

## TEKNIK DASAR MEMIJAT

Masase sangat berperan penting dalam perawatan aromaterapi. Melalui masase, unsur penting dalam minyak tersebut akan terserap oleh tubuh sehingga selain diperoleh manfaat dari masase itu sendiri, juga diperoleh manfaat psikologis dan fisiologis dari minyak esensial yang digunakan.

Pada umumnya, ada 4 teknik dasar pijat/masase aromaterapi yang perlu untuk suatu perawatan rambut dan kulit kepala.

1. Effleurage, yaitu pemijatan dengan tekanan sambil didorong dengan cara mengusap, posisi telapak tangan tetap (tidak diangkat), ujung-ujung jari bergerak dengan lembut, diterapkan pada sekeliling pertumbuhan rambut dan seluruh kepala. Teknik ini dilakukan diawal pemijatan untuk melemaskan otot-otot. Gerakan pemijatan ini memperbaiki fungsi kulit dan merangsang urat syaraf.
2. Petrissage, yaitu pemijatan dengan gerakan memijit yang lebih dalam dari effleurage dan disertai variasi pijatan memutar (friction) yang merupakan gerakan utama pada perawatan kulit kepala. Pemijatan ini ditetapkan pada seluruh kepala dengan lembut dan sedikit ditekan menggunakan jari-jari, telapak tangan atau bantalan ibu jari, posisi tangan sejajar. Gerakan petrissage ini untuk menghilangkan tumpukan lemak yang melekat pada kulit dan merangsang peredaran darah.
3. Tapotage, yaitu pemijatan yang berupa ketukan-ketukan yang cepat, menggunakan jari tangan atau kedua telapak tangan di seluruh kepala dan bahu, diterapkan pada kepala sesudah gerakan effleurage dan petrissage. Faedah dari tapotage ialah untuk merangsang urat syaraf serta menghilangkan zat-zat lemak yang tersimpan pada kulit.
4. Vibration, yaitu suatu gerakan pijat dengan getaran yang dilakukan dengan ujung-ujung jari tangan, getarannya ringan dan lembut diakhiri dengan gerakan yang lebih berat. Penerapan di kepala bagian samping dengan arah ke atas, bagian depan dan belakang/tengkuk (batas pertumbuhan rambut depan dan belakang) juga ke atas. Gerakan pijat ini merangsang urat syaraf dan melengkapinya zat-zat makanan ke lapisan-lapisan kulit. (Sri Pradipti Suprpto, 2004)

Ada beberapa cara pemijatan untuk kulit kepala. Cara apapun yang dipakai, tempatkan tangan di bawah rambut, agar seluruh panjang jari-jari tangan, telapak jari-jari dan telapak tangan leluasa menstimulir otot-otot syaraf dan pembuluh darah di kulit kepala. Untuk langkah pemijatan/masase terbagi atas beberapa tahap yang meliputi :

### 1. Gerakan pemijatan untuk kepala :

1. Gerakan perlu untuk merelaksasi urat-urat leher dan kepala. Peganglah bagian bawah dagu dengan tangan kiri sedangkan tangan kanan memegang bagian bawah kepala/tengkuk. Kemudian kepala diputar perlahan-lahan ke arah kiri dan ke kanan secara bergantian.