

LBRIS

We know
books
JEAN-CHRISTOPHE BERLIN
NICOLAS BERTRAND

ENCICLOPEDIA
MASAJULUI
LECTII ȘI EXERCITII PRACTICE

Traducere de Maria Simota


PRESTIGE
București - 2024

CUPRINS

- 8 INTRODUCERE
- 30 STĂPÂNEȘTE TOATE TEHNICILE DE BAZĂ
- 79 ÎNVAȚĂ CUM SĂ MASEZI
DIFERITELE PĂRȚI ALE CORPULUI
- 80 Masajul spatelui
- 86 Masajul coapselor și al gambelor
- 90 Masajul picioarelor
- 94 Masajul abdomenului
- 100 Masajul umerilor și al brațelor
- 106 Masajul mâinilor
- 111 Masajul gâtului și al toracelui
- 116 Masajul feței
- 125 STUDIAZĂ DIFERITELE TIPURI DE MASAJ
ȘI TEHNICILE ADECVATE
- 126 Masajele circulatoriu și estetic
- 139 Masajul pentru sportivi
- 146 Masajul antistres
- 152 Masajul în familie
- 161 BUCURĂ-TE DE AUTOMASAJE
- 162 Automasajul și relaxarea musculară
- 172 Automasaj, stres și oboseală
- 178 Automasaj și estetică
- 183 Automasajul la birou
- 187 Automasajul și durerile
- 197 ÎNCEARCĂ MASAJUL REFLEX
- 201 **Punctele lui Knap**
- 203 **Trigger points sau puncte declanșatoare**
- 204 **Masajul lui Dicke**
- 205 **Reflexologia tălpilor**
- 208 **Masajul urechilor (auriculoterapie)**
- 211 DESCOPERĂ MASAJELE LUMII
- 213 **Reiki**
- 217 **Ayurveda**
- 220 **Shiatsu**
- 224 **Thailandez**
- 228 **Oriental**
- 232 **Chinezesc**
- 235 **Amma**
- 237 **Alte masaje**
- 239 APROFUNDEAZĂ-ȚI CUNOȘTINȚELE
PRIN TEHNICI SPECIFICE
ȘI NEOBIȘNUTE
- 240 **Fasciile**
- 242 **MTP**
- 244 **Masajul pelvian**
- 247 CONCLUZIE

LIBRIS

We know
books




Stăpânește toate tehnicile de bază

CUM SĂ UTILIZEZI ACEASTĂ PARTE?

Fără tehnică, este dificil să stăpânești o metodă, acest lucru este valabil și pentru masaj. Îți propunem în acest capitol să înveți tehnicile cele mai folosite în masajul tradițional. Douăzeci și două de tehnici îți sunt prezentate sub formă de fișe, fiind clasificate după nivelul de dificultate.

Consultă modul de folosire, astfel încât să profiți la maximum de informațiile ce îți sunt furnizate. Informațiile următoare îți vor permite să efectuezi tehnicile în cele mai bune condiții posibile.

Tehnicile sunt clasificate în funcție de nivelul de dificultate. Urmărind experiența și progresul tău, vei putea atinge repede nivelul superior. Încearcă totuși să respecti o anumită progresie.

Începător 	Intermediar 	Experimentat 
Efluraj Presiuni alunecate Modelaj Prespapier Pianotare Presiune cu degetul Linii trase Pișcătură	Șlefuire Tracțiune Frământare Percuții Pieptănare Fricțiune Întinderi Balotare	Palpare Răsucire Palpare-rulare Ascultare Discordare Vibrație

Nivel
Începător
Intermediar
Experimentat

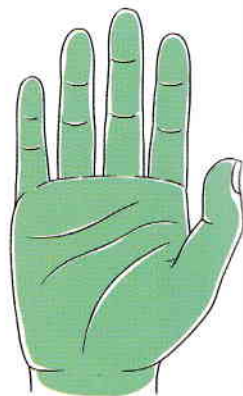
Efleuraj

OBIECTIVUL TEHNICII

Este vorba despre tehnica de stabilire a contactului prin excelență. Ea îți va permite să abordezi pentru prima dată pielea partenerului tău și, mai ales în cazul acestei tehnici, prima impresie este primordială, atât pentru maseur, cât și pentru persoana ce va primi masajul.

DESCRIEREA TEHNICII

Întinde-ți mâna plat pe pielea partenerului tău. Relaxează-ți mâinile la maximum și încearcă să menții cât mai mult contact posibil între palmă și zona pe care dorești să o masezi. Fără să modifici presiunea, delicat și constant, fă-ți degetele să alunece ușor într-o direcție, apoi revino la punctul de plecare. Încearcă să acoperi progresiv cât mai mult din suprafața pielii având o cât mai mare amplitudine posibilă. Odată ce ai acoperit ansamblul zonei pe care dorești să o masezi, poți trece la o altă tehnică.



