



Antes de iniciar qualquer massagem, é ideal investir em um ambiente propício para o total relaxamento do paciente.

Acenda velas aromáticas, use rechaud com essências leves ou incensos com fragrâncias suaves.

Se quiser, escolha uma música apropriada para a técnica e o bem-estar de quem será massageado. Depois, é só começar!

- Prepare todas as peças de bambu, limpando de maneira uniforme e hidratando com um óleo próprio.
- Aqueça usando uma manta térmica, pois assim os resultados serão melhores. Apenas no rosto deve ser usado frio.
- O massagista tem total liberdade para executar as manobras com o bambu, portanto, é fundamental que você esteja bem à vontade.

Se o paciente quiser trabalhar uma área específica do corpo, para acabar com a gordura localizada, por exemplo, o terapeuta se dedica mais ou usa o bambu apenas nessa essa parte, fazendo uma massagem simples nas outras áreas.

- A bambuterapia começa nos pés, com movimentos de baixo para cima, e subindo lentamente para as pernas, coxas, quadril, coluna, trapézio e nuca. Conforme a área, a peça pode mudar.

Os movimentos e deslizamentos são simples, com rolamentos e batidas que não machucam o paciente.

A massagem termina no rosto, mais leve e com movimentos mais trabalhados (amassamento, pinçamento, rolamento), estimulando a circulação e prevenindo vários incômodos, como rugas e sinais de envelhecimento.

Para o procedimento no rosto, o massagista pode usar algum óleo ou máscara dependendo da indicação para o paciente.

Legenda dos Bambus:

1 - Mais fino

2 - Grosso e pequeno

3 - Grosso e Grande

Observação: As hastes de bambu servem para nos auxiliar nos procedimento de massagem modeladora; drenagem linfática, Shiatsu, Reflexologia Podal, lembrando que iremos substituir as mãos e colocar o mesmo movimento com as hastes....então deixe a criatividade fluir.

Passo a Passo

- 1 - Higienizar as mãos do profissional
- 2 - Higienizar o corpo do cliente com uma rápida esfoliação (misture o sabonete com os sais e esfolie todo o cliente). Remova com toalha ou banho.
- 3 Aplique a emulsão nutritiva por todo o corpo e escolha o creme ou o óleo para dar início a massagem

Pés esquerdo / direito

1. Rolamento na sola do pé com pressão com haste 2 - 6x
2. Com hastes 1 realizamos a drenagem na parte superior do pé - 6x
3. Repassamos 3x o bambu entre os dedos
4. Movimento com a haste 1 para dissolver os cristais da sola do pé e dos dedos OBS.: o mesmo no pé direito.

Pernas / Coxa / Joelho - esquerda para direita

1. Deslizamento superficial do dorso do pé a virilha com as duas hastes 3 bombeando na inguinal - 6x;
 2. Repetir o mesmo movimento com a haste 1 - 6x
 3. Com as duas hastes 1 drenagem no joelho jogando para o poplíteo e bombeando com a haste 3 como se fosse uma alavanca.
 4. Rolamento com as hastes 2
- OBS.: o mesmo na perna / coxa direita.

Abdomen

1. Deslizamento superficial rolando haste 2 -6x
2. Movimento peristáltico haste 2 -6x
3. Movimento pressão e descompressão drenando haste 1 -6x
4. Drenagem na cisterna - haste 2 -6x
5. Alongamento com as duas hastes do centro para as extremidades 6x

Mãos /Braços - Esquerdo e depois Direito

1. Seguramos a mão do cliente e com a haste 1 realizamos drenagem na parte posterior da mão -6x
2. Com a haste 2 realizamos rolagem dentro da mão -6x

3. Repassagem entre os dedos com a haste 1 -6x cada
4. Deslizamento / drenando da mão ate o ombro com as duas hastes 1 - 6x
5. Rolagem com as hastes 2 - 6x da mão pulso até ombro;

Colo e Rosto

1. Deslizamento da parte interna do busto ao ombro em movimentos alternados indo ate o ombro com as hastes 1 - 6x
2. Amassamento do trapézio do ombro para o pescoço e vice e versa com as hastes 1 - 6x
3. Repassagem da nuca com as hastes 1 - 6x
4. Alongamento do pescoço com a haste 3 - 3x
5. Amassamento da cartilagem da orelha de cima para baixo com haste 1 - 6x;
6. Com as hastes 1 realizamos um breve drenagem facial;
7. Pressionamos levemente as duas hastes 1 bambu no queixo e no terceiro olho;
8. Viramos o rosto da cliente para lateral (caso queira poderá associar as tolhas aromatizadas abaixo da cabeça do cliente), encostamos no ombro, alongar ombro e orelha e deslizar as hastes 1 de ombro a orelha - 6x cada lado

Decúbito Dorsal

Pés

1. Rolamento com as duas hastes 2 na sola do pe - 6x cada
2. Amassamento do tendão de Aquiles - haste 1 - 6x
3. Percussão dos pés de baixo para cima com as haste 3 - 6x

OBS.: Caso saiba poderá associar pontos de reflexologia podal

Perna / Coxa direita e depois esquerda

1. Deslizamento superficial do dorso do tornozelo ate o glúteo jogando para inguinal. Começamos o movimento com as hastes 1 e finalizamos com as hastes 3 - 6x com cada haste
2. Rolamento com as hastes 2
3. Bombeamento do poplíteo com as hastes 3

OBS.: o mesmo na perna / coxa direita.

Costas

1. Deslizamento superficial do meio da coluna para as laterais passando pela nuca, trapézio e ombro com as hastes 1 após 2 e 3 - 6x cada
2. Vibração de baixo para cima no meio da coluna com a haste 2 (somente uma)
3. Amassamento do trapézio com haste 2 - 6 x
4. Posicionamos a mãos por trás das costas e trabalhamos o omoplata com as hastes 15 finalizamos com um leve deslizamento de mãos - 6x
5. Alongamento com os braços - 6x
6. Sentar e alongar pescoço.

OBS.: Caso saiba poderá associar pressão nos meridianos com as hastes

Momentos da Associação: nas partes onde mais trabalhamos tais como coxa, abdomen e glúteo.

Coxa

1. Deslizamento profundo com uma das hastes 3 no interno / central e externo-30x
2. Rolamento com as duas mãos fechadas segurando as hastes 2; alternado interno, central e externo - 30x

Abdomen

1. Deslizamento superficial do centro pra as laterais;
2. Rolamento com as duas mãos fechadas segurando as hastes 2;
3. Com a haste 3 abaixo da cintura puxando levemente de baixo para cima e modelando

Coxa Parte Posterior

1. Deslizamento profundo com uma das hastes 3 jogando para inguinal
2. Rolamento com as duas mãos fechadas segurando as hastes 2; alternado interno, central e externo - 30x jogando para inguinal

Glúteo

1. Deslizamento com pressão da prega glútea para inguinal - 30x
2. Posicionamos a haste 3 abaixo da prega glútea de damos uma leve pressão trazendo o glúteo para inguinal 30x

Cuidados Necessários na massagem com bambus:

Devemos levar em consideração a escolha do kit de bambus, que deve ser de qualidade, pois devem ser lixados; sua higienização deve ser realizada com álcool 70% ou spray de melaleuca; as hastes não devem ser envernizadas ou impermeabilizadas e devem ser armazenadas em saco de tecido ou juta, para que recebam ventilação. Tomadas às devidas precauções, teremos essa ferramenta de trabalho por um longo tempo.