

NOMBRE DEL ALUMNO: DENIS YUDITH DIAZ VICENTE.

NOMBRE DE LA PROFESORA: LILIANA DEL CARMEN MORENO MOLINA.

MATERIA: MASOTERAPIA II

TEMA: TECNICAS BASICAS DEL MASAJE.

TECNICAS BASICAS DEL MASAJE

Un masaje integral consiste en un número relevante pequeño de fricciones distintas, repetidas de diferente manera, cuatro categorías: deslizamiento, de profundidad media, fricción profunda y percusión. Estas cuatro formas constituyen el abecedario del masaje, a partir del cual 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. 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.

FRICCION 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, cuando no alcance más, separe las manos y vuelva por los lados. También están movimiento amplios circulares.

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. Las manos se alteran rítmicamente y su objetivo es relajar los músculos, eliminando las materias residuales y favoreciendo la circulación sanguínea y linfático también está el estiramiento, amasamiento y retorcimiento.

FRICCION ES PROFUNDAS: Profundo y concentrados estos movimiento 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 relajado al paciente con los movimientos más ligeros de deslizamiento y de profundidad media, puede penetrar más allá de las capas de músculos superficiales y actúan sobre las articulaciones con fricción más profundas.