



**MASAJE
TERAPEUTICO
Y
AUTOMASAJE**

¿QUÉ ES EL MASAJE?



Es una Técnica Terapéutica que consiste en la **manipulación rítmica** sobre superficie del cuerpo, cuyo objetivo es conseguir un equilibrio físico, energético y mental

¿QUIENES PUEDEN RECIBIR MASAJE?

El masaje es muy beneficioso que lo pueden recibir :



¿PARA QUE NOS SIRVE?

- El masaje mejora la circulación de la sangre y el flujo de la linfa.
- El masaje también aumenta la capacidad de la sangre para transportar oxígeno.
- Ayuda a liberar sustancias llamadas endorfinas
- El masaje ayuda a restaurar el contorno del cuerpo y a disminuir los depósitos de grasa.

-
- Ayuda a que los músculos mantengan su flexibilidad.
 - Ayuda a reducir el estrés.
 - Ayuda a combatir la depresión y los estados de ánimo negativos.
 - El masaje terapéutico ha probado ser efectivo como medio para aliviar los efectos de la tensión nerviosa
 - Activa la histamina (hormona cutánea que produce una vaso dilatación)

QUE SE NECESITA PARA UN BUEN MASAJE



-
- ✘ Sensibilidad, atención, un poco de tiempo y de energía, y un buen par de manos es todo lo que se necesita para empezar a practicar el masaje.
 - ✘ También es importante la habitación debe estar cálida y confortable, con almohadones mantas y toallas necesarias a la mano, el aceite listo y preparado ya que si se ve obligado a retirarse a buscar algo que necesita la continuidad del tratamiento se verá interrumpida.

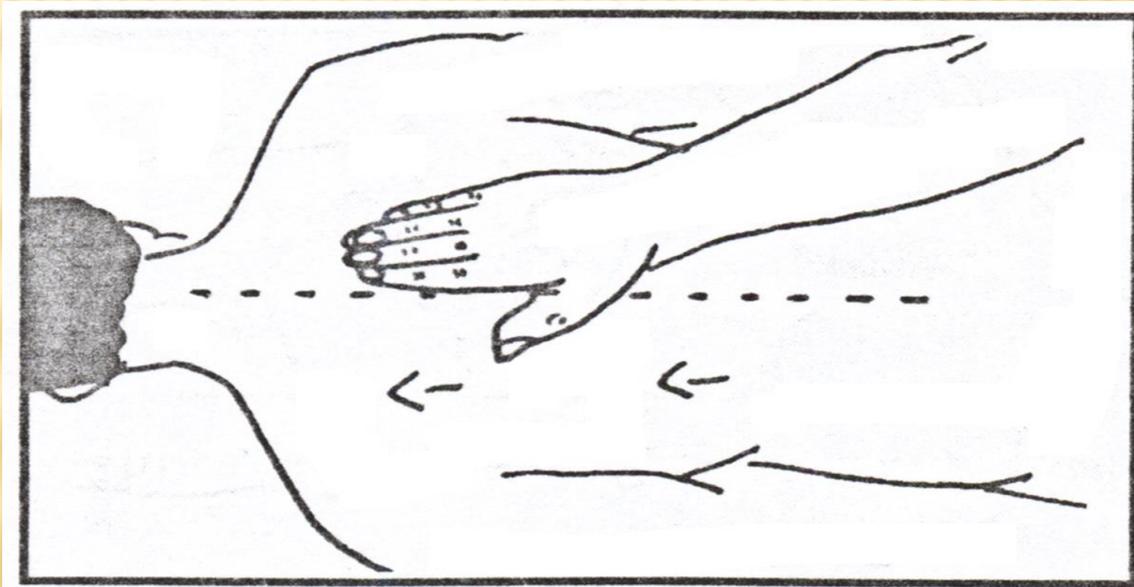
-
- ✘ Antes de empezar el masaje debemos calentar nuestras manos y concentrarnos en la energia que vamos a transmitir a nuestro paciente no pensar en nada y lograr toda la atencion del paciente para que el tambien logre relajarse.

FRICCIONES BASICAS

- ✘ UN MASAJE INTEGRAL consiste en un numero relativamente pequeño de fricciones distintas repetidas de diferente manera, según las necesidades de la zona donde se aplican

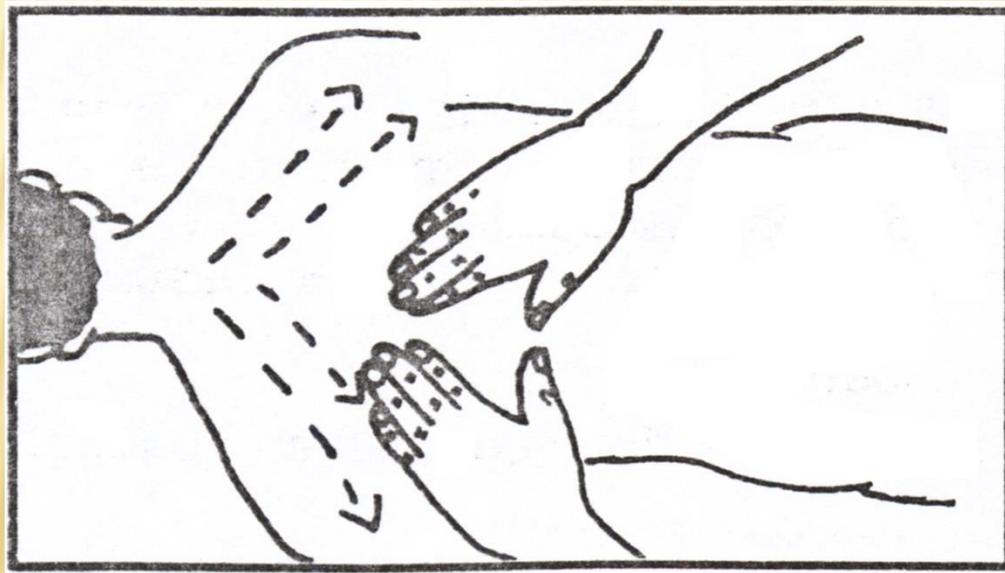
FRICCION DE DESLIZAMIENTO

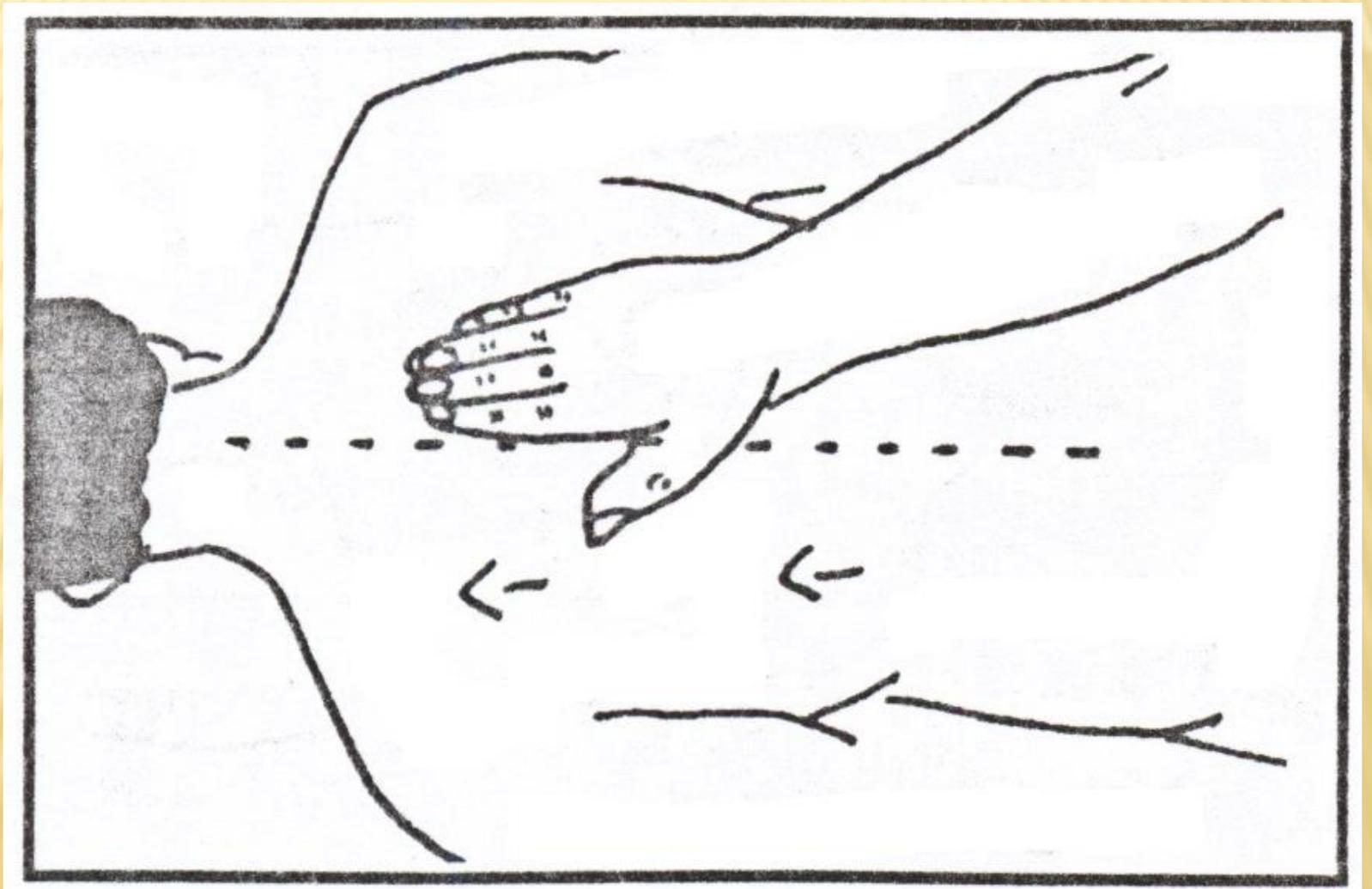
Se utiliza principalmente en cualquier parte del cuerpo para empezar, finalizar un masaje y para cambio de un movimiento a otro.



