

MANUAL DE INSTRUCCIONES MASAJE NIÑO INTERIOR

MASAJE NIÑO INTERIOR es un método que hemos desarrollado a partir de las técnicas clásicas de masajes. El procedimiento que descubrirás en esta propuesta, utiliza yema de dedos, cuyo propósito es transmitir la ternura a través de las manos. Siempre el masaje se debe realizar de abajo hacia arriba, empezando por el pie izquierdo.

EL MASAJE DEL NIÑO INTERIOR es fundamental en el sano desarrollo de las emociones. El niño interior consta de dos emociones madres: el amor y el miedo. La técnica de este masaje, ayuda a bajar los niveles de miedo y refuerza el amor desde el contacto. En este taller, aprenderás cuales son los 3 elementos del amor, y te enseñaremos a entenderlos y a usarlos de una manera práctica y fácil.

Un niño interior armonioso nos lleva a ser adultos prósperos en la relación de pareja, en la economía, el trabajo, la salud y los negocios. Solamente asume el reto e iniciarás el cambio que tu vida necesita.

Encontrarás una completa guía de la técnica de masaje niño interior, donde te enseñamos a ubicar los puntos de los meridianos que se conectan durante el masaje. Cómo prepararte para recibirlo y si vas a hacer el masaje, te enseñamos cómo usar tus manos y ubicar los puntos meridianos en el cuerpo.

¿QUE ES EL MASAJE DEL NIÑO INTERIOR?

- ☺ Es un masaje dirigido al adulto, que busca recuperar su niño interior olvidado.
- ☺ Este tipo de masaje es afectivo, que permite crear reacciones emocionales y psicológicas identificando la estructura que tuvo nuestro niño interior en la infancia, y como ésta afecta la vida adulta.
- ☺ El masaje del niño interior tiene como objetivo recuperar el contacto que en el inicio de la vida estaba a cargo de nuestra madre y padre, que es esencial en el desarrollo equilibrado del niño para tener una adultez armoniosa.
- ☺ Este masaje es muy importante realizarlo con frecuencia ya que hace que nos sintamos reconocidos y aceptados por nosotros mismos y por los demás.
- ☺ El contacto es uno de los tres elementos del amor que nuestro niño interior necesita porque contrarresta los efectos del miedo, que muchas veces es el causante de las decisiones impulsivas que como adultos nos llevan a situaciones destructivas.
- ☺ El masaje del niño interior se debe realizar siempre de abajo hacia arriba, empezando por el pie izquierdo hacia la cabeza y luego del mismo modo, empezando por el pie derecho hacia la cabeza por que ayuda a despertar la intuición, nos devuelve la seguridad del camino que debemos seguir en nuestra vida y nos da la claridad de cumplir nuestras metas y objetivos personales.
- ☺ El tiempo de duración del masaje debe ser mínimo de 15 minutos
- ☺ Este masaje es una herramienta que acompañada del chat del niño interior y la meditación permite lograr con éxito el propósito del taller.
- ☺ Es muy importante que durante el masaje del niño interior pongas música infantil o para bebé ya que nos ayuda a conectarnos con nuestro niño interior. Podrás encontrar un link de descarga donde te sugerimos una canción que te será de gran utilidad.

- ☞ Pídele a una amigo/a, un familiar o alguien de confianza, que te dé el masaje.
- ☞ Si no tienes a nadie, guíate por el auto-masaje del niño interior, que también te será muy útil en el proceso
- ☞ Recuerda que tienes también acceso a los videos del masaje y auto-masaje del niño interior. No dudes en verlos cuantas veces sea necesario para reforzar y mejorar tu técnica.



TECNICA DEL MASAJE NIÑO INTERIOR

PREPARATE PARA DAR EL MASAJE

1. RESPIRACION

La respiración es sumamente importante a la hora de dar y/o recibir un masaje.



- ✓ Párate con las piernas separadas y cierra los ojos.
- ✓ Inhala y retén el aire contando hasta 3.
- ✓ Exhala suavemente contando hasta 3.
- ✓ Ponle un propósito al masaje. Por ejemplo: Mi propósito es hacer muchos masajes y ganar mucho dinero.
- ✓ Pon las manos sobre el cuerpo de la persona que vas a masajear
- ✓ Respira nuevamente

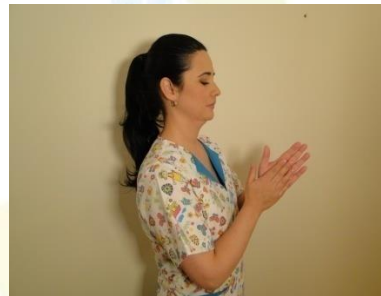
2. CALIENTA TUS MANOS



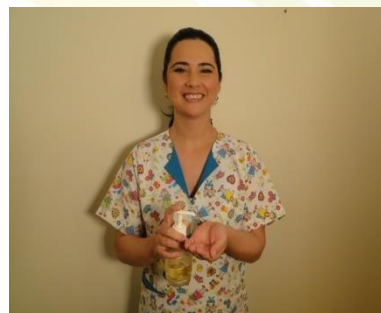
- ✓ Abre y cierra tus manos varias veces tonificando los músculos de las manos y dedos.



