

Hola a todos. Bienvenidos al curso online de iniciación al masaje. Yo soy Cristina, soy diplomada en terapia ocupacional y masajista. En este curso vamos a aprender a dar un masaje, un masaje completo. Vamos a aprender a saber tocar a la persona, a notar el tono muscular de la persona de tal manera que no le hagamos daño, pero que la persona tampoco sienta que es tan suave que no le estamos haciendo nada. Aprenderemos las manipulaciones básicas del masaje y algunos truquillos para poder afrontar las dolencias más comunes que os vais a encontrar.

Este es un curso básico, con lo cual no vamos a hacer hincapié en nociones de anatomía, pero sí que os aconsejamos que miréis en Internet o en algún atlas de anatomía, por lo menos la musculatura superficial, que es la que vamos a poder, o la que vamos a abordar durante el masaje.

Durante la realización del masaje es muy, muy importante que vayamos controlando nuestra postura corporal más que nada para no tener que pedir nosotros un masaje después de haber realizado un masaje a otra persona. Lo más importante es ir vigilando nuestra columna. Es decir, no podemos estar dando el masaje encorvados por lo que os digo, porque si no al finalizar el masaje vais a decir a la persona que está aquí tumbada, que sea ella la que os del masaje. Es muy importante abrir las piernas y flexionar un poquito las rodillas, con lo cual así bajamos nuestro centro de gravedad y no tenemos que encorvar la espalda y vamos a ir traspasando nuestro peso de una pierna a otra. Con esto también vamos a ganar, aparte de evitar dolores de espalda, vamos a poder aprovechar esto para hacer más presión en el masaje, porque no vamos a tirar de nuestra fuerza del brazo, sino de nuestra fuerza de todo el cuerpo. Vamos a hacer presión con nuestro peso del cuerpo.

Vamos a hablar sobre la finalidad del masaje. Es muy importante que le preguntemos siempre a la persona, que es lo que le ha hecho venir a nosotros. Es decir, si lo que quiere es un masaje relajante o ha venido porque tiene alguna dolencia. Esto es importante porque la presión que vamos a ejercer va a ser diferente en cualquiera de los dos casos. Vale de todas maneras, para crear un buen ambiente de trabajo y que la persona entre en el masaje es importante crear unas condiciones básicas.

La primera, la luz debe ser una luz tenue. Aquí veis que tenemos una luz más fuerte, pero es para que vosotros podáis vernos bien. Pero nosotros siempre trabajamos casi casi en penumbra. Esto hace dos cosas, por un lado, que la persona se conecta y se relaje, se conecte con el masaje y se relaje. Y por otro lado, crea un ambiente de intimidad porque tened en cuenta que la persona se queda en ropa interior. Entonces un ambiente casi casi en penumbra es más cómodo para esa persona. Podéis utilizar velitas que también crean un ambiente de relajación. Y así pues si la luz es muy tenue, las velitas también nos ayudan a tener un poquito más de luz. La música. La música también es muy importante. Música relajante. Podéis adquirir música a través de nuestro canal de Youtube y una música que no sea muy repetitiva para que a la persona no se le meta en la cabeza y no esté todo el rato pensando en la música. Podéis ver ejemplos, como digo en nuestro canal de Youtube.

El tema de usar aceite o crema. Esto va a depender un poco del gusto del masajista. Nosotros casi siempre utilizamos aceite. Es un aceite base que suelen ser aceite de almendras mezclado con aceites esenciales. Los aceites esenciales son muy interesantes, los veremos más adelante. Pero dependiendo de lo que quiera conseguir la persona se utiliza un aceite u otro. Hay gente que tiene alergias a diferentes aceites o componentes de los aceites y en este caso podéis utilizar una crema neutra para dar el masaje. Eso es como digo, a gusto. Pero esto sí que es

importante. Lo iremos viendo más adelante el uso del aceite de la crema, la cantidad que debemos usar. Tened en cuenta que, si usamos mucha cantidad, vamos a resbarnos y no vamos a poder hacer casi presión. Y si utilizamos muy poca cantidad, al presionar, puede que hagamos daño a la persona porque no resbala lo suficiente. Eso lo iremos viendo más adelante. Tener en cuenta también que durante el masaje a la persona le baja un poco, a parte de la tensión, un poco la temperatura corporal. Por eso es importante que haya una temperatura cálida durante el masaje, además de que la persona se queda en ropita interior y que no tenga frío.

Esto también va a hacer que se relaje más la persona y no contraiga. La persona tiende a contraer la musculatura y esto no beneficia a la hora de hacer el masaje. Y ya por último, durante la realización del masaje también es importante que le vayamos preguntando a la persona como se siente. Qué tal está notando la presión? Porque no todo el mundo tiene el mismo umbral de dolor y hay gente que aguanta más o menos la presión. Es importante que vayamos preguntando cómo la persona siente la presión. No todo el rato para no parecer pesados, pero sí sobre todo al principio del masaje, para ya hacerte una idea de la presión que puedes ir utilizando. De todas maneras, en el curso iremos viendo en qué zonas podemos ejercer más presión que en otras. Y esto ya también nos va a ayudar y nos va a dar pistas de la fuerza que debemos realizar.