



Masajul de întinerire

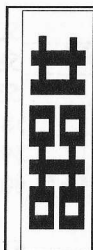


Vladimir Vasicikin

MASAJUL DE ÎNTINERIRE



Traducere din limba rusă
Maria Sîrghie



CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE	7
MASAJUL IGIENIC	9
Recomandări pentru pacient	9
Îndatoririle maseurului	15
Reguli de lucru pentru maseur	15
Ședința și cura de masaj	16
▪ Presiunile alunecate	19
Efectul fiziologic	19
Tehnica procedeeleor de bază	20
Procedeele secundare (auxiliare)	21
Recomandări metodice	25
Cele mai frecvente greșeli	27
▪ Frecția	27
Efectele fiziologice	27
Tehnica procedeeleor principale	28
Procedeele auxiliare	31
Indicații metodice	34
Cele mai frecvente greșeli	35
▪ Presarea	36
Presarea transversală	38
Presarea cu muchia palmei	44
Presarea cu baza palmei și cu eminența tenară	44

Presarea cu baza palmei și cu eminența, prin suprapunerea mâinilor	50
Presarea cu baza ambelor palme	58
Presarea prin cuprindere	58
Presarea cu pulpa policelui	58
Presarea cu antebrațul	59
Presarea cu pumnii	60
 ■ Frământarea	61
Efectul fiziologic	61
Tehnica procedeeleor de bază	61
Procedeele auxiliare	62
Indicații metodice	69
Cele mai frecvente erori	69
 ■ Vibrația	70
Efectul fiziologic	70
Tehnica procedeeleor de bază	71
Procedeele auxiliare	73
Recomandări metodice	76
Cele mai frecvente erori	77
 ■ Gimnastica articulațiilor	78
Efectul fiziologic	79
Tehnica procedeeleor principale	79
Recomandări metodice	81
Tehnica procedeeleor auxiliare	81

MASAJUL DIFERITELOR REGIUNI ALE CORPULUI

■ Masajul pieptului	83
Tehnica masajului	83
Recomandări metodice	85
 ■ Masajul abdomenului	86
Tehnica masajului	86
Procedee	86

Recomandări metodice	87
■ Masajul membrelor superioare	88
Tehnica masajului	88
Indicații metodice	91
■ Masajul capului și gâtului	92
Recomandări metodice	93
■ Masajul membrelor inferioare	95
Tehnica masajului	95
Recomandări metodice	98
■ Masajul spatelui, regiunii lombare și bazinului	99
Tehnica masajului	100
Recomandări metodice	100
METODE ȘI TEHNICI DE MASAJ	
CU AJUTORUL APARATELOR	103
■ Generalități	103
■ Pneumovibromasajul	106
■ Masajul igienic „Acupress”	116
Metodele de masaj „Acupress”	120
Instrumente speciale pentru masajul profesionist „Acupress”	141
Contraindicații	147
Dezavantajele utilizării aparaturii pentru masaj	147

Presiunile alunecate

Mâna maseurului alunecă apăsând pe suprafața corpului, fără a deplasa țesutul masat; apăsarea poate avea diferite intensități.



Efectul fiziologic

Pielea se curăță de scuamele cornoase, de resturile secrețiilor glandelor sebacee și sudo-ripare, se îmbunătățește respirația cutanată, se activează funcția secretorie a pielii. Se modifică simțitor troficitatea pielii, se intensifică procesele metabolice, crește tonusul musculo-cutanat, pielea devine netedă, elastică, se intensifică microcirculația pe baza deschiderii capilarelor de rezervă (hiperemie). Presiunile alunecate influențează și vasele, antrenându-le și fortificându-le. Refluxul sanguin și limfatic este ușurat, fapt ce contribuie la micșorarea edemelor. Acest procedeu favorizează de asemenea eliminarea rapidă a produșilor metabolici și de descompunere.

