



Parte I: Técnicas manuales básicas *para automasajes relajantes*

1. Técnicas manuales básicas

Effleurage

Amasamiento

Torsión

Presión

Fricciones (digitales, nudillares)

Percusión

Estiramientos

Nota: este tema se ha subdividido en 3 recursos para facilitar su visualización y descarga, estudie este tema siguiendo el orden de los recursos.

Introducción



Las técnicas manuales básicas se comprenden como los movimientos de las manos que se llevan a cabo para manipular los tejidos corporales durante un masaje, en términos generales las técnicas básicas son utilizadas en la gran mayoría de los masajes, por ejemplo masaje: deportivo, relajante, ayurveda, sueco, tejido profundo, reductivo, automasajes, tailandés, entre otros. La diferencia entre ellos radica en la forma en que se aplican los fundamentos o elementos técnicos (tiempo, intensidad, frecuencia, velocidad, dirección, secuencias, entre otros) y la incorporación de algunas técnicas específicas.

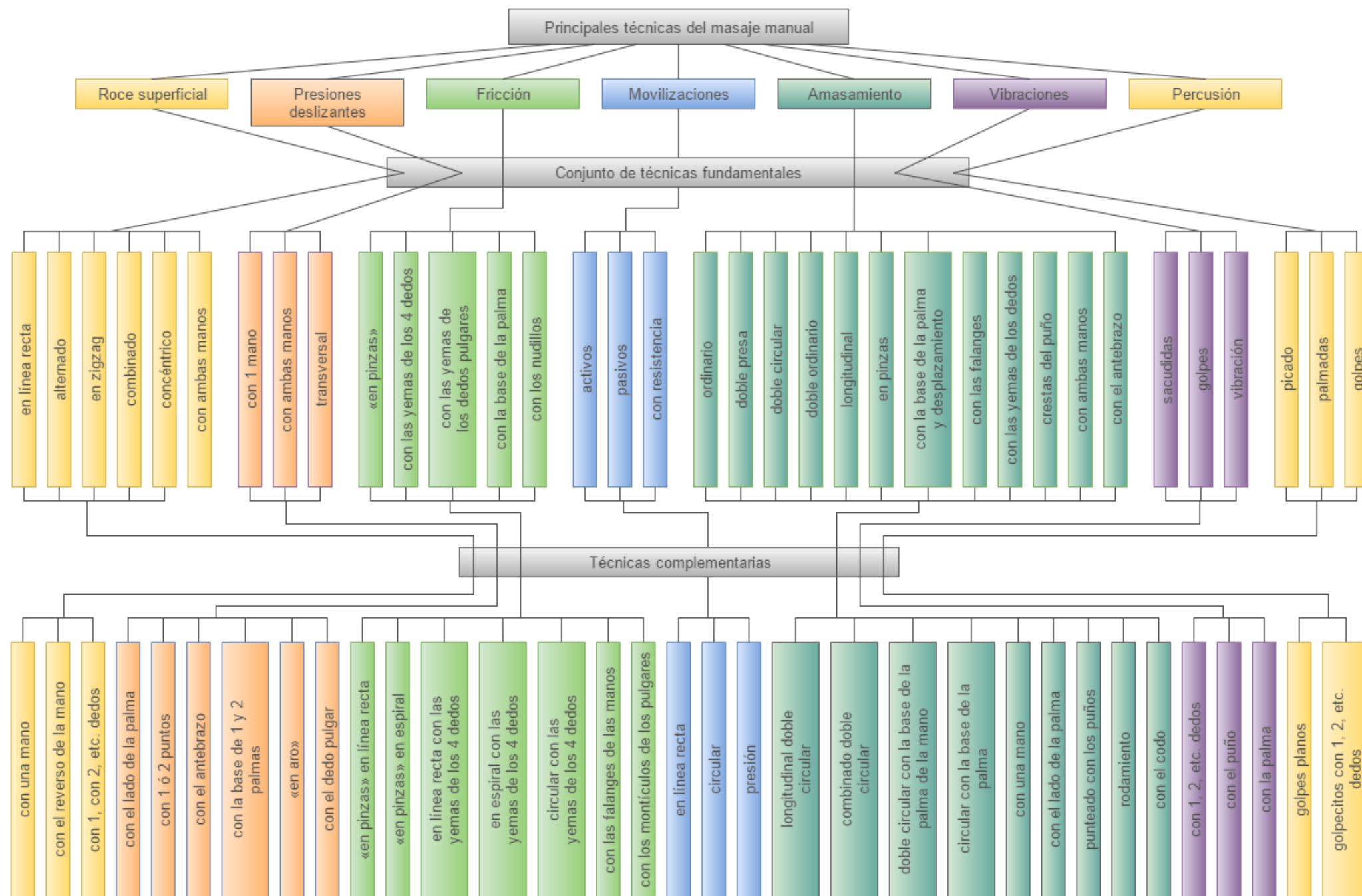


Introducción



Una misma técnicas básicas puede conocerse mediante diferentes nombres, algunos de estos serán estudiados a lo largo de este recurso, sin embargo, lo más importante durante el estudio de esta temática es comprender la forma correcta de colocar las manos, de realizar el movimiento y los beneficios de cada técnica. Para efectos de este curso, se estudiarán las técnicas básicas (con los nombres más comunes en nuestro medio) que son más utilizadas en automasajes relajantes, sin embargo, a nivel general es importante conocer que existe una gran variedad de técnicas y variaciones o adaptaciones de las mismas que se pueden realizar en masajes.

Para un reconocimiento general de esta amplia variedad, se les invita a leer detenidamente el esquema “Principales técnicas del masaje manual”, el cual se encuentra tanto en esta presentación (siguiente diapositiva), como en la carpeta de documentos de esta semana, esta opción se habilita en caso de que requiere ampliar el tamaño de la letra para su lectura.



Consideraciones generales



Con relación a este tema se recomienda llevar a cabo un estudio práctico, es decir, primero analice y comprenda la información y, luego procure aplicar cada una de las técnicas manuales básicas en alguna zona corporal que se le facilite (por ejemplo en la cara anterior de sus muslos o en sus antebrazos).

Por lo tanto, antes de iniciar debe tomar en cuenta lo siguiente:

- Prepare primero sus manos con las recomendaciones de higiene y ejercicios estudiados en la semana 2 de este curso.
