

# MASAJE

Educación Física  
1º Bachillerato

1. EFECTOS DEL MASAJE.
2. PRECAUCIONES A LA HORA DE HACER UN MASAJE.
3. MOVIMIENTO GENERALES.
4. ACEITES DEL MASAJE.
5. USOS DE LOS ACEITES ESENCIALES.



Recibir un masaje siempre es agradable. Relaja el cuerpo y la mente, nos libera de tensiones musculares y alivia el estrés. Nuestro cuerpo se beneficia de los efectos del masaje, calmando o estimulando nuestros sistemas.

## 1. EFECTOS DEL MASAJE

- **Efectos en el sistema circulatorio:**

El roce de las manos contra la piel produce un calentamiento de esta, dilatando los vasos y favoreciendo la circulación. Con esto conseguimos renovar el oxígeno y los nutrientes de la sangre.

- **Efectos en el Sistema nervioso:**

La piel transmite estímulos al cerebro y a la médula espinal. Estos producen una sensación de bienestar que calman el estrés y a la vez relajan nuestros músculos y ejercen una influencia favorable sobre los órganos de nuestro cuerpo. Según la presión y velocidad de las técnicas de masaje efectuadas, podemos relajar o estimular ciertas terminaciones nerviosas.

- **Efectos sobre la piel:**

Con el masaje se consigue un incremento de la circulación sanguínea, lo que favorece la eliminación de células muertas de la piel, tonificándola y favoreciendo su renovación. Mediante el aceite empleado, hidratamos la piel, dotándola de una mayor elasticidad y tersura.

- **Efectos sobre los músculos:**

Con el incremento de la circulación sanguínea, los músculos oxigenan rápidamente. Conseguimos un mejor tono muscular y relajación en los mismos. Si recibimos un masaje antes de realizar algún ejercicio, este debería aplicarse con movimientos firmes y rápidos, así calentamos el músculo y lo dotamos de oxígeno y nutrientes, evitando lesiones musculares durante el entrenamiento. Si se efectúa después del ejercicio, los movimientos deben ser más lentos, para que a la vez que volvemos a calentar el músculo y renovar su sangre, consigamos un efecto relajante sobre el sistema nervioso y sobre los propios músculos.

- **Efectos sobre el sistema digestivo:**

El estrés causa efectos negativos sobre el sistema digestivo, pudiendo causar estreñimiento, flatulencias... En muchas ocasiones cuando sufrimos dolencias estomacales, para aliviar el dolor, adoptamos inconscientemente malas posturas cuando trabajamos o descansamos. Estas malas posturas llegan a causar dolores de espalda e incluso otras partes de nuestro cuerpo. Como ya hemos dicho, el masaje consigue aliviar el estrés y la ansiedad, y con ello aliviar al sistema digestivo así como todo nuestro cuerpo.

## 2. PRECAUCIONES A LA HORA DE EFECTUAR UN MASAJE:

- No es aconsejable dar un masaje cuando el receptor tiene fiebre, pues la temperatura corporal sube debido al roce de las manos y al incremento de la circulación
- No masajear zonas con heridas
- Manipular con cuidado zonas con varices, hematomas...
- No manipular lesiones como esguinces, tendinitis, roturas fibrilares...
- El masaje terapéutico es mejor que lo efectúe un profesional

## 3. MOVIMIENTOS GENERALES:

A continuación vamos a describir algunos de los movimientos mas utilizados en una sesión de masajes, así como su aplicación en distintas zonas del cuerpo.

### 3.1. PASES MAGNÉTICOS SEDANTES

Consisten en deslizar con suavidad las yemas de los dedos, rozando suavemente la piel en la misma dirección, efectuando alternativamente pases largos varias veces sobre la misma zona.

- **Aplicación:** Suelen realizarse en todas las zonas del cuerpo, al comenzar y finalizar el masaje. En la fase final es recomendable utilizar el doble de tiempo.
  - Cabeza: Desde el nacimiento del cuero cabelludo hasta el occipucio. Del centro de la frente hasta las sienas. Desde la nariz y el centro de la mandíbula hacia las orejas. En el cuello desde la unión con la cabeza hasta las clavículas y los hombros.
  - Tórax: Evitando los pechos en las mujeres, desde las clavículas hasta el fin de la caja torácica. Desde el centro de esternón hacia los laterales, siguiendo los surcos de las costillas. En la zona del corazón los efectuaremos en círculos en la dirección de las agujas del reloj.
  - Abdomen: Desde el final de las costillas hasta el pubis. Desde el ombligo hacia los laterales y en círculos alrededor del ombligo en dirección horaria.
  - Extremidades: Desde el nacimiento hasta las puntas de los dedos.
  - Espalda: Desde los hombros hasta el coxis. Desde la columna hacia los laterales, de arriba abajo.

