

TERAPIA MANUAL

masaje
Mioxigenante

ESTA TÉCNICA DE MASAJE EXCLUSIVA TIENE COMO OBJETIVO RELAJAR LA MUSCULATURA FACIAL Y ALIVIAR TENSIONES MUSCULARES DE ROSTRO, CUELLO, ESCOTE, Y CINTURA ESCAPULAR. TRAS LAS SESIÓN, LAS FACCIÓNES FACIALES SE MUESTRAN MÁS DESCANSADAS Y EL ROSTRO LUCE SU MEJOR CARA.

PILAR M. CORRECHER
TERAPEUTA MANUAL

Esta técnica de creación propia, diseñada por la reconocida terapeuta Pilar M. Correcher, nace de la fusión de varias maniobras de masaje: bombeos para incidir sobre el sistema linfático, movimientos de vaciamiento para actuar en el sistema circulatorio sanguíneo y amasamientos y presiones para trabajar ciertos puntos de la musculatura. En general, el masaje mioxigenante favorece la eliminación de toxinas acumuladas, tanto a nivel muscular como circulatorio. El objetivo es conseguir activar el metabolismo músculo-cutáneo, mejorando los intercambios de nutrientes y oxígeno, aportando mayor elasticidad a los tejidos, fascias y músculos.

Es importante tener en cuenta que las maniobras deben ser muy lentas, suaves y precisas. Este ritmo pausado propicia la relajación, pues se actúa justamente sobre el sistema nervioso parasimpático. Un valor añadido del masaje mioxigenante es que puede asociarse a otros tratamientos faciales para aumentar sus beneficios y personalizar la sesión en cabina, en función de las necesidades de cada cliente.

LAS FASCIAS

la importancia de su función

Cualquier disfunción en el sistema fascial puede conllevar alteraciones a otros niveles. De modo que las tensiones musculares de la cintura escapular, cuello y músculos faciales pueden ocasionar daños en el tejido conjuntivo que pueden derivar a su vez en fibrosis, dolor muscular y restricción del movimiento. Por ejemplo, el exceso de tensión muscular en el masetero se asocia a un aumento de la tensión muscular a nivel cervical.

Hay que tener en cuenta que las diferentes capas de los tejidos se lubrican continuamente cuando se mueven con frecuencia entre ellas, lo que les confiere su propiedad deslizante. Estos procesos de deslizamiento determinan también la elasticidad de los tejidos y el grado del arco del movimiento. De esta manera se explica cómo al empeorar la facultad deslizante de los tejidos, también aumenta la resistencia para cualquier movimiento. En definitiva, las fascias desarrollan numerosas funciones determinantes: favorecen la nutrición de los tejidos a través de la sustancia fundamental; intervienen en el proceso de formación del colágeno, ayudando a la cicatrización de las lesiones y neutralizan la formación de toxinas.

Puede decirse que existe una estrecha relación entre la musculatura y sus fascias envolventes. En ambos casos se puede observar un acortamiento, una mala irrigación o la aparición de cierto dolor cuando se contraen los músculos o se ejerce una presión directamente. Y aquí es cuando entra en escena lo que se conoce como *punto gatillo*. El punto gatillo es un foco hiper-irritable dentro de una banda tensa del músculo, localizado en el tejido muscular y/o en su fascia asociada. Los músculos de la cabeza, cuello y cintura escapular son muy propensos a presentar este síntoma, especialmente los maseteros, temporales cervicales, esternocleidomastoideo, angular de la escápula. Precisamente, el masaje mioxigenante facial permite trabajar cada uno de ellos, mejorando su estado y aportando bienestar a todo este complejo y entramado sistema fascial.

facial

TERAPIA MANUAL

masaje

Mioxigenante facial



LA TÉCNICA

La realización de maniobras de estiramiento en el masaje mioxigenante hace que se movilizan las articulaciones y se aumente la flexibilidad de los músculos. Este tipo de maniobras permite que el músculo ceda y se alargue de forma controlada. Otra maniobra importante dentro del masaje mioxigenante es la presión mantenida isquemante que consiste en presionar el músculo contracturado, para influir en las células del huso neuromuscular provocando, mediante la interrupción mecánica de las terminaciones nerviosas sensoriales, el cese de la hiper-irritabilidad del punto gatillo. Inicialmente se obtiene un efecto isquemante para a continuación, dispersar el punto gatillo y simultáneamente romper el ciclo espasmódico. El resultado final es la estimulación de la circulación sanguínea por vasodilatación. Esta maniobra se realiza habitualmente con el pulgar o con el dedo índice aplicando una presión fuerte, constante, uniforme y progresiva, con tiempos alternados entre presión y relajación del músculo que se está trabajando.

