

**T.C.  
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI**

# **GÜZELLİK VE SAÇ BAKIM HİZMETLERİ**

**KLASİK MASAJ TEKNİKLERİ  
815SBG006**

**Ankara, 2011**

- Bu modül, mesleki ve teknik eğitim okul/kurumlarında uygulanan Çerçeve Öğretim Programlarında yer alan yeterlikleri kazandırmaya yönelik olarak öğrencilere rehberlik etmek amacıyla hazırlanmış bireysel öğrenme materyalidir.
- Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir.
- **PARA İLE SATILMAZ.**

# İÇİNDEKİLER

AÇIKLAMALAR .....	iii
ÖĞRENME FAALİYETİ-1 .....	2
1. MASAJIN PLANLANMASI.....	2
1.1. Masajın Tarihi .....	2
1.2. Masajın Tanımı ve Önemi.....	3
1.3. Masaj Çeşitleri.....	3
1.3.1. Dinlendirme Masajı.....	3
1.3.2. Spor Masajı .....	4
1.3.3. Tedavi Masajı ( Rehabilitasyon Masajı) .....	5
1.3.4. Estetik ve Güzellik Masajı .....	6
1.4. Masajın Temel Amaçları .....	6
1.5. Masajın Prensipleri.....	6
1.6. Masajın Etki Alanları .....	7
1.6.1. Masajın Fizyolojik Etkileri.....	7
1.6.2. Masajın Psikolojik Etkileri.....	8
1.7. Masajın Planlanması .....	9
1.7.1. Masaj Çeşitleri.....	9
1.7.2. Masajın Süresi .....	9
1.7.3. Masajın Frekansı .....	9
1.7.4. Manipülasyon Seçimi.....	10
1.7.5. Masajın Yapılmadığı Durumlar .....	10
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	14
ÖĞRENME FAALİYETİ-2 .....	15
2. MASAJ ODASI.....	15
2.1. Masaj Odasının Özellikleri ve Hijyeni.....	15
UYGULAMA FAALİYETİ.....	16
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	20
ÖĞRENME FAALİYETİ-3 .....	21
3. MÜŞTERİNİN HAZIRLANMASI.....	21
3.1. Müşteriyle İletişim .....	21
UYGULAMA FAALİYETİ.....	22
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	26
ÖĞRENME FAALİYETİ-4 .....	27
4. MASAJA HAZIRLIK .....	27
4.1. Masaj Elemanının Nitelikleri .....	27
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	32
ÖĞRENME FAALİYETİ-5 .....	33
5. MASAJDA KULLANILAN KAYDIRICI ÜRÜNLER .....	33
5.1. Aromatik Yağların Seçimi ve Kullanımı .....	34
5.2. Masajda Kullanılan Aromatik Yağların Cilt Üzerindeki Etkileri .....	35
5.3. Pudralar .....	36

5.4. Sabun Solüsyonları.....	36
UYGULAMA FAALİYETİ.....	37
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	39
ÖĞRENME FAALİYETİ-6 .....	40
6. EFLÖRAJ ( SIVAZLAMA ).....	40
UYGULAMA FAALİYETİ.....	41
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	46
ÖĞRENME FAALİYETİ-7 .....	47
7. FRİKSİYON ( DAİRESEL HAREKETLER) .....	47
UYGULAMA FAALİYETİ.....	48
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	52
ÖĞRENME FAALİYETİ-8 .....	53
8. PETRİSAJ (YOĞURMA).....	53
KONTROL LİSTESİ .....	58
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	59
ÖĞRENME FAALİYETİ-9 .....	60
9. PRESİYON ( BASKILAMA) .....	60
UYGULAMA FAALİYETİ.....	61
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	64
ÖĞRENME FAALİYETİ-10.....	65
10. PERKÜSYON (VURMA ) .....	65
UYGULAMA FAALİYETİ.....	66
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	69
ÖĞRENME FAALİYETİ-11 .....	70
11. VİBRASYON (TİTREME).....	70
UYGULAMA FAALİYETİ.....	71
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	73
MODÜL DEĞERLENDİRME .....	74
CEVAP ANAHTARLARI.....	75
KAYNAKÇA .....	79

# AÇIKLAMALAR

<b>MODÜLÜN KODU</b>	<b>815SBG006</b>
<b>ALAN</b>	<b>Güzellik ve Saç Bakım Hizmetleri</b>
<b>DAL/MESLEK</b>	<b>Alan Ortak</b>
<b>MODÜLÜN ADI</b>	<b>Klasik Masaj Teknikleri</b>
<b>MODÜLÜN TANIMI</b>	Masaj manipülasyon konularının anlatıldığı öğrenme materyalidir.
<b>SÜRE</b>	40 / 24
<b>ÖN KOŞUL</b>	Ön koşul yoktur.
<b>YETERLİK</b>	Klasik masaj tekniklerini uygulamak
<b>MODÜLÜN AMACI</b>	<p><b>Genel Amaç</b> Gerekli araç gereç ve ortam sağlandığında masajın planlanmasını yapabilecek, manipülasyonları tekniğine uygun uygulayabileceksiniz.</p> <p><b>Amaç</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Masajın planlanmasını tekniğine uygun yapabileceksiniz.</li><li>2. Masaj odasını hijyen kurallarına uygun hazırlayabileceksiniz.</li><li>3. Müşteriyi tekniğine uygun masaja hazırlayabileceksiniz.</li><li>4. Masaj uygulaması için ısınma hareketlerini tekniğine uygun yapabileceksiniz.</li><li>5. Masajda kullanacağınız kaydırıcı ürünleri doğru seçebileceksiniz.</li><li>6. Eflöraj (sıvazlama) tekniğini doğru uygulayabileceksiniz.</li><li>7. Friksiyon (dairesel hareketler) tekniğini doğru uygulayabileceksiniz.</li><li>8. Petrisaj (yoğurma) tekniğini doğru uygulayabileceksiniz.</li><li>9. Presyon (baskılama) tekniğini doğru uygulayabileceksiniz.</li><li>10. Perkisyon (darbeleme) tekniğini doğru uygulayabileceksiniz.</li><li>11. Vibrasyon (titretme) tekniğini doğru uygulayabileceksiniz.</li></ol>
<b>EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI</b>	<p><b>Ortam:</b> Sınıf, atölye, işletme, kütüphane, bilgi teknolojileri, ev vb.</p> <p><b>Donanım:</b></p>
<b>ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME</b>	Modül içinde yer alan her öğrenme faaliyetinden sonra verilen ölçme araçları ile kendinizi değerlendireceksiniz. Öğretmen modül sonunda ölçme aracı (çoktan seçmeli test, doğru-yanlış vb.) kullanarak modül uygulamaları ile kazandığınız bilgi ve becerileri ölçerek sizi değerlendirecektir.

# GİRİŞ

## Sevgili Öğrenci,

Masaj, en eski kültürlerinden günümüz modern toplumlarına uzanan rahatlatıcı, tedavi edici, birebir olarak elle uygulanan sistemli manevraların bütünüdür.

Güzellik ve saç bakım hizmetleri içinde masaj, estetik amaçlı uygulanmakta ve her geçen gün bu uygulamalar önem kazanmaktadır. Bu nedenle nitelikli, güvenilir, güler yüzlü kalifiye elemanlar olarak yetişmeniz amacı ile bu öğrenim materyalini hazırlamış bulunuyoruz.

Öğrenme faaliyetlerimizin birinci kısmında, masajın tarihi, tanımı, önemi, çeşitleri, temel amaçları, masajın etki alanları, masajın uygulanamayacağı durumları; ikinci kısımda masaj odasının hazırlanmasını; üçüncü kısımda müşterinin hazırlanması ve pozisyonlama; dördüncü kısımda, masaj elamanının hazırlanmasını; beşinci kısımda masaj esnasında kullanılan kaydırıcıları; altı, yedi, sekiz dokuz, on ve on birinci kısımda ise klasik masaj tekniklerini ele aldık.

Hazırlanan öğrenim faaliyetleri sonunda masaj tekniklerini öğrenerek genel vücut masajı için ön hazırlıklarınızı yapabileceksiniz.

# ÖĞRENME FAALİYETİ-1

## AMAÇ

Masajın planlanmasını doğru olarak yapabileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Sektörde çalışan masaj elamanları masajın genel prensiplerini uyguluyor mu? Gözlemleyiniz ve görüşlerinizi sınıfta arkadaşlarınızla tartışınız.
- Sektörde masaj elamanı olarak çalışanlar alanları ile ilgili eğitim almış mı? Araştırınız. Elde ettiğiniz bilgileri sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

## 1. MASAJIN PLANLANMASI

### 1.1. Masajın Tarihi

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.



Resim 1.1: Masaj

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.

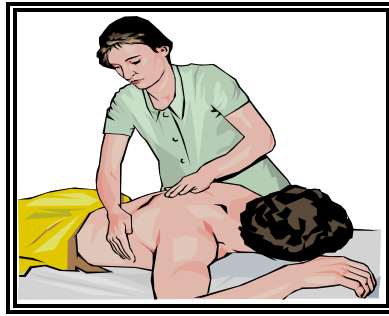
## 1.2. Masajın Tanımı ve Önemi

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

Piyasada çeşitli masaj aletleri bulunmaktadır. Bunların içinde en çok tercih edilenleri titreşimli ve vakum özellikli olan cihazlardır. Bu cihazlar genel olarak vücut üzerindeki kas gerginliklerini azaltarak uyarıcı, toksinleri atıcı özelliklerinin yanı sıra lenf drenajını sağlayarak vücuttaki ödemin yok edilmesini ve selülide neden olan bağ doku tıkanıklarını giderir. Ayrıca felçli hastalarda pasif egzersizlerin yaptırılması ve eklemlerdeki hareketliliğin tekrar kazanılmasını sağlar. Değişik firmaların ürettikleri cihazların özellikleri farklı olmakla birlikte genel amaçları aynıdır.

Mekanik cihazlar insan elinin rahatlatıcı dokunma duyusundan yoksundur. Klasik masaj, elle birebir uygulanan sistemli manevraların bütünü olarak tanımlanacak olursa klasik masaj, aletli masajdan daha etkili ve önemli denilebilir.

Değişik vücut bölgelerine uygulanan klasik masaj manipülasyonları deri altındaki sinir uçlarını uyararak omurilik üzerinden ilgili bölgelere masajı ulaştırır. Bunun içindir ki masaj uygulamasında dokular, uygulamanın yapılacağı bölge organları ve anatomik yapıları çok iyi bilinmelidir. Masaj elamanın başarısı, alanında iyi bir eğitim almasına bağlıdır.



Resim 1.2: Masaj

## 1.3. Masaj Çeşitleri

### 1.3.1. Dinlendirme Masajı

Sağlıklı, herhangi bir tedavi programına katılmayan kişilere gevşetme, rahatlatma amacıyla yapabileceğiniz masaj çeşididir.



- Eflöraj (Sıvazlama)
- Friksiyon (Dairesel hareketler)
- Petrisaj (Yoğurma)
- Presyon (Baskılama)
- Perküsyon (Vurma)
- Vibrasyon (Titretme) tekniği ile uygulanır.

Klasik masajda bütün el manipülasyon tekniklerini bölgesel uygulayabileceğiniz gibi vücudun bütününe de rahatlıkla uygulayabilirsiniz.

Masajın süresini, ritmini uygulanan bölgeye ve kişiye göre değiştirmelisiniz. Süre, bölgesel uygulamalarda masaj yapılan bölgenin genişliğine bağlı olarak 5 - 20 dakika, genel vücut masajında 45 - 60 dakika olacak şekilde ayarlanmalıdır.

### 1.3.2. Spor Masajı

Kendi içinde üç gruba ayrılmaktadır:

- Hazırlık masajı (müsabaka öncesi)
- Devre arası masajı (toparlanma masajı)
- Aktivite sonrası masaj (müsabaka sonrası)

Spor masajı koordineli bir şekilde birbirini takip etmelidir. Klasik masajın tüm etki ve manipülasyonlarının yanı sıra yapılan sportif faaliyetin özelliğine göre bilgilerinizi ve tecrübelerinizi geliştirmelisiniz.

#### ➤ Spor masajının amacı şunlardır:

- Motivasyonu sağlamak
- Sakatlıkları önlemek ya da durumlarını düzeltmek amacıyla kasları uyararak sportif aktiviteye atölye hazırlamak
- Kas gerginliğini ve krampları gidermek
- Sportif aktivitede herhangi olumsuz bir problem oluşmuşsa (sakatlık) fizyoterapi programlarına katılımını sağlamak
- Sportif aktivite sonrası sporcunun dinlenmesini sağlamak, çalışmasının verimini arttırmak
- Atık, toksin maddelerin vücuttan atılımını kolaylaştırmak amacıyla yapılmaktadır.

#### 1.3.2.1. Hazırlık Masajı (Yarışma, Antrenman, Müsabaka Öncesi)

Sakatlanmalardan korunmak, kondisyonu arttırarak performansı güçlendirmek ve motivasyonu sağlamak amacıyla yapılan **ısınma** masajıdır. Aktif ısınma (koşu, esnetme, gerdirme, sıçrama ve sportif aktiviteye göre olan egzersizler) ve pasif ısınma (enfraruj, sauna vb.) şeklindedir.

Hazırlık masajı, sportif faaliyetten 20 - 30 dakika önce lokal uygulamalarla yapılır. Isınma masajı **uyarıcı** ve **kısa süreli** olmalıdır. Yöntemleri **sıvazlama** ve **dairesel hareketler** biçiminde yapılmalıdır.

### 1.3.2.2. Devre Arası Masajı (Toparlanma Masajı)

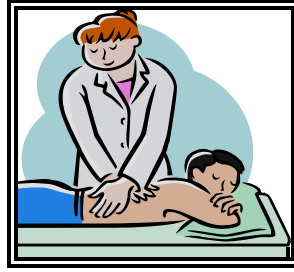
Devre aralarında gerekliyse uygulanır. Amacı kramp veya kas gerginliklerini azaltmak, var olan sakatlıkları tedavi etmektir. Kısa süreli olmalıdır. Sıvazlama, dairesel hareketler ve titretme-sallama manipülasyonlarıyla yapılmalıdır.

### 1.3.2.3. Aktivite Sonrası Masaj (Müsabaka Sonrası Masaj)

Sportif faaliyetler sonrası yaşanan sağlık sorunlarını çözmek, dinlenmek, toparlanmak ve toksinlerin vücuttan atılmasını sağlamak amacıyla tüm klasik masaj manipülasyonlarının genel vücut masajında uygulanmasıdır.

