|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | MASAJIN TARİHİ | | Masaj, ilk kez Asur, Babil, Çin, Hindistan, Pers, Mısır, Eski Yunan ve Roma toplumlarında tedavi amacıyla kullanılmıştır. Masaj hakkında ilk kitap Çin’de yazılmıştır. Orta Çağda ve Roma İmparatorluğunda önemli bir tedavi yöntemi olmasına karşın Roma İmparatorluğunun son dönemlerinde önemini yitirmiş, Rönesansla birlikte tekrar eski önemini kazanmaya başlamıştır.  P.H.LİNG’in (1778-1838) Stockholm’de, Metzger’in (1839-1901) Amsterdam’daki uğraşları sonucu tekrar uygulanmaya başlanmış ve İsveç masajı ismiyle anılmıştır. B.Mennel (1880-1957) tedavi amacıyla masajı geniş olarak ele almıştır. Klasik masajda bugün uyguladığımız tekniğe A.Hoffa (1859-1907) 1893 yılında yayımlanan yapıtında geniş yer vermiştir.  “Hoffa yöntemleri kendi okulunun devamı olan Goch okulunca sürdürülmüş ve 1935’te Hoffa Goch tekniği olarak yayımlanmış ve günümüze kadar gelmiştir.  20. yüzyıl ortasından başlayarak klasik masaj, teknik yönünden bugünkü biçimini almıştır. Eğitim veren okullarda ve yayınlanan kitaplarda bazı küçük farklılıklar olmakla beraber esas kurallar günümüze kadar aynı kalmıştır. | | |  | | --- | | page7image3254471392 | |

Masajın Tanımı

Masaj, vücut kasları üzerine kaydırıcı ürünler kullanılarak el veya aletle yapılan, rahatlatıcı, gevşetici, kasları güçlendirici, fizyolojik ve psikolojik etkilere sahip bilimsel uygulama metodudur.

Masajın Temel Amaçları

1. ¬  Vücuttaki dokuların ve organların düzenli olarak çalışmasını sağlamak
2. ¬  Kasları güçlendirmek
3. ¬  Vücutta biriken toksin ve yorgunluk maddelerinin atılımını sağlamak
4. ¬  Kan dolaşımını hızlandırmak
5. ¬  Eklemlerin hareketini arttırmak
6. ¬  Kaslara ve dokulara daha çok oksijen iletmek
7. ¬  Doğal yaşlanma sürecini yavaşlatmak ve derinin elastikiyetini koruyarak

kırışıklıkların oluşumunu geciktirmek

1. ¬  Psikolojik rahatlama sağlamak, masajın temel amaçlarındandır.

**Masajın presnsipleri**

* ¬  Masajı kalp yönünde ve kas liflerinin seyrini izleyerek yapmalıdır. Bunun nedeni toplardamar akımın kalbe doğru olmasıdır.
* ¬  Klasik masaj uygulamasına sıvazlama tekniği ile başlayıp gereken teknikleri uyguladıktan sonra masajı sıvazlama ile sonlandırmalıdır.
* ¬  Kişilerin tepkileri birbirinden farklı olduğu için masajınızın basıncı çok sert olmamalıdır. Sert masaj doku içi kanamalara neden olabilir.
* ¬  Masaj manipülasyonlarınız ritmik olmalı ve birbirini izlemelidir. Masaj esnasında ellerinizin vücuttan teması kesilmemelidir.
* ¬  Masaj öncesinde 20 veya 30 dakika sıcaklık uygulaması, yaptığınız masajın etkisini arttıracaktır.
* ¬  Masaj bölgelerini belirlemeden yapılan uygulamalar yanlıştır. Masajın, bölgelere uygun olarak yapılmasına özen gösteriniz.
* ¬  Masaj ortamınızı rahatlatıcı, dinlendirici ve ferah olacak şekilde hazırlayınız.
* ¬  Masaj sonrası müşterinin dinlenmesi sağlanmalıdır.

Masajın Yapılmadığı Durumlar

* ¬  Tümörler ve anlaşılamayan kitleler üzerine masaj uygulanmamalıdır.
* ¬  Ağır kalp hastalığı seyreden kişilere masaj uygulanmamalıdır.
* ¬  Ateşli hastalıklarda masaj uygulanmamalıdır.
* ¬  Yüksek ve düşük kan basıncında masaj uygulanmamalıdır.
* ¬  Tendon kopma ve zedelenmelerinde (kiriş) masaj uygulanmamalıdır.
* ¬  Lenf bezi büyümelerinde masaj uygulanmamalıdır.
* ¬  Varisli bölgelere masaj uygulanmamalıdır.

UYGULAMA FAALİYETİ