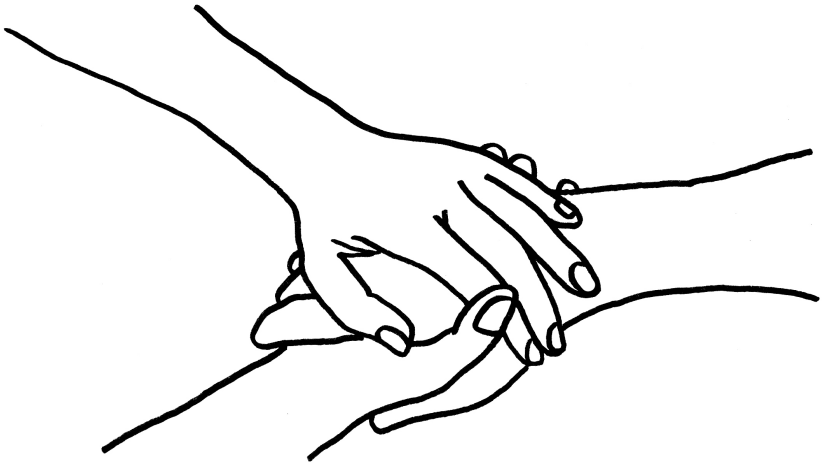
http://hackingwithcare.in

Mãozada
"The Handshake"

massagens de mão para toda a gente !



Indice

1. As nossas mãos....3

2. Preparação....4

2.1. Ambiente....4
2.2. Boa Postura....4
2.2.1 “Salão de Beleza”....4
2.2.2 “Casa de Chá”....4
2.2.3 “Tapete Voador”....5
2.2.4 “Coluna Serpente”....5
2.3. Precauções e contra-indicações....6
2.4. Intenções: o que tencionas obter da massagem....7

3. Mãozada: sequência sugerida para uma massagem de mãos....9

3.1 Primeira parte, sem óleos....10
3.1.1 Segurar as mãos (aperto de mão)....10
3.1.2 Abrir as costas da mão e pulso....10
3.1.3 Abrir a palma da mão e o pulso....11
3.1.4 “Conta dinheiro” nas falanges....11
3.1.5 Puxar e rodar os dedos....12
3.1.6 Esticar os dedos....12
3.1.7 Rodar o pulso....13
3.2. Segunda Parte, com óleos....14
3.2.1 Leve massagem de mão e antebraço....14
3.2.2 Contorna a articulação do pulso....15
3.2.3 O escorrega dos polegares (os músculos do antebraço)....15
3.2.4 A Jibóia....16
3.2.5 Polegares patinadores (entre os metacarpos nas costas damão)....16
3.2.6 Polegares-serra....17
3.2.7 Massagem da palma....17
3.2.8 Descarga do vale do polegar....18
3.2.9 Balançar o braço....18
3.2.10. Fechar a sessão: dar as mãos....19

4. Anexo....21

4.1. Precauções e contra-indicações....21
4.2 Algumas palavras sobre conduta ética....22
4.3 Mais recursos....22

5. Créditos e Termos de Uso....23

Hacking With Care, v 1.0, 2015

5. Créditos e Termos de Uso

Hacking With Care **é um colectivo** composto por *hacktivistas*, terapeutas, artistas, sociólogos, amigos, que cresce por contacto (bastante literalmente) e afinidade.

Juntos concebemos, distribuímos e partilhamos recursos sobre cuidados **de acordo com a ética hacker e a filosofia peer-to-peer** (ponto-a-ponto). Organizamos eventos que contemplam o **rejuvenescimento do corpo e da mente e a (re)apropriação colectiva de terapêuticas**. Trabalhamos a partir da compreensão das necessidades e requisitos dos contextos específicos do *hacking* e do activismo. Também queremos partilhar com os terapeutas algumas metodologias hacker/activistas, no que concerne questões de privacidade, protecção de dados e independência tecnológica, por exemplo. Acalentamos a criatividade nas terapêuticas, no acesso ao conhecimento, na abordagem inter-disciplinar e... a ALEGRIA!

Mãozada - The Handshake foi redigido em Portugal, em 2015

Texto de Emily King

Ilustrações de Dayana Lucas

Tradução : Not Wolf

Agradecimentos especiais a Quadrature du Net, Sarah Hiltner e toda a gente que colaborou com este manual <3 !

