

---

# MASSOTERAPIA

**Shiatsu** Shiatsu significa dedo (shi), pressão (atsu), e de uma maneira geral é a estimulação do corpo com as mãos e dedos, agindo integralmente, harmonizando corpo e mente. O shiatsu é uma forma de manipulação administrada pelos polegares, dedos e palma das mãos, sem o uso de qualquer instrumento mecânico ou outro tipo, para aplicar pressão sobre a pele humana, a fim de restabelecer o fluxo energético normal e corrigir disfunções internas do organismo.

**AnMa** An: significa pressão, que gera no organismo um estado de sedação Ma: significa deslizamento, que gera no organismo um estado de tonificação O AnMa é um tipo de massagem oriental que tem como objetivo de um equilíbrio físico, mental e energético através de movimentos realizados apenas com as mãos sobre a superfície corporal. Estes movimentos são: deslizamento, amassamento, pressão, percussão, vibração, pinçamento e técnicas de movimentação.

**Massagem Clássica** A massagem clássica foi desenvolvida no século XIX pelo sueco Per herink Ling, e refere-se a uma variedade de técnicas especificamente criadas para relaxar os músculos, aplicando pressão na musculatura superficial, profunda e osso, deslizando na mesma direção do sangue ao coração e harmonização energética através da polarização. Costuma-se utilizar cremes e óleos para reduzir a sensação de fricção. As manobras utilizadas são: deslizamento superficial e profundo, amassamento, fricção, percussão e vibração.

**Efeitos Fisiológicos** &bull; Melhora da circulação sanguínea e vasos linfáticos &bull; Melhora da respiração &bull; Aumenta movimentos das articulações &bull; Estimula as funções viscerais &bull; Alívio da dor &bull; Relaxamento local e geral &bull; Alívio do stress &bull; Estimula a cicatrização (massagem clássica) &bull; Ajuda na resolução de edema (massagem clássica)

**Precauções** &bull; Gravidez &bull; Osteoporose &bull; Doenças degenerativas musculares &bull; Pessoas portadoras de cânceres &bull; Pacientes que apresentam varicosidade significativa das veias, hemofilia ou edema visível &bull; Patologias de origem neurológicas devido à falta de sensibilidade ou liberação das vias piramidais &bull; Hipertensão arterial sistêmica

**Contra Indicações** &bull; Qualquer patologia aguda &bull; Processos infecciosos e inflamatórios agudos &bull; Doenças infecto contagiosas &bull; Enfermidades tumorais &bull; Processos febris &bull; Ulcerações ou feridas erosivas de pele &bull; Gravidez até o 3º mês &bull; Qualquer patologia onde não se pode apresentar vasodilatação &bull; Áreas de hiperestesia grave