- ✓ Cierra las manos apretándolas fuertemente manteniéndolas durante 5 segundos



- ✓ Frótalas vigorosamente hasta que sientas calor en tus manos

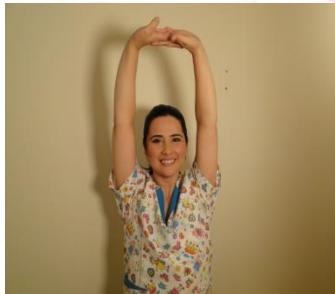


- ✓ Pon un poco de aceite de almendras o cualquier aceite orgánico de preferencia y frota nuevamente tus manos.

3. ESTIRA TUS MANOS Y BRAZOS



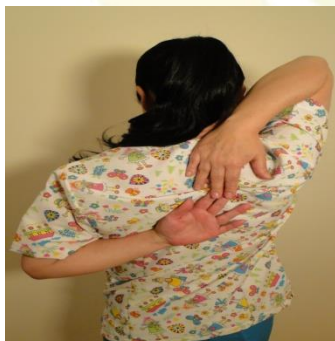
- ✓ Con las manos juntas estira tus brazos
- ✓ Mantente así por lo menos 5 segundos



- ✓ Continuando con la posición, lleva tus brazos encima de tu cabeza
- ✓ Mantente así por lo menos 5 segundos



- ✓ Lleva tus manos hacia tu pecho y balancea tus brazos de lado a lado para estirar tus codos



- ✓ Alza tu brazo derecho y pon tu mano en el centro de la espalda
- ✓ Une tu mano derecha con tu mano izquierda tocando los dedos.

4. EJERCICIOS PARA LAS MANOS



1. Estira los brazos
2. Une tus dedos
3. Con las muñecas fijas, mueve las manos de arriba hacia abajo



1. Continuando con los brazos estirados y los dedos unidos, mueve los brazos de arriba hacia abajo



1. Ahora hazte un masaje yema de dedos, primero en tu mano izquierda y luego en tu mano derecha.



1. Toma dedo por dedo de la mano izquierda y hazte un suave masaje en cada uno
2. Haz lo mismo con la mano derecha

5. EJERCICIOS PARA LOS BRAZOS



1. Extiende tu brazo izquierdo y con la mano derecha lleva hacia atrás la mano izquierda.
2. Mantente así por lo menos 5 segundos.



1. Extiende tu brazo derecho y con la mano izquierda lleva hacia atrás tu mano derecha.
2. Mantente así por lo menos 5 segundos.

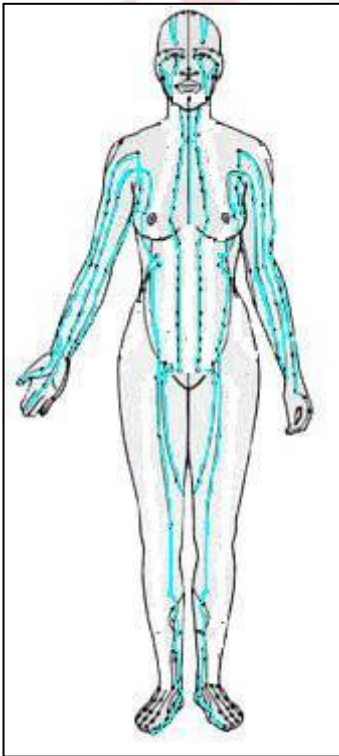


1. Estira tu brazo izquierdo y llévalo hacia tu pecho.
2. Con tu mano derecha haz una leve presión en el codo y mantente así por unos segundos.



1. Estira tu brazo derecho y llévalo hacia tu pecho.
2. Con tu mano izquierda haz una leve presión en el codo y mantente así por unos segundos.

ORDEN DEL MASAJE SOBRE LAS PARTES DEL CUERPO



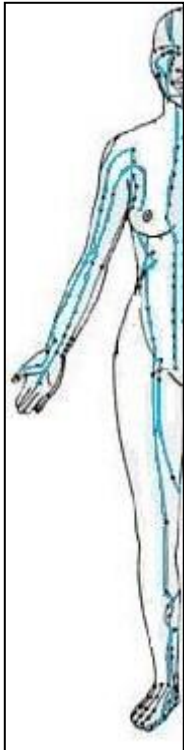
1. El masaje se hace boca arriba
2. El masaje siempre se hace de abajo hacia arriba.
3. El masaje siempre empieza por el pie izquierdo hacia la cabeza(Ver Fase 1)
4. Después de terminar el lado izquierdo, continúa con el pie derecho.
5. Continúa masajeando desde el pie derecho hacia la cabeza (Ver Fase 2)
6. Termina con un suave masaje en la cara y cabeza(Ver Fase 3)

FASE I. BOCA ARRIBA LADO IZQUIERDO

1. Pie Izquierdo
2. Pantorrilla izquierda
3. Rodilla izquierda
4. Muslo Izquierdo
5. Ingle izquierda
6. Línea izquierda del abdomen
7. Línea central del abdomen
8. Centro del pecho
9. Centro de la garganta
10. Hombro izquierdo
11. Antebrazo izquierdo
12. Brazo izquierdo
13. Mano izquierda

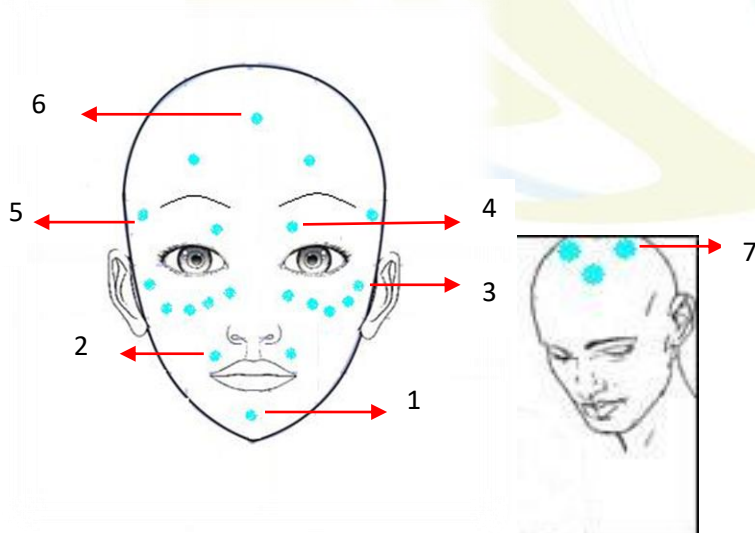


FASE 2. BOCA ARRIBA LADO DERECHO



1. Pie derecho
2. Pantorrilla derecha
3. Rodilla derecha
4. Muslo derecho
5. Ingle derecha
6. Línea derecha del abdomen
7. Línea central del abdomen
8. Centro del pecho
9. Centro de la garganta
10. Hombro derecho
11. Antebrazo derecho
12. Brazo derecho
13. Mano derecha

FASE 3. CARA Y CABEZA



Haz una suave presión con tus dedos en los siguientes puntos

1. Mentón
2. A lado y lado de los labios
3. Mejillas
4. Entre los ojos y las cejas
5. Sienes

Te brindamos el mejor asesoramiento en masajes y desarrollo personal.

📞 Cel: (+57) 3105610941 ✉ E-mail: info@fundacionsemilla.com

BENEFICIOS DEL MASAJE DEL NIÑO INTERIOR

- ☺ Baja la ansiedad, el miedo, el estrés, la depresión.
- ☺ Mejora el sistema circulatorio
- ☺ Sube el sistema inmunológico
- ☺ Mejora las relaciones con los demás
- ☺ Mejora tu intuición
- ☺ Mejora tu calidad de vida

LOS 3 ELEMENTOS DEL AMOR PARA TU NIÑO INTERIOR

☺ DIALOGO:

El diálogo es expresar o verbalizar un sentimiento, un pensamiento o una creencia hacia otra persona y tratar de mediar con el sentimiento, el pensamiento y la creencia del otro.

EL SENTIMIENTO es la emoción

EL PENSAMIENTO es una idea o un precepto

LA CREENCIA es la unión entre sentimiento y pensamiento

Cuando vayas haciendo el chat del niño interior, observa que te enseñaron sobre el diálogo tus padres, hermanos, tíos, abuelos, etc., y cuánto recibiste del mismo.

☺ PRESENCIA:

La presencia es el tiempo que comparto con el otro en los acontecimientos de la vida diaria. La presencia es la acción que nos permite crecer, aprender, vivenciar e interactuar con el otro.

A través del desarrollo del chat observa cuanta presencia tuviste de tus padres y de todos los adultos que te rodearon en la infancia.

📍 **CONTACTO:**

El contacto es la caricia, el abrazo, el beso y el masaje. Es uno de los elementos más importantes del amor, ya que a través del contacto nos sentimos realmente amados.

Es importante que observes durante la realización del chat, cuánto contacto recibiste de niño.

