

# Massagem Relaxante



## **Massagem Relaxante**

A massagem é a prática de aplicar força ou vibração sobre os tecidos do corpo, incluindo músculos, tecidos conectivos, tendões, ligamentos e articulações, os movimentos são firmes e suaves sobre os tecidos proporcionando relaxamento muscular, melhora da circulação sanguínea, alívio de tensões entre outros benefícios.

Pode ser aplicada a partes do corpo ou continuamente a todo o corpo.

A massagem ajuda a aumentar o nível de serotonina em nosso corpo proporcionando uma sensação de bem-estar, auxilia no processo de remoção de substâncias tóxicas das células que são prejudiciais ao nosso corpo.

## **TÉCNICAS DE MASSOTERAPIA RELAXANTE CORPORAL**

- Antes de iniciar a massagem, trabalhe com a respiração do cliente (10 movimentos respiratórios profundos)
- As manobras deverão ser repetidas no mínimo três vezescada.
- Expor somente a região do corpo do cliente que será massageada.
- Posição do cliente: decúbito dorsal
- Posição do profissional: na frente da cabeça do cliente

### **REGIÃO CRÂNIO – FACIAL:**

- 1 – Pressão suave com polpa dos polegares no 3º olho 15 Seg.
- 2 - Deslizamento com polpa dos polegares, da região mediana da testa para as têmporas. 3 linhas imaginárias 3x cada linha.
- 3 - Fricção com deslocamento com as polpas dos dedos indicadores, médios e anulares na região do zigomático, de nasal até na frente da orelha.
- 4 - Deslizamento com as polpas dos polegares na região orbicular da boca (superior e inferior) 3 x em cada regiao;
- 5 - Deslizamento com as bordas cubitais das mãos na região frontal da região mediana da testa para as têmporas.(rezar);
- 6 - Tamborilamento superficial com os dedos em toda extensão da face, 5 seg.
- 7- Fricção com deslocamento em toda extensão da orelha (subindo e descendo);
- 8 - Fricção com deslocamento com as polpas dos dedos e polegares no couro cabeludo, 5 seg.;
- 9 - Pentear os cabelos com os dedos;
- 10 – Imposição de mãos sob a face, 10seg.

## **Posição do profissional: na frente da cabeça do cliente**

**LATERAIS DO PESCOÇO, OMBRO E BRAÇO  
(direita e esquerda):**

**1 - Apoiar a cabeça do cliente em uma das mãos**



**2 - Deslizamento com as palmas das mãos na lateral do pescoço, ombro e braço;**



**3 - Alongamento pescoço e ombro, 5 seg.;**

**4 - Finalizar: repetir item “2”**

## **Posição do profissional: na frente da região plantar do cliente PÉ (direito e esquerdo):**

1 - Deslizamento com as palmas das mãos na região dorsal, sentido proximal;



2 - Deslizamento circular com as polpas dos dedos indicador, médio e anular, em volta do maléolo;



3 - Deslizamento com a palma da mão na região interna e externa dos pés;



4 - Amassamento com as palmas das mãos e dedos nas regiões: dorsal, bordas e plantar, 5 seg.;



5 - Deslizamento longitudinal com as polpas dos polegares na região plantar e em seguida deslizamento transversal;

6 - Fazer movimentos de percussão com a borda da mão na região plantar, 5 seg.



## **Posição do profissional: na lateral do cliente Perna E COXA (direita e esquerda):**

1 - Deslizamento longitudinal com as palmas das mãos, do tornozelo à crista ilíaca e retornando pelas regiões lateral e medial com vibração, finalizando com deslizamento no pé (mãos em oração);



2 - Amassamento em “C” nas regiões medial e anterior da perna, após na região medial, anterior e lateral da coxa;



3 - Amassamento em torção transversal nas regiões medial, anterior e lateral da coxa;



4 - Finalizar: repetir o item “1”



# **Posição do profissional: na lateral do cliente**

## **ABDOMEN:**

1 - Deslizamento no sentido horário com as palmas das mãos, em volta do umbigo;



2 - Fricção com deslocamento com as polpas dos dedos, em forma de espiral no sentido horário (iniciando em volta do umbigo e finalizando na região do intestino grosso);



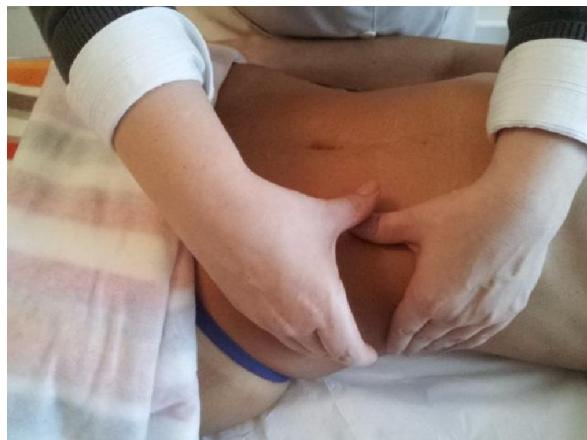
3 - Repetir item “1”

