rastelo: deslize com as pontas dos dedos do centro das costas até a base do crânio.

Cafuné: massageie toda a região do couro cabeludo com as pontas dos dedos, com leve pressão.

Membros inferiores - anterior

Deslizamento longo em toda a região: com as duas mãos, deslize de baixo para cima da canela até a coxa, desça pela lateral, suavize a parte óssea.

Deslizamento transversal: com as duas mãos, deslize de baixo para cima no sentido da lateral do membro inferior em toda região.

Movimento circular: usando a mão toda, faça movimento circular em toda a extensão do membro.

Amassamento: com as mãos sobrepostas, deslize amassando a coxa e a lateral da coxa.

Barriga

Com as duas mãos, faça movimento circular no sentido horário.

Deslizamento transversal: deslize com uma mão de cada lado, no sentido da cintura.

Bigode: com os dedos polegares, deslize no sentido das costelas, movimento de abertura.

Gancho: na cintura, deslize alternando as mãos.

Membros superiores

Posição cumprimento: deslize e amasse com uma mão, toda a região (parte externa do braço).

Posição valsa: deslize e amasse com uma mão, toda a região (parte interna do braço).

Posição chave de braço: flexionando o braço para trás, deslize e amasse toda a região.

Mãos

Com os dedos polegares, pressione e circule toda a região da palma das mãos.

Caipirinha: com a mão fechada, pressione e gire na palma das mãos.

Deslize e puxe cada dedo das mãos

Faça movimento de abertura com os dedos e palma no dorso das mãos.

Peito

Deslize com as duas mãos na parte superior do peito, na transversal.

Face

De baixo para cima, faça movimentos circulares usando a ponta dos dedos em todo o masseter, suba até as têmporas.

Ainda com a ponta dos dedos, faça um movimento de abertura na região da testa, desça para a linha do nariz, parte superior da boca, linha do queixo, e abaixo do queixo até as orelhas, massageando lóbulo e região.

Massagem relaxante para homens – Um dos cuidados a se tomar, antes de iniciar o processo, esta em que tanto você quanto a pessoa que irá receber a massagem, não estejam utilizando anéis, pulseiras ou relógios. Se puder, deixe as unhas curtas, para evitar machucar o seu parceiro, do contrário procure ter um cuidado redobrado na hora de realizar os movimentos. São recomendados óleo de amêndoa ou creme natural (neutro), não utilize hidratantes.

Faça a massagem em maca apropriada, ou no chão, a cama não seria um local apropriado, tendo em vista, o colchão absorver toda a pressão aplicada ao corpo. Se preferir, poderá se utilizar de uma música delicada de fundo, dê preferência, as instrumentais, sendo as mesmas ótimas para estas ocasiões.

Massagem relaxante para homens

1 – Antes de iniciar a massagem, deite a pessoa de barriga para baixo e coloque sobre as suas mãos a quantidade equivalente a uma colher de chá de óleo vegetal, ou creme neutro. Espalhe o produto utilizando as suas mãos sobre as costas de seu parceiro.

2 – O primeiro movimento, consiste deixar a palma das mãos abertas, em forma de “V” deslize-as da região que vai da cintura até o pescoço. Repita o processo por 3 vezes (dica: jamais aplique pressão sobre a coluna vertebral). *A cada variação que apresentarmos, repita este processo.

3 – Grande parte da tensão, está concentrada em nossos ombros. Você pode massageá-lo em movimentos como se estivesse “amassando um pão”. Repita os movimentos por pelo menos um minuto. Em seguida, após repetir o primeiro movimento, faça-o por toda a extensão das costas.

4 – Utilizando os seus polegares, faça movimentos circulares em torno da coluna, na região do pescoço em direção a cintura por três vezes.

5 – Com as mãos, em posição lembrando um golpe de caratê, dê leves batidinhas pela extensão das costas. A tapotagem deve ser feita da mesma maneira (com as mãos em formato de concha, dê “palmadas” dos dois lados das costas).

