FUNDAMENTOS E HISTORIA DEL MASAJE

BIENVENID@S



Masaje de Relajación: Terapia Milenaria de Bienestar.

Hoy no solo hablaremos de masajes, sino de una herramienta terapéutica que busca el equilibrio psicofísico. El masaje de relajación es una manipulación científica de los tejidos blandos con el fin de inducir un estado de profunda calma."

HISTORIA



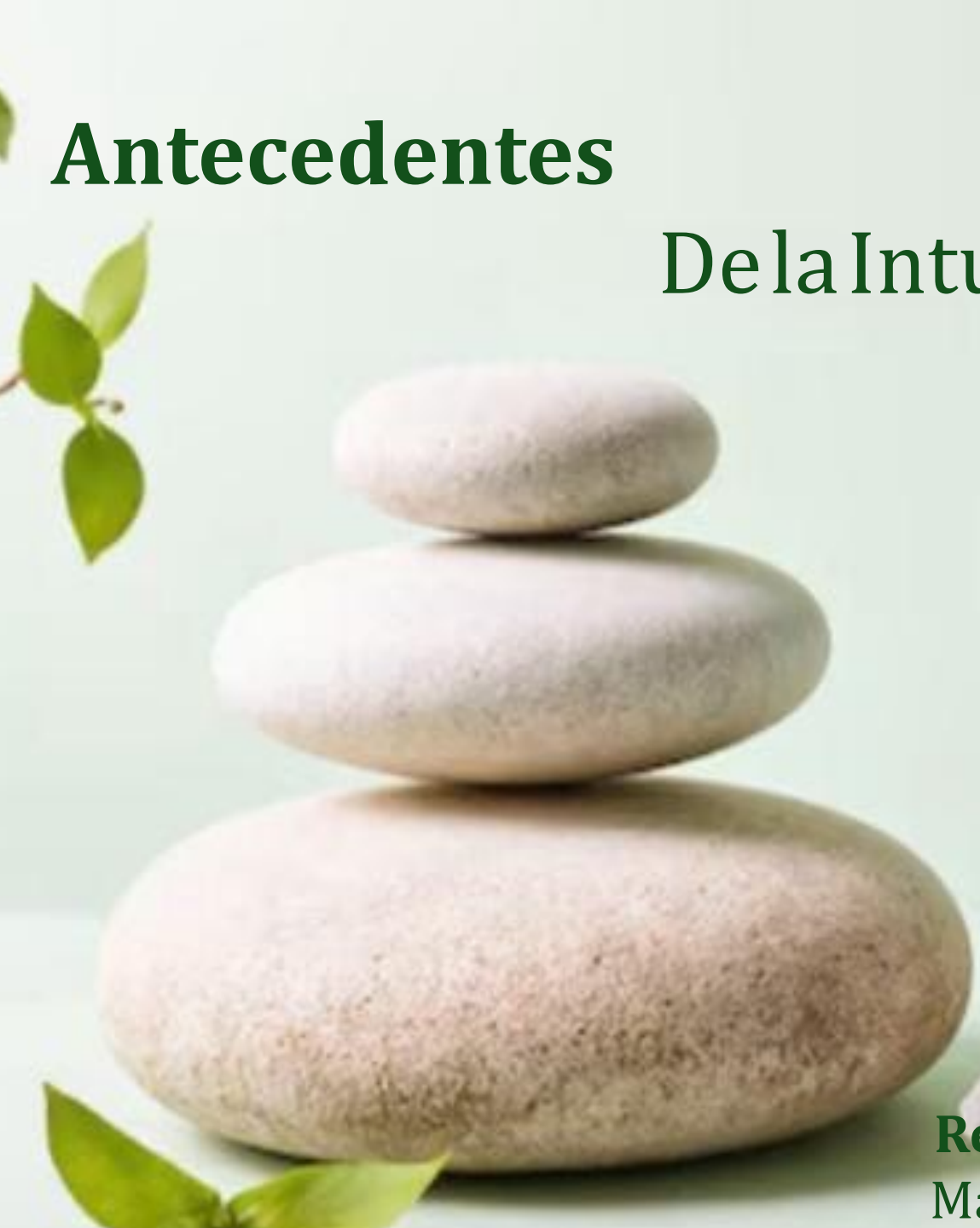
El masaje es tan antiguo como el hombre, probablemente más si consideramos que técnicas como la fricción o frotación son maniobras que podemos identificar en el comportamiento de los animales. Estos las emplean para auto tratarse. Es probable que los humanos, mucho antes de tener registros históricos, hayamos probado estos métodos de manera natural:

Sabemos por ciencia y por conciencia que el masaje cura, y nuestros antepasados también lo sabían.

https://youtu.be/My2ePeRMpdk?si=OYwoMa2F60KmOkIZ

Antecedentes

De la Intuición a la Ciencia.