- Se recomienda exfoliar sus manos uno o dos días antes del automasaje relajante para que su piel aporte mayor suavidad, además mantenga siempre sus manos hidratadas.
- Se recomienda mantener las uñas cortas para la realización adecuada de algunas técnicas.
- Se deben retirar de la mano anillos, pulseras, relojes u otros.

Consideraciones generales

- Antes de iniciar, verifique que en sus manos no tenga heridas o lesiones que puedan empeorar al realizar movimientos manuales repetitivos.
- Este recurso profundiza en las técnicas manuales, sus tipos y/o variantes más recomendadas y utilizadas para automasajes relajantes, si desea aplicar otras técnicas diferentes a las sugeridas, realice el estudio correspondiente de manera profunda y detallada.
- En general todas las posturas deben apegarse los rangos de movimiento articular anatómicos.
- Recuerde que el estudio de este tema debe realizarse considerando y enlazando todos los otros temas estudiados a lo largo de este curso, por ejemplo: higiene postural, higiene, fundamentos generales y técnicos.





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

- En este recurso se utiliza una gran variedad de imágenes o videos que corresponden a la aplicación de técnicas de masaje relajante, como se ha mencionado, las técnicas de automasaje relajante guardan una estrecha similitud con esta técnica.
- La selección de estas imágenes y videos se realiza de esta manera para aprovechar la amplia riqueza de recursos en esta materia y con el objetivo de ilustrar los contenidos de este tema. Por lo tanto, analice cada imagen y video de la mano con los textos expuestos, realice su estudio a la luz de las temáticas estudiadas en este curso.

Conceptos claves



Para la comprensión de los contenidos de este recurso se deben comprender los siguientes conceptos:

- Superficial:** en este contexto, se refiere ante todo a las maniobras que se realizan con presión suave.
- Profundo:** en este contexto, se refiere ante todo a las maniobras que se realizan con presión de media a intensa.
- Digital:** implica que las maniobras son realizadas con los dedos (normalmente con la parte distal de los dedos, zona conocida como la “yema” de los dedos). Otras zonas pueden estar en contacto con la piel pero solamente como apoyo, sin ejercer presión.
- Palmar:** implica que la maniobra se realiza con la palma de la mano. Otras zonas pueden estar en contacto con la piel pero solamente como apoyo, sin ejercer presión.