6 – Massagens são ótimas dicas para os casais que querem aguçar a intimidade. Existem muitas maneiras e variações possíveis. Se preferir, pode conferir um tutorial em vídeo.

1 – Muito importante, que você pergunte a pessoa que está recebendo a massagem, quanto a intensidade do toque (muito forte ou fraco). Dependendo das informações que ela te der, você poderá dosar a intensidade. No geral, quanto mais profundo e devagar o toque, mais relaxado a pessoa, que está recebendo a massagem ficará.

2 – A massagem sendo uma técnica muito antiga, são datadas a mais de 5.000 anos. O processo se mostra tão eficaz, que pode ser útil no tratamento e até mesmo a cura de doenças ou dores, além é claro, de aliviar o estresse e possibilitar, que haja um melhor relaxamento.

3 – Ela visa o equilíbrio pisco/físico/energético, aumentando a circulação sanguínea e linfática. Por ser uma forma de tratamento segura, inofensiva e muito gostosa de se receber, praticamente não há contraindicações.

Técnicas Utilizadas na Massoterapia

Acupressura

Anti-Stress

Bowen

Drenagem Linfática

Cinesiologia

Moxabustão

Neuromuscular

Quick Massage

Reflexologia

Ventosa

Rolfing

Benefícios da Massagem

Promover a sensação de bem-estar;

Auxiliar no controle dos sintomas de estresse;

Promover o alívio da tensão e combate da ansiedade;

Reduzir consideravelmente as dores musculares;

Estímulo da circulação sanguínea;

Eliminar resíduos metabólicos do corpo;

Fortalecer o sistema imunológico;

Informação

Vivemos, em um mundo que exige muito de nós e nos traz uma grande quantidade de problemas, não tem como não ficarmos tenso diante das situações que vivenciamos diariamente. A massagem foi um meio encontrado, para extravasar toda a tensão que o nosso dia a dia pode gerar em nosso corpo.

Não sendo de se estranhar, que algumas empresas fornecem aos seus funcionários, sessões de massagem durante o expediente. Uma maneira criativo de tornar o ambiente mais produtivo, e promover o bem-estar de todos que a recebe, os tornando muito mais produtivos.

Escolha um lugar confortável. Uma maca é o ideal, pois é feita para essa finalidade, deixa a coluna alinhada e permite total acesso às costas da pessoa. No entanto, se você não tiver uma, aqui estão algumas alternativas:

Se você não tem acesso a uma maca, use o chão, um sofá, uma cama ou até a mesa da cozinha, se for forte o suficiente para uma pessoa deitar em cima. Cada opção tem suas desvantagens, geralmente relacionadas a conforto e altura, fazendo com que o massagista tenha que se curvar demais até a pessoa.

Se uma cama for a melhor opção, verifique se não parecerá inapropriado. Considere o nível de relacionamento que você tem com a pessoa e discuta se é uma opção viável.

Use um colchonete. Se você não tem uma maca e as únicas opções disponíveis são muito duras, use um colchonete por cima para que a pessoa fique confortável ao receber a massagem.

Coloque um lençol sobre a mesa ou colchonete. Já que a pessoa terá que tirar ao menos uma parte da roupa para a massagem, é melhor colocar um lençol limpo na superfície para que a pessoa se sinta mais confortável e também porque é mais higiênico. O lençol também é bom para absorver o excesso de óleo.

Prepare o ambiente. O local não deve estar nem frio, nem muito quente. A temperatura ideal ajudará a pessoa a relaxar enquanto você faz a massagem.

Coloque alguma música tranquila. Sons ambientes, "new age" e música clássica são estilos que ajudarão a pessoa a relaxar ao máximo. Músicas agitadas não ajudarão. Mantenha o volume baixo.

A iluminação deve ser sutil, sem muita claridade.