În funcție de modul de utilizare și de dozaj, presiunile alunecate pot avea asupra sistemului nervos un efect calmant sau excitant. Astfel, presiunile alunecate superficiale au efect calmant, în timp ce presiunile alu-

necate profunde și sacadate au efect excitant. Utilizând presiunile alunecate în zone reflexogene (cervico-occipitală, regiunea toracică superioară, epigastrică) poate fi influențată terapeutic activitatea modificată patologic a diferitelor țesuturi și organe interne.

Presiunile alunecate au efect analgezic și rezolutiv.



Tehnica procedeelor de bază

■ În **presiunile alunecate superficiale**, mâna cu degetele întinse și unite efectuează mișcări în diferite direcții (longitudinal, transversal, circular, în spirală) (fig.4).

Această metodă se utilizează în masajul spatelui, abdomenului, pieptului, membrelor, feței și gâtului.



Fig.4

Presiuni alunecate superficiale

■ **Presiunile alunecate profunde** se efectuează suprapunând o mână pe cealaltă, prin apăsări de intensități diferite. Mișcările sunt îndreptate spre ganglionii limfatici cei mai apropiați. Acest procedeu se utilizează în masajul bazinului, spatelui, pieptului, membrilor.

■ **Presiunile alunecate prin cuprindere** se efectuează în felul următor: palma și degetele iau forma unui jgheab, cu policele în abducție maximă și opus celorlalte degete care sunt flectate (2-4). Mâna cuprinde suprafața ce urmează să fie masată, deplasându-se astfel continuu sau intermitent, în funcție de scopul masajului. Se utilizează pe membre, pe flancurile toracelui, pe fese și pe gât. Sensul mișcărilor este spre cei mai apropiați ganglioni limfatici. Acest procedeu poate fi efectuat cu palmele suprapuse, pentru a acționa mai profund (fig.5 a, b, c, d, e, f).



Procedeele secundare (auxiliare)

■ **Presiunile alunecate prin „pensare”** – se efectuează prin pensare cu degetele strânse, cel mai frecvent cu degetele 1-2-3 sau numai cu 1-2. Această varietate a presiunilor alunecate se utilizează în masajul mâinilor, picioarelor, tendoanelor, grupelor mici de mușchi, feței, pavilioanelor urechii, nasului (fig.6).

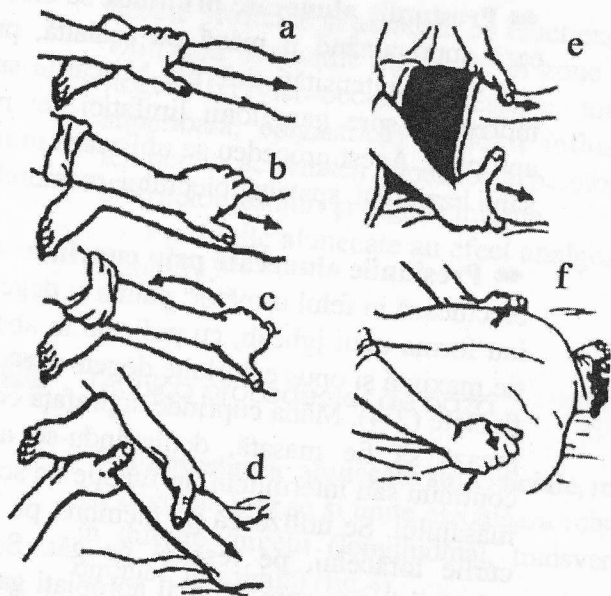


Fig.5
Presiuni alunecate prin cuprindere

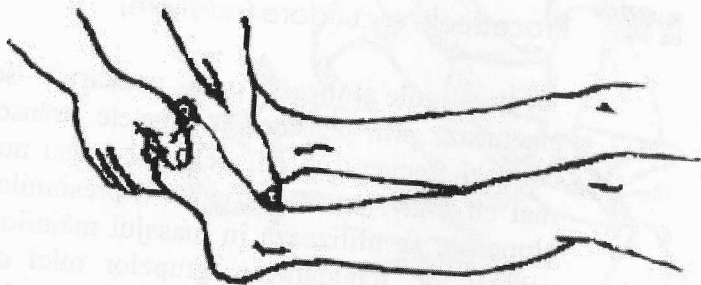


Fig.6
Presiuni alunecate prin „pensare”

