

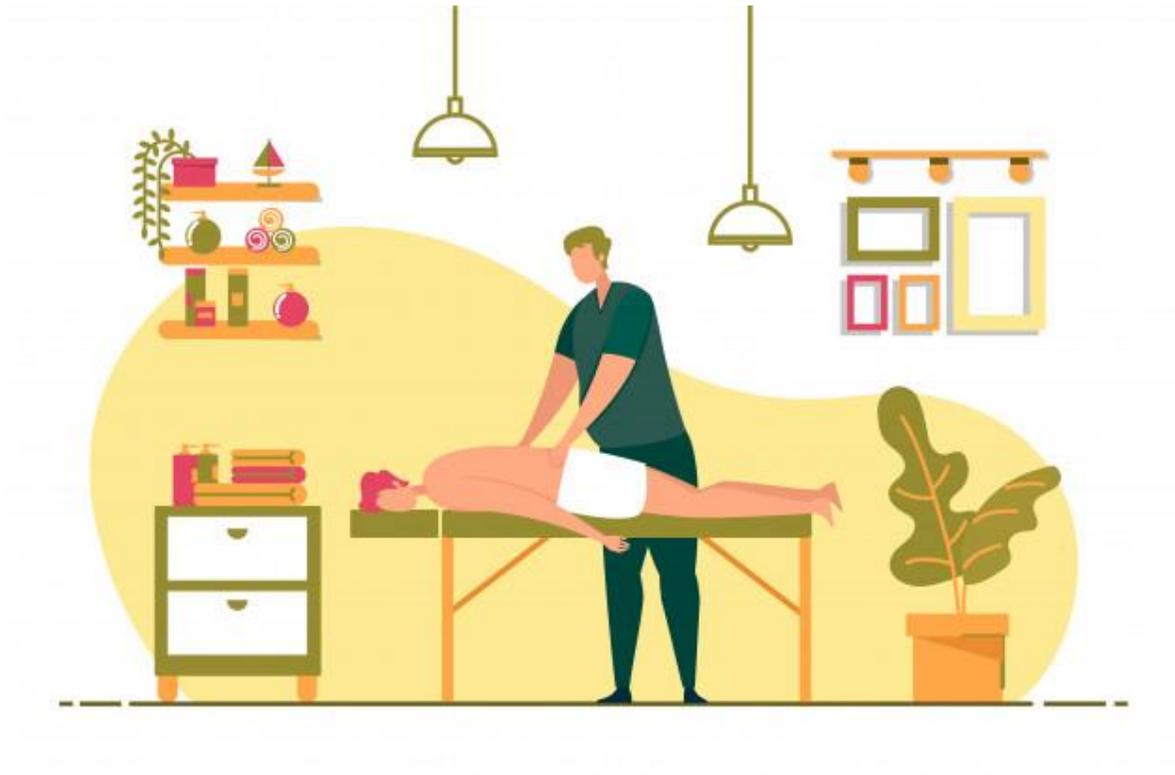


NOMBRE DEL ALUMNO: Denis Yudith Díaz Vicente.

NOMBRE DEL PROFESOR: Liliana Del Carmen Moreno Molina.

TEMA: Técnicas Básicas Del Masaje.

MATERIA: Masoterapia I



# TECNICA BASICA DEL MASAJE.

Un masaje integral consiste en un número relevante pequeño de fricciones distintas, repetidas de diferente manera, cuatros categorías: de deslizamiento, de profundidad media, fricción profunda y percusión.

Estas formas constituyen el abecedario del masaje, a partir del cada uno puede desarrollar su propio lenguaje del tacto.

## FRICCIONES DE DESLIZAMIENTO.

Estas suaves fricciones han de hacerse desplazando rítmicamente las manos sobre la piel. Se utiliza en cualquier parte del cuerpo para extender el aceite y para calentar y relajar la zona.

Nunca actúan sobre la profundidad de las masas musculares, fricción larga es un movimiento amplio, fluido y suave.

## FRICCION LARGA

Apoye las manos suavemente sobre el cuerpo del paciente luego, con las manos juntas muévalas lentamente por la espalda siguiendo la misma curva del cuerpo, cuando ya no alcance más, separe las manos y vuelva por los lados.

Movimientos amplios circulares: mueva las manos en círculos bastante amplio como formando espirales.

## FRICCION DE LA PROFUNDIDAD MEDIA

Tras las presiones de deslizamiento, se comienza a trabajar más profundamente sobre las grandes masas de músculos, amasando, estirando y retorciendo la carne. La mano se acerca desde el costado opuesto, de manera que la carne se comprime primero hacia arriba y luego se estira.

Estiramiento: ponga una mano en el costado del paciente, y tenga cerca la otra mano. Estiren hacia arriba alternando las manos, llevando cada una a desde donde estaba la otra y recorrer todo el costado siempre con movimiento rítmicos

Amasamiento: usando toda la mano, agarra y apretar alternamente una pequeña zona, soltando la carne con una mano mientras la otra empieza a coger más. Pase gradualmente de una mano a la otra.

Retorcimiento: coloque la mano izquierda en el codo más cercano ala derecha en el otro costado. Empuje hacia delante con la mano izquierda y hacia tras con la derecha.

## FRICCIONES PROFUNDAS

Profundo y concentrados estos movimientos de fricción hacen uso de los pulgares, las puntas de los dedos y los talones de las manos para llegar a la profundidad del tejido. Habiendo calmado y relajando al paciente con los movimientos más ligeros de deslizamiento y de profundidad media y puede penetrar más allá de la capa de musculo superficiales y actuar sobre las articulaciones con fricción más profunda.

También hay otras fricciones como: rodamiento de los pulgares, presión con las puntas de los dedos, percusión "golpeteo", golpes con los cantos de la manos, golpes con puños y pinzado.