



Parte III Técnicas manuales básicas *para automasajes relajantes*

Continuación

Este es el tercer y último recurso del tema Técnicas manuales básicas para automasajes relajantes, asegúrese de haber estudiado y comprendido los contenidos de los recursos Parte I y Parte II de este mismo tema.

Otras técnicas usadas en automasajes relajantes

Torsión

Estiramientos



Torciones



Definición

Esta maniobra es una adaptación de effleurage o presiones palmares deslizantes (como se ha dicho, se diferencian entre ellas por la profundidad), la diferencia en las torsiones es que siempre se realizan con las manos en dirección opuesta lo cual genera una leve compresión de los tejidos.

Características

- Esta técnica se realiza con ambas manos. En los casos de automasaje se puede realizar con una mano en los miembros superiores, en estos casos el miembro que recibe el masaje también se mueve para permitir la torsión.
- Puede ser superficial, media o profunda según el efecto que se desee.

Beneficios o acciones

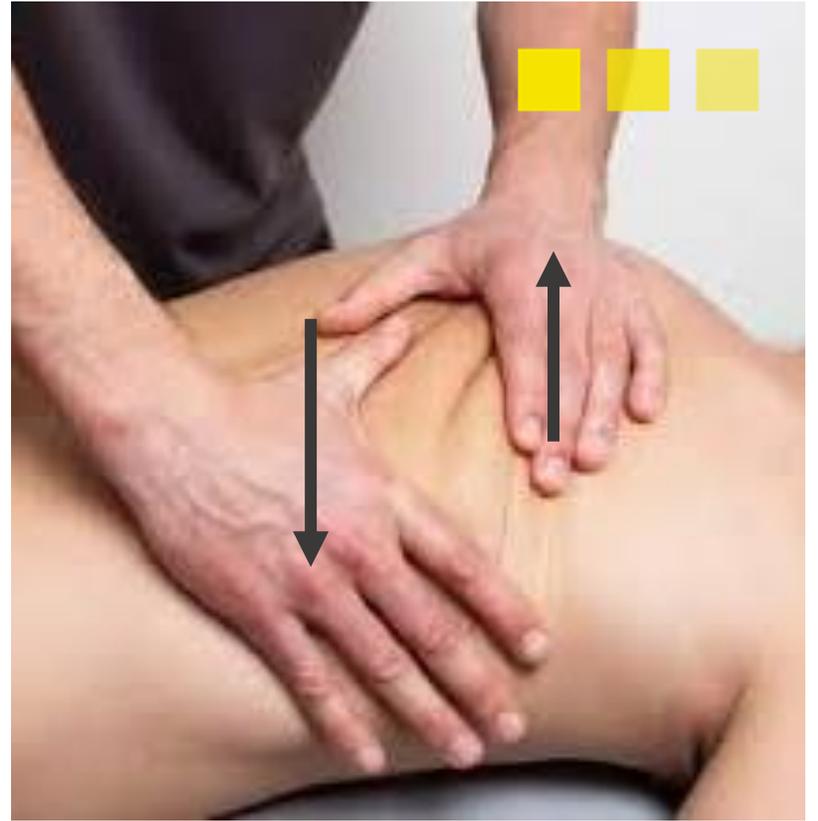
- Los beneficios de esta técnica suman los beneficios del effleurage y presiones palmares deslizantes, además estos mejoran muchísimo la elasticidad de la piel y la flexibilidad de los tejidos tratados.

Torsión



Tipos o variantes y posición de las manos.

- Este técnica es una variante de otras, no otras variantes dentro de ella misma.
- La posición de las manos es la misma que la utilizada en las técnicas base:
 - Mano extendida pero acoplada a la zona que se esta trabajando, de manera que toda la mano y dedos se encuentren en contacto con la piel.
- En automasajes relajantes, esta técnica es común en :
 - Pies.
 - Pernas.
 - Muslos.
 - Abdomen.
 - Antebrazo.
 - Brazo.



Torsión

Estiramientos



Los estiramientos son técnicas para elongar los músculos, ante todo se realizan llevando las articulaciones a su rango articular anatómico máximo, puede ser una articulación a la vez o puede ser varias articulaciones en movimientos diferentes para lograr elongar músculos específicos.