Obiectivul tehnicii
Îți permite să cunoști scopul tehnicii și elementele asupra cărora vei acționa.

Descrierea tehnicii
Desfășurarea tehnicii îți este explicată punct cu punct. Mâna este un instrument complex. Cum să o poziționezi? Ce parte a mâinii este vizată? Îți vom indica aici toate acestea.

Presiunea exercitată, amplitudinea și viteza

Ele sunt indicate prin coduri de culori pe care le regăsești și în înregistrările video, de la pag. 253.



VARIANTE

Poți varia tehnica la infinit schimbând sensul mișcării, zonele de aplicare. Încearcă eflurajul global, apoi cel alternat (cu o mână și apoi cu cealaltă) sau chiar cel circular (în sensul acelor de ceasornic). Poți utiliza, de asemenea, antebrațul fără să exerciți presiune excesivă pentru a delimita bine zonele pe care le vei aborda.

CEEA CE VEI RESIMIȚI

O senzație de alunecare fără constrângeri, aproape precum o mângâiere. Concentrează-te asupra informațiilor pe care ți le poate oferi mâna ta: căldura, textură, tensiuni musculare.

CEEA CE TREBUIE SĂ RESIMȚĂ PERSOANA MASATĂ

O mână caldă și blândă, fără vreo intenție particulară, scoțând în evidență toate limitele zonei ce urmează să fie masată.

ZONE ȚINTĂ

Întregul corp.

CEL MAI BUN MOMENT PENTRU REALIZAREA ACESTEI TEHNICI

Această tehnică este inevitabilă la **inceputul și la finalul** tratării, este și o mișcare de tranziție pe care vei putea să o folosești de fiecare dată când abordezi o zonă nouă sau înainte de a folosi o tehnică particulară.

Ceea ce vei resimți
Vom încerca să-ți perfecționăm percepția, împărtășindu-ți experiența noastră.

Ceea ce trebuie să resimță persoana masată
Împărtășește cu partenerul tău senzațiile acestuia, ele îți vor permite să progresezi.

Zone-țintă
Ele corespund părților corpului unde tehnica este cea mai adaptată.

Cel mai bun moment pentru realizarea acestei tehnici
În ce moment, dar și în ce tip de masaj poți utiliza această tehnică?

Plusul profesionistului
Sfatul profesionistului pentru îmbunătățirea percepțiilor tale.

PROFESIONAL

Evită „gădilatul”, este extrem de dezagreabil. Adaptează-te subiectului tău și zonei tratate, căci sensibilitatea nu este aceeași peste tot și nici pentru orice persoană.

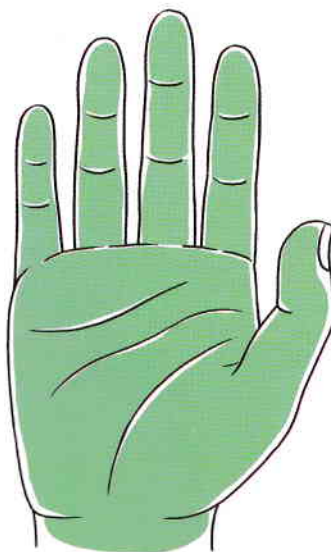


OBIECTIVUL TEHNICII

Este vorba despre tehnica de stabilire a contactului prin excelență. Ea îți va permite să abordezi pentru prima dată pielea partenerului tău, mai ales, în cazul acestei tehnici, prima impresie este primordială atât pentru maseur, cât și pentru persoana care va beneficia de masaj.

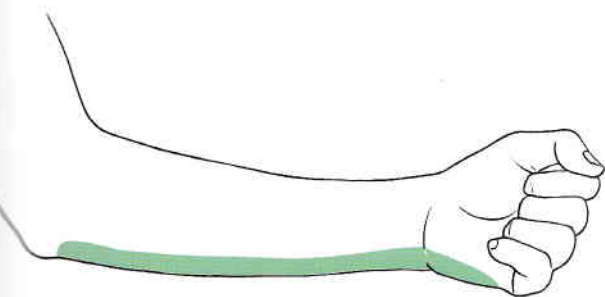
DESCRIEREA TEHNICII

Întinde-ți mâna plat pe pielea partenerului tău. Relaxează-ți mâinile la maximum și încearcă să menții cât mai mult contact posibil între palmă și zona pe care dorești să o masezi. Fără să modifici presiunea, delicat și constant, fă-ți degetele să alunece ușor într-o direcție, apoi revino la punctul de plecare. Încearcă să acoperi progresiv cât mai mult din suprafața pielii, având o cât mai mare amplitudine posibilă. Odată ce ai acoperit ansamblul zonei pe care dorești să o masezi, poți trece la o altă tehnică.



