

— GUÍA INTRODUCTORIA —

MASAJE RELAJANTE Y DESCONTRACTURANTE



GUÍA
INTRODUCTORIA
SOBRE

"MASAJE RELAJANTE Y DESCONTRACTURANTE"

MASAJE RELAJANTE

INTRODUCCIÓN

El masaje relajante consiste en la realización de maniobras superficiales en las que la intensidad de la presión es suave y el ritmo lento y reiterativo, de manera que al recibir un contacto repetido y constante, se pierde la sensación de dolor y los músculos se relajan.

Está indicado en personas con tensión, ansiedad, agotamiento lo que les produce agarrotamiento muscular y endurecimiento de las fibras.

Acompañando las maniobras propias del masaje, se realizan ejercicios de respiración teniendo en cuenta las zonas donde se acumulan las tensiones como son el trapecio, cervicales, sienes, riñones, etc...

El masaje es un excelente medio para devolver a nuestras vidas el relajante poder del tacto que nos estimula y nos gratifica emocionalmente. Debido a la sensibilidad de la piel, el masaje puede mejorar la función de glándulas, órganos y nervios mientras relaja los músculos y proporciona un sentimiento emocional positivo.

PREPARATIVOS PREVIOS AL MASAJE RELAJANTE

- La habitación deberá proporcionar un ambiente retirado del mundo real y de sus perjudiciales tensiones, debe ser armónico, silencioso, evitar la iluminación directa y las corrientes de aire, tener la temperatura adecuada para no sentir frío.
- Ambiente relajado con música apropiada y con una fragancia en el aire a base de esencias aromáticas.
- La camilla debe ser cómoda, acolchada y cubierta con sábanas, toallas y pequeña manta si fuera necesario.
- Las MANOS SON EL ALMA DEL MASAJE por lo que deberán estar limpias y suaves y calentarlas antes de tomar contacto con el receptor.
- Las uñas cortas.

- Usar ropa suelta y cómoda y zapatos anatómicos.
- La fluidez y suavidad de las manos dependen de la calidad del aceite que usemos. El aceite vegetal más recomendable como base, es el de almendra dulce al que se le puede agregar aceites esenciales con propiedades relajantes y sedantes como lavanda, vetiver, manzanilla, pachuli, albahaca, geranio, salvia,....

Hemos de procurar que el aceite esté templado, pues de esa forma su aplicación resultará más fácil y agradable. (Calentar con las manos, velas especiales, colocar el recipiente sobre un caliente platos). No abusar de la cantidad, ya que su exceso restaría precisión al masaje. Terminado el masaje, basta con secar el aceite con una toalla de felpa.

- Mantener el pelo recogido y retirar joyas.
- Distribuir el peso de nuestro cuerpo al trabajar para proteger la espalda y seguir el movimiento.
- Indicar a la modelo que debe eliminar de su cuerpo toda la ropa y quedarse con braguitas desechables, no dejarse lentillas o gafas puestas y todo tipo de joyas.
- Recoger el cabello del modelo evitará que se vea engrasado por el aceite y al mismo tiempo facilita el masaje en la nuca
- Mantener el cuerpo de la modelo totalmente cubierto y sólo se descubrirá la zona que se está masajeando. Colocar las toallas para favorecer la relajación.
- No fomentar la conversación e indicarle que mantenga los ojos cerrados y se concentre en su respiración.

UN CUERPO RELAJADO Y TRANQUILO

Este estado de relajación no siempre resulta fácil de conseguir. En caso de que nos cueste llegar a este estado, podemos probar un sencillo ejercicio de relajación:

Tumbados de cúbito supino, brazos ligeramente separados del cuerpo y las palmas de las manos hacia arriba. Las piernas separadas y los pies caen hacia el exterior.

Cerramos los ojos y respiramos tranquilamente. El cuerpo se va relajando y se hace "pesado".

Nos concentramos en la respiración; vamos a seguir mentalmente el aire que circula desde la nariz a los pulmones, el vientre se hincha al inspirar y se vacía al espirar.

Traemos a nuestra mente partes de nuestro cuerpo que se irán haciendo más pesadas, continuamos respirando pero sin forzar la imagen.

La cabeza cada vez más pesada, los hombros más pesados, los brazos más pesados el pecho y el abdomen más pesados y las piernas más pesadas.

Poco a poco la persona irá experimentando una sensación de flotación y de calma mental.

