



Humaniversidade Holística

Zen Shiatsu



Alameda dos Guaramomis, 1055 – Moema – São Paulo – SP – 04076-012
Tel: 5055-0880 Fone/Fax: 5055-2800
Site: www.humaniversidade.com.br E-Mail: humaniversidade@uol.com.br

Sumário

- 1- Zen Shiatsu_____ 02
 - 1.1- Princípios que Caracterizam o Zen Shiatsu_____ 03
 - 1.3 - Fundamentos para a Prática do Zen Shiatsu_____ 05
- 1- Seqüência_____ 10

1- ZEN SHIATSU

"No Zen é importante que você tenha um bom mestre de quem aprender. No shiatsu, seu paciente é seu mestre. "
(Shizuto Masunaga)

Existem várias maneiras, vários métodos de se fazer Shiatsu. O Zen Shiatsu não é apenas mais um deles. Distingue-se por ter uma base teórica própria, desenvolvida especialmente para a sua prática. É uma técnica contemporânea, baseada numa ciência milenar. Sua "atitude" com relação ao paciente é atual, em linha com as terapias e trabalhos corporais modernos, que respeitam a inteligência de cada corpo e os sinais por ele enviados.

O Zen Shiatsu não é uma técnica ortodoxa. Suas raízes estão no passado, sua cabeça no futuro. Wataru Ohashi declarou que seus conceitos estão cinco anos à frente de nosso tempo. Ohashi é um dos maiores nomes do Shiatsu no mundo ocidental. É o fundador do SECA - "Shiatsu Education Center of America", estabelecido em Nova York em 1974. Foi Ohashi quem traduziu do japonês para o inglês o livro Zen Shiatsu, de Shizuto Masunaga. Masunaga foi o idealizador do Zen Shiatsu, considerado a principal autoridade em Shiatsu quando vivo, genial e inspirador após sua morte. No Brasil, o Zen Shiatsu é praticamente desconhecido. Mesmo o Shiatsu ainda não ocupou seu espaço próprio. O conhecimento da medicina oriental não faz da pessoa um terapeuta de Shiatsu. É preciso muita prática, uma vivência específica da técnica, numa constante relação de aprendizado e crescimento.

Muitos dos pontos utilizados no Shiatsu são sensíveis ao toque. Nas mãos de certas pessoas, uma aplicação de Shiatsu mais parece uma sessão de tortura. Para o Zen Shiatsu isso não é só desnecessário - é prejudicial. O Zen Shiatsu nunca agride o corpo. É um método que trabalha o corpo de forma profunda porém suave, provando ser a dor completamente dispensável para que a técnica do Shiatsu surta efeito máximo. Masunaga nos diz: "Nesse ponto há muitas noções erradas com relação ao Shiatsu, que gostaria de esclarecer. Primeiro, não é verdade que o Shiatsu para ser eficaz requeira pressões fortes aplicadas com os polegares e dedos. Tampouco é verdade que doenças possam ser curadas pela mera pressão em certos pontos do corpo... Se você já teve alguma vez uma criança caminhando nas suas costas, saberá o significado de pressão natural. As crianças são inocentes e não exercem uma quantidade de pressão desnecessária. Daí, quando você usar sua palma, cotovelo, ou joelho, esteja certo de utilizar uma quantidade natural de pressão.' "

O que o sistema de Masunaga tem a ver com o Zen? É uma questão de perspectiva. O propósito fundamental do zen-budismo é alcançar o estado de iluminação através do auto-conhecimento. O Zen usa a meditação, mas não é a meditação. No Zen as respostas não podem ser racionalizadas, mas apreendidas através da meditação. Zen significa "abertura da mente para a presença do sinal celeste", ou "a meditação que leva ao vislumbre".

Da mesma forma, o Shiatsu usa a pressão dos dedos, mas seu significado transcende essas pressões. Nas palavras do próprio Masunaga: "Tanto no Zen como no Shiatsu lidamos com fatores que não podem ser explicados, racionalmente, mas que necessitam ser sentidos pelo corpo vivo." O princípio por ele enfatizado é que no Shiatsu, como no Zen, é importante estabelecer um "eco" de vida. Sentir a "resposta" dada pelo corpo do paciente quando pressionamos determinada área ou ponto. "Se você coloca sua mão num ponto (tsubo) e segue a linha dos meridianos com seus dedos, você poderá sentir o "eco" da vida... Alguns terapeutas japoneses trabalham sem observar essa importante sensação. Isso reduz o Shiatsu a uma técnica mecânica, em vez de ativar a força vital de cura existente em nossos corpos... No Zen é importante que você tenha um bom mestre de quem aprender. No Shiatsu, seu paciente é seu mestre."

Com a prática correta do Shiatsu intensifica-se o fluir de energia no praticante, no paciente, e entre ambos. Com isso cria-se um nível alterado de consciência. As possibilidades do Shiatsu no nível espiritual e emocional são muitas. O Zen Shiatsu trabalha com essas possibilidades.

1.1- PRINCÍPIOS QUE CARACTERIZAM O ZEN SHIATSU

1) O meridiano como um todo

No Shiatsu utilizamos, freqüentemente, os polegares para exercer uma pressão concentrada sobre os pontos ao longo dos meridianos. Já no Zen Shiatsu, utilizamos muito mais as palmas das mãos do que os polegares. As pressões são largas, abertas, mais suaves e menos dolorosas. Trabalhamos os meridianos como um todo, e não como uma seqüência de pontos a serem pressionados.

