

# 12 massagens

## Multirreflexológicas

Todos estes exercícios devem repetir-se entre 10 e 30 vezes segundo o estado físico e psicológico de cada um. Não são o número de vezes ou o tempo dedicado a cada massagem que importa, mas o efeito de gerar e sentir calor.

1- Aquecer as mãos friccionando-as uma contra a outra durante uns instantes; colocar as palmas das mãos sobre os olhos. *Aclara a visão, acuta sobre os ovários e os testículos*

2- Com o dedo médio de cada mão, massajar, fazendo movimentos circulares desde a base do nariz subindo até às sobrelhas contornar á volta dos olhos. Seguidamente martelar com a ponta dos dedos o mesmo percurso anterior. Corresponde a uma massagem da bexiga e trata transtornos da visão. *Bom para problemas de impotência e útero descaído. Previne a rinite e a sinusite.*

3-Com a palma da mão, massajar a cara com movimentos circulares desde o queixo até á testa, evitando o nariz. *Aquece o corpo e ajuda a melhorar o aspeto da cútis.*

4- Colocar a palma da mão contra a boca, colocando o dedo indicador por baixo do nariz (separando o polegar para não se magoar) e efetuar uma massagem horizontal. *Aquece o corpo e massaja todos os órgãos internos. Estimula o sistema endócrino e o aparelho reprodutor.*

5- Com o dedo médio de cada mão massajar da ponta do nariz até á raiz do cabelo. Acabar sempre em cima (raiz do cabelo). Corresponde a uma massagem ao longo de toda a coluna vertebral. *Revitaliza o aparelho reprodutor.*

6-Fazer uma massagem horizontal na testa com a mão direita e depois com a mão esquerda. Corresponde a uma massagem das costas e de todos os órgãos internos. *Boa para as rugas, relaxa o sistema nervoso e estimula o cérebro e a memória.*

7- Com os dedos indicador e médio em forma de «V», friccionar vigorosamente á frente e atrás das orelhas. Deverá sentir calor ao longo da zona das patilhas. Aquece a garganta, massaja as costas, os olhos e a língua. *Regula a tensão e aquece o corpo. Ajuda a atenuar as rugas do pescoço.*

8- Realizar uma massagem vigorosa das orelhas, torcendo os pavilhões. Colocar seguidamente as palmas das mãos tapando as orelhas e com as pontas dos dedos

tamborilar sobre a nuca. *Esta massagem «bate o tambor celeste» e corresponde a uma massagem do aparelho auditivo, do cérebro, dos rins e do estômago. Ajuda na perda de memória.*

9- Abrir amplamente as mãos e com o polegar e o indicador, fazer uma massagem no pescoço (garganta) de cima para baixo. *Elimina os catarros e melhora problemas de bócio.*

10- Com a ponta dos dedos, fazer uma massagem do couro cabeludo de frente para trás até á nuca. *Um bom aliado no combate á alopecia, caspa, dores de cabeça e insónia.*

11- Realizar uma massagem enérgica na nuca, com a palma da mão na horizontal; primeiro com a mão direita e depois com a mão esquerda. *Aumenta o ânimo, dá coragem, é anti depressivo, relaxa a nuca e as cervicais. Previne a rinite e o torcicolo. Esta massagem ativa o fluxo energético do meridiano da bexiga.*

12- Com a boca fechada, «bater castanholas» com os dentes, girar a língua tocando as gengivas (assim produzimos muita saliva). *Esta massagem consiste em engolir a saliva em jejum; o «fluido de jade» é um antibiótico natural. Esta massagem yin harmoniza as anteriores e é muito boa para a garganta e o estômago. Também ajuda nas artroses e reumatismo. Muito boa para as articulações, a pele, o estômago e para aliviar o herpes.*