Conceptos claves

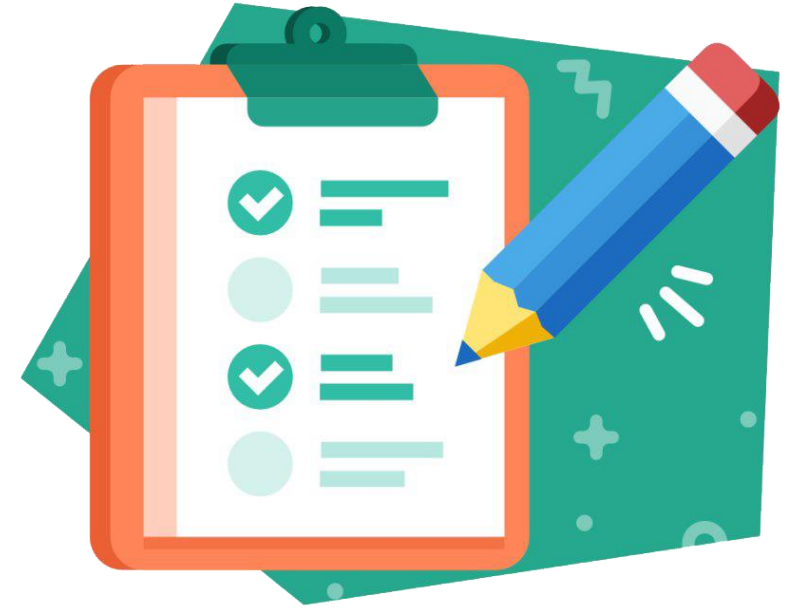


- **Digito palmar:** en este caso la maniobra se realiza tanto con la palma como con los dedos. Otras zonas pueden estar en contacto con la piel pero solamente como apoyo, sin ejercer presión.
- **Simultánea o unísono:** implica que las dos manos se mueven en la misma dirección, en estos casos, normalmente las manos se mueven una a la par de la otra, o una sobre la otra.
- **Opuesta:** implica que las dos manos se mueven en direcciones contrarias.
- **Alternativa:** implica que trabaja primero una mano y luego la otra, en estos casos el cambio entre una mano y otra se hace de la manera más fluida posible.
- **Circular:** se refiere a manipulaciones que se hacen en dirección circular, pueden realizarse los círculos con las dos manos en la misma dirección, o con cada mano haciendo un círculo en una dirección contraria, a esto en ocasiones se le conoce como dirección de “8”.

Conceptos claves



- **Deslizamiento:** se refiere a las maniobras que implican arrastre de las manos de un lugar a otro.
- **Estático:** se refiere a una maniobra que se realiza en un solo punto y no implica deslizamiento.
- **Dinámica:** ante todo este concepto es utilizado para las maniobras de presiones y fricciones, hace alusión a presiones que tienen un movimiento no deslizante en un punto específico. Estos movimientos pueden ser lineales o circulares.



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

Effleurage



Instituto
Nacional de
Aprendizaje

Effleurage



Definición

Effleurage es una palabra francesa que significa tocar suavemente o rozar, por lo tanto esta técnica también es conocida como roces, deslizamiento superficial o frotaciones (este último término no es muy recomendado). En nuestro medio, lo común es utilizar el término effleurage o roce. Además, cuando esta maniobra se realiza de manera muy superficial, también se le conoce como pases o roces neuro sedantes.

Características

Normalmente es una técnica suave, aunque puede aplicarse presión intermedia. Consta de movimientos largos que normalmente abarcan toda la zona tratada, lo común es que esta técnica sea utilizada como inicio y cierre del abordaje en cada zona.

Beneficios o acciones

- Si se realiza de manera superficial: su principal beneficio es que ayuda a elevar la temperatura de la zona (calentamiento), distribuir el producto cosmético, y preparar la piel. Además estimula la circulación sanguínea y linfática.
- Si se realiza de manera intermedia: ayuda a preparar los músculos, los calienta y mejorar su circulación para que luego resistan movimientos más vigorosos.

