

Guía práctica de automasajes

RECURSO COMPLEMENTARIO DE TU CUERPO
NO ES EL PROBLEMA

DEDICA UNOS MINUTOS A CUIDAR DE TI



@patryesthetique

SI HAS LLEGADO HASTA AQUÍ,
GRACIAS POR LEER TU CUERPO NO
ES EL PROBLEMA. ESTA GUÍA NO
SUSTITUYE AL LIBRO, SINO QUE LO
COMPLEMENTA CON ALGUNOS
AUTOMASAJES SENCILLOS QUE
PUEDES INCORPORAR A TU RUTINA
DE BIENESTAR



@patryesthetique

1

DRENAJE LINFÁTICO ABDOMINAL

ACTIVACIÓN DE GANGLIOS INGUINALES



¿CÓMO HACERLO?

Coloca ambas manos sobre la zona inguinal.

Realiza **5-10 movimientos suaves**, deslizando las manos desde los laterales hacia el centro, sin presión.



IMPORTANTE

- ✓ Presión muy ligera, nunca dolorosa.
- ✓ Respira de forma tranquila.
- ✓ Realiza el movimiento con calma y de manera consciente.



DURACIÓN APROXIMADA: 1-2 MINUTOS

2

DRENAJE LINFÁTICO ABDOMINAL

BOMBEO HACIA LAS INGLES



¿CÓMO HACERLO?

Coloca las manos debajo de las costillas.

Deslízalas **lentamente** hacia abajo siguiendo los laterales del abdomen hasta llegar a las ingles.

Realiza el movimiento con una presión **suave**, acompañando el recorrido con la respiración.



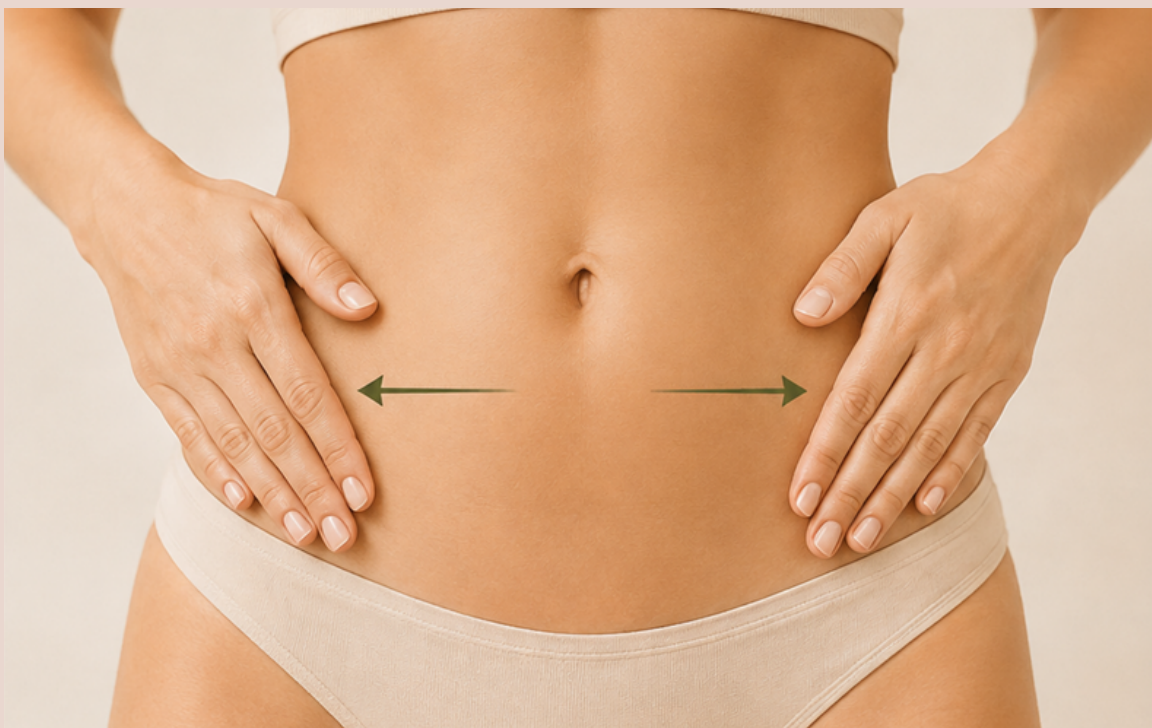
RECUERDA

- ✓ Inspira al colocar las manos.
- ✓ Espira lentamente mientras descienes.
- ✓ Repite el recorrido entre 5 y 10 veces.

3

DRENAJE LINFÁTICO ABDOMINAL

ARRASTRE LATERAL



¿CÓMO HACERLO?

Coloca las manos en el centro del abdomen, a la altura del ombligo. Desliza ambas manos **hacia los lados** de forma suave, estirando los tejidos. Realiza el movimiento con calma y sin presionar.



RECUERDA

- ✓ Presión muy ligera.
- ✓ Respira profundo y relajado.
- ✓ No levantar las manos, mantener el contacto con la piel.
- ✓ Repite el movimiento 5 a 10 veces.

4

DRENAJE LINFÁTICO ABDOMINAL

MOVIMIENTOS CIRCULARES



¿CÓMO HACERLO?

Realiza movimientos circulares suaves alrededor del ombligo siguiendo el **sentido de las agujas del reloj**.

Recorre todo el abdomen sin ejercer presión.



RECUERDA

- ✓ Mantén una presión muy suave.
- ✓ Respira lentamente.
- ✓ Repite el movimiento entre 5 y 10 veces.



DURACIÓN APROXIMADA: 1 MINUTO

5

DRENAJE LINFÁTICO ABDOMINAL

RESPIRACIÓN Y PLEXO SOLAR



¿CÓMO HACERLO?

Coloca ambas manos sobre el **plexo solar**.

Realiza pequeños **movimientos circulares** mientras respiras de forma lenta y profunda.

Mantén la respiración durante **cinco ciclos completos**.



RECUERDA

- ✓ Respira con calma.
- ✓ Relaja el abdomen en cada exhalación.
- ✓ Finaliza el masaje sin prisas.



DURACIÓN APROXIMADA: 1 MINUTO