### 3.2. FRICCIONES:

Existen dos tipos:

- Superficial en la que las manos se apoyan con cierta presión sobre la piel, deslizándose a velocidad moderada. Ambas manos se mueven en dirección contraria, con la palma y los dedos un poco rígidos. Se repite unas 3 veces en toda la zona.
- Profunda, generalmente usa movimientos circulares y emplea los pulgares, nudillos y punta de los dedos, o una mano sobre la otra. No se desplazan sobre la piel sino bajo la misma. La velocidad suele ser de 2 a 4 movimientos por segundo.
- **Aplicación :**
  - Cabeza: En la frente, rozando de un lado a otro de las sienas con una mano.
  - Tórax: Desde el esternón, subiendo por entre las mamas hasta las axilas.
  - Abdomen: En círculos.
  - Extremidades: Una mano en cada lado, cuando una baja la otra sube.
  - Espalda: Se empieza desde el cuello hasta el borde externo del hombro. Una sube y la otra baja. Círculos sobre los omoplatos. La columna por los laterales en sentido descendente alternando una vez por cada lado.

### 3.3. VACIAJE VENOSO:

Movimientos amplios; la palma y los dedos van acariciando con suavidad pero con firmeza hacia el corazón. Cada pase debe durar varios segundos. Repetir 3 veces, cada vez con mas firmeza.

- **Aplicación:** Suele realizarse después de los pases magnéticos sedante al principio de la sesión y antes de ellos al finalizar.
  - Cabeza: Del centro de la frente a las sienes. De la nariz hasta las orejas. Desde la base del cuello a las clavículas y hombros.
  - Tórax: Desde el esternón, por entre las mamas hasta las axilas.
  - Abdomen: Desde el centro, una mano baja a la pelvis y la otra sube hasta las costillas. Desde el eje del cuerpo hacia los laterales.
  - Espalda: Sobre la columna, descendiendo hasta el final. Desde la columna, una mano a cada lado, hasta los laterales. Desde la parte baja de la columna a los glúteos.
  - Extremidades: Desde el tobillo a la rodilla. Desde el tobillo a la ingle. Desde la muñeca al codo. Desde el codo al hombro

### 3.4. AMASAMIENTO DIGITAL:

Situando las yemas de los dedos sobre la piel y con la mano cóncava, cada mano va haciendo círculos independientes de la otra. Los círculos han de ser pequeños y hacia el exterior.

- **Aplicación :**
  - Cabeza: En la frente desde la mitad hacia los laterales y volver. En el cuero cabelludo desde el nacimiento hasta el cuello y volver.
  - Tórax: Desde la clavícula hasta el abdomen y de allí a los laterales.
  - Abdomen: Se apoyan las manos bajo las costillas los dedos mirando hacia la cabeza; se baja en línea recta hasta el pubis y volvemos a subir.
  - Extremidades: Empezando por cada uno de los dedos. Luego seguimos hasta el codo o rodilla, y de estos al hombro e ingle respectivamente.
  - Espalda: Desde el occipital, una mano a cada lado de la columna bajar hasta el sacro y volver. Desde el borde de la columna hasta los laterales. Las dos manos trabajan el mismo lateral, luego se hace lo mismo con el otro lado.

### 3.5. PELLIZQUEOS:

Pellizcos a gran velocidad, cogiendo la masa con el índice y el pulgar. Realizar de 4 a 5 por segundo. Se aplica en la cara y el abdomen.

### 3.6. RODAMIENTOS:

Consiste en zarandear los músculos en rápidos vaivenes, moviéndolos con las palmas de las manos una a cada lado. Se aplican en las extremidades, realizando unos 3 vaivenes por segundo, subiendo y bajando por la zona.

### 3.7. CACHETEO:

Se realizan con las dos manos alternativamente a gran velocidad. La mano en forma de hacha, con los dedos relajados, algo flexionados y un poco separados entre sí. Las manos van paralelas.

- **Aplicación :**
  - Espalda: De arriba hacia abajo y volver de nuevo.
  - Abdomen: Desde los laterales al centro.

### 3.8. PALMOTEO CÓNCAVO:

Con la palma de la mano cóncava, efectuamos golpes alternativamente comprimiendo el aire con la piel.

#### 4. ACEITES DEL MASAJE:

Al realizar un masaje, necesitamos utilizar un lubricante para facilitar un suave desplazamiento por la piel. Para esto utilizamos aceites vegetales pues nos hacen deslizarnos sobre la piel con facilidad y además nos beneficiamos de las propiedades del aceite. Este es el aceite base; deben ser aceites vegetales de primera presión en frío. No es aconsejable utilizar aceites refinados.

