

## MASAJE

Es un conjunto de manipulaciones y/o maniobras realizadas con las manos del terapeuta y aplicadas al cuerpo humano con unos objetivos (únicos o varios) preventivos, higiénicos, terapéuticos, rehabilitadores, y psicológicos, de una forma metódica y ordenada.

El masaje es un Arte. Trasciende la propia técnica para alcanzar el contacto con nuestro propio cuerpo.

En nuestra actual sociedad, vivimos separados de nuestro cuerpo, de nuestra Verdadera Esencia. Esto nos mantiene atados a la vida cotidiana, al estrés y a los problemas que agotan el 100% de nuestra energía. La tensión emocional puede hacer que un músculo (o grupo de ellos) se tense, se contraiga y se acorte a causa de la rigidez y el dolor. La tensión también crea un desequilibrio de fuerza en la columna vertebral, que producirá dolores de espalda, de cuello y de cabeza que aceleran el proceso de envejecimiento.



### **Tipos de masaje:**

Podemos distinguir varios tipos principales:

Terapéutico: Utilizado para recuperar lesiones.

Psicológicos-anímicos, o para la relajación: el contacto de la mano experimentada proporciona seguridad y confort, a la vez que regula y alivia la tensión psico-física.

Deportivo: Se utiliza en la preparación de los deportistas/as y puede ser de diferentes orientaciones, de calentamiento, intermedio (en el intervalo entre pruebas), y de recuperación post-esfuerzo.

Higiénico: Se aplica con fines estéticos o con fines de relajación y eliminación de estrés.

Preventivos: Estos se cumplen cuando se localiza por palpación una zona tensa o con posible lesión, cuando se delimita, y al comunicárselo a la persona que recibe el masaje y al tratar. Así se cumplen dos de las funciones del terapeuta:

educar y promover la salud aconsejando que el masaje este unido a la practica de ejercicio moderado, para mejorar el bienestar general, y conseguir además que el tratamiento perdure.

### **Efectos y beneficios del masaje de relajación:**

En la sociedad actual es cada vez más necesario conocer y aplicar métodos para eliminar el estrés diario y así mantener nuestro equilibrio psico-físico. El masaje es un excelente método de relajación que nos permite recuperar el contacto personal de una forma natural. Utilizado desde los primeros tiempos del hombre, el efecto reconfortante de la mano que acaricia y calma se muestra como un instrumento eficaz para relajarnos y aumentar nuestra energía vital.



### **Beneficios Físicos:**

Aumenta el flujo sanguíneo.

Facilita el retorno venoso y con él la salida de catabolitos de la zona con lo que aumentamos la recuperación del músculo.

Estimula la corriente linfática y ayuda a eliminar el ácido láctico y otros residuos que se generan al realizar un ejercicio intenso.

Mejora la nutrición muscular, el tono (disminuye el tono excesivo tras el esfuerzo) elasticidad y contractilidad.

Estimula el sistema inmune, mejorándolo.

Elimina células muertas de la piel, la limpia y tonifica.

Provoca la segregación de endorfinas, hormonas que "calman".

Bienestar por efecto del tacto sobre nuestra piel.

### **Beneficios psicológicos:**

Facilita el equilibrio emocional.

Aumenta los niveles de energía, ya que menos energía es utilizada en mantener el cuerpo tenso y estresado.

Desarrolla la receptividad y conciencia en el cuerpo haciendo darse cuenta de ello, por lo que mejora la autoestima.

Ayuda a desbloquear emociones reprimidas.

Puede servir como introductor a estados meditativos.

Relajación profunda.

Disminuye el estrés al facilitar el acceso a una relajación profunda física y mental.

Aumenta la sensibilidad y capacidad de percepción.

Aumenta la conciencia del propio esquema corporal.

El masaje, sin ser la panacea final, es un excelente recurso para aliviar el dolor, pues aumenta la circulación y favorece el retorno venoso y ayuda a drenar el exceso de linfa que se forma en las áreas edematosas. Permite liberar las fibras nerviosas atrapadas por desequilibrios mecánicos en las articulaciones y en los tejidos blandos que la rodean al relajar las áreas de tensión.



