



Fundamentos y elementos técnicos asociados al automasaje relajante

Contenidos

Tacto y presión.

Ritmo.

Tiempo.

Dirección.

Secuencia.

Introducción



Los automasajes relajantes deben apegarse a una serie de fundamentos técnicos para conseguir los efectos deseados.

En términos generales los fundamentos técnicos del masaje relajante son los que se aplican para las técnicas auto suministradas estudiadas en este curso, ya que, en ambos casos se busca la relajación de los tejidos.

Estos fundamentos técnicos, comprenden la presión, ritmo, tiempo, dirección y secuencia. En términos generales, se debe respetar las especificaciones de cada uno para que se realice una adecuada estimulación.



Tacto y presión



Tacto y presión



El tacto es uno de los sentidos del ser humano, gracias a este podemos percibir estímulos externos mediante diversos receptores que tenemos en nuestra piel. A través de nuestra piel podemos percibir estímulos como la temperatura, la textura y diversas presiones o estímulos que se realizan sobre este órgano.

Al respecto, para los efectos de este curso se debe tomar en cuenta que las técnicas que utilicemos para tocar nuestra piel deben aportar sensaciones de confort y bienestar.

Por lo tanto, tome en cuenta los siguientes consejos:



Tacto y presión



- Procure mantener la piel de sus manos suaves e hidratadas, para ello se recomienda exfoliar las manos una vez por semana y utilizar cremas hidratantes de manera diaria y constante. Procure que la exfoliación sea al menos un día antes de la sesión de automasaje, esto le permitirá sentir mayor suavidad.
- Evite que la zona a tratar tenga partículas que puedan ser arrastradas.
- Utilice texturas suaves en todos los elementos o mobiliarios seleccionado.
- Procure que la temperatura de sus manos sea apropiada para relajar los tejidos, en este sentido se recomienda que las manos se calienten antes de iniciar.



Tacto y presión



Por su parte la presión se entiende como una magnitud física que permite comprender la fuerza que se aplica sobre una superficie. Para efectos de este curso, debe entenderse como la fuerza que se aplica en cada maniobra sobre la piel, lo anterior, según diversos autores también puede ser conocido como intensidad.

En términos generales la presión o intensidad para una sesión de automasaje depende en gran medida de la tolerancia, sensibilidad y preferencias de cada persona; sin embargo, lo recomendado es aplicar una presión de suave a media. La dosificación se hace de manera subjetiva, es decir, para efectos de automasajes, el concepto de suave o medio lo define cada persona de manera individual.



Tacto y presión



Por otro lado, se recomienda utilizar una presión gradual en cada zona, es decir se recomienda iniciar con presión suave y poco a poco elevar la intensidad según la tolerancia. Esta tolerancia puede variar dependiendo de la zona que se está trabajando, lo anterior debido a que tenemos diferentes grados de sensibilidad en nuestro cuerpo, además, sobre algunas zonas podemos elegir elevar mucho más la presión a fin de conseguir mayor profundidad en el estímulo.

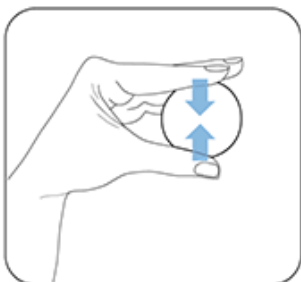
Por último, para aplicar presión se debe utilizar tanto la fuerza de las manos como la descarga de peso de nuestro propio cuerpo.



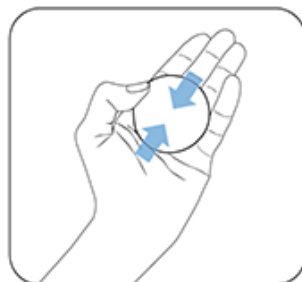
Tacto y presión



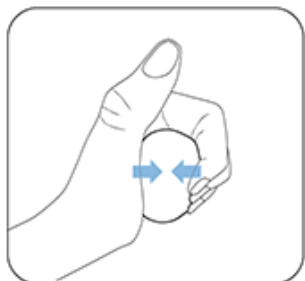
AGARRE DE FUERZA



PELLIZCO



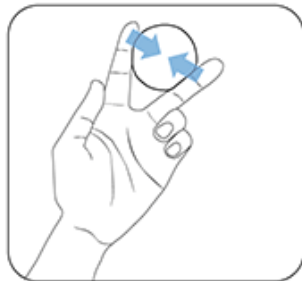
EXTENSIÓN DE PULGAR



FLEXIÓN DE DEDOS



ROTACIÓN DE PULGAR



APRETÓN CON LOS DEDOS

Acorde con lo anterior, se recomienda realizar ejercicios constantes para fortalecer, ante todo, nuestras manos. Para conocer una rutina de fortalecimiento de manos se recomienda estudiar el contenido del siguiente enlace:

<http://www.osiaraba.eus/infopacientes/documentos/servicios/rehabilitacion/hojasinfo/cas/HI-RHB-09%20Ejercicios%20para%20Mu%C3%B1eca-Mano.pdf>

En caso de no poder acceder a este recurso mediante este enlace, puede descargar el documento en versión PDF ubicado en la carpeta de documentos complementarios con el nombre de “Ejercicios para fortalecer manos”.



