

# Masajes Terapéuticos

## Beneficios de un Masaje completo

Estos masajes son beneficiosos en varios aspectos, ya que abarcan unas cuantas patologías y es mucho lo que se puede realizar, relajando el cuerpo y la mente en su totalidad.

- ? **Sienes:** Este movimiento actúa relajando los ojos y la cabeza. Está indicado para personas con nerviosismo, jaquecas, stress, insomnio, problemas digestivos y de la vista.



- ? **Cuello:** Este masaje produce una relajación en todo el recorrido del canal de la vejiga, descontracturando hacia abajo la espalda, generando una mejor circulación sanguínea al cerebro y liberando la obstrucción nasal. Esto promueve una mayor agilidad mental, un mejor estado de ánimo y mayor predisposición. A su vez previene y alivia la cefalea, mareos y visión

borrosa, dolor de ojos, inflamación y dolor de garganta, tos, asma, ronquera y cefaleas.

- ? **Abdomen:** Recomendado para estreñimiento crónico, meteorismo, distensión abdominal, digestión lenta y falta de movimiento peristáltico. Utilizando cremas específicas también ayuda a eliminar grasas acumuladas en la zona, funcionando así como un masaje estético.



- ? **Espalda:** Es un masaje para regular toda la circulación de la energía, ya que en la espalda se encuentran las inserciones de los nervios de la columna vertebral que conectan con las diferentes glándulas y el cerebro. Además alivia dolores en toda la espalda, contracturas cervicales, trastornos de movilidad en los miembros superiores, cefaleas, entumecimiento del codo y del brazo, tos.

**Brazos:** Especialmente indicado para personas que realizan tareas manuales de mucha exigencia, como tejedoras, mecánicos, artesanos, madres que cargan a sus bebés y les provoca grandes dolores. Además indicado para temblores de la mano y el brazo, mala circulación, dolores en el codo, sudor nocturno, insomnio, dolor de hombros.



? **Espalda baja:** Este masaje relaja la columna lumbar, actúa sobre el meridiano de la vejiga. Activa la función de los riñones fortaleciéndolos y eliminando líquidos y toxinas.

? **Cadera y cintura:** Este paso descontractura los músculos de la cadera y la cintura, acomodando las vértebras sacro-coxígeas y previniendo la mala postura. Indicado

especialmente para dolores en la cadera, piernas, y cansancio general en la cintura y miembros inferiores. Para deportistas y personas que realizan tareas sedentarias y para quienes caminan mucho durante el día.

? **Piernas:** Este masaje elimina el stress, regula la tensión en las piernas y permite el fluir de los líquidos hacia los riñones para su eliminación, por lo cual alivia los edemas por retención de líquidos. Especialmente indicado para



gimnastas y deportistas con sobreentrenamiento, y sensación de agarrotamiento en los gemelos, calambres, cansancio en las piernas y mala postura. Previene las varices y mala circulación y actúa sobre los meridianos que circulan por las piernas. Actuando asimismo en casos de dolor de estómago, distensión abdominal, asma, lumbago, impotencia sexual, dolor en los genitales

externos, etc.

? **Pies:** Este masaje irriga las glándulas sexuales, relaja todo el cuerpo, las rodillas tensas, activa los intestinos, la digestión, restablece la circulación sanguínea, descansa y relaja la planta de los pies y las piernas, actuando sobre las zonas reflejas de mismo, beneficiando todo los órganos. También corrige la postura de los pies al relajarlos favoreciendo la postura en general y la ubicación de la columna vertebral. Es especialmente útil para personas con poca movilidad de las extremidades inferiores, para quienes corren y realizan



gimnasia y deporte, caminatas prolongadas, con tareas sedentarias o de postura fija durante mucho tiempo.

## MASAJE TERAPEUTICO

### **un agradable camino de salud**

El masaje ha sido practicado desde tiempos remotos. En las antiguas civilizaciones que bordeaban el mar Mediterráneo se acostumbraba someterse a un masaje de todo el cuerpo luego de ejercitarse y bañarse. Hoy sabemos que con esto conseguían que el ejercicio no sólo fuera más efectivo sino que el tiempo tomado para recuperarse del cansancio producido por el ejercicio fuera menor y que disminuyeran las lesiones.

¿Por qué el masaje tiene estos efectos? Cuando nuestros músculos se encuentran tensos o han sido sometidos a demasiado esfuerzo acumulan sustancias de desecho que causan dolor, rigidez, e incluso, espasmos musculares. Al incrementar la circulación hacia y desde los músculos, el masaje acelera la eliminación de estas sustancias tóxicas y dañinas. A la vez, el masaje hace que llegue sangre y oxígeno fresco a los tejidos con lo que se aligera el proceso de recuperación de lesiones y de numerosas enfermedades.