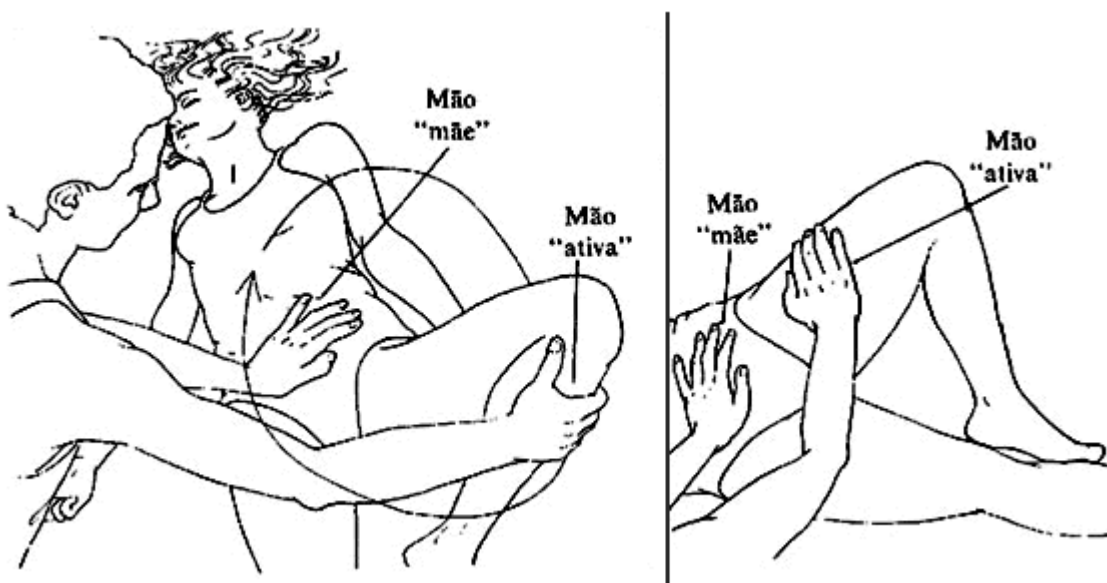
2) Alongamento e pressão simultâneos

Esse é o princípio que nos permite realizar um trabalho profundo utilizando pouca força. A pressão excessiva só produz mais tensão e rigidez nos músculos contraídos. Alongando-se a musculatura referente à área do meridiano que estamos trabalhando, reduzimos a tensão e a contractilidade muscular. Na posição de máximo alongamento o músculo apresenta a menor capacidade de contrair-se. Oferece pouca resistência à pressão aplicada, que penetra profundamente o organismo do paciente, sem nenhum esforço por parte do praticante.

3) A mão "mãe" ; ou o Shiatsu com as duas mãos

De acordo com a visão oriental, toda existência é governada por forças opostas - Yin (energia feminina) e Yang (energia masculina). O equilíbrio e saúde do corpo dependem da harmonia entre essas duas forças. No shiatsu, yin e yang são respectivamente Kyo e Jitsu. Kyo é neutralizado pelo que denominamos tonificação, e jitsu pela sedação.

No Zen Shiatsu mantemos dois (ou mais) pontos de contato com o paciente quase que todo o tempo. Um desses pontos de contato serve como base, dando apoio e suporte para a ação executada pela outra mão. Essa mão base é a mão "mãe". Ela tem função tonificante. Se coloca de forma estacionária, tocando o corpo suave e profundamente. O suporte dado por ela mantém o corpo do paciente relaxado e receptivo, enquanto a outra mão age sobre meridianos e pontos, dissolvendo bloqueios em nós (estagnações de energia). Essa mão "ativa" ou "livre" tem a função de sedação. Dessa forma, criamos um círculo de energia envolvendo terapeuta e paciente. Além de tonificar e manter o paciente relaxado, a mão "mãe" tem outra função importante. Nela sentimos com maior clareza qualquer reação do corpo do paciente às pressões executadas pela mão "ativa".



4) Meridianos extras para a prática do shiatsu

Nas palavras do próprio Masunaga: "Na medicina clássica oriental existem 14 linhas principais de meridianos. No Shiatsu não devemos nos limitar às linhas dos meridianos tradicionais como no caso da acupuntura. Podemos adicionar outras linhas, porque no Shiatsu lidamos com uma área maior. Nos meus tratamentos até agora localizei doze meridianos nas pernas e doze nos braços. A utilização desses meridianos tem produzido resultados mais efetivos".

Masunaga utilizou sua experiência, seu conhecimento e sua intuição para determinar esses meridianos não-tradicionais. Ele os localizou na prática, sentindo-os com as mãos e experimentando com eles. Acabou por chegar a uma constelação de linhas de meridianos diferente da tradicional, embora não oposta a ela.

Para Masunaga os meridianos representam as funções básicas da vida. Estudar os meridianos é estudar as bases da própria vida. Podemos compreender a vida física pelo seu aspecto anatômico e fisiológico, mas sua essência está além da ciência. Podemos pesquisar os meridianos e pontos utilizando a lógica e científica convencional, mas este enfoque não nos permitirá sentir sua existência. Shiatsu, como o Zen, não depende de compreensão intelectual, mas de prática, porque lida com as energias essenciais da vida. Sem a atenção consciente voltada para essas energias, não se pode conseguir resultados profundos no Shiatsu. "Para compreendermos os meridianos e pontos, temos que primeiro sentir a vida (energia vital) que existe dentro de nós."

5) Diagnóstico dos meridianos através de alongamentos

No Zen Shiatsu trabalhamos com alongamentos específicos para todos os meridianos. Através do alongamento de um meridiano determinado podemos constatar com clareza se seu estado é kyo ou jitsu. Se estiver jitsu, quando for alongado se mostrará duro e resistente, às vezes sobressaindo-se na pele. O kyo se apresentará superficialmente flácido e frágil, mas rígido e sensível quando tocado com maior profundidade.

6) Importância do "ampuku " ou diagnóstico-terapia da área abdominal (hara)

O Shiatsu no hara produz efeitos profundos no organismo humano, e nos permite diagnosticar o estado energético dos meridianos - conforme vamos ver no capítulo de diagnóstico. No Zen Shiatsu damos grande importância à condição da área abdominal, e ao trabalho que nela executamos.

1.2- RELAÇÃO PRATICANTE-PACIENTE

O Shiatsu é uma linguagem, um diálogo entre duas energias vitais. O praticante, naturalmente, é um elemento básico nesse diálogo. Tão importante quanto "o que" ele faz, é "como" ele faz. Sua postura (física e psíquica), sua maneira de tocar, seu sentimento em relação ao paciente influem de forma decisiva na qualidade do trabalho.