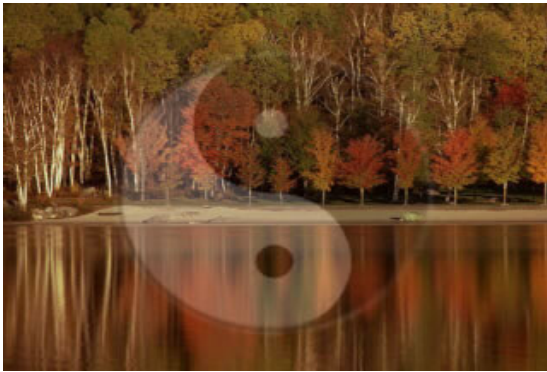
Al tocar con suavidad o mediante una presión mantenida la piel durante el masaje, se estimulan los mecanorreceptores (receptores sensoriales de los cambios provenientes de la aplicación de la energía mecánica: tacto, presión, vibración). Esto, permite "bloquear" el ascenso por la médula espinal de los impulsos dolorosos, transmitidos por los receptores de dolor, (los nociceptores), en su camino hacia el encéfalo. De esta manera se logra un efecto equilibrante (relajante o tonificante) sobre el sistema nervioso.

El masaje es una herramienta para traer conciencia al cuerpo físico, relajarlo y traer de vuelta el flujo libre y espontáneo de energía.

**El resultado**, en general, será la liberación de la rigidez, la atenuación o eliminación del dolor crónico y la liberación de los problemas y dificultades emocionales.

## MASAJE TUI-NA

### 推拿 Tui-na



#### *¿Qué es el Tui-na?*

El Tui-Na es una terapia manual, perteneciente a la Medicina Tradicional China en la que se combinan maniobras de masaje, movilizaciones, digitopuntura, tracciones y manipulaciones. Mediante estas técnicas se consigue estimular el flujo de Qi (energía) y Xue (sangre) del organismo, regular los órganos internos y equilibrar energéticamente el organismo.

Es el más antiguo de los masajes conocidos. Revitaliza y estimula todo el organismo.

De hecho es el origen de la osteopatía occidental moderna.

La finalidad de éste masaje es buscar el equilibrio y la reestructuración energética y postural.

#### *¿En qué se basa el Tui-na?*

El Tui-Na es un método terapéutico compuesto por un conjunto de técnicas manuales que se aplican de forma ordenada sobre el organismo.

Etimológicamente Tui-Na está formado por dos maniobras de masaje:

- Tui Fa: presionar y desplazar simultáneamente.
- Na Fa: agarrar y traccionar la piel.

Con la aplicación del Tui-Na conseguimos desde el exterior del organismo efectos en el interior del mismo. Mediante ésta técnica manual debemos plantearnos dos objetivos generales:

- Tratar.
- Prevenir.



Los objetivos generales los conseguiremos mediante las técnicas manuales que conforman el Tui-Na: maniobras de masaje, digitopuntura, movilizaciones, tracciones y manipulaciones.

Los movimientos del tui-na son constantes, enérgicos, uniformes, suaves y como consecuencia muy penetrantes.

## MASAJE METAMÓRFICO

### ¿Qué es el Masaje Metamórfico?

Esta técnica surge a partir de la Reflexología Podal. La Técnica Metamórfica trabaja con los reflejos de la zona espinal y los interrelaciona con el período de gestación, desde la concepción al nacimiento.

Para la Técnica Metamórfica, la enfermedad consiste en una desarmonía. La energía vital se estanca, se bloquea, no fluye libremente, y a través de la Técnica Metamórfica se liberan los bloqueos que se establecieron desde la concepción, dejando que la energía vuelva a fluir libremente.

Este masaje consigue movilizar la propia energía vital de la persona fuera de las limitaciones del tiempo. De esta forma los problemas físicos, mentales y emocionales se solucionan al despertar la capacidad de autocuración innata en cada uno de nosotros

### **Beneficios:**

Nos ayuda a recordar el paso por el útero materno y el momento del nacimiento; a superar los miedos y liberar los bloqueos energéticos, emocionales, físicos o mentales, retenidos durante la gestación y posteriores.

Al momento de la concepción afluyen energías universales, genéticas, kármicas y todo un potencial de creación que nos ayuda a recordar quienes somos, de donde venimos y todo el potencial de nuestro poder creador y de transformación. Revivir este momento nos ayudará a tomar nuestra propia responsabilidad.

- Personas que buscan su desarrollo personal.

- Mujeres embarazadas o aquellas que quieren tener hijos, al romper los nudos de estrés, ansiedad y bloqueos de la futura madre y de su futuro hijo.
- Para personas con desorientación.
- Ayuda a eliminar conflictos entre Madre-Hijo.
- Trabaja con el cambio de la persona.