### 1.3.3. Tedavi Masajı ( Rehabilitasyon Masajı)

Doktor kararı, kontrolü ve tavsiyesiyle hastalara uygulanan masaj programıdır. Bu program hastalığın seyrine ve tedavi gerektiren uygulamaya göre elle, aletle veya elektrikli cihazlarla yapılmaktadır. Hastalığın türüne ve tedavi alanının genişliğine göre masaj süresi 5 - 25 dakika arasındadır.



**Resim 1.3: Fizyoterapist**

Çok kısa süreli masajlarda olumlu sonuç almak güçtür. Aynı zamanda çok uzun ve yorucu masajlar da zararlı olabilir. Terapi seansları hastalığın yerine göre düzenlenmelidir. Fizik tedavi ve rehabilitasyon merkezlerinde yapılan tedavi masajlarının reçetelerini mutlaka uzman bir doktor yazmalıdır. Fizik tedavi merkezinde terapi yapan (fizyoterapist) kişiler bu reçeteleri aynen uygulamak zorundadırlar. Doktorun kararı, hiçbir şekilde hastasıyla tartışılmamalı ve ayrıca bir reçete uygulanmamalıdır.

Tedavi ve rehabilitasyon masajını alan uzmanları uygulayabilir.

#### **Tedavi masaj reçetelerinde uzman doktor,**

- Fizik tedavinin çeşidini
- Tedavi uygulama süresini

- Tedavi edilecek bölgeyi
- Tedavilerin haftada kaç gün uygulanacağını
- Elektrikli cihazlarla tedavilerde kullanılması gereken elektrot ve metotları yazmalıdır.

Ayrıca tedavi masajlarının başarılı olabilmesi için fizik tedavi uzmanlarıyla fizyoterapistler iyi bir iş birliği içerisinde olmalıdır. Tedavi boyunca hastalar sık sık kontrol edilmeli, gerektiğinde tedavi şekli değiştirilmeli ve tüm bunlar hastanın dosyasına işlenmelidir.

#### **1.3.4. Estetik ve Güzellik Masajı**

Yüz, dekolte, boyun ve saç dipleri, el, ayak bakımı, selülit ve doku sıkıştırma, dokuları canlandırma ve güçlendirme amaçlı yapılan masaj türüdür.

### **1.4. Masajın Temel Amaçları**

- Vücuttaki dokuların ve organların düzenli olarak çalışmasını sağlamak
- Kasları güçlendirmek
- Vücutta biriken toksin ve yorgunluk maddelerinin atılımını sağlamak
- Kan dolaşımını hızlandırmak
- Eklemlerin hareketini arttırmak
- Kaslara ve dokulara daha çok oksijen iletmek
- Doğal yaşlanma sürecini yavaşlatmak ve derinin elastikiyetini koruyarak kırışıklıkların oluşumunu geciktirmek
- Psikolojik rahatlama sağlamak, masajın temel amaçlarındandır.

### **1.5 Masajın Prensipleri**

Uygulanan masajda, istenilen sonucun elde edilebilmesi için masaj prensiplerinin bilinmesi gerekmektedir.

#### **Bu prensipler,**

- Masajı kalp yönünde ve kas liflerinin seyrini izleyerek yapmalıdır. Bunun nedeni toplardamar akımının 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.

## **1.6. Masajın Etki Alanları**

### **1.6.1. Masajın Fizyolojik Etkileri**

#### **1.6.1.1. Kaslar Üzerindeki Etkisi**

- Dokulardaki laktik asit birikimini dağıtarak kas dokusundaki yorgunluğu giderir.
- Düzenli masaj, kas dokularında artık ürünlerin birikmesi sonucu oluşabilecek sertlikleri (fibrosis) engeller ya da ilerlemesini önler.
- Masaj, kasın fonksiyonel gücünün korunmasına yardımcı olur.
- Kaslara yapılan masajla artan dolaşım sayesinde, dokulara daha çok oksijen taşınır. Artık ürünlerin organizmadan kolay atımı sağlanır.
- Kasılmış, gergin kaslar doğru masaj tekniğiyle rahatlatılır.
- Eklemler çevresine yapılan gevşetici masajlar, kasların da sistemli olarak çalışmasını sağlar.
- Zayıflamış kaslar üzerine etkili masaj uygulamaları, kasın eski fonksiyonunu kazanmasını sağlar.
- Kas liflerinin elastikiyetini artırır.

#### **1.6.1.2. Kemik ve Eklemler Üzerindeki Etkisi**

- Kemik çıkıntılarının üzerine yapılan özel teknikli masajlarla kemik ve çevre dokularda sistemik değişiklik sağlanabilir.
- Eklemler çevresine yapılan düzenli masaj, eklem sertliklerini önleyerek eklemlerin daha düzenli çalışmasına yardımcı olur.

#### **1.6.1.3. Deri Üzerine Etkileri**

- Artan kan dolaşımı sayesinde yağ ve ter bezleri daha fazla sebum üreterek derinin daha elastik, yumuşak, enfeksiyonlara karşı direnç kazanmasına yardımcı olur.
- Masaj, ter bezleri yoluyla artık maddelerin atılımını sağlar ve derinin solunum fonksiyonunu canlandırır.
- Masaj yardımıyla deri rengi daha sağlıklı görünür.

#### **1.6.1.4. Yağ Dokusu Üzerine Olan Etkisi**

- Herhangi bir diyet programıyla birlikte yapılan masaj seansları, uygulama bölgelerini sıkılaştırmada, toparlamada, deri altı yağlı dokunun erimesinde vb. yardımcı olmaktadır.

- Artan dolaşıma bağlı olarak yağlı doku daha çabuk ısı üretir ve bu ısı yağın emilimine yardım eder.
- Yağ dokusu bakımından yoğun ve problemlili olan bölgeler, yağ çözücü, selülit giderici ürünlerle masaj yapılarak yumuşatıldığında, zayıflama rejimi ve egzersizlerle birleştirilerek desteklendiğinde bu bölgelerde daha kolay yıkımlar oluşturulacaktır.

#### 1.6.1.5. Sinirler Üzerindeki Etkisi

- Etkili masaj manipülasyonları, vücut sinirleri üzerinde sakinleştirici, uyarıcı, zindelik verici ve ağrıyı azaltıcı etkiye sahiptir.
- Masaj ritminin yavaş olması sinir sistemini gevşetir.
- Etkili masaj teknikleri uyarıcı ve mekanik etkiye sahip olduklarından, vücuttaki birçok dokunun ve organın daha etkili bir şekilde çalışmalarını sağlar. Örneğin, midenin salgı sinirleri uyarılırsa mide, sindirimi hızlandırarak daha fazla sindirim sıvısı üretecektir.
- Masaj, yorgun olan sinirleri canlandırarak fonksiyonlarını tekrar kazanmalarına yardımcı olacaktır.

#### 1.6.1.6. Dolaşım ve Lenf Sistemi Üzerine Etkileri

- Tüm vücut sistemimizin çeşitli bölgelerinde lenf damarları ve lenf bezleri vardır.

Lenf bezleri boyun, koltuk altları, dizlerin arkası, dirseklerin iç kısımları ve kasık gibi bölgelerdedir. Lenf sistemi çeşitli enfeksiyon hastalıklarından korunmada ve bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinde önemli bir rol oynar. Vücutumuzdaki hücrelerin sağlıklı bir şekilde görev yapabilmesi için lenf sıvısının, lenf damarları yoluyla atılması gerekmektedir. Ayrıca enfeksiyonlara karşı ürettiği lenfosidinin de vücuda dağılabilmesinde düzenli bir kan dolaşımına ihtiyaç vardır. Lenfosidinin, vücutta bölgesel dağılımı sağlayabilmesi için kasların hareketi şarttır. Bu nedenle masajın, dolaşım ve lenf sistemi üzerinde önemli bir etkisi vardır. Etkili bir masajla hızlanan kan dolaşımı sayesinde lenf sıvısı vücutta dağılarak bağışıklık sistemini güçlendirir. Toksin maddelerin vücuttan atılımını kolaylaştırır.

- Zayıflamış olan lenfatik sistemi uyararak etkin hâle getirir, bulunan ödem ve şişkinliklerin giderilmesine yardım eder.
- Toplardamarlardaki (venlerdeki) kan akışının düzenlenmesini sağlayarak hızlanan dolaşım sayesinde tüm besinlerin tekrar atardamarlar yoluyla alınmasına yardım eder.

#### 1.6.2. Masajın Psikolojik Etkileri

Düzenli bir masaj, organizma üzerinde canlandırıcı, sakinleştirici, uyarıcı, sinirsel gerginlikleri azaltıcı etki gösterir. Masaj, fiziksel ve ruhsal sağlığın korunmasında önemli bir yere sahiptir.

## 1.7. Masajın Planlanması

Masaj uygulanacak kişinin özellikleri ve uygulamanın amacı göz önüne alınarak masajın planlanması yapılmalıdır.

### **Bu planlama:**

- Masajın çeşitleri
- Masajın süresi
- Masajın frekansı
- Masajın manipülasyonları
- Masaj yapılmaması gereken durumlar göz önünde bulundurularak yapılmalıdır.

### 1.7.1. Masaj Çeşitleri

Masajın amacı düşünülerek masaj çeşidi belirlenir.

#### ➤ **Tedavi amacıyla yapılan masaj**

Alan hekimlerinin belirlediği kararlar doğrultusunda, uzman terapist ve masörler tarafından uygulanan masajdır.

#### ➤ **Dinlendirme masajı**

Tüm vücudun rahatlama için yapılan masaj türüdür.

#### ➤ **Sporcu masajı**

Sporcuların kendilerini iyi hissetmesi, konsantrasyonlarını güçlendirme, eklemlerde hareketlilik, ağrısız, ödemsiz hareket sağlama, atiklik ve moral gücünü artırmaya yardımcı olan masaj türüdür.

#### ➤ **Estetik ve güzellik masajı**

Kişinin kendini iyi hissetmesi, genç ve güzel görünüm için yapılan masaj türüdür.

### 1.7.2. Masajın Süresi

Bir masajın ne kadar süreceği uygulama sahasının büyüklüğüne göre planlanır.

#### ➤ **Uygulama sahasının büyüklüğü**

Genel vücut masajı 40-60 dk. sürerken bölgesel uygulamalarda 15 – 20 dk. sürmelidir.

#### ➤ **Kişinin yaşı ve yapısı**

Yaşlılarda ve çocuklarda hareketin hızı yavaşlar ve süre kısalmır.

Zayıf kişilerde masaj süresi kısalmırken kilolu kişilerde bu süre çoğalmır.

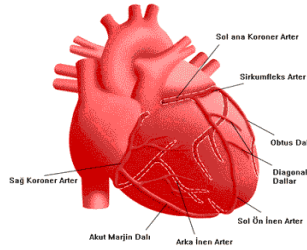
### 1.7.3. Masajın Frekansı

#### ➤ **Masaj hareketlerinin hızı ve tekrar sayısı**

Dinlendirme masajı için aşırı hızlı ya da çok yavaş yapılan masaj uygun değildir. Hareketlerin tekrar sayısı, çoğunlukla üç olmakla birlikte 3-5 kez hatta daha fazla olabilir.

#### 1.7.4. Manipülasyon Seçimi

Masaj manipülasyonlarının özellikleri, planlamada önemlidir. Dinlendirme ve tedavi masajında dolaşımı destekleyici hareketler seçilir. Sporcu masajında ise uyarıcı hareketler seçilmelidir.



Resim 1.4: Kalp

#### 1.7.5. Masajın Yapılmadığı Durumlar

- Tümörler ve anlaşılmayan kitleler üzerine masaj uygulanmamalıdır.
- Ağır kalp hastalığı seyreden kişilere masaj uygulanmamalıdır.
- Ateşli hastalıklarda masaj uygulanmamalıdır.



Resim 1.5:Cilt hastalığı

Kasların travmalar sonunda yer değiştirmeleri ve fonksiyonlarının bozulmalarında romboflebitlerde (toplardamar duvarının iltihaplanması ve damarda pıhtı oluşması ile damarın tıkanması) masaj uygulamamalıdır.

- Deri hastalıklarında, (zona, mantar, dermatit uçuk vb.) masaj uygulanmamalıdır.



Resim 1. 6 :Varis

- 
- Akut yaralanmalarda (kemik kırıkları, deri altı kanama derideki açık yaralarda vb.) 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

Masajın planlanmasını tekniğine uygun yapınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Masajın tarihçesini okuyunuz.</li><li>➤ Masajın tanımı ve önemini okuyunuz.</li><li>➤ Masajın çeşitlerini okuyunuz.</li><li>➤ Masajın temel amaçları ve prensiplerini okuyunuz.</li><li>➤ Masajın etki alanlarını okuyunuz.</li><li>➤ Masajın planlaması için masaj çeşidini belirleyiniz.</li><li>➤ Masajın süresini belirleyiniz.</li><li>➤ Masajın frekansını belirleyiniz.</li><li>➤ Masajın manipülasyonlarını belirleyiniz.</li><li>➤ Masaj yapılmaması gereken durumları belirleyiniz.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Dikkatli okuyunuz.</li><li>➤ Detaylara özen gösteriniz.</li><li>➤ Zamanı iyi kullanınız.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ İş önlüğü giyiniz.</li><li>➤ Mesleğiniz ile ilgili kurallara uyunuz.</li><li>➤ Dikkatli olunuz.</li></ul>

## KONTROL LİSTESİ

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız beceriler için **Evet**, kazanamadıklarınız için **Hayır** kutucuklarına ( X ) işareti koyarak kontrol ediniz.

Değerlendirme Ölçütleri		Evet	Hayır
1	Masajın tarihini okudunuz mu?		
2	Masajın tanımı ve önemini okudunuz mu?		
3	Masajın çeşitlerini okudunuz mu?		
4	Masajın temel amaçları ve prensiplerini okudunuz mu?		
5	Masajın etki alanlarını okudunuz mu?		
6	Masajın planlaması için masaj çeşidini belirlediniz mi?		
7	Masajın süresini belirlediniz mi?		
8	Masajın frekansını belirlediniz mi?		
9	Masajın manipülasyonlarını belirlediniz mi?		
10	Masaj yapılmaması gereken durumları belirlediniz mi?		
<b>Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma</b>			
11	İş önlüğü giydiniz mi?		
12	Dikkatli oldunuz mu?		
13	Detaylara özen gösterdiniz mi?		
14	Zamanı iyi kullandınız mı?		
15	Mesleğiniz ile ilgili kurallara uydunuz mu?		

## DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda “Hayır” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız “Evet” ise “Ölçme ve Değerlendirme” ye geçiniz.

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyet sonunda kazandıklarınızı aşağıdaki soruları cevaplandırarak ölçünüz.

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

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 temel amaçlarından değildir?  
A) Toksin maddeleri vücutta tutmak  
B) Kasları güçlendirmek  
C) Kan dolaşımını hızlandırmak  
D) Psikolojik rahatlık sağlamak
3. Aşağıdakilerden hangisi masajın, fizyolojik etkisi değildir?  
A) Sindirim sistemi üzerine etkisi  
B) Kaslar üzerine etki  
C) Yağ doku üzerinde etki  
D) Deri üzerinde etki
4. Masaj kaç temel grupta incelenir?  
A) 1  
B) 3  
C) 4  
D) 2
5. 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
6. Aşağıdakilerden hangisi masajın süresini belirlemede etkili olamaz?  
A) Uygulama sahası  
B) Yaş  
C) Cinsiyet  
D) Kilo
7. Aşağıdakilerden hangisi masajın uygulanmasında sakınca bulunmayan durumdur?  
A) Ateşli hastalıklar  
B) Tümörler  
C) Deri hastalıkları  
D) Baş ağrısı

## DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

# ÖĞRENME FAALİYETİ-2

## AMAÇ

Masaj odasını ve aksesuarlarını hijyen kurallarına uygun hazırlayabileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Sektördeki masaj salonları hijyen kurallarını uyguluyor mu? Araştırınız.
- Sektördeki masaj salonları istenilen niteliklere sahip mi gözlemleyiniz. Elde ettiğiniz bilgileri sınıfta arkadaşlarımızla paylaşınız

## 2. MASAJ ODASI

### 2.1. Masaj Odasının Özellikleri ve Hijyeni

Alanda ne kadar başarılı olunursa olunsun yapılan çalışmanın sunumuna önem vermeli ve müşterinin rahatını, sağlık durumunu düşünerek çalışma ortamının fiziki koşullarına ve temizliğine özen gösterilmelidir. Aksi takdirde müşterinin güveni kaybedilir.

## UYGULAMA FAALİYETİ

Masaj odasını hijyen kurallarına uygun hazırlayınız.

- Örtüleri, çarşafı lekesiz ve temiz kullanınız.
- Kullandığınız örtüleri, çarşafı ütüleyiniz.
- Her gelen müşteri için ayrı çarşaf ve örtü kullanınız.

### Hijyen kurallarına uyunuz.

- Masaj odasının yüzeyini süpürünüz.
- Masaj odasının yüzeyini sabunlu su ile siliniz.
- Masaj odasının yüzeyini dezenfekte ediniz.
- Masaj odasını sık sık havalandırınız.
- Hafif oda kokuları kullanınız.
- Dinlendirici tarzda bir aydınlatma sağlayınız.

### Işığın göze gelmemesine özen gösteriniz.

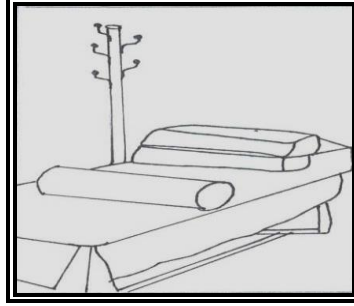
- Masaj odasının ısısını çalışmanızı engelleyecek, müşterinizi bunaltacak ya da üşütecek şekilde ayarlamayınız.

### 20 °C – 22 °C’de ayarlayınız.



Resim 2.1: Masaj odası

- Odanın sabit bir ısıda olmasını sağlamalısınız.
- Masaj odasında bulunan masaj masası, paravan, elbise askısı, havlu ve çarşaf dolabını gerektiği şekilde kullanınız.
- Mümkünse bir duş ve lavabo bulundurulmasına dikkat ediniz.



**Şekil 2.1: Aksesuarlar**

- Masaj odasının gürültüsüz olmasını sağlayınız.
- Rahatlatacak tarzda hafif volümlü müzik yayını yapınız



**Resim 2.2: Masaj odası**

- Çalışma masanızda, sırtı, boynu, ayakları ve benzeri bölgeleri desteklemek amaçlı yastıklar bulundurunuz.
- Destekleme yastıklarını değişik ebatlarda hazırlayınız.
- Yastık yüzlerinin kolay temizlenebilir olmasına özen gösteriniz.
- Masaj masasının yüksekliğini, yapınıza uygun olacak şekilde ayarlayınız.



**Resim 2.3: Masaj ayarları**

- Masanın enini, her iki yanında kolayca çalışabileceğiniz genişlikte ayarlayınız.
- Masaj sırasında uygulayacağınız basıncın amacına ulaşabilmesi için masaj masasının üzerinin çok yumuşak olmayan bir kaplama ayarları olmasını sağlayınız.



**Resim 2.4: Masaj yapılmayan bölgeleri kapama**

- Bol miktarda temiz çarşaf bulundurunuz.
- Küçük havluları işlem yapılmayacak olan bölgeleri kapatmakta kullanınız.

## KONTROL LİSTESİ

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız beceriler için **Evet**, kazanamadıklarınız için **Hayır** kutucuklarına ( X ) işareti koyarak kontrol ediniz.

Değerlendirme Ölçütleri		Evet	Hayır
1	Masaj odasını süpürdünüz mü?		
2	Masaj odasının yüzeyini sabunlu su ile sildiniz mi?		
3	Masaj odasının yüzeyini dezenfektanlarla sildiniz mi?		
4	Her müşteride örtü ve çarşafı değiştirdiniz mi?		
5	Masajda kullandığınız çarşaf ve havluları yıkadınız mı?		
6	Masaj da kullandığınız havlu ve çarşafı ütülediniz mi?		
7	Masaj odasını havalandırdınız mı?		
8	Masaj odasında hafif kokular kullandınız mı?		
9	Aydınlatmanın rahatlatıcı olmasını sağladınız mı?		
10	Isıyı kendinizin ve müşterinizin rahatsız olmayacağı şekilde 200 C 'ye ayarladınız mı?		
11	Masaj masasının yüksekliğini kendinize göre ayarladınız mı?		
12	Masa aksesuarları dediğimiz, destekleme yastıklarının değişik ebatlarda olmasını sağladınız mı?		
<b>Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma</b>			
13	İş önlüğü giydiniz mi?		
14	Dikkatli oldunuz mu?		
15	Detaylara özen gösterdiniz mi?		
16	Zamanı iyi kullandınız mı?		
17	Göze gelmeyecek şekilde aydınlatma yaptınız mı?		
18	Mesleğiniz ile ilgili kurallara uydunuz mu?		
19	Hijyen kurallarına uydunuz mu?		

## DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda “Hayır” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız “Evet” ise “Ölçme ve Değerlendirme” ye geçiniz.



## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyet sonunda kazandıklarınızı aşağıdaki soruları cevaplandırarak ölçünüz.

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi masaj odasının özelliklerinden değildir?  
A) Odanın yüzey temizliğine dikkat edilmeli  
B) Isı 300 C ve üzerinde olmalı  
C) Oda sık sık havalandırılmalı  
D) Işıklandırma rahatlatıcı olmalı
2. Aşağıdakilerden hangisi masaj odasında bulunmamalıdır?  
A) Masaj ürünleri  
B) Destekleyici yastıklar  
C) Televizyon  
D) Masaj masası
3. Aşağıdakilerden hangisi masaj basıncının etkili olabilmesi için masaj yatağında olması gereken özelliktir?  
A) Yüksek olması  
B) Yumuşak olması  
C) Ayarlana bilir olması  
D) Sert olması
4. Aşağıdakilerden hangisi masaj esnasında kullanılan yastıkların özelliklerinden değildir?  
A) Yumuşak olması  
B) Değişik boyutlarda olması  
C) Değişik şekillerde olması  
D) Kolay temizlenir olması
5. Aşağıdakilerden hangisi masaj yatağında olması gereken özelliklerden biri değildir?  
A) Yüksekliğin ayarlanabilir olması  
B) Güzel görünüme sahip olması  
C) Her iki yanda çalışabilecek genişlikte olması  
D) Yumuşak olmayan kaplamaya sahip olması

## DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

# ÖĞRENME FAALİYETİ-3

## AMAÇ

Müşterinizi tekniğe uygun masaja hazırlaya bileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Sektörde çalışan masaj elemanları masaja başlamadan önce müşterilerine doğru pozisyon veriyor mu? Gözlemleyiniz ve gözlemlerinizi sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.
- Sektörde çalışan, masaj elemanlarının müşteri ile olan iletişimini gözlemleyerek elemanların müşteri ile iletişimlerinin doğru olup olmadığını sınıf içinde tartışınız.

## 3. MÜŞTERİNİN HAZIRLANMASI

### 3.1. Müşteriyle İletişim



Resim 3.1: İletişim

Müşterinize karşı kibar, rahatlatıcı, sempatik, anlayışlı, güven verici ve iyimser olmalısınız. Bu nitelikler masajın bütünleyici unsurudur. Ayrıca profesyonelliğin göstergesidir ve iyi bir uygulamaya yardımcıdır.

Müşterilere karşı sorumluluk duygusu geliştirmiş olmanız, tedavi ve konuşmaları bölmemeniz, randevuları çalışma saatleri içinde ayarlamanız müşterilerinizin size olan güvenini artırır.

**Müşteri ile olumlu iletişim kurmayı unutmayınız.**

## UYGULAMA FAALİYETİ

- Genel vücut masajını yemekten hemen sonra uygulamayınız.



Resim 3.2: Yemek

**Yemekten 1,5 -2 saat sonra uygulayınız.**

- Masaj öncesi müşteriye tuvalete gitmesi gerektiğini hatırlatınız.
- Genel masaj yapacaksanız müşterinizin tamamen soyunmasını isteyiniz.



Resim 3.3: Genel masaj

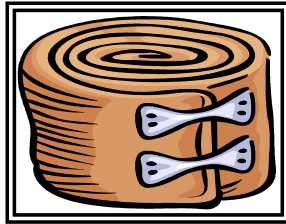
**İş önlüğü giyiniz.**

- Bölgesel uygulama yapılacaksa sadece masaj yapılacak vücut bölümünü açınız.

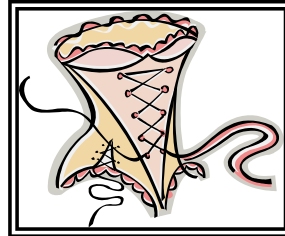


Resim 3.4: Bölgesel masaj

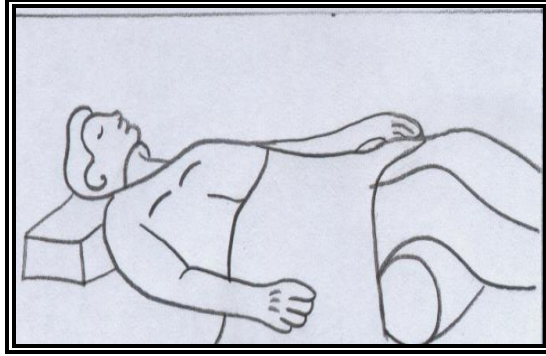
- Masaj yapılacak bölümün üst kısmında kan dolaşımını engelleyecek korse ve bandajı çıkartınız.



Resim 3.5: Bandaj



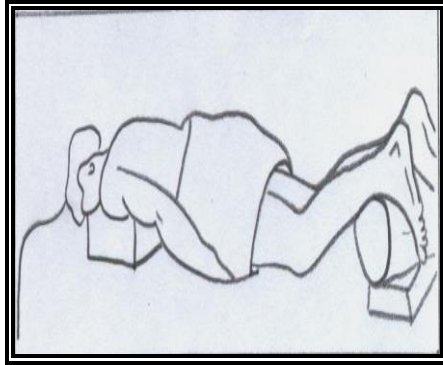
Resim 3.6: Korse



**Şekil 3.1: Sırtüstü pozisyon**

- Müşterinizi sırt üstü masaj yatağına yatırınız.
- Baş altına bir yastık yerleştiriniz.
- Dizler altında bir rulo yastık yerleştiriniz.
- Masaj uygulamayacağınız alanı kapatınız,
- Masaj uygulamasına geçiniz.

**Bu pozisyonda ön bacak, karın, göğüs, boyun, yüz ve kol masajı uygulayabilirsiniz.**

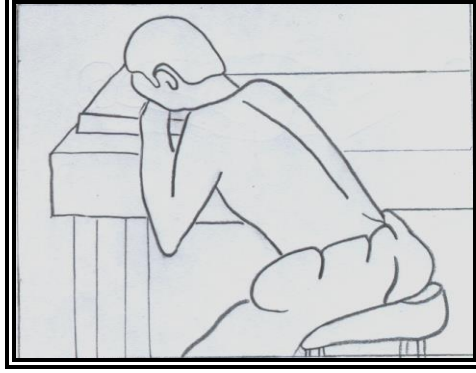


**Şekil 3.2: Yüzüstü pozisyon**

- Sırt masajında müşterinizi yüz üstü masaj yatağına yatırınız.
- Karın altına ince bir yastık koyunuz.
- Ayakları masaj masası dışına sarkmış halde bırakınız.
- Ayak bilekleri altına rulo yastık koyunuz.
- Müşterinin alnını masanın özel baş kısmına yerleştiriniz.

- Böyle bir kısım yoksa göğüs altına bir yastık koyarak boyun bölgesini masaja hazır hâle getiriniz.

**Müşteriye karşı nazik ve saygılı olmayı unutmayınız.**



**Şekil 3.3: Oturma pozisyonu**

- Masaj uygulamayacağınız alanı kapatınız.
- Masaj uygulamasına geçiniz.
- Müşterinize oturma pozisyonu veriniz.

**Boyun ve üst sırt masajı uygulamasında oturma pozisyonunu tercih ediniz.**

- Müşteriyi masaya dönük, arkası olmayan sandalyede oturtunuz.
- Müşterinin ellerini ve ön kolunu masa üzerindeki yastığa yerleştiriniz.

**Müşterinize masaja uygun pozisyon veriniz.**

- Müşterinizin alnını bu yastığa dayamasını sağlayınız.
- Masaj uygulamasına geçiniz.

