

# Manual Aluna Massage Mandara



*Tania R*

Tania Roulin  
Mentor Coach  
International Certified  
Formatora CCP  
CFC Suisse

SWISS QUALITY 

# Manual Aluna Massagem Mandara



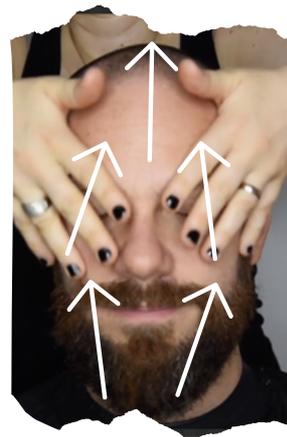
Tania Roulin  
Mentor Coach  
International Certified  
Formadora CCP  
CFC Suisse

SWISS QUALITY 

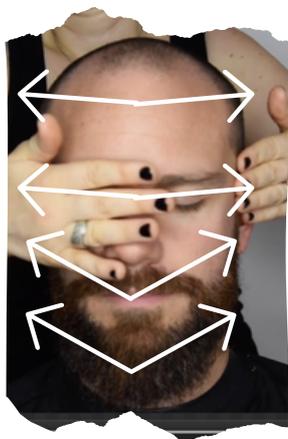
## Massagem Mandara : Preludo

### 1. Passa os dedos abertos sobre o cabelo.

Uma vez que trabalhamos aqui sem óleo, também alisamos o rosto, a testa e o pescoço.



2. **Sem óleo**, colocar as mãos no pescoço e alisar em direcção ao queixo, subir em direcção às bochechas, seguir as asas do nariz, passar por cima dos olhos até à testa e estender o movimento para baixo através do cabelo.



3. Alisar o queixo, lábios superiores, olhos e testa 1 a 3x cada movimento.

4. Alisar a **base do crânio** incluindo o pescoço e os ombros (da direita para a esquerda).



5. O **Bai Hui** (DM 20 = vaso sanguíneo governador) está localizado no topo do crânio e forma uma linha imaginária entre as duas pontas das orelhas. Liga as várias metades do cérebro e é um ponto muito importante da cabeça. Pressionar o ponto Bai Hui e depois os 4 sábios e o Bai Hui no sentido dos ponteiros do relógio (começar às 12 horas). Os 4 pontos estão ao lado do Bai Hui a uma largura de uma polegada.



6. Tomar um pouco de óleo de massagem e formar um **triângulo aromático** acima do nariz do cliente, mover as mãos suavemente.



# Manual Aluna Massagem Mandara



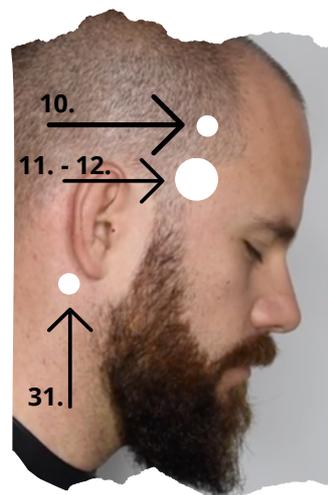
Tania Roulin  
Mentor Coach  
International Certified  
Formadora CCP  
CFC Suisse

SWISS QUALITY 

## Massagem Mandara : Massagem

7. Aplicar um pouco de **óleo nas mãos** e esfregar

8. **Shringathaka** : Na junção das duas mandíbulas 5 pequenas pressões com 4 dedos => regulação das tensões nervosas, purifica os olhos, ouvidos e língua.

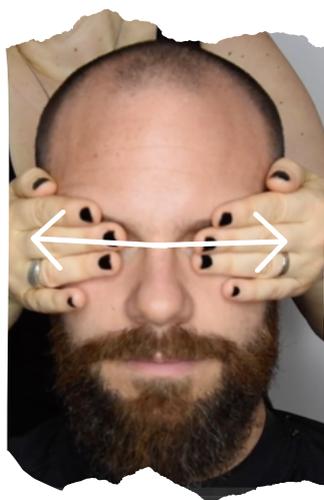
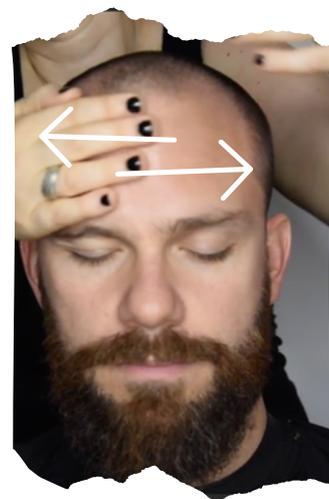


9. **Sthapani** : Terceiro olho, 5 movimentos circulares, massagem ligeira. => Estimula a estabilidade mental e clarifica os pensamentos, controla o ritmo de sono/vigília.

