

**ŐIŐLİ MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ**  
**2020 MAYIS UZAKTAN EĞİTİM DERS NOTLARI**

**Alan Adı : Güzellik ve Saç Bakım Hizmetleri**

**Ders Adı : Vücut Bakımı**

**Dersin Sınıf Düzeyi. : 12. Sınıf**

**Modül Adı : Vücut Masajı**

**Konu :Aroma Terapi Masajı**

**Konu Tarihi Aralđı : 25-29 Mayıs 2020**

**Ders Öğretmenleri. : Hilal Sultan YASTI**

**Mayıs 2020, İstanbul**

## AROMA TERAPİ MASAJI

Bitki özlerinden elde edilmemiş karışımlardan hazırlanan masaj yağlarını kullanılarak uygulanan bir masaj yöntemidir. Bu masajda dikkat edilen, temponun düşük ve hareketlerin şiddetinin hafif olmasıdır. Rahatlatıcı, gevşetici ve dinlendirici bir özelliğe sahip bir masajdır. Bu masajda oluşan etki hem yapılan temas hem de uygulanan yağın kimyasal özelliği ile olmaktadır. Farklı amaçlar için elde edilmiş yağlar masaj yağları ile belli oranlarda karıştırılarak uygulanmaktadır.

Tüm bakımlarımızda Fransa'nın ünlü **sertifikalı organik** aromaterapi ürünleri ve bitkisel esansiyel yağlar markası olan **Florame Aromatherapie** ürünleri kullanılmaktadır.

Özyağlarla (esansiyel yağlar) yapılan masaj, deri yüzeyini daha çok ısıtır ve yoğun kas, eklem ağrılarına ve zayıf dolaşım bozukluklarına çok faydalı olur. Aromatik özyağların keyifli kokusu, duygusal kaynaklı fiziksel sıkıntılar üzerinde de çok etkilidir. Özyağlarla nefes rahatlatılabilir, sakinleşme ve yavaşlama ile kişi kendini daha iyi hissedebilir. Aromaterapi, masajla maksimum iyileştirme özelliği sağlar. Beynimiz, koku ve dokunma gibi farklı kaynaklardan farklı sinyallerle sürekli iyi yönde uyarılır. Kişi kendine bakıldığı ve şımartıldığı duygusuyla rahatlar, dinlenir, arınır ve denge bulur.

Süre yaklaşık 60 dakikadır.

Şifalı ot ve çiçek yağlarıyla yapılan bu masaj hem cildi beslemekte hem de kokunun şifa özelliği kullanılıyor. Klasik bir masaj tekniği ile tüm bedene sürülen yağlar önceden seçilebilir. Zihinsel ve fiziksel yorgunlukta biberiye özü, sinüzit ve nezlede okaliptüs yağı üst solunum yolları için iyi gelecektir.

Aromaterapi, bitkisel Aroma yağları ile terapi uygulama yöntemidir. Aromaterapi'de kullanılan yağlar, bitkilerin kök, çiçek, yaprak vs. bölümlerinden elde edilen saf uçucu yağlardır.

Aromaterapi çok eskiye dayanan bir tedavi yöntemidir. Köklerini Hindistan ve Çin uygarlıklarında görebiliriz. Mısırlılar ise aroma yağlarını mumyalamada ve ayinlerde kullanmışlardır. Aromaterapi daha sonra Mısır'dan Yunan uygarlığına geçmiş, oradan da bütün dünyaya yayılmıştır.

Eski zamanlarda aromaterapi bir koruyucu hekimlik sistemi idi. Ama dünyada ilaç sanayii başlayınca ve hazır ucuz ilaç elde edilince, zahmetli olan bu işlem den zamanla vazgeçilmiş ve aromaterapi gündemden kaybolmuştur.

Yüzyılımızın başlarında Fransız Kimyager Doktor Gattefosse, laboratuvarında yaptığı bir deney esnasında kaza ile elini yakmış (gaz lambası ile), o sırada elinde bulunan şişeden dökülen lavanta yağının elini süratle iyileştirdiğini farketmiştir. Daha sonra yaptığı araştırmalar sonucunda yağların, güçlü antiseptik, mikrop öldürücü, iyileştirici, hızlı hücre yenileyici etkilerinin olduğunu saptamıştır. Ayrıca aroma yağlarının kan dolaşımı yardımı ile lenf sistemine ulaştığını ve hücre arası sıvı (extra cellular fluid) yolu ile iyileştirdiğini kanıtlamıştır.

Diğer bir Fransız, Dr. Jean Valnet ve Madam Maury da bu konuda iyi araştırma yapan uzmanlar arasındadır. Dr. Jean Valnet, İkinci Dünya Savaşı'nda aromaterapiyi, yaraları tedavi etmek ve çabuk iyileştirmek için geniş olarak kullanmıştır. Bir biyokimyacı olan Madam Maury ise konuyu, kozmetik ve gençleşme tedavilerine kadar yaygınlaştırmıştır. Günümüzde Avrupa'da, özellikle İngiltere ve Fransa'da popülerlik kazanan bu yöntem, zamanla bir yaşam biçimi haline gelmiş bulunmaktadır.