Em seu livro Do-It-Yourself Shiatsu, Ohashi diz: "O praticante de Shiatsu deve a maior parte de sua habilidade à experiência. Também é verdade que o Shiatsu não é uma mera técnica de manipulação - a atitude do paciente tem um importante papel na qualidade do tratamento. Se você não tem empatia com seu paciente, seu Shiatsu não tem valor... Daí, prefiro trabalhar somente com pessoas de que gosto, e, julgando pela minha experiência, esses sentimentos positivos produzem o melhor Shiatsu".

Essa é uma perspectiva que denota elevada consciência do Shiatsu como profissão. Shiatsu não é uma técnica mecânica - sem um sentimento sincero entre praticante e paciente é impossível estabelecer um contato energético profundo. É verdade que, algumas vezes, aprendemos a gostar de uma pessoa ao longo de uma série de aplicações, mas algum potencial deve existir nesse sentido, e o shiatsu-terapeuta necessita utilizar sua percepção e intuição na avaliação desse potencial.

1.3- FUNDAMENTOS PARA A PRÁTICA DO ZEN SHIATSU

Postura do praticante - Como aplicar as pressões

*"Um mestre transmite energia ki de seu hara,
num estado de completo relaxamento. "
(Shizuto Masunaga)*

O Zen Shiatsu segue o princípio taoísta do wei-wu-wei, o "fazer-sem-fazer" fazer sem esforço, suave e naturalmente, sem nenhum envolvimento físico ou psicológico desnecessário (como querer "curar" ou "fazer bem"). O praticante simplesmente faz o que sabe, sem alardes e sem pretensões - os resultados vêm por si mesmos. Dessa forma, não se tensiona nem se cansa, conservando-se alerta, receptivo e sensível à energia do paciente.

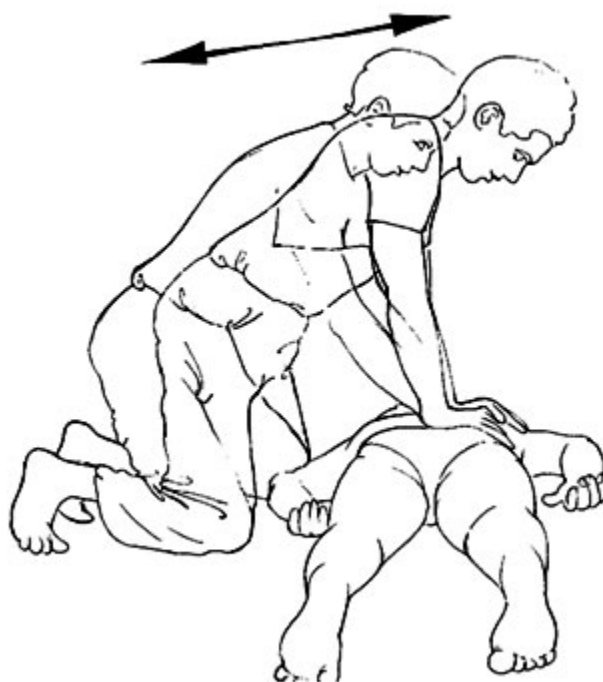
O praticante mantém seu corpo relaxado, a coluna naturalmente ereta, os movimentos partindo sempre dos quadris.

As pressões são feitas utilizando-se o peso do corpo, nunca baseadas na força muscular. O praticante coloca-se de forma a descansar o peso de seu corpo sobre os pontos e áreas tratadas - descansa seu peso em um ponto... depois no próximo... e no próximo, numa espécie de relaxado "caminhar", que continua até a aplicação terminar. Os cotovelos devem ser mantidos retos (mas não "duros"), de maneira que o peso do corpo incida diretamente sobre a área tratada. Seguindo esses princípios, o praticante se preserva fisicamente (e não acaba a aplicação precisando ele de um Shiatsu!) e estabelece com o paciente o tipo de contato almejado: firme, relaxado, profundo. Pressões baseadas em tensão muscular (dos dedos, mãos, braços ou costas) transmitem tensão. São incômodas, passando ao paciente a sensação de um toque tenso, "pesado" e superficial - às vezes até mesmo trêmulo.

O corpo do praticante deve mover-se para frente (no momento de exercer a pressão) e para trás (para aliviá-la, ou trocar de ponto). Utiliza assim todo seu corpo, trazendo de seu hara a energia de seu toque. São palavras de Rikyu, o mestre Zen fundador da Cerimônia do Chá :

- "Não mexa seu chá com os dedos, mas com o cotovelo".

Com isso não quis dizer que seus discípulos deveriam colocar o cotovelo dentro da xícara de chá e assim mexê-lo, mas que o movimento de mexer deveria partir do cotovelo, e não da mão. Da mesma forma, as pressões no Shiatsu devem partir não dos dedos e mãos, mas do cotovelo e do hara, num movimento total do corpo.



Utilizando o peso do corpo para exercer as pressões

A pressão

O Shiatsu funciona através de pressões executadas pelo praticante no corpo do paciente. O tipo básico de pressão no Zen Shiatsu apresenta três características: é perpendicular à área tratada, estacionária, e executada contra uma base que ofereça firme apoio ao corpo do paciente.

Pressão perpendicular (e vertical)

A melhor pressão incide perpendicularmente sobre o ponto ou área tratada, e, se possível, é exercida diretamente de cima para baixo sobre o paciente. É fundamental que o praticante coloque-se em relação a cada área tratada de forma a tirar o máximo proveito do peso do seu corpo. Por isso a melhor superfície para a aplicação do Zen Shiatsu é o chão, ou uma mesa bem baixa, de modo que o praticante possa inclinar-se sobre o paciente.

Pressão estacionária

A pressão contínua, firme, sem movimento é fundamental no Zen Shiatsu. É uma pressão calma, cuja intensidade aumenta e diminui de forma gradual. Por não ser súbita e agressiva, mantém o paciente relaxado, exercendo profunda ação sobre seu organismo. Cada pressão é mantida, em média, de 3 a 5 segundos, embora, ao tratar áreas sensíveis, nela nos detenhamos por vários segundos a mais.