10. **Utkshepa** : estimular os templos com a ponta dos dedos com 5 movimentos circulares => estimula o intestino grosso

11. **Shankha** : pequenos movimentos circulares nos templos entre as orelhas e sobrancelhas => estimula o intestino grosso

12. **Alisar e aplanar** de um templo ao outro (3x ida e volta)



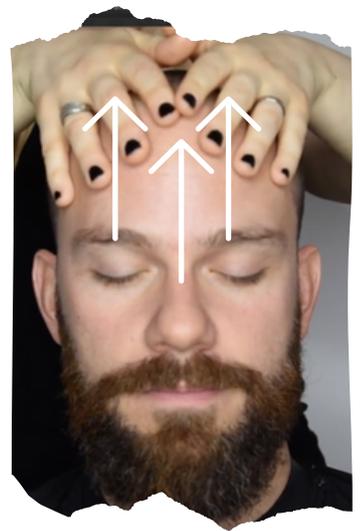
13. **Colocar as mãos sobre os olhos** e remover suavemente 5x para fora.



14. Ponha uma mão no ombro ou cabeça, a outra mão faz 5x **um oito à volta dos olhos.**

# Manual Aluna Massagem Mandara

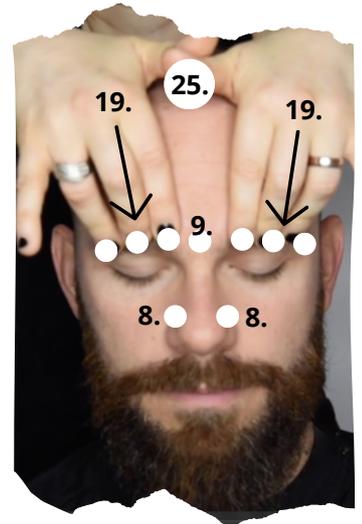
15. Colocar a mão na testa, a **ponta dos dedos a tocar nas sobrancelhas**, bombear as sobrancelhas 5 vezes em pequenos movimentos de bombeamento.



16. Colocar as **mãos no meio da testa e alisar** sobre o cabelo, repetir à direita e à esquerda.

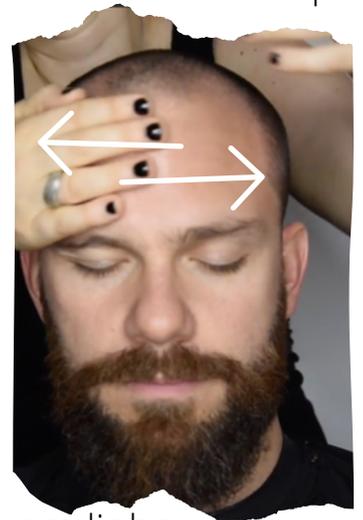
17. Passar as mãos por cima do cabelo

18. **Apahga** : pequenos movimentos circulares junto aos cantos exteriores do olho => reduz a tensão



19. **Avartha** : massajar suavemente em 5 círculos à volta dos três pontos das sobrancelhas no exterior e no interior => efeito positivo na postura corporal e na visão

20. **Shankha** : pequenos movimentos circulares nos templos entre as orelhas e sobrancelhas => estimula o intestino grosso



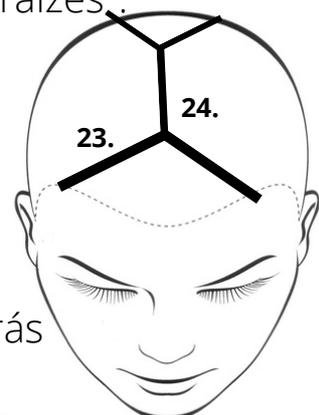
21. Massajar a cabeça - **continuar a massagem como de costume.**

Trabalhar lentamente e ritmicamente durante cerca de 5 minutos.

