

# MEDICINA ALTERNATIVA

## 1 INTRODUCCIÓN

Medicina alternativa, a veces denominada medicina complementaria, aproximaciones no convencionales a la curación y la salud, muchas de las cuales se consideran ahora complementos de la medicina occidental convencional. Algunas de estas técnicas han conseguido gran aceptación y aprobación tanto por médicos convencionales como por el público general, pero otras se siguen viendo con recelo, y en ocasiones hostilidad, por parte de la profesión médica en general.

## 2 MEDICINA HOLÍSTICA

De manera tradicional, la medicina practicada por un médico ha sido claramente mecanicista, con la imagen del cuerpo como una máquina compuesta de muchas partes, cada una de las cuales es tratada de manera separada. La visión mecanicista pone el acento en el papel de los médicos en el proceso de curación, ya que su intervención es activa, y en general se subestima el papel de los factores mentales y emocionales que pueden causar la enfermedad o tener un papel en su evolución natural o tratamiento. Mientras que la medicina mecanicista ignora en gran parte los aspectos emocionales y espirituales de la salud y de la curación, la medicina holística trata al individuo como un todo. *Holístico* deriva del término griego *holos*, que significa todo; el holismo es una filosofía que motiva el tratamiento del organismo como un todo (una unidad) más que como partes individuales. En este sentido, intenta llevar las dimensiones emocionales, sociales, físicas y espirituales de las personas en armonía y realza el papel de la terapia o tratamiento que estimula el propio proceso de curación. Como se puede observar, la medicina holística resalta la interacción entre el cuerpo vivo y el espíritu, que en el holismo se define como el dar a la persona una orientación de vida y el sentido de su propia felicidad. Además, la medicina holística resalta la importancia de mantener el propio sentido del bienestar y la salud. Esto se hace extensivo también a la prevención de la enfermedad, haciendo hincapié en el mantenimiento de la buena salud y curación activa de la enfermedad. La medicina tradicional da mayor importancia a los factores patológicos (bacterias, virus, agentes medioambientales) en el origen de la enfermedad (etiología). La medicina holística sostiene que es la resistencia, disminuida por hábitos pobres y por

el estrés físico y mental, la que hace al organismo susceptible de enfermedad. La enfermedad, entonces, es considerada como un desequilibrio entre fuerzas sociales, personales y económicas, así como de influencias biológicas. Paavo Airola, un defensor de la medicina holística, define estas fuerzas como miedos, preocupaciones, estrés emocional, sustancias tóxicas presentes en el aire contaminado, comida, agua y fármacos tóxicos, exceso del consumo de alcohol, excesos en la alimentación, en las grasas, y la falta de actividad, reposo y relajación suficientes. En términos de prevención, la medicina holística intenta establecer y mantener un balance entre el individuo y el entorno.

### 3 MEDICINA ORIENTAL

En el mundo occidental ha habido en claro incremento del interés general hacia varios aspectos de la medicina oriental como son la acupuntura, el masaje, la macrobiótica y las hierbas medicinales. Los conceptos de la medicina oriental tienen sus bases en el taoísmo, escuela de pensamiento que data de tiempos prehistóricos.

Los taoístas postulan que hay un constante movimiento entre dos polos, el yin y el yang, y que la energía (vibración) entre estos dos polos opuestos es la fuerza propulsora de todos los fenómenos biológicos. Mantienen un flujo constante, o movimiento, que es observable con facilidad en todos los seres vivos, desde una pequeña molécula del cuerpo humano hasta un gran planeta. El yin se puede definir como la tendencia hacia la expansión y el yang la tendencia hacia la contracción (ejemplos de yin son: el polo negativo, lo femenino, lo pasivo, la tierra, la luna; ejemplos de yang son: el polo positivo, lo masculino, lo activo, el cielo, el sol, lo espléndido, la guerra). En esencia, yin y yang son fuerzas complementarias que deben equilibrarse para crear la salud y el bienestar, o establecer unas condiciones correctas y óptimas en el universo. La energía dinámica que hay en todas las cosas, el vehículo por el cual el yin y el yang actúan, se denomina *ki* en Japón, *chí* en China y *prana* en la India. Todo ser vivo tiene *ki*, pero esta energía y la calidad de la misma difieren de un ser vivo a otro. En términos sencillos, la comida y la bebida que consumimos a diario nos da *ki*, y el objetivo de la medicina oriental es regular la ingesta de la comida y la bebida para maximizar el flujo armónico del *ki* dentro del organismo. Los defensores del arte de la medicina oriental dividen el cuerpo en un órgano yin (por ejemplo, un órgano

huevo de absorción: vesícula, intestino delgado) y un órgano yang (denso, órgano de regulación repleto de sangre: el corazón, el hígado, los riñones). El grado de *ki* requerido por un órgano yin o yang depende de su densidad y estructura.

#### 4 ACUPUNTURA

Esta es una forma muy conocida de medicina oriental. Fue descubierta por los chinos hace miles de años de forma casual. En aquella época se observó que los soldados que eran heridos con flechas se recuperaban de enfermedades que habían venido padeciendo desde hacía años. La acupuntura consiste en la inserción de agujas en determinados puntos del cuerpo, por donde se cree que fluye energía vital. El uso de la acupuntura como anestesia (para aliviar o bloquear la sensación de dolor) comenