



DOCENTE: LILIA DEL CARMEN MORENO MOLINA

ALUMNA: YADIRA VENTURA RAMIREZ

MATERIA: MASOTERAPIA I

TRABAJO: MAPA CONCEPTUAL

8cuatrimestre

TECNICA BASICA DEL MASAJE

TECNICAS BASICAS DEL MASAJE:

El masaje integral consiste en un numero relevante de pequeñas fricciones distintas, repetidas de diferentes maneras.

Existen 4 categorias:

- 1.- deslizamiento
- 2.- profundidad media
- 3.- friccion profunda
- 4.- percusion

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

Es imprescindible permanecer atento a la sensacion de las manos y hacer la correccion de masaje sea continuo.

CATEGORIAS DEL MASAJE

FRICCIONES DE DESLIZAMIENTO:

Se hacen desplazando ritmicamente las manos sobre la piel, y se emplean en cualquier parte del cuerpo para empezar y finalizar un masaje, como masaje de transición con el fin de amortiguar el cambio de un movimiento a otro.

Fricción larga:

Apoyar las manos suavemente sobre el cuerpo del paciente, luego con las manos juntas moverlas lentamente por la espalda siguiendo las curvas.

FRICCIÓN DE LA PROFUNDIDAD MEDIA:

Se comienza a trabajar más profundamente sobre las grandes masas de músculos, amasando, estirando y retorciendo la carne.

Amasar: se aprieta y se mueven las manos con un movimiento amplio y circular.

Estiramiento: se realiza en los costados y en las extremidades.

Retorcimiento: la mano se acerca desde el costado opuesto.

FRICCIONES PROFUNDAS:

Profundos 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.

- Rodamiento de los pulgares
- Presión con las puntas de los dedos
 - Percusión "Golpeteo"
- Golpes con los cantos de las manos
 - Golpes con los puños
 - Pizado rodado