La práctica del masaje se inicia en la zona del cuello, escote y cintura escapular, y después se continua trabajando todo el rostro, combinando cada una de las maniobras. En el caso de contracturas establecidas, se recomienda realizar 5-10 sesiones durante 5 semanas. Si el objetivo es aportar un valor añadido a los tratamientos faciales y amplificar la sensación de bienestar, la frecuencia y el número de sesiones lo determinará la profesional, en función de las necesidades de cada cliente. Veamos cómo se lleva a cabo una sesión paso a paso:

en ESCOTE y CUELLO

- Realizar maniobras de frotación simultáneas con las palmas de las manos sobre el trapecio, abarcando la zona escapular en sentido hacia la columna.
- Efectuar movimientos de estiramiento cervical mantenido con ambas manos apoyadas en la camilla.
- Llevar a cabo movimientos de frotación transversal sobre la zona cervical con una mano, deslizándola a continuación hacia el escote, y después realizar estiramientos del trapecio, finalizando en la nuca. La otra mano fija la base del cráneo.
- Realizar maniobras de estiramiento bilateral del trapecio y el angular del omóplato. Efectuar una presión mantenida en dirección a los pies.
- Después, con una mano se fija la base del cráneo y con la otra se realizan fricciones digitales en la zona cervical. A continuación, se realiza un amasamiento palmodigital desde el hombro, en sentido ascendente a la nuca. Trabajando el lado opuesto de igual modo.
- Efectuar movimientos de rotación simultánea transversal a la musculatura cervical.
- Ahora, realizar un pinzamiento alternativo del músculo esternocleidomastoideo y finalmente, movimientos de frotación en la cara anterior del cuello y en el escote.

en el ROSTRO

- Trabajar el rostro con movimientos de vaciamiento venosos simultáneos con las manos transversales al eje central. Deslizar en sentido descendente hacia el cuello y el escote.
- Ahora, llevar a cabo maniobras de vaciamiento venoso sobre el músculo frontal. Posteriormente ambas manos se deslizan hacia cuello, por delante de la zona preauricular.
- Efectuar movimientos de bombeo simultáneo en el cuello, desde la zona cervical hacia la clavícula.
- Realizar maniobras de frotación palmar alternativa sobre el músculo frontal hacia el cuero cabelludo.
- A continuación, efectuar una serie de bombeos simultáneos sobre el músculo frontal y seguidamente, maniobras de pinzamiento simultáneo en las cejas con el pulgar y el corazón, hasta alcanzar el fin de la ceja.
- Llevar a cabo fricciones digitales simultáneas en la zona externa del orbicular de los ojos, y después maniobras de drenaje, trabajando el contorno de ojos, insistiendo en la zona de las ojeras.
- A continuación, realizar una serie de maniobras de vaciamiento venoso desde la nariz hacia la zona auricular.
- Ahora, efectuar movimientos de frotación simultánea en los labios con los dedos largos transversalmente sobre el labio superior e inferior. Después, realizar fricciones digitales sobre su contorno, siguiendo con un amasamiento palmodigital sobre los labios.
- Después, realizar frotaciones simultáneas y fricciones digitales en la cara anterior del cuello y amasamientos nudillares debajo de la mandíbula. Realizar después un estiramiento del músculo esternocleidomastoideo.
- A continuación, realizar maniobras de frotación alternativa, sobre mejillas y amasamiento palmodigital encarado, insistiendo sobre el músculo masetero, y después trabajar este mismo músculo con movimientos de fricción digital reforzada.
- Con las dos manos juntas, realizar bombeo sobre las mejillas y bombeo simultáneo sobre el cuello hacia la clavícula.
- Efectuar un estiramiento simultáneo de la fascia fronto-occipital de manera que las manos se acoplan en forma de gorro y terminar con eflurages sobre rostro y escote.

www.pmcorrecher.com