

# Spaterapia



## **Conteúdo:**

Introdução

Conceito de Spa

Óleos Essenciais na Estética

Terapia com Pedras quentes

Massagem com Conchas

Bambuterapia

Quick Massage

Shiatsu

Reflexologia Podal

Ayurveda

Banhos Terapêuticos

Massagem Relaxante

Massagem com Velas

Cromoterapia

Princípios Ativos

Bibliografia/Links Recomendados

## Introdução



Os cuidados com a saúde do corpo e da mente devem ser mantidos sempre, por homens e mulheres. A indústria dos spas cresce cada dia mais, isto porque sua principal função é promover o bem-estar físico e mental.

O Curso de Spaterapia reúne várias técnicas, tratamentos e terapias que podem ser realizados num SPA. Além disso, no curso você irá conhecer um pouco sobre o conceito de SPA e óleos essenciais.

Os SPAs são locais que tem como finalidade proporcionar uma reestrutura corporal e equilíbrio alimentar aos seus clientes. O profissional que deseja trabalhar com estes tratamentos e terapias deve deixar o cliente mais saudável, feliz e equilibrado.

Os SPAs contam com diversos profissionais especializados. Entre eles esteticistas, personal trainings, homeopatas, nutricionistas, etc.

O profissional que trabalha num SPA deve sempre se atualizar com novos cursos, novas técnicas e tratamentos, etc.

Atualmente a indústria de Spas está em grande crescimento, e os serviços oferecidos estão em evolução contínua. Sempre surgem novos aparelhos, novas técnicas e novas terapias, porém o objetivo continua o mesmo: promover o bem-estar da mente, do corpo e do espírito.

## Conceito de Spa



Não há um consenso em relação à origem da palavra "spa".

Para alguns, a definição de spa, se iniciou na época romana, quando os soldados precisavam descansar e tratar dores e feridas com o uso da água, devido ao cansaço de guerras. Esses banhos eram conhecidos como *aquae*. Os tratamentos feitos em *aquae* eram chamados de *sanus*. O nome ficou como *sanus per aquae*, dos quais SPA é considerado um acrônimo. Na tradução do latim para o português significa: saúde pelo uso da água.

Para outros, o conceito de SPA está relacionado a uma pequena cidade da Bélgica, chamada Spa, próxima a Liege, onde era encontrada uma nascente de água quente muito procurada e frequentada pelas pessoas em busca de um banho relaxante.

Várias civilizações há milhares de anos já utilizavam banhos para relaxar e purificar o corpo, além de combater diversos tipos de doenças.

Apesar de não ter uma única e exata definição, sabe-se que a origem está totalmente relacionada à água e seus benefícios.

Os hóspedes de um SPA são de ambos os sexos, e buscam por hábitos alimentares saudáveis, cuidados de beleza, ou apenas buscam uma maneira de relaxar e fugir do estresse do dia-a-dia.



## Óleos Essenciais na Estética



Muitos tratamentos de beleza podem ser associados com o uso de substâncias naturais, para melhorar seus resultados. Os óleos essenciais podem ajudar a aliviar dores, diminuir a pigmentação de manchas, facilitar a penetração, etc.

O óleo essencial é um produto extraído pela pressão de cascas de frutas cítricas ou pela destilação de plantas aromáticas, e é geralmente utilizado na fabricação de perfumes, cosméticos e medicamentos.

É um produto concentrado, que oferece propriedades medicinais, por causa da presença de princípios ativos que atuam em diversos processos regenerativos, anti-sépticos e metabólicos.

Devem ser diluídos e aplicados corretamente. O óleo essencial possui cheiro característico da planta de origem. Entre eles, os mais conhecidos: lavanda, menta, erva cidreira, eucalipto, cravo, etc. Existem diversos tipos de óleos.

Os óleos essenciais são produtos naturais de custosa fabricação, já que necessitam de enormes quantidades de plantas para a extração do óleo. Em média, é utilizado 200 Kg de planta para a extração de apenas 1 Kg de óleo essencial.

## **Óleos x Essências: entenda a diferença!**

As essências, diferentes dos óleos essenciais, não possuem uma origem vegetal integral. A função da essência é de perfumar apenas, e não promover alguma atividade farmacológica.

Essas essências são produzidas em laboratórios, e não possuem efeitos terapêuticos, diferentemente dos óleos essenciais. São produzidas para imitar aromas de diversas coisas, e são cópias dos óleos essenciais.

Já os óleos essenciais, são substâncias naturais, puras e concentradas. Por isso, além de aromatizar, proporciona saúde e bem estar.

## **Aromaterapia**

A aromaterapia é uma terapia que utiliza as propriedades dos óleos essenciais para restabelecer a harmonia pessoal e o equilíbrio. O óleo essencial pode ser usado isoladamente ou em combinação com outros aromas.

É um tratamento muito antigo, usado até hoje. A aromaterapia deve ser feita sempre por um profissional especializado, que assim, poderá verificar as indicações e contraindicações, além das dosagens corretas e formas de uso.

Veja abaixo vídeos sobre a Aromaterapia:

*Aromaterapia - como utilizar e quais óleos que auxiliam na saúde*

## **Terapia com Pedras quentes**



A terapia com pedras quentes é um tratamento que utiliza pedras aquecidas alternadas com pedras extremamente frias. Com esta alternância de temperaturas, é possível produzir reações fisiológicas e orgânicas com benefícios ao corpo. Este tratamento é indicado para equilibrar a energia do corpo, da mente e do espírito.

Esta terapia é antiga, e já era utilizada por chineses e povos indígenas para aliviar dores. Este tratamento é facilmente encontrado em SPAs e clínicas de estética, e muito adorado pelas pessoas, já que promove o relaxamento e equilíbrio.

Alguns benefícios da Terapia com Pedras quentes:

- Alívio de dores
- Melhora da circulação sanguínea
- Promove o relaxamento
- Melhora na mobilidade das articulações

Esta terapia é indicada para o relaxamento muscular, equilíbrio das energias e alinhamento dos chakras.

