

6. AUTOMASAJE

6.1. Introducción

Según el diccionario de la R.A.E., masaje = Operación consistente en presionar, frotar o golpear rítmicamente y con intensidad adecuada, determinadas regiones del cuerpo, principalmente las masas musculares, con fines terapéuticos, deportivos, estéticos, etc.

6.2. Protagonistas de una sesión de masaje

- Masajista = persona que da masaje.
- Cliente = persona que recibe el masaje.

Automasaje cuando: masajista y cliente son la misma persona.

6.3. Tipos de masaje

- Masaje terapéutico (masajistas especializados).
- Masaje relajante o sensitivo.

6.4. Ejercicio: ¿Qué es importante para masajistas?

1.
2.

6.5. Efectos del automasaje relajante facial

- Cara relajada.
- Cambio de expresión de la cara.
- Reducción del estrés (la relajación es lo opuesto al estrés).
- La relajación de la cara se extiende a otras partes del cuerpo.

- Sensación de bienestar y de paz interior (como efecto de la relajación).
- Pensamientos más positivos (por la conexión mente-cuerpo).
- Una relajación más y más profunda y todos los demás efectos asociados más y más intensos, según se realizan los automasajes, frecuentemente.

Con la repetición se puede llegar a relajarse, con solo el deseo de relajarse

6.6. Consideraciones acerca del automasaje

- Postura cómoda.
- Manos templadas, al menos (no frías).
- Manos desnudas (sin anillos, ni pulseras, sin reloj,...).
- Manos con uñas cortas.
- Cara sin gafas ni pendientes.

6.7. Consejos

- Desde el receptor, darnos cuenta (ser conscientes).
- Variar la velocidad: más rápido o más lento y darnos cuenta de la diferencia en las sensaciones.
- Variar la presión: más ligero o más profundo y darnos cuenta de las diferentes sensaciones.
- Notar la diferencia entre no usar crema, usarla y entre cremas diferentes.

(Si se usa crema en la cara y en las zonas con vello, se extiende en las manos de masajista y después se aplica a la zona a auto masajear. Si se aplica aceite en las otras partes del cuerpo se extiende en las manos también).

6.8. Práctica

1. Automasaje de manos.
2. Automasaje de cara.

Siguiendo el video cuya dirección es:

https://drive.google.com/file/d/1lfYZ0mv1O3CWJgjb_tSRx4HfA2SHCGfk/view?usp=sharing

Cuando ya conozcas como se llevan a cabo los automasajes, no es necesario utilizar el video.