

¡Lo último en corporal!

Relájate y déjate llevar

POR MARIA MARTRAT HUGUÉ

El poder curativo de los Masajes

El masaje es una técnica manual que resulta imprescindible en la actualidad. Ayuda y regula todos los sistemas fisiológicos del organismo a través de toques y manipulaciones que, en función de cómo y cuándo se usen, pueden resultar beneficiosas para un tipo de terapia u otra. En este caso el masaje puede acompañarse de herramientas que ayuden a duplicar los efectos. ¿Quieres saber más?

Entonces, lee atentamente este artículo donde hablaremos de diferentes protocolos novedosos que pueden ayudar a tratar y equilibrar el sistema nervioso mediante una combinación de herramientas y manipulaciones idóneas efectuadas y adaptadas a las zonas del organismo que se necesiten.

Consideraciones previas a tener en cuenta

En función de como se realizan las manipulaciones y de la forma de combinarlas podemos generar un resultado u otro.

En el caso que trataremos hoy, todo lo que hagamos irá enfocado a la relajación. Para ello deberemos tener en cuenta aspectos externos como la hora de la visita, el ambiente de la sala, la música, la temperatura y el aroma, ya que todo ello facilitará un resultado inmediato del tratamiento.

El objetivo principal de este tipo de masajes es sedar el sistema nervioso y que el paciente salga de la sesión descargado y en un estado de relax. Para ello, se aconseja que la cita sea a última hora del día.

En cuanto a los productos a aplicar pueden ser de varios tipos: cañas de bambú, velas aromáticas con aromas que favorezcan la relajación o mezclas de aceites calientes con aceites esenciales para conseguir un mayor estado de relajación y bienestar.

Beneficios del masaje relajante

Este tipo de masajes nos van a ayudar si padecemos insomnio, estrés, ansiedad, depresión, o cualquier patología relacionada con este tipo de perfil.

Con su práctica se consigue serenar emociones para poder estar más relajados, tranquilos y dormir mejor por la noche. Todo ello ayudará a que el organismo vaya generando endorfinas y se pueda notar, en unas sesiones, un efecto reparador consiguiendo un estado de calma y relax.

El masaje es una técnica manual que resulta imprescindible en la actualidad



¿Sabes cómo se lleva a cabo un masaje relajante?

Es primordial conseguir reducir el nivel de tensión que sufre el organismo y permitir al cuerpo que vaya buscando sus propios recursos. Por tanto, se debe trabajar con un ritmo lento, sobre todo al inicio del masaje.

El masaje será monocorde, sin brusquedades, para no alterar el organismo, y durante la sesión habrá muy pocos cambios de intensidad y de ritmo. La velocidad será lenta y progresiva. Se puede intensificar moderadamente, pero en general el tratamiento se caracterizará por su lentitud y su presión de leve a media, ya que lo que se pretende es sedar el Sistema Nervioso Periférico.

Las manipulaciones que se usan son técnicas suaves como Kinesis, pases neurosedantes, fricciones suaves, amasamientos digitales, ambo pulgar, alternantes y vibraciones muy superficiales con poca profundidad. En algunas partes del cuerpo usaremos vasoconstricciones y drenajes, sobre todo al inicio del tratamiento para facilitar la eliminación de toxinas.



¿Conoce los masajes relajantes más punteros!

MASAJE RELAJANTE CON CAÑAS DE BAMBÚ

Esta técnica de masaje utiliza palos de bambú como herramienta complementaria para la ejecución de las manipulaciones. Aunque parezca un masaje muy fuerte e intenso, no se trata de una técnica dolorosa ya que se trabaja cuidadosamente con bambús de varias medidas que se adaptan a las diferentes áreas anatómicas del cuerpo. Además, su forma cilíndrica facilita el deslizamiento para poder llegar a cualquier zona, que junto con la ejecución manual, proporciona una variedad de movimientos muy completos.

Este tipo de masaje se puede utilizar con carácter reafirmante, estimulante o descontracturante.

MASAJE RELAJANTE CON VELAS AROMÁTICAS

Es un masaje extremadamente neurosedante y sensitivo cutáneo. Se realiza con manipulaciones suaves de acariciamiento acompañadas de una vela especial para masajes que, debido a su baja temperatura de fusión y la utilización de origen vegetal en su fórmula, se transforma en un aceite de masaje muy suave con un alto efecto hidratante y relajante que despierta los sentidos.

Con este tipo de masaje se consigue liberar tensiones psíquicas y emocionales, llegando a una paz interna, además de perfumar y crear un ambiente que invita al descanso, calmando el estado de ánimo de la persona que lo recibe.

Se debe encender la vela de aroma 5 minutos antes de iniciar la sesión. A continuación, aplicar y extender el producto para realizar las maniobras de masaje, empezando por la extremidad inferior derecha.

El objetivo principal de este tipo de masajes es sedar el sistema nervioso y que el paciente salga de la sesión descargado y en un estado de relax

MASAJE RELAJANTE CON LIENZOS DE SEDA

En el masaje con lienzos y pañuelos se combinan las técnicas de estiramientos con el afloramiento de piel del roce del pañuelo, sumado al poder olfativo de las esencias con las que se impregnan los lienzos y la piel. En pocas palabras, se trata de un masaje con un gran poder de relajación que despierta el sentido del tacto.

Las maniobras lentas y deslizantes del pañuelo sobre la piel inducen a la desconexión, sedan y calman el dolor, además de estimular el sistema nervioso vegetativo.

Información: Maria Martrat Hugué, profesora de Masaje Terapéutico y Directora de la escuela Vipassana de Barcelona · www.vipassana.es