És livre, e convidado, a imprimir, copiar e reeditar este documento a teu bel-prazer. Todavia, este manual foi concebido como um presente e deve ser utilizado dessa forma. Não faças qualquer uso comercial, seja em parte ou na totalidade da informação.

Declaramos amor aos amigos e a todos aqueles que o serão depois de uma boa mãozada!

4.2 Algumas palavras sobre conduta ética

- **Respeita sempre as precauções e contra-indicações** (lista do capítulo anterior).
- Respeita as **regras de higiene e segurança**: lava as mãos antes de cada sessão; utiliza toalhas de papel descartáveis ou toalhas lavadas para proteger a mesa, almofadas e roupas. Trabalha num espaço seguro, limpo e ventilado. Utiliza apenas produtos de boa qualidade.
- **Sê transparente e honesto** sobre as tuas qualificações terapêuticas. Não finjas ter competências ou conhecimentos de que não dispões. Um amador dedicado pode conseguir muito. Não há necessidade de gabarolice.
- Não dês nenhuma massagem a quem não tem a certeza de a querer. Como no amor, tem de existir um **sim** do início ao fim do processo. Ambos podem parar quando quiserem.
- Respeita as **reservas físicas**. Ninguém é obrigado a tirar a roupa – muitas e boas massagens podem ser ministradas de roupa vestida. Do mesmo modo, se o dador não se sentir à vontade com a nudez, deve dizê-lo.
- Porque as massagens induzem ao relaxamento do sistema nervoso, podem desencadear erecções ou **reacções similares às que acontecem durante as relações sexuais** no homem tal como na mulher. Não é assim tão frequente para que te devas preocupar. Seja como for, não é motivo para embaraço. O/a massagista deve lembrar-se de que, por muito que se assemelhem a reacções sexuais, estas respostas do corpo podem não ser tomadas enquanto tal pelo/a receptor/a e **nunca devem ser consideradas um convite**.
- Discute o ambiente de **privacidade** com o teu parceiro, antes de dar início à sessão – Como se sentiriam confortáveis? Podem falar da massagem a outros depois da sessão? Por norma, *o que acontece na espaço de massagem, fica no espaço de massagem*. Não menciones que fizeste uma massagem a alguém específico.

4.3 Mais recursos

Podes encontrar mais informações sobre massagens e outros aspectos de cuidados na Wiki do Hacking With Care e/ou no nosso blog.

http://hackingwithcare.in/wiki/doku.php/start & http://hackingwithcare.in/

1. As nossas mãos

As nossas mãos são ferramentas. Elas transformam pensamento em acção, moldam a nossa realidade, ligam-nos ao mundo e aos belos seres que dele fazem parte.

Extensões do nosso coração, as mãos podem aproximar quem amamos e manter à distância aqueles de quem duvidamos.

A sua sofisticada anatomia permite tanto o uso da força bruta quanto os gestos mais delicados.

As mãos alimentam-nos, defendem-nos e também concentram muita tensão.

Como a casca das árvores, a pele das nossas mãos contem os vestígios das muitas histórias que compõem as nossas vidas.

Uma vez que todas as partes do corpo tendem a reflectir o todo, uma massagem nas mãos terá efeitos positivos no estado geral do indivíduo.

Aqui ficam algumas sugestões e dicas sobre como proporcionar boas massagens nas mãos aos amigos: afinal, são as massagens mais fáceis de fazer em qualquer lugar.

2. Preparação

2.1. Ambiente

Encontrem o **espaço e tempo** adequados para a massagem. Peçam para não serem incomodados. Certifiquem-se de que não têm de seguir apressadamente para nada depois.

Desliguem os telemóveis e computadores portáteis, retirem os adereços que tenham na zona a massajar.

Ambos devem **lavar as mãos**. Idealmente, as unhas deverão estar curtas e limpas.

Podem aquecer rapidamente as mãos antes de darem início à massagem.

O vosso **estado emocional** é tão importante quanto o espaço envolvente.

Por favor, Receptor e Doador detenham-se a analisar os vossos sentimentos antes de darem início à sessão. O vosso dia está a ser bom? Estão ansiosos? Cansados? Preocupados com alguma coisa, fingindo não estar?