22. Passar as mãos por cima do cabelo

23. **Simantha** : Fazer 5 grandes círculos em linha recta dos cantos dos olhos em direcção às "raízes".

24. **Simantha** : Fazer 5 grandes círculos em frente do ponto mais alto => efeito positivo no sistema nervoso, no intelecto, estimula a circulação sanguínea.



25. **Adhipati** : Fazer 5 pequenos círculos atrás do ponto mais alto

=> calmante, estimula a introspecção e liberta a consciência.



Tania Roulin  
Mentor Coach  
International Certified  
Formadora CCP  
CFC Suisse

SWISS QUALITY 

# Manual Aluna Massagem Mandara

26. **Técnica de aparafusamento** (com os dedos estendidos, tocar a cabeça com um **movimento rotativo**: fazer sempre pequenos movimentos para ora e depois para dentro. Repetir uma segunda linha um pouco mais atrás. A última linha é feita com as mãos invertidas. As pontas dos dedos repousam na base do crânio. ( **Técnica de "aparafusamento": centro da testa para o exterior, deslocado para trás e uma vez com as mãos invertidas.** )

27. Começar **pelo lado direito da testa, mão esquerda lisa** e continuar sobre o cabelo, até ao pescoço e ombro esquerdo. Repetir o movimento com a mão direita do lado esquerdo. Efectuar 3x cada movimento. Depois começar do meio da testa sobre o cabelo, na nuca e nas costas.

28. Passar as mãos por cima do cabelo

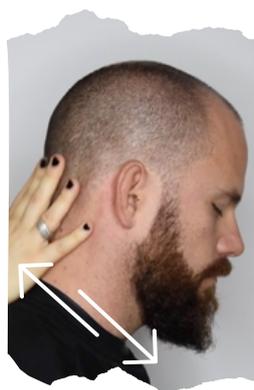
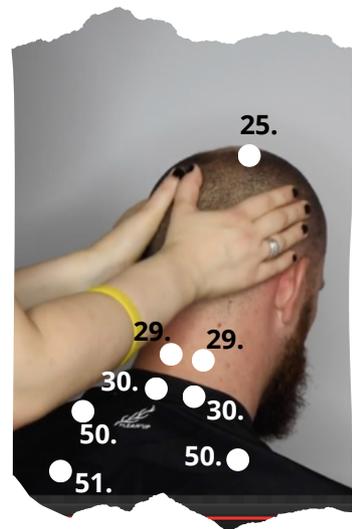
29. **Krikatikas** : massajar suavemente a articulação da cabeça entre a 6ª e 7ª vértebras

= > relaxa a cabeça, pescoço e dissolve a tensão

30. **Manya** : acariciar as veias do pescoço até à parte de trás da traqueia  
=> actua sobre os nervos vocais e gustativos, estimula a circulação sanguínea

31. **Vidhura** : pressão suave sob e atrás dos dois lóbulos auditivos  
=> efeito positivo no apoio da cabeça e pescoço e audição

32. **Leque** : colocar as mãos na linha do cabelo, com as pontas dos dedos a tocar levemente na testa e esticar a pele do couro cabeludo. **Cuidado: não massajar!** Imaginar que as mãos "aspiram" a pele da cabeça, apenas massajar (esticar) o couro cabeludo e não o cabelo. Posicionar-se à direita da pessoa e alisar em forma de leque (3 passagens) começando do centro para fora e depois 2 a 3 passagens escalonadas para trás.



33. **Amassar o músculo faríngeo** até aos ombros, de cima para baixo, começando pelo lado direito e passando para o lado esquerdo.

34. **Esticar a nuca** : esticar de um lado para o outro do plano da mão, fixar e alisar com a outra mão da frente para trás, repetir 3 vezes.



Tania Roulin  
Mentor Coach  
International Certified  
Formadora CCP  
CFC Suisse

SWISS QUALITY

# Manual Aluna Massagem Mandara



Tania Roulin  
Mentor Coach  
International Certified  
Formadora CCP  
CFC Suisse

SWISS QUALITY 

35. **Esticar os ombros** : colocar as mãos sobre os ombros e tocar para trás e para a frente com uma leve pressão, repetir 3 vezes.

