

**Primer trabajo trimestral**  
**Técnicas de masaje y spa prehispánico**  
**Guía de elaboración**

El alumno deberá elaborar un **aceite para masaje** siguiendo las recomendaciones que a continuación se indican, dicho aceite se tendrá que presentar en un frasco de vidrio color ámbar de 60 ml (capacidad mínima), etiquetado con los siguientes puntos; fecha de elaboración, listado de los aceites base, listado de los aceites esenciales y usos terapéuticos más importantes.

### **Introducción / justificación**

El masaje es una terapia para sanar que consiste en manipular los tejidos suaves del cuerpo.

Un masaje puede relajar los dolores del músculo, mejorar la circulación de la sangre y favorecer la relajación y el flujo de los ganglios linfáticos.

Un masaje también puede tener efectos benéficos en la piel así como calmar y mejorar la mente.

Hay numerosos estilos de masajes, pero lo esencial para la mayoría de los masajes (pero no en todos) es la selección de un aceite apropiado para dar masajes.

Mientras que se usa principalmente para lubricar y para asistir al masaje en sí, el aceite seleccionado también tiene beneficios para la piel y todo el cuerpo en general.

Cuando se selecciona aceite para un masaje, cada masajista o cada persona, tendrá su propio criterio:

- El estilo de masaje; la cantidad de deslizamiento y de agarre requerido.
- El tipo de piel del cliente: seca o grasosa, que tanto vello tienen (absorben más aceite)
- Cualquier sensibilidad o alergia.
- El objetivo del masaje

El masaje va a ser mejorado o realzado por la suma de aceites esenciales apropiados.

Si usas aceites esenciales, toma en cuenta:

- Las necesidades del tratamiento
- las preferencias aromáticas del cliente
- cualquier condición de la piel o posible reacción

### **Elaboración de aceites para masajes**

#### **Materiales necesarios**

Para cada aceite de masajes, necesitas una botella de cristal bien lavada y con cierre hermético (o con válvula o gotero, pero con buen cierre para evitar que el aceite se airee).

En lo posible, utiliza una botella o frasco de color opaco, para que la luz no altere la integridad del contenido.

También es buena idea mantener los ingredientes a temperatura de ambiente o apenas tibios al momento de la preparación, para lograr una mejor emulsión o integración.

Otros elementos necesarios son un gotero y una espátula plástica o de madera para mezclar los ingredientes, como los "abate lenguas" de los que usan los médicos para revisar tu garganta.

También un mortero, potes o frascos de vidrio, filtros y géneros. Para dar calor, lo mejor es envolver los contenedores entre tus manos, sin usar calor excesivo.

Cosas que necesitaras

- Una botella para hacer y guardar tu aceite (preferentemente de vidrio)
- Aceites básicos
- Aceites esenciales
- Etiquetas

#### **Pasos**

##### **1.-Escoge un aceite de base.**

Para empezar, necesitas un aceite de base. Ese es el elemento básico que te proveen la mayoría de los líquidos para masajear.

Usualmente están hechos de sustancias derivadas de vegetales, y tienen diferentes propiedades que pueden tener algún impacto en tu elección.

Usualmente puedes comprar estos en cualquier tienda de abarrotes. (cártamo, girasol, maíz, etc.)

O también puedes usar:

-Aceite de semilla de uva.

Un aceite emoliente y ligero y suave, con un olor ligero y buena penetración. Fácilmente absorbido por la piel y que conlleva un riesgo de alergia muy bajo. Especialmente popular con los masajistas profesionales y terapeutas.

-Aceite de jojoba.

No es un aceite en sí, sino una cera líquida, con propiedades naturales para humectar y para curar y recomendable para todo tipo de piel.

-Aceite de aguacate.

Una excelente base para aquellos que tienen una piel muy dura, o condiciones que requieren un cuidado especial. Rehidrata y nutre la piel seca por el sol y es absorbido fácilmente.

-Aceite de almendra.

Muy humectante, rico que en ácidos grasos esenciales y vitaminas A y E. Ligero en olor y color y es recomendable para todo tipo de piel, pero es particularmente efectivo para la piel seca o sensible.

-Aceite de albaricoque.

Similar al aceite de almendra dulce, químicamente, pero con una consistencia maravillosamente ligera y un aroma que lo hace particularmente recomendable para masajes faciales y tratamientos.

-Aceite de germen de trigo.

Reconocido por su alto contenido de vitamina E, un antioxidante, y ácidos grasos. Y es particularmente útil para la piel seca o madura.

Aceite de avellana.

No tiene sabor u olor. Penetra profundamente, y tiene una gran capacidad para humectar.

## **2.-Ahora es el momento de seleccionar los aceites esenciales que van con tu aceite de base.**

Los aceites esenciales son altamente concentrados y se usan para mezclar una o dos o tres gotas con una tanda de aceite.

Son propensos a descomponerse bajo altas temperaturas.

También les afecta la luz, deben de ser guardados en botellas de colores en una ubicación fresca.

-Aceite de palo de rosa

-Aceite de geranio

-Aceite de sándalo

-Aceite de canela

-Aceite de menta

-Aceite de pimienta negra

-Aceite de rosas

-Aceite de ylang ylang

-Aceite de jazmín

## **3.-Ponlos juntos.**

Escape floral

118 ml (4 onzas) de tu aceite de base preferido

15 gotas de palo de rosas

10 gotas de aceite de geranio

8 gotas de aceite de jazmín

Aceite para masajes condimentado

118 ml (4 onzas) de tu aceite de base preferido  
15 gotas de aceite de sándalo  
9 gotas de aceite de canela  
6 gotas de aceite de pimienta  
5 gotas de aceite de pimienta negra

Aceite estimulante

118 ml (4 onzas) de tu aceite de base preferido  
\* 15 de aceite de rosas  
\* 15 gotas de ylang ylang  
\* 15 gotas de aceite de jazmín

Aceite contra los dolores y para la relajación

Para hacer este tercer aceite para masajes, mezcla medio litro de aceite de oliva con 8 gotas de aceite esencial de lavanda, 7 gotas de aceite de romero, 7 gotas de aceite de enebro, 3 gotas de aceite esencial de clavo de olor, y 15 gotas de tintura de harpagofito.

Remueve bien, deja integrar toda la noche, y al día siguiente ya puedes comenzar a utilizarlo.

### **Consejos**

El método para hacer cualquiera de estos aceites es el mismo.

Agrega los aceites esenciales a la botella primero, después pon el aceite de base. Cierra bien la tapa y gira suavemente hasta que estén combinados.

Finalmente agrega una etiqueta para que puedas saber qué es cada una de estas mezclas, los ingredientes usados, la fecha en que lo hiciste.

Muchas mezclas de este modo se mantienen bien entre 3 y 6 meses si los mantienes en un área fresca y oscura. Puedes tenerlos en el refrigerador, cuando haga calor, si quieres.

### **Advertencias**

Maneja tus aceites esenciales con cuidado y no te los apliques directamente la piel.

Algunos aceites concentrados pueden ser irritantes, así como tóxicos.

Otros pueden provocar sensibilidad en la piel e irritación cuando se expongan al sol.

Si hay una gran concentración de aceite esencial o aceite de masaje y sales inmediatamente, protégete del sol.

Notas: las mezclas antes mencionadas son solo un ejemplo de los muchos aceites para pasaje que puedes realizar.