Reconhecerem as vossas emoções, antes de receber ou dar uma massagem, ajudar-vos-á a encontrar a posição mais correcta e confortável para estarem convosco mesmos e com o outro. Estarão cientes dos vossos limites e, sobretudo, evitarão equívocos emocionais entre vós. Isto contribuirá para que a experiência seja gratificante para ambos.

2.2. Boa Postura

Encontrem uma posição confortável.

Existem várias configurações à escolha:

2.2.1 “Salão de Beleza”

Sentem-se frente-a-frente a uma mesa. Esta opção implica o mínimo contacto íntimo possível entre doador e receptor, pelo que será a mais confortável para pessoas mais tímidas e perfeita para conversa casual.

Para maior conforto, podem utilizar uma toalha enrolada para apoiar o pulso do receptor.

2.2.2 “Casa de Chá”

Em almofadas no chão, sentem-se face a face. Mais do que alinhar os rostos, devem alinhar ombros opostos de maneira a não existir torção nas vossas costas durante a massagem.

4. Anexo

4.1. Precauções e contra-indicações

As massagens afectam a circulação e a comunicação dentro de e entre sistemas corporais (muscular, circulatório, nervoso, etc.) e é por isso que podem ser atingidos resultados positivos.

De qualquer das formas, pelas mesmas razões, as massagens devem ser evitadas (total ou parcialmente) ou exercidas com cautela em caso de:

- alta ou baixa pressão arterial, problemas cardíacos ou circulatórios
- cirurgias recentes
- cancro
- doença infecciosa
- osteoporose ou outras patologias ósseas
- inflamações
- doenças cutâneas
- diabetes
- alergias (aos óleos)
- gravidez (sobretudo se inferior a três meses)
- disfunções psicológicas.

Evita fazer massagens se a pessoa se encontrar com:

- febre, constipação forte, doença contagiosa (para evitar risco de contágio)
- drogado (álcool ou substâncias psicotrópicas)
- estado alterado de consciência
- agressividade ou rudeza.

Para mais informações sobre precauções e contra-indicações nas massagens, consulta a tabela detalhada na WIKI Hacking With Care.

http://hackingwithcare.in/wiki/doku.php/detailed_massage_precautions_and_contra_indications_table

Juntos, enquanto bebem o chá, troquem impressões sobre a massagem se assim o desejarem. Contudo, nunca insistas em obter uma análise sobre a sessão se não for da vontade do teu amigo.

Agradeçam um ao outro o momento que partilharam.

Por último, se tiverem acordado previamente uma troca de massagens, talvez o teu amigo não esteja disposto a fazê-lo neste momento. Se for o caso, terás de aceitá-lo :)

Agora que este manual circulou, é bastante provável que conheças alguém disposto a fazer-te uma massagem nas mãos, não é?

Os joelhos opostos colocam-se entre as pernas da pessoa em frente.

Para o conforto do receptor e evitar que o mesmo sustente o braço ou a mão no vazio durante a massagem, ponham uma almofada grande na axila e outra sob o antebraço. Se vão utilizar óleos mais tarde, protejam as almofadas e roupas com uma toalha.

2.2.3 “Tapete Voador”

O receptor está deitado. O doador senta-se ao seu lado voltado para a mão que vai massajar.

Esta posição é muito relaxante para o receptor uma vez que os músculos estão em repouso. No entanto, é provável que seja necessário ajudá-lo a manter as mãos e os braços relaxados durante a sessão. Isso é conseguido utilizando material apropriado (almofadas, toalhas) ou **segurando** firme, porém delicadamente, **as articulações do receptor quando movido**.

De facto, o movimento é iniciado nas articulações (ombros, cotovelos, pulsos). Se protegidas as articulações do receptor, será mais fácil que este siga a massagem em vez de resistir-lhe o que torna a sessão mais relaxante para o massajado e mais prazenteira para o massagista.

Algumas pessoas, quando deitadas sobre as costas, sentem uma imediata **dor na região lombar**. Esta posição pode criar desconforto a qualquer um ao fim de algum tempo. Para aliviar ou prevenir a dor, utilizam-se toalhas enroladas ou almofadas suficientemente volumosas sob ambos os joelhos do receptor ou, ainda, sugere-se-lhe que os dobre de modo a assentar a planta do pé no chão. O objectivo é minimizar a curvatura lombar e, assim, libertar tensões indesejadas.