Estas técnicas no corresponden a técnicas manuales básicas para masajes, son técnicas originadas principalmente en el marco de los ejercicios y actividad física. Sin embargo, su beneficio para la relajación de los músculos es tan grande, que su uso se ha popularizado significativamente en el campo de la masoterapia, al punto que, en la actualidad, es poco usual que un masaje no incorpore técnicas básicas de estiramiento. Ante todo, estas técnicas son utilizadas como complemento al masaje de miembros inferiores, superiores y cuello. Algunas técnicas de masaje como el tailandés, trabaja mucho este tipo de maniobras de estiramiento para espalda.

Por lo tanto, para los efectos de este curso, se considera importante estudiarlas para ser incorporadas en las rutinas de automasaje relajante.

Estiramientos



La explicación de la importancia, beneficios, tipos de estiramiento, contraindicaciones y metodología para realizar estas técnicas fue explicada como parte de los contenidos de la semana 2 de este curso, todo lo explicado en esos recursos debe ser tomado en cuenta para la incorporación de estiramientos al protocolo de automasaje relajante. Por lo tanto, se le invita a repasar este tema en caso de dudas (recurso “estiramientos y movilizaciones” de la semana 2).

Consideraciones generales

- Se deben realizar estiramientos estáticos, es decir, deben realizarse de manera sostenida (sin rebotes).
- Cada estiramiento debe mantenerse mínimo 15 segundos, pero idealmente 30.
- Siempre inicie respetando sus rangos de flexibilidad, poco a poco procure elongar un poco más.
- En masoterapia, los estiramientos siempre se realizan como maniobras finales o como parte del cierre.

Esto puede ser:

- Al finalizar cada una de las zonas trabajadas, por ejemplo, al finalizar las técnicas de masaje en pies.
- O bien, puede ser un cierre general de estiramientos al finalizar el protocolo completo de automasaje.



Estiramientos

Relación entre técnicas manuales, beneficios e indicaciones



Relación entre técnicas manuales, beneficios e indicaciones



La mayoría de técnicas manuales puede ser aplicada en todas las zonas del cuerpo, en el caso de automasajes relajantes, los protocolos deben ser elaborados en atención a las necesidades, gustos y preferencias personales. Por lo tanto, es importante tomar estas decisiones acorde con los beneficios y nuestra intensidad (según indicaciones del masaje y necesidades propias).

A continuación se muestran videos con secuencias de técnicas manuales que pueden ser utilizadas según algunos de los beneficios o efectos más buscados en automasajes relajantes.



Técnicas – beneficios – indicaciones



- Este video es acerca de recomendaciones para disminuir la tensión, en el videos se observan las siguientes técnicas:
 - Amasamiento
 - Fricciones pulgares
 - Digitales
 - Roces
 - Fricción digital

Tomado de: Physio.co.uk. Sitio web. Benefits of massage. <https://www.physio.co.uk/treatments/massage/benefits-of-massage/decreased-tension.php>

Técnicas – beneficios – indicaciones



- Este video es acerca de recomendaciones para mejorar la flexibilidad, en el videos se observan las siguientes técnicas:
 - Estiramientos.
 - Fricciones pulgares.
 - Presión pulgar deslizante.

Tomado de: Physio.co.uk. Sitio web. Benefits of massage. <https://www.physio.co.uk/treatments/massage/benefits-of-massage/increased-flexibility.php>

Técnicas – beneficios – indicaciones



- Este video es acerca de recomendaciones para disminuir el dolor en puntos localizados, en el videos se observan las siguientes técnicas
 - Presión dinámica con codo.
 - Presión deslizante con codo.
 - Fricciones pulgares.
 - Presión pulgar estática.

Tomado de: Physio.co.uk. Sitio web. Benefits of massage. <https://www.physio.co.uk/treatments/massage/benefits-of-massage/decreased-pain.php>

Técnicas – beneficios – indicaciones



- Este video es acerca de recomendaciones para mejorar el rango de movilidad, en el videos se observan las siguientes técnicas
 - Presión dinámica con codo.
 - Estiramientos.
 - Fricciones pulgares combinado con estiramiento.