## KONTROL LİSTESİ

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız beceriler için **Evet**, kazanamadıklarınız için **Hayır** kutucuklarına ( X ) işareti koyarak kontrol ediniz.

Değerlendirme Ölçütleri		Evet	Hayır
1.	Yemekten 1-2 saat sonra masaj uygulaması yapmaya dikkat etiniz mi?		
2.	Müşterinize tuvalete gitmesi gerektiğini hatırlattınız mı?		
3.	Genel masaj için müşterinizi tamamen soydunuz mu?		
4.	Bölgesel masaj için sadece masaj bölgesini açtınız mı?		
5.	Masaj bölgesi üzerindeki korse ya da bandı çıkardınız mı?		
6.	Müşterinizi sırt üstü masaj yatağına yatırdınız mı?		
7.	Baş altına bir yastık yerleştirdiniz mi?		
8.	Dizler altına bir rulo yastık yerleştirdiniz mi?		
9.	Masaj uygulanmayan bölgeyi örtü ile kapattınız mı?		
10.	Masaj uygulamasını tekniğine göre yaptınız mı?		
11.	Müşterinizi yüz üstü masaj yatağına yatırdınız mı?		
12.	Karın altına ince bir yastık koydunuz mu?		
13.	Ayakları masaj masası dışına sarkmış hâlde bıraktınız mı?		
14.	Ayakları dışarıda bırakmadıysanız ayak bilekleri altına rulo yastık koydunuz mu?		
15.	Müşterinin alnını masanın özel baş kısmına dayadınız mı?		
16.	Eğer böyle bir kısım yoksa göğüs altına bir yastık koydunuz mu?		
17.	Masaj uygulamayacağınız alanı kapattınız mı?		
18.	Masaj uygulamasını tekniğine uygun yaptınız mı?		
19.	Müşterinize oturma pozisyonu verdiniz mi?		
20.	Boyun ve üst sırt masajı uygulamasını tercih ettiniz mi?		
21.	Müşteriyi masaya dönük olarak arkası olmayan sandalyeye oturtunuz mu?		
22.	Müşterinizin elleri ve ön kolunu masa üzerindeki yastığa yerleştirdiniz mi?		
23.	Müşterinizin alnını bu yastığa dayamasını sağladınız mı?		
<b>Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma</b>			
24.	İş önlüğü giydiniz mi?		
25.	Meseleliğinizle ilgili kurallara uydunuz mu?		
26.	Müşteriye saygılı ve nazik oldunuz mu?		
27.	Müşterinize masaja uygun pozisyon verdiniz mi?		

## DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda “Hayır” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız “Evet” ise “Ölçme ve Değerlendirme” ye geçiniz.

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyet sonunda kazandıklarınızı aşağıdaki soruları cevaplandırarak ölçünüz.

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi müşteri ile iletişiminizde hatalı olabilecek davranıştır?  
A) Güvenilir olmak  
B) Sempatik olmak  
C) Kibar olmak  
D) Konuşkan olmak
2. Aşağıdakilerden hangisi genel vücut masajı uygulamasında yapmamanız gereken davranıştır?  
A) Müşteriye tamamen soymak  
B) Masaja yemekten iki saat sonra başlamak  
C) Masaj yapılacak bölgeyi soymak  
D) Masaj yapılmayan bölümleri kapamak
3. Aşağıdakilerden hangisi ön üst bacak masajında müşteriye verilmesi gereken pozisyonudur?  
A) Sırt üstü pozisyon  
B) Yüz üstü pozisyon  
C) Oturarak pozisyon  
D) Ayakta pozisyon
4. Aşağıdakilerden hangisi yüz üstü pozisyonda uygulanmamalıdır?  
A) Ayak bilekleri altına yastık koymak  
B) Karın altına yastık koymak  
C) Göğüs altına yastık koymak  
D) Desteksiz yatırmak

## DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

# ÖĞRENME FAALİYETİ-4

## AMAÇ

Masaja hazırlık çalışmalarını tekniğine uygun yapabileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Sektörde çalışan masaj elemanları masaja başlamadan önce ısınma hareketleri yapıyorlar mı? Gözlemleyiniz ve gözlemlerinizi sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

## 4. MASAJA HAZIRLIK

### 4.1. Masaj Elemanının Nitelikleri

Masaj yapmayı meslek olarak tercih eden erkeklere masör denir.



Resim 4.1: Masör

Masaj yapmayı meslek olarak tercih eden bayanlara masöz denir.



Resim 4.2: Masöz

Her meslekte olduğu gibi masaj alanında da nitelikli elemana ihtiyaç duyulmaktadır. Mesleğini en iyi şekilde uygulayabilmek için belirli bir eğitim alan masaj elemanının aynı zamanda bazı niteliklere sahip olması gerekmektedir.

**Güler yüzlü ve nazik olunuz.**



### **Bu nitelikler şunlardır:**

- Sağlam ve güçlü bir beden yapısına sahip olmak
- Ellerin büyük ve esnek, parmak uçlarının etli olması
- Ellerin soğuk olmaması, her iki eli de aynı beceride kullanabilmek
- Alanda teorik ve teknik bilgisinin yeterliliği kadar beceri kazanabilme özelliğine sahip olmak
- Masaj tekniklerini doğru olarak uygulayabilmek, bunun için de insan anatomi ve fizyolojisi hakkında bilgiye sahip olmak
- Müşteriye güven vermek
- Kişisel temizliğe ve dış görünümüne önem vermek
- Çalışırken kullanılacak araç gereci yanınızda hazır olarak bulundurmak

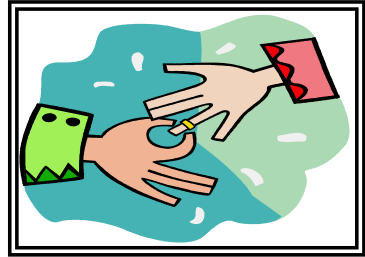


**Resim 4.3 : Masör**

- Temel ve özel teknikleri uygulayabilmek için uygulanacak masajın niteliğine uygun işlem basamaklarına dikkat etmek
- Masaj yapılan ortamın hijyenine özen göstermek
- Müşteriye nezaketli ve saygılı olmak
- Çok konuşmamak, gereksiz sorular sormamak ve sır tutma özelliğine sahip olmak

Masaj uygulamasının öncesinde ve sonrasında yapılması gerekenler:

- Masaja başlamadan önce tırnaklar kesilmelidir.
- Takılar çıkarılmalıdır.



**Resim 4.4: Takıların çıkarılması**

- Eller yıkanmalıdır.
- Soğuk ve nemli ellerle uygulama yapılmamalıdır.



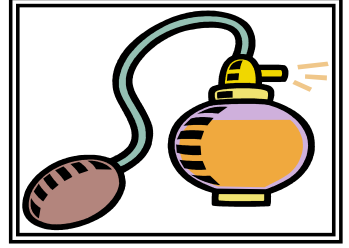
**Resim 4.5: Ellerin yıkanması**

- Her masaj uygulamasından sonra duş alınmalıdır.
- Masaj sonrası kıyafetler değiştirilmelidir.



Resim 4.6 : Duş

- Müşteriyi rahatsız edecek ağır parfümler kullanılmamalıdır.



Resim 4.7:Parfüm

**Kişisel temizliğinize özen gösteriniz.**

- İş önlüğü giyilmelidir.
- Düz ayakkabı giyilmelidir.
- Saçlar toplanmalıdır.

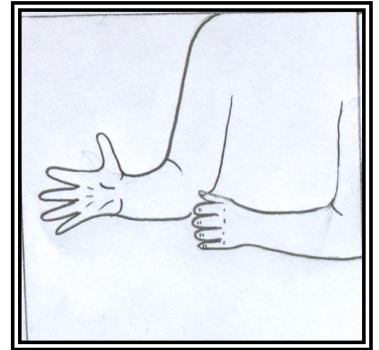


Resim 4.8: Uygun kıyafet

**Kısa kollu, açık renk ve kolay temizlenen kumaştan önlük seçiniz.**

- El kaslarınızı ve kendinizi masaja hazırlamak için çeşitli egzersizler uygulanmalıdır.
- Parmaklar yumruk yapıp gererek açılmalıdır.

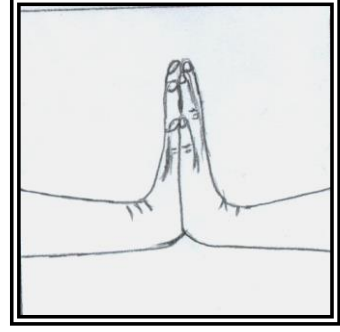
**15 kez tekrar edilmelidir.**



Şekil 4.1: Germe

- El ayarları birbirine yapıştırmış olarak ön kol kaslarına germe işlemi yapılmalıdır.

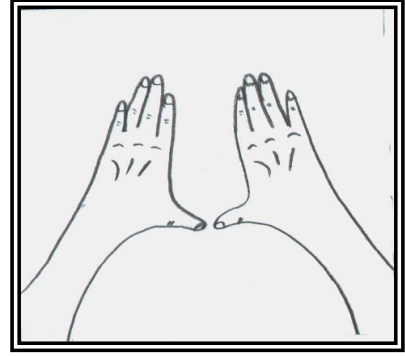
**20 Saniye**



**Şekil 4.2: El ayarları birleşik germe**

- Eller duvara dayanarak şınav çekilmelidir.

**10 kez tekrar edilmelidir.**



**Şekil 4.3: Ellerle duvarda şınav**

- Eller parmak uçları birbirlerine kenetli olacak şekilde ters yönde çekilmeli ve bu hareket 20 saniye sürdürülmelidir

**10 kez tekrar edilmelidir.**



**Şekil 4.4: Elleri ters yönde çekme**

**Sakatlanmamak için masaj öncesi ısınma hareketlerini yapınız.**

## KONTROL LİSTESİ

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız beceriler için **Evet**, kazanamadıklarınız için **Hayır** kutucuklarına ( X ) işareti koyarak kontrol ediniz.

Değerlendirme Ölçütleri		Evet	Hayır
1.	Tırnaklarınızı kestiniz mi?		
2.	Duş aldınız mı?		
3.	Kıyafetlerinizi değiştirdiniz mi?		
4.	İş önlüğü giydiniz mi?		
5.	Düz ayakkabı giydiniz mi?		
6.	Saçlarınızı topladınız mı?		
7.	Masaj öncesi hafif parfümler kullandınız mı?		
8.	Masaj öncesi takılarınızı çıkardınız mı?		
9.	Masaja başlamadan önce ellerinizi yıkadınız mı?		
10.	Ellerinizi kuruladınız mı?		
11.	Ellerinizi ısıttınız mı?		
12.	Parmaklarınızı yumruk yapıp gererek açtınız mı?		
13.	El ayarlarınızı birbirine yapıştırdınız mı?		
14.	Ön kol kaslarına germe işlemi uyguladınız mı?		
15.	Ellerinizi duvara dayanarak sınav çektiniz mi?		
16.	Ellerinizi parmak uçlarınız birbirlerine kenetli olacak şekilde ters yönde çektiniz mi?		
<b>Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma</b>			
17.	Rahat çalışabilmek için kısa kollu, açık renk ve kolay temizlenebilir kumaştan önlük seçtiniz mi?		
18.	Masaja başlamadan önce tırnaklarınızı kestiniz mi?		
19.	Mesleğiniz ile ilgili kurallara uydunuz mu?		
20.	Hijyen kurallarına uydunuz mu?		
21.	Parmaklarınızı yumruk yapıp germe işlemini 15 kez yaptınız mı?		
22.	El ayarlarınızı birbirine yapıştırıp 20 saniye beklediniz mi?		
23.	Ellerinizi duvarda sınav çekmeyi 10 kez tekrarladınız mı?		
24.	Ellerinizi parmak uçlarınız birbirlerine kenetli olacak şekilde ters yönde 10 kez çektiniz mi?		

## DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda “Hayır” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız “Evet” ise “Ölçme ve Değerlendirme” ye geçiniz.

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyet sonunda kazandıklarınızı aşağıdaki soruları cevaplandırarak ölçünüz.

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi masör ya da masözün niteliklerinden değildir?  
A) Güçlü beden yapısına sahip olmalıdır. B) Kendi bildiği yöntemlerle çalışmalıdır.  
C) Dış görünümüne önem vermelidir. D) Teknik bilgiye sahip olmalıdır
2. Aşağıdakilerden hangisi masaj yapmayı meslek olarak seçen bayanlara verilen isimdir?  
A) Makyöz B) Manikürcü  
C) Masöz D) Masör
3. Aşağıdakilerden hangisi masaj elamanın giymesi gereken kıyafetin özelliklerinden değildir?  
A) Kısa kollu olması B) Kolay temizlenebilir kumaştan olması  
C) Dar olması D) Rahat olması
4. Aşağıdakilerden hangisi masaj öncesi dikkat edilmesi gereken noktalardan biri değildir?  
A) Takıların çıkarılması B) Ellerin yıkanması  
C) Isınma hareketlerinin yapılması D) Yemek yemek
5. Masajı doğru uygulayabilmek için aşağıdaki bilim dallarından hangisi hakkında bilgi sahibi olmasına gerek yoktur?  
A) Psikoloji B) Fizyoloji  
C) Sosyoloji D) Anatomi

## DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

# ÖĞRENME FAALİYETİ-5

## AMAÇ

Masajda kullanacağınız kaydırıcı ürünleri doğru olarak seçebileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Sektörde çalışan masaj elamanları, kaydırıcı ürünleri doğru kullanıyor mu? Gözlemleyiniz ve elde ettiğiniz bilgileri sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

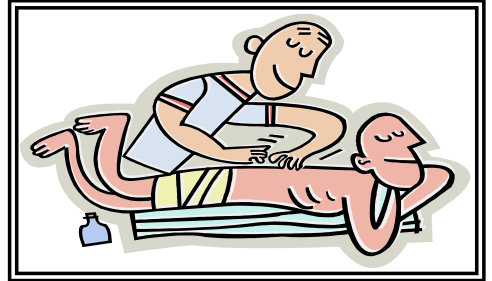
## 5. MASAJDA KULLANILAN KAYDIRICI ÜRÜNLER

Eliniz ile müşterinizin derisi arasındaki rahatsız edici dokunuşu gidermek için kullanacağınız maddelere kaydırıcı ürünler denir.