É indicado que o ambiente seja preparado com luz baixa, aromatizador, e uma música leve e baixa. Além disso, o cliente deve estar totalmente confortável.

A terapia com pedras quentes tem como contraindicações: gestantes, febre, alergias, tumores malignos, processos inflamatórios, etc.

### **A História das Pedras**

As pessoas são atraídas pela energia das pedras desde os primórdios. Pedras gigantes eram carregadas por longas distâncias para homenagear deuses e reis, monumentos de pedras foram criados, rostos esculpidos nas pedras, etc. Como exemplo, podemos observar nas Esfinges, Pirâmides e Stonehenge.

Há também as pedras da sorte, que muitas pessoas carregam em suas bolsas e bolsos, e os talismãs, que foram criados para diversas formas de cura, relacionamentos, saúde e renascimento.

Algumas culturas ensinam que pedras, pedreiras e rochas guardam as lembranças de todos os eventos deste planeta. Elas concordam em auxiliar e ajudar cada pessoa em sua própria caminhada pessoal de transformação e cura, melhorando nossas lembranças e permitindo-nos ver a vida de modo mais espiritual e equilibrado, e

também completamos nossos corações com a sabedoria de tudo que está em Divina ordem, e que estamos sempre envolvidos pelas energias da Terra.

Não se sabe o porquê, mas há muito pouco escrito sobre o uso das pedras como tratamento para pessoas. A maioria dos tratamentos que utilizam pedras são passados oralmente de um curandeiro a outro.

Os índios usam em seus rituais de cura, pedras quentes, geralmente pedras cuidadosamente selecionadas, cujas tonalidades variam de azuladas a pretas, de marrons a vermelhas.

Também utilizam uma pedra aquecida ao sol (helioterapia) sobre o ventre de uma mulher, para aliviar a dor durante o período de menstruação.

Os meninos, durante a passagem à puberdade, devem se deitar sobre uma rocha dura e colocar pedras macias entre seus dedos dos pés, para ensiná-los a diferença entre o duro e o macio, feminino e masculino, um começo para a compreensão da importância do equilíbrio da vida.

Na China, uma prática utilizada desde antes da Dinastia Shang (2000-1500 a.C.), é o uso de pedras quentes para aliviar músculos cansados.

Médicos, xamãs e curandeiros utilizam pedras e cristais durante suas cerimônias de cura. Cada tipo e cor de pedra manifestam uma finalidade, energia e efeito de libertação no cliente conforme vai sendo usada.

Uma prática comum de antigamente era limpar a pele velha e ressecada com pedras ásperas. Ainda hoje muitas mulheres usam essas pedras porosas durante o banho para manter a pele macia e sedosa.

Monges japoneses utilizam pedras pretas macias para manter seus abdomens aquecidos depois da refeição: colocam duas ou três pedras quentes na faixa que envolve a cintura, pois assim dá a sensação de estar satisfeito por um maior período de tempo. É um costume não comer muito de uma só vez.

A cor preta transmite as propriedades de "YANG", que é forte, dá apoio e equilíbrio a tudo e proteção. O branco transmite as



propriedades de "YING", que é Espírito, disposto a servir e receptor de energias de luz.

As pedras são cada vez mais utilizadas, devido ao seu grande poder terapêutico.



### **Tipos de Pedras**

Mineralistas e geólogos descobriram que as pedras podem ser compostas por piroxênio, ortoclásio, feldspato de plagioclásio e silicatos vitrificados, augita, ferro e constituintes de magnésio também são encontrados.

Há diversos tipos de pedras que podem ser utilizados nas massagens. As pedras que contêm em seu interior substâncias térmicas são as mais apropriadas, pois podem distribuir melhor a energia vital ao manter o calor interno por um longo período.

A rocha ígnea modificada é um dos tipos mais utilizados no procedimento de Terapia das Pedras Quentes. É formada pela ação vulcânica e sedimentação. Das rochas vulcânicas esta é a pedra mais numerosa, principalmente nas regiões que passam por abalos vulcânicos nos tempos geologicamente recentes. Muitos dos atuais vulcões erupcionam material basáltico. Este tipo de material é geralmente constituído por olivina policristalina e silicato de ferro e de magnésio.

Para a massagem, as pedras mais indicadas são: feldspato, basalto amigdalóide ou pedras plutônicas. Muitas possuem olivina, silicato de ferro e de magnésio e as que são entendidas como basalto amigdalóide contêm notáveis quantidades deste mineral. Esse basalto é uma pedra de grãos finos, muito espessos, que formam massas finas cristalinas.

### **Protocolo**

-As pedras podem ser aquecidas em um aquecedor elétrico até que fiquem com a temperatura confortável e adequadas para a massagem.

-As pedras devem ser lisas, para não machucar a pele.

#### *Decúbito Dorsal (abdômen p/ cima)*

-Posicionar as pedras nas extremidades (pés e mãos) para aquecê-las e nos Chakras para energizá-los (sem óleo).

-Aplicar o óleo começando pelos membros inferiores e fazer movimentos de deslizamentos profundos. Depois os superiores, trabalhando o sistema circulatório, linfático e muscular.

-Massagear o abdômen e braços com movimentos circulares e suaves.

- Trabalhar o colo com movimentos circulares contornando os ombros, e deslizando na musculatura trapézio até a base do crânio.

#### *Decúbito Ventral*

-Coloque as pedras nas costas nos pontos dos Chakras. Cubra o cliente com uma toalha.

-Aplique o óleo nos membros inferiores e faça movimentos circulares e de deslizamentos profundos ascendentes, sempre com cuidados nas regiões dos gânglios linfáticos (poplíteo).

-Retirar as pedras da coluna e trabalhar em volta da escápula para dissolução de nódulos tensionados.

-Finalizar a massagem com deslizamentos suaves em direção aos gânglios linfáticos.

Sempre verificar com o cliente se as pedras estão muito quentes.

## Massagem com Conchas

### *Terapia das Pedras Quentes*



A massagem com conchas é uma técnica com movimentos da massagem tradicional, como deslizamentos, pressões e movimentos circulares, porém associada ao uso de conchas e aromas.

