

Masaj și tehnici complementare

**CURS STUDII DE LICENȚĂ ÎN KINETOTERAPIE ȘI
MOTRICITATE SPECIALĂ**

(valabil pentru formele de învățământ IF și FR)

Autori

Prof. univ. dr. Mârza-Dănilă Doina,

Prep. Univ. Popa Cristina-Elena



Editura Alma Mater

Bacău – 2015

Cuprins

OBIECTIVUL DISCIPLINEI.....	1
COMPETENȚE ASIGURATE PRIN PARCURGerea DISCIPLINEI.....	1
FOND DE TIMP ALOCAT, FORME DE ACTIVITATE, FORME DE VERIFICARE, CREDITE.....	1
STABILIREA NOTEI FINALE	1
TIMP MEDIU NECESAR PENTRU ASIMILAREA FIECĂRUI MODUL	2
INSTRUCȚIUNI PENTRU PARCURGerea RESURSEI DE ÎNVĂȚARE	4
Modulul I. Masajul și tehnicile complementare: obiect de studiu, locul în cadrul kinetoterapiei, definiții, scurt istoric, criteriile de clasificare și clasificare. Condiții de bază materială, cadrele de specialitate, reguli de aplicare a masajului și tehnicilor complementare, mijloace ajutătoare.	5
Scopul modulului	5
Obiective operaționale	5
Unitatea de studiu I.1. Scurt istoric al evoluției masajului clasic și a tehnicilor complementare în lume și în România	5
Bibliografie pentru unitatea de studiu I.1.....	12
Rezumatul unității de studiu	12
Autoevaluare	13
Unitatea de studiu I.2. Definiții.....	13
Bibliografie pentru unitatea de studiu I.2.....	15
Rezumatul unității de studiu	16
Autoevaluare	16
Unitatea de studiu I.3. Obiectul de studiu, indicațiile, contraindicațiile și limitele masajului și ale tehnicilor complementare	16
Bibliografie pentru unitatea de studiu I.3.....	18
Rezumatul unității de studiu	18
Autoevaluare	18
Unitatea de studiu I.4. Locul masajului și al tehnicilor complementare în cadrul kinetoterapiei	18
Bibliografie pentru unitatea de studiu I.4.....	19
Rezumatul unității de studiu	19
Autoevaluare	19
Unitatea de studiu I.5. Clasificarea metodelor și formelor de masaj și tehnici complementare	20
Bibliografie pentru unitatea de studiu I.5.....	25
Rezumatul unității de studiu	25
Autoevaluare	25
Unitatea de studiu I.6. Condiții de bază materială pentru aplicarea masajului și a tehnicilor complementare. Cadrele de specialitate	26
Bibliografie pentru unitatea de studiu I.6.....	27
Autoevaluare	28
Unitatea de studiu I.7. Reguli pentru aplicarea masajului și a tehnicilor complementare. Mijloace ajutătoare.....	28
Bibliografie pentru unitatea de studiu I.7.....	31
Rezumatul unității de studiu	31
Test de autoevaluare a cunoștințelor din modulul I	32
Modulul II. Punctoterapia și stretching-ul, ca tehnici complementare masajului: fundamentare teoretică, indicații metodice, indicații și contraindicații	36
Scopul modulului	36
Obiective operaționale	36
Unitatea de studiu II.1. Punctoterapia, ca tehnică complementară masajului. Masajul Shiatsu	36

Bibliografie pentru unitatea de studiu II.1.	40
Rezumatul unității de studiu.....	41
Autoevaluare	41
Unitatea de studiu II.2. Stretching-ul, ca tehnică complementară masajului	41
Bibliografie pentru unitatea de studiu II.2.	46
Autoevaluare	47
Unitatea de studiu II.3. Shiatsu și stretching	47
Bibliografie pentru unitatea de studiu II.3.	49
Rezumatul unității de studiu.....	50
Autoevaluare	50
Test de autoevaluare a cunoștințelor din modulul II	51
MODULUL III. Folosirea masajului și a tehnicilor complementare în scop igienic și profilactic.	
Examinarea subiectului în vederea efectuării masajului și a tehnicilor complementare.....	56
Scopul modulului	56
Obiective operaționale.....	56
Unitatea de studiu III.1. Masajul igienic și tehnicile complementare, ca factori auxiliari de călire	56
Bibliografie pentru unitatea de studiu III.1.	57
Rezumatul unității de studiu.....	57
Autoevaluare	58
Unitatea de studiu III.2. Fundamentarea teoretică a masajului și tehnicilor complementare folosite în scop profilactic	58
Bibliografie pentru unitatea de studiu III.2.	60
Rezumatul unității de studiu.....	60
Autoevaluare	61
Unitatea de studiu III.3. Examinarea subiectului în vederea aplicării masajului și a tehnicilor complementare	61
Bibliografie pentru unitatea de studiu III.3.	67
Rezumatul unității de studiu.....	68
Autoevaluare	68
Test de autoevaluare a cunoștințelor din modulul III.....	68
Temă de control:.....	71
MODULUL IV. Principalele procedee și tehnici ale masajului clasic. Specificitatea aplicării masajului diferite regiuni ale corpului. Masajul general extins și masajul general redus.....	72
Scopul modulului	72
Obiective operaționale.....	72
Unitatea de studiu IV.1. Principalele procedee și tehnici ale masajului clasic (procedee fundamentale).....	72
Bibliografie pentru unitatea de studiu IV.1.	77
Rezumatul unității de studiu.....	78
Autoevaluare	78
Unitatea de studiu IV.2. Procedeele secundare ale masajului clasic.....	79
Bibliografie pentru unitatea de studiu IV.2.	81
Rezumatul unității de studiu.....	81
Autoevaluare	81
Unitatea de studiu IV.3. Particularități de aplicare a masajului asupra diverselor regiuni ale corpului.....	82
Bibliografie pentru unitatea de studiu IV.3.	102
Rezumatul unității de studiu.....	103
Autoevaluare	103
Unitatea de studiu IV.4. Masajul general extins și masajul general redus.....	104
Bibliografie pentru unitatea de studiu IV.4.	105

Rezumatul unității de studiu	105
Autoevaluare	106
Test de autoevaluare al cunoștințelor din modulul IV	106
MODULUL V. Modalități concrete de aplicare a punctoterapiei și stretching-ului. Specificitatea aplicării punctoterapiei și stretching-ului pe diferite regiuni ale corpului	109
Scopul modulului	109
Obiective operaționale	109
Unitatea de studiu V.1. Tehnicile Shiatsu	109
Bibliografie pentru unitatea de studiu V.1.	113
Rezumatul unității de studiu	115
Autoevaluare	115
Unitatea de studiu V.2. Specificitatea aplicării punctoterapiei și stretching-ului pe diferite regiuni ale corpului	115
Bibliografie pentru unitatea de studiu V.2.	131
Rezumatul unității de studiu	132
Autoevaluare	132
Test de autoevaluare al cunoștințelor din modulul V	132
MODULUL VI. Fundamentarea științifică a efectelor și efectele masajului și tehnicilor complementare asupra organismului: mecanisme de producere și modalități de obținere	135
Scopul modulului	135
Obiective operaționale	135
Unitatea de studiu VI.1. Clasificarea și fundamentarea științifică a efectelor masajului și tehnicilor complementare	135
Bibliografie pentru unitatea de studiu VI.1.	137
Rezumatul unității de studiu	137
Autoevaluare	137
Unitatea de studiu VI.2. Efectele obținute prin aplicarea procedeelor și tehnicilor de masaj clasic și prin aplicarea tehnicilor complementare	138
Bibliografie pentru unitatea de studiu VI.2.	143
Rezumatul unității de studiu	144
Autoevaluare	144
Unitatea de studiu VI.4. Efectele masajului clasic și ale tehnicilor complementare asupra structurilor organismului	145
Bibliografie pentru unitatea de studiu VI.3.	148
Rezumatul unității de studiu	149
Autoevaluare	150
Test de autoevaluare al cunoștințelor din modulul VI	150
MODULUL VII. Aplicarea masajului și a tehnicilor complementare asupra propriului corp (automasajul): caracteristici, indicații și contraindicații. Specificitatea aplicării automasajului pe diferite regiuni ale corpului	153
Scopul modulului	153
Obiective operaționale	153
Unitatea de studiu VII.1. Generalități cu privire la aplicarea masajului și a tehnicilor complementare asupra propriului corp	153
Bibliografie pentru unitatea de studiu VII.1.	156
Rezumatul unității de studiu	156
Autoevaluare	156
Unitatea de studiu VII.2. Specificitatea aplicării automasajului și stretching-ului pe diferite regiuni ale corpului	157
Bibliografie pentru unitatea de studiu VII.2.	168
Rezumatul unității de studiu	168
Autoevaluare	168

Test de autoevaluare al cunoștințelor din modulul VII	169
Bibliografie generală	172