



**NOMBRE DEL ALUMNO(A):**

María Fernanda Ramírez García.

**NOMBRE DEL DOCENTE:**

Lilia del Carmen Molina Moreno.

**MATERIA:**

Mesoterapia

**TRABAJO:**

Ensayo

**FECHA DE ENTREGA:**

05/11/2020

# El Masaje

A pesar de que el masaje tal como lo conocemos es muy reciente la práctica manual destinada a aliviar dolencias corporales es tan antigua como el hombre pues surge como el desarrollo del instinto primario de friccionar energéticamente una parte dolorida en masaje si de este modo lo entendemos se ha practicado en todas las culturas y en todas las épocas Y aunque los primeros escritos datan de hace más de 5000 años se sabe con certeza de su uso terapéutico Incluso en la época prehistórica.

La historia del masaje ha evolucionado a la par que el ser humano pues por acto reflejo los humanos tendemos aferrarnos a la parte de nuestro cuerpo que nos duele y es por ello que desde hace muchos años la técnica del masaje se ha ido estudiando como una ciencia más.

La cultura Oriental siempre ha considerado a la persona como un todo formado por su parte física mental y espiritual esta creencia abarca todos los ámbitos de la vida y por supuesto de su salud así pues la curación de cualquier enfermedad se aborda las tres partes de la persona.

Pero si nos damos un salto en el tiempo después de analizar estos puntos podemos llegar hasta la actualidad y nos sumergimos en el mundo del masaje podemos observar que ciertas cosas han cambiado ya que ahora muchos opinan que los masajes son sólo un lujo y que usualmente sólo sirven para relajar cierto tiempo muchas personas no lo ven Como una terapia si no más como un placer que puedes tener en cierto estatus.

La aplicación de los aceites sirven para brindar un mensaje adecuado con todos sus beneficios sin causar una fricción molesta ya que hay que aplicar una cantidad moderada de aceite en cada zona del cuerpo que va a trabajar el aceite le permite al terapeuta deslizar las manos sobre el cuerpo y ejercer una presión adecuada sin causar incomodidad permitiendo que el cliente alcance una relajación total el aceite es además altamente nutritivo y humectante para la piel.

Gracias al aceite de emú y aceite de moringa qué contiene para hacerlo de manera adecuada tenemos que seguir varios pasos para la aplicación del aceite.

Primero hay que ver tira aceite en nuestras manos utilizando el dispensador de la botella hay que frotar las manos y aplicar el aceite en el cuerpo del cliente en la zona donde se va a trabajar, mediante fricciones firmes y largas se extiende por esa zona, aprovechando las propiedades terapéuticas del aceite se recomienda aplicarlo en el área más contracturada y dejarlo reposar de 10 a 15 minutos mientras se trabaja a otra zona pues esto ayudará a que el aceite se activa con el calor de las manos al aplicarla.

Existen diferentes técnicas de masaje, pues un masaje integral consiste en un número relevantes desde pequeños fracciones distintas repetidas de diferente manera.

Son cuatro categorías:

- Deslizamiento
- Profundidad media
- Fricción profunda
- Percusión

Estas cuatro formas constituyen el abecedario del masaje a partir del cual cada uno puede desarrollar su propio lenguaje de tacto no se preocupe demasiado por las cuestiones de protocolo de seguir al pie de la letra cómo van los pasos.

Las fracciones de desplazamiento estas fracciones han de hacerse desplazando rítmicamente las manos sobre la piel y se emplean en cualquier parte del cuerpo para empezar y para finalizar el masaje.

La fricción larga hay que hacerla apoyando las manos suavemente sobre el cuerpo del paciente luego con las manos juntas hay que mover las lentamente por la espalda siguiendo la misma Curva del cuerpo cuando ya no alcancé más se pare las manos y vuelva por los lados y que repetir estos movimientos.

La función de la profundidad media comienza a trabajar más profundamente sobre las grandes masas de músculos amasando estirando y retorciendo la carne las manos se entrelazan rítmicamente y su objetivo a relajar los músculos eliminando las materias residuales y favoreciendo la articulación sanguínea y linfática.

Por último las fricciones profundas estos movimientos de flexión hacen uso de los pulgares la punta de los dedos y los talones de las manos para llegar a la profundidad del tejido habiendo calmado y relajado al paciente con los movimientos maceteros de desplazamiento y profundidad media puede penetrar Más allá de las capas de músculos superficiales.