Resim 5.1: Kaydırıcı ürünler

Kaydırıcı ürünler masaj hareketlerinizin seri olarak yapılmasını sağlar. Kaydırıcı ürünleri gereğinden fazla kullandığınızda ellerinizin kaslarla teması zorlaşır, dokuları tam olarak kavrayamaz ve ellerinizin sadece deri üzerinde kaymasını sağlarsınız.



Resim 5.2: Kaydırıcı ürün kullanımı

Yetersiz kullandığımız kaydırıcı ürünün rahatsız edici sürtünme ile aşırı duyarlılık ve reaksiyona neden olabileceği, müşterinin de rahatsız olabileceği unutulmamalıdır. Masajın etkili olabilmesi için müşterinizin rahat olması, kas ve tendonların hareketlenmesi gerekir.

Masaj sırasında kaydırıcı ürüne ihtiyacı olup olmadığına müşterinin cildine bakarak karar verilmeli, kuru cilt için yağlı ürünler, nemli cilt için pudra kullanılmalıdır.



Şekil 5.1: Ürün kullanımı

Uygulama esnasında ürünleri deriye zarar vermeyecek miktarda ayarlamalı ve ürünleri önce ele dökerek sıvazlama tekniği ile masaj bölgesine yaymalıyız.



Resim 5.3: Masaj yağları

Özellikle **kuru** cilde sahip müşterilere masaj uygulanırken bitkisel yağlar, mineral yağlar, fıstık yağı, kakao yağı, badem yağı, bebe yağı vb. kaydırıcı ürün olarak tercih edilebilir. Kullanım kolaylığı nedeniyle kremler, özellikle vazelin en çok kullanılan kaydırıcı üründür. Aromaterapi yağlarının rahatlatıcı ve tedavi edici özelliğe sahip olduğunun düşünülmesi masajda sıklıkla kullanılmasına neden olmaktadır.

## 5.1. Aromatik Yağların Seçimi ve Kullanımı



Resim 5 .4: Aromatik yağlar

Masaj yağı olarak kullanılan aromatik yağlar ağaçlardan, çiçeklerden, köklerden veya turunçgillerin kabuklarından su buharının damıtılması ve soğuk pres yoluyla elde edilmektedir. Kendiliğinden ince olan yaprak yağları ve tohum yağları ile inceltirilip kaynatılarak rafine edilip asit miktarı düşürüldükten sonra kullanılır. Karışımları orantılı olmayan yağlar, canlandırıcı ve cildin fonksiyonlarını destekleyici özelliklerini yitirir.

Masajın kalitesini artırmak, cilde kayganlık vermek, canlandırmak, rahatlatmak ve selülitleri azaltmak aromatik yağların kullanım amacıdır. Aromatik yağlar kullanılmadan önce müşterinin cilt türü tespit edilmelidir çünkü cildin neye ihtiyacı olduğunun belirlenmesi uygulamanın başarısını artıracak ve müşterinin herhangi bir olumsuzluk yaşamasını engelleyecektir.



Resim 5.5: Aromaterapi yağları

## 5.2. Masajda Kullanılan Aromatik Yağların Cilt Üzerindeki Etkileri

- Masajda kullanacağınız aromatik yağlar, cildin kendini onarmasına yardım ederek beslenmesini sağlar.
- Kan dolaşımını canlandırıp hızlandırarak dokulara daha çok oksijen gitmesini sağlar. Dokulardaki atık toksinlerin dışı atılımını kolaylaştırır.



Resim 5.6: Aromatik yağlar

- Kuru ve tahriş olmuş ciltleri rahatlatır.
- Aromatik yağlar masaj yardımıyla kan dolaşımını dengeleyerek onarıcı, nemlendirici, ferahlatıcı, antiseptik özellikli, yağ inceltici, hararet sağlayıcı özellikler de taşımaktadır.
- Masajla birlikte kullanacağınız aromatik yağlar, yağ bezleri tarafından emildiğinden, deri altındaki elastik ve kollojen liflerinin görevlerini yerine getirmesini ve derinin daha sağlıklı görünmesini sağlar.
- Aromatik yağlar yaydıkları kokular sayesinde kişileri sakinleştirerek streslerini atmalarına yardımcı olmakta, kendilerini iyi hissetmelerini sağlamaktadır. Kullandığınız yağların konsantre oranları deri yüzeyinde çok yoğun kullanılırsa ciddi sağlık problemlerine sebep olabilir. Örneğin, egzama veya cilt aşınmasına bağlı alerjilere yol açabilir. Özellikle aromatik içerikli kullanacağınız kozmetik yağları cilt yüzeyine uygulanmadan önce test etmelisiniz.

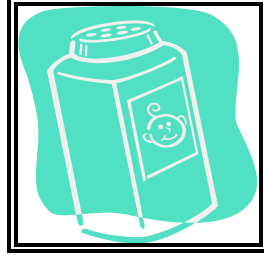
**Aromatik yağları kullanırken dikkatli olunuz.**



### 5.3. Pudralar

Nemli ve alerjik ciltlerde kullanılan kaydırıcı ürünlerdir.

Eskiden yaygın olarak kullanılmasına rağmen deri gözeneklerini kapattığı, deri solunumunu engellediği için sık kullanılmamalıdır.



Resim 5.8: Pudra

### 5.4. Sabun Solüsyonları

Sabun solüsyonu ve sabun köpüğü eskiden yaygın olarak kullanılmaktaydı. Ancak sabun solüsyonu ve köpüğü suyun buharlaşmasını, ısının taşınmasını artırdığı, deriden çok fazla su çekerek gerilmeye neden olduğu için uygun kaydırıcı ürün olarak düşünülmemektedir.



Resim 5.9: Sabun

#### 5.4 Alkol İçeren Sıvılar

Cildi tahriş edeceğinden alkol içeren sıvıların masaj esnasında kullanılması uygun değildir. Ancak masaj sonrası cildi temizlemek ve uyarmak amaçlı sıvılar kullanılabilir.



Resim 5.10: Alkol içeren

## UYGULAMA FAALİYETİ

Masajda kullanacağınız kaydırıcı ürünleri doğru seçiniz.

İşlem Basamakları	Öneriler
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Kaydırıcı ürünler ile ilgili konuyu okuyunuz.</li><li>➤ Kaydırıcı ürünlerin özellikleri ile ilgili konuyu okuyunuz.</li><li>➤ Pudra, sabun solüsyonları ve alkollü sıvıların kullanım özellikleri ile ilgili konuyu okuyunuz.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Dikkatli olunuz.</li><li>➤ Detaylara özen gösteriniz.</li><li>➤ Zamanı iyi kullanınız.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Masajda kullanılan kaydırıcıları cilde uygun seçiniz.</li><li>➤ Seçtiğiniz kaydırıcıyı elinize dökünüz.</li><li>➤ Elinizdeki kaydırıcıyı sıvazlama tekniği ile masaj bölgesine yayınız.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Mesleğiniz ile ilgili kurallara uyunuz.</li><li>➤ İş önlüğü giyiniz.</li><li>➤ Temiz ve düzenli olunuz.</li></ul>

## KONTROL LİSTESİ

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız beceriler için **Evet**, kazanamadıklarınız için **Hayır** kutucuklarına ( X ) işareti koyarak kontrol ediniz.

Değerlendirme Ölçütleri		Evet	Hayır
1.	Kaydırıcı ürünlerin çeşitlerini okudunuz mu?		
2.	Kaydırıcı ürünlerin özelliklerini okudunuz mu?		
3.	Kaydırıcıları cilde uygun seçtiniz mi?		
4.	Kaydırıcıları elinize döktünüz mü?		
5.	Elinizdeki kaydırıcıları sıvazlama tekniği ile masaj bölgesine yaydınız mı?		
<b>Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma</b>			
6.	İş önlüğü giydiniz mi?		
7.	Temiz ve düzenli oldunuz mu?		
8.	Dikkatli oldunuz mu?		
9.	Detaylara özen gösterdiniz mi?		
10.	Zamanı iyi kullandınız mı?		
11.	Mesleğiniz ile ilgili kurallara uydunuz mu?		

## DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda “Hayır” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız “Evet” ise “Ölçme ve Değerlendirme” ye geçiniz.

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyet sonunda kazandıklarınızı aşağıdaki soruları cevaplandırarak ölçünüz.

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi masajda kullanılan aromatik yağların kullanım amacı değildir?  
A) Rahatlama  
B) Kayganlık sağlama  
C) Canlandırma  
D) Parlaklık
2. Aşağıdakilerden hangisi aromatik yağların inceltmesinde kullanılır?  
A) Yaprak yağları  
B) Damıtık su  
C) Su  
D) Kremler
3. Aşağıdakilerden hangisi aromatik yağların kullanılmadan önce müşteriye cilt teşhisi yapılmasını gerektirir?  
A) Cilde parlaklık kazandırmak  
B) Cildi rahatlatmak  
C) Alerjik olup olmadığını tespit etmek  
D) Cildin ihtiyacını belirlemek
4. Aşağıdakilerden hangisi konsantre aromatik yağların deri üzerinde yoğun kullanılması sonucunda cilt üzerinde görülen etkidir?  
A) Parlaklık  
B) Kızarıklık ve kaşıntı  
C) Kayganlık  
D) Yumuşaklık
5. Aşağıdakilerden hangisi masajda pudranın tercih edilmeme nedenidir?  
A) Kaygan olması  
B) Eskiden kullanılması  
C) Kurutması  
D) Gözenekleri tıkaması

## DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

# ÖĞRENME FAALİYETİ-6

## AMAÇ

Eflöraj tekniğini doğru olarak uygulayabileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Sektörde çalışan masaj elamanları eflöraj tekniğini doğru uyguluyor mu? Gözlemleyiniz ve elde ettiğiniz bilgileri sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

## 6. EFLÖRAJ ( SIVAZLAMA )

Eflöraj, yüzeysel ve derin olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Tek farklı yönü uygulamalardaki basınç değişiklikleridir. Basınç değişiklikleri kullanılan vücut bölgelerine göre değişmektedir.

Yüzeysel sıvazlamada uygulanan basınç az, hareketler yumuşak ve hız sabittir. Yüzeysel friksiyon sıvazlama tekniği ile birlikte kullanılır, derin sıvazlamada ise basınç fazla olduğu için etki de fazla olup uyarıcıdır. Güçsüz kasların uyarılmasında karın içi organların aktivitesini arttırmada kullanılabilir.

Eflöraj, klasik el masajının ilk ve son işlem basamağıdır. Tüm klasik el masajları eflörajla başlar ve biter.

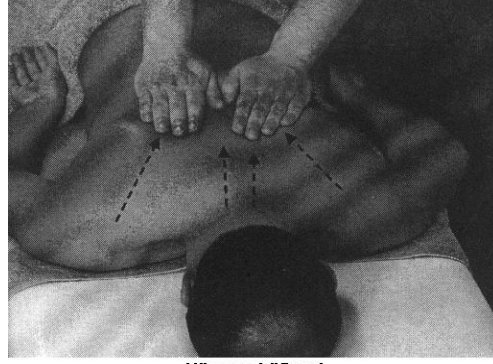
- **Genel olarak sıvazlama manipülasyonlarının etkileri**
  - Kullanılan kozmetik ürünlerin masaj bölgesine eşit olarak dağıtılmasını sağlamak
  - Müşteriyi masaja hazırlamak
  - Kan dolaşımını hızlandırmak ve derinin beslenmesine yardımcı olmak
  - Atık ve toksin maddelerin dışa atılımını sağlamak
  - Yüzeysel ve derin eflöraj sinir uçlarını uyararak ödemi, ağrıları, uykusuzluğu azaltmak
  - Saçlara canlılık kazandırmak ve daha kısa sürede sağlıklı uzamasını kolaylaştırmada etkilidir.

## UYGULAMA FAALİYETİ

Eflöraj (sıvazlama) tekniğini doğru uygulayınız.

### Klasik eflöraj(sıvazlama)

- Ellerinizi, başparmaklarınız omurganın her iki yanında ve diğer parmaklarınız başı gösterecek şekilde bele koyunuz.



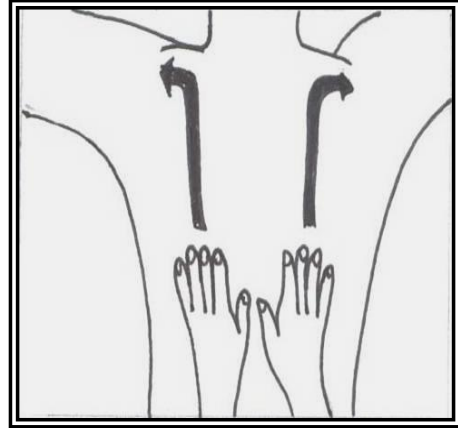
Yüzeysel eflöraj

### Resim 6.1: Klasik eflöraj

- Ellerinizi masaj bölgesine basınç uygulayarak yukarı ense köküne kadar sıvazlama tekniğini uygulayınız.



Resim 6.2: Klasik eflöraj



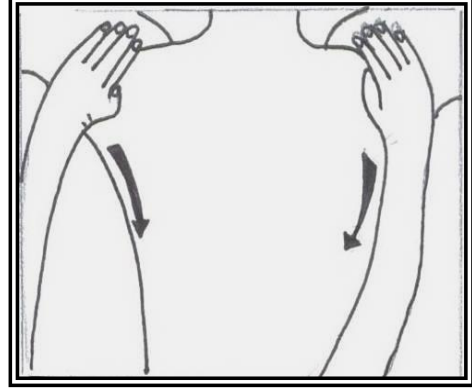
Şekil 6.1: Klasik eflöraj

**Geri dönüşlerde yüzeysel eflöraj tekniğini uygulayınız.**

- Ellerinizi, ense kökündeki kaslar üzerinden omuzlara ve kolların üst kısmından vücut şekline uygun olacak şekilde yanlardan aşağıya doğru kaydırınız.

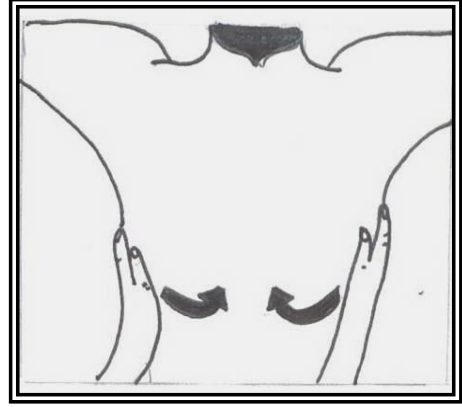


Resim 6.3: Klasik eflöraj



Şekil 6.2: Klasik eflöraj

- Bele ulaştığımızda, beli yukarıya ve içe doğru çekiniz. Uygulamaya oluklu sıvazlama tekniği ile devam ediniz.