ONDULACION

- ✘ Este movimiento se realiza acariciando suavemente la piel con la punta de los dedos alternando las manos en un movimiento ritmico para recorrer una amplia zona del cuerpo.





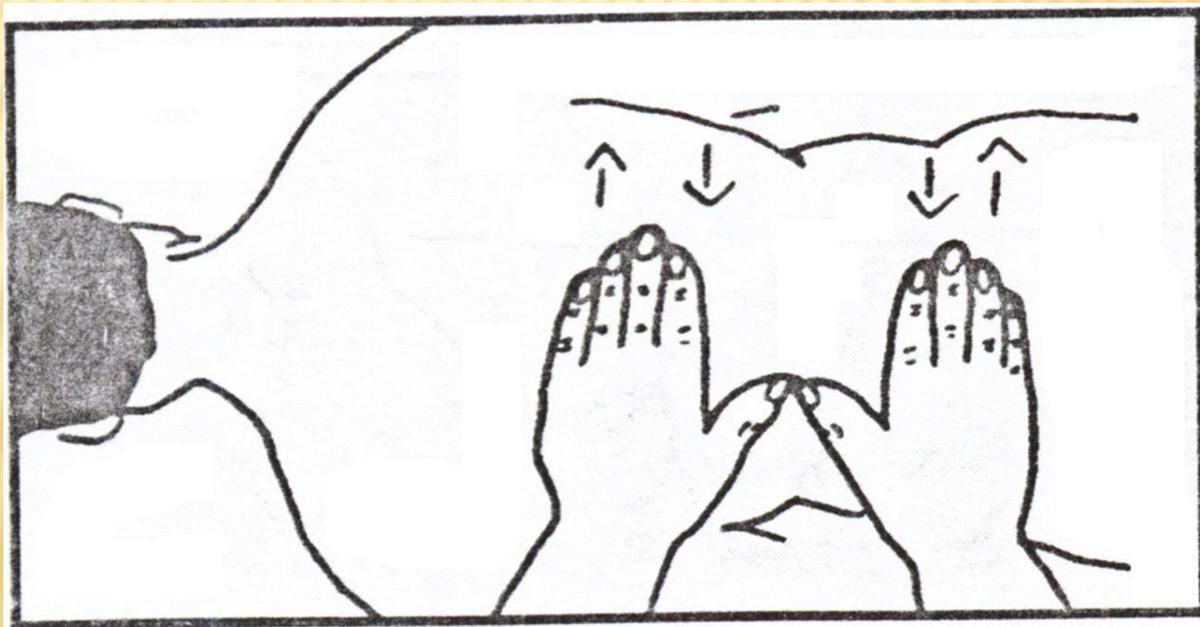
AMASAMIENTO

- ✘ Este movimiento se realiza usando toda la mano, agarrando y apretando alternadamente una pequeña zona, no se debe separar la mano del cuerpo y en distancias cortas.



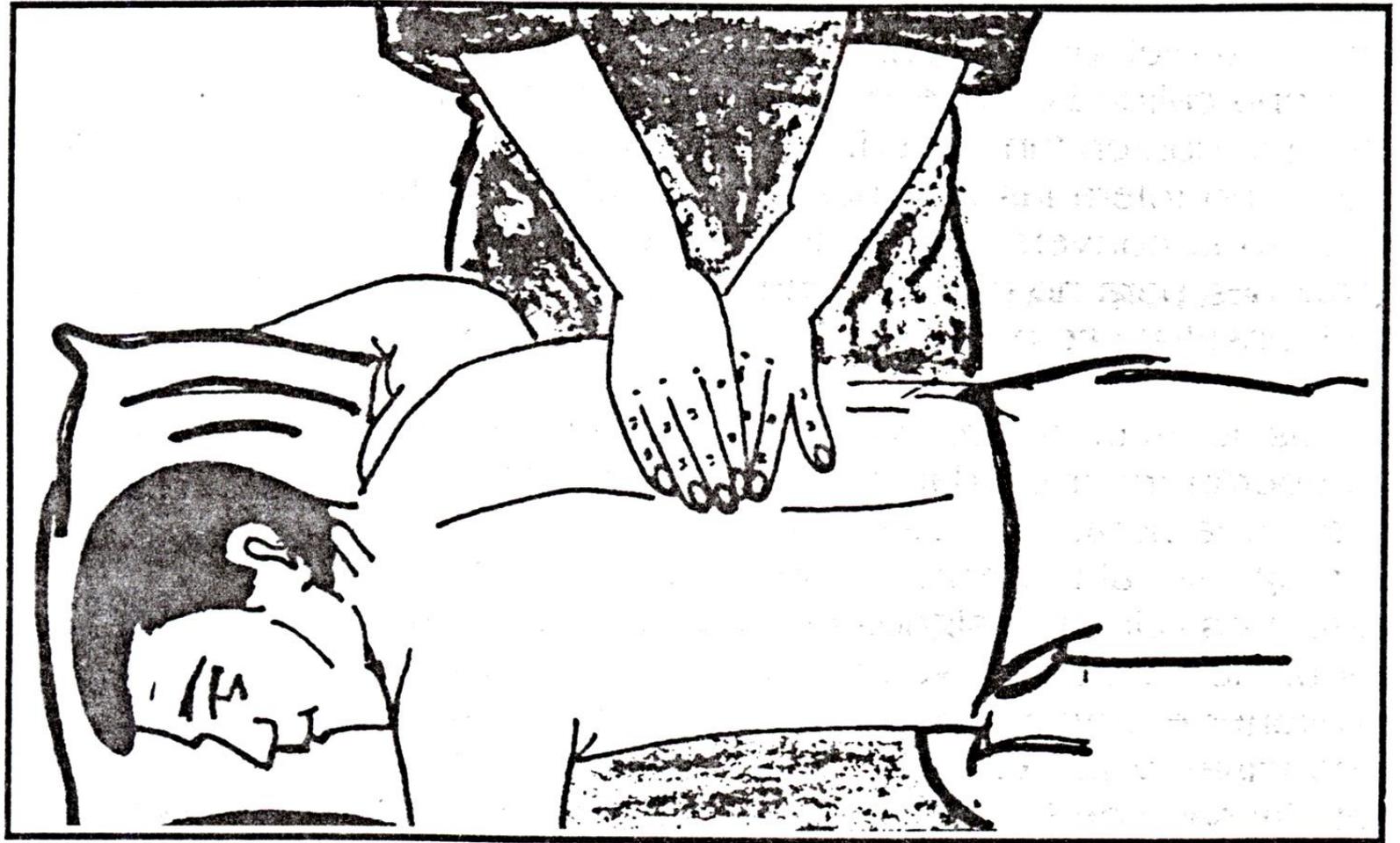
ESTIRAMIENTO

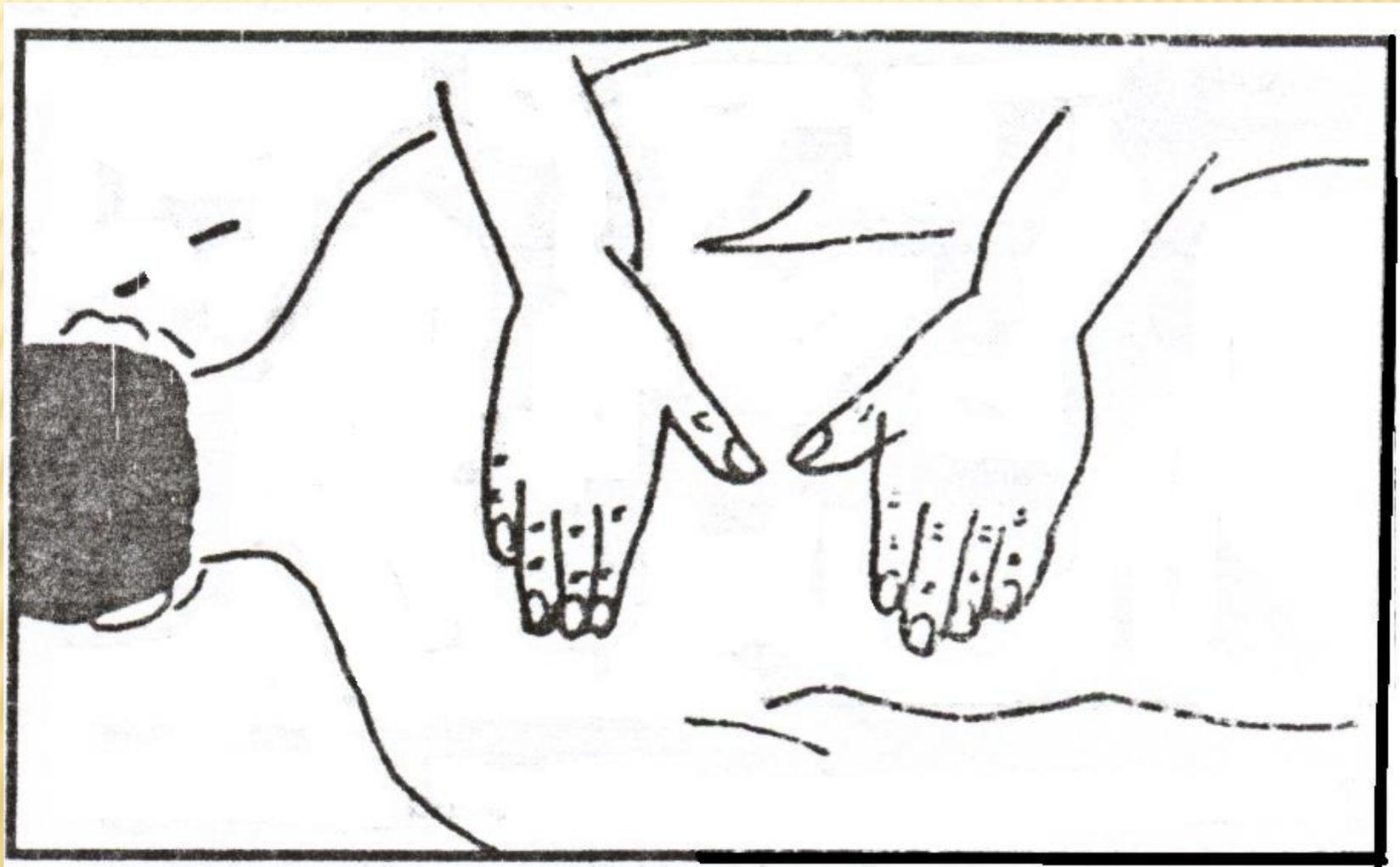
- Este movimiento se realiza alternadamente estirando hacia arriba llevando la mano a donde estaba la otra