Aromaterapi, bitkisel öz yağların kimyasal yapısı ve enerjilerinden faydalanan ve masaj, teneffüs (buğu), kompres, banyo ve diğer yollarla uygulanmasını içeren, sağlık ve güzelliği destekleyen doğal bir terapidir. Bitkisel öz yağlar, aromatik bitkilerden buhar-damıtma yoluyla elde edilen konsantre yağlardır. Bu öz yağlar günlük yaşamda genellikle kullanılan diğer vücut yağlarının aksine, cilt tarafından çok kolay emilen, çok güçlü etkileri olan ve dikkatle kullanılması gereken yağlardır.

Uzman uygulamalarla Aromaterapi gerek fizyolojik sorunların gerekse stres kaynaklı duygusal problemlerin çözümü için destek sağlar. Aromaterapi beden ve aklın bir bütün olarak değerlendirildiği bütünlükçü -holistik- bir yaklaşımdır. Günümüzde özellikle destekleyici terapi yöntemleri arasında Aromaterapi'nin önemli bir yeri olduğu kabul görmektedir.

Koruyucu sağlığın genelde hastalıklardan korunmak için bedeni güçlendirmeye dayandığı bilinmektedir. Aromaterapi'den faydalanmak için çok belirgin bir şikayetinizin olması gerekmez. Günümüzün stresli yaşam biçiminden kurtularak sağlıklı bir ruh, beden ve zihin gücüne sahip olmak için de Aromaterapi'den yararlanabilirsiniz.

Her bitkisel öz yağın belirli özel bir işlevi vardır. Kimi öz yağlar rahatlatırken, kimileri de toksin atmak suretiyle canlandırır. Aromaterapi, masajın rahatlatıcı etkisi ile öz yağların iyileştirici özelliklerini birleştirir. Bitkisel öz yağlar, yüzü ve saçı da içeren tüm vücuda değişik masaj teknikleriyle uygulanır.

Aromaterapi, aşağıdakiler de dahil, pek çok sıkıntıya iyi gelir.

### **Kas, Kemik ve Eklem Sorunları**

- Bel ve sırt ağrısı
- Eklem iltihaplanmaları/ romatizma
- Spor yaralanmaları, kas ve eklem rahatsızlıkları (burkulma, incinme vb.)

### **Stres Kaynaklı Sorunlar**

- Stres, anksiyete, huzursuzluk, tedirginlik, gerginlik, uykusuzluk
- Deri şikayetleri, (deri kaşıntıları ve döküntüleri, egzama vb.)
- Baş ağrısı/ migren

### **Kadın Sağlığı**

- Regl sıkıntıları (sancılı regl ağrıları, aşırı kanama, reglden kesilme vb.)
- PMS (regl öncesi gerginlik, şişkinlik, huzursuzluk vb.)
- Menopoz ile ilgili sorunlar (ani hormonal değişiklikten kaynaklanan terleme, sıkıntı, gerginlik, şişkinlik vb.)

### **Hamilelikteki Sıkıntılar**

- Rahatlayamama
- Bel ve sırt ağrıları
- Bacaklarda şişme

## **Diğer Rahatsızlıklar**

- Solunum sorunları (astım, bronşit vb.)
- Dolaşım sorunları (tansiyon, baş dönmesi vb.)
- Sindirim sorunları (kabızlık, hazımsızlık vb.)
- Kulak, burun, boğaz (sinüzit, kulak ağrısı vb.)
- Selülit ve kilo problemi

# ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

## KONU TARAMA TESTİ

Aşağıda verilen çoktan seçmeli test sorularını cevaplayınız.

1. Hangi durumlarda masaj yapılması sakıncalıdır?

- A) Spor aktivitelerinin öncesinde
- B) Zayıflamış kasların güçlendirilmesinde
- C) Uyarıcı bir etki istendiğinde
- D) Zona, dermatit, uçuk gibi deri hastalıkları

2. Aşağıdakilerden hangisi masajın, fizyolojik etkisi değildir?

- A) Sindirim sistemi üzerine etkisi
- B) Kaslar üzerine etki
- C) Yağ doku üzerinde etki
- D) Deri üzerinde etki

3. Masaj kaç temel grupta incelenir?

- A) 1
- B) 3
- C) 4
- D) 2

4. Aşağıdakilerden hangisi yüz, dekolte, boyun, saç dipleri, el ve ayak bakımı için yapılan masaj türüdür?

- A) Spor masajı
- B) Tedavi masajı
- C) Lenf drenaj masajı
- D) Estetik masaj

5. Aşağıdakilerden hangisi masajın süresini belirlemede etkili olamaz?

- A) Uygulama sahası
- B) Yaş
- C) Cinsiyet
- D) Kilo

## KONU TARAMA TESTİ CEVAP ANAHTARI

Soru No	Cevap
1	B
2	C
3	D
4	C
5	A

Sevgili Öğrencimiz; cevap anahtarı ile kendi cevaplarınızı karşılaştırınız. Yanlış verdiğiniz cevap/cevaplar ilgili konu bölümlerini tekrarlayınız.

### KAYNAKÇA

[www.megep.meb.gov.tr](http://www.megep.meb.gov.tr)

[http://www.estespa.com/aromaterapi\\_masaj.asp](http://www.estespa.com/aromaterapi_masaj.asp)