Este ejercicio puede durar cinco minutos, el masajista colocará las dos manos sobre el modelo, una sobre el abdomen y la otra sobre el pecho, sin moverlas, una vez realizado el ejercicio de relajación se comenzará el masaje.

DIAGNÓSTICO PREVIO

Antes de iniciar el masaje relajante, es necesario observar y examinar detenidamente a nuestro modelo con el fin de estudiar las pautas de tensión de su cuerpo:

-Su postura física como hombros demasiado altos, rígidos, desnivelados, tensión en el cuello, rostro contraído y sin expresión, pies rígidos, manos cerradas, etc.

-Respiración superficial y más visible en el pecho que en el abdomen.

-El color de la piel en las zonas de tensión se encuentra descolorida y marchita.

-Al palpar un músculo tenso se advierte cierta rigidez y resistencia al masaje.

-Si el nerviosismo es patente, comenzar por la espalda.

-Hay muchas emociones que se liberan cuando el cuerpo recibe un buen masaje como puede ser sentir deseos de llorar o estremecimientos musculares debido a una rápida liberación de energía corporal que estaba aprisionada en tejidos y músculos contraídos.

-Dolor en las mandíbulas como resultado de apretar los dientes (bruxismo durante el sueño).

-Preguntar si existe fatiga ocular, jaqueca.

-Corregir problemas posturales de cuello, hombros y espalda.

-Aconsejar la práctica de algún deporte como natación, realizar estiramientos, Pilates, Yoga,...

-Acudir algún centro SPA.

ACEITES ESENCIALES PARA ALIVIAR EL ESTRÉS. AROMATERAPIA.

-Alivian el dolor muscular asociado al estrés: albahaca, salvia, jengibre, enebro, mejorana, menta y romero.

-Favorecen la relajación muscular y un sueño reparador: manzanilla, geranio, jazmín, lavanda, mejorana, ylang ylang y rosa.

-Activan la energía: bergamota, pomelo, limón, lima, naranja, menta y mandarina.

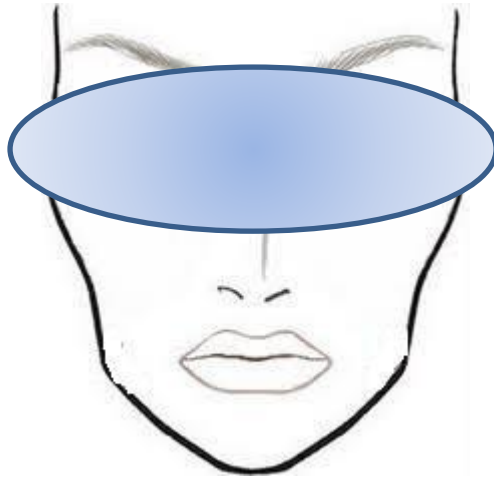
TÉCNICA DE MASAJE RELAJANTE

CABEZA Y ROSTRO

1. Apoyar en la frente y rostro las palmas de las manos.
2. TOQUE DE PULGARES EN LA FRENTE: desde el centro a los lados, partiendo junto a la línea de nacimiento del cabello avanzamos hasta las cejas en líneas paralelas. Acabar con círculos en las sienes.



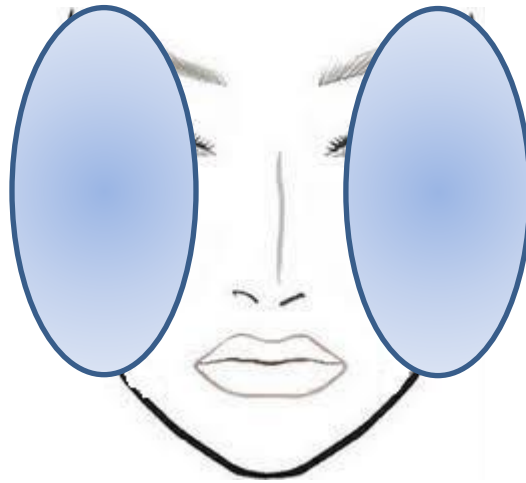
3. TOQUE EN CUENCA DE LOS OJOS: (lentillas) bordeando desde la nariz y presionando con índices o pulgares a cada centímetro.



4. TOQUE SOBRE LOS PÁRPADOS: deslizar los pulgares sobre párpados.



5. TOQUE EN PÓMULOS: partiendo de las aletas de la nariz, bordeamos los pómulos con los dedos, profundizamos en los mentones y acabamos con círculos en las sienas.