China (2700 **a .c**): El "Anmo" y la energía vital.

India: Ayurveda, el masaje como higiene diaria.

Egipto: Relieves que muestran masajes de pies y manos.

Grecia y Roma: Hipócrates y los gladiadores (fricciones terapéuticas).

Renacimiento: Per Henrik Ling y el nacimiento Masaje sueco.

ASPECTOS TÉCNICOS GENERALES

Indicaciones, Beneficios y Usos



¿Por qué y para qué?

"A nivel general, lo usamos para combatir el estrés, la ansiedad y el agotamiento. Sus beneficios van desde el drenaje de toxinas hasta la liberación de endorfinas, funcionando como un potente analgésico natural."

Preparación, Riesgos y Logística

El Entorno Seguro.



Preparación: Temperatura (24°C), luz tenue, ergonomía.

Sesión: **40–90** min.

Frecuencia: 1 vez por semana, según necesidad y gusto.
Evidencia: Estudios clínicos avalan su efectividad en la reducción de cortisol.

"Un buen masaje comienza antes del contacto. La preparación del ambiente y la honestidad sobre los riesgos (como inflamaciones agudas) son vitales. La evidencia científica hoy respalda lo que los antiguos sabían: el contacto humano reduce el estrés biológico."

Terapias Complementarias

Valoración

Estimulación Sensorial y Exploración



Involucramos el olfato con aromaterapia y el gusto con infusiones post-masaje. Pero antes de tocar, valoramos. Exploramos la piel, la temperatura y las zonas de tensión para personalizar el tratamiento.

Contraindicaciones Principales



Problemas Vasculares y Circulatorios: Trombosis, embolias, flebitis, fragilidad vascular, venas varicosas (no masajear directamente), hipertensión arterial severa o cardiopatías descompensadas.

Enfermedades de la Piel y Heridas: Infecciones cutáneas (hongos, lupus), heridas abiertas, quemaduras, hematomas, úlceras o dermatitis alérgica.

Procesos Agudos e Inflamatorios: Fiebre alta, infecciones, inflamaciones de ganglios linfáticos, brotes de enfermedades reumáticas, fracturas o esguinces recientes.

Situaciones Médicas Especiales: Embarazo, tumores/cáncer, trastornos hemorrágicos, o enfermedades renales/biliares en fase aguda.

Durante el periodo menstrual intenso.

Recomendaciones:

Si presenta enfermedades graves como diabetes.

Tipos de Masaje de Relajación

Lomi Lomi: Hawaiano, rítmico con antebrazos.

Deportivo: Antes, Preparatorio y post competición.

Shiatsu / Tailandés: Estiramientos y presión (digitopuntura).

Reflexologia podal: Bombeos, digitopresión en zonas reflejas.

Kobido / Laken: Lifting natural y técnicas orientales.

A Cuatro Manos: Dos terapeutas en perfecta sincronía.

Cada cultura tiene su firma. Desde el balanceo del Lomi Lomi hasta la precisión del Shiatsu, el objetivo es el mismo: romper la armadura del estrés. El masaje a cuatro manos, por ejemplo, satura el cerebro de estímulos

Maniobras y Técnicas Asociadas

El Arte en las Manos

Maniobras:
Effleurage o (roce),
Pétissage o (amasamiento),
Fricción.
Percusiones.
Vibraciones.

Asociadas: Respiración guiada y estiramientos pasivos.

No son movimientos al azar. El roce inicial calma, el amasamiento oxigena y las movilizaciones articulares liberan el flujo de energía. Todo coordinado con la respiración del paciente.

Técnica de masaje roce superficial y fricciones

https://youtu.be/QfGexKNaC6U?si=-xXKNAcpS9w20URF

Técnica de masaje amasamiento

https://youtu.be/SMXmaoID3kM?si=AqVV6zwa3_2dB5pd

Técnica de masaje percusiones y vibraciones

https://youtu.be/TdzMXZyuUbc?si=MdhNt8IWERNoPi4R

Técnica de masaje pre y post competición.

https://youtu.be/Ub-EmxSI0ck?si=5tkVmaXMTF-Dg5de

Técnica de masaje relajante

https://youtu.be/Xzh3Ib_N0OA?si=pVyFiczSpTm20g4Y

Fitocosmética

El Poder de las Plantas



Usamos extractos vegetales y aceites esenciales.

Su clasificación depende de su efecto:

relajantes (lavanda).
Revitalizantes (cítricos).
Analgésicos (árnica).

Es la naturaleza potenciando nuestras manos..

Como hemos visto, desde los templos antiguos hasta los spas modernos, el masaje sigue siendo el lenguaje universal de la salud.

Muchas gracias.