Ritmo



Instituto
Nacional de
Aprendizaje

Ritmo

Normalmente el ritmo es un concepto asociado a sonidos o música, sin embargo, es también aplicado para la realización de técnicas de masaje y automasaje.

Por lo tanto, para este curso, el ritmo debe ser entendido como una sucesión de movimientos, esta puede ser: constante o alterna. Al respecto, se subraya que la recomendación para un efecto relajante es utilizar un ritmo constante al aplicar todas las maniobras, es decir que se debe mantener igual a lo largo de toda la sesión.



Ritmo

Existen algunos fundamentos técnicos inherentes y/o asociados al ritmo que se requieren tomar en cuenta para una adecuada estimulación relajante, algunos de estos son:

- **Velocidad:** este concepto es inherente al ritmo. Hace referencia a la relación entre el espacio recorrido por un objeto y el tiempo destinado para ello. Para efectos de automasaje, la velocidad representa el tiempo que se dura en realizar una maniobra. Las maniobras, según el efecto deseado, pueden ser rápidas, lentas o intermedias. Para conseguir un efecto relajante, se deben utilizar maniobras lentas o intermedias.



Ritmo

- **Frecuencia:** asociada al ritmo se encuentra la frecuencia, la cual hace alusión a la cantidad de veces que se repite una acción. Con relación al tema de automasaje relajante, la frecuencia se entiende como la cantidad de repeticiones que se realizan de cada maniobra en una determinada zona.

En términos generales se pueden realizar de 1 a 5 repeticiones, por técnica, en cada zona, siendo lo ideal mínimo 3. Sin embargo, esta cantidad puede elevarse hasta 7, en caso de que se desee un mayor efecto.

Al respecto es importante señalar que a lo largo de todas las repeticiones, se debe mantener el mismo ritmo y velocidad para una mayor relajación.



Tiempo



Instituto
Nacional de
Aprendizaje

Tiempo



El tiempo hace referencia a la duración del masaje o bien la duración de cada una de las técnicas.

En términos generales, un automasaje relajante en todo el cuerpo debe durar entre 45 y 60 minutos. Si se desea realizar un masaje local, según la zona se puede estimar una duración entre 10 y 30 minutos.

Es importante comprender que, extender la duración de un masaje puede producir efectos no favorables, por lo tanto, en vez de prolongar mucho el tiempo de una sesión, es mejor realizar varias sesiones semanales (hasta 3).



Tiempo



A pesar de que el automasaje es personalizado y cada persona dedicará mayor tiempo a las zonas de su interés, se puede seguir la siguiente recomendación para una sesión de 60 minutos:

Miembro inferior	Miembro superior	Otras zonas
• Pies: 2 minutos c/u. • Piernas: 3 minutos c/u. • Muslos: 4 minutos c/u. • Glúteos: 2 minutos c/u.	• Manos: 3 minutos c/u. • Antebrazos: 3 minutos c/u. • Brazos: 3 minutos c/u.	• Abdomen y pecho: 5 minutos. • Espalda: 15 minutos (aquí se incluye desde la zona lumbar hasta cuello (cervicales)).

Para mayor relajación, se recomienda complementar el masaje de cuerpo con masaje de rostro y cráneo, con una duración estimada de 8 minutos (esto se considera un adicional)

Dirección



Instituto
Nacional de
Aprendizaje

Dirección

La dirección, en automasajes, indica hacia donde se dirige un movimiento o una manipulación. En términos generales es importante señalar que la dirección de los movimientos debe realizarse acorde con la anatomía del cuerpo, ante todo considerando la ubicación de cada músculo y la dirección de las fibras musculares.