É uma técnica com origem entre os povos que moram próximos ao litoral asiático. O principal objetivo desta massagem é o relaxamento, que é promovido pelos deslizamentos e pela textura lisa ou ondulada com temperatura fria.

A massagem é realizada com vários tipos de conchas da família das Cypraeas. Essas conchas se encaixam perfeitamente nas mãos, e têm em média de 6 a 11 cm, facilitando assim o deslizamento durante a massagem.

As conchas maiores são indicadas para a massagem no corpo, as médias para a coluna e o pescoço, e as menores para massagens faciais.

Alguns benefícios da Massagem com Conchas:

- Relaxamento muscular
- Melhora da nutrição dos tecidos
- Melhora do aspecto da pele
- Diminuição do estresse
- Aumento da vascularização

A massagem com conchas tem como contraindicações: febre, infecções e inflamações, leucemia, hemorragia, reações alérgicas, etc.

### **Dicas de óleos e essenciais para o tratamento:**

Capim-limão: indicado para o relaxamento, e para pessoas com muito estresse. Também é indicado para pessoas com dificuldade de concentração.

Eucalipto: indicado para o sistema respiratório, ajuda a melhorar a respiração e minimizar a congestão nasal. Também é indicado para melhorar a concentração.

Lavanda: erva medicinal indicada para diminuir o estresse. Também atua como hidratante, e ajuda a combater a insônia e estados nervosos. É cicatrizante e regenerador celular.

### **Protocolo**

Para começar, é necessário encaixar os dedos segurando no caracol da concha, interiorizando os dedos. É possível colocar óleo aquecido dentro da concha, e assim aos poucos o conteúdo irá caindo pela região a ser massageada. Fazer movimentos de deslizamentos superficial e profundo. Repetir em média 5 vezes cada movimento. Pode também ser utilizado um sérum para a massagem. É importante lembrar, que ao final de cada procedimento, as conchas devem ser higienizadas com água e sabão, além de fervidas para a esterilização. Com este cuidado, podemos evitar a formação de fungos e bactérias.

### **Bambuterapia**



## **História**

A técnica de massagem com bambu, também conhecida como *bamboo massage* ou bambuterapia, foi criada na França pelo fisioterapeuta francês Gill Amsallem, e tem como objetivo promover o relaxamento corporal e facial, alívio das tensões do dia-a-dia, modelagem corporal, entre diversos outros benefícios.

As varas de bambu agem como um prolongamento dos dedos, fazendo com que seja possível alcançar todas as regiões do corpo e face. A bambuterapia pode ser associada a outros tipos de massagem, como a massagem modeladora, shiatsu, massagem relaxante, e também a drenagem linfática facial e corporal.

## **Sobre o Bambu**

São diversas as possibilidades de aproveitamento do bambu. A planta representa leveza, força, união e flexibilidade. O bambu é muito utilizado nas atividades artesanais, áreas industriais, arquitetura, e também nos acessórios para massagem corporal e facial.

O bambu apresenta diversos benefícios, e por ser uma planta que passa muito tempo no subsolo formando raízes extremamente fortes, guarda muita energia da terra, valorizando assim a bambuterapia - tratamento de massagem terapêutica associada ao bambu.



## **Cuidados**

Os bambus sempre deverão ser higienizados com água e sabão, loção antisséptica ou álcool 70 % antes e após a utilização.

Os bambus já devem estar organizados no carrinho auxiliar ou na mesa do profissional, antes do cliente entrar na sala. Assim, estando na ordem, facilitará o procedimento.

A quantidade de bambus para um atendimento irá depender do tamanho do cliente, porém o mínimo é de dois bambus para tratamento facial e quatro bambus para tratamento corporal.

#### *Dicas*

Os bambus podem ser energizados após cada atendimento.

Sol: deixar exposto até o sol do meio dia.

Lua: deixar exposto à luz da lua.

Terra: enterrar por três horas.

Escolha o bambu adequado para a região que será trabalhada (face ou corpo), e sempre explique para o cliente sobre os benefícios desta técnica.

O cliente nunca deve sentir desconforto ou dor durante esta técnica, por isso pergunte frequentemente se ele está bem e confortável.

#### Indicações da Bambuterapia

- Relaxamento muscular
- Diminuir o estresse
- Diminuir dores
- Diminuir ansiedade
- Promover o bem-estar
- Diminuir edemas
- Modelar a região corporal e facial

#### Contraindicações da Bambuterapia

- Inflamações e Infecções
- Neoplasias
- Fraturas Recentes
- Dermatites
- Febre
- Hipertireoidismo
- Alterações de Sensibilidade
- Insuficiência Renal

#### **Protocolo**

- Higienização (limpar de acordo com o tipo de pele)

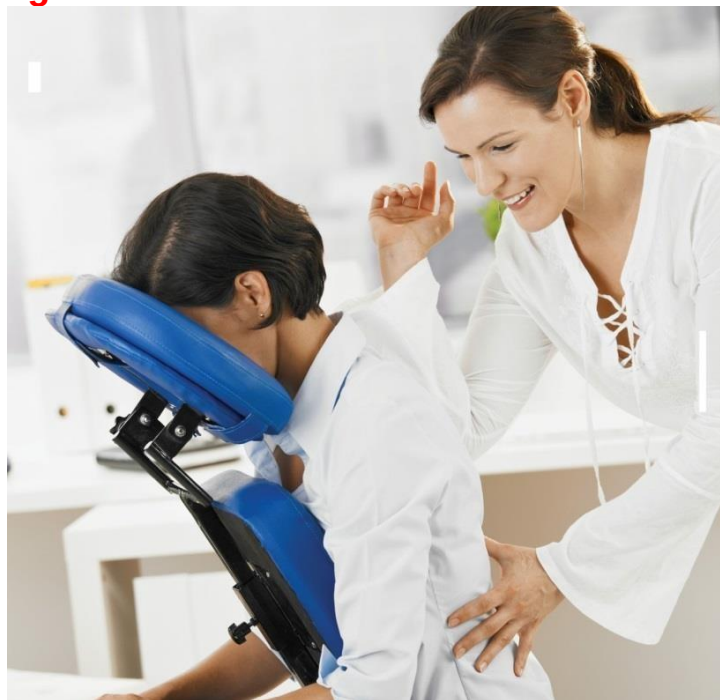


- Esfoliação
- Aplicar o tônico (se for tratamento facial)
- Escolher creme ou gel creme (irá depender do tipo de pele)
- Espalhar o produto com as mãos;
- Realizar as manobras com o bambu, que podem ser feitas de três a dez vezes em cada área.