FRICCIONES PROFUNDAS

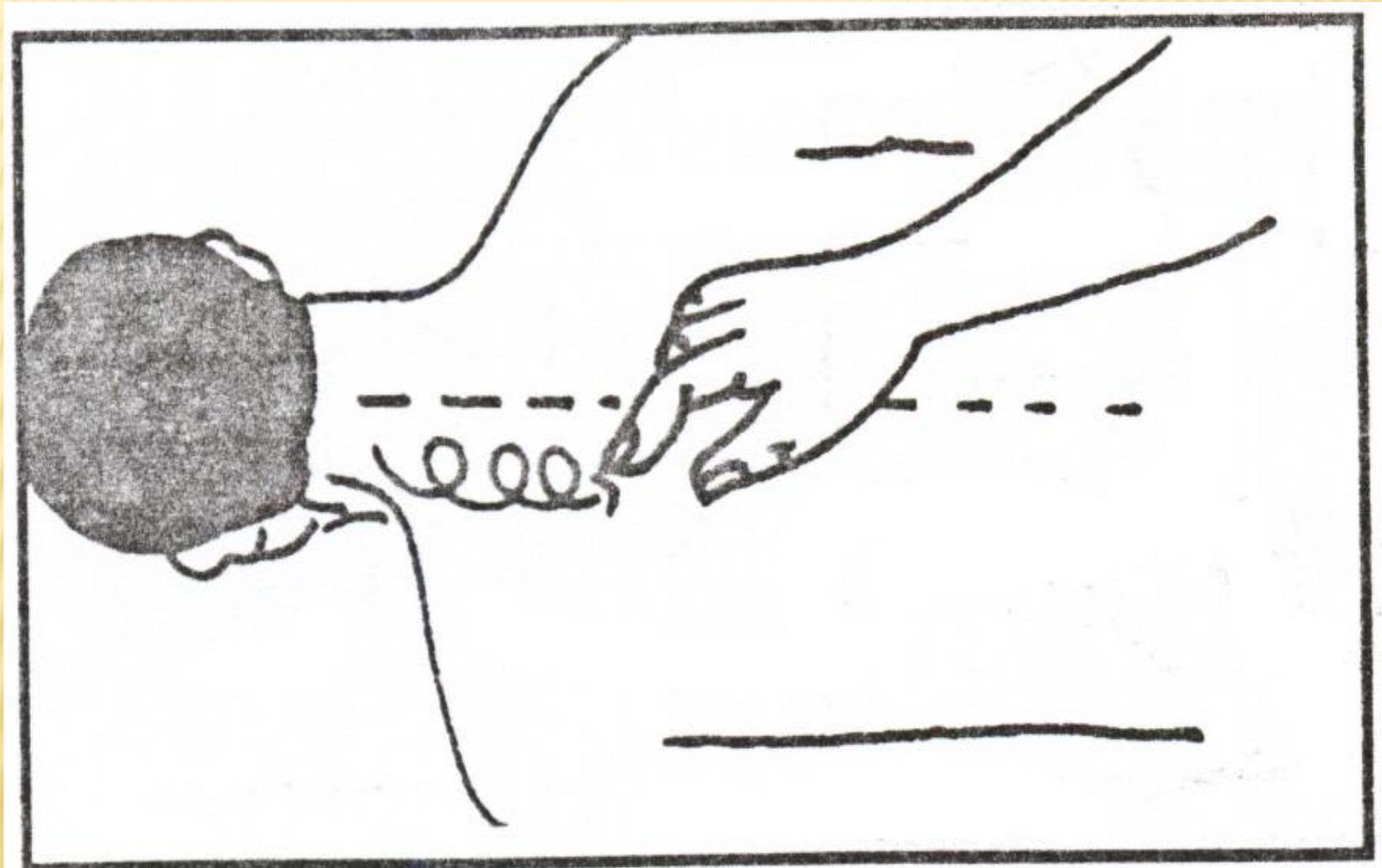
- ✘ Estos movimientos de fricción hacen uso de los pulgares la punta de los dedos y los talones de las manos para llegar a la profundidad de los tejidos, se debe utilizar el peso del cuerpo para que la presión sea mas profunda dejando que sus manos permanezcan fuertes pero relajadas