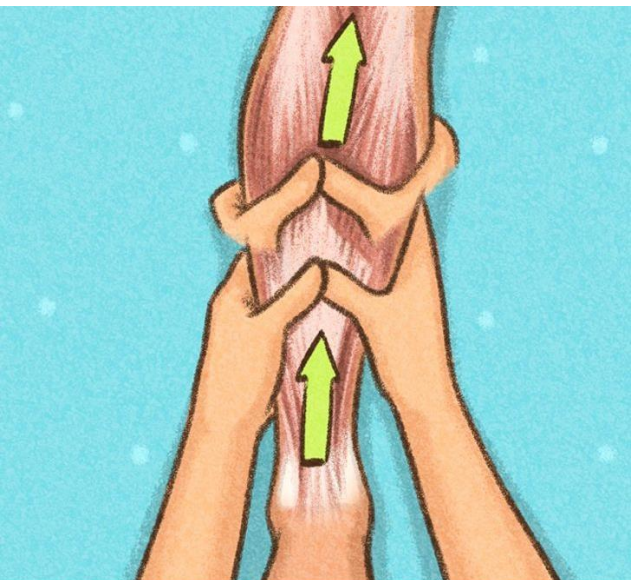
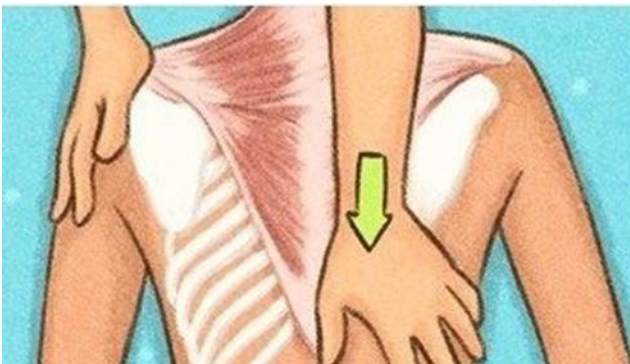
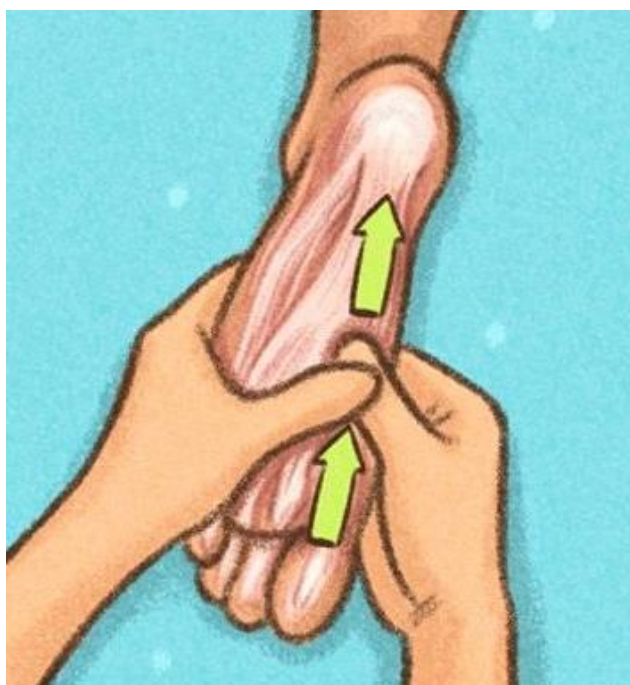
En ese sentido se pueden utilizar técnicas transversales o paralelas, para efectos relajantes las más recomendadas son las paralelas, es decir, las que van en la misma dirección del músculo (fibras). Sin embargo, las transversales se pueden utilizar cuando se requiere mayor profundidad o liberación de contracturas profundas, para usar estas, se requieren conocimientos avanzados de anatomía y técnicas de masaje.



Dirección



En estas imágenes se pueden visualizar ejemplos de la dirección de las maniobras según la anatomía muscular.



Imágenes tomadas de Pinterest:

<https://www.pinterest.com/lory2008/masajes-para-aliviar-partes-del-cuerpo/>

Dirección

Además, la dirección de las técnicas también considera su desplazamiento en el plano vertical, es decir, que algunas técnicas se pueden realizar cauda - cefálicas (de distal a proximal, o de abajo hacia arriba) o viceversa.

En términos generales, según la técnica seleccionada, esta dirección puede ser alterna, es decir que puede realizarse “hacia arriba” o “hacia abajo”; sin embargo, las técnicas ascendentes (hacia arriba) favorecen mucho más la circulación tanto sanguínea como linfática y, por lo tanto, generan efectos mucho mas favorables para la relajación. Por lo tanto, se recomienda mayoritariamente trabajar en esta dirección, ante todo en las técnicas iniciales y finales de cada zona, es decir, en las maniobras intermedias se puede variar la dirección.

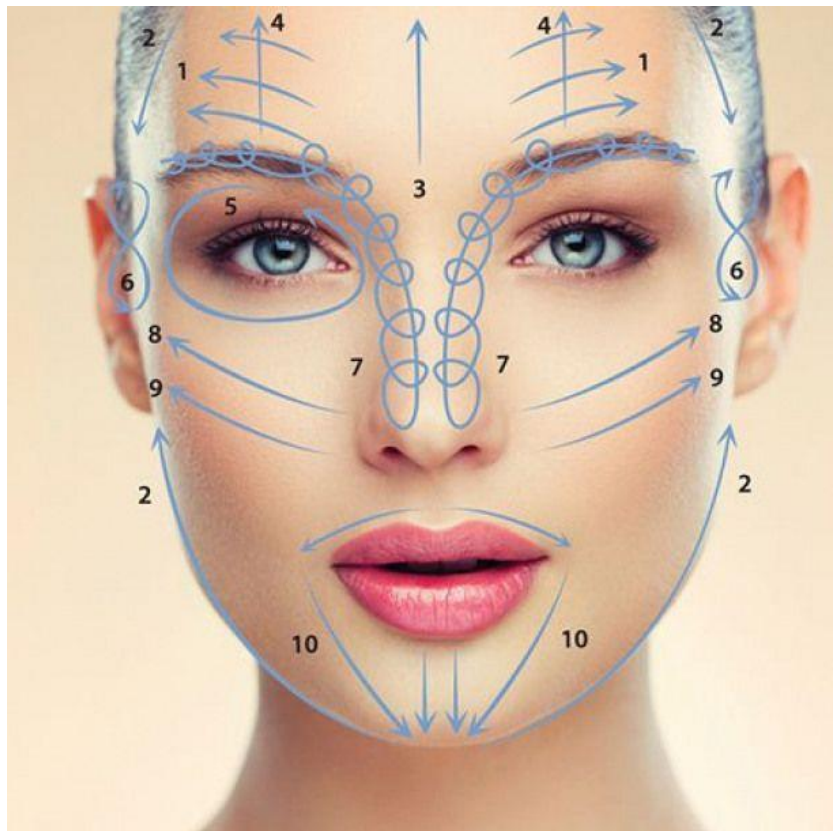


Secuencia



Instituto
Nacional de
Aprendizaje

Secuencia



El concepto secuencia se refiere a una serie de eventos que se suceden unos a otros según su relación. Para efectos del tema de estudio en este curso, la secuencia indica el orden en el que se realiza el automasaje.

Este orden abarca, tanto el orden en que se realizan las técnicas como el orden en que se trabaja cada una de las zonas corporales.

Dentro de la jerga popular en el campo de los masajes, esta secuencia se conoce como el “paso a paso” o el “protocolo”.



Secuencia

A pesar de que el automasaje es personalizado y cada persona debe realizar su protocolo acorde a sus necesidades, siempre se deben respetar los siguientes principios para un efecto relajante:

- El orden de las técnicas debe ser secuencial según sus efectos (este punto será estudiado con profundidad en la semana 4 de este curso).
- Se debe realizar en dirección cauda –cefálico: es decir se iniciará en los pies y se termina en el cuello. En caso de adicionar el masaje en rostro y cráneo, estas serán las partes finales.
- Si se realiza un masaje localizado se debe respetar el principio anterior, por ejemplo: en miembros inferiores iniciar siempre por los pies, ascender a piernas, muslo y por último glúteo. Si es en espalda, se inicia en lumbar y se cierra en cuello (cervical).



Conclusiones

- Como se ha mencionado en repetidas ocasiones, un automasaje debe llevarse a cabo de manera personalizada, sin embargo, esto no debe implicar la omisión de los principios básicos estudiados a lo largo de este curso en diversos temas como: técnicas asépticas, higiene postural, fundamentos generales y fundamentos técnicos, entre otros.
- Además de estos fundamentos y elementos técnicos, también se deben considerar la cosmetología, las técnicas manuales y accesorios o elementos complementarios. Estas temáticas serán estudiadas en otros recursos de este curso.



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA-NC](#)



Rresumen

Para visualizar un resumen de este tema, ingrese al recurso llamado “Resumen-fundamentos técnicos” ubicado en la carpeta de esta semana.

Referencias

Accerto. (2014). *Masaje, primeros pasos*. Distribuido por grupo Planeta Spain

Badía, M., García, E. (2014). *Actividades en cabina de estética*. Editorial Paraninfo S.A. España, Madrid.

Bevilacqua, S., Pareschi, S. (2018). *Masaje antiestrés*. Editorial de Vecchi, S.A.U. Irlanda
Codina, M. (2015). *Masaje estético UF0093*. Ediciones Paraninfo S.A. España.

L´Hermitte, A., Konieczpol, S. (2016). *El ABC del masaje*. Editorial de Vecchi, S.A.U. Irlanda
Meeus, C., T.

Joshi, B. (2017). *Masaje*. Editorial Librero. España, Madrid.

Odriozola, B., Mata, T., Pigem, J., Roselló, J. (2017). *El arte del masaje*. Editorial RBA Libros, S.A. España, Barcelona.

Regnault, C. (2017). *Masaje*. Editorial Esenciales Robin Book.

Ruiz, K. (2015). *Aplicación de masaje relajante*. Instituto Nacional de Aprendizaje, Costa Rica.