2.2.4 “Coluna Serpente”

A **coluna vertebral** é a coisa mais importante a ter em conta para encontrar e manter uma boa postura ao sentar. Consultem a curvatura normal do corpo num livro de anatomia. O “S” que a descreve é o que queremos proteger. Muitas vezes, devido a falta de flexibilidade ou maus hábitos, vergamos e arqueamos e, por isso, perdemos vitalidade e cansamo-nos mais rapidamente.

Para recuperar a forma em “S” da coluna respeite-se o seguinte:

Seja numa cadeira ou no chão, apoia-te no ísquio, o osso situado na zona inferior da quadril. Certifica-te de que os joelhos se posicionam abaixo do nível da anca pois, assim, a tua pélvis inclinar-se-á e transmitirá a curva correcta à região lombar. A curva deve ser subtil, não exageres.

Se sentado no chão, na posição de lótus (por exemplo), haverá dificuldades em manter os joelhos abaixo da anca. Coloca uma almofada sob as nádegas e senta-te na sua extremidade de modo a promover uma curvatura confortável na zona

inferior da coluna. Esta forma de sentar é também conhecida por “zafu sitting”.

Uma vez cumprindo estes passos básicos, a restante coluna acompanhará a posição.

Fundamentalmente, há que entender a postura como coisa dinâmica, como uma serpente numa dança hipnótica. Deves concentrar-te mas nunca estar completamente imóvel.

Lembrem-se que ambos podem movimentar-se, ajustar-se ou mudar a postura durante a sessão sempre que uma posição se revelar desconfortável.

2.3. Precauções e contra-indicações

Antes da sessão, tomem o tempo necessário para **identificar motivos de precaução** (zonas onde deve proceder-se com cautela) **e contra-indicações** (zonas que não devam ser massajadas). Podem consultar a lista anexa a este documento.

Começa por questionar o receptor com perguntas gerais como sobre o decorrer o dia, se sente algum tipo de dor, e passa a questões mais específicas concentrando-te nas mãos e nos braços. Em relação a possíveis doenças, sê o menos intrusivo/a possível. Convidar o receptor a ler a lista de contra-indicações é uma alternativa atenciosa ao questionário directo por deixar mais espaço à privacidade.

Usa igualmente **o senso comum**: o que vês? Há feridas, cortes, sinais de irritação nas mãos e braços? A pele parece frágil? Há indícios que apontem a possibilidade de febre?

Na massagem, poderá ser necessário evitar pontos específicos ou manter uma pressão leve nas mãos ou braços do teu amigo durante toda a sequência (mesmo que este manual indique o contrário!). Em alguns casos, a massagem poderá ser totalmente suspendida.

Em qualquer dos casos, não improvisem a terapia e mantenham o diálogo aberto de maneira a que haja reacções espontâneas do massajado ao longo da sessão.

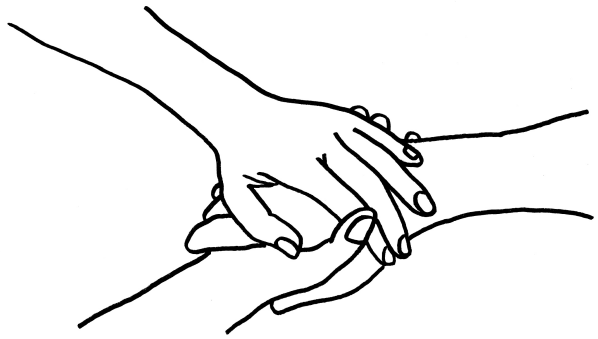
Mantém a atenção e ajusta os teus movimentos em tempo real respondendo à “informação” que vais recolhendo, adaptando a massagem às condições e necessidades do teu amigo/a.

Segura na mão do teu amigo e balança o seu braço para os lados e envia boas ondas de relaxamento ao ombro. O braço deve estar flectido.

Se sentires resistência, podes usar a outra mão para apertar o cotovelo e fazê-lo ceder mais facilmente. Também podes massajar levemente o ombro enquanto balanças o braço.

Dica: Ocasionalmente, quando alguém resiste ao relaxamento, mantendo a vigilância e tensão – que não seja devida à dor que inadvertidamente estejas a provocar – a tua resposta não passa necessariamente por suavizar o teu toque. Pelo contrário, deves usar movimentos mais firmes. De facto, criarás uma maior sensação de segurança, já que a tua presença se tornará (mais) evidente e aumentará a tua confiança repercutindo-se no relaxamento do teu amigo.

