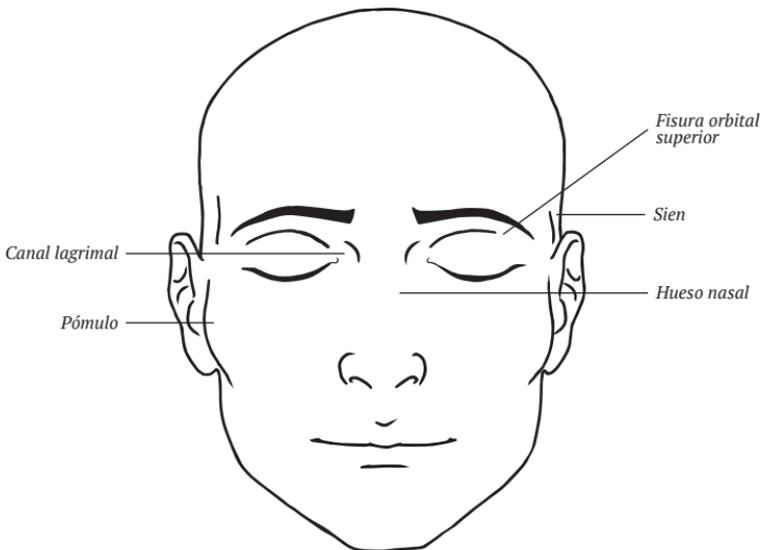


Cabeza

El masaje de cabeza es sin duda una de las secuencias más relajantes de este manual. Además resulta muy útil para curar problemas de migrañas, insomnio, depresión, estrés, ansiedad, miedo, falta de concentración, etc.

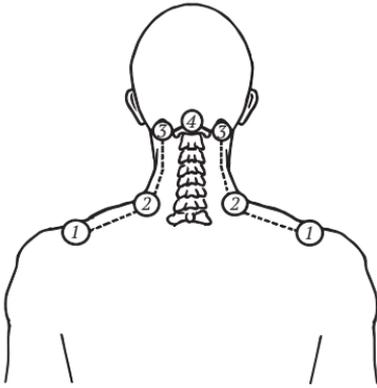
Aumenta la capacidad de aprendizaje y las capacidades cognitivas. Tiene además el poder de equilibrar las emociones en un estado de serenidad en cuanto se estimula la glándula pineal y pituitaria. La función de la primera es expandir la intuición, siendo una glándula que regula el equilibrio entre sueño y estado consciente. La pituitaria, entre sus numerosas funciones, regula el metabolismo interno en su proceso de homeostasis. Es un verdadero termostato en nuestro cuerpo.



Este masaje se puede practicar sentado o tumbado. No necesita mucha privacidad y sus efectos son inmediatos. Es de fácil aplicación y basta una breve sesión para alcanzar resultados notables. Te recomiendo trabajar alternando las dos manos y que la presión tenga armonía. Todas las técnicas en la cara tienen que ser aplicadas con suavidad.

Respira con calma, toma consciencia de tu cuerpo, del espacio que ocupa en el universo y de su peso. Desde los pies hasta la cabeza, date cuenta lo grande que eres y de lo mucho que puedes.

Respira otra vez.



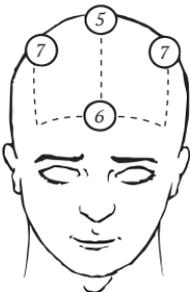
1.

Presiona con las manos en garras en toda la línea del trapecio y del cuello. Luego efectúa una Dígito-presión (S-M-F) en los puntos 1,2, 3 y 4..



2.

Círculitos progresivos desde el punto 1 hasta las sienas.



3.

Dígito-presión del punto 4 hasta el punto 5.

Dígito-presión (S-M-F) en el punto 5.

Dígito-presión del punto 5 hasta el punto 6.

Dígito-presión (S-M-F) en el punto 6.

Dígito-presión del punto 6 hasta los puntos 7.

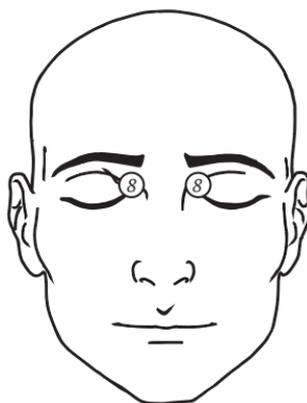
Dígito-presión (S-M-F) en los puntos 7 y (C) en sentido horario con los talones de las manos en las sienes.

4.

Frota con intensidad, y con todos los dedos, la nuca y las sienes.

5.

Dígito-presión en la fisura orbital superior desde el punto 8 hasta las sienes. Termina con unos circulitos suaves.

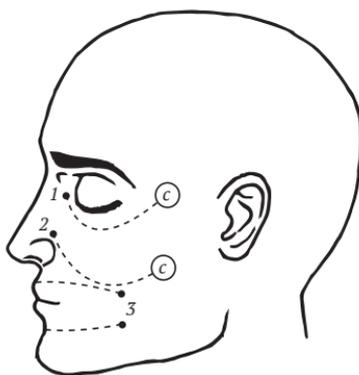


6.

Dígito-presión en la línea 1 y Circulitos lentos en la sien.

Dígito-presión en la línea 2 y Ciculitos profundos debajo de los pómulos.

Dígito-presión (A-A) en la línea 3 y Circulitos progresivos en la misma línea.



*« ...gobernadora suprema, protegida
y presumida, pero en cuanto la tocas
se vuelve tan ligera y vulnerable. »*