

Masajul

Principalele Manevre de Masaj – se numesc principale sau fundamentale procedeele care de regula nu pot lipsi din aplicatiile mai importante ale masajului. Aceste procedee sunt impartite in cinci grupe.

1. **Netezirea** alunecarile aplicate pe suprafata corpului (effleurage – atingere usoara ,alunecarea mainii pe suprafata pielii mangaiere).
2. **Frictiunea**
3. **Framantatul** – sau stoarcerea tesuturilor (petrissage)
4. **Tapotamentul** – (tapatement) baterea sau loviturile usoare si ritmice aplicate pe regiunile carnoase.
5. **Vibratia**

1. **Netezirile** primele procedee de masaj constau din neteziri sau alunecari usoare si ritmice aplicate cu mainile pe suprafata corpului. Micarile alunecate se aseamana cu mangaierea. Este o actiune de impingere sau de tragere a mainilor pe suprafete mai mult sau mai putin intinse ale corpului ,cu o anumita intensitate ,cu sens bine determinat si cu ritm variabil dupa necesitati. **Netezirea** se executa cu fata palmara sau dorsala a mainilor ,palmele si degetele apropiate sau departate. Se poate executa cu o mana pe suprafete mici si cu amandoua pe cele mari. Pe membre alunecarile se executa cu mainile asezate in cerc la acelasi nivel daca segmentul este gros si cu o mana deasupra celeilalte daca segmentul este mai subtire sau daca dorim sa imprimam o presiune mai mare. Mainile executa miscari simultane sau alternative. Pe suprafete mici si rotunjite **netezirea** se executa cu degetele cuprinzand regiunea dintre degetul mare si celelalte degete. Pe suprafete plane intinse ca de exemplu spatetele ,**netezirile** se executa cu toata palma ,cu podul palmei(radacina mainii) ,daca dorim ca intensitatea sa fie mai mare si la nevoie ,cu toata palma si degetele intinse si departate intre ele daca dorim sa acoperim sa acoperim o suprafata mai mare.

Presiunea manevrelor pentru a actiona asupra pielii folosim alunecarile usoare si superficiale ,pentru a influenta tesuturile subcutanate ,netezirile se executa putin mai apasat. Pentru tesuturile Mai profunde folosim

manevre mai puternice executate cu radacina mainilor ,cu marginea cubitala sau chiar cu pumnii complet inchisi.

Dar **atentie** nu foarte profund deoarece **netezirile** vor deveni **frictiuni** .Alunecarile executate cu dosul mainilor intinse sau avand mainile stranse in pumn sunt mai patrunzatoare decat cele executate cu fata palmara a mainilor sau a palmelor.Cu nodozitatile articulare ale degetelor flexate ,cu pumnul inchis se executa alunecari patrunzatoare manevra in pieptane mai ales pe partile carnoase (gambe ,coapse ,fese det,spate).

Acest procedeu este foarte folosit in automasaj ,la manevrele luni de netezire pe masura ce palmele aluneca ,apasarea creste ,astfel la mijlocul distantei parcurse ajunge la maximum pentru ca apoi sa scada din nou spre sfarsitul ei.Presiunea manevrei poate fi mentinuta pe toata intinderea portiunii masate.Apasarea se adapteaza la natura si consistenta tesuturilor si mai ales la necesitati.Daca vrem sa influentem nervii si vasele pielii apasarea este redusa.Circulatia sangelui prin vasele situate in straturile de tesuturi subcutanate este activata prin presiuni de intensitate medie.Circulatia in tesuturile profunde si mai ales in muschi este influentata prin manevre viguroase uneori ele devenind **frictiuni**.In vasele limfatice circulatia lichidelor este activata prin alunecari lente si destul de apasate.

Pentru a nu stanjeni insa circulatia in artere care are sens opus alunecarilor noastre ,manevrele pot fi executate sacadat ,adica in timp ce se executa miscarea ,presiunea se intrerupe ritmic la distante egale (manevra masinii de cusut) .