Pero esto es sólo el comienzo. A partir de los últimos quince años se ha acumulado una gran cantidad de evidencia que demuestra que el masaje posee una impresionante lista de beneficios tanto para la salud de nuestro cuerpo como de nuestra mente. Esto incluso en áreas que muchos ni siquiera sospechaban. Veamos:

- La salud de nuestro organismo depende de la salud de nuestras células. Las células a su vez dependen de un abundante flujo de sangre y linfa. El masaje mejora la circulación de la sangre y el flujo de la linfa. Esto ayuda a llevar nutrientes a las células y a eliminar impurezas y sustancias tóxicas.
- El masaje también aumenta la capacidad de la sangre para transportar oxígeno, de hecho se sabe que el masaje ayuda a aumentar los glóbulos rojos y blancos de la sangre.
- Ayuda a liberar unas sustancias llamadas endorfinas que nos dan una sensación de bienestar y ayudan a combatir el dolor.
- Cuando se combina con una dieta adecuada y ejercicio el masaje ayuda a restaurar el contorno del cuerpo y a disminuir los depósitos de grasa y los cúmulos adiposos (Celulitis).
- Ayuda a que los músculos mantengan su flexibilidad.
- Ayuda a reducir el estrés. Si recordamos que más de dos terceras partes de las enfermedades están relacionadas con el estrés nos daremos cuenta de una de las razones por las que el masaje es tan beneficioso para la salud.
- Ayuda a combatir la depresión y los estados de ánimo negativos.
- El masaje terapéutico ha probado ser efectivo como medio para aliviar condiciones tales como dolores de cabeza causados por tensión nerviosa y dolores musculares de espalda, así como para mejorar la condición de la piel.

- Un creciente número de médicos recomiendan el masaje para aliviar problemas tales como sinusitis, artritis, alergias, dolores de cabeza , lesiones deportivas, sensación de cansancio, falta de energía, desmotivación, estados anímicos o depresivos, problemas circulatorios, obesidad, acumulación de grasa localizada (celulitis), problemas circulatorios etc.

Hay distintos tipos de masaje terapéutico. Entre ellos se encuentran el masaje sueco, que es un masaje relativamente suave que promueve la relajación, otros tipos de masaje emplean técnicas de acupresión o van dirigidos a los tejidos profundos. El (o la) masajista puede combinar varias de estas técnicas durante una sesión de masaje. Durante el masaje el masajista suele realizar distintas técnicas o combinaciones de movimientos y también en muchas ocasiones se movilizan los brazos, las piernas o la cabeza para “soltar” las articulaciones.

Una sesión de masaje puede tomar desde quince minutos hasta una hora. Por lo regular una sesión de quince a veinte minutos se limita a la espalda y los hombros o las piernas y pies. Las sesiones de media hora a una hora, por lo general cubren el cuerpo entero desde la cabeza hasta los pies.

### ***Comience a disfrutar hoy de los beneficios del masaje.***

Ahora vamos a imaginarnos que este es su primer masaje. Que es lo que usted puede esperar? Si usted quiere un masaje de cuerpo completo lo más común es algo menos de una hora de duración.

Una rutina típica para un masaje de cuerpo completo es de desvestirse y acostarse, boca abajo, entre dos sábanas o toallas. Durante el masaje la persona que lo recibe usualmente esta desnuda (la persona esta siempre cubierta con una sábana y solo la pequeña área que se esta masajeando en ese momento queda expuesta), sin embargo algunas personas prefieren quedarse con su ropa interior. Lo que les haga sentirse más a gusto eso es lo más importante.



Usando aceite, a la temperatura del la habitación o a veces calentado, el masajista inicia el masaje comenzando por la espalda y cuello, para continuar recorriendo el cuerpo hasta llegar a los pies, al acabar con ellos le pedirá que se de la vuelta y el proceso se repite.

Preocupándose por los apretados músculos de la espalda, cuello, hombros, piernas, etc. el terapeuta, tiene que dar el masaje tan firme como sea posible sin llegar a causar incomodidad o dolor. Si usted se encuentra tenso debido a un masaje demasiado firme, dígaselo al terapeuta, para que así usted pueda continuar con su estado de

relajación. El terapeuta espera que usted le indique si le esta dando un masaje duro, demasiado suave o de alguna manera incomodo. Lo más importante es su relajación y comodidad.

### TRATAMIENTO RELAJANTE

Compuesto por:

- . Masaje terapéutico
- . Acupuntura

Una o dos personas	220 €
--------------------	-------

Tres personas	300 €
---------------	-------

Cuatro personas	360 €
-----------------	-------

El tratamiento consiste en un masaje relajante de cuerpo entero o por zonas según elección del cliente\* y en un tratamiento relajante de acupuntura.

\*El cliente puede solicitar mayor incidencia en determinada zona, por ejemplo, la espalda o prescindir de cualquier otra zona, por ejemplo, abdomen.