Tomado de: Physio.co.uk. Sitio web. Benefits of massage. <https://www.physio.co.uk/treatments/massage/benefits-of-massage/decreased-pain.php>

Técnicas – beneficios – indicaciones



- Este video es acerca de recomendaciones para relajación, en el videos se observan las siguientes técnicas
 - Effleurage.
 - Fricciones digitales estáticas.

Tomado de: Physio.co.uk. Sitio web. Benefits of massage. <https://www.physio.co.uk/treatments/massage/benefits-of-massage/relaxation.php>

Técnicas – beneficios – indicaciones



- Este video es acerca de recomendaciones para disminuir espasmos o contracturas musculares, en el videos se observan las siguientes técnicas
 - Amasamientos.
 - Effleurage o presión palmar deslizante (el movimiento es similar y lo que cambia es la presión, la cual no se logra determinar con la visualización)
 - Presiones pulgares estáticas.

Tomado de: Physio.co.uk. Sitio web. Benefits of massage. <https://www.physio.co.uk/treatments/massage/benefits-of-massage/reduced-muscle-spasm.php>

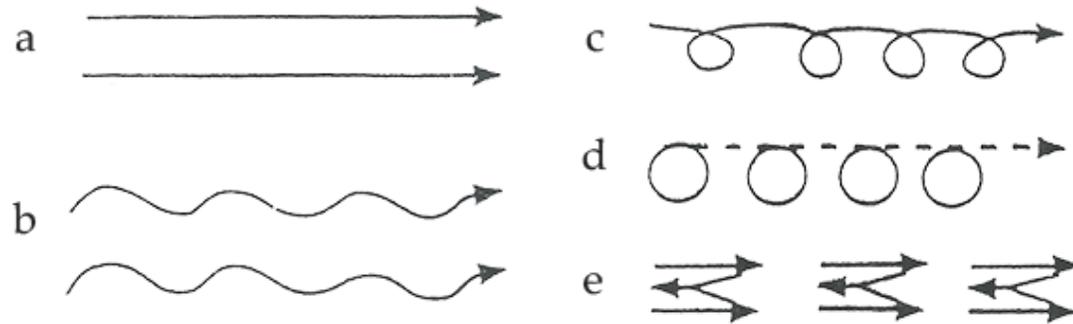
Puntos clave

- Para un adecuado abordaje de cada zona se debe elegir de 3-4 técnicas, en automasajes cada persona debe elegir según sus preferencias y necesidades. En este punto es importante subrayar que lo más importante es que las técnicas seleccionadas tengan efectos favorables para el resultado que se desea obtener. Además, la selección de técnicas entre una zona y otra deben ser similares en sus efectos para conseguir un efecto integral.
- En términos generales debe proteger la articulación de la muñeca, para ello procure no realizar movimientos con la muñeca a 90°.



Puntos clave

- En la mayoría de las maniobras se puede ajustar la presión aplicando mayor fuerza o descarga de peso, sin embargo algunas maniobras son exclusivas para usarse en profundidades superficiales como por ejemplo el effleurage.
- La mayoría de las maniobras puedan realizarse en diferentes direcciones:



Consideraciones finales



Durante automasajes relajantes las técnicas básicas seleccionadas pueden adaptarse a nuestros gustos, preferencias, necesidades personales y rangos de flexibilidad. Sin embargo, siempre se deben considerar los siguiente aspectos:

- Siempre se debe iniciar –cada zona- con técnicas poco profundas, ante todo aquellas cuya función principal es el calentamiento y preparación de la piel.
- Las técnicas profundas, cuya acción principal es a nivel muscular deben realizarse con una intensidad gradual, es decir iniciar con una intensidad suave y subirla poco a poco según nuestra tolerancia (siempre respetando la recomendación de mantener la presión en media para un efecto relajante).
- Se recomienda que las técnicas para cierre o finalización –de cada zona- sean superficiales y cuyo efecto principal es activar o estimular la circulación. Además cada zona puede finalizarse con una repetición de la maniobra inicial para una mayor sensación de confort.

