

Métodos para combatir el estrés

Muñecas relajadas

1 Posición de las manos del cliente: como si fuese a estrechar la mano a alguien.

2 Utiliza tus dos manos para llevar a cabo esta técnica. Sitúa la parte de debajo de la palma de tu mano, una sobre la otra, dejando en el medio el brazo de tu cliente, a la altura de la juntura de su muñeca.

3 Las puntas de tus dedos deben estar mirando hacia el codo de tu cliente. Aprieta firmemente al mismo tiempo que mueves tus manos rápidamente hacia atrás y así sucesivamente flexionando la muñeca del cliente con un movimiento similar.

4 Tus manos deben moverse en direcciones opuestas y la mano floja de tu cliente tendrá que moverse rápidamente de un lado a otro. Con este movimiento de la juntura de la muñeca producimos un reflejo en las glándulas linfáticas.



Trabajo sobre las palmas de las manos

1 Posición de las manos del cliente: con las palmas de las manos hacia abajo.

2 Flexiona tus dedos y coloca tus manos a los lados de la mano de tu cliente, una en el lado del dedo meñique y la otra en el lado del dedo pulgar.

Las puntas de tus dedos deben estar en contacto con la palma de la mano de tu cliente.

3 Mueve tus muñecas hacia los lados, al mismo tiempo que avanzas sobre la mano de tu cliente con los cuatro dedos flexionados. No deslices tus dedos pulgares sobre el envés de la mano de tu cliente, ya que deben moverse, al igual que el resto de las puntas de tus dedos, sobre los puntos reflejos.

4 Trabaja de esta forma desde la muñeca hasta la base de los dedos, cubriendo toda la superficie de la mano (palma y envés). La técnica debe realizarse con tus dos manos al mismo tiempo, así que puedes realizar el masaje sobre una de las manos de tu cliente y cuando termines seguir con la otra, o puedes alternar los masajes de una mano a otra. Con esta técnica lograrás la relajación de las zonas trabajadas que se corresponden con las glándulas suprarrenales y el plexo solar.



Metacarpianos distendidos

1 Posición de las manos del cliente: mano extendida con la palma mirando hacia el técnico de uñas.

2 Utiliza las dos manos para realizar esta técnica. Sitúa tus dedos en la parte de atrás de la mano de tu cliente y los pulgares en la palma de su mano, uno justo por debajo del primer dedo (en la cabeza del metacarpo) y el otro debajo del dedo meñique (un poquito por debajo de la cabeza del metacarpo).

3 Recorre la zona con los dos pulgares colocados horizontalmente y a través de los huesos de los dedos tan rápido como puedas, cruzando uno y otro, para que terminen en el lado opuesto de la mano desde donde comenzaron. De forma simultánea flexiona y extiende la mano, produciendo un movimiento como en ondas.

4 Repite el procedimiento varias veces y, en cada una, cambiando la posición de los pulgares sobre la cabeza del metacarpo y por debajo de ella y viceversa. Esta técnica resulta infalible contra el estrés y la tensión.