3.2.10. Fechar a sessão: dar as mãos

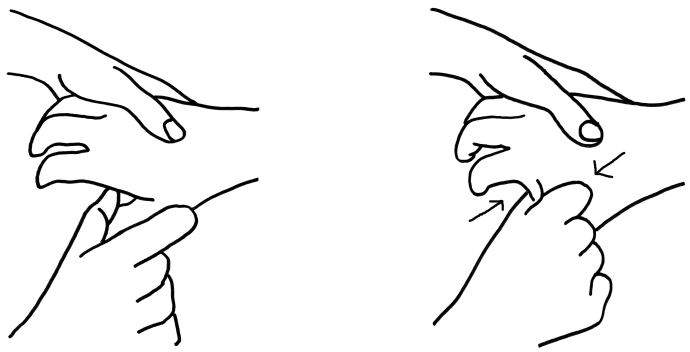


A massagem está a aproximar-se do fim. Dêem as mãos novamente.

Voltaram ao ponto de partida da massagem ainda que agora não seja a mesma coisa, certo? Não te apresses a sair da massagem. Aprecia a diferença entre o início e o fim.

Quando te sentires preparado, diz ao teu amigo que a massagem terminou. Cuidadosamente apura como se sente. Atenção: este não é o momento para um comentário extensivo. Dá tempo ao teu amigo para descansar um pouco e informa-o de que aproveita para lavares as mãos e preparar chá. Diz-lhe o que farás de seguida para que não se sinta *abandonado*.

3.2.8 Descarga do vale do polegar

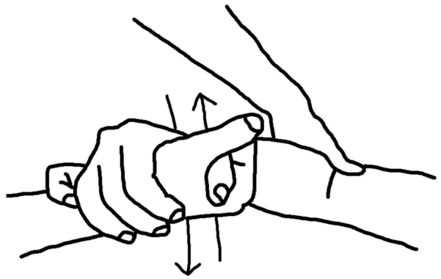


Entre o indicador e o polegar situam-se imensos músculos fortes. Só para o movimento do polegar existem oito músculos responsáveis!

A região está frequentemente tensa e dorida. Na medicina chinesa tradicional, é aí que se localiza o ponto HEGU ("Vale Convergente", o ponto 4 do Canal do intestino grosso). É aconselhável evitar esta área no caso de gravidez do receptor.

Podes proceder intuitivamente de diversas maneiras. Uma das opções é beliscar o ponto entre o polegar e o indicador flectido para *drenar a pressão*.

3.2.9 Balançar o braço



Precauções especiais e contra-indicações para uma massagem nas mãos:

- **Gravidez.** Mantém um toque leve (nada que perturbe a pessoa), não aumentes a pressão e, sobretudo, evita a acupressão no ponto LI 4 HEGU (localizado entre o polegar e o indicador) uma vez que é o ponto utilizado para induzir o parto na medicina chinesa.
- **Síndrome do túnel carpal agudo**. Se inexperiente, podes massajar suavemente se e quando a dor não é intensa. No caso de dor severa, é melhor recomendar assistência qualificada.
- **Infecções parasíticas contagiosas** tal como a sarna que pode ser identificada através de irritações entre dedos. Este caso torna a massagem absolutamente impraticável. Se a condição dermatológica do teu amigo não é contagiosa, como é o caso de muitas doenças cutâneas, ele provavelmente sabê-lo-á e informar-te-á sobre ela.
- **Feridas abertas ou úlceras.**
- **Fracturas, lesões ou cirurgias** recentes da mão ou do braço.

2.4. Intenções: o que tencionas obter da massagem

Assim que ambos estejam preparados, comecem por dar-se as mãos. Liguem-se, reconheçam e gozem a presença um do outro. Segundo a terapeuta massagista Ann Catlin no artigo "*Connecting and expressing a language of the human heart*"[1]:

"Procure o seu centro e tome um fôlego purificante para concentrar as atenção e intenção. Detenha-se um momento para estabelecer confiança com o outro e obter a permissão para proceder à massagem. Sente-se em frente à pessoa, afastada para um dos lados. Certifique-se de que consegue alcançar o ombro do outro sem provocar tensão. (...) Comece com toque direccionado simplesmente segurando a mão da pessoa. Dirija a atenção à mão e pense em todas as maneiras com que a mão serviu a vida. Repare nas linhas, na elegância, na força ou na fragilidade, no que quer que esteja lá. Detenha-se um momento, desfrutando simplesmente da ligação."