Algumas manobras: deslizamento superficial, deslizamento profundo, pinçamento, etc.

A bambuterapia pode ser feita de uma a duas vezes por semana, ou de acordo com a necessidade do cliente. Seu tempo de duração é de 40 a 60 minutos.

### Quick Massage



Quick significa rápido e massage significa massagem, ou seja, a quick massage é uma massagem rápida, que tem como foco proporcionar o relaxamento muscular em poucos minutos.

A quick massage é feita em uma cadeira específica, onde o cliente fica sentado confortavelmente. A duração é de 15 minutos, e uma das qualidades desta massagem é que o cliente pode permanecer vestido durante a sessão.

A quick massage pode ser encontrada tanto em clínicas e SPAs, quanto em lugares públicos, como aeroportos e shoppings por exemplo.

Esta técnica de massagem é muito utilizada em empresas, que buscam manter o bem-estar e o equilíbrio de seus funcionários.

A quick massage pode ser feita em ombros, costas, cabeça, pescoço, braços e mãos, já que o cliente permanece sentado durante o procedimento.

Alguns dos benefícios da Quick Massage:

-Relaxamento muscular -Alívio de tensões -Resultados imediatos

A quick massage tem algumas contraindicações, como: febre, cirurgia recente, pressão alta ou baixa, etc.



### **Protocolo**

O profissional deve fazer movimentos de pressão e amassamento, e pode utilizar os polegares, cotovelos e palmas das mãos para fazer a massagem e promover o relaxamento.

A quick massage é muito adorada pelas pessoas, pois é uma massagem rápida e tem a possibilidade do cliente permanecer vestido durante a sessão.

## Shiatsu



O Shiatsu é um método originado da medicina tradicional chinesa. "SHI" significa dedos e "ATSU" significa pressão, ou seja, pressão com os dedos. Além disso, o terapeuta também utiliza os joelhos, cotovelos e mãos para realizar a técnica.

Acredita-se na medicina oriental, que uma doença é originada quando acontece um desequilíbrio nos canais de energia da pessoa, que podem ser causados por estresse, sedentarismo, má alimentação, etc.

Com a técnica de Shiatsu, é possível estimular estes pontos de energia fazendo com que assim, o próprio corpo ative a circulação, promovendo o bem-estar.

Veja abaixo alguns dos muitos benefícios desta técnica:

- Alívio de dores musculares
- Ativa a circulação sanguínea
- Ativa a circulação linfática
- Alívio de estresse e tensões
- Promove a sensação de bem-estar

Também conhecido como acupuntura sem agulhas, o Shiatsu tem como objetivo corrigir o mau funcionamento interno, promover e manter a saúde e tratar de doenças específicas.

A técnica tem como contraindicação casos de câncer, em cima de fraturas, edemas e varizes, processos inflamatórios, etc.

### **Protocolo**

A técnica é feita, desempenhando a pressão controlada sobre os fluxos energéticos através dos meridianos em pontos específicos, desbloqueando e estimulando a energia.

A massagem Shiatsu deve ser feita com a pressão dos dedos e as mãos, e até joelhos e cotovelos.

A massagem Shiatsu é feita com óleos essenciais, e atua de forma benéfica, melhorando a causa e a prevenção de qualquer tipo de desordem no corpo, tanto físico, emocional ou espiritual.

### **Reflexologia Podal**



A reflexologia podal, também conhecida como Reflexoterapia, é uma técnica de massagem para os pés, que tem como objetivo promover um relaxamento profundo, tanto físico quanto mental. Além do relaxamento, esta terapia pode trazer benefícios à saúde.

Não é uma massagem tradicional, mas sim uma técnica que utiliza a pressão dos dedos das mãos em pontos específicos (pontos reflexos) que estão conectados e correspondem a todas as partes do corpo.

Estes pontos específicos (pontos reflexos) são concentrações de terminações nervosas.

O profissional utiliza uma pressão nem tão forte, nem tão fraca, e o cliente pode sentir uma dor suportável. Cada ponto dos pés representa uma área do corpo.

### **História**

Não se sabe qual cultura descobriu a reflexologia, porém há relatos de que diversas civilizações da Antiguidade como Egípcios e Chineses, já praticavam algo parecido com esta técnica.

Denominada na época como "terapia de zonas", países Europeus como Inglaterra e Alemanha estudavam sobre a reflexologia em meados do século XV. Há relatos que primitivos da América Central e do Norte também tratavam suas doenças pelos pés.

O Otorrinolaringologista Dr. Willian Fitzgerald, em 1917, publicou seu livro "Terapia de Zonas", onde determinava as áreas do corpo e a posição de órgãos nos pés. Seus estudos auxiliaram outro importante nome, Dr. Joseph S. Riley, a criar diagramas detalhados sobre pontos reflexos localizados nos pés. A assistente de Dr. Joseph S. Riley, a fisioterapeuta americana Eunice Inghan, também contribuiu muito para a história da reflexologia. Ela separou os trabalhos sobre áreas reflexas, mapeando assim os pés como um mapa de todo o corpo. Além disso, ela também passou a orientar seus trabalhos terapêuticos de acordo com este mapa. Com sua própria experiência, Eunice conseguiu aperfeiçoar a teoria da reflexologia. Este trabalho garantiu dois livros: "Histórias que os pés podem contar" e "Histórias que os pés contaram".

### **Mapa da Reflexologia Podal**

É possível identificar pontos reflexos e regiões específicas nos pés, assim com as partes do corpo, através dos mapas de Reflexologia Podal.