Pressão apoiada

Toda pressão vinda de uma determinada direção necessita de algum apoio vindo da direção oposta. Dessa forma, o paciente não necessita resistir às pressões, num esforço para não desequilibrar-se. Esse esforço mantém o corpo do paciente tenso - e, portanto, "impenetrável" ao toque do terapeuta. Com o paciente deitado, a superfície sobre a qual ele se encontra fornece esse apoio - ao mesmo tempo que exerce, de baixo para cima, uma pressão proporcional àquela executada de cima para baixo pelo praticante. Essa superfície deve ser plana e firme - embora acolchoada, para não ser incômoda. Já quando trabalhamos com o paciente sentado, nossa tarefa se torna mais difícil - temos que pressionar e fornecer apoio ao mesmo tempo.

O apoio ao paciente não deve ser nunca desprezado, já que é essencial para que ele possa "se entregar". No Zen Shiatsu, a mão "mãe" estabiliza o corpo do paciente, fornecendo-lhe apoio extra. O Tantra Shiatsu é uma técnica que se caracteriza pelas formas de apoio que oferece ao corpo do paciente. Na sua versão fora d'água, o terapeuta utiliza seu próprio corpo para apoiar e estabilizar o paciente. Na versão feita dentro de uma piscina, a água morna fornece ao paciente uma sensação de apoio físico forte e envolvente, muitas vezes transmitindo-lhe a sensação de um "retorno ao útero materno".

Profundidade das pressões

No Zen Shiatsu procuramos tocar profundamente o paciente, e para isso usamos de suavidade - a pressão deve ser firme e profunda, mas ao mesmo tempo gentil. Assim o paciente permanece relaxado e receptivo, permitindo que a energia do toque penetre profundamente seu corpo. Em áreas tensas, doloridas, começamos com uma pressão mais superficial, que aprofundamos à medida que o paciente relaxa e a dor cede - sem forçarmos seus limites de conforto. A pressão muito forte ou violenta faz com que o corpo se contraia, se "feche", criando uma espécie de "escudo protetor". Quanto mais força usamos, mais o corpo se tensiona. Nenhuma quantidade de pressão "penetra" um corpo tenso. Lembre-se sempre: quanto mais resistência o paciente oferecer, menor força devemos fazer.

Partes do corpo utilizadas para exercer as pressões



"Calcanhar" da Mão

No Zen Shiatsu, a parte do corpo que mais usamos para aplicar as pressões é a área da palma das mãos próxima ao pulso - o "calcanhar" da mão. Também utilizamos a palma toda, quando queremos uma pressão mais suave.

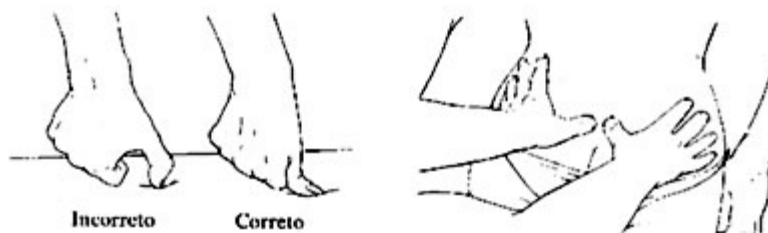
Dedos



Os dedos indicador, médio e anular juntos são importantes para trabalhar áreas sensíveis - como o hara e as faces laterais do pescoço.

Polegar

Quando utilizamos o polegar, normalmente o mantemos esticado, pressionando com sua "polpa" - e não com sua ponta. A pressão feita com a ponta do polegar dobrado não é boa - é tensa e pontuda, e a articulação do dedo pode ser prejudicada. No Zen Shiatsu, usamos muito o polegar apoiado sobre o dedo indicador dobrado, formando-se uma área de contato mais ampla, triangular.



Cotovelo e Joelho

Para pressionarmos regiões que agrupam músculos largos e fortes (como os dos ombros, costas, coxas, nádegas), podemos usar o cotovelo, ou o antebraço. Faça uma pressão firme, suave e estável - não "rode" o cotovelo no ponto, nem utilize muita força. Os joelhos são muito empregados no Zen Shiatsu, principalmente nas nádegas e coxas, às vezes também nos braços. Quando empregar os joelhos, utilize as duas mãos para controlar o peso de seu corpo - e, conseqüentemente, a intensidade da pressão.



Outras

Os pés podem ser usados para pisar a parte posterior do corpo, pressionando os meridianos nas costas, pernas, ombros, antebraços, palmas.

Podemos ainda usar o punho (mão cerrada), o lado externo da mão aberta etc. Mas seja qual for a parte do corpo utilizada para exercer a pressão, trabalhamos da mesma forma - relaxados, usando o peso do corpo, trazendo energia Ki de nosso hara.

Obs: Texto retirado do livro “Zen Shiatsu – Equilíbrio Energético e Consciência do Corpo” de Mario Jahara-Pradipto, Summus Editorial.



Rotação

Deitado de barriga para baixo

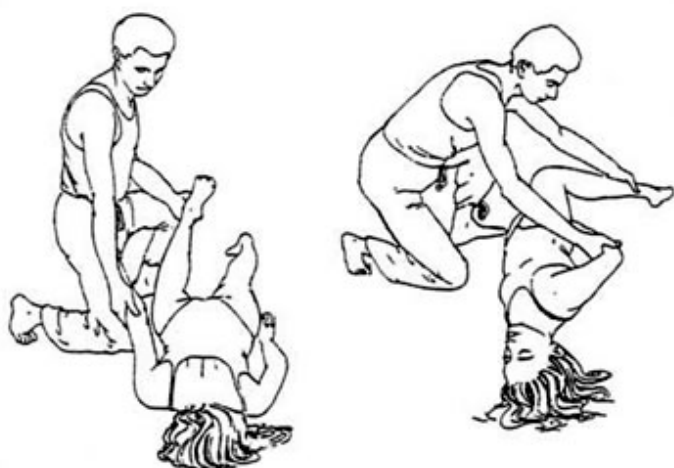


Alongamento



Deitando o paciente de barriga para baixo.





