

# **Massagem para um sorriso nos lábios e um brilho nos olhos**

El Nervio Vago Su Poder Sanador: Técnicas para tratar la depresión, la ansiedad, los traumas y otros problemas/Stanley Rosenberg- Espanã:  
Editora Sirio, S.A, 2017



- Este tratamento deve ser feito de maneira suave e agradável para relaxar os músculos faciais e conseguir um sorriso natural, melhorando o nervo trigêmeo e o facial.

Benefícios desse exercício:

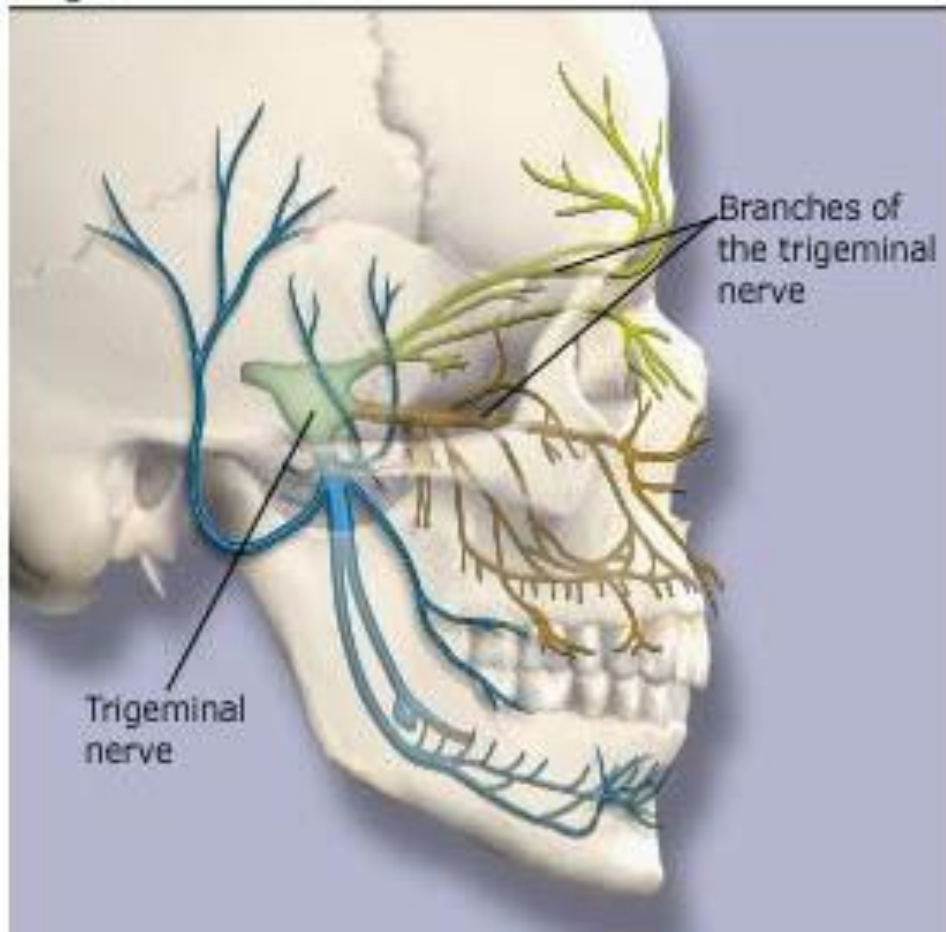
- Dá vida aos músculos faciais.
- Melhora a circulação sanguínea da pele do rosto.
- Traz um semblante mais jovem.
- Ajuda a sorrir com mais naturalidade e frequência.
- Torna o rosto mais responsivo a interação com outras pessoas. Mais expressivo, comunicativo e adaptável.

# Ponto da Beleza - IG20



- Esse ponto abre as narinas e melhora a respiração. É um ponto da medicina chinesa. É uma área que está o nervo trigêmeo.

## Trigeminal Nerve



- Esse nervo também tem uma função motora, que é responsável pela motricidade dos músculos da mastigação. É o responsável pela sensibilidade geral (dor, calor, frio, tato) de toda a face, da maior parte da dura-máter craniana e sensibilidade geral dos 2/3 anteriores da língua.

- Coloque seu dedo, na lateral da base da asa do nariz. Deixe a ponta do dedo suavemente na pele. Você irá fazer essa massagem em três níveis de profundidade. Só passe para a próxima fase quando surgir um suspiro ou um gole.
- 1º- Irá fazer movimento circulares com o dedo levemente tocando a face, vá massageando até sentir que o movimento está bem solto.
- 2º- Depois um pouco mais profundo, vá massageando até sentir que o movimento está bem solto.
- 3º Depois um pouco mais profundo, vá massageando até sentir que o movimento está bem solto.

- Ao fazer essa massagem, relaxo os músculos faciais, tendo um rosto suave e agradável. Traz equilíbrio aos músculos ao redor da boca e nariz. E com isso começo a perceber os movimentos faciais das outras pessoas e consigo me conectar a elas. Isso traz empatia e participação social.



# Acaricie o seu rosto.



[Esta Foto](#) de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-NC-ND](#)

Estimula o **nervo facial** e reduz a tensão de todos os músculos faciais.

## **Ponto B2**

- **Costuma-se dizer que os olhos são o espelho da alma. Esse ponto estar tenso, gerando contração nos músculos ao redor dos olhos ou muito relaxado, gerando uma abertura maior. Objetivo é trazer equilíbrio ao tônus muscular.**
- **Benefícios:**  
**Você verá as pessoas com mais clareza, aumentará o brilho no olhar.**



**Se encontra no ângulo interno da sobrancelha.**