## LATERAL DO TRONCO (direita e esquerda)

1 - Fazer do lado oposto:  
deslizamento longitudinal com as  
palmas das mãos na região da  
cintura até axila;



2- Amassamento em “C” na região descrita acima;



3 - Finalizar: repetir o item “1”;

# **Posição do profissional: na lateral do cliente**

## **REGIÃO PEITORAL:**

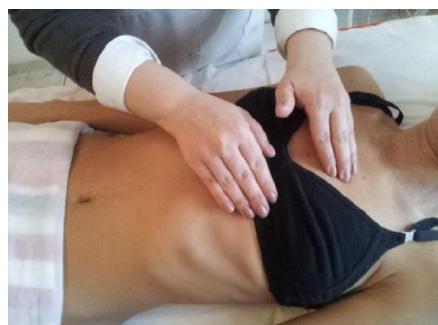
1 - Deslizamento com as palmas das mãos em volta das mamas;



2 - Deslizamento com as palmas das mãos na região inferior e superior da mama em direção à axila (alternando);



3 - Fricção com deslocamento com polpas dos dedos na região inferior e superior da mama em direção à axila;



4 - Finaliza: repetir item 1

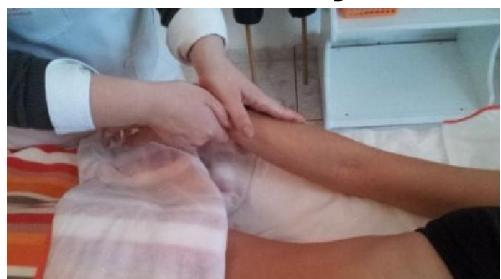
## **Posição do profissional: na lateral do cliente**

### **MÃOS, ANTEBRAÇOS E BRAÇOS:**

1 - Deslizamento longitudinal com as palmas das mãos, do punho até o ombro e retornar com movimento longitudinal em forma de bracelete



2 - Amassamento de torção com as palmas das mãos nas regiões: do antebraço ao braço;



3 - Repetir o item “1”;

4 – Finalizar: Amassamento da mão e fricção dos dedos



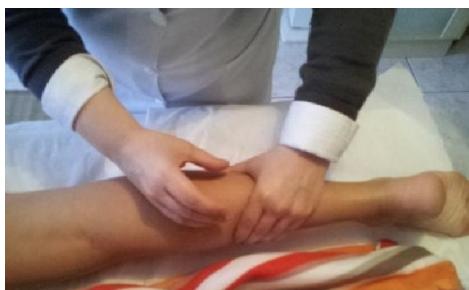
**Posição do cliente: decúbito ventral**  
**Posição do profissional: na frente da região plantar do cliente**

## **PERNAS E COXAS:**

Deslizamento longitudinal com as palmas das mãos, do tornozelo à crista ilíaca e retornando pelas regiões lateral e medial com vibração;



Amassamento em “C” nas regiões medial e anterior da perna, após na região medial, anterior e lateral da coxa;



Amassamento em torção transversal nas regiões medial, anterior e lateral da perna e coxa;



Finalizar: repetir o item“1”

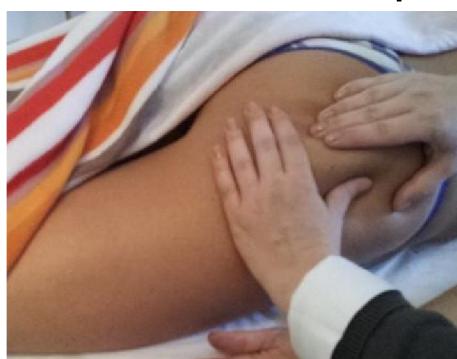
# **Posição do profissional: na lateral do cliente**

## **GLÚTEOS**

1 - Deslizamento longitudinal com as palmas das mãos alternadas;



2 - Amassamento em “S” com as palmas das mãos;



3 - Fricção com deslocamento com os dedos indicador, médio e anular ou com região dorsal dos dedos da mão;



4 - Finalizar: repetir item “1”

## **Posição do profissional: na frente da cabeça do cliente**

### **REGIÃO COSTAL:**

1 - Deslizamento com as palmas das mãos de cervical a sacral, com deslizamento circular na região lombar e retornando com deslizamento das mãos (polegares na região paravertebral e demais dedos na lateral do tronco) até a região dos ombros, fazer o giro de mãos, alongar o ombro e iniciar deslizando no braço e antebraço e retornar com o mesmo movimento suave até a lateral do pescoço.



2 - Fricção com deslocamento com a polpa dos polegares de cervical a sacral na paravertebral



3 - Deslizamento transversal com as palmas das mãos da linha mediana para a lateral do tronco.



4 - Opcional: compressão em pontos gatilhos



5 - Repetir item “1”.

6 – Deslizamento e alongamento com antebraço na região intercostal

7 – Vibração ou percussão em toda a extensão dorsal



8 – Finalizar: retirando excesso de creme e cobrir cliente.