■ **Presiunile alunecate prin „greblare”**
se efectuează cu degetele unei singure mâini sau ale ambelor mâini, depărtate, la un unghi de 30 până la 45° cu suprafața de masaj. Se utilizează în zona scalpului, în spațiile intercostale și oriunde este necesar să se ocolească locurile cu leziuni ale pielii (fig.7). Procedul poate fi efectuat și cu mâinile suprapuse.

■ **Presiunile alunecate prin „pieptănare”**
se efectuează cu proeminențele osoase ale falangelor proximale, cu degetele unei singure mâini sau ale ambelor, în semiflexie. Se utilizează pe grupe mari de mușchi, în regiunea spatelui, bazinului, pe fața plantară a piciorului, pe fața palmară a mâinii etc. Pentru regiunile cu musculatură puternică, există un procedeu foarte vechi, care permite pătrunderea în profunzimea țesuturilor, printre fasciculele musculare.

În acest scop „...amândoi pumnii se așează unul lângă altul astfel încât degetele mari să se atingă iar capetele falangelor 1 și 2 să formeze o linie dreaptă, la fel ca un pieptene; pentru a da mai multă forță degetelor, se introduce policele mâinii drepte în pumnul stâng; este un procedeu foarte eficient, dar și dureros...” (fig.8).

Maseurii utilizează acest procedeu în masajul estetic (pentru slăbire și problemele legate de celulită).

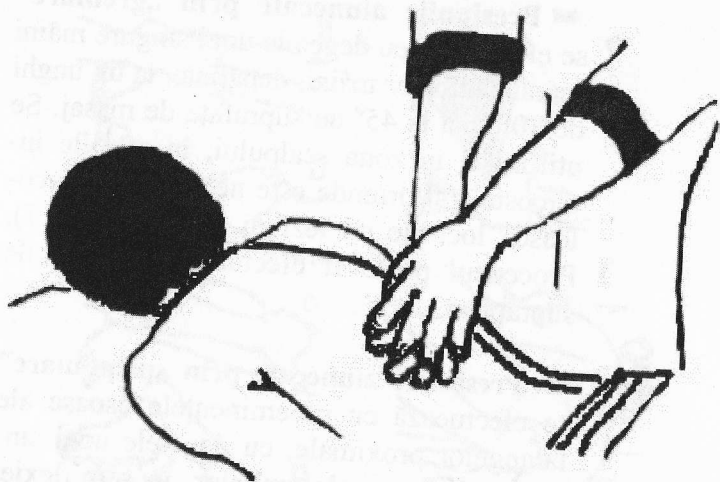


Fig.7

Presiuni alunecate prin „greblare”

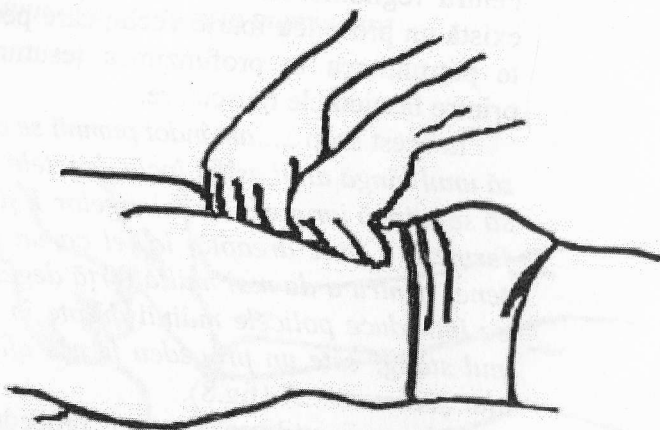


Fig.8

Presiuni alunecate prin „pieptănare”