

Masaje de Manos

Presión: *La presión que debemos ejercer, sobre los puntos, abajo indicados, dependen de la naturaleza de cada persona, y no es fácil dar una indicación precisa. Lo más cercano es observar el tiempo que tarda la zona presionada en retomar su color habitual. Si la sangre tarda en llegar a la zona tratada, es porque hemos presionado demasiado. Si por el contrario, al retirar el dedo no se ve una zona blanca, es porque hemos presionado poco.*

Tiempo: *El tiempo estimado será de cinco segundos, que aplicaremos, tanto a las presiones, como a las fricciones.*

8. Apoyar la mano sobre una mesa o en el sitio que nos resulte más cómodo, pero, con la palma de la mano hacia arriba. Con la otra mano nos daremos el masaje.
9. Con el dedo gordo presionaremos durante cinco segundos el centro de la línea que marca la muñeca.
10. Haremos presión en el centro de la palma de la mano.
11. Con el índice y el pulgar tomaremos cada falange y la friccionearemos, situando el dedo gordo sobre la parte que se corresponde con la palma de la mano. Empezaremos por la primera falange, que en el dedo gordo es su parte más carnosa e iremos ascendiendo.
12. Con el dedo gordo friccionearemos las pequeñas elevaciones o montes que hay al final de la mano, donde surgen los dedos.
13. Ahora pondremos la palma de la mano hacia abajo y separando el dedo gordo del dedo índice, pasaremos el índice de la otra mano entre ellos, hasta llegar al final, donde realizaremos presión hacia abajo. Lo mismo haremos en la separación de los otros dedos.
14. Con los antebrazos reposando sobre una mesa o sin punto de apoyo, las palmas de las manos hacia abajo, luego, mirándose entre sí, y después apuntando hacia arriba, abriremos y cerraremos las manos 25 veces en cada postura.
15. Con la punta del dedo gordo iremos tocando las puntas de los otros dedos de la misma mano, aumentando la velocidad todo lo que podamos. Primero lo haremos con una mano, luego con la otra y al final, las dos juntas. El tiempo mínimo es de 30 segundos.