36. Passar as mãos por cima do cabelo

37. **Massajar as orelhas** começando pelo lóbulo da orelha para cima em pequenos círculos, andar para trás com o polegar e o indicador, repetir 3 vezes.

38. **Fazer pequenos círculos atrás da orelha** e voltar para baixo (meridiano do aquecedor triplo)

39. Massajar suavemente **os pontos à frente da orelha** com o dedo médio (21 mais quente triplo) e fazer 5 círculos.

40. **Finalmente apertar / puxar o lóbulo da orelha**  
=> estimula a alegria de viver

41. **Esticar os lados, mãos planas, pescoço e ombros**, 3x direita, 3x esquerda.

42. Fazer pequenos movimentos circulares (5x) com o plano dos dedos **à volta da 7ª vértebra cervical** (a partir da coluna vertebral).

43. **Pressionar, mão lisa**, sobre o cabelo => efeito calmante

44. Passar as mãos sobre o cabelo e **puxar o cabelo para cima e amarra-lo**.

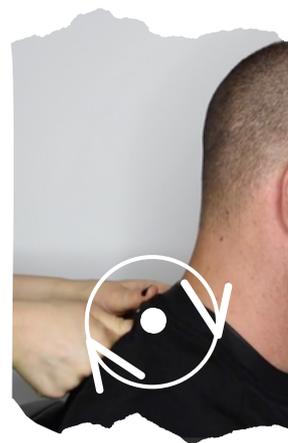
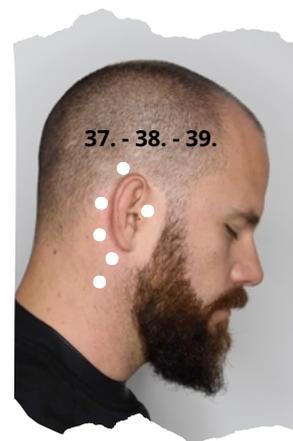
45. **Massagem/massagem dos trapézios**, começando com os polegares e depois com as eminências do polegar.

46. **Esticar as vértebras cervicais**, alisar com as "costas" da mão para fora.

47. **Movimento do pinheiro** : com os polegares, subir em ziguezague ao longo do pescoço, a coluna vertebral através da 7ª cervical e descer, repetir 3 vezes.

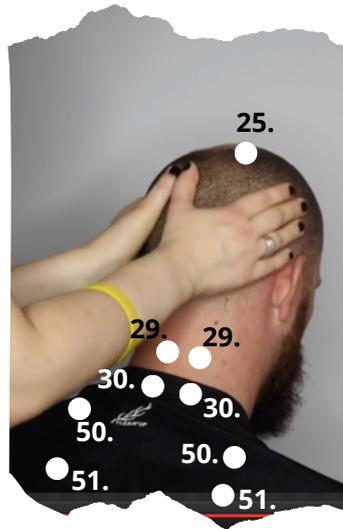
48. **Esticar o lado direito** e pressionar para cima e depois para baixo tocando nos ombros, recomeçar do lado esquerdo e repetir 3 vezes.

49. **Esticar as costas** a partir da 7ª vértebra cervical, tocar com uma pressão até aos ombros.



# Manual Aluna Massagem Mandara

50. **Amsa** : massajar vigorosamente entre os ombros e o pescoço => relaxante



51. **Amsaphalaka** : massajar vigorosamente a borda superior e exterior das omoplatas ( meter a mão debaixo da omoplata, fazer se conseguires )

52. **Pressionar nos ombros e pescoço** => efeito calmante

53. **Alisar os ombros**, apertar as mãos, a sessão está terminada.

Após as massagens de cabeça e pescoço de Mandara, deixar a/o cliente descansar durante alguns minutos de olhos fechados (não se esquecer de a/o informar antes da sessão sobre a massagem).

Lavar as tuas mãos com água fria corrente até ao cotovelo.

A água levará a "má" energia que absorveu durante a massagem.

Em seguida, continuar com o champô.

Não fazer esta massagem a pessoas doentes, não utilizar óleos essenciais com mulheres grávidas. Usar um óleo simples de massagem adequado.