Através dos pontos indicados no mapa, é possível despertar determinada área do pé que também estimulará a área corporal correspondente.

Esta estimulação feita na área determinada do pé ajuda a diminuir o estresse, a dor, a tensão muscular, entre diversos outros benefícios para a saúde e o bem-estar.



Veja abaixo alguns dos diversos benefícios desta técnica:

- Relaxamento
- Alívio da dor
- Melhora a circulação sanguínea
- Libera as toxinas existentes
- Estimula o sistema imunológico

Esta técnica tem como indicação: estresse, pessoas com problemas de circulação sanguínea, diversos tipos de dores, inchaço nas pernas, etc.

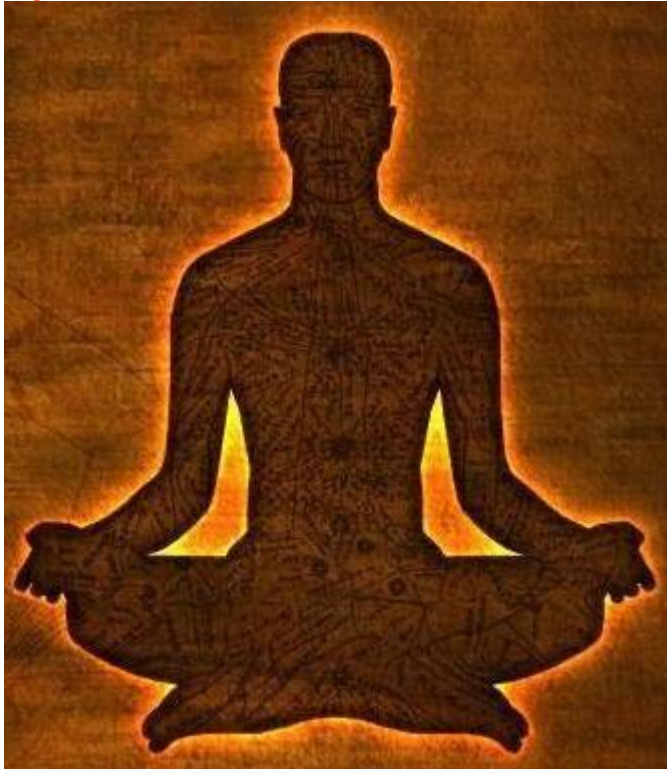
As contraindicações da reflexologia podal são: febre, feridas abertas, doenças cardiovasculares, neoplasias, restrições médicas.

### **Protocolo**

É necessário estimular as áreas e os pontos reflexos, de acordo com o mapa da reflexologia, para promover a regularização do funcionamento e restaurando a saúde e o equilíbrio homeostático geral.



## Ayurveda



A ayurveda é um sistema medicinal, desenvolvido na Índia há cerca de 5 mil anos. É um termo sânscrito que tem como significado "ciência ou conhecimento da vida". AYUR = vida, cada aspecto da vida, desde o nascimento até a morte; VEDA = conhe

cimento ou saber. É a ciência que tem como objetivo compreender totalmente a vida. Além disso, é também uma religião e uma filosofia.

A Medicina Ayurvédica afirma que tudo no universo é formado pelos 5 elementos básicos da natureza: espaço ou éter, ar, fogo, água e terra. São os chamados panchamaha-bhutas.

É uma medicina completa e complexa, e utiliza diversas ferramentas terapêuticas para equilibrar os doshas. Os doshas são **Pitta**, regido por fogo e água, **Vata**, regido por ar e éter, e **Kapha**, regido por terra e água. Todas as pessoas possuem os três doshas, porém em diferentes proporções.



Algumas ferramentas terapêuticas são: massagem ayurvédica, óleos medicinais, rotina diárias com hábitos saudáveis, fitoterapia (uso terapêutico das plantas medicinais), terapias purificadoras (panchakarma), medicamentos com metais, minerais e pedras preciosas (rasa shastra), recomendação de atividade física, prática de yoga e meditação, etc.

### **A Massagem Ayurvédica**



A massagem com a ação terapêutica das mãos teve muita importância no mundo antigo. É utilizada por quase toda população da Índia, e tem como objetivo restaurar o bem-estar físico, mental, emocional e energético.

A massagem não deve ser um trabalho repetitivo e mecânico, mas sim feita com amor. A preparação da mente de quem for realizar a massagem, é tão importante como a preparação do ambiente externo. O profissional deve estar calmo e tranquilo, e todos os

problemas pessoais e as preocupações da vida devem ser esquecidos antes de iniciar a massagem.

Esta massagem atua de modo profundo e abrangente, aumentando assim a circulação e ajudando na remoção de toxinas. É essencial o uso de óleos vegetais medicamentosos durante a massagem.



A Massagem Ayurvédica é uma prática individualizada, ou seja, específica para cada tipo de pessoa. Não existe apenas uma técnica de massagem na Ayurveda, porém diversas delas, que são feitas de acordo com o dosha do indivíduo.

Veja abaixo apenas alguns dos muitos benefícios proporcionados pela massagem ayurvédica:

- Fortalecimento do sistema imunológico
- Prevenção de doenças
- Aceleração da circulação linfática
- Rejuvenescimento
- Aumento da oxigenação nos tecidos
- Ajuda a remover toxinas

## Banhos Terapêuticos



Banhos relaxantes são muito procurados em SPAs, isto porque permitem que o cliente se sinta renovado e diminua o estresse.

Veja abaixo três dicas essenciais para qualquer tipo de banho relaxante:

- Música calma e relaxante;
- Luz baixa e velas perfumadas;
- Aromas.

Assim como na massagem relaxante, durante o banho terapêutico o único barulho que deve ter é de uma música tranquila, leve e que ajude o cliente a relaxar ainda mais.

O ambiente não deve ter muita iluminação. Se tiver luz, deve ser baixa, ou pode ser substituída por velas, de preferência perfumadas.

Os aromas são essenciais nestes banhos terapêuticos, pois além de deixar o ambiente mais agradável, também ajudam a relaxar.

Dicas de aromas:

Há vários tipos de banhos terapêuticos, para diversos casos. Entre os principais: banho calmante; banho estimulante; banho oxidante.