Acenda velas aromatizadas. Isso é opcional e você deve consultar a pessoa antes de acender, já que alguns gostam do cheiro e outros não.

Peça para a pessoa tirar a roupa até onde ela se sente confortável. O ideal é que a área a ser massageada esteja descoberta, por conta dos óleos e loções, mas é importante que a pessoa também esteja confortável.

Sempre disponibilize uma toalha ou lençol a mais. Dessa forma, a pessoa pode se deitar e cobrir as partes do corpo que não vão receber massagem. Isso deixará o ambiente mais confortável e ela ficará mais relaxada.

Se a privacidade for uma preocupação, saia do ambiente enquanto a pessoa estiver se despindo. Antes de entrar, bata na porta e pergunte se a pessoa já está pronta.

Se a pessoa estiver com a roupa debaixo ou de calças, você pode enfiar um pedaço da toalha ou lençol dentro da cintura da roupa para garantir que o óleo ou a loção não deixem manchas na roupa da pessoa.

Peça para a pessoa deitar de bruços. Se você tem uma maca, isso quer dizer que o rosto da pessoa ficará no vão próprio para essa parte.

Se for confortável para a pessoa, você também pode deixar um travesseiro ou uma toalha dobrada embaixo dos tornozelos. Isso vai dar mais apoio à lombar.

Descubra as costas da pessoa. Se a pessoa se cobriu completamente antes de deitar, descubra a parte onde você fará a massagem.

Avise que você vai começar. Peça para a pessoa avisar caso sinta dor ou algum outro desconforto. Parte do conforto dela virá da confiança que você vai passar. Não é hora de fazer piadas ou comentários sugestivos.

Periodicamente, peça para a pessoa respirar devagar e profundamente. Isso ajudará no relaxamento.

Despeje um pouco de óleo de massagem na sua mão. Comece com uma quantidade equivalente a uma colher de chá. Esfregue suas mãos para aquecê-lo antes de aplicar na pele da pessoa.

Bons óleos têm como ingredientes o óleo de coco, óleo de semente de uva, jojoba ou amêndoas. Há diversos tipos de óleos disponíveis no mercado para você experimentar.

Espalhe o óleo. A principal técnica para espalhar o óleo nas costas da pessoa é chamada de “effleurage”, do francês, que significa “leve fricção”. Deslize suavemente as mãos pelas costas da pessoa.

Use a palma da mão inteira, começando da lombar para cima. Sempre faça movimentos para cima em direção ao coração (direção do fluxo sanguíneo) enquanto aplica pressão. Depois, traga levemente as mãos para baixo, sem pressão.

Repita essa técnica por três a cinco minutos, enquanto aumenta gradualmente a pressão para aquecer os músculos das costas.

Não se esqueça dos ombros e da região do pescoço.

Use técnicas de petrissage. Essas técnicas abordam movimentos mais curtos e circulares, com um pouco mais de pressão que a effleurage. Você vai “amassar" a pele com pressão e movimentos rotativos para aumentar a circulação.

Para essa técnica, você pode usar a palma da mão, a ponta dos dedos ou as juntas para fazer os movimentos circulares.

O movimento deve partir da cintura — seu núcleo — em vez dos ombros. Isso vai ajudá-lo a evitar o cansaço.

Percorra as costas inteiras por dois a cinco minutos. Você pode alternar entre essa técnica e a de effleurage para diversificar.

Como você não tem treinamento profissional, o correto é usar pressão de leve à moderada nos movimentos.

Aplique movimentos de percussão. Esses movimentos são feitos através do contato repetitivo das partes da mão na pele. Você pode dobrar as mãos, usar as pontas dos dedos, as juntas ou as palmas. Esses movimentos têm efeito estimulante e compressivo na pele.

Mantenha os punhos relaxados, usando movimentos breves para aplicar as técnicas de percussão. Dessa forma, você não pressionará tanto.

Reproduza essa técnica por dois ou três minutos nas costas inteiras da pessoa.