Consideraciones finales



- Todas las técnicas se pueden realizar en dirección a la fibra muscular (paralelo) o transverso, para un automasaje relajante lo más usual y recomendado es optar por la primera opción (paralelo).
- Nunca deben doler las manos al realizar una técnica, por lo tanto, si algún movimiento le genera dolor en la articulación de la muñeca o falanges, suspenda el movimiento y sustitúyalo por otro cuyo beneficio o acción sea similar.
- Se recomienda complementar siempre las maniobras relajantes con maniobras manuales de drenaje linfático, las cuales no son abarcadas debido a las características de este curso.
- Si además de las técnicas aquí explicadas, usted conoce otros tipos o variantes, puede incorporarlas a su protocolo de automasaje relajante. En todos los casos, siempre recuerde estudiar los beneficios, características, posición de las manos y modo de ejecución de cualquier técnica que desee aplicar.

Referencias

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

Acupuncture & Massage College (2021). Las Cinco Técnicas del Masaje Sueco | Escuela de Masaje | Miami, FL.

[https://www.amcollege.edu/bloges/masaje-](https://www.amcollege.edu/bloges/masaje-sueco#:~:text=Effleurage%20es%20una%20palabra%20francesa,usando%20diferentes%20grados%20de%20presi%C3)

[sueco#:~:text=Effleurage%20es%20una%20palabra%20francesa,usando%20diferentes%20grados%20de%20presi%C3%B3n.](https://www.amcollege.edu/bloges/masaje-sueco#:~:text=Effleurage%20es%20una%20palabra%20francesa,usando%20diferentes%20grados%20de%20presi%C3%B3n.)

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.

Doldan, C., Díaz, A., Souteras, M. y Panasiuk, A. (s.f). Masoterapia.

<https://www.ergofisa.com/docencia/Masoterapia.cap%2010.%202008.pdf>



Referencias

Efisioterapia.net. (2018). Masaje amasamiento, percusión. <https://www.efisioterapia.net/articulos/masaje-amasamiento-percusion>

Ferrandiz, S. (s.f). Quiromsaje, técnica y sensibilidad.

<http://www.divina.edu.pe/sisbibliopubli/controllers/archivopublicacion/1585717038.pdf>

Fisioonline (s.f). Amasamiento muscular. <https://www.fisioterapia-online.com/glosario/amasamiento-muscular>

Gil, J. y Sagrera, J. (s.f). Técnicas del masaje (4ª Parte). <http://gbmoim.org/wp-content/uploads/2015/04/TECNICAS-DEL-MASAJE-IV.pdf>

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



Referencias

Manrique, L. (s.f). Conocimientos anatómicos en las diferentes técnicas de masajes en la columna vertebral.

<https://infolibros.org/pdfview/9064-conocimientos-anatomicos-en-las-diferentes-tecnicas-de-masajes-en-la-columna-vertebral-articulo-laura-edith-manrique/>

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

Mitchell, S. (2004). El gran libro del masaje. Editorial Servilibro.

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

Perea, R. (2013). Las maniobras del masaje fundamentales. <https://www.cimformacion.com/blog/salud-y-bienestar/las-maniobras-fundamentales-del-masaje/>

Physio.co.uk. Sitio web. <https://www.physio.co.uk/index.php>



Referencias

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

Terapiafisica.com (c.f). Técnicas de masaje. [Técnicas de Masaje - Terapia-Fisica.com](http://Terapiafisica.com)

Webmasajes.com. Sitio web. Técnicas de masajes. <https://www.webmasajes.com/compendio-masaje/tecnicas-de-masaje/>

Webmasajes.com. Sitio web. Técnica de amasamiento. <https://www.webmasajes.com/compendio-masaje/tecnicas-de-masaje/amasamiento-petrissage/>

Webmasajes.com. Sitio web. Técnica de percusión. <https://www.webmasajes.com/compendio-masaje/tecnicas-de-masaje/percusion-tapotement/>

Webmasajes.com. Sitio web. Técnica de fricción. <https://www.webmasajes.com/compendio-masaje/tecnicas-de-masaje/friccion/>



Referencias

- Todos los videos utilizados están debidamente citados al pie de cada diapositiva.
- Todas las imágenes son tomadas de galerías Creative Commons.