A temperatura da água irá depender do objetivo do banho. Existem ainda os banhos de chocolate, vinho, pêssego, entre diversos outros.





## Massagem Relaxante



Esta é a massagem preferida de muitas mulheres e homens, já que promove o relaxamento, alívio da tensão e do stress, alívio do cansaço e de dores musculares. Promove o relaxamento do corpo e da mente.

É muito solicitada em SPAs e clínicas de estética, pois é uma massagem clássica e conhecida por todos.

Existem diversas técnicas de massagem relaxante. Veja abaixo algumas dicas:

- O local deve estar em uma temperatura agradável, antes e durante a massagem.
- Retirar acessórios da cliente, como relógio, pulseira, colares e anéis.
- Manter a pessoa coberta com uma toalha grande ou lençol.
- O ambiente deve ter pouca luz.
- De preferência, coloque uma música calma.
- Utilize velas e aromas.

Alguns dos efeitos da massagem relaxante são: aumenta a nutrição dos tecidos (cutâneo e subcutâneo); aumenta a velocidade e volume do fluxo venoso; melhora o retorno venoso; renova epiderme; alivia dor; tem efeito calmante e estimulante.

### Indicações e Contraindicações

Como falamos acima, a massagem relaxante é indicada para: tensão muscular; cansaço; stress; dores musculares; relaxamento.

As contraindicações da massagem relaxante são: cirurgias recentes; cardíacos; hipertensos; edemas; dermatites; alterações circulatórias graves; etc.

### Protocolo

>Fazer movimentos como: deslizamento superficial, deslizamento profundo, fricção, amassamento, pinçamento, fricção, entre outros. Sempre manter contato com o cliente, evitar tirar as mãos da pele.

>Lembre-se de verificar com o cliente se a pressão da massagem está muito forte ou muito fraca.

>Escolha um creme ou óleo, e não o aplique diretamente na pele do cliente, espalhe nas mãos antes.

>Cuida de suas mãos: faça alongamentos e exercícios, e tenha cuidado com calosidades e ferimentos.

Tempo: A massagem relaxante tem em média 1 hora de duração, porém irá depender do profissional e da técnica utilizada. Uma dica é fazer em média 8 a 10 minutos por área.

### Massagem com Velas





A massagem com velas, também conhecida como *Candle Massage*, é uma técnica americana, que utiliza a cera derretida da vela para proporcionar o relaxamento durante a massagem.

Nesta técnica, a cera derretida da vela é aplicada ainda quente sobre o corpo do cliente. Quando derretida, a vela libera o aroma presente em sua composição. Seus movimentos são lentos e leves, e o principal objetivo desta massagem é promover o relaxamento.

A candle massage utiliza velas específicas, com propriedades nutritivas que hidratam a pele. É feita com parafina cosmética, que é aquecida até chegar a seu estado líquido.

Veja abaixo alguns dos muitos benefícios da Candle Massage:

- relaxamento
- alívio da tensão muscular
- alívio de dores
- melhora da circulação sanguínea
- alívio do estresse
- melhora do sono



A massagem com velas é indicada para: estresse, tensões, dores musculares, etc.

Este tipo de massagem tem como contraindicações: febre, gravidez, lesões abertas, infecções, inflamações.

Cada sessão de candle massage pode levar de 45 minutos até 1h30, e pode ser feita sempre que o cliente achar necessário.

-Sempre verificar a temperatura do óleo. A temperatura deve estar no máximo em 39º C;

-A massagem com velas nunca pode queimar;

## Protocolo

1 - Higienizar

2 - Esfoliar

3 – Aplicar o óleo (cera derretida da vela) e fazer movimentos de massagem, como deslizamento superficial, deslizamento profundo, amassamento, rolamento, etc.

4 - Pode ser finalizada aplicando um creme de massagem.

## Cromoterapia



A cromoterapia é um tratamento que utiliza as cores para restaurar o equilíbrio físico e emocional, e para curar doenças. Os adeptos da cromoterapia entendem que cada cor possui uma capacidade terapêutica e uma vibração específica.

Este método já é utilizado pelo homem desde as antigas civilizações — como Índia, Grécia, Egito antigo e China – e seu objetivo é de harmonizar o corpo.

Os egípcios construíram a cidade colorida Heliópolis (cidade da luz), onde as cores eram aplicadas nos tratamentos de saúde. Ensinavam que as cores vermelho, amarelo e azul eram as forças ativas dos seres físicos, espirituais e mentais.

Os gregos também utilizavam as cores com fins terapêuticos. Estes especificavam diferentes cores para tratar determinadas doenças.

O fisiologista Albert Szent-Györgyi, ganhador do prêmio Nobel, fez experiências cromáticas com alguns importantes resultados. Na sua pesquisa, expôs certas enzimas e hormônios a diferentes cores e

verificou que algumas causavam mudanças moleculares nas enzimas e hormônios.

Mesmo as pessoas cegas são afetadas pelas cores. Pesquisas feitas na Rússia demonstraram que os cegos podem identificar as cores pelo tato. Dizem, por exemplo, que sentem a cor vermelha mais quente, dinâmica e áspera, e a cor azul lhes parece macia e fresca. Ou seja, as cores não só nos afetam visualmente, mas também afetam nossos campos de energia, mesmo que os nossos olhos estejam fechados ou estejamos dormindo.

Os adeptos da medicina natural têm muita simpatia pela cromoterapia e existem vários médicos naturalistas, inclusive no Brasil, que costumam aplicá-la com sucesso. Alguns deles não hesitam em considerar a cromoterapia como parte importante da medicina do futuro, devido a sua simplicidade, facilidade de aplicação e eficácia.



Veja abaixo o significado das cores usadas na cromoterapia:

**Vermelho:** esta cor simboliza o princípio de vida. Pode despertar desejo e sexualidade, porém em excesso, nervosismo e ansiedade. Na escala das cores, essa é a primeira que aparece, possuindo uma onda longa que lhe confere uma capacidade de propagação maior que as das outras cores, fazendo com que se sobressaia perante as demais.