1 *Connecting and expressing a language of the human heart,* Ann Catlin, Massage Today, Vol.14, Issue 10. http://www.massagetoday.com/mpacms/mt/article.php?id=14987

Pergunta ao teu amigo o que espera da massagem. Convida-o a expressar o seu desejo (pode ser o alívio da dor, relaxamento, acabar com a preocupação, sentir-se amado, etc.).

Definir a intenção em conjunto, mesmo que seja elementar (na verdade, quanto mais simples melhor), fixa a massagem no bom caminho, ajuda a vincular e a estabelecer confiança. Também é uma oportunidade para o teu amigo expressar alguma coisa importante – uma emoção, um estado de espírito – no conforto da tua presença. O que quer que surja é bem-vindo. Não tens de formar uma opinião nem de exprimir nenhuma ideia tranquilizadora. Ter um bom momento juntos, acolher de bom grado as palavras e os sentimentos do teu amigo é tudo quanto importa.

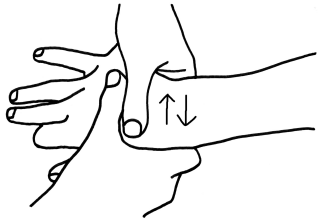
E tu, sabes o que queres alcançar com a massagem?

Novamente, a sessão será tanto melhor quão mais simples e humilde o objectivo – por exemplo, pretender que o amigo relaxe. Não insistas em ser nenhum tipo de "salvador".

Se o teu amigo desejar qualquer coisa fora de alcance, como a paz no mundo, tenta fazê-lo ver que o momento que estão a ter é um de paz.

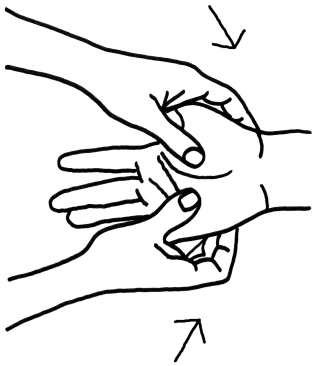
Confiem nos vossos sentimentos e partilhem a experiência.

3.2.6 Polegares-serra



Cruza rapidamente as costas das mãos do teu amigo, como se estivesses a *serrar* os seus tendões. Os tendões menos vascularizados são mais duros que músculos e vão gostar disto!

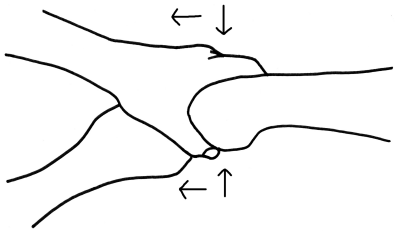
3.2.7 Massagem da palma



Roda a mão do teu amigo orientando a palma para cima. Segura e abre a sua mão usando os polegares como anteriormente descrito.
Com a polpa dos teus polegares, pressiona a palma e desliza na direcção dos dedos.

Também podes *caminhar* na palma com a ponta dos teus polegares, pressionando, como um gato, ou parar e desenhar círculos no centro da palma.

3.2.4 A Jibóia



Lenta mas convictamente, aperta o antebraço do teu amigo desde o cotovelo até ao fim da mão envolvendo-o com as mãos de forma forte, formando um tubo como se fosse a boca de uma jibóia. Faz todo o caminho até aos dedos, comprimindo-os uns contra os outros, para terminar o movimento.

3.2.5 Polegares patinadores (entre os metacarpos nas costas damão)

Alternando os teus polegares, desliza rapidamente para cima e para baixo entre os ossos nas costas das mãos do teu amigo – metacarpos – como se *patinasses* na mão do teu amigo.

3. Mãozada: sequência sugerida para uma massagem de mãos

A sequência aqui sugerida é simples e não doutrinária.

Como dica genérica, lembrem-se de que é preferível e mais sensato começar uma massagem com movimentos de aquecimento suaves, superficiais e abrangentes e, progressivamente, passar a técnicas mais intensas, precisas e localizadas para voltar a movimentos mais superficiais antes de terminar a sessão.