Şekil 6.3: Klasik eflöraj

**Basıncı avuç içine dağıtınız.**

### **Oluklu eflöraj (sıvazlama)**

- Başparmaklar omurganın her iki yanında ve diğer parmaklarınız başı gösterecek şekilde iki elinizi aynı anda kullanarak belden enseye sıvazlama tekniğini uygulayınız. Omuz başlarına sıkma hareketi uyguladıktan sonra aynı yoldan başlangıç noktasına dönünüz.



**Resim 6.4: Oluklu eflöraj**



**Resim 6.5: Oluklu eflöraj**

#### **Atlamalı eflöraj (sıvazlama)**

- Bir eliniz diğerini takip edecek şekilde enseye doğru sıvazlama tekniğini uygulayınız.
- Tüm masaj bölgesinde bu tekniği uygulayınız.



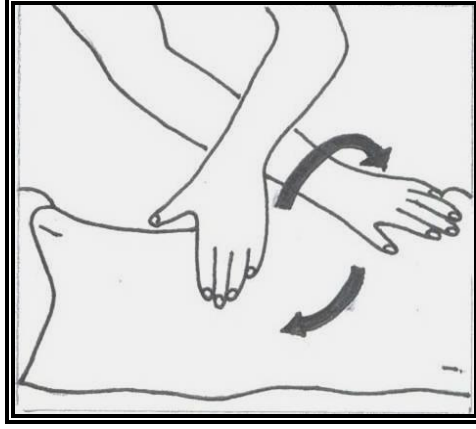
**Resim 6.6: Atlamalı eflöraj**

**Kalbe doğru basınç uygulayınız.**

**Mesleğinizle ilgili kurallara uyunuz.**

**Zamanı doğru kullanınız.**

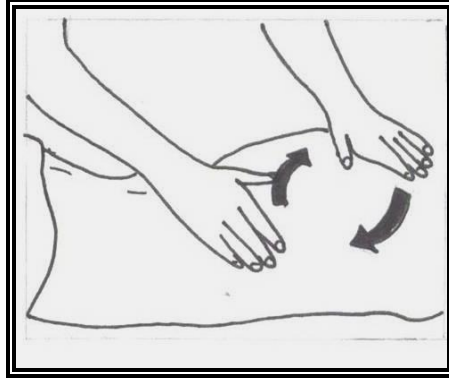




Şekil 6.5: El el üstünde eflöraj

- Sağ eliniz harekete devam ederken sol elinizi sağ kolunuzun üzerinde geçirin. Sağ eliniz tam daire, sol eliniz yarım daire çizecek şekilde uygulamaya devam ediniz. Uygulamayı tüm masaj bölgesinde yapınız.

Vücudun diğer bölgelerinde de aynı tekniği uygulayınız.



Şekil 6.4: El el üstünde eflöraj

#### El el üstünde eflöraj (sıvazlama)

- Ellerinizi biri diğerinden biraz daha yukarıda olacak şekilde sırtın yan tarafına yerleştiriniz. Üste kalan elinizi saat yönünde geniş kavis yapacak şekilde yanda aşağı doğru, diğer elinizi de omurgaya yukarı doğru çekiniz.

## KONTROL LİSTESİ

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız beceriler için **Evet**, kazanamadıklarınız için **Hayır** kutucuklarına ( X ) işareti koyarak kontrol ediniz.

Değerlendirme Ölçütleri		Evet	Hayır
1	Klasik eflörajı (sıvazlama ) tekniğini uyguladınız mı?		
2	Oluklu eflöraj tekniğini uyguladınız mı?		
3	Atmalı eflöraj tekniğini uyguladınız mı?		
4	El el üstünde eflöraj tekniğini uyguladınız mı?		
<b>Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma</b>			
5	Geri dönüşlerde yüzeysel eflöraj uyguladınız mı?		
6	Basıncı avuç içine dağıttınız mı?		
7	Kalbe doğru basınç uyguladınız mı?		
8	Mesleğinizle ilgili kurallara uydunuz mu?		
9	Zamanı doğru kullandınız mı?		

## DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda “Hayır” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınızı “Evet” ise “Ölçme ve Değerlendirme” ye geçiniz.

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyet sonunda kazandıklarınızı aşağıdaki soruları cevaplandırarak ölçünüz.

Aşağıda verilen cümlelerde boş bırakılan yerlere doğru sözcükleri yazınız.

1. Eflörajda (sıvazlama) uygulanan basınç değişiklikleri ..... ve ..... olarak adlandırılabilir.
2. Güçsüz kasların uyarılmasında karın içi organların aktivitesini arttırmada ..... kullanılır.
3. Yüzeysel eflörajın ....., ..... ve ..... etkisi vardır.
4. Masaj uygulamalarında geri dönüşler mutlaka ..... olmalıdır.
5. Kullanılan kozmetik ürünlerin masaj bölgesine eşit dağılımını ..... tekniği sağlar.

### DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

# ÖĞRENME FAALİYETİ-7

## AMAÇ

Friksiyon tekniğini doğru olarak uygulayabileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Sektörde çalışan masaj elamanları friksiyon tekniğini doğru uyguluyor mu? Gözlemleyiniz ve elde ettiğiniz bilgileri sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

## 7. FRIKSİYON ( DAİRESEL HAREKETLER)

Friksiyon, derin ve yüzeysel olmak üzere iki gruba ayrılmaktadır. Yüzeysel friksiyon sıvazlama tekniği ile birlikte kullanılırken derin friksiyon yoğurma tekniği sonrasında kullanılır. Kaslarda meydana gelen ağrılı durumlarda, gergin bölgelerin gevşetilmesinde vb. başparmak ve parmak uçları ile dairesel yönde yapılan basınçlı, derin hareketlerdir. Bu basınç dokunun yapısını bozmamalıdır. Dairesel friksiyonlar, kas veya dokulara etkili oluncaya kadar uygulanır. Dokular ve kaslar üzerine bazen yatay friksiyonlar yapılmaktadır. Yatay friksiyonlarda eller yumuşak ve ritmik olmalıdır.

- **Genel olarak friksiyon manipülasyonlarının etkileri**
  - Deri ve deri altı dokunun hareketlenmesi ve canlandırılması
  - Kaslardaki ağrılı durumların giderilmesi
  - Bölgesel kanlanmayı artırmak, masaj yapılan kasın veya dokunun beslenmesini sağlamak
  - Sinirleri uyararak kişiye zindelik vermek
  - Deri altı sertleşmiş dokuları yumuşatmada kullanılır.

## UYGULAMA FAALİYETİ

Friksiyon (dairesel hareketler) tekniğini doğru uygulayınız.

### Başparmak friksiyon

- Dört parmağınız sabit, başparmak hareketi ile friksiyon uygulayınız.



Resim 7.1: Başparmak friksiyon



Şekil 7.1: Başparmak friksiyon

### Dört parmak friksiyon

- Başparmak sabit dört parmak hareketi ile friksiyon uygulayınız.



Resim 7.2: Dört parmak friksiyon



Şekil 7.2: Dört parmak friksiyon

**Dikkatli olunuz.**

## Bebe masajı

- Sağ ve sol el kubbe şeklinde, parmak uçları ve eller açık, parmaklar bitişik el ayakları ile değişimli uygulama yapınız.



Resim 7.3: Bebe masajı



Resim 7.4: Bebe masajı



Resim 7.5: Avuç içi friksiyon

## Avuç içi friksiyon

Dört parmak sabit, el ayakları ile uygulama yapınız.  
Tek el ve iki el deęişimli uygulamaya devam ediniz.

**Zamanı doğru kullanınız.**

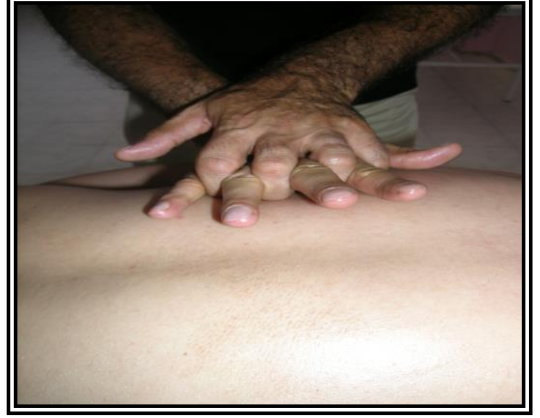
**Derin friksiyonu petrisajdan sonra uygulayınız.**

### El tarak derin friksiyon (dikey ve yatay)

- Bir elin parmaklarını, diğer elin parmakları arasından geçirin ve masaj bölgesine parmak uçlarınız (Resim 7.6) ve üst elin parmak eklemleri (Resim 7.7) ile sabit ve kaymalı uygulama yapınız.



Resim 7.6: El tarak parmak uçları derin friksiyon



Resim 7.7: El tarak parmak eklemleri derin friksiyon

### El destekli friksiyon (kuzukulağı)

Bir eliniz, diğer elinizin üzerinde parmak uçları ile masaj bölgesine friksiyon uygulayınız.



Resim 7.8: El destekli friksiyon

Mesleğinizle ilgili kurallara uyunuz.

## KONTROL LİSTESİ

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız beceriler için **Evet**, kazanamadıklarınız için **Hayır** kutucuklarına ( X ) işareti koyarak kontrol ediniz.

Değerlendirme Ölçütleri		Evet	Hayır
1	Başparmak friksiyon tekniğini uyguladınız mı?		
2	Bebe masajı uyguladınız mı?		
3	Avuç içi friksiyon tekniğini uyguladınız mı?		
4	El tarak derin friksiyon tekniğini uyguladınız mı?		
5	El destekli friksiyon tekniğini uyguladınız mı?		
<b>Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma</b>			
6	Derin friksiyonu petrisajdan sonra uyguladınız mı?		
7	Dikkatli oldunuz mu?		
8	Zamanı doğru kullandınız mı?		
9	Mesleğinizle ilgili kurallara uydunuz mu?		

## DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda “Hayır” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız “Evet” ise “Ölçme ve Değerlendirme” ye geçiniz.



## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyet sonunda kazandıklarınızı aşağıdaki soruları cevaplandırarak ölçünüz.

Aşağıda verilen cümlelerde boş bırakılan yerlere doğru sözcükleri yazınız.

1. Friksiyon tekniği ..... ve .....friksiyon olmak üzere ikiye ayırabiliriz.
2. Derin friksiyon ..... tekniğinden sonra uygulanır.
3. Sıvazlama tekniği ile birlikte..... friksiyon uygulanır.
4. Genel olarak friksiyon kaslardaki ..... Durumun giderilmesinde kullanılır.

## DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

# ÖĞRENME FAALİYETİ-8

## AMAÇ

Petrisaj tekniğini doğru olarak uygulayabileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Sektörde çalışan masaj elamanları petrisaj tekniğini doğru uyguluyor mu? Gözlemleyiniz ve elde ettiğiniz bilgileri sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

## 8. PETRİSAJ (YOĞURMA)

Deri, deri altı ve kas dokularının bir elle kaldırılıp kemik üzerinde yuvarlanması ve serbest bırakılması şeklinde uygulanır. Ayrıca yoğurma manipülasyonu kasların kavranıp kaldırılmasından sonra ellerin farklı yönlere itilmesi (hamur yoğurma, çamaşır sıkma vb.) veya deri altı dokularının baş ve işaret parmakları arasında tutulmasıyla sağa veya sola oynatılarak çimdiklenir gibi yapılmasıdır. Yoğurma tekniği uygulanırken hareketler yavaş, yumuşak ve ritmik olmalıdır. Kas doku tamamen kavranmalı, esnetilmeli kemiğe gelince bırakılmalıdır. Etkili bir yoğurma tekniği için derinin ve yüzeysel dokuların sıkıştırılmasından kaçınılmalıdır. Uygulama aşamasında eller gevşek ve nazik olmalı, çalışılan bölge üzerinde eller yavaş yavaş kaydırılmalıdır. Uygulama alanının özelliğine ve büyüklüğüne göre yoğurmanın çeşitleri vardır.

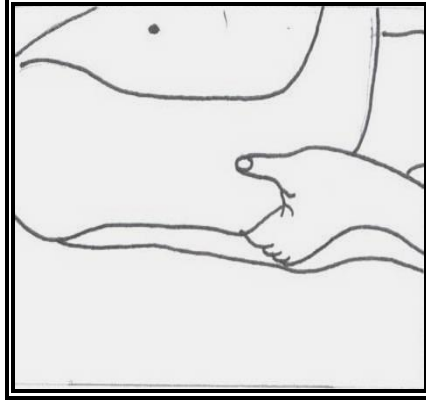
### Genel olarak yoğurma manipülasyonlarının etkileri şunlardır:

- Küçük ve dar alanlarda bölgesel kanlanmayı sağlar.
- Kaslarda dolaşımı hızlandırarak kas dokusunun beslenmesini, esnekliğini ve kuvvetini artırır.
- Artan düzenli ve iyi kan dolaşımı sayesinde, kaslarda biriken artık, toksin ürünlerin ve karbondioksitin atılımını kolaylaştırır.
- Kemiğe kadar oluşan basınçlı derin yoğurma nedeniyle kemiği saran zara (periost) doğru kan akışını artırır. Bu sayede kemiğe daha çok yapısal ürün taşınarak kemiğin beslenmesi ve güçlenmesi sağlanır.
- Yavaş ve ritmik hareketler sakinleştirici, gevşetici etkiye sahiptir.
- Gergin kas ve kas gruplarının yumuşatılmasında kullanılır.

Masaj yapılmasında sakınca görülen, zayıf, dirençsiz, aşırı kılı kişilere uygulanırken dikkat edilmelidir.

**Yüz, ayak, el sırtı, yan boyun gibi küçük alanlara tek elle yoğurma uygulayınız.**

## Tek elle yoğurma



Şekil 8.1: Tek elle yoğurma tekniği

- Kas dokusunu başparmak ve diğer parmaklar arasına alınız, tek elle yoğurarak kas boyunca işleme devam ediniz. Kas başlangıcına dönerken yüzeysel sıvazlama uygulaması yapınız.