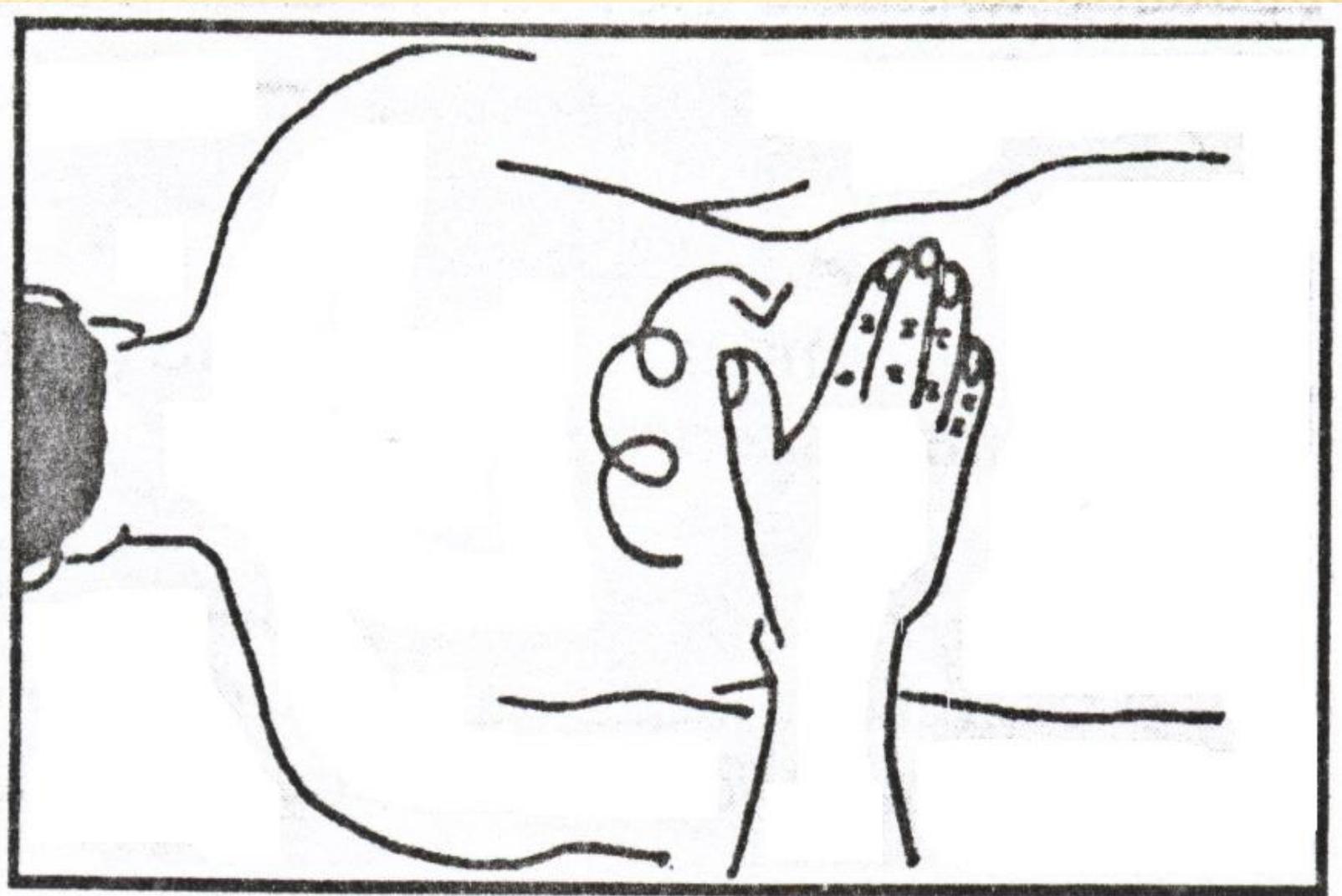


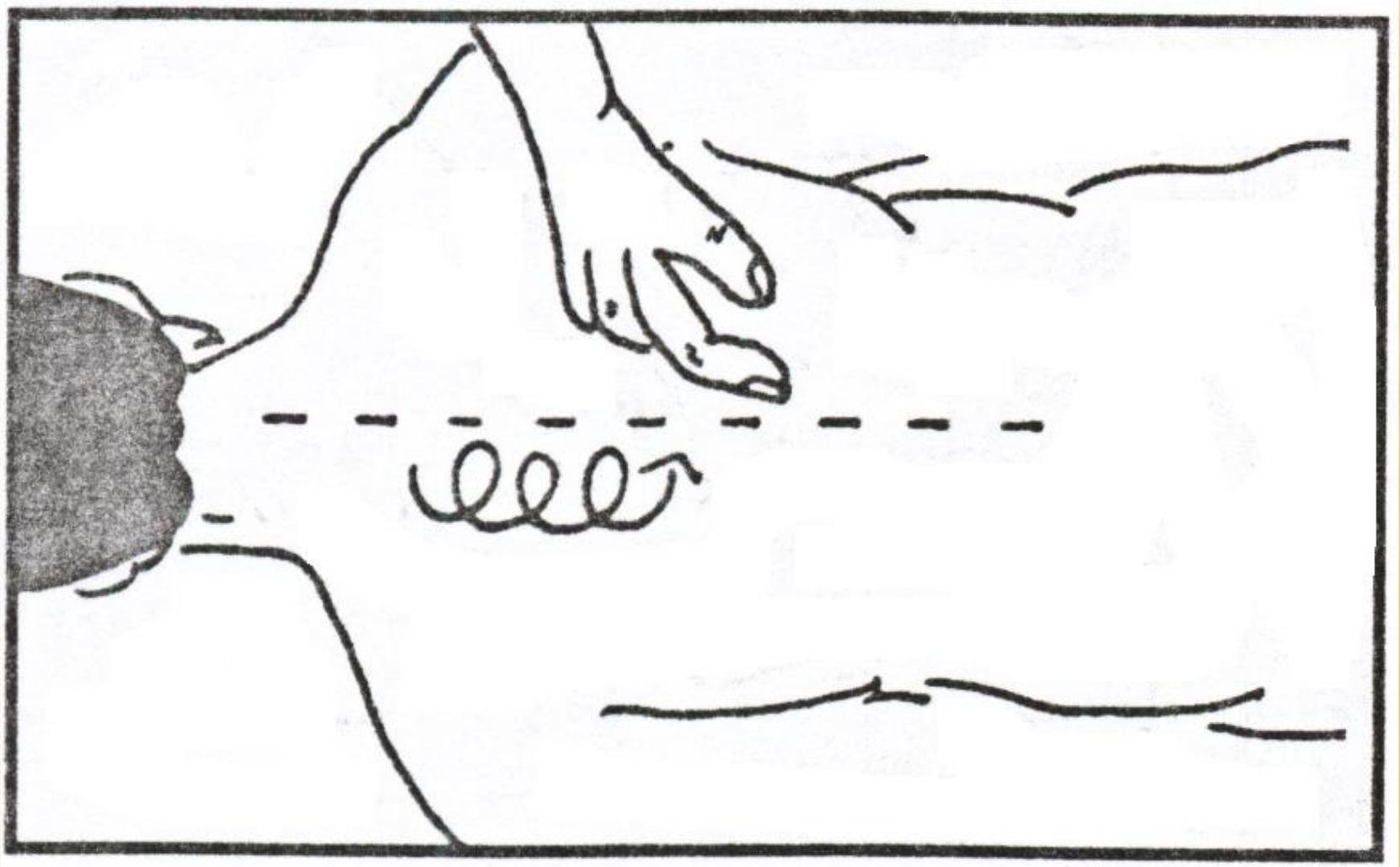


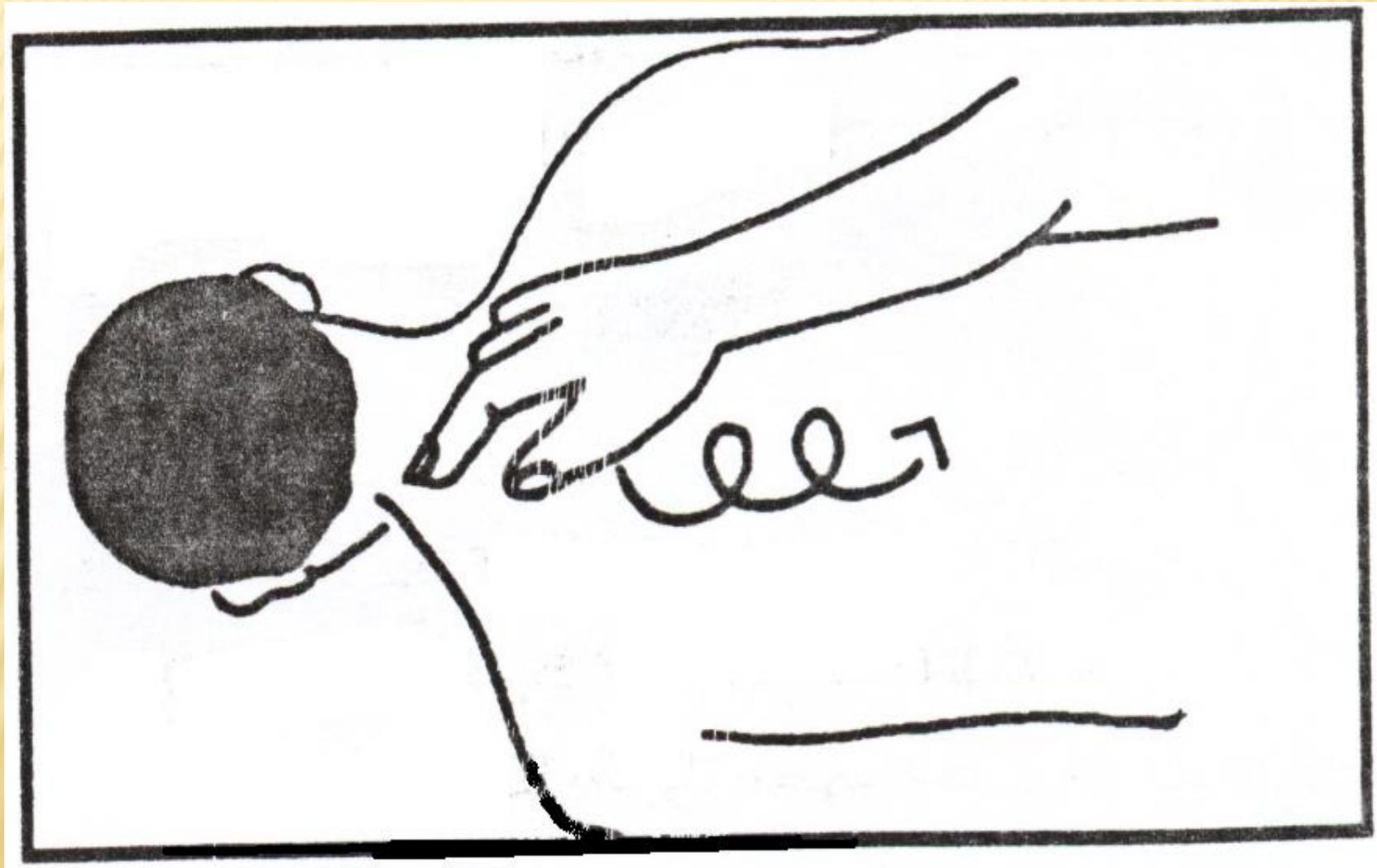
RODAMIENTO DE LOS PULGARES

- ✘ Consiste en hundir las yemas de los dedos pulgares en los músculos a base de presiones cortas y profundas, o con pequeños círculos según el lugar donde ejerce el masaje alternando y ejerciendo presiones cada ves mas fuertes



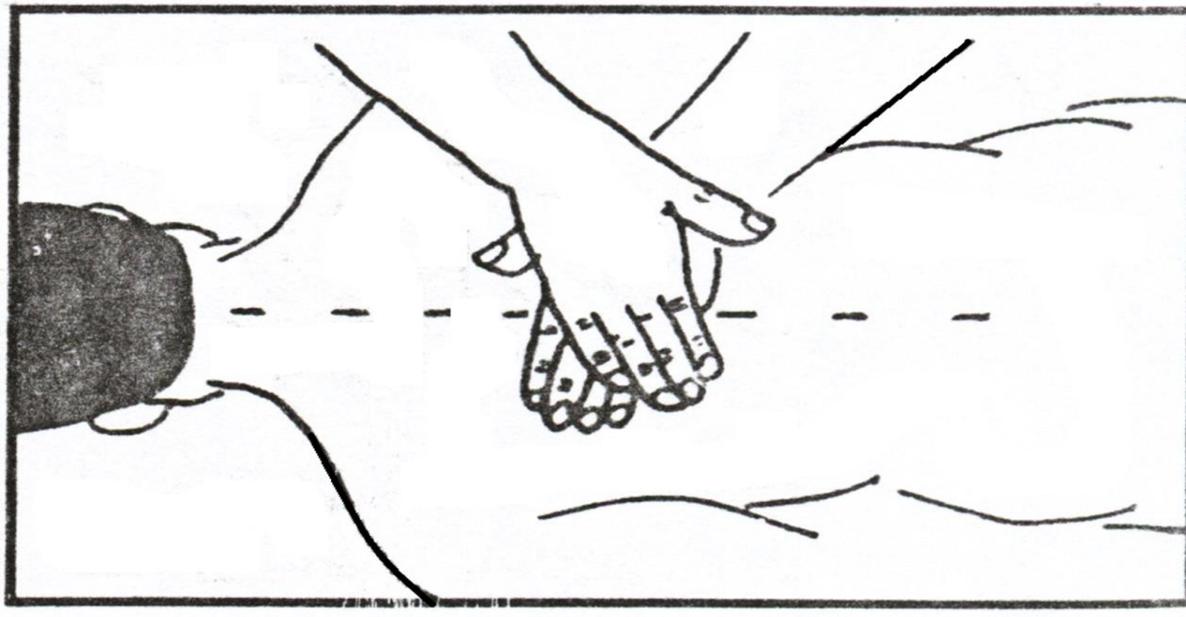






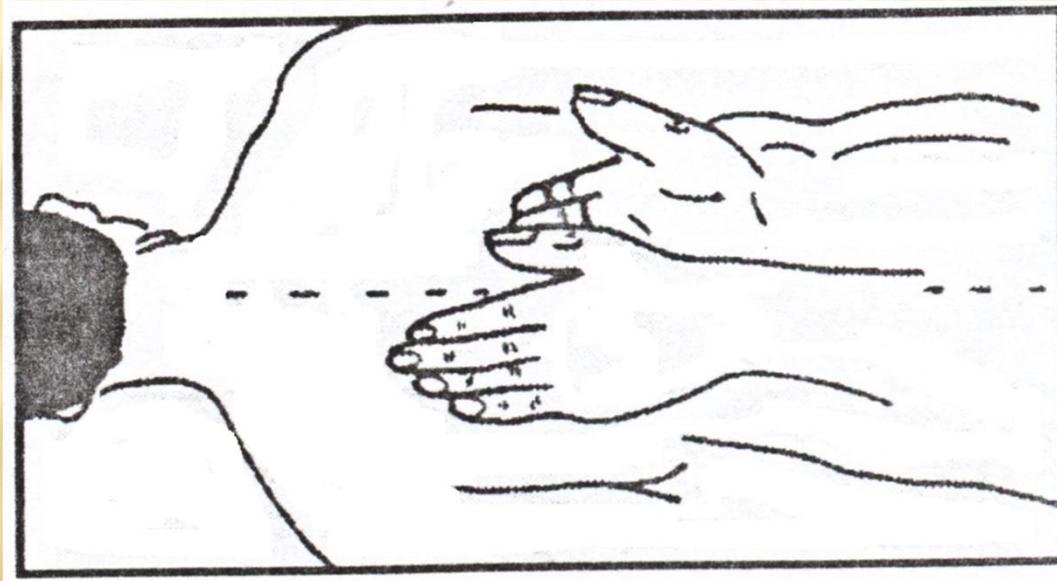
PRESIÓN CON EL TALÓN DE LA MANO

- ✘ Se debe apretar suave pero firmemente con el talón de las manos con un movimiento alternado y rítmico



