

Anmá

Guia Simples e Prático

O que é o Anmá ?

É uma massagem que utiliza movimentos (basicamente da extremidade para o centro do corpo) que estimulam pontos energéticos aliviando a tensão muscular e facilitando a circulação do sangue e da energia (Ki).

A principal característica do Anmá é a utilização das mãos como principal instrumento de trabalho, não utiliza qualquer tipo de óleo ou creme, é flexível, perfeitamente adaptável a vários tipos de "clientes" e ambientes.

São utilizadas técnicas de deslizamento, amassamento, vibração, pressão, percussão, pinçamento e alongamentos e movimentação de articulação.

O Anmá é uma massagem mais suave que restaura a saúde e enfatiza o relaxamento muscular, por isso é muito indicada para idosos, pessoas com problema de osteoporose e estresse físico e mental.

Benefícios



- Auxilia no tratamento da depressão
- Fortalece o sistema imunológico;
- Alivia dores crônicas
- Reduz a ansiedade
- Promove o relaxamento mental
- Melhora a concentração
- Aumento da disposição
- Redução de tensões musculares
- Diminuição do estresse físico e mental



Indicações



Contraindicações



Dores de cabeça

Problemas articulares (artrite, artrose, bursite, lombalgias, cervicalgias)

Fibromialgia, tendinites

Alívio de cólicas menstruais

Gastrite nervosa

Relaxamento físico, mental e emocional.

Febre

Infecções na pele

Doenças contagiosas

Qualquer tipo de câncer

Cirurgia ou fraturas recentes

Gestantes até o quarto mês

Como me preparar para a sessão de Anmá?



Para quem irá receber a massagem, o mais indicado é que use ou traga uma roupa confortável, pois ao contrário das massagens convencionais, o Anmá não requer que a pessoa se dispa.



O Anmá pratica-se com roupa leve, de preferência algodão facilitando a movimentação, já que a massagem consiste também em realizar movimentação de articulação e alongamentos.



O ideal é não comer exageradamente antes da sessão, e informe ao terapeuta caso esteja sentindo dores, para que ele possa avaliar o motivo da mesma.

Lembre-se!!! Procure um profissional especializado.



Somente profissionais qualificados podem realizar o Anmá. Verifique se o mesmo é formado nessa técnica. Movimentos bruscos e pressões intensas em determinadas áreas podem causar lesões graves se forem feitas por pessoas despreparadas.