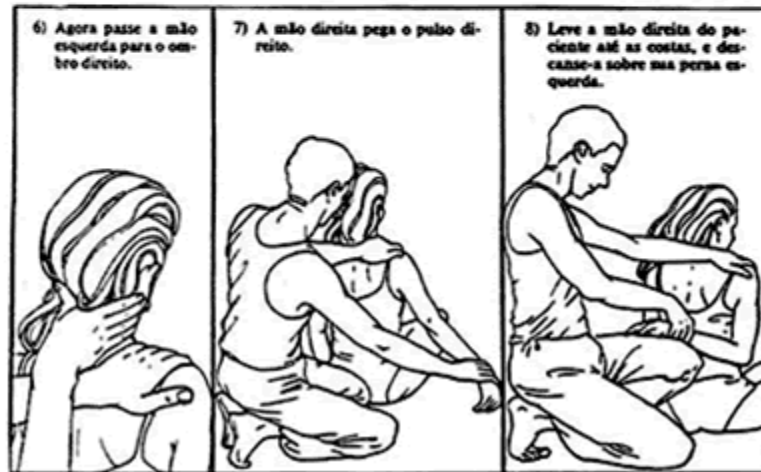
Virando o paciente de barriga para cima.



Mudando o paciente de lado.

A sequência:

1. Posição sentada



16) Com o cotovelo esquerdo pressione o ombro (VB 21).



17) Volte a mão esquerda para o ombro, e segure o antebraço na altura do cotovelo com a mão direita. Sua mão esquerda é a mão "mãe".



18) Faça o "moinho" — movimento circular o mais amplo possível, passando o braço pela frente...



19) ... pelo alto e pelo lado puxando para trás (aqui mova sua perna direita para trás, dando espaço para o braço passar) ...



20) ... e novamente para frente. Faça três círculos completos.



21) Descanse os dois joelhos no chão. Mantenha o paciente apoiado contra sua coxa esquerda. Num ângulo de 45°, alongue o braço para trás (meridiano do Pulmão).



22) Traga o braço para cima e alongue-o para trás (CS).

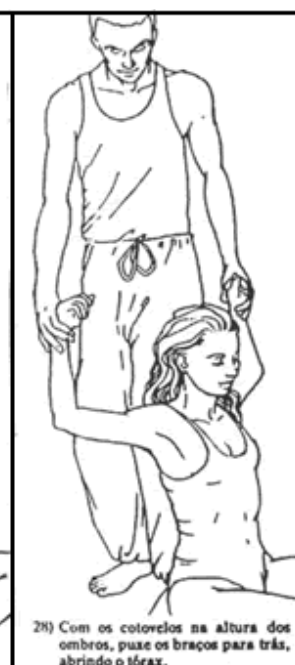
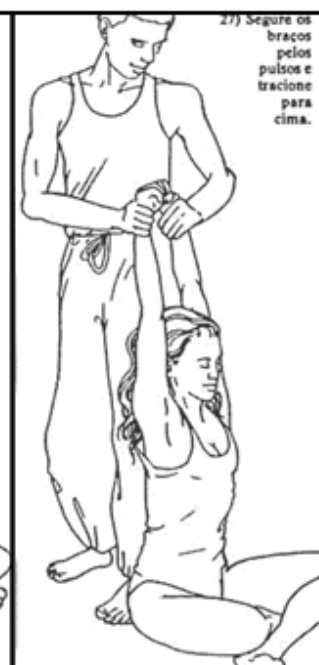


23) Coloque o braço dobrado por trás da cabeça. Alongue-o empurrando-o suavemente na direção da cabeça (C).

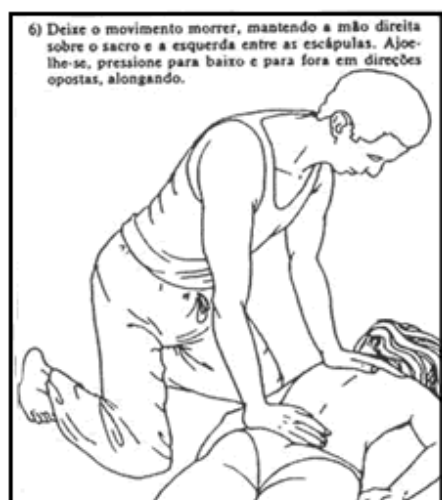
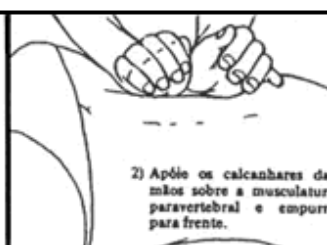