Effleurage



Tipos o variantes

- Esta técnica puede ser aplicada de manera superficial o intermedia.
- Además, la dirección del movimiento puede variar entre: lineal, circular o en zigzag.
- Las manos pueden trabajar de forma simultánea, opuesta o alterna.
- Se puede realizar con una o dos manos, además, se puede colocar una mano sobre la otra. Esto permite adaptarse a algunas zonas del cuerpo.
- Lo usual es realizar este movimiento digital, palmar o palmo digital; sin embargo, también se puede realizar con antebrazo.

Posición de la mano

- Se debe mantener la mano “estirada” (dedos rectos amoldados a la zona a tratar), los dedos pueden permanecer unidos o bien levemente separados.
- En la articulación de la muñeca debe procurar mantener un ángulo que ronde los 45°-60°, procure evitar colocar la muñeca con un ángulo de 90°. Además, la mano debe estar lo más alineada posible con el antebrazo.
- Según la variante utilizada (digital, palmar, o palmo digital) se mantiene en contacto toda la mano o solo una parte.



Ejemplos de colocación de manos en
maniobra de Effleurage

Effleurage



- En este video se puede observar la colocación de las manos tanto, con los dedos juntos, como, levemente separados.
- Además se observan maniobras simultáneas, lineales y circulares. Es importante señalar que en esta técnica los círculos se realizan de manera amplia.
- Nótese la angulación de la muñeca durante las maniobras.

Fuente, extracto del video: Hands on training school of massage. (2016). No 2. Effleurage.

<https://www.youtube.com/watch?v=7d87KrXs8N8>

Effleurage



- En este video se puede observar como la posición de las manos de debe acoplar a la zona tratada.
- Además se observan la realización de roces de diferentes formas.

Amasamiento



Instituto
Nacional de
Aprendizaje

Amasamiento



Definición

Es una técnica manual que busca realizar compresiones y descompresiones de pequeñas porciones de tejidos tegumentarios y o musculares, estas compresiones y descompresiones se realizan de manera alterna. También se conoce con el término petrissage, pero este es menos utilizado en nuestros medio.

Características

- Es una técnica que puede tener gran profundidad según la fuerza con que se realice. Su principal característica es que el pulgar debe trabajar en dirección opuesta a los demás dedos. Es una técnica ante todo recomendada para zonas con grandes masas musculares y flexibilidad en los tejidos, no se recomienda para zonas con estructuras óseas prominentes.
- Es una técnica que implica poco desplazamiento, normalmente se hace para abordar tejidos de manera local.

Beneficios o acciones

- Uno de sus principales beneficios es generar hiperemia (aumenta la temperatura gracias al aumento en el riego sanguíneo de la zona), ayuda a relajar los tejidos y aportarle flexibilidad al músculo (lo cual permite liberar algunas contracturas).

Amasamiento



Tipos o variantes

- Esta técnica puede ser aplicada de manera superficial o profunda.
- Se recomienda realizarla con las dos manos en dirección opuesta, solo en caso de ser estrictamente necesario se puede realizar con una mano (en caso de que una de sus manos se encuentre inhabilitada o bien que la zona a tratar sea muy pequeña).
- El amasamiento puede ser digital o palmo digital.