Tania Roulin  
Mentor Coach  
International Certified  
Formadora CCP  
CFC Suisse

SWISS QUALITY 

# Manual Aluna Massagem Mandara



Tania Roulin  
Mentor Coach  
International Certified  
Formadora CCP  
CFC Suisse

SWISS QUALITY 

## Um pouco mais sobre massagem..

Esquece a massagem dos dedos dos pés e do trapézio antes de ir para a cama: a descompressão atravessa a cabeça, ou mais precisamente o crânio, uma nova área a ser massajada para reconciliar yin e yang e finalmente encontrar o equilíbrio.

Este é provavelmente um dos best-sellers da natureza e descobertas: o massagem da cabeça.. Bem-estar barato e relaxamento incrível, deves fazer pelo menos uma vez.

É preciso dizer que num único movimento, pode estimular dezenas de pontos de acupressão... e libertar quase tanta tensão.

Um efeito relaxante imediato bem conhecido da medicina chinesa que, para além das suas virtudes relaxantes, prescreve massagem craniana no tratamento de várias afecções menores (enxaquecas, insónia, stress, excesso de trabalho, fadiga temporária...). De facto, partindo da premissa de que cada dor ou sintoma é o reflexo de um desequilíbrio energético global, ela trabalha em particular em vários pontos de acupunctura localizados no crânio, no rosto mas também no pescoço, nos ombros e nos antebraços.

É com esta abordagem ancestral em mente que Liping Wang e Anthony Besquent, fundadores de La Maison du Tui Na, desenvolveram a massagem craniana Yang Ju\*. "20% da população adulta em França, um terço da qual são mulheres, são afectados por dores de cabeça e enxaquecas", observa Liping Wang, que sublinha o impacto destas pequenas dores e dores na nossa qualidade de vida. Para as aliviar de forma natural e sustentável, o praticante trabalhará durante 50 minutos para estimular, em ordem e progressivamente, os meridianos da parte superior do corpo.

# Manual Aluna Massagem Mandara



Tania Roulin  
Mentor Coach  
International Certified  
Formadora CCP  
CFC Suisse

SWISS QUALITY 

## Como funciona uma sessão de massagem craniana ?

Na prática, após ter iniciado o relaxamento muscular por leves pressões sobre todo o corpo, o tratamento começa com uma massagem nas mãos e antebraços em continuidade com o trapézio. O objectivo? Activar os pontos de acupunctura ligados à cabeça, pescoço e rosto. "As mãos têm cada uma cerca de dez pontos com acções poderosas. Localizado entre o polegar e o dedo indicador, o ponto "HEGU" alivia dores de cabeça e outras dores tais como sinusite e dor de dentes", explica Nathalie Nguyen, formadora na medicina tradicional chinesa.

O ponto "HOU XI", localizado no músculo abductor do dedo mindinho, tem uma acção sobre as vértebras cervicais e pode tratar torcicolos ou certos tipos de dores de cabeça.

O praticante concentra-se então na nuca, uma zona de grande tensão. Amassamento, alisamento, pressão e alongamento suave: o trabalho é lento e preciso sobre estes músculos que são sobrecarregados diariamente (telas, posição sentada...). Gestos de acupressão, por vezes leves (efleurage), por vezes profundos, são depois aplicados no crânio e no couro cabeludo, na testa, nas têmporas e também no rosto, particularmente em torno das sobrancelhas e da zona do contorno dos olhos para impulsionar a circulação sanguínea.

Pontos para se estimular a baixar a pressão

Se não conseguires reproduzir este protocolo profissional, uma auto-massagem de dez minutos no final do dia pode ajudar a aliviar a pressão e a desarmar o início de uma enxaqueca ou tensão ocular.

# Manual Aluna Massagem Mandara

No topo do crânio, o Bai Hui: conhecido como o "chakra da coroa", é a encruzilhada de todos os meridianos do corpo. Para ser massajado durante alguns minutos, no sentido dos ponteiros do relógio.

Na nuca, o Feng Fu: localizado logo abaixo do osso do crânio, no "oco" no topo do pescoço.

Nas têmporas, o Taiyang: localizado a uma polegada do ponto externo da sobrancelha. Fazer algumas rotações, mais ou menos pressionadas, para libertar a pressão.