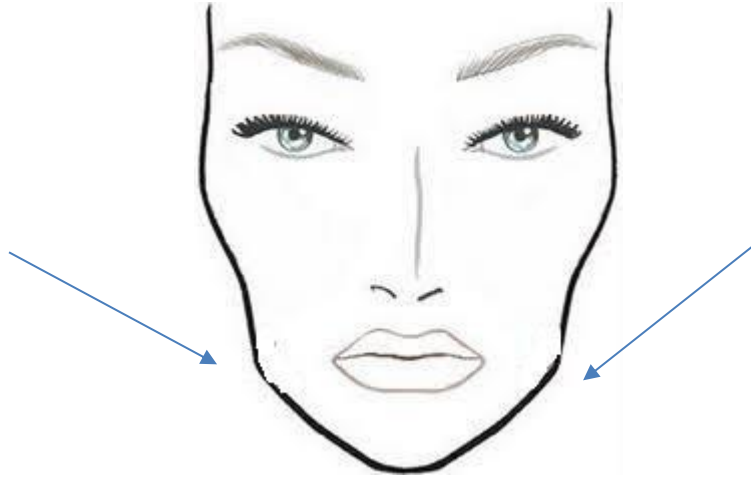
6. TOQUE EN MANDÍBULAS: sobre el labio superior recorrer con los pulgares estirando y presionando, acabar como en el pase nº 5. Sobre la barbilla lo mismo y acabar recorriendo con los pulgares y los cuatro dedos restantes enfrentados el maxilar inferior.



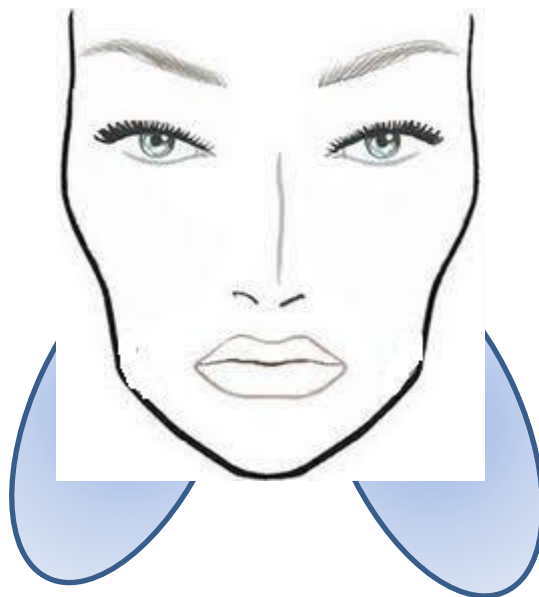
7. TOQUE EN OREJAS:

- a) Deslizar dedos en la unión oreja-cabeza.
- b) Deslizar índice en la parte superior de la oreja.
- c) Presionar lóbulo y subir presionando el borde de la oreja.
- d) Recorrer surcos de la oreja.

8. TOQUE EN LA NUCA: deslizar las manos con el talón en la frente, los dedos mirando a la barbilla, hacia orejas y nuca, una vez aquí, presionar fuertemente controlando la distensión.



9. TOQUE TECLEADO EN LA NUCA: teclear dedos en la zona.
10. TOQUE HOMBRO-NUCA: inclinar la cabeza hacia un lado y masajear cuello y hombro volviendo por la espalda y nuca en círculos. Lo mismo al otro lado.



11. INCORPORAR LA CABEZA de la camilla hasta tocar la barbilla en pecho, sin forzar.

12. TOQUE EN CABELLO: rastrillar, masajear cuero cabelludo con los dedos, sacudir el cabello con cuidado de no dar tirones (opcional éste último).

CORPORAL

DECÚBITO SUPINO

PIERNA Y PIE

1. TOQUE BÁSICO EN PIE: una mano mirando a cada lado, una detrás de la otra. Subimos acariciando de dedos a tobillos, movemos las manos alternamente.
2. TOQUE EN PIE: amasar, movilizar y presionar.
3. TOQUE BÁSICO EN PIERNA: una mano mirando a cada lado, una detrás de la otra. Subimos acariciando de tobillos a caderas y bajamos por los lados.
4. TOQUE TORSIÓN: frotar subiendo y bajar de una sola vez por los lados, en piernas.
5. TOQUE EN GEMELOS: flexionar la pierna y amasar, luego con el antebrazo masajear el gemelo.
6. TOQUE EN RODILLAS: círculos con los dedos pulgares, suavemente. Movilizar la rótula.
7. TOQUE EN MUSLOS: fricción alterna en muslo y frotación alterna en cara interior del muslo.
8. TOQUE RASTRILLO: en toda la extremidad inferior, sentido ascendente.
9. TOQUE ESTIRAMIENTO: sujetar la extremidad inferior por el tobillo y estirar lenta y suavemente.