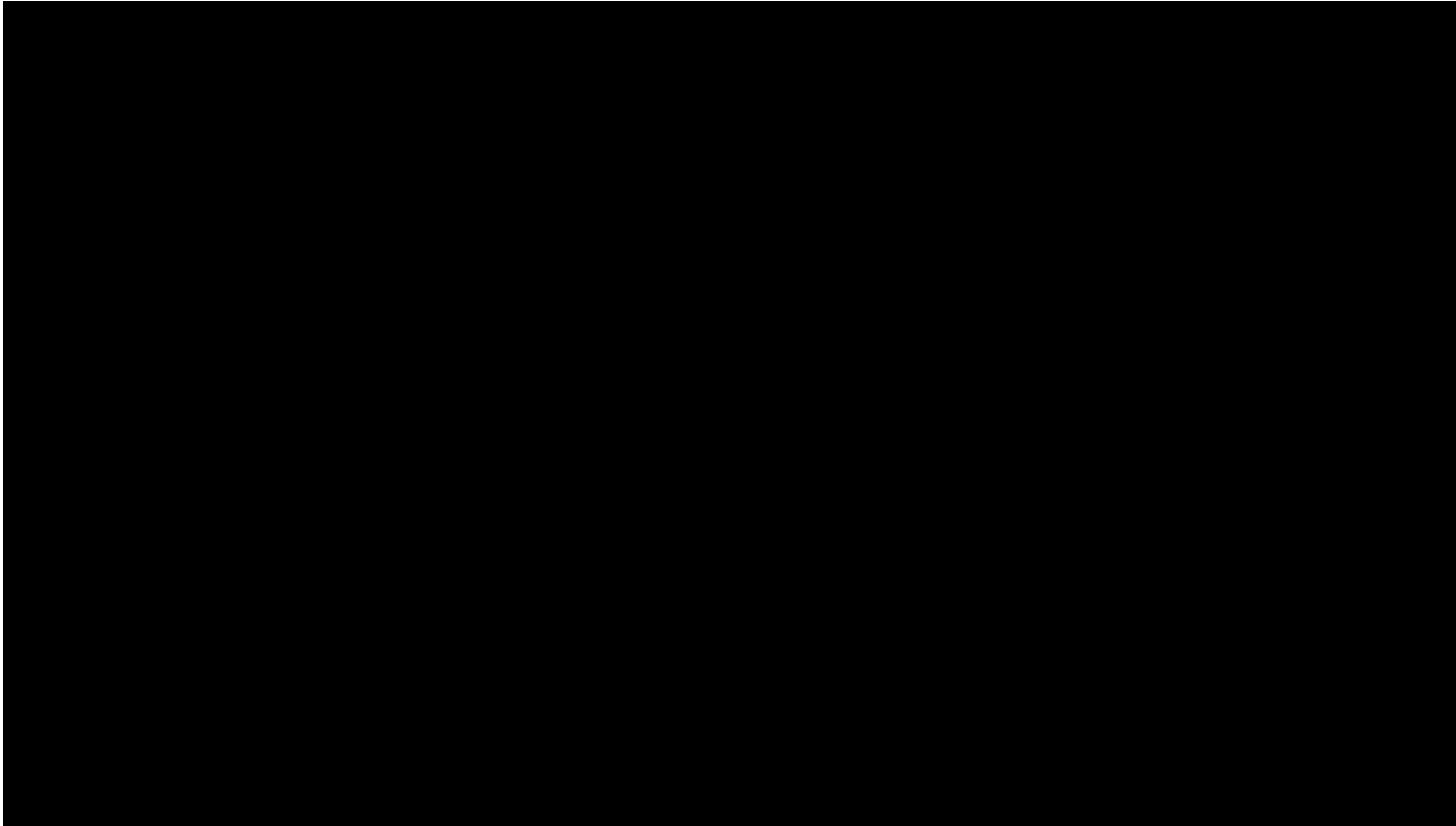
Posición de la mano

- Se debe procurar mantener la mano alineada con el antebrazo.
- Tanto la mano como los dedos, deben permanecer lo mas estiramos posible pero siempre amoldados a la zona a tratar.
- Los dedos índice, corazón, anular y meñique deben permanecer unidos; por su parte el dedo pulgar debe permanecer separado de los demás.
- En la articulación de la muñeca debe procurar mantener un ángulo que ronde los 45°-60°, procure evitar colocar la muñeca con un ángulo de 90°.



Ejemplos de colocación de manos
en maniobra en amasamiento

Amasamiento



- En este video se explica con detalle el paso a paso para lograr una adecuada maniobra de amasamiento palmo digital.
- Nótese como las compresiones y descompresiones se realizan en una misma zona, luego se desliza para trabajar otro punto.

Fuente: Aprende masaje (2020) Maniobra de masaje amasamiento palmo digital.

<https://www.youtube.com/watch?v=QQUSkIxz1h0>

Amasamiento



- En este video se muestra otra variante de amasamiento, el amasamiento nudillar, sin embargo, este no es muy utilizado en técnicas de automasaje relajante.

Continuación...

Continúe el estudio de este tema con el recurso Parte II Técnicas manuales básicas para automasajes relajantes.