



10 dicas de massagem para quem nunca deu massagem!

Um mini-guia para você
cuidar da sua saúde e
ajudar seus amigos e
parentes!

[HTTP://JIDDUKSONLINE.COM.BR/MASSOTERAPÍA](http://jidduksonline.com.br/massoterapia)

Jiddu Saldanha formou-se massoterapeuta pelo SENAC de copacabana - RJ em 1998 com estágio na Clínica Ortopédica de Botafogo.

Nesse mesmo ano estudou Shiatsu com o professor Fabio Barbedo e criou seu consultório de massoterapia onde atendeu até 2003.

Em 2004 foi morar em Cabo Frio e atualmente atende às quintas-feiras no Centro Cultural e bistrô SOM DO MAR,

no tradicional bairro da PASSAGEM.

Sua técnica é a soma de diversos aprendizados na área terapêutica, com destaque para a massagem sueca tradicional e Shiatsu.

22 - 9 9612 2210

contato@jidduksonline.com.br

[SITE](#)



10 dicas rápidas para você ajudar alguém com massagem.

A massagem é uma prática milenar muita gente pode se ajudar sem precisar de um curso especializado pra isso.

Estou te oferecendo essas dicas para que distribuas este benefício às pessoas que estão perto de você: parentes, amigos, parceiros afetivos, etc...

Em qualquer situação você pode ajudar e ser ajudado com massagem mesmo não sendo um profissional da área.

1 - DISCRIÇÃO

A primeira forma de ajudar alguém com massagem é ser discreto e evitar qualquer tipo de “sexualização” no contato.

Um olhar de carinho e sem invasão vai ajudar na conquista da confiança gerando empatia imediata.

Aproxime-se dela e observe se gosta de ser tocada.

Peça licença e aja com clareza, diga para ela que você vai massageá-la.

Simple assim!

2 – COMO COMEÇAR

Nada melhor do que o famoso “olho no olho”.

Para ganhar a confiança da pessoa é muito importante respirar junto e convidá-la a sentar numa cadeira.

A cadeira vai facilitar diversas manobras como:

toques na cabeça, ombros, costas, mãos e pescoço.

Peça para o companheiro ou companheira sentar-se de frente para o apoio da cadeira, assim ele vai sentir-se seguro.

Se quiser, coloque um travesseiro como apoio pois a massagem pode durar de 10 a 25 minutos.

3 - RESPIRAR E RIR

Isso mesmo, respirar e rir! O riso ajuda a quebrar o gelo e produz confiança mútua. Quebra a timidez da pessoa escolhida, porém, faça isso com moderação para que o momento não vire uma situação de piada.

Lembre-se que você está cuidando de alguém.

Não é hora de show e nem de fazer gracinha...

Fique atento a isso.

A pessoa está confiando 100% em você, não a decepcione!

4 - SILÊNCIO

A melhor forma de evocar o silêncio é fazê-lo.

Pois tudo na vida é o exemplo.

A conquista desse estado é um dos pontos altos da massagem, porém, é comum a pessoa que está recebendo o benefício expressar alguma dor ou felicidade e começar a falar de si.

Você deve ouvi-la e evitar falar de volta, assim, ela irá aos poucos se descobrir no processo e entrar no clima!

5 - COMECE

Note que a maioria das pessoas quando vão massagear alguém começam sempre pelos ombros. Faça o mesmo e vá direto ao ponto.

Abrace com suas mãos os grupos musculares na região da espalda, clavícula e escápulas.

Com a palma das mãos faça movimentos de apertar e soltar os músculos.

Faça pressão suave e use o peso do corpo para conseguir um ritmo agradável e lento.

Não exagere na transferência do seu peso.

6 - REGIÃO DO PESCOÇO

Uma boa forma de massagear essa área é utilizar toques deslizantes entre o pescoço e a nuca. Nesse caso, você deve realizar o movimento para cima, para baixo e para os lados. Utilize sempre a palma das mãos abertas e em movimentos contínuos.

Evite ritmo frenético e utilize a pressão dos dedos nas laterais da cervical.

Não coloque pressão nos ossos da coluna.

Faça sempre pelos lados dos ossinhos da coluna para liberar a energia contida nas terminações nervosas locais.

7 - REGIÃO DA CABEÇA

Toque a cabeça com as mãos bem abertas, dando pequenos puxõezinhos nos cabelos, mas de forma bem delicada, para cima e depois pressionando para baixo. Jogue suavemente o peso do seu corpo em movimentos de vai-e-vem e evite acelerar, porque pode soar desagradável.

Não fique muito tempo nessa região para não provocar dor de cabeça.

Cuide para não transformar um momento de relaxamento em algo torturante e desagradável!

Mantenha a concentração.

8 - COLUNA VERTEBRAL

Retorne apenas de passagem pelo pescoço e vá até as costas. Uma vez lá, faça pressão com as mãos bem abertas e sinta o movimento de subir e descer dos pulmões do beneficiário.

Vá ao longo das costas com pressões leves, sentindo a temperatura dos grupos musculares espalhados nessa região.

Em seguida, com a quina das mãos, pressione de cima para baixo e de baixo para cima, utilizando suavemente o peso de seu corpo. Lembre-se sempre de ser cuidadoso na transferência de peso para que o toque não comprima as costas pois ela precisa estar relaxada.

9 – BRAÇOS E MÃOS

Você pode pegar os braços dela e mexer suavemente para frente e para traz, para cima e para baixo, afim de dar conforto aos tendões.

Recomendo encaixar sua mão na mão do beneficiado e fazer várias dobraduras suaves, sempre de forma cuidadosa para não produzir ansiedade e desconforto ao invés de bem-estar.

Os toques podem ser vigorosos na região do braço e antebraço e suaves na região dos cotovelos, principalmente na parte interna, por onde corre a circulação sanguínea.

Procure sempre largar os braços da pessoa sortuda com suavidade ao longo do corpo dela e da cadeira também.

10 – FINALIZAÇÃO

É comum finalizar a massagem com silêncio até a beneficiada retornar do transe. Nesse momento é importante oferecer água fresca e deixar que ela se manifeste espontaneamente caso queira. Um abraço final vai ajudar a relaxar a sua tensão enquanto massagista

Procure dar uma pausa antes de receber, afinal, chegou a sua vez, não é? Mas se sua amiga ou amigo estiver bem relaxada e em estado de letargia, é melhor deixar a sua vez para outro dia porque a vida é assim, às vezes tá tão boa que é melhor não querer nada em TROCA!

NAMASTÊ

JIDDUKS E O HAICAI

Além de massoterapeuta, Jidduks é também POETA
especializado em Haicai!

Haicai é um estilo de poema conciso, com apenas três versos
e regras bem específicas. Adquira o livro digital
"Do Crepúsculo ao Outro Dia",
sucesso de público e crítica na internet e
com milhares de fãs espalhados pelo Brasil e pelo mundo!



[CLIQUE AQUI](#)