PERCUSIÓN:

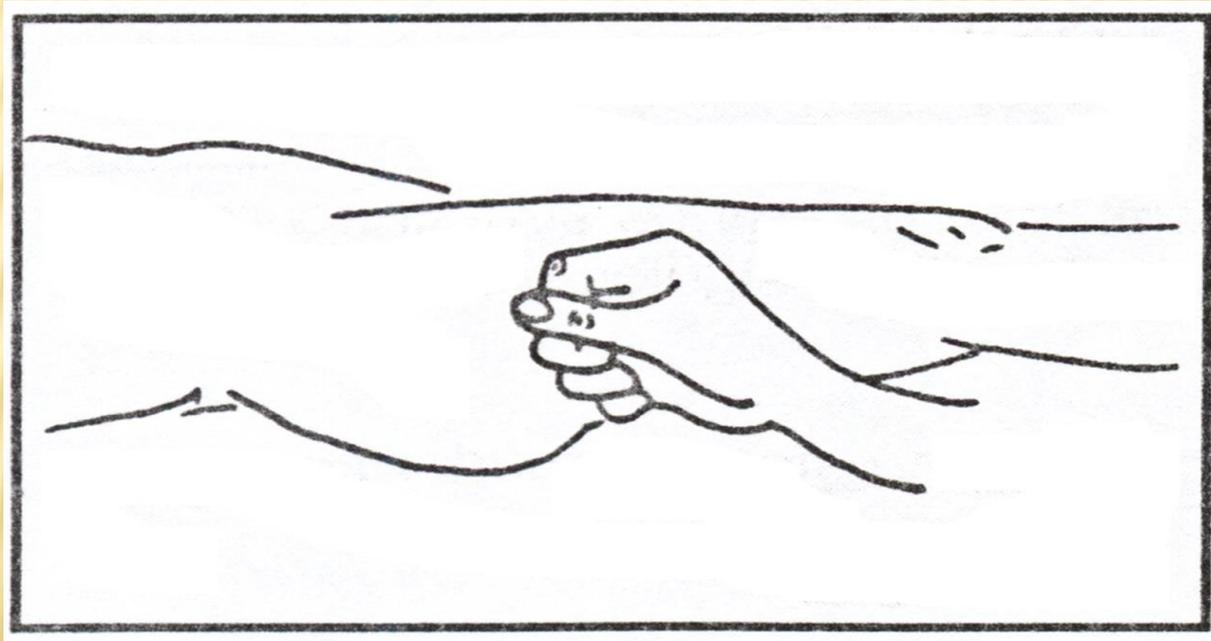
se utilizan movimientos ligeros golpeando suavemente con las manos ahuecadas arqueadas por los nudillos con los dedos rectos, este masaje es activante.

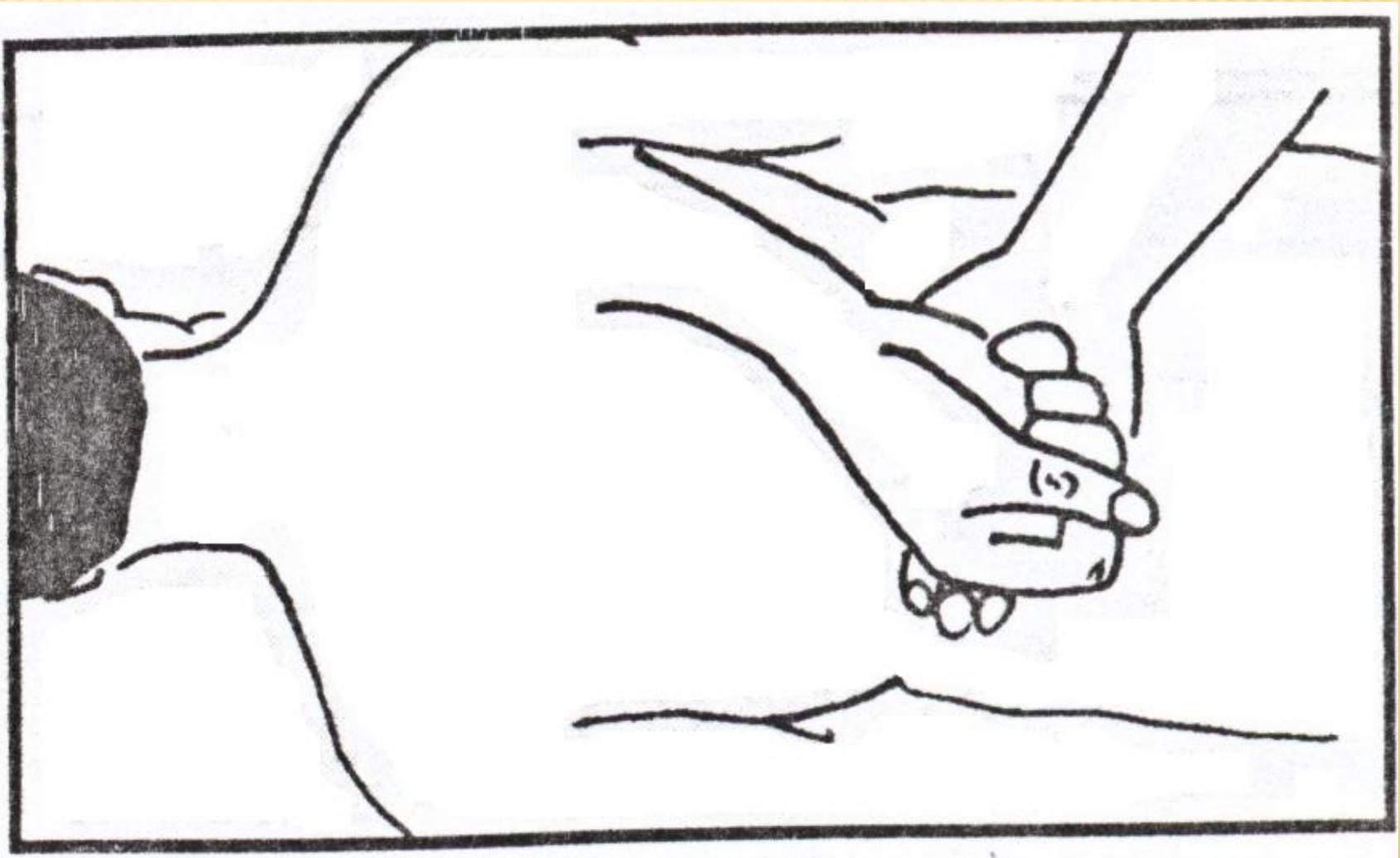




GOLPES CON LOS PUÑOS

- ✘ Con los puños cerrados golpee con firmeza pero suavemente los músculos del cuerpo con las manos relajadas





SECUENCIA BÁSICA DEL MASAJE

LA ESPALDA:

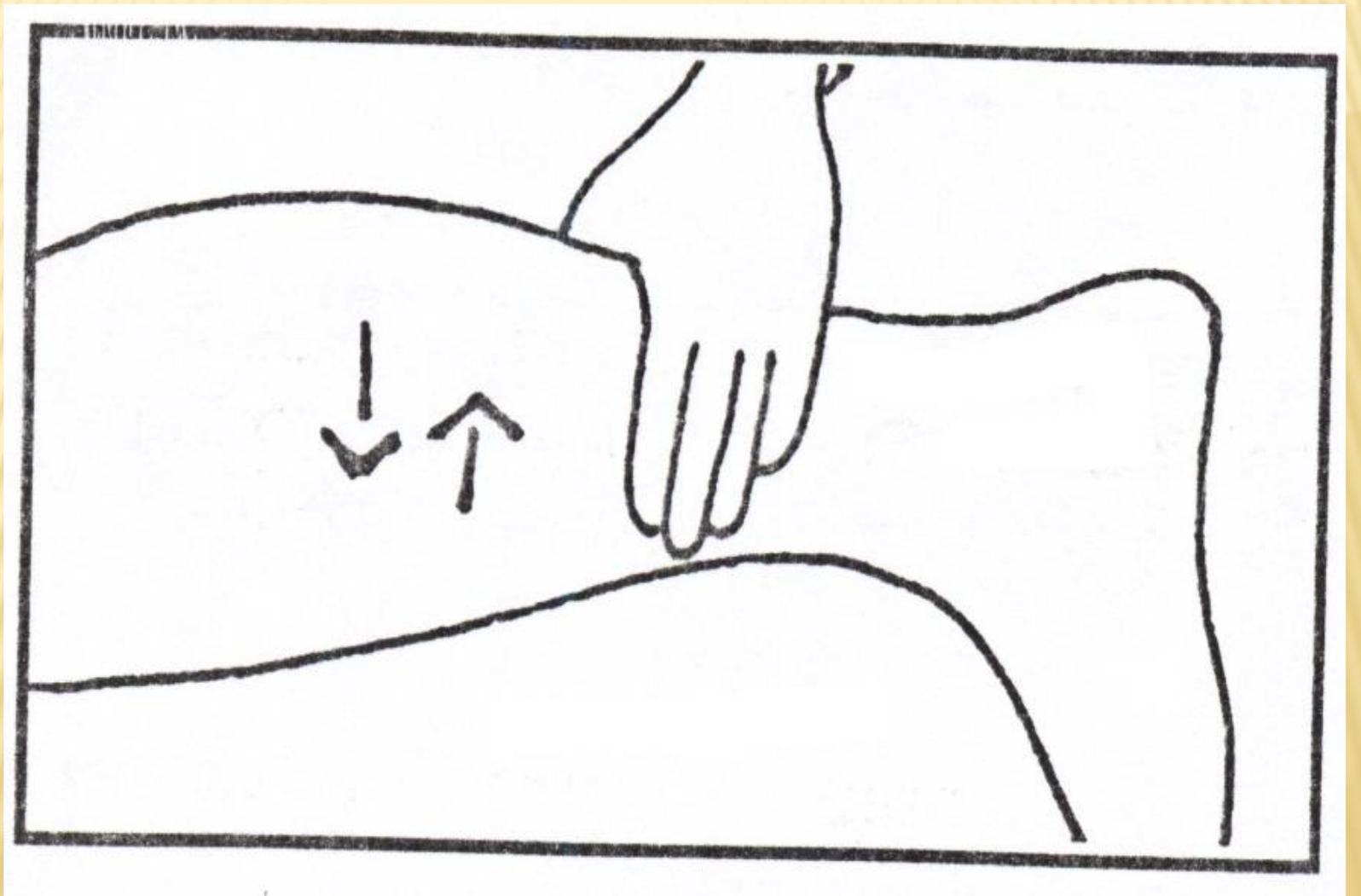
- ✘ Baje lentamente las manos y reparta el aceite hasta llegar a la parte superior de la espalda luego hasta el centro recorriendo la espina dorsal al llegar a la base de la columna separe las manos y rodee la espalda