Esta cor estimula a circulação, tem a capacidade de aumentar a pressão sanguínea e o ritmo respiratório, aumenta a atividade nervosa e glandular e produz contração da musculatura estriada.

Indicações: pressão baixa, insuficiência cardíaca, impotência sexual, tristeza, depressão, preguiça e doenças debilitantes em geral, etc.

Contraindicações: nervosismo, ira, tensão emocional, tensão pré-menstrual, paranoias, pressão alta, câibras musculares, doenças do fígado e da vesícula biliar, insônia, etc.

**Azul:** esta é a cor de maior propriedade terapêutica, e a que mais possui efeito curativo. É uma cor relaxante, suave, que produz calma, equilíbrio e tranquilidade. É a cor da compaixão, e também uma cor feminina, da paz de espírito, da ética, da integridade e da confiança. Em suas tonalidades mais escuras, o azul é relacionado ao infinito profundo e à eternidade; em seus tons mais claros, ao êxtase místico.

A cor azul é a primeira das cores frias do espectro. Estimula a busca da verdade interna, ajuda a alcançar a paz interior e viver seus ideais. Estimula a inspiração, criatividade, compreensão espiritual, fé e devoção. Está associado à gentileza, contentamento, paciência e serenidade.

Indicações: nervosismo, temperamento agressivo, ciúme, medo, insegurança, ansiedade, alcoolismo, stress, pressão alta, obesidade, taquicardia, etc.

Contraindicações: O azul não possui contraindicações dignas de destaque. Existe uma certa contraindicação em casos de coma, de medos muito acentuados ou fobias.

**Verde:** é a cor ligada à natureza, tranquilidade, equilíbrio e saúde. É a cor da firmeza, perseverança, segurança, autoafirmação e resistência. Mais conhecido como a cor da esperança, o verde também estimula o amor-próprio e o orgulho.

A cor verde é encontrada em toda a natureza, simbolizando a fartura e renovação das forças do universo. É fundamental para o tratamento do estresse. Como cor predominante da natureza, faz-nos sentir um grande bem-estar ao termos contato com ele nos campos.

Indicações: depressão crônica, personalidade fraca, medo do fracasso, falta de motivação, autoestima diminuída, prisão de ventre, falta de memória, complexo de inferioridade, etc.

Contraindicações: Hipocondria, megalomania, úlcera gástrica e duodenal (úlceras pépticas), cólicas menstruais, espasmos viscerais, diarreias dolorosas, sadismo, masoquismo.

**Amarelo:** esta cor influencia a capacidade de expressão e o dinamismo. É a cor da vivacidade, do desprendimento e da leveza. Produz relaxamento, desinibição, brilho, flexibilidade, alegria e espiritualidade.

Esta cor estimula o intelecto assim como a comunicação. É o último dos raios que trazem calor e extroversão. O amarelo é uma cor ativa, expansiva, ambiciosa, excêntrica e inquiridora. Está ligada a certos estados da alma, como a euforia, a variabilidade, a expectativa e a espontaneidade e está relacionada com a originalidade, a mente radiante, a franqueza, a luz solar e a felicidade.

Indicações: preocupação excessiva, fraqueza com pressão baixa, úlceras gástrica e duodenal, choro excessivo e constante, falta de confiança no futuro, manias, ideias fixas, doenças psicossomáticas em geral, etc.

Contraindicações: infantilidade, imaturidade, doenças mentais, oligofrenia (demência), síndrome de Down, crianças com distúrbios da fala, mau desenvolvimento psicomotor, sugestionabilidade, pressão alta, atraso menstrual, falta de memória, baixa capacidade de concentração e de cálculo.

**Laranja:** é a cor classificada como antidepressiva. É a cor da felicidade, estimula a confiança e o otimismo. Sua energia atua diretamente no campo etérico devido à escala vibracional desse corpo ser da mesma frequência vibracional da cor laranja.

Indicações: fortalecer as funções mentais.

Contraindicações: abuso de poder/egocentrismo.

**Violeta:** esta é a cor da paz na consciência e da estabilidade. Tem como objetivo elevar a autoestima e promover a concentração. É, definitivamente, uma cor ligada ao encantamento, ao sonho, ao estado mágico da mente, aos desejos espirituais, ao deleite espiritual ou astral. Está associado à mediunidade e intuição.

Indicações: materialismo excessivo, crises de personalidade, carência afetiva, autodestruição, remorso.

Contraindicações: alcoolismo, fanatismo, mistificação, psicoses, dispersão mental.

**Preto:** esta cor fechada transmite a sensação de entrega, renúncia, introspecção. O preto significa também o destino e a morte,

favorece a autoanálise e permite um aprofundamento do indivíduo no seu processo existencial.

Sua condição de total ausência de cores se relaciona simbolicamente à ideia do nada, do vazio. É a cor predileta de monges e outros tipos de religiosos, pois permite um maior contato com o inconsciente e com a vida interior.

**Indicações:** o preto tem o efeito de isolar, por isso, muitas vezes é usado antes de uma aplicação específica, para neutralizar o cliente da influência de outras cores. Tem ainda o curioso efeito de aumentar a capacidade de ação de outras cores, quando é aplicado simultaneamente a essas cores. Nesses casos, a técnica de aplicação da cor preta é simplesmente a permanência da pessoa num aposento escuro e totalmente sem luz.

**Contraindicações:** O preto é contraindicado, mesmo nas roupas, em caso de tristeza excessiva, depressão, melancolia, medo, senilidade e paranoia. Por isso, jamais deveria ser usado por pessoas que acabaram de perder um ente querido - o amarelo seria bem mais indicado. A tradição do uso do preto como a cor do luto era comum entre sacerdotes somente durante cerimônias fúnebres.

**Cinza:** é o equilíbrio entre o preto e o branco, uma tonalidade inteiramente neutra e isenta de qualquer capacidade de influenciar o ser humano. Transmite a sensação de neutralidade, ou seja, não produz nem tensão, nem relaxamento, é completamente neutro e dá a sensação de equilíbrio e estabilidade.