**Çift elle yoğurma tekniğini geniş alanlara uygulayınız.**

## Çift elle yoğurma

- Kas boyunca aralıklı, basınçlı ritmik kaydırma işlemini uygulayınız.
- Ellerinizle kası tutarak yoğurma işlemi yapınız ve ilgili kas dokuyu ellerinizle ters yönde çamaşır sıkır gibi 'S' şekline getiriniz.

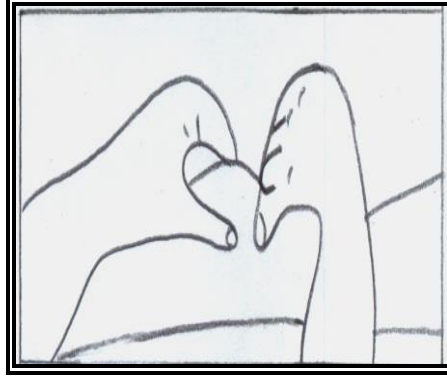


Resim 8.1: Çift el yoğurma tekniği



Resim 8.2: Çift el yoğurma tekniği

### Parmakla yoğurma



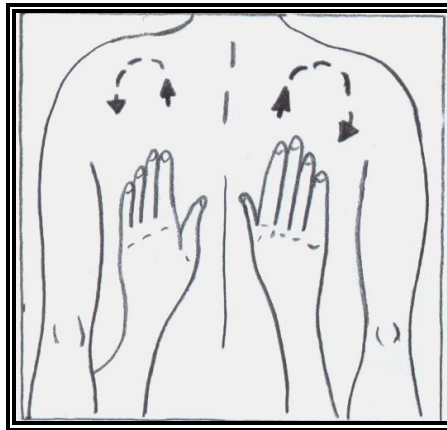
Şekil 8.2: Parmakla yoğurma tekniği

- Parmak uçlarınızla kas ve kemiğe bastırarak dairesel hareketler uygulayınız.

**Yüz, ayak, el sırtı, yan boyun gibi küçük alana uygulayınız.**

### Düz elle yoğurma

- Yoğurmanın yapılamayacağı ince kas tabakaları üzerine basıncı azaltılarak yoğurma tekniğini uygulayınız.



Şekil 8.3: Dairesel yoğurma tekniği

### Ezerek yoğurma

- Bu manipülasyonda kaslara veya masaj uygulanan ilgili dokuya basıncı artırarak yoğurma tekniğini uygulayınız.

### **Dairesel yoğurma**

- Ellerinizin iç kısmı ve parmakların etli kısımları ile kemiğe bastırarak kuvvetli ve etkili dairesel hareketler uygulayınız.

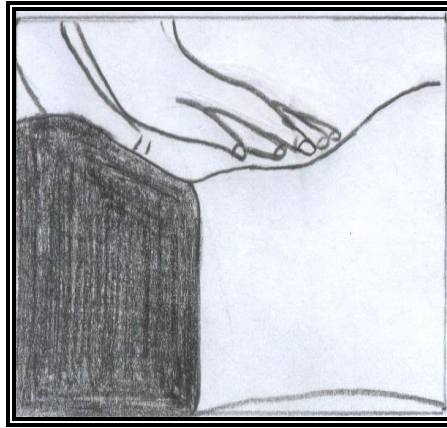
**Dairesel yoğurma ile kemiği saran zara doğru kan dolaşımını artıracaksınız.**

**Canlandırıcı etki yaratmak için sert ve derin uygulama yapınız.**

**Rahatlatıcı ve gevşetici etki yaratmak için kaslar yönünde yavaş ve ritmik hareketler yapınız.**

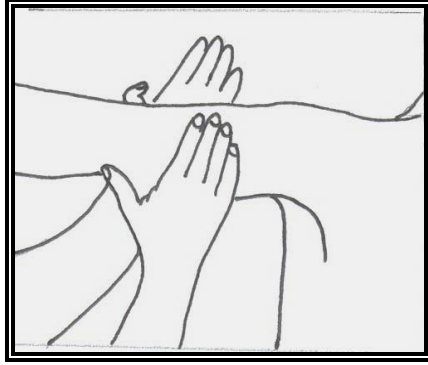
### **Ütüleme (ironing)**

- Geniş olan uygulama alanına, iki elinizi birbirinin üzerine gelecek şekilde yerleştiriniz.
- Tüm vücut ağırlığınızı kullanarak ellerinizi kaydırmak suretiyle kas boyunca ileri doğru, yavaş yavaş harekete devam ediniz.



**Şekil 8.4: Ütüleme tekniği**

**Yavaş hareket ediniz.**



**Şekil 8.5: Yuvarlama tekniği**

### **Yuvarlama (rolling)**

- Kasları başparmak ve diğer parmaklarınız arasında sert bir şekilde tutunuz.
- Kasları ileriye doğru nazikçe yuvarlayınız.

**Nazik olunuz.**



**Şekil 8.6: Toplama tekniği**

### **Toplama (pincing)**

Masaj yapılacak alana göre uygulamanızı tek veya çift elle yapabilirsiniz. Kasları, başparmak ve işaret parmağınız ile sıkıştırarak kavrayınız ve bırakınız.

**Hareketlerinizin yumuşak ve ritmik olmasına dikkat ediniz.**

## KONTROL LİSTESİ

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız beceriler için **Evet**, kazanamadıklarınız için **Hayır** kutucuklarına ( X ) işareti koyarak kontrol ediniz.

Değerlendirme Ölçütleri		Evet	Hayır
1	Tek elle yoğurma tekniğini uyguladınız mı?		
2	Çift elle yoğurma tekniğini uyguladınız mı?		
3	Parmakla yoğurma tekniğini uyguladınız mı?		
4	Düz elle yoğurma tekniğini uyguladınız mı?		
5	Ezerek yoğurma tekniğini uyguladınız mı?		
6	Dairesel yoğurma tekniğini uyguladınız mı?		
7	Ütüleme tekniğini uyguladınız mı?		
8	Yuvarlama tekniğini uyguladınız mı?		
9	Toplama tekniğini uyguladınız mı?		
<b>Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma</b>			
10	Tek elle yoğurma tekniğini küçük alanlara uyguladınız mı?		
11	Parmakla yoğurma tekniğinde dairesel hareketler uyguladınız mı?		
12	Dairesel yoğurmada sert ve derin hareketler uyguladınız mı?		
13	Dairesel yoğurmada rahatlama amacı ile yavaş ve ritmik hareketler uyguladınız mı?		
14	Ütüleme tekniğinde yavaş hareket ettiniz mi?		
15	Yuvarlama tekniğinde nazik hareket ettiniz mi?		
16	Tüm uygulama boyunca hareketlerinizin ritmik olmasına dikkat ettiniz mi?		

## DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda “Hayır” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız “Evet” ise “Ölçme ve Değerlendirme” ye geçiniz.

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyet sonunda kazandıklarınızı aşağıdaki soruları cevaplandırarak ölçünüz.

Aşağıda verilen cümlelerde boş bırakılan yerlere doğru sözcükleri yazınız.

1. Deri, deri altı ve kas dokularının bir elle kaldırılıp kemik üzerinde yuvarlanması ve serbest bırakılması şeklinde uygulamalara ..... tekniği denir.
2. Etkili bir yoğurma tekniği için .....ve.....dokuların sıkıştırılmasından kaçınılmalıdır.
3. Uygulama alanının özelliğine ve büyüklüğüne göre yoğurma tekniklerini  
....., ....., .....,  
....., ....., .....,  
....., ....., .....,  
....., teknikleri olarak gruplandırılabilir.
4. Kemiğe kadar oluşan basınçlı derin yoğurma .....doğru kan akışını artırır.
5. İnce kas tabakaları üzerine .....elle yoğurma tekniğini basıncı azaltarak uygulayınız.

## DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.



# ÖĞRENME FAALİYETİ-9

## AMAÇ

Presyon tekniğini doğru olarak uygulayabileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Sektörde çalışan masaj elamanları presyon tekniğini doğru uyguluyor mu? Gözlemleyiniz ve elde ettiğiniz bilgileri sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

## 9. PRESYON ( BASKILAMA)

Presyon, baskı anlamına gelir. Masaj yapılan bölgeye parmak uçları, el ayaları ve el sırtı ile yapılan basınç hareketleridir. Presyon tekniği bölgesel ve kayıcı olabilir. Kayıcı presyon geniş alanlarda, elin sırt bölgeleri ile uygulanır. Parmakla presyon uygulandığında kaslarda kramp çözülür. Ayrıca parmakla yapılan presyon, sinirlerin iletim gücünü düzene sokarak ağrıların giderilmesine yardımcı olur.

- **Genel olarak presyon manipülasyonlarının etkileri**
  - Deri altı depolanmış yağları parçalar.
  - Dokuları sıkılaştırır.
  - Dokularda rahatlama sağlar.

## UYGULAMA FAALİYETİ

Presyon (baskılama) tekniğini doğru uygulayınız.

### Avuç içi karşıya kesme

- Ellerinizi biri diğerinin önünde ve aynı yöne bakacak şekilde masaj alanına yerleştiriniz.
- Öndeki eliniz ile karşı taraftan çekme işlemi yaparken, diğer elle de karşıya doğru iterek kesme uygulayınız.

**Kalbe doğru hareket ediniz.**



Resim 9.1: Avuç içi karşıya kesme

### Çapraz kesmeler

- Ellerinizi çapraz olacak şekilde masaj alanına yerleştiriniz. Çapraz kesme uygulayınız.



Resim 9.2: Çapraz kesme

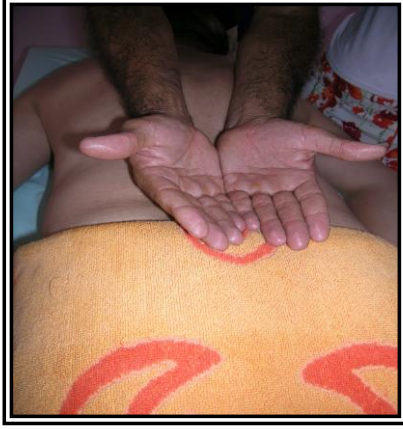


Resim 9.3: Çapraz kesme

**Mesleğinizle ilgili kurallara uydunuz.**

### Ellerin sırtıyla presyon

- İki elinizin sırtını yan yana gelecek şekilde bele yerleştiriniz. Belden yukarıya omuza kadar presyon tekniğini uygulayınız. El sırtıyla fırçalama işlemi uygulayarak başlangıç noktasına dönünüz.



**Resim 9.4: El sırtı presyon**



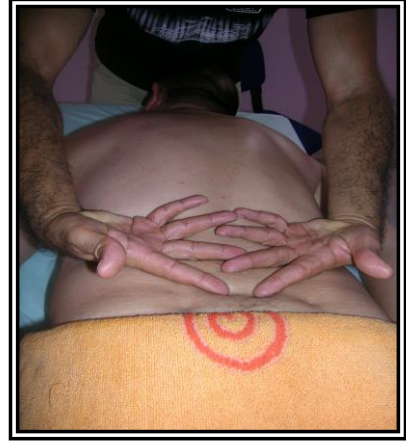
**Resim 9.5: El sırtı presyon**

#### **Baş kısma geçerek el sırtı presyon**

- Ellerinizi sırtını boyun kısmında birleştirerek omurgayı takip edecek şekilde bele kadar presyon uygulayınız. Bele geldiğinizde ellerinizi açarak yanlara kaydırınız.



**Resim 9.6: Baş kısımdan el sırtı presyon**



**Resim 9.7: Baş kısımdan el sırtı presyon**

## KONRTOL LİSTESİ

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız beceriler için **Evet**, kazanamadıklarınız için **Hayır** kutucuklarına (X) işareti koyarak kontrol ediniz.

Değerlendirme Ölçütleri		Evet	Hayır
1	Avuç içi karşıya kesme tekniğini uyguladınız mı?		
2	Çapraz kesme tekniğini uyguladınız mı?		
3	Ellerin sırtı ile kesme tekniğini uyguladınız mı?		
4	Baş kısma geçerek el sırtı kesme tekniğini uyguladınız mı?		
<b>Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma</b>			
5	Mesleğinizle ilgili kurallara uydunuz mu?		
6	İçten dışa doğru döndürme hareketini doğru yaptınız mı?		

## DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda “Hayır” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız “Evet” ise “Ölçme ve Değerlendirme” ye geçiniz.

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyet sonunda kazandıklarınızı aşağıdaki soruları cevaplandırarak ölçünüz.

Aşağıda verilen cümlelerde boş bırakılan yerlere doğru sözcükleri yazınız.

1. Parmak uçları, avuç içi ve ellerin sırtı ile yapılan basınç hareketlerine..... denir.
2. Presyon ..... ve ..... olmak üzere iki gruba ayrılır.
3. Geniş alanlarda, elin sırt bölgeleri ile ..... presyon uygulanır.
4. Genel olarak presyonun vücut üzerinde ..... etkisi vardır.
5. Parmaklarla presyon uygulandığında kaslarda ..... çözülür.

### DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

# ÖĞRENME FAALİYETİ-10

## AMAÇ

Perküsyon tekniğini doğru olarak uygulayabileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Sektörde çalışan masaj elamanları perküsyon tekniğini doğru uyguluyor mu? Gözlemleyiniz ve elde ettiğiniz bilgileri sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

## 10. PERKÜSYON (VURMA )

Genel anlamda vurma, çarpma, baltalama ve darbe anlamına gelen manüplasyondur. Ellerle deri üzerine ritmik vurma hareketleri uygulanır.

- **Perküsyon manipülasyonlarının genel olarak etkileri**
  - Kan dolaşımını hızlandırır.
  - Psikolojik rahatlama sağlar.
  - Kasları güçlendirir.

## UYGULAMA FAALİYETİ

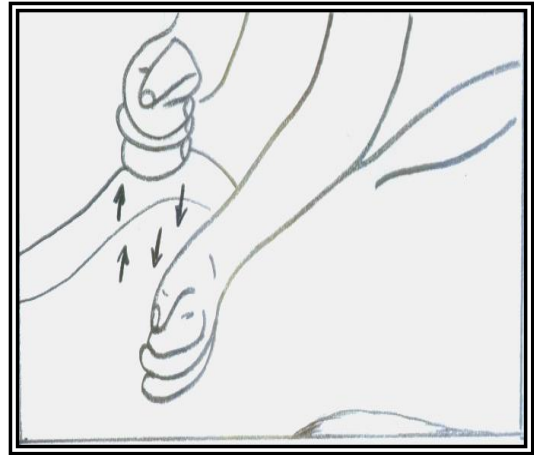
Perkisyon (darbeleme) tekniğini doğru uygulayınız.

