

# PARA UMA BOA PRÁTICA

## A POSTURA:

- Coluna ereta;
- Pescoço alongado, topo da cabeça alinhado com o cóccix;
- Ombros e corpo relaxados com base firme;
- Joelhos semi-flexionados.

## A RESPIRAÇÃO:

- O corpo é uma unidade que deve se movimentar integralmente com a respiração natural;
- A inspiração e a expiração devem ser amplas e suaves, favorecendo a melhor oxigenação do organismo.

## A ATENÇÃO:

- Atenção durante os exercícios, assim como a consciência no momento presente (evitar dispersar o pensamento), são fundamentais para potencializar os resultados.

## A INTENÇÃO:

- A intenção na prática é muito importante para alcançar o efeito desejado, mentalizando o seu propósito e suas necessidades.

## O TOQUE E O MOVIMENTO:

- Para compreender o movimento ou o toque é preciso sentir e não forçar; não deve causar dor; use uma pressão média;
- Realizar os movimentos com suavidade, lentidão e leveza, respeitando os limites de cada um, pois os movimentos violentos podem acarretar lesões;
- Relaxar as tensões e desenvolver a sensibilidade e observação profunda em cada gesto;

## CONTATO

[automassagem.ses.gdf@gmail.com](mailto:automassagem.ses.gdf@gmail.com)

## MAIS INFORMAÇÕES

[www.saude.df.gov.br/praticas-integrativas-em-saude](http://www.saude.df.gov.br/praticas-integrativas-em-saude)

Subsecretaria de Atenção à Saúde Integral  
Coordenação de Atenção Primária à Saúde  
Diretoria de Atenção Primária à Saúde  
Diretoria de Ações Estratégicas da Atenção Primária  
Gerência de Práticas Integrativas de Saúde - GERPIS

Secretaria  
de Saúde



AUTOMASSAGEM  
CHINESA  
中国自我按摩



# AUTOMASSAGEM CHINESA

Esta prática é uma das pioneiras na SES, desde 1990. A automassagem é um caminho de conexão consigo mesmo. A base do estudo da automassagem é a medicina tradicional chinesa e o cultivo da energia vital chamada de "Chi" pelos chineses.

Tem como finalidade manter ou restabelecer a saúde do organismo por meio da promoção do equilíbrio da circulação de sangue e energia por todas as partes do corpo.

Temos pontos e canais energéticos chamados meridianos ou canais yin e yang no nosso corpo e é onde nós realizamos a automassagem.

Estes pontos energéticos são os mesmos da acupuntura. Para que a energia vital flua adequadamente nestes locais, precisamos cuidar destes espaços, assim como a

qualidade da energia que o corpo consome a partir das nossas "usinas". Estas também chamadas de aquecedores do corpo, guardamos a energia para viver a partir do ar, da água, dos alimentos que comemos e de nossos ancestrais.

A automassagem ajuda a deixar fluir, como a água foi, contornando obstáculos e continuando seu caminho de forma natural, sem brigas, sem muita raiva. No caminho do equilíbrio e da paz. Sabe uma mangueira de água que está retorcida? Ela não deixa a água passar. É bem assim com os nossos canais, quando há um bloqueio neste fluxo ou nos pontos, não ficamos muito bem e aí, podemos adoecer.

Quando realizamos a automassagem em algum local que está dolorido, é sinal de um desequilíbrio e precisamos dar atenção, massagear, aquecer para ir dissipando essas dores e bloqueios.

É uma prática educativa de saúde com foco no autocuidado, realizada pelo próprio sujeito por meio de massagem em pontos e áreas específicas do corpo. Inclui, também, variadas formas de exercícios físicos e mentais, que cultivam a saúde através da atenção, da intenção, da respiração, da

flexibilidade das juntas e da serenidade do espírito e proporcionam uma sensação de calma e plenitude. Destaca-se pela simplicidade, fácil aprendizado e eficácia do método.

## BENEFÍCIOS DA AUTOMASSAGEM

- Promover a circulação sanguínea;
- Harmonizar as funções biológicas;
- Relaxar as tensões do corpo;
- Acalmar as emoções;
- Melhorar o sono;
- Aliviar dores articulares;
- Trazer disposição;
- Foco e concentração;
- Restaurar a sensibilidade;
- Aumentar a autoestima e despertar para o autoamor;
- Promover equilíbrio interno e serenidade;
- Além da busca da harmoniosa conexão entre corpo-espírito com a natureza.