VARIANTE

Poți varia tehnica la infinit, schimbând sensul mișcării, zonele de aplicare. Încearcă eflourajul global, apoi, cel alternat (cu o mână și apoi cu cealaltă) sau chiar cel circular (în sensul acelor de ceasornic). Poți utiliza, de asemenea, antebrațul fără să exerciți presiune excesivă, pentru a delimita bine zonele pe care le vei aborda.



+ PROFESIONAL

Evită „gâdilatul”, este extrem de dezagreabil. Adaptează-te subiectului tău și zonei tratate, căci sensibilitatea nu este aceeași peste tot și nici pentru orice persoană.

CEEA CE VEI RESIMȚI

O senzație de alunecare fără constrângeri, aproape ca o mângâiere. Concentrează-te asupra informațiilor pe care ți le poate oferi mâna ta: căldură, textură, tensiuni musculare.

CEEA CE TREBUIE SĂ RESIMȚĂ PERSOANA MASATĂ

O mână caldă și blândă, fără vreo intenție particulară, scoțând în evidență toate limitele zonei ce urmează să fie masată.

ZONE-ȚINTĂ

Întregul corp.

CEL MAI BUN MOMENT PENTRU REALIZAREA ACESTEI TEHNICI

Această tehnică este inevitabilă la începutul și la finalul tratării, este și o mișcare de tranziție pe care vei putea să o folosești de fiecare dată când abordezi o zonă nouă sau înainte de a folosi o tehnică particulară.

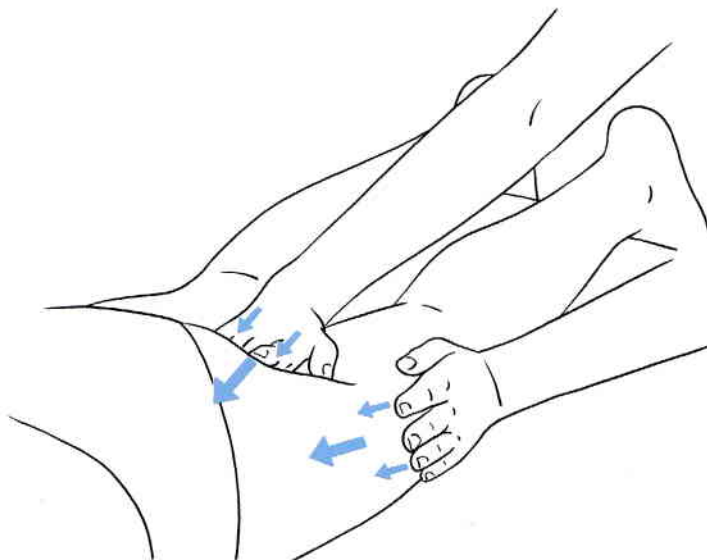
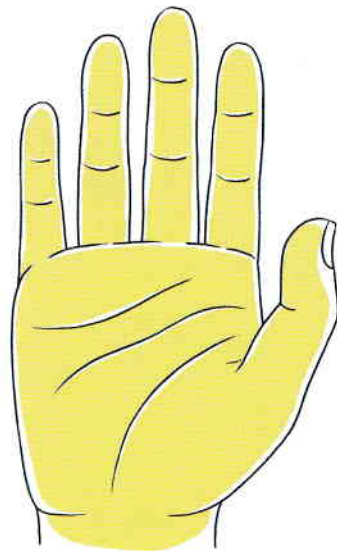


OBIECTIVUL TEHNICII

Este una dintre tehnicile cele mai utilizate în masaj. Este ușor de realizat și foarte bine resimțită de persoana masată. În funcție de presiunea exercitată, vei obține efecte diferite: relaxante, dinamizante sau chiar de drenare. Stabilește încă de la început rezultatul la care dorești să ajungi: intenția inițială îți va permite să alegi presiunea la care te adaptezi cel mai bine.