E se fores preguiçosa, podes também usar o massagador de cabeça.

Os cinco Portões da Entrada Yang Celestial, localizados no centro da área VG20 Bai Hui ("Os Cem Encontros") e Si Shen Gong ("Quatro Espíritos a Escutar") no topo da cabeça, são considerados a porta de entrada para o Huno, permitindo a absorção de energia universal para o Tai Ji.

## O NAVIO "BAI HUI" PONTO GOVERNADOR (20VG)

### PROPRIEDADES

(Bǎi Huì; 百会) 20 ponto do navio do governador/ Du Mai (20VG). O seu não chinês pode ser traduzido como "cem reuniões", "cem" é uma forma de dizer "muitas" ou "várias", ou seja, é um ponto de intersecção de vários meridianos :

O ponto de intersecção da embarcação governadora com a bexiga, vesícula biliar, triplo aquecedor e meridianos de fígado.

Devido à sua ligação com muitos meridianos, diz-se que Bai Hui é eficaz no tratamento de "centenas" de doenças.

É também o ponto mais Yang do corpo. Ponto importante na regulação da energia Yang (energia defensiva, movimento, calor...)



Tania Roulin  
Mentor Coach  
International Certified  
Formadora CCP  
CFC Suisse

SWISS QUALITY 

# Manual Aluna Massagem Mandara



Tania Roulin  
Mentor Coach  
International Certified  
Formadora CCP  
CFC Suisse

SWISS QUALITY 

## INDICAÇÕES

- Suaviza as perturbações psico-emocionais.
- Alivia rapidamente as dores de cabeça.
- Alivia a sensação de calor na cabeça, de uma cabeça pesada.
- Alivia as tonturas, o zumbido.
- Tem uma influência benéfica no tratamento das hemorróidas.
- Acalma a insónia.
- Tem efeitos benéficos na hipertensão arterial.
- Alivia a dor na sola dos pés.

## LOCALIZAÇÃO

Bai Hui situa-se na intersecção da linha média do crânio e uma linha que liga as pontas das duas orelhas. A forma tradicional de encontrar este ponto é colocar as pontas dos dedos médios (ou dedos indicadores, ou polegares, conforme o caso) contra o ápice da orelha. O ponto Bai Hui é onde os polegares (ou os dedos indicadores, conforme o caso) se encontram.

Este ponto particular, 20 VG, está localizado no topo da cabeça numa pequena depressão na linha que une o topo das duas orelhas. É um ponto sensível à pressão. Encontra-se precisamente onde a velha pequena fontanela costumava estar.

Aplica uma pressão, estando ciente da tua respiração, que deve ser calma e profunda, originando-se na parte inferior do abdómen e atingindo o peito. (Yoga/Pilates boas bases!)

20 Du Mai, o nosso 7º chakra

ACUPUNCTURA MONT-SAINT-HILAIRE / BELOEIL

20 DM (Du Mai) ou Governor Vessel (VG).

É um ponto de acupuntura localizado na parte superior do nosso crânio, o ponto mais alto do nosso corpo.

Pertence à classe dos meridianos chamados os navios maravilhosos, ou seja, é o vigésimo ponto do DU MAI.

# Manual Aluna Massagem Mandara



Tania Roulin  
Mentor Coach  
International Certified  
Formadora CCP  
CFC Suisse

SWISS QUALITY 

## O que é o DU MAI ou a embarcação do governador ?

É um meridiano composto por 28 pontos de acupunctura, mas que não está directamente ligado a órgãos e vísceras. A sua função varia de acordo com os textos mas assegura essencialmente a circulação da energia original (YUAN QI) e constitui uma reserva da energia excedente dos outros meridianos.

É um meridiano que se origina entre os dois rins, depois desce ao nível do períneo e depois sobe a coluna vertebral até à cabeça.

## Este meridiano actua sobre ele :

- O YANG do Rim, nomeadamente a partir da acção do 4DM (The MING MEN)
- Fortalece as costas, o que parece lógico dado o caminho que percorre.
- Ao nível do coração, porque um caminho interno do DUMAI o atravessa.
- Nutre o cérebro e a medula óssea.
- Fortalece a mente e acalma o SHEN.
- Este meridiano trata problemas de: esterilidade, rigidez e dor da coluna vertebral, epilepsia, mania, dor na região cervical, hérnia de discos, tonturas, perda de memória.