### Boulting ( yumruklama )

- Ellerinizi yumruk yaparak masaj bölgesini hızlı ve ritmik hareketlerle yatay ve dikey yumruklayınız.



Resim 10.1: Yumruklama



Şekil 10.1: Yumruklama

**Hızlı vurunuz.**



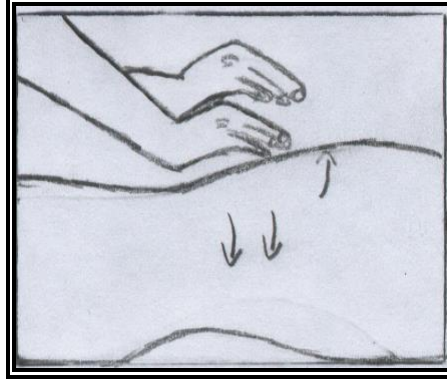
Şekil 10.2: Baltalama

### Haşman ( baltalama-el kenarı vuruş )

Elleriniz oldukça gevşek, parmaklarınız hafifçe açık, el deriye dik olacak şekilde dirseğin hareketiyle vuruşlarınızı yapınız.

**Dirsek hareketiyle vuruş yapınız.**

### Tapotmen (baskılı vuruş )



Şekil 10.3: Darbeleme tekniği

- Masaj alanına sağ ve sol ellerinizi kubbe şeklinde yerleştiriniz.
- Bileklerinize hareket ettirerek avuç içinde sıkışan havayla birlikte ritmik ve hızlı vuruşlar uygulayınız.

**Ritmik ve hızlı vuruşlar uygulayınız.**



Resim 10.2: Vurma tekniği

### Klakman (avuç içi sesli vuruş )

- Ellerinizi, parmak uçları deri üzerinde, bir el diğerini destekler şekilde masaj alanına koyunuz.
- Avuç içini aşağı ve yukarı hareket ettirerek deri üzerinde belirli aralıklarla vurma çarpma hareketi uygulayınız.

**Ellerinizi kaydırırken parmak uçlarınızı deri yüzeyinden kaldırmayınız.**



## KONTROL LİSTESİ

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız beceriler için **Evet**, kazanamadıklarınız için **Hayır** kutucuklarına ( X ) işareti koyarak kontrol ediniz.

Değerlendirme Ölçütleri		Evet	Hayır
1	Yumruklama tekniğini uyguladınız mı?		
2	Baltalama tekniğini uyguladınız mı?		
3	Darbeleme tekniğini uyguladınız mı?		
4	Vurma tekniğini uyguladınız mı?		
<b>Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma</b>			
5	İş önlüğü giydiniz mi?		
6	Mesleğinizle ilgili kurallara uydunuz mu?		
7	Yumruklama tekniğinde hızlı ve ritmik oldunuz mu?		
8	Baltalama tekniğinde dirsek ten hareket ettiniz mi?		
9	Darbeleme tekniğinde hızlı ve ritmik hareket ettiniz mi?		
10	Vurma tekniğinde parmak uçlarınızı deri yüzeyinde tuttunuz mu?		

## DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda “Hayır” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız “Evet” ise “Ölçme ve Değerlendirme” ye geçiniz.

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyet sonunda kazandıklarınızı aşağıdaki soruları cevaplandırarak ölçünüz.

Aşağıda verilen cümlelerde boş bırakılan yerlere doğru sözcükleri yazınız.

1. Genel olarak perküsyon ....., ....., ..... ve..... anlamına gelen manüplasyondur.
2. Yumruklama tekniği vücutta ..... hızlandırma,.....güçlendirme ve ..... rahatlamaya etkilidir.
3. Ellerin dış kenarıyla ard arda yapılan vuruşlara ..... denir.
4. Sağ ve sol el kubbe şeklinde, avuç içinde sıkışan havayla birlikte ritmik vuruşlarla yapılan tekniğe ..... denir.

### DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz

# ÖĞRENME FAALİYETİ-11

## AMAÇ

Vibrasyon tekniğini doğru olarak uygulayabileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Sektörde çalışan masaj elamanları vibrasyon tekniğini doğru uyguluyor mu? Gözlemleyiniz ve elde ettiğiniz bilgileri sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

## 11. VİBRASYON (TİTREME)

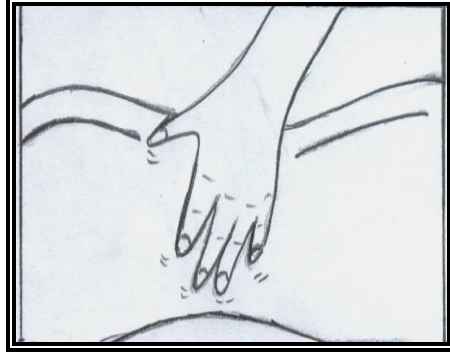
Tüm el veya parmak uçlarının yardımıyla yapılan manipülasyondur. Eller, masaj yapılacak cilt yüzeyine konur; omuzdan ve dirsekten çok hızlı hareketlerle titreşim sağlanarak eller sabit veya doku üzerinde kaydırılarak uygulamaya devam edilir.

Vibrasyon uygulamaları rahatlatıcı, gergin kasları gevşetici, karın içi organlardaki şişkinliği giderici etkiye sahiptir. Aynı zamanda sert olan vibrasyonlar uyarıcı ve zindelik kazandırıcıdır. Titretme manipülasyonlarının içinde sarsma tekniği, masaj yapılan bölgenin yukarı aşağı, içe dışa veya bir yandan diğer bir yana hareket ettirilmesidir.

- **Genel olarak vibrasyon manipülasyonlarının etkileri**
  - Tüm vücut kaslarında oluşan aşırı gerginliği azaltmak
  - Vücutta belirli bir kas grubu (kol, bacak vb.) gücünü ve hareket etkinliğini kaybedip çalışmadığında, uyarıcı etki sağlayarak akciğer ve karaciğerlerde biriken mukoza iltihaplarını gevşetir ve vücuttan atılımını sağlar.

## UYGULAMA FAALİYETİ

### Vibrasyon (titretme)



Şekil 11.1: Vibrasyon

- Ellerinizi masaj yapılacak cilt yüzeyine koyunuz.
- Omuzdan ve dirsekten çok hızlı hareketlerle titreşim sağlayarak ellerinizi sabit uygulama yapınız.
- Ellerinizi doku üzerinde kaydırarak uygulamaya devam ediniz.

**Avuç içi, dört parmak, üç parmak omurga üzerinde kaydırıcı vibrasyon uygulayabilirsiniz.**

**Omuzdan ve dirsekten hızlı hareket ediniz.**

**Kaydırarak uygulama yapınız.**

## KONTROL LİSTESİ

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız beceriler için **Evet**, kazanamadıklarınız için **Hayır** kutucuklarına ( X ) işareti koyarak kontrol ediniz.

	<b>Değerlendirme Ölçütleri</b>	<b>Evet</b>	<b>Hayır</b>
1	Vibrasyon tekniğini okudunuz mu?		
2	Ellerinizi masaj yapılacak bölgeye koydunuz mu?		
3	Omuzdan ve dirsekten hızlı hareketle titreşim uyguladınız mı?		
4	Ellerinizi kaydırarak uygulamaya devam ettiniz mi?		
<b>Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma</b>			
5	İş önlüğü giydiniz mi?		
6	Omuzdan ve dirsekten hareket ettiniz mi?		
7	Dikkatli oldunuz mu?		
8	Zamanı doğru kullandınız mı?		
9	Mesleğinizle ilgili kurallara uydunuz mu?		

## DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda “Hayır” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız “Evet” ise “Ölçme ve Değerlendirme” ye geçiniz.

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyet sonunda kazandıklarınızı aşağıdaki soruları cevaplandırarak ölçünüz.

Aşağıda verilen cümlelerde boş bırakılan yerlere doğru sözcükleri yazınız.

1. Vibrasyon ..... veya ..... yapılan manipülasyondur.
2. Vibrasyon uygulamaları ....., ..... gevşetici ve ..... giderici etkiye sahiptir.
3. Titretme Manipülasyonlarının içinde sarsma tekniği masaj yapılan bölgenin ..... - ....., ..... veya ..... hareket ettirilmesidir.

### DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise “Modül Değerlendirme”ye geçiniz.

# MODÜL DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki cümlelerin başında boş bırakılan parantezlere, cümlelerde verilen bilgiler doğru ise D, yanlış ise Y yazınız.

1. ( ) Klasik masajda bugün kullandığımız A.Hoffa teknikleridir.
2. ( ) Tedavi masajını lise sonrası uygulayabilirsiniz.
3. ( ) Klasik masaj sıvazlama tekniği ile başlar ve aynı teknikle biter.
4. ( ) Masajın temel amaçlarından biri kasları güçlendirmektir.
5. ( ) Masaj kalp yönünde ve kas liflerinin seyrini izleyerek yapılır.
6. ( ) Çok sert uygulana masaj doku içi kanamalarına neden olur.
7. ( ) Masaj hareketleri ritmik ve sürekli olmalıdır.
8. ( ) Masajın kemikler, lenf, kaslar, eklemler, deri, sinirler ve yağ doku üzerine etkisi vardır.
9. ( ) Güzellik salonlarında genellikle tedavi masajı uygulanır.
10. ( ) Deri hastalıklarında masaj uygulaması başarılı sonuç verir.
11. ( ) Masaj odası sessiz ve temiz olmalıdır.
12. ( ) Masaja başlamadan önce ısınma hareketleri yapılmalıdır.
13. ( ) Genel vücut masajında müşteri tamamen soyunmamalıdır.
14. ( ) Masajda kullanılan aromatik yağlar önce ele dökülmelidir.
15. ( ) Friksiyon deri altı dokunun hareketlenmesini ve canlanmasını sağlar.
16. ( ) Masajda yavaş ve ritmik hareketler sakinleştirici etki yapar.
17. ( ) Presyon deri altı depolanmış yağları parçalar.
18. ( ) Gergin kas ve kas gruplarının yumuşatılmasında yoğurma tekniği etkilidir.
19. ( ) Masajda uyarıcı etki sıvazlama ve darbeleme maniplasyonu ile sağlanır.
20. ( ) Tüm vücut kaslarında oluşan aşırı gerginliği azaltmak için vibrasyon tekniği kullanılır.

## DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki modüle geçmek için öğretmeninize başvurunuz.

# CEVAP ANAHTARLARI

## ÖĞRENME FAALİYET-1'İN CEVAP ANAHTARI

1	D
2	A
3	A
4	B
5	D
6	C
7	D

## ÖĞRENME FAALİYET-2'NİN CEVAP ANAHTARI

1	B
2	C
3	D
4	A
5	B

## ÖĞRENME FAALİYET-3'ÜN CEVAP ANAHTARI

1	D
2	C
3	A
4	D

## ÖĞRENME FAALİYET-4'ÜN CEVAP ANAHTARI

1	B
2	C
3	C
4	D
5	C

## ÖĞRENME FAALİYET-5'İN CEVAP ANAHTARI

1	D
2	A
3	C
4	B
5	D



### ÖĞRENME FAALİYET-6'NİN CEVAP ANAHTARI

1	Derin, Yüzeysel
2	Derin Öflaraj
3	Sakinleştirici, Gevşetici, Ağrı Kesici
4	Yüzeysel Öflaraj
5	Tek El Öflaraj

### ÖĞRENME FAALİYET-7'NİN CEVAP ANAHTARI

1	Yüzeysel, Derin
2	Petrisaj
3	Yüzeysel
4	Deri Ve Deri Altı, Kaslardaki, Sinirleri, Sertleşmiş Dokuları

### ÖĞRENME FAALİYET-8'İN CEVAP ANAHTARI

1	Petrisaj
2	Derinin Ve Yüzeysel Dokuların
3	Tek Elle, Çift Elle, Parmakla, Düz Elle, Ezerek, Dairesel, Burarak, Ütüleme, Yuvarlama, Toplama
4	Kemiği Saran Zara
5	İnce Kas Tabakası

### ÖĞRENME FAALİYET-9'UN CEVAP ANAHTARI

1	Presyon
2	Bölgesel Ve Kayıcı
3	Kaydırıcı Presyon
4	Yağların Parçalanması, Dokuların Sıkılaştırılması
5	Kaydırıcı

## ÖĞRENME FAALİYET-10'UN CEVAP ANAHTARI

1	<b>Vurma, Çarpma, Baltalama Ve Darbe</b>
2	<b>Yağ Dokusunun Yumuşatılması, Masaj Yapılan Bölgenin Isıtılması, Kasların Güçlendirilmesi</b>
3	<b>Baltalama</b>
4	<b>Darbeleme</b>
5	<b>Kan Dolaşımını Hızlandırmak, Psikolojik Rahatlama, Kasları Güçlendirme</b>

## ÖĞRENME FAALİYET-11'İN CEVAP ANAHTARI

1	<b>Tüm Elle Veya Parmak Uçları</b>
2	<b>Rahatlatıcı, Gergin, Kasları Gevşetici, Şişkinliği Giderici</b>
3	<b>Yukarı–Aşağı, İçe–Dışa, Bir Yerden–Diğer Yere</b>

## MODÜL DEĞERLENDİRME CEVAP ANAHTARI

1	D
2	Y
3	D
4	D
5	D
6	D
7	D
8	D
9	Y
10	Y
11	D
12	D
13	Y
14	D
15	D
16	D
17	D
18	D
19	D
20	D

## KAYNAKÇA

- AÇAK Mahmut, **Spor Masajı**, Malatya, 1997.
- GOLDBERG Audrey Gitta, **Güzellik Terapisi İçin Vücut Masajı**, Ankara, 1995.
- HAZIR Meral, **Spor Masajı**, Ankara, 2002.
- HUDSON Maywell Clare, **Tüm Yönleriyle Masaj**, Ankara, 1998.
- KANBİR Oğuz, **Klasik Masaj**, İstanbul, 2001.
- ORTUĞ Gürsel, **Sporla Kaslar ve Masaj**, Ankara, 1989.
- SEHLİKLİOĞLU Tahir, **Masaj**, Ankara, 1986.
- SENGİR Orhan, **Fizik Tedavi Kitabı**, Ankara, 1970.
- TUNA Necdet, **A'dan Z'ye Masaj**, İstanbul, 1997.
- TURGUT Ahmet Hamdi, **Masaj**, İstanbul, 1989.