PECHO/ABDOMEN

1. TOQUE GANERAL: desde el centro del pecho bajar hacia el abdomen volviendo a subir por costados. VARIACIÓN: al subir redondear los hombros; pasar a la nuca y cabeza por atrás levantándola.
2. TOQUE CLAVÍCULA: recorrerlas acariciando con índices y pulgar.
3. TOQUE EN PECHOS: círculos hacia el interior en pechos con ambas manos.
4. TOQUE EN COSTILLAS: desde el esternón a los costados siguiendo los surcos con nudillos y dedos, suavemente.
5. TOQUE EN VIENTRE: en la dirección de las agujas del reloj, alternando las manos en círculo.
6. TOQUE AMASAMIENTO: amasamiento palmodital en cintura ambos lados.
7. TOQUE FINAL: levantar el cuerpo 2 cm. Del suelo, sosteniéndolo desde la espalda a la altura de la cintura.

BRAZO

1. TOQUE BÁSICO EN BRAZO, ANTEBRAZO Y MANO: igual que en piernas.
2. TOQUE EN MANO: amasar, movilizar y extender toda la mano.
3. TOQUE BRAZALETE: en antebrazo.
4. TOQUE EN CODOS: dar círculos suaves con dedos.
5. TOQUE EN BRAZO: amasar, pellizcar y presionar la zona muscular del brazo hasta hombros.
6. TOQUE RASTRILLO: en toda la extremidad superior, sentido ascendente.
7. TOQUE ESTIRAMIENTO: sujetar la extremidad superior por la muñeca y estirar lenta y suavemente.

DECÚBITO PRONO

PIERNA

REPETIR LOS SIGUIENTES TOQUES.

1. TOQUE BÁSICO EN PIERNA.

2. TOQUE TORSIÓN.
3. TOQUE EN RODILLAS: pases suaves en hueco poplíteo.
4. TOQUE EN MUSLOS.
5. TOQUE RASTRILLO.

ESPALDA

1. TOQUE GENERAL: partiendo de las lumbares, subir con ambas manos en dirección a los hombros. Bajar por zona de axilas y costados.
VARIACIÓN: de hombros bajar por brazos, subir y amasar los deltoides. Bajar por zona de axilas y costados.
2. TOQUE EN LUMBARES: con ambas manos a cada lado de esta zona masajear con círculos amplios en dirección hacia los costados.
VARIACIÓN: lo mismo pero profundizando con una mano, la otra ayuda en la presión.
3. TOQUE EN COLUMNA VERTEBRAL: subir sobre la columna con una mano, la otra empuja a ésta y bajar a los lados de la columna con dedos índice y corazón alternando las manos. VARIACIÓN: subir profundizando a los lados de la columna con los dedos pulgares y bajar como en el toque general.
4. TOQUE CRUZADO: en zig-zag desde hombros hasta la zona lumbar.
5. TOQUE FROTACIÓN DE COSTADOS: frotación palmar desde zona lumbar hasta Trapecio, lineal y transversalmente.
6. TOQUE OMOPLATOS: movilización de la zona, con deslizamientos, fricciones, presiones, etc.
7. TOQUE DE RASTRILLO: en toda la zona.
8. TOQUE DE ESTIRAMIENTO: con los antebrazos sobre la columna, uno sobre el sacro y la otra en la zona media de la espalda, estirar; y desde la zona media de la espalda hasta nuca, estirar; sobre ambos costados y en los dos diagonales hombro-glúteo.
9. TOQUE PLUMA: acariciar toda la zona masajead.

NOTA: Una vez finalizado el masaje tapar al modelo y tocar a base de suaves presiones por todo el cuerpo finalizando en la planta del pie.
Dejar reposar 5 minutos.

Fuente:

<https://infolibros.org/pdfview/9057-masaje-relajante-gobierno-de-canarias/>