Si a este le añadimos unas gotas de aceites esenciales, conseguimos un masaje mucho más efectivo. La esencia debe mezclarse en una proporción aproximada de un 2%.

- **Aceites base:**

- Aceite de almendras dulces - Es uno de los mejores aceites base, pues admite muy bien la mezcla son aceites esenciales. Muy suave, carece casi de olor y es nutritivo. Contiene vitamina E, muy buena para la piel y al ser antioxidante, conserva por mas tiempo las propiedades del aceite.
- Aceite de girasol - Es un aceite de fácil absorción, con numerosas vitaminas y minerales.
- Aceite de germen de trigo - Muy denso y con un olor fuerte. Posee abundante vitamina E, recomendado para enfermedades de la piel, quemaduras... y conserva las propiedades por mas tiempo.
- Aceite de oliva - No es muy buen lubricante. Es aconsejable mezclarlo con otro aceite base. Tiene un fuerte olor. Tiene propiedades curativas por si mismo.
- Aceite de sésamo - Tiene que ser aceite de sésamo crudo. Propiedades curativas para dolencias reumáticas. Hay que mezclarlo con otro aceite base, pues no es buen lubricante. Contiene Vitamina E.
- Aceite de soja - De fácil absorción y muy nutritivo.

- **Aceites esenciales:**

- Ajedrea: Afrodisíaca, digestiva, antiséptica, cicatrizante.
- Anís verde: Antiespasmódica, digestiva, diurética.
- Azahar: Diarrea, insomnio, palpitaciones, cuidado de la piel.
- Ciprés: Asma, hemorroides, tos, menopausia, nervios, reumatismo, varices.
- Clavo: Dolores dentales, heridas, repelente de mosquitos.
- Eucalipto: Asma, bronquitis, diarrea, migrañas, quemaduras, reuma, sinusitis.
- Geranio: Analgésico, quemaduras, cuidado de la piel.
- Hinojo: Aerofagia, aperitivo, digestivo, Insuficiencia lactancia.
- Hisopo: Antiséptico, asma, bronquitis, cicatrizante, digestivo.
- Lavanda: Acne, bronquitis, catarro, depresión, migrañas, sinusitis, gripe, heridas, reuma.
- Limón: Bronquitis, gota, insuficiencia hepática, reuma, varices.
- Mejorana: Ansiedad, digestiva, insomnio, migrañas, resfriado.
- Menta: Aerofagia, asma, dolores dentales, Halitosis, migrañas, vómitos.
- Niaouli: Bronquitis, gripe, llagas, quemaduras, sinusitis.
- Orégano: Aerofagia, dolores musculares, inapetencia, reuma, tos.
- Pino: Bronquitis, gota, gripe, impotencia, reuma, resfriados.
- Romero: Asma, alopecia, dolores musculares, migrañas, resfriado, reuma, trastornos hepáticos.
- Salvia: Amigdalitis, afecciones nerviosas, infecciones urinarias, llagas, menopausia, reconstituyente.

- Tomillo: Infecciones respiratorias, cuidado de la piel, enfermedades infecciosas, reconstituyente.
- Trementina: Infecciones respiratorias, infecciones urinarias, heridas, reuma.

## 5. USOS DE LOS ACEITES ESENCIALES

- **Por evaporación:** Se llena de agua el quemador y se enciende la vela. Cuando notemos que el agua está caliente, le añadimos unas gotas de aceite esencial. Al calentarse el quemador, la esencia se evapora y queda mezclada en el aire. Al respirar, el aire lleva la esencia a los pulmones y de allí a los alvéolos, los cuales la reparten por nuestro cuerpo mediante el sistema circulatorio. Por otro lado, al respirarlo, el sistema olfativo envía ciertos estímulos al cerebro y sistema nervioso, aliviando tensiones y causando gran efecto en enfermedades de origen nervioso, como depresión, ansiedad, insomnio... y así como en afecciones respiratorias como catarros, sinusitis...
- **Por Masaje:** Al recibir un masaje, si al aceite base le hemos añadido unas gotas de aceite esencial, lo aprovechamos al máximo; ya que nos beneficiamos de los efectos del masaje en si y recibimos las propiedades curativas del aceite. Durante la fricción y el calentamiento, el aceite penetra en la epidermis. Al respirar el aroma del aceite, nos llegan sus propiedades de forma similar a la evaporación. Por ejemplo, un masaje con aceite esencial de azahar, antes de dormir, logra un buen efecto en casos de insomnio.
- **Por vía oral:** Se suelen echar dos o tres gotas de aceite esencial en una cucharada de miel o azúcar de caña. También pueden mezclarse en una infusión. De esta manera es como mas aprovechamos las cualidades del aceite esencial, pero de forma menos agradable, pues su sabor es muy fuerte en muchas ocasiones y no agradable al paladar.