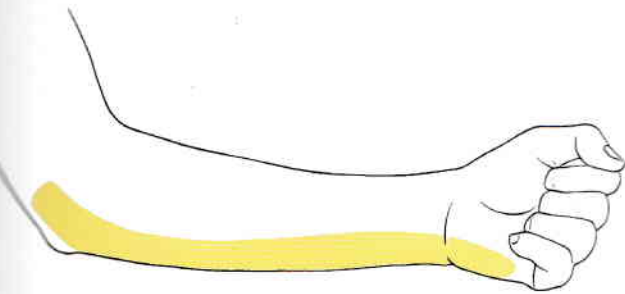
DESCRIEREA TEHNICII

Tehnica se desfășoară în două etape: una de presiune și una de alunecare. Etapa de presiune este importantă, în măsura în care aceasta va determina profunzimea masajului tău, prin urmare, țesuturile pe care urmează să le soliciți. Odată această presiune stabilită, păstrează-o pe durata etapei de alunecare. Cât despre aceasta din urmă, ea se face prin determinarea unei direcții și acoperind o suprafață cât mai mare. În timpul acestei tehnici, mai degrabă, lente, mâinile tale sunt plate și bine întinse pe pielea subiectului tău, ele sunt cât mai cuprinzătoare.



VARIANTE

Poți să folosești antebrațul la aplicarea acestei tehnici, în special, pe zona spatelui, unde suprafața de masat este mai adaptată mișcărilor întinse.


CEEA CE VEI RESIMȚI

Mâna ta trebuie să poată aluneca liber, în orice direcție. Reperează zonele de tensiune și insistă asupra lor.

**CEEA CE TREBUIE SĂ RESIMȚĂ
PERSOANA MASATĂ**

Cu cât mișcarea este mai cuprinzătoare, cu atât ea va fi mai bine resimțită. Este o tehnică agreabilă ce destinde; partenerul tău trebuie să se lase dus de val.

ZONE-ȚINTĂ

Asupra întregului corp.

**CEL MAI BUN MOMENT PENTRU
REALIZAREA ACESTEI TEHNICI**

Este o tehnică adaptabilă oricărui tip de masaj. Variază presiunile pentru a descoperi toate posibilitățile.


PROFESIONAL

Fii inventiv (imaginația ta îți va permite să variezi efectele acestei tehnici), alternează diferitele presiuni și direcții în funcție de efectul vizat.



OBIECTIVUL TEHNICII

Este o tehnică de suprafață, ce vizează să îmbunătățească și să mobilizeze calitatea pielii. Intenția este de a o face mai flexibilă și de a crește schimburile între diferitele straturi cutanate.

DESCRIEREA TEHNICII

Cu delicatețe, prinde pielea ca un clește, cu ajutorul degetului mare, al celui arătător și al celui mijlociu. Apoi, ruleaz-o cu grijă între degetele tale ca plastilina. Schimbă apoi poziția mâinii tale, așa încât să parcurgi încet zona pe care dorești să o masezi.



CEEA CE VEI RESIMTI

Pielea trebuie să fie pusă în mișcare fără constrângeri și fără rezistență. Dacă nu e cazul, diminuează presiunea în așa măsură, încât să realizezi tehnica în bune condiții.

CEEA CE TREBUIE SĂ RESIMTĂ PERSOANA MASATĂ

Este o tehnică agreabilă, ce destinde și relaxează. Ascultă-ți și privește-ți partenerul pentru a identifica semnele senzațiilor sale.

ZONE-ȚINTĂ

O zonă predilectă a acestei tehnici este fără îndoială fața: ea este în mod special adaptată pentru pielea sa fină și delicată.

CEL MAI BUN MOMENT PENTRU REALIZAREA ACESTEI TEHNICI

Este o tehnică intermediară nonagresivă, poți să o folosești când dorești. Ea este evident recomandată în cazul masajului de „bunăstare“.

PROFESIONAL

Fii delicat și profită de viteza mică pentru a te concentra bine asupra mișcării. Pielea, mai ales la nivelul feței, este un organ foarte fragil. Fii atent să nu devii agresiv: delicatetea și prudența sunt în joc. Poți supraveghea culoarea pielii: dacă ea devine roșie, presiunea exercitată este excesivă.



Prespapiier

OBIECTIVUL TEHNICII

Această tehnică îți va permite să acționezi asupra lichidelor din zona pe care o vei aborda. Stimulându-le, ea va crește drenajul, circulația și schimburile. Această mișcare este o tehnică dinamizantă a tuturor fluidelor.

DESCRIEREA TEHNICII

La început, palma mâinii tale este în contact cu pielea partenerului tău, cât despre degetele tale, ele sunt întinse în sus. Poți întări presiunea suprapunându-ți mâinile. Întinde-ți acum degetele peste suprafața pielii pe care dorești să o stimulezi; apoi, după modelul unui prespapiier, pe care îl foloseam odinioară pentru a usca cerneala, desprinde-ți palma pentru a termina mișcarea spre vârfurile degetelor tale. Reîncepe lent tehnica, exercitând o presiune constantă și echilibrată pentru a stimula o suprafață cât mai mare.