Use técnicas para levantar os músculos. Para fazer isso, feche a mão e deixe o polegar para fora (igual a pata de uma lagosta). Aplique pressão em movimentos de torção. Prossiga, alternando as mãos em um movimento de “para-brisa”.

Vá de cima até embaixo, duas ou três vezes.

Use a técnica do ventilador. Posicione-se na parte de cima da maca. Coloque seus dedões no topo das costas, logo baixo do pescoço, um em cada lado da coluna. Usando um movimento de “ventilador”, empurre gentilmente a pele, indo para baixo. Alterne a pressão em cada polegar, indo da parte de cima das costas até a altura do quadril.

Massageie os músculos de ambos os lados da coluna, e não a coluna em si, pois pode ser perigoso se você não for devidamente treinado para tal.

Aplique torções. Fique ao lado da pessoa. Coloque uma mão na parte mais distante do quadril enquanto a outra mão, ficará no lado mais próximo. Com um movimento fluido, puxe uma mão em direção a você e a outra, desloque para longe. Elas devem deslizar uma contra a outra, na direção contrária. Repita o movimento até chegar perto dos outros e, então, volte para baixo. Faça três vezes.

Aconselhe a pessoa a se levantar lentamente. Depois de receber uma massagem, é fácil para a pessoa esquecer de quão relaxada ela está, mas isso pode fazê-la levantar da maca e cair direto no chão.

Todo mundo tem um nível diferente de tolerância à pressão. Sempre pergunte como a pessoa está se sentindo. Um sinal de que você está pressionando demais é sentir contrações musculares. Se a pessoa confirmar que não está sentindo dor, peça-a para relaxar de forma a evitar danos musculares. Nunca force um movimento no corpo.

Use menos pressão ao massagear a região mais próxima da cabeça e mais pressão ao chegar na região dos quadris.

Tente manter uma mão na pessoa o tempo todo para dar uma sensação de continuidade e fluidez à massagem. Mova-se sempre em movimentos sucessivos, sem interromper e voltar.

Use apenas pressão de leve à moderada se você não for profissional. Caso goste da atividade, faça um curso. Mesmo que você não pretenda atuar na área, há cursos breves nos quais você pode dominar o básico para aplicar técnicas com segurança.

Depois de terminar, você pode colocar uma toalha nas costas da pessoa para absorver o óleo. Senão, ele pode deixar manchas na roupa dela.

Se a massagem tem uma duração específica, deixe um relógio por perto para controlar o tempo.

Evite aplicar pressão na coluna.

Sempre seja delicado ao aplicar pressão na lombar. Lembre-se que o local não tem costelas para proteger os órgãos internos.

Pressione levemente a região do pescoço e da cabeça. Só um massagista profissional pode aplicar mais pressão nessas regiões, pois é preciso conhecer as contraindicações relacionadas a certos problemas de saúde.

Evite áreas com pele rachada, bolhas ou possíveis infecções.

Há casos em que a massagem pode agravar problemas de saúde. É sempre recomendável que a pessoa se consulte com um médico antes de receber uma massagem caso ela apresente quaisquer uma das condições abaixo:

Trombose venosa profunda (um coágulo, geralmente nas pernas).

Danos na coluna, como hérnia de disco.

Alguma disfunção sanguínea ou medicamentos que afinam o sangue.

Vasos sanguíneos danificados.

Ossos enfraquecidos por conta de osteoporose, fratura recente ou câncer.

Febre.

Quaisquer um dos itens citados presentes na área a ser massageada: ferida aberta ou em cicatrização, tumor, nervos danificados, infecção ou inflamação aguda por tratamento de radiação.

Gravidez.

Câncer.

Pele frágil por conta de diabetes, por exemplo.

Problemas cardíacos.

Materiais Necessários

Maca, colchão ou colchonete

Um lençol

Óleo de massagem

Três toalhas

Travesseiro ou almofada