## Que tal 20 DM ?

### E quanto aos 20 DM ?

- Este ponto é chamado "BAI HUI" que significa "as cem reuniões".
- Está localizado na parte superior do crânio, onde o potencial energético está no seu máximo.
- É um ponto de intersecção com a bexiga, vesícula biliar, triplo-quente e meridianos de fígado, o que dá a este ponto muitas aplicações clínicas.
- Tem tanto a capacidade de expulsar o excesso de energia perversa da cabeça como a capacidade de elevar o YANG puro até ao cérebro.
- Segundo "O Hino de Elucidar Mistérios", ao abrir este ponto, o homem pode absorver melhor a energia do céu.

# Manual Aluna Massagem Mandara



Tania Roulin  
Mentor Coach  
International Certified  
Formadora CCP  
CFC Suisse

SWISS QUALITY 

Tem uma ligação íntima com o cérebro porque um dos ramos internos passa por esta medula. Isto explica a sua importante acção em todos os problemas de actividade mental, bem como em todas as perturbações psico-emocionais. Tratará problemas de concentração, memória, epilepsia, hipertensão arterial, dores de cabeça, vertigens, desorientação, atitudes maníacas e até mesmo perda de consciência. Tem um forte efeito calmante sobre a mente.

No entanto, tem também uma acção distal sobre problemas orgânicos ligados a um afrouxamento e uma tendência para a descida. É um ponto essencial para qualquer problema de ptose ou prolapso, seja uterino, rectal, bexiga ou estômago, devido à sua acção em trazer a energia (em tonificação).

## **Outras aplicações para este ponto:**

- - Obstruções e distúrbios no nariz
- - Aperto do tórax
- - Palpitações
- - STROKE
- - Queda de cabelo
- - Branqueamento precoce do cabelo
- - Dor na sola dos pés
- - HTA

Na tonificação, este ponto é também utilizado para evitar o aborto através da sua acção de elevar a energia e, portanto, reter o embrião.

## **Porquê associá-lo ao 7º chacra ?**

Os taoístas tinham definido três centros de energia no corpo, chamados Dantian (ou campos de cinábrio) versus os chakras, que são compostos por 7 centros de energia. Estes centros de energia são muito procurados nas práticas de Qigong, Taichi e também nas artes marciais.

# Manual Aluna Massagem Mandara



Tania Roulin  
Mentor Coach  
International Certified  
Formadora CCP  
CFC Suisse

SWISS QUALITY 

- Dantian inferior: Porta de entrada para a energia da terra, localizada na parte inferior do abdómen.
- Dantiano Médio: Porta de entrada para a energia do coração e do homem.
- -Dantiano Superior: Porta de entrada para a energia do céu e do espírito, consciência e sabedoria.

Este centro de energia superior pode ser equiparado aos 6º e 7º chakras, bem como aos 20 DM devido à sua localização e funções em relação ao espírito.

Quando o 20 DM é aberto, a pessoa pode absorver melhor as energias do céu.

## Conclusão:

O 20 DM ou (20 VG) é um ponto de acupunctura frequentemente utilizado pelos acupunturistas e muito popular entre os pacientes. Não apresenta qualquer perigo de perfuração, excepto em bebés, devido à fontanela potencialmente aberta.

Pessoalmente, aprecio-o muito devido às numerosas funções orgânicas que pode trazer, bem como à sua dimensão cósmica que faz deste ponto mais do que um simples ponto de acupunctura.

Pode-se agir graças à meditação e trazer energia cósmica para o interior do corpo. Também forma um casal interessante com o 1 Rim para equilibrar os movimentos ascendentes e descendentes da energia e também para ajudar a ancorar a mente ao ponto de abertura em direcção à terra (1 Rim).

Este ponto eleva o YANG puro, ou seja, clarifica a mente e ajuda a pessoa a integrar-se com a realidade. Muito bom ponto para as perturbações psíquicas relacionadas com o autismo também. Se o combinar com o 1º ponto (grande ponto para enraizar e ancorar a mente) e o 8º coração (grande ponto para regular as crises de loucura), terá uma interessante combinação de pontos!