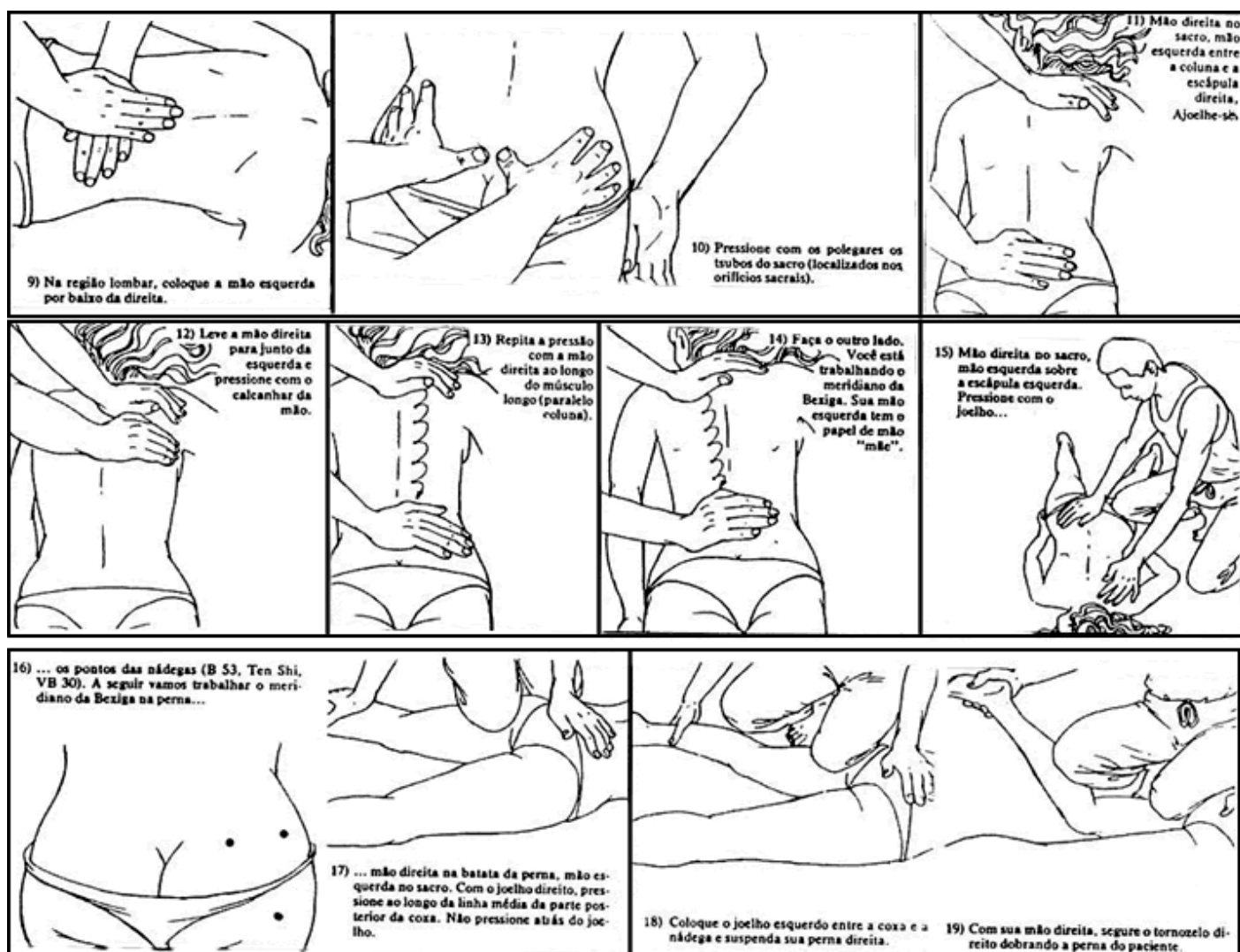
24) Repita essa sequência no braço esquerdo (do quadrinho 7 ao 23). Terminando, coloque as mãos sobre os ombros. Fique de cócoras e apoie a região lombar nos joelhos.





2. Posição de barriga para baixo



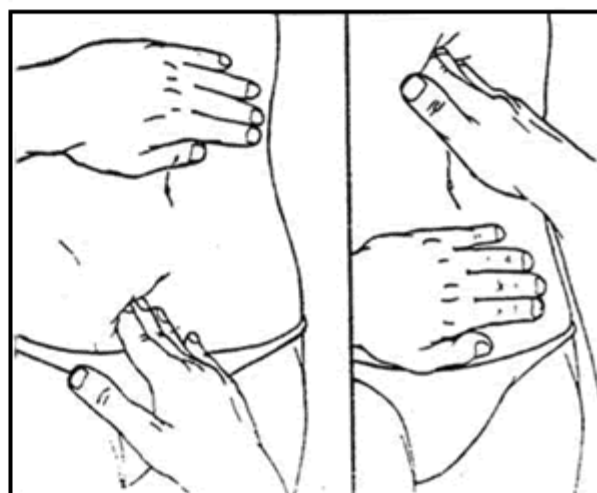




3. Posição de barriga para cima



6) Começamos aqui o trabalho de diagnóstico-terapia do hara. Trabalhamos sentados à direita do paciente. A maioria das pressões é feita com a polpa das extremidades dos três dedos maiores da mão direita. A mão esquerda é sempre a mão "mãe". Quando você estiver trabalhando as áreas acima do umbigo, ela deverá ficar sobre o baixo ventre (também). Ao trabalhar as áreas abaixo do umbigo, a mão "mãe" fica no plexo solar.



Inicie o trabalho com a mão "mãe" no baixo ventre. A mão direita deverá exercer uma pressão suave, mas penetrante, de 3 a 4 segundos em cada área. Se o local pressionado estiver sensível ou tenso mantenha a pressão por mais tempo.

Mão "mãe" no tanden, mão direita faz:

- 1) Pressão oblíqua na área do meridiano do Coração (como se quisesse penetrar embaixo do esterno). Ver pág. 147.
- 2) Pressão perpendicular diretamente sobre a área do Estômago.
- 3) Pressão oblíqua (penetrando por baixo da costela) na área do Triplo Aquecedor.
- 4) Pressão idêntica, na área do Pulmão (quase na ponta da costela).

Mão "mãe" no plexo solar, mão direita faz:

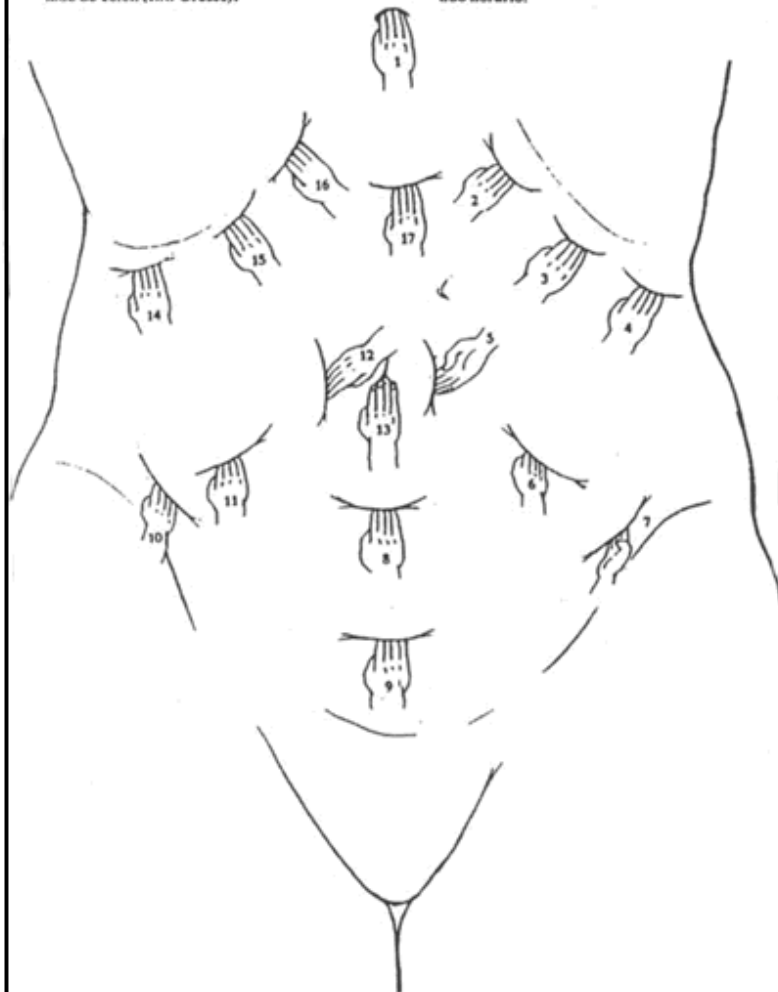
- 5) Pressão perpendicular (e com a mão em sentido vertical) na área do Rim, à direita do umbigo.
- 6) Pressão perpendicular na área do Intestino Delgado.
- 7) Pressão lateral, de fora para dentro, contra o lado do cólon (Int. Grosso).

