GIRONA NOTICIES.COM + Periodisme

Los tipos de masaje y sus beneficios, por ZENTOPÍA

Comunicados | 29/01/2022 | 00:00

La historia del masaje se remonta a miles de años antes de Cristo. Este arte del tacto especial se originó en la India y China, donde era un elemento de los rituales religiosos, para luego adquirir un significado terapéutico

/COMUNICAE/

La historia del masaje se remonta a miles de años antes de Cristo. Este arte del tacto especial se originó en la India y China, donde era un elemento de los rituales religiosos, para luego adquirir un significado terapéutico

Ya en los 3.000 años antes de Cristo, la obra china Kung-Fu recoge información sobre el tratamiento a través del masaje. Los hindúes, en el libro sagrado de los Vedas, de alrededor de 1800 a.C., dan instrucciones precisas para su realización.

Esta forma de trabajar con el cuerpo ha sobrevivido hasta la época actual. No es de extrañar, porque los beneficios del uso regular de los masajes son enormes.

Los masajes, realizados sistemáticamente, mejoran la oxigenación de los tejidos, estimulan la circulación sanguínea, alivian los dolores, aumentan el ritmo metabólico, reducen el estrés y mejoran el bienestar. Garantizan una piel sana y de aspecto joven.

¿Qué es exactamente un masaje?

Un masaje es un conjunto de movimientos adecuados que ejercen presión sobre los tejidos y los estimulan. Consiste en realizar gestos específicos, a un determinado ritmo y con la fuerza adecuada, rítmicamente, según el tipo, de acuerdo con el recorrido de los músculos, la fascia, los vasos linfáticos y sanguíneos.

A veces el masaje es un verdadero viaje por el cuerpo, a veces un toque sutil en la cabeza y la cara solamente.

Indicaciones para el masaje:

Estrés, fatiga, necesidad de relajación y descanso

Dolor causado por la tensión de las articulaciones, los músculos o los discos intervertebrales

Esguinces, dislocaciones

Estados después de lesiones, por ejemplo, fracturas

Contracturas articulares

Fatiga muscular después de la actividad deportiva

Cicatrices o adherencias postoperatorias

Hinchazón y estasis linfática

De forma profiláctica para los pacientes recostados (contra las escaras)

Los beneficios del masaje regular pueden ser espectaculares. Esta forma de trabajo con el cuerpo oxigena y nutre las células corporales, permite eliminar los productos nocivos del metabolismo, mejora la circulación sanguínea y linfática, elimina la hinchazón y la sensación de las llamadas "piernas pesadas", mejora la movilidad de las articulaciones y la flexibilidad y resistencia del sistema ligamentoso y linfático, mejora el funcionamiento del corazón, relaja o estimula el sistema nervioso (según el objetivo que se persiga), así como exfolia la piel muerta y revitaliza la piel.

Tipos de masaje

Los masajes pueden clasificarse de diferentes maneras, según la técnica utilizada, el recorrido y también los medios empleados. Es habitual la división en masajes clásicos y especializados. O, según el efecto: relajante, antiedematoso, preventivo o estimulante.

La clasificación más sencilla es la división de los masajes en terapéuticos y relajantes.

Masajes terapéuticos

Masaje clásico de columna

Masaje clásico de espalda y cuello

Masaje deportivo

Masaje linfático

Masajes relajantes

Masaje de tejido profundo

Masaje hawaiano, o lomi lomi

Masaje ayurvédico

Masaje con un cuenco tibetano

Masaje clásico de columna

Se trata de un masaje terapéutico recomendado para las personas que sufren dolores en la columna vertebral y en las articulaciones periféricas, que trabajan en una misma posición durante mucho tiempo, que están estresadas, que sienten rigidez en los músculos, por ejemplo, en el cuello, después de lesiones, o que realizan actividades físicas.

El efecto de este tipo de masaje es flexibilizar el aparato ligamentoso y mejorar la movilidad de las articulaciones, eliminando el dolor y la tensión. El cuerpo recibe mejor el oxígeno y los nutrientes, y los productos innecesarios del metabolismo se eliminan más fácilmente.

Masaje clásico de espalda y cuello

El masaje de espalda y cuello es ideal para las personas que pasan muchas horas en una posición forzada, normalmente sentadas.

Este masaje intensivo de espalda, cuello y hombros, realizado por un fisioterapeuta, calienta los tejidos y afloja los músculos y la fascia tensos. La técnica aplicada incluye elementos del masaje turco, conocido por sus beneficiosos efectos relajantes.

Masaje deportivo

Recomendado para personas físicamente activas. Alivia el dolor causado por el esfuerzo. Los tipos de masaje deportivo se seleccionan en función del periodo de entrenamiento, el estado actual del deportista y su estado de salud.

El masaje deportivo no sólo acelera la recuperación de las lesiones, sino que también sirve como medida preventiva contra las mismas. Fortalece los músculos, reduce los efectos del sobre entrenamiento y prepara para un mayor esfuerzo.

