UNIVERSIDAD DEL SURESTE.

MATERIA:

Maso terapia II

ACTIVIDAD:

Realizar un cuadro sinóptico sobre técnicas básicas del masaje

PROFESOR:

Lilia del Carmen moreno molina.

ALUMNA:

Padilla Velasco Imelda lizeth.

Técnica Básica del Masaje.

Un masaje Integral consiste En un número Relevante Pequeño de Fricciones Distintas, Repetidas de diferente manera, cuatro categorías:

- De deslizamiento de fricciones 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.
- De profundidad fricción larga.
  - apoye las manos suavemente sobre el cuerpo del paciente luego, con las Manos juntas muévalas lentamente por la espalda siguiendo las mismas curvas del cuerpo
    - **movimientos amplios circulares:** mueva las manos en círculos bastante amplios como formando espirales.
- Media, fricción fricción de la profundidad media.
  - tras la presione de deslizamiento, se comienza a trabajar más profundamente sobre las grandes Masas de músculos, amasando, Estirando y retorciendo la carne.
    - **estiramiento:** ponga una mano en el costado del paciente y tenga cerca la otra.
    - **amasamiento:** usando toda la mano agarrar y apretar alternadamente una pequeña zona.
    - **retorcimiento:** coloque la mano izquierda en el codo más cercano y la Derecha en el otro costado.
- Profunda y Percusión. Estas 4 formas Constituye el Abecedario Del masaje. 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.
    - **rodamiento de los pulgares:** hundir las yemas de los pulgares en la carne a base de presiones cortas y profundas.
    - **presión con las puntas de los dedos:** con pequeñas curvas elípticas apretar las articulaciones y sus zonas colindantes.
    - **golpes con los cantos de las manos:** sacudir las manos para relajar.
    - **Pinzado rodado:** pinzar o pellizcar pequeñas zonas de carne entre los dedos.