Além disso, os movimentos podem vir na ordem que preferirem e até (re)misturados, incluindo movimentos que descubram à medida que a massagem decorre. É uma questão de se deixar ir. Apoiem-se nos sentimentos, nas verdadeiras sensações e *dancem em estilo livre*.

Uma abertura sem óleos é recomendável já que as sensações e o ritmo da massagem são bastante diferentes. É favorável ao reconhecimento do corpo e uma boa preparação para o trabalho que se segue. Assim que se adicionarem os óleos, os exercícios de abertura podem ser repetidos tirando partido da diferença de tacto e da nova velocidade e ritmo.

Estudar antecipadamente um pouco a anatomia da mão pode ajudar muito mas também confundir e criar nervosismo, portanto faz como te pareça melhor. Podes sempre consultar os livros mais tarde e até descobrir que é mais fácil aprender depois da prática.

Entretanto, a mão do teu amigo está sob o teu olhar e sob os teus dedos para te guiar. Ademais, tu também tens mãos, pelo que deves saber o que se sente na massagem, e o teu amigo pode sempre dar-te conta do teu progresso. Confia que podes sair-te muito bem mesmo enquanto amador. Ficarás surpreendido!

APROVEITA!

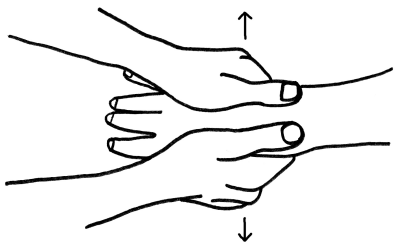
3.1 Primeira parte, sem óleos

Como fase preparatória para a segunda parte com óleos ou para uma massagem autónoma.

3.1.1 Segurar as mãos (aperto de mão)

Ver 2.4 Intenções

3.1.2 Abrir as costas da mão e pulso

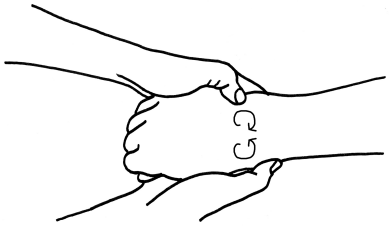


Com os polegares (com as pontas e os músculos na base deles chamados eminência tenar), aplica pressão a partir do centro das costas da mão, deslizando por ambos os lados. Não tenhas medo de a comprimir ligeiramente ou aplicar mais pressão até que a mão e o pulso abram e estiquem.

Aplica os óleos uniformemente em toda a região da mão e antebraço. Uma das tuas mãos segura o pulso do teu amigo, a outra esfrega o antebraço para cima e para baixo. O contacto é suave, sensual, superficial.

Dica: Utiliza percursos diferentes nos movimentos para ascendentes e descendentes.

3.2.2 Contorna a articulação do pulso



Com a polpa dos teus polegares, desenha círculos sobre a cabeça do cúbito e do rádio, os dois ossos longos do antebraço, que com os ossos mais pequenos (cárpicos) constituem a articulação do pulso.

3.2.3 O escorrega dos polegares (os músculos do antebraço)

Protege a mão do teu amigo com uma mão tua, e com o polegar da outra mão desliza ao longo da parte posterior do antebraço (a parte peluda), até aos músculos extensores, na direcção do cotovelo. A depressão entre os músculos guiar-te-á. Adapta a pressão ao gosto do teu amigo. O movimento é unidireccional e ascendente. Podes marcar uma pausa e aliviar, ou intensificar, a pressão se encontrares um ponto doloroso. Encontra uma outra via para voltar ao ponto de partida ou levanta a mão e recomeça desde o pulso. Repete algumas vezes.

3.2. Segunda Parte, com óleos

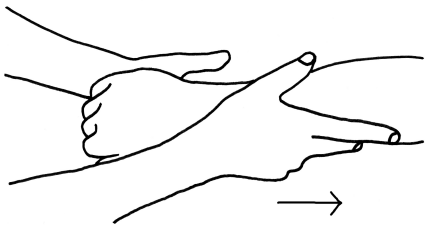
Os óleos puros, extraídos a frio ou orgânicos vegetais, são preferíveis aos minerais já que nutrem a pele. Os óleos comummente usados na massagem são de amêndoa, sésamo, jojoba, damasco e girassol. Podem ser misturados com óleos essenciais que proporcionam qualidades terapêuticas adicionais e cujos aromas propiciam o relaxamento. No entanto, a sua utilização pode ser dispendiosa.