Masaje linfático

Durante el procedimiento de drenaje linfático, el cuerpo es sometido a una presión de fuerza específica. Comienza en las partes más alejadas del cuerpo y se desplaza gradualmente hacia el corazón.

Este masaje de compresión mejora la función del sistema linfático. Al impulsar la linfa, ayuda a eliminar el exceso de agua del cuerpo, acelera la transferencia de grasa y el metabolismo. Gracias a ello, elimina la hinchazón y previene las enfermedades o dolencias relacionadas con el estancamiento sanguíneo y linfático. Mejora el bienestar, favorece el trabajo del sistema inmunitario y acelera la regeneración del organismo.

Masajes relajantes de tejido profundo

El ritmo de vida acelerado, la sobrecarga de responsabilidades, la falta de una regeneración adecuada y, por último, el estrés omnipresente hace estar tensos, cansados y sufrir dolores. Los

músculos rígidos ejercen presión sobre las terminaciones nerviosas, impidiendo la correcta nutrición y oxigenación de los tejidos.

La importancia del masaje relajante consiste en la recuperación de la armonía interior, la calma, la mejora del estado de ánimo, la relajación profunda y el descanso.

Masaje hawaiano, o Lomi Lomi

Este inusual masaje es originario de Hawái. Abarca todo el cuerpo y se realiza con las manos y los antebrazos.

Los movimientos suaves y lisos del masajista moviéndose alrededor de la cama con un paso de baile, permiten transmitir la energía de la música y la danza y relajarse plenamente.

El masaje Lomi Lomi garantiza una profunda relajación muscular, aumenta la flexibilidad de los músculos y las articulaciones, mejora la circulación sanguínea y linfática y los procesos de desintoxicación, ayuda a reducir el tejido graso.

El masaje Lomi Lomi es una terapia para los músculos y la fascia, pero también para el sistema nervioso.

Masajes ayurvédicos

Desarrollado ya hace varios miles de años, intemporal. Los beneficios del masaje son únicos, con fuertes propiedades saludables, que afectan a los sentidos: el olfato, el tacto y la vista.

Dependiendo de sus necesidades puede ser un masaje ayurvédico: fortalecimiento Abhyanga, limpieza Udvartana, piedras semipreciosas calientes o un masaje con sellos Jampira Pinda Sweda.

El masaje fortalecedor ayurvédico Abhyanga significa literalmente unción. Se trata de un masaje de limpieza de todo el cuerpo realizado con movimientos suaves y acariciadores a la intensidad acordada con el cliente. Es profundamente relajante y, si se utiliza con regularidad, estimula el

sistema circulatorio y fortalece el sistema nervioso.

El masaje Udwartana, o masaje de exfoliación, muy apreciado por las mujeres, garantiza una profunda desintoxicación. Mejora el metabolismo, por lo que se recomienda durante la pérdida de peso. Tiene un efecto antiinflamatorio y purificador. El masaje Udwartana es una forma excelente de mejorar la circulación y la relajación profunda.

Masaje relajante ayurvédico con piedras calientes Ratnaabhyanga. "Ratna" en sánscrito significa piedra preciosa, y Abhyanga significa masaje de unción con aceite. Las piedras, al absorber el calor, lo transfieren a lo más profundo del cuerpo y sus propiedades beneficiosas se transmiten al organismo. Los efectos beneficiosos de los aceites esenciales potencian el efecto relajante y la regeneración profunda de la mente. El masaje es percibido por todos los sentidos, la luz de las velas y la música relajante completan el conjunto.

Masaje con cuenco tibetano

Se trata de un masaje corporal y craneal completo con aceite natural caliente y piedras, con incienso encendido de fondo.

La combinación de aroma, tacto y música relajante le transporta a un mundo de total relajación. El masaje bioenergético se acompaña de vibraciones y del sonido de un cuenco tibetano, que tiene fuertes propiedades relajantes y ayuda a entrar en un estado de meditación.

La vibración con el cuenco ralentiza los latidos del corazón, reduce la presión arterial y normaliza el ritmo de la respiración. Las vibraciones que se propagan por el cuerpo mejoran la circulación sanguínea y linfática, aceleran la regeneración de los tejidos y las células.

El efecto de un masaje con cuencos tibetanos es de profundo alivio y armonía interior. La combinación del masaje, el sonido del cuenco y las sensaciones a través de todos los sentidos activa las conexiones neuronales. Surge un nuevo espacio para la creatividad y el flujo de energía.

Masaje, contraindicaciones

A pesar de sus numerosas propiedades beneficiosas, los masajes no siempre pueden aplicarse. Existen contraindicaciones para realizarlas:

Temperatura corporal elevada

Hipertensión

Enfermedades de la piel, cambios inflamatorios

Venas varicosas y venas inflamadas

Periodos de embarazo

Dolor agudo de origen desconocido

Desde tiempos inmemoriales, las personas han necesitado los efectos beneficiosos del tacto y la regeneración. El masaje proporciona relajación, aumenta la fuerza y la condición física, mejora la inmunidad.

Fuente Comunicae

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/comunicado/165614-los-tipos-de-masaje-y-sus-beneficios-por-zentopia.htm