

Passo a Passo de Automassagem Pós-Parto

Passo 1: Prepare o ambiente

Escolha um local calmo, com pouca luz e temperatura agradável. Tenha em mãos um óleo vegetal puro (como óleo de coco ou semente de uva). Se desejar, coloque uma música relaxante para criar um ambiente acolhedor.

Passo 2: Conecte-se com seu corpo

Sente-se ou deite-se confortavelmente. Feche os olhos, respire profundamente três vezes. Se estiver com o parceiro, façam esse momento juntos. Essa pausa inicial é importante para entrar no estado de presença e relaxamento.

Passo 3: Massageie as pernas com movimentos ascendentes

Aqueça o óleo nas mãos. Comece pelos tornozelos e deslize suavemente até os joelhos. Use movimentos lentos, firmes e sempre ascendentes. Repita por 1 a 2 minutos em cada perna.

Passo 4: Ative pontos nos pés com toques circulares

Com os polegares, pressione suavemente a sola dos pés, especialmente os arcos e calcanhares. Faça movimentos circulares e lentos, sentindo a resposta do corpo. Essa técnica ativa o sistema linfático e promove relaxamento.

Passo 5: Integre a respiração à massagem

Inspire profundamente ao iniciar o toque e expire ao finalizar o movimento. Essa respiração consciente ativa o sistema de relaxamento do corpo e intensifica os benefícios da massagem.

Passo 6: Finalize com toques leves e gratidão

Deslize as mãos suavemente pelas pernas como se estivesse varrendo o inchaço para longe. Respire fundo mais uma vez e agradeça ao seu corpo pela sua força e presença. Você merece esse cuidado.