Netezirile mai ales cele apasate pot fi insotite de **vibratii**.**Vibratiile** intaresc actiunea relaxatoare a **netezirilor** .

Sensul netezirilor este determinat de circulatia superficiala sau de intoarcere a sangelui in capilare si vene precum si de scurgerea limfei in spatiile si vasele limfatice (limfa – este un lichid incolor ,format din substante hranitoare si foarte foarte multe globule albe ,mici fiind rezultat din filtrarea sanelui la nivelul capilarelor sanguine care circula prin vasele si ganglionii limfatici avand mai ales rolul de a transporta substante intre sange si tesuturi -> masaj de drenaj limfatic).

Alunecarile pe membre se indreapta de la extremitati spre radacina lor.Pe trunchi **netezirea** urmeaza sensul circulatiei de intoarcere spre inima.Pe gat si ceafa manevrele se indreapta de la cap spre umeri si omoplati.

Viteza alunecarilor trebuie sa depaseasca cu putin iuteala scurgerii sangelui prin vene.Acest fenomen se poate observa aplicand **netezirea** cu presiunea si viteza potrivita pe fata anterioara a antebratului la persoane slabe si cu vene superficiale largi si evidente.Sub actiunea acestor amnevre lichidul din vase este impins in directia de scurgere si la fiecare

miscare repetata se vede unda de sange urcand „grabita” ,iar venele golindu-se complet de continut.Aceasta actiune este deosebit de demonstrativa pentru actiunea mecanica a masajului asupra circulatiei superficiale de intoarcere a sangelui in vene.

Ca intindere alunecarile se aplica de preferinta sementar ,adica pe portiuni anatomice bine definite (exemplu: antebrat ,brat ,gamba netezirilor,coapsa).

Putem executa inza manevre lungi si foarte lungi pe toata intinderea spatelui ,de la regiunea fesiera pana la ceafa sau pe toata intinderea membrelor inferioare si superioare.Putem executa manevre de lungime medie pe sementele membrelor ,pe torace si abdomen ,scurte si foarte scurte ca cele de pe articulatii si degete.

Alunecarile luni pierd din viteza si presiune si devin mai lente in schimb cele scurte sunt mai repezi si se executa in ritm viu si cu o presiune mai mare.

Ritmul manevrelor de netezire cu scop circulatoriu este determinat de timpul de umplere si golire a vaselor de sange sau limfa.Alunecarile se executa in general in linie dreapta in lungul membrelor ,a grupelor de muschi sau al vaselor de sange dar ele pot fi executate in sens transversal ,in cerc, serpuit sau zig-zag ,acolo unde configuratia anatomica sau structura tesuturilor determina sensul ,forma si intinderea manevrelor.

Efectul netezirilor – principalul si cel mai important efect al netezirilor este activarea circulatiei in capilarele si venele superficiale si accelerarea limfei in spatiile intercelulare sau pe caile limfatice.

Acest efect de stimulare a circulatiei rezulta din actiunea mecanica directa a manevrelor de alunecare care preseaza sau care umplu si golesc succesiv si intr-un ritm accelerat vasele masate.

Manevrele de netezire – influenteaza circulatia sangelui si limfei mai ales pe cale reflexa.Alunecarile actioneaza asupra terminatiilor receptoare ale nervilor periferici ,determinand modificari importante ale reactiilor vasomotoare si nervoase care releaza de fapt circulatia in intregul organism.

In acest fel efectele circulatorii ale masajului sunt mai persistente ,pastrandu-se chiar si dupa ce actiunea mecanica de alunecare si presiune a manevrelor de netezire a incetat.Aceasta vaso-dilatatie locala este cunoscuta si sub numele de hiperemie.

Netezirea influenteaza direct nrvii periferici ,senzitivi si motori.Alunecarile lungi si usoare executate lent si ritmic insotite de vibratii pot sa linisteasca iritabilitatea nervoasa ,sa scada durerile si contractura musculara in regiunea sau segmentul masat.