8) Pressão perpendicular na área dos Rins abaixo do umbigo.

- 9) Pressão idêntica na área da Bexiga.
- 10) Pressão idêntica à 7 (no sentido inverso) — Int. Grosso.
- 11) Pressão idêntica à 6 — Int. Delgado.
- 12) Pressão idêntica à 5 — Rins.
- 13) Pressão perpendicular, com a mão mais deitada, sobre o umbigo — área do Baço-Pâncreas.

Mão "mãe" no tanden, mão direita faz:

- 14) Pressão oblíqua, penetrando por baixo da costela — área do Pulmão.
- 15) Pressão idêntica, na área do Fígado.
- 16) Pressão idêntica, na área da Vesícula Biliar.
- 17) Pressão perpendicular, com a mão ligeiramente deitada, na área da Circulação-Sexo.
- 18) Para terminar, faça algumas pressões, com as palmas das mãos, em volta do hara, no sentido horário.



7) Mão esquerda no tanden. Ajoelhe-se e, com o calcanhar da mão direita, pressione a parte de cima da coxa direita (meridiano do Estômago), da virilha ao joelho...



8) ... segure a perna por trás do joelho...



9) ... levante-a, e alongue-a contra o tórax.



10) Faça três rotações amplas no sentido horário.



11) Termine as rotações colocando a perna flexionada com o pé encostado na altura da batata da perna oposta. Com o calcanhar da mão direita, pressione o ponto BP 6 por alguns instantes, e depois o meridiano do BP na coxa.





12) Traga o pé de encontro ao joelho. Pressione com o calcanhar da mão o meridiano do Intestino Delgado na coxa.



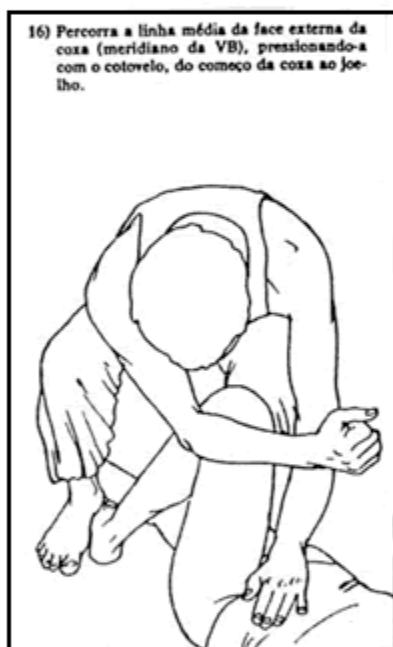
13) Leve o pé de encontro à virilha. Pressione com o polegar o meridiano do Fígado e da virilha até o joelho.



14) Traga de novo o pé do paciente de encontro ao joelho, e escure-o com seu pé direito.



15) Levante a perna pelo joelho, e puxe-a em direção à outra sem tirar a bacia do paciente do chão.



16) Percorra a linha média da face externa da coxa (meridiano da VB), pressionando-a com o cotovelo, do começo da coxa ao joelho.



17) Pressione o meridiano do Estômago na coxa direita.



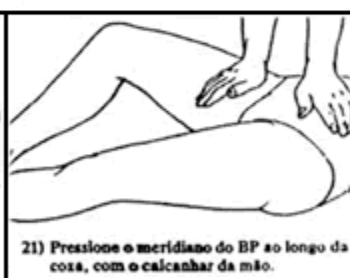
18) Faça o alongamento contra o tórax...



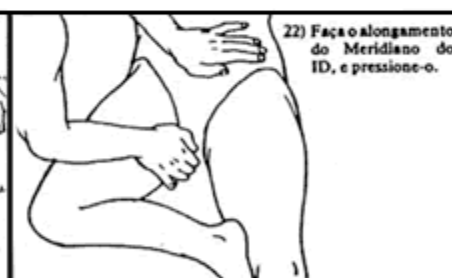
19) ... e a rotação — aqui no sentido anti-horário.



20) Contato do hara com o BP 6.



21) Pressione o meridiano do BP ao longo da coxa, com o calcanhar da mão.