As pessoas que têm atração pelo cinza sentem necessidade de buscar o equilíbrio, a redução de conflitos psíquicos e podem estar carentes de energia vital.

**Indicações:** esta cor ajuda a melhorar o temperamento irascível. Também ajuda a melhorar os defeitos do caráter através da autoanálise e do autoconhecimento. O cinza é indicado quando se deseja reduzir alguma tendência psicológica ou emocional.

**Contraindicações:** em casos de distanciamento da realidade, nas esquizofrenias, no autismo, em casos de memória fraca e desorientação no tempo e no espaço.

**Marrom:** é a cor da dependência, da necessidade de segurança, da disciplina e da uniformidade. O marrom transmite calma, e é a cor da integração e do oferecimento. Como o marrom é uma espécie de



vermelho escurecido, ele possui a vitalidade e a força impulsiva do vermelho, só que de forma atenuada pelo preto neutralizador.

O marrom é uma cor que transmite uma vitalidade passiva. É uma cor indiferente, comumente preferida por religiosos e andarilhos. Por isso é que se diz que o marrom realça a importância das raízes, do lar e do agrupamento social.

Indicações: inconstância, indisciplina, neurastenia, distúrbio afetivo bipolar, atritos familiares, rebeldia infantil.

Contraindicações: dependência afetiva, autodisciplina excessiva, apego familiar exagerado, dependência psicológica à família ou ao grupo, ascetismo e isolamento.

**Branco:** a cor branca envolve todas as cores, e seus efeitos em nosso ser são a da divina realização, humildade e imaginação. Vibrações brancas são as mais rápidas.

É a energia e o poder para transformar o centro da imaginação. O branco nos leva na direção da harmonia e do amor divino.

**Magenta:** esta cor tem como objetivo ajudar a libertar-se de sentimentos antigos que nos impedem de avançar. A nível físico, leva-nos a abandonar atividades físicas inadequadas ao nosso desenvolvimento.

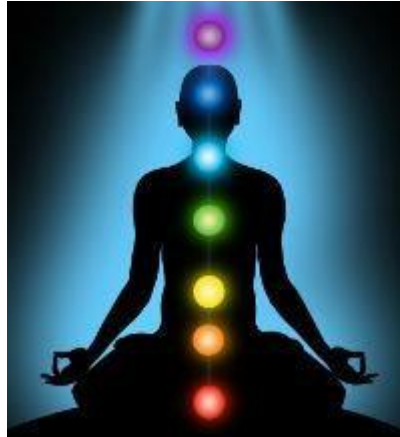
O magenta também é benéfico para casos de quistos benignos e deslocamento de retina.

**Dourado:** é a cor da sabedoria e é indicativo de uma alta espiritualidade.

**Turquesa:** esta cor tem a capacidade de acalmar e é excelente para utilizar em casos de tensão nervosa e combater infecções. Tem as mesmas indicações da cor azul.

**Índigo:** esta cor simboliza a compreensão e a intuição. Além disso, possui efeito dissipador, relaxante das tensões e ao mesmo tempo se encarrega de energizar o corpo físico.

O índigo tem capacidade de ampliar a compreensão. Ajuda a expandir a mente, liberando-a dos medos e inibições; efeito semelhante ao da cor laranja. Tem as mesmas indicações da cor azul.



### **Aplicações**

Há diversas utilizações da cromoterapia, porém a mais conveniente é a aplicação de um foco luminoso diretamente sobre o corpo, em um aposento escuro, durante meia hora, todos os dias.

As clínicas utilizam um spot para irradiar o foco de luz colorida sobre o cliente deitado de costas.



A pessoa deve estar confortavelmente deitada de costas, de preferência sem roupas, para evitar qualquer tipo de interferência cromática no tratamento.

A aplicação do foco de luz é utilizada, sobretudo por clínicas especializadas e pode ser acompanhada de outras formas terapêuticas, como a musicoterapia e as massagens.

Existem outras formas de aplicação das cores visando o equilíbrio e a boa saúde, desde a simples escolha das cores de roupas e das tonalidades usadas na decoração da casa até a mentalização de cores.

Há também os banhos, com chuveiros com iluminação multicolorida e tecnológica.

## Princípios Ativos



Veja abaixo uma lista com diversos princípios ativos indicados para regenerar, hidratar, nutrir, entre várias outras funções:

### **Princípios Ativos Antioxidantes:**

- Vitamina E
- Vitamina C
- Silícios
- Selênio
- Glutathione
- Ginkgo Biloba
- Alistin

### **Princípios Ativos Regeneradores :**

- Óleo de Rosa Mosqueta
- Silício Orgânico
- Algisium C
- Densiskin

### **Princípios Ativos Hidratantes:**

- Aveia
- Algas Marinhas
- Alantóina
- Açaí
- Mel
- Morango
- Pepino
- Ureia
- Mamão
- Cupuaçu

- Gergelim
- Cevada
- Caviar
- Banana
- Óleo de Damasco

#### **Princípios Ativos Nutritivos:**

- Avelã
- Óleo de Argan
- Cevada
- Aminoácidos da Seda
- Mel
- Óleo de Castanha do Pará-Girassol

#### **Princípios Ativos Refrescantes:**

- Mentol
- Alecrim
- Romã
- Alfazema
- Bambu

#### **Princípios Ativos Antissépticos:**

- Calêndula
- Alecrim
- Enxofre
- Cravo-da-Índia
- Própolis

### **Bibliografia/Links Recomendados**

<http://www.dicasdemassagem.com.br/o-que-e-shiatsu>

<http://www.ayurveda.com.br/ayurveda/home/default.asp?staticpage=yes&titulo=Ayurveda>

<http://www.shiatsu.com.pt/Shiatsu.html>

<http://harmoniearomaterapia.com.br/a-diferenca-entre-oleos-essenciais-e-essencias/>

<http://www.dicasdemassagem.com.br/o-que-e-quick-massage>

<http://georgiamachado.com.br/massagem-com-velas/>

<http://www.dicasdemassagem.com.br/o-que-e-candle-massage-massagem-com-velas>

