

Massagem chinesa para combater a insónia

Enviado por Paulo Oliveira
21-Mai-2008

Massagem chinesa para combater a insónia

O estado de insónia refere-se à dificuldade em adormecer, incapacidade em entrar no sono profundo, ficar acordado toda a noite, ou acordar no meio da noite. Existem também diversas complicações que podem advir de noites mal passadas devida à insónia. Podem sentir-se dores de cabeça, tonturas, palpitações ou episódios de esquecimento.

- Efectuar pequenos movimentos circulares, com os dois polegares em simultâneo, de cima para baixo, ao longo da região posterior do pescoço.
- Usar a técnica de agarrar (Na Fa) e a técnica de amassar com os polegares, nos pontos 21VB.
- Usar a técnica de empurrar (Tui Fa) nas regiões laterais do pescoço.
- Usar a técnica de empurrar com as palmas (Tui Fa) nas costas, desde o pescoço até à região sagrada.
- Usar a técnica de empurrar com o polegar, desde o ponto médio entre as sobrancelhas, para cima, numa linha, até onde começa o cabelo; e dessa linha para os lados.
- Efectuar pequenos círculos com os polegares sobre as sobrancelhas, desde o canto interno até ao canto externo.
- Pressionar e amassar todo o couro cabeludo e face.
- Usar suavemente a técnica de empurrar na região temporal, continuada para a parte posterior da orelha.