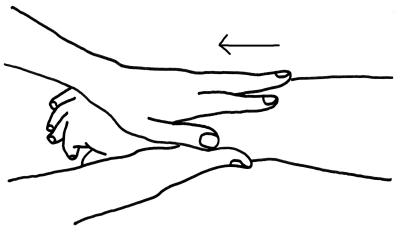
Alternativamente, podes usar azeite se não te incomodar o odor. Outra opção acessível é o óleo de semente de uva que é praticamente inodoro.

Se possuis um frasco de óleos essenciais, como de lavanda, podes adicionar algumas gotas ao óleo vegetal da tua escolha. Os óleos essenciais são sempre diluídos com óleos vegetais para efeitos de massagem. Lembra-te de perguntar se o teu amigo gosta da fragrância e fá-lo cheirá-la antes de procederes.

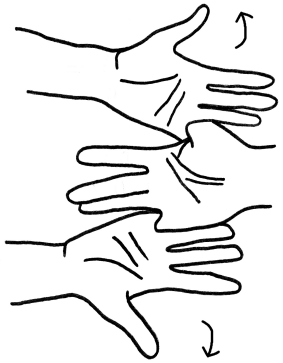
Por precaução, não utilizes óleos essenciais em grávidas ou lactentes.

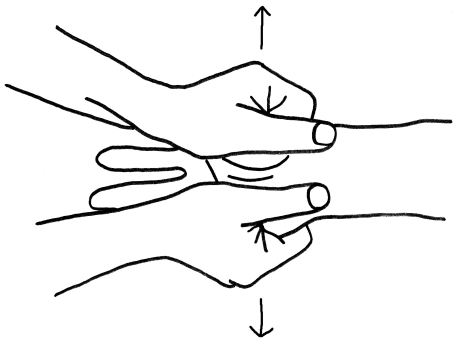
3.2.1 Leve massagem de mão e antebraço





3.1.3 Abrir a palma da mão e o pulso





Vira a palma da mão do teu amigo para cima. Entrelaça os teus dedos mindinhos no polegar e mindinho do teu amigo, conforme o primeiro desenho. Nessa posição, abre amplamente a sua mão e, como anteriormente, aplica pressão com os teus polegares, do centro para a periferia da palma. Procura uma extensão intensa e agradável.

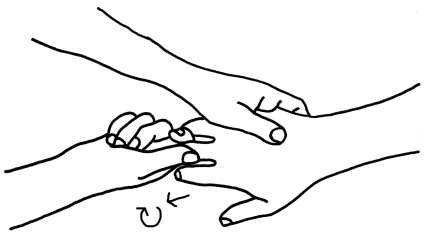
3.1.4 “Conta dinheiro” nas falanges

As falanges são os pequenos ossos que constituem os dedos.

Nesta fase, o movimento é similar ao de “contar dinheiro”, isto é, de esfregar moedas entre as polpas dos dedos.

Com esta técnica pretende-se o contacto com os ossos contando as falanges desde a base do dedo até à ponta. À medida que o vais fazendo, a tensão acumulada nos dedos do teu amigo dissipar-se-á.

3.1.5 Puxar e rodar os dedos



Puxa delicadamente, na tua direcção, cada um dos dedos do teu amigo rodando-os lentamente.

3.1.6 Esticar os dedos

Estica cada um dos dedos delicadamente.

3.1.7 Rodar o pulso

Segura o pulso do teu amigo com uma das tuas mãos. Entrelaça os teus dedos com os dele. Roda-lhe o pulso.

Começa com uma rotação lenta de pequena amplitude. Respeita a flexibilidade do teu amigo.

A massagem pode acabar nesta parte ou continuar para a segunda (com óleos).

Se terminares aqui, volta ao passo número 1 – segurar nas mãos.

Consulta a secção 3.2.1 para as instruções sobre a finalização da massagem.

Quererá o teu amigo continuar com os óleos?

Se sim, certifica-te de que não é alérgico a nenhum dos componentes dos óleos.

Se ainda não o fizeste, protege as roupas e almofadas com uma toalha.