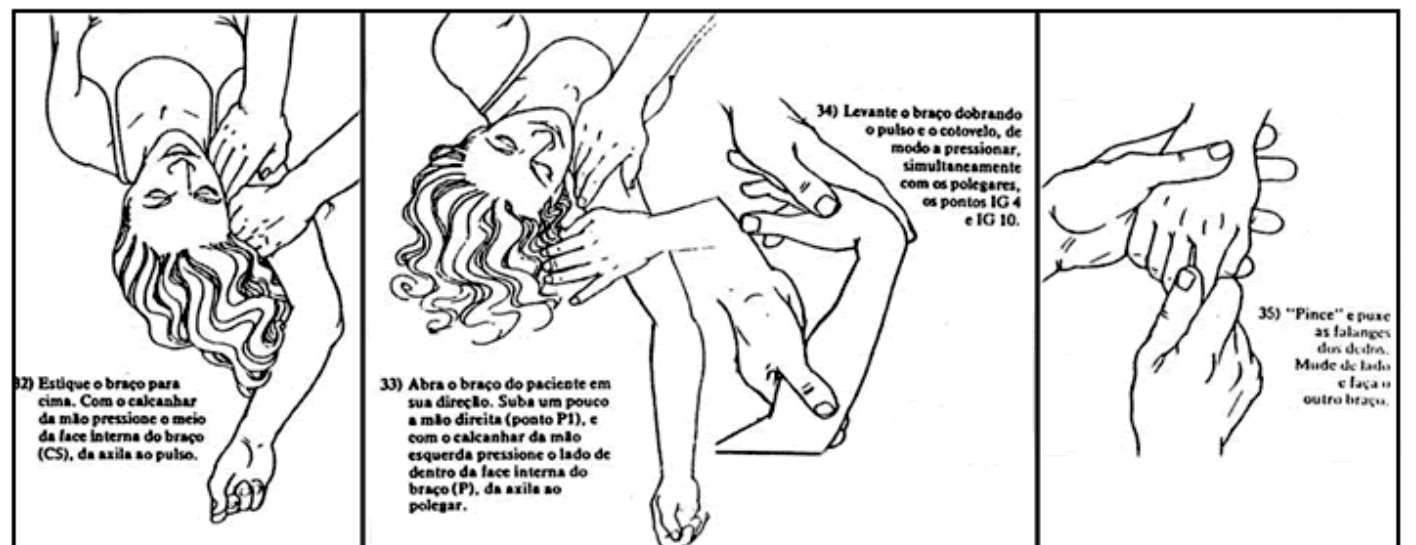
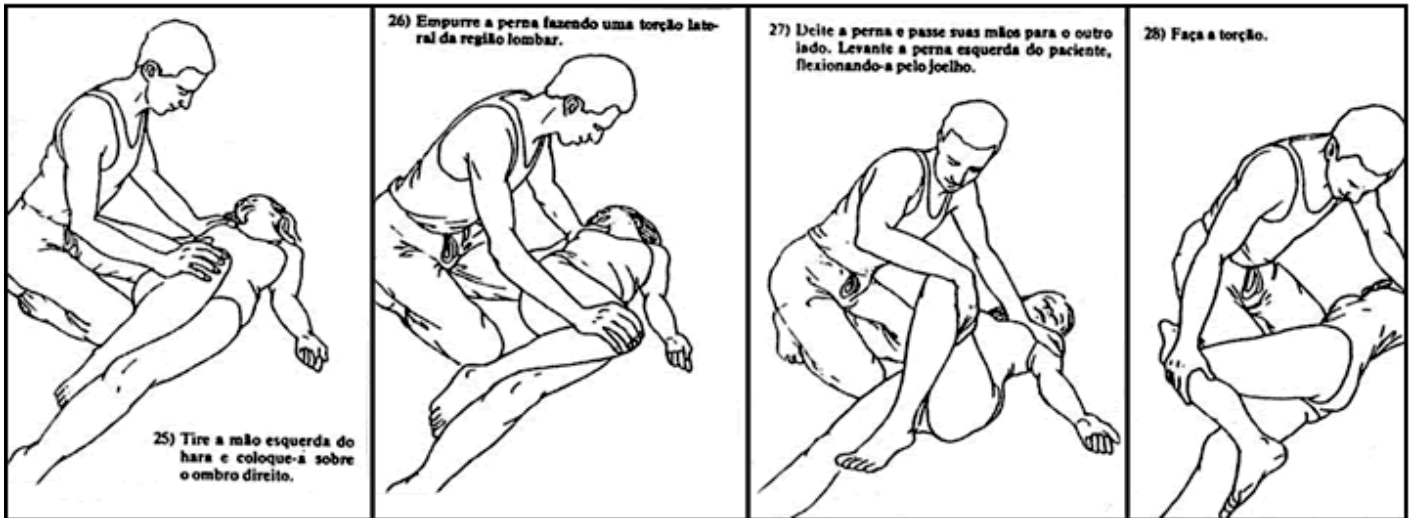
22) Faça o alongamento do Meridiano do ID, e pressione-o.



23) Alongue e pressione o meridiano do Fígado.



24) Faça o alongamento da Vesícula Biliar. Segure a perna com a mão direita e a pressione contra o seu joelho, percorrendo o meridiano da VB do início da coxa até o joelho.



Culhça e face





3) Pressione muito suavemente as cervicais, puxando para cima. Termine o movimento com os dedos encaixados na depressão central da base do osso occipital (VG 16), e incline seu corpo para trás, pressionando este ponto. Repita com as mãos ligeiramente afastadas, pressionando a musculatura da nuca paralela à coluna e os pontos VB 20, nas depressões laterais da base do occipital.

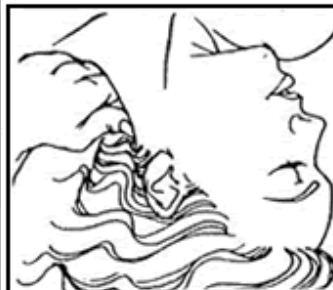
4) Encaixe as mãos em volta das orelhas...



5) ... e vire a cabeça para o lado direito. Use os três dedos para pressionar suavemente a face lateral do pescoço.



6) Faça a posição de pedir carona com a mão, e encaixe-a entre o ombro e o occipital, com o polegar no VB 20. Com a mão direita traga a cabeça de encontro ao polegar. Alivie a pressão, e trabalhe a musculatura paralela às vértebras cervicais da mesma forma.



9) Faça um gancho com os dedos indicador, médio e anular da mão direita, e encaixe-os na base do occipital.



10) Endireite a cabeça por cima da mão.



7) Endireite a cabeça, coloque a mão direita no ombro esquerdo e empurre a cabeça na direção do outro ombro.



8) Alongue para o outro lado, e só então trabalhe a face direita do pescoço (conforme quadros 5 e 6).



12) Solte a mão esquerda e pouse-a na fronte.



13) Com o polegar direito, pressione ao longo da linha média da parte de cima da cabeça (VG), até chegar na testa.



11) Faça um gancho com os dedos da mão esquerda (menos o polegar), e encaixe-os por baixo da sobrancelha, dois a dois. Puxe a cabeça em sua direção, e mantenha-a tracionada por alguns instantes.





4. Posição de lado

