



**LAS 5 TÉCNICAS DE AUTOMASAJE
PARA RELAJARTE Y ALIVIAR EL
ESTRÉS EN CASA**

@cyemasajistas

Introducción

El estrés y las tensiones diarias pueden acumularse en nuestro cuerpo, afectando tanto nuestro bienestar físico como mental.

Afortunadamente, el automasaje es una herramienta efectiva que puedes utilizar en casa para aliviar el estrés, mejorar la circulación y promover una sensación general de relajación.

Esta guía te presentará cinco técnicas sencillas pero poderosas que puedes incorporar fácilmente a tu rutina diaria.

1. Masaje de Cuello y Hombros

Alivia la tensión acumulada en el cuello y los hombros, reduce dolores y mejora la movilidad

Paso a Paso:

1. Siéntate en una posición cómoda, con la espalda recta.
2. Utiliza la yema de los dedos para aplicar una presión suave en la base del cráneo, cerca del cuello.
3. Desliza los dedos hacia abajo, a lo largo de los músculos del cuello y los hombros, aplicando una ligera presión y haciendo movimientos circulares.
4. Repite durante 2-3 minutos en cada lado.

2. Masaje de Manos y Dedos

Mejora la circulación en las manos, alivia la rigidez y reduce el estrés acumulado en los dedos.

Paso a Paso:

1. Extiende una mano frente a ti y usa la otra mano para aplicar presión en la palma.
2. Con movimientos circulares, masajea cada parte de la palma y los dedos, prestando especial atención a los puntos que se sientan tensos.
3. Usa el pulgar para aplicar presión en los nódulos y zonas de tensión.
4. Dedicar 2-3 minutos a cada mano.

3. Masaje de Pies

Alivia el estrés y la tensión en los pies, promueve una mejor circulación y proporciona una sensación general de relajación.

Paso a Paso:

1. Siéntate en una silla cómoda y coloca un pie sobre el muslo opuesto.
2. Usa los pulgares para aplicar una presión firme en la planta del pie, haciendo movimientos circulares.
3. Trabaja desde el talón hasta los dedos, prestando atención a los puntos de mayor tensión.
4. Realiza este masaje durante 3-5 minutos en cada pie.

4. Masaje de Muslos

Alivia la tensión muscular en los muslos y mejora la circulación en las piernas.

Paso a Paso:

1. Siéntate o recuéstate en una posición cómoda.
2. Utiliza las palmas de las manos para aplicar presión en los músculos del muslo, haciendo movimientos hacia arriba y hacia abajo.
3. Asegúrate de aplicar una presión firme pero cómoda, ajustando según sea necesario.
4. Masajea cada muslo durante 2-3 minutos.

5. Masaje de Cara

Reduce la tensión facial, mejora la circulación sanguínea en la cara y promueve una sensación de frescura y relajación.

Paso a Paso:

1. Con los dedos índice y medio, comienza en la zona de la frente y aplica una presión suave, realizando movimientos circulares.
2. Desliza tus dedos hacia las sienes, luego hacia las mejillas y finalmente hacia el mentón.
3. Usa una presión ligera y asegúrate de ser delicado en la zona alrededor de los ojos.
4. Masajea la cara durante 2-3 minutos.

Consejos Adicionales

- **Hidratación:** Bebe suficiente agua antes y después del automasaje para mantener tus músculos hidratados.
- **Ambiente:** Realiza el automasaje en un lugar tranquilo y cómodo para maximizar la relajación.
- **Frecuencia:** Intenta incorporar estas técnicas en tu rutina diaria o semanal para obtener los mejores resultados.

Incorporar el automasaje en tu rutina diaria es una excelente manera de reducir el estrés y mejorar tu bienestar general.

Utiliza esta guía como una herramienta para mantenerte relajado y equilibrado.

Si deseas experimentar un alivio más profundo, te invito a **reservar una sesión de masaje personalizada conmigo.**

Vía WhatsApp o llamada al +34 629 966 985