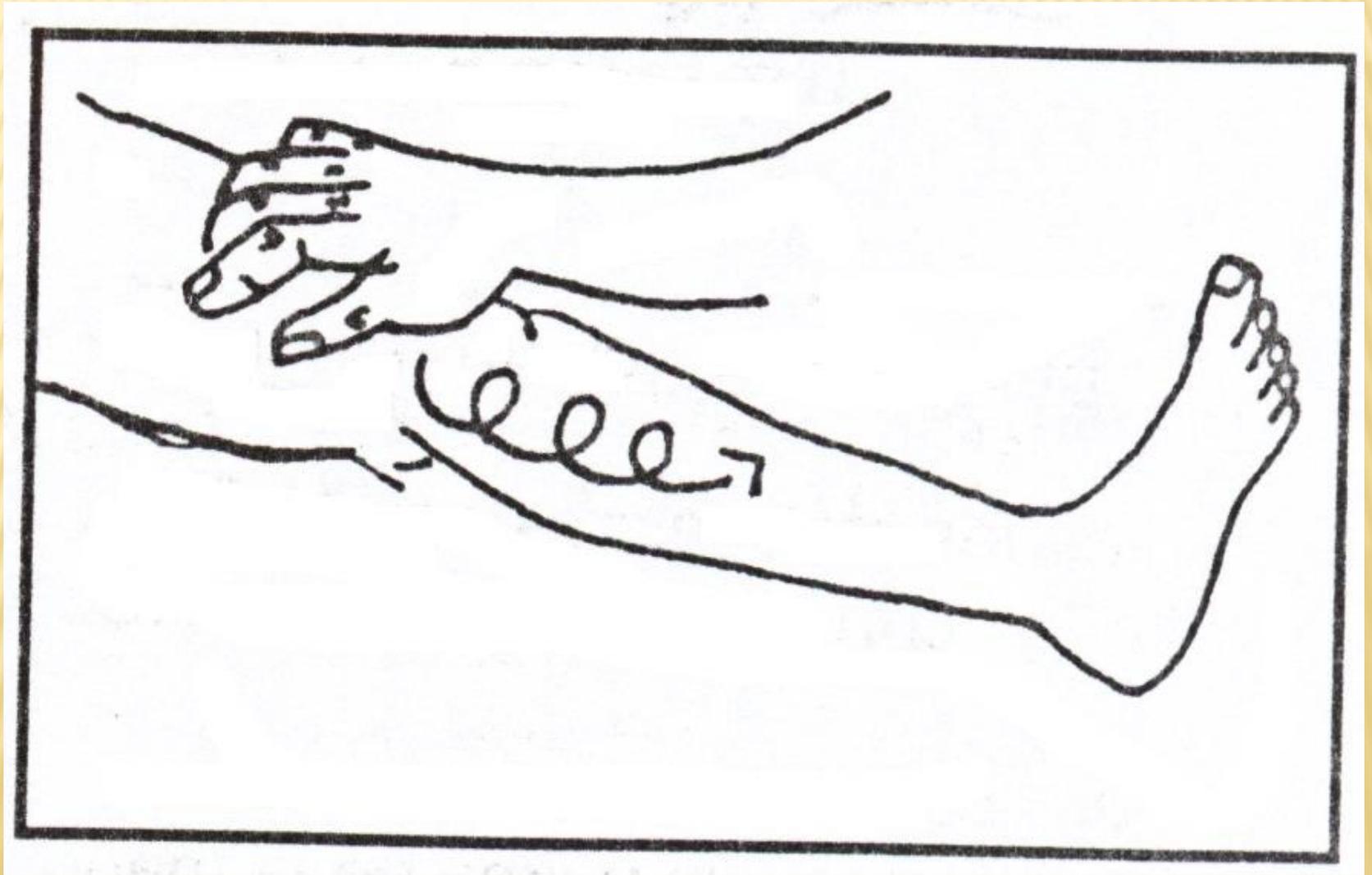
MASAJES DE LOS HOMBROS DESDE LA CABEZA

PARTE POSTERIOR

- ✘ Azamiento de los hombros (omoplato, la región de las costillas y el hombro)
- ✘ Rodamiento de pulgares en la base del cuello cada vez mas profundo para liberar cualquier tensión.
- ✘ Presiones con los pulgares junto a la espina dorsal

-
- ✘ Amasamiento de los músculos del cuello trabajando profundamente la zona
 - ✘ Vértebras lumbares y sacras amasándolas en forma circular
 - ✘ Presión de antebrazos
 - ✘ Presión en la parte posterior de las piernas (fricciones largas, manos ahuecadas)





MASAJES DE LOS HOMBROS DESDE LA CABEZA

PARTE ANTERIOR

- × Fricciones largas
- × Estiramiento vertical del cuello
- × Estiramiento horizontal del cuello
- × Giros de la cabeza

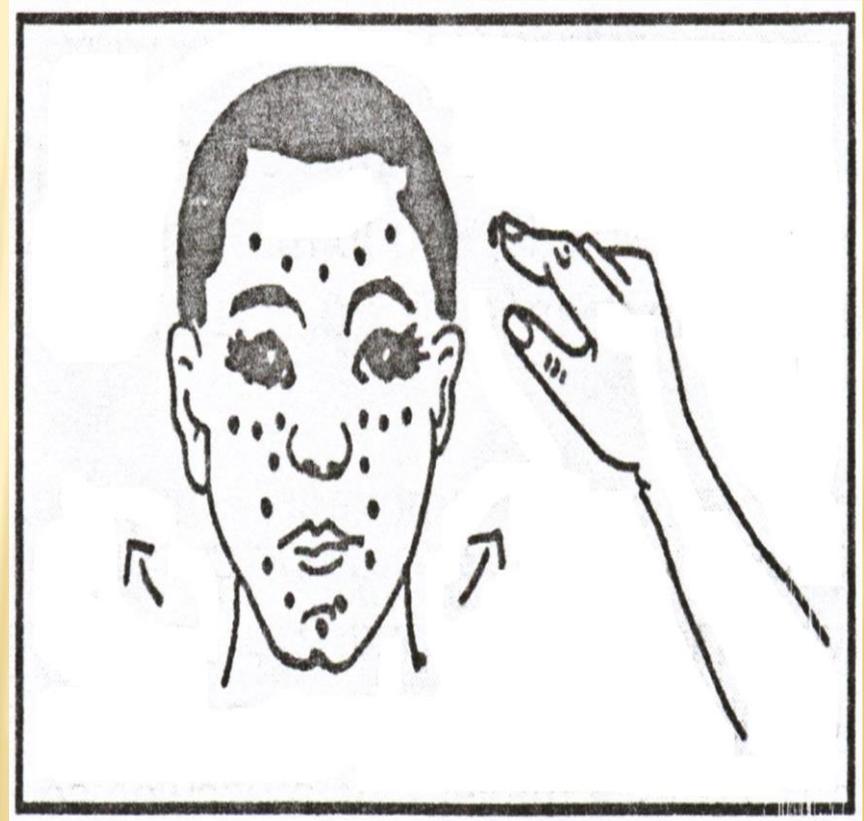
-
- × Rotación del cuero cabelludo
 - × Frotamiento
 - × Estiramiento del pelo
 - × Estiramiento de la columna