### **REFLEXOLOGÍA PODAL**

Está basada en los antiguos textos de los egipcios, chinos, indios, japoneses y rusos, que trabajaban los pies para gozar de buena salud. En la actualidad muchas de aquellas técnicas han sido desarrolladas. El nexo común entre ellas es que hay zonas de energía que recorren el cuerpo formando áreas reflejas en el pie, la cuales corresponden a la mayoría de los órganos, glándulas, funciones y zonas anatómicas del cuerpo. Masaje realizado con los dedos en la planta del pie con capacidad tanto preventiva como curativa, al preservar o restituir la armonía energética de los órganos y glándulas así como la recuperación ósea-muscular .

Su aplicación estimula los órganos internos, mejora su irrigación sanguínea, la nutrición de los mismos y su funcionamiento adecuado. También contribuye a la eliminación de toxinas, mejora la circulación general y previene el malestar. Proporciona una agradable sensación de descanso y bienestar. El bienestar comienza por los pies.



#### **Beneficios:**

- Relajación profunda, que reduce las tensiones físicas y psíquicas.
- Mejora en las funciones del sistema nervioso y los órganos internos.
- Mejora en la circulación sanguínea.
- Mejora en la circulación linfática.
- Revitaliza la energía.

### **QUIROMASAJE**

El Quiromasaje es una técnica que va dirigida a eliminar o disminuir los dolores musculares, ya sean de tipo tensional, de bloqueo energético o de falta de tono....

Pero además, su uso es un complemento muy eficaz con otro tipo de terapias. Hay diversos métodos: masaje deportivo, relajante, estimulante, terapéutico...

Esta técnica se basa en fricciones, presiones, percusiones o estiramientos, dependiendo del problema a tratar y de la metodología utilizada. Estas técnicas van acompañadas de la utilización de cremas, aceites o esencias, para mejorar la manipulación y mejorar el rendimiento del quiromasaje.

### **BENEFICIOS:**

- El masaje activa la circulación en velocidad, ya que actúa sobre las venas y produce una acción de estrujamiento ó de vaciamiento de las paredes venosas.
- El masaje en los músculos hace que desarrollen su fuerza y movimiento. Cómo también produce un aumento importante de la circulación venosa y linfática en su interior, facilita y aumenta el metabolismo muscular.
- En la piel aumenta la temperatura de 2 a 3° C. Este aumento de temperatura provoca beneficios a las personas afectas de trastornos circulatorios, neurovegetativos, etc.
- En casos de anemia, esta indicado el quiromasaje (especialmente a nivel abdominal) pues estimula la función formadora de hemoglobina en la sangre.

### **MASAJE TERAPÉUTICO CON AROMOTERAPIA**

Síntesis Basada en el Masaje Tailandés, Tui Na Chino y Quiropraxia occidental. Se aplica usando una mezcla a base de aceites, bálsamos y fragancias naturales, combinada con suaves, profundas y rítmicas manipulaciones con los dedos, manos y antebrazos.

Relajación total para el cuerpo dolorido y resentido por el trabajo y actividades diarias. Recomendado para situaciones de stress, dolores musculares, nerviosismo, intranquilidad, dolor lumbar, cervical o de espalda.

### **MASAJE SACRO-CRANEAL**



Basado en los conocimientos del sistema sacro-craneal (sistema hidráulico semicerrado donde circula el líquido cefalorraquídeo), mediante la palpación percibe los tejidos que hay bajo la piel, podemos evaluar su estado de alteración y mediante movimientos muy sutiles mejorar su flexibilidad. Actúa directamente sobre el funcionamiento del sistema nervioso autónomo, el sistema nervioso central y algunas de sus funciones y alteraciones como la memoria, el estrés, etc.

Permite que el sistema nervioso vuelva a estabilizarse y así el cuerpo, la mente y las emociones puedan recobrar la salud y la armonía.

### **BENEFICIOS :**

- Dolores de cabeza crónicos
- Niños con hiperactividad
- Niños con dislexia, autismo, parálisis cerebral, psicológicos, etc.
- Mujeres embarazadas, parto y postparto
- Niños con problemas digestivos como cólicos, estreñimiento, llanto nocturno, asma, alergia etc.
- Síndrome premenstrual
- Desordenes emocionales
- Alteraciones de la articulación temporomandibular

## **DRENAJE LINFÁTICO**

El ***Drenaje Linfático Manual*** es una técnica de masaje que estimula la ***circulación de la linfa*** movilizandolas sustancias orgánicas.

Realizado por ***profesionales especializados***, el drenaje linfático actúa sobre las vías del sistema linfático, potenciando su misión principal de eliminación de sustancias de desecho y toxinas que quedan acumuladas en el organismo. Además, combina la sensación de ***bienestar*** que produce el masaje corporal con los ***beneficios saludables*** de una buena circulación linfática.