LA CARA

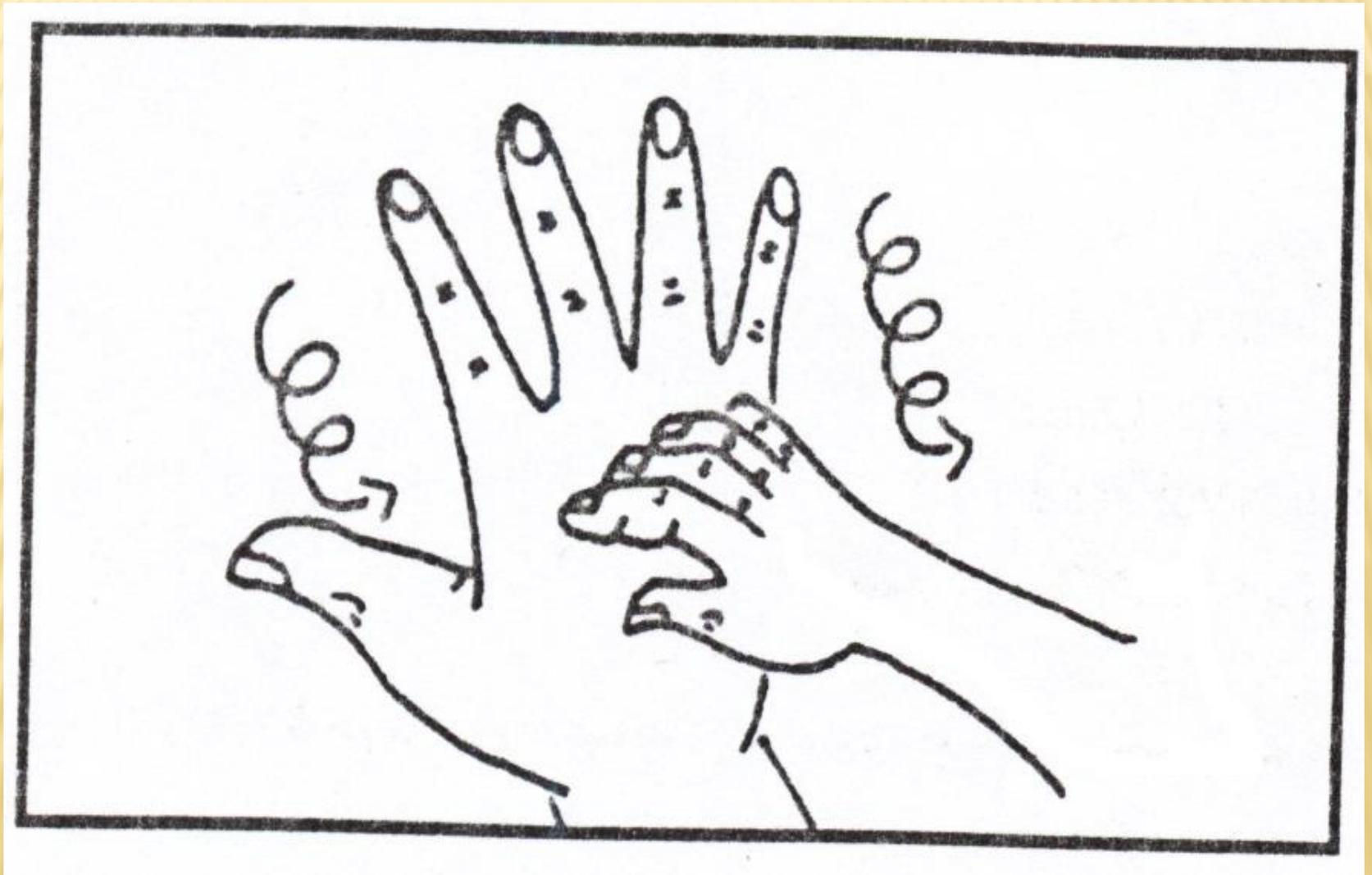
- ✘ Postura para trabajar sobre la cara
- ✘ La frente
- ✘ Las cejas
- ✘ Los ojos
- ✘ la nariz
- ✘ las mejillas
- ✘ La barbilla
- ✘ La mandíbula

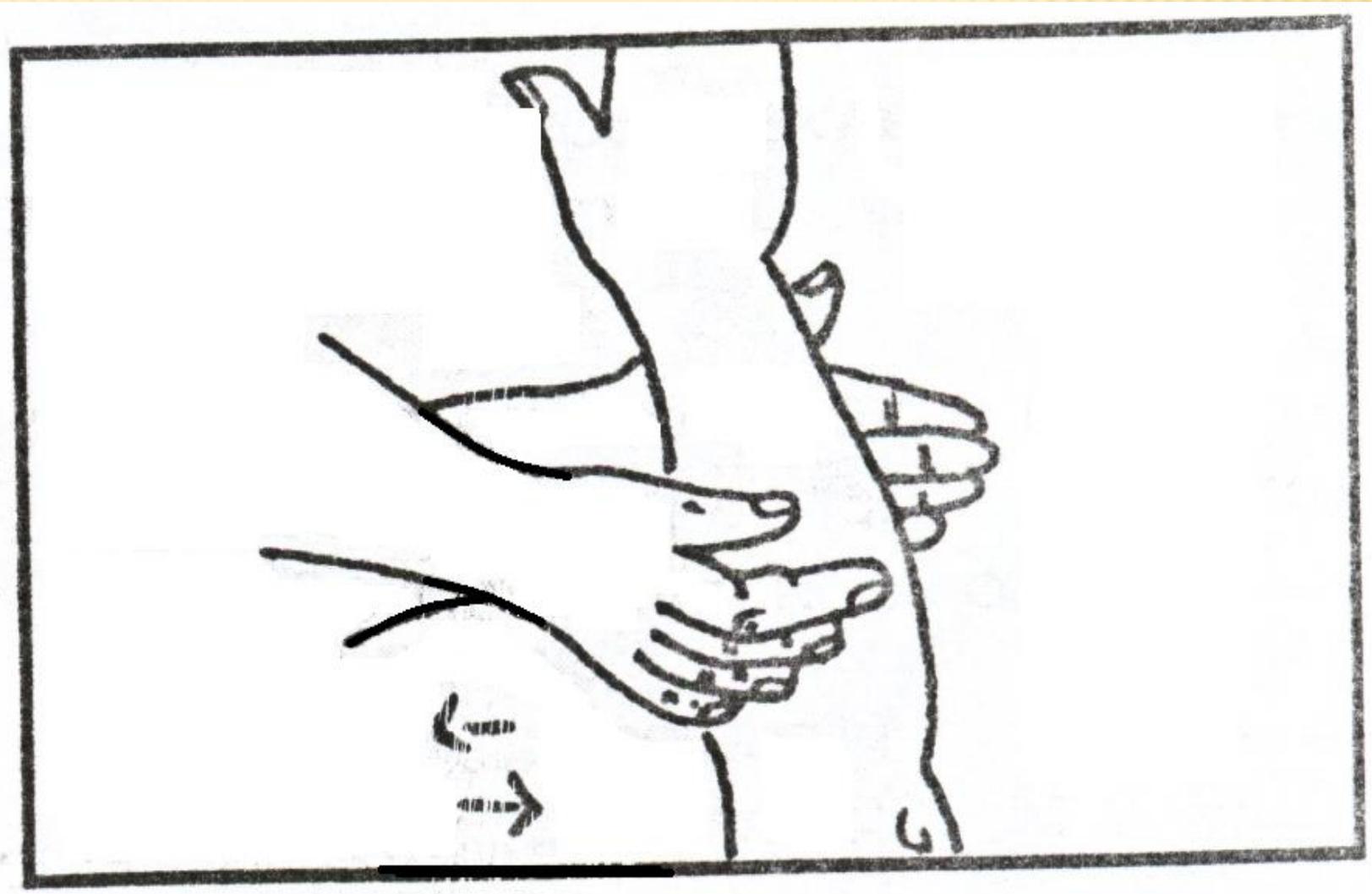




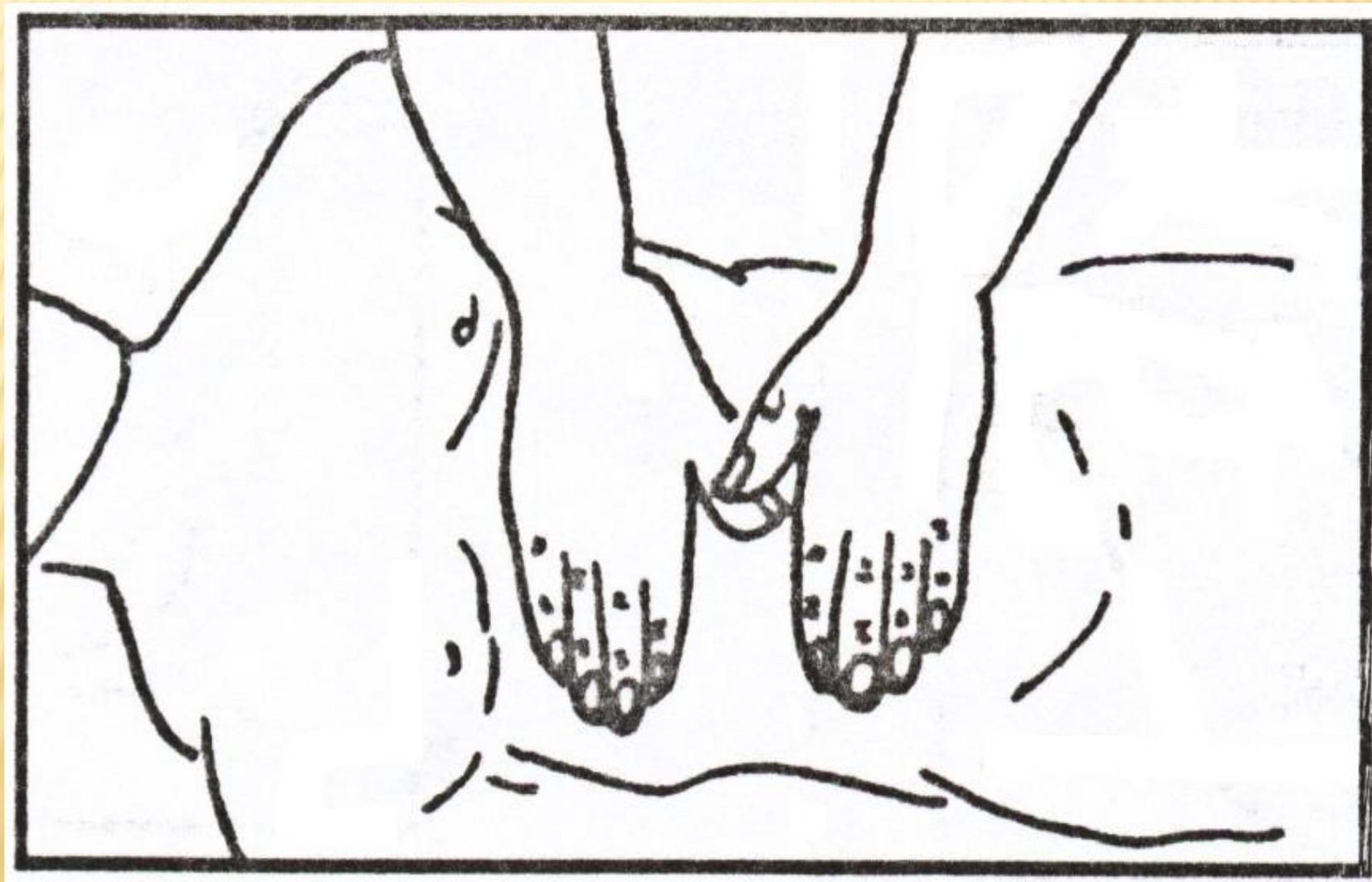


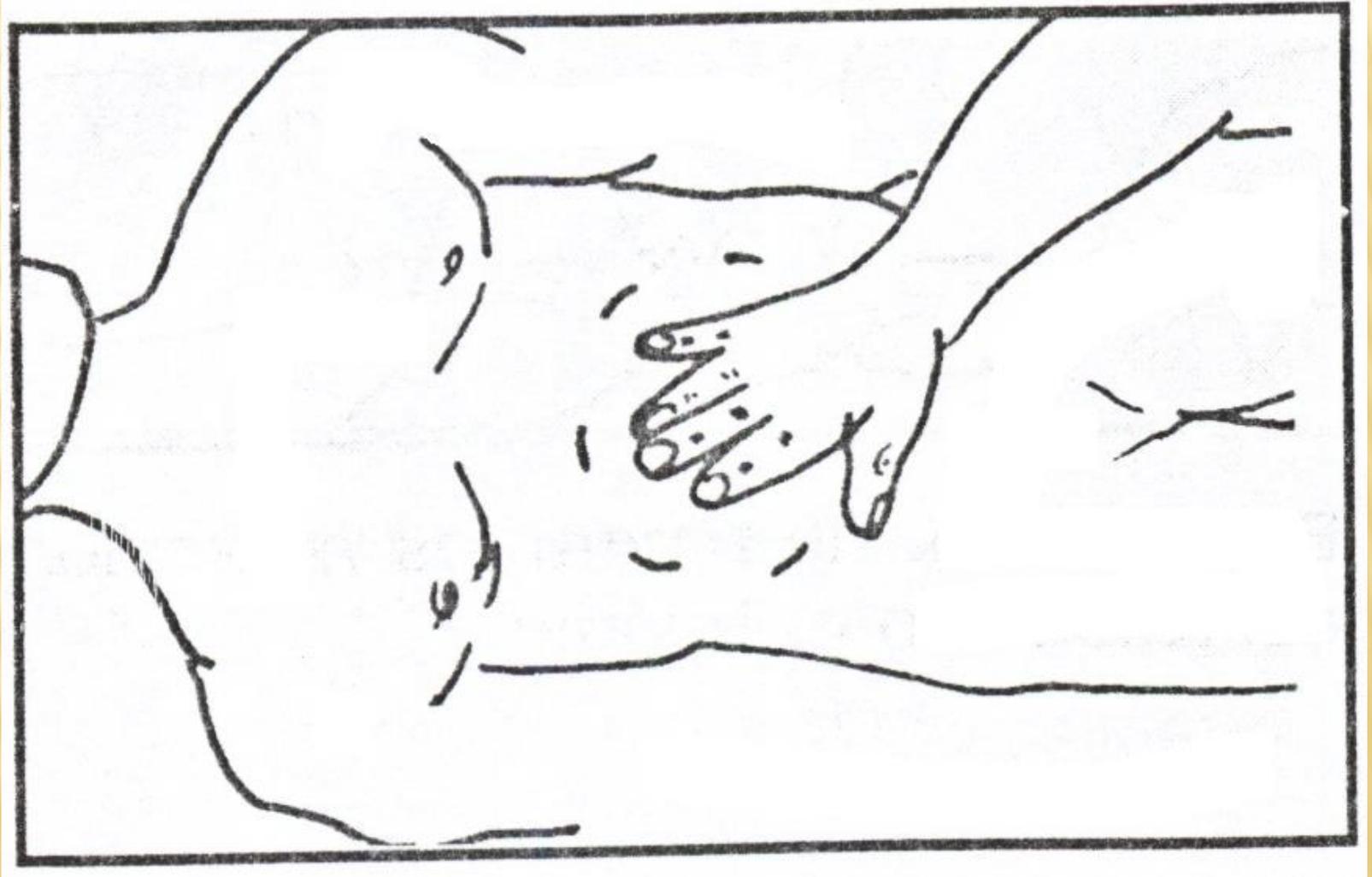
-
- ✘ Estiramiento del brazo sobre la cabeza
 - ✘ Masaje de la muñeca
 - ✘ Apertura de la mano (presione entre los huesos)
 - ✘ Retorcimiento de los huesos
 - ✘ El torso (fricción larga)

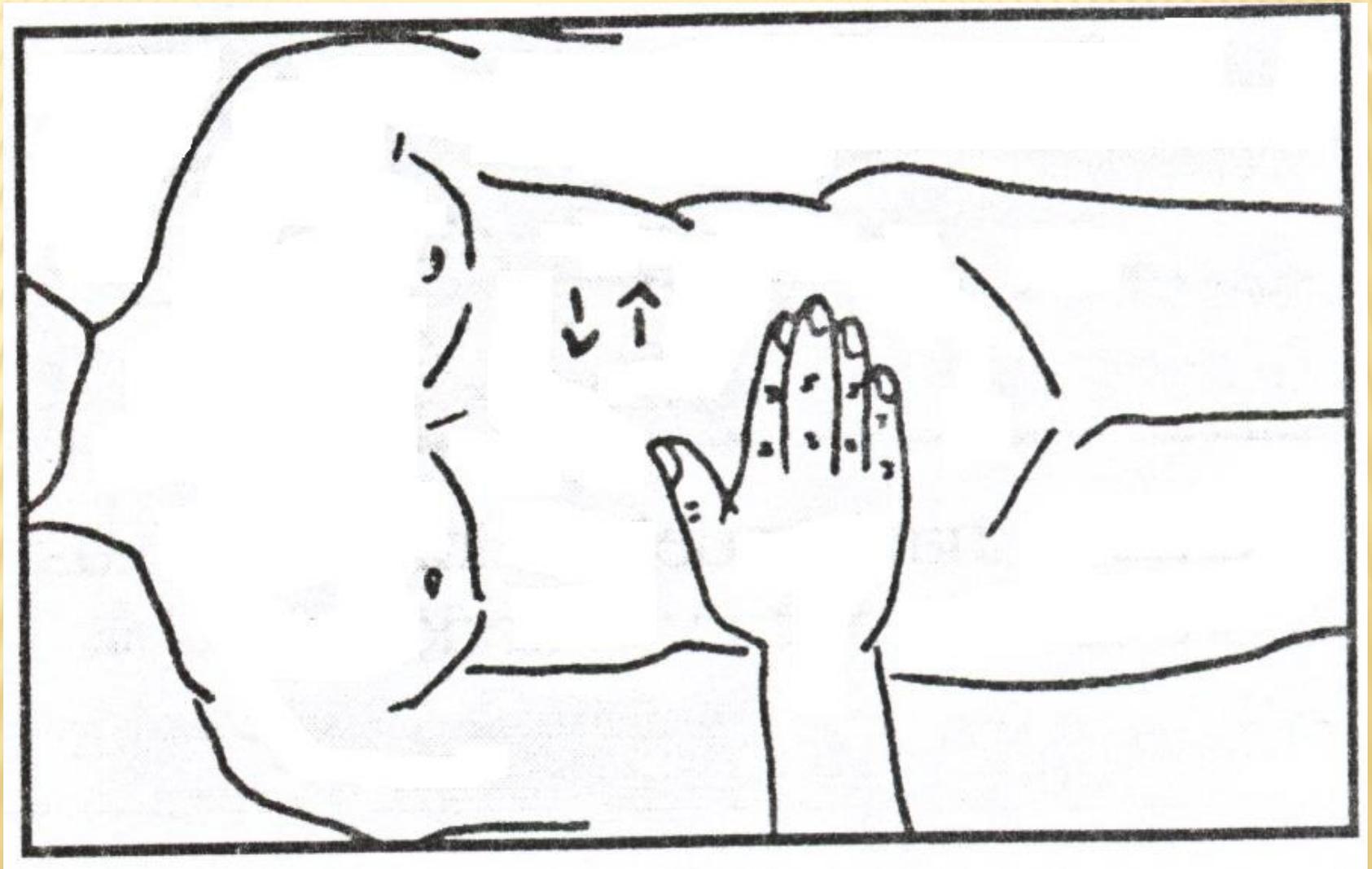




-
- ✘ Círculos amplios sobre el abdomen (espirales alrededor del abdomen)
 - ✘ Parte anterior de las piernas
 - ✘ Fricción larga sobre las piernas
 - ✘ Estiramiento de la pierna
 - ✘ Drenaje de la pierna con los pulgares, talón de las manos, amasamiento, retorcimiento







CUANDO EVITAR LOS MASAJES:

- 1- *Cuando hay infección.*
- 2- *Cuando hay problemas de la piel como eczema.*
- 3- *Inmediatamente después de una cirugía.*
- 4- *Cuando existen venas varicosas.*
- 5- *Problemas severos en la espalda.*
- 6- *El primer día del periodo menstrual.*
- 7- *Inmediatamente después de ponerse vacunas.*

AUTOMASAJE CURATIVO

El masaje se dan con las propias manos, tú te conviertes en tu propio médico, se trabaja especialmente con los dedos índice, medio y anular, el medio o corazón es el más importante pues posee mucha más energía que los otros.

COMO Y DONDE HACERLO

COMO:

- ✘ sin aplicar nada en la piel
- ✘ crema o aceite
- ✘ movimientos circulares

EN DONDE:

- ✘ Sentados
- ✘ Acostados
- ✘ En la ducha con agua caliente



AUTOMASAJE CURATIVO

SECUENCIA

1. Empezar por los pies



AUTOMASAJE CURATIVO

× LAS PIERNAS



AUTOMASAJE CURATIVO

✘ EN EL ABDOMEN Y TORSO



AUTOMASAJE CURATIVO

× HOMBROS BRAZOS Y MANOS



AUTOMASAJE CURATIVO

Cabeza, Cuello y Cara

- ✘ Sobre el **cuello** presionaremos, amasaremos y friccionaremos aquellos puntos dolorosos que notemos con más tensión, para pasar más tarde a la cabeza.
- ✘ Sobre la **cabeza** realizaremos una ligera presión con las yemas de los dedos sobre el cuero cabelludo, con movimientos circulares y terminaremos con el mismo movimiento circular sobre las **sienes**.
- ✘ Es importante **tener la atención en la zona a masajear** y permitirse escuchar todas las sensaciones que el cuerpo va sintiendo. Después del auto-masaje, si se realiza a última hora del día, es bueno **tumbarse unos minutos haciendo respiraciones** para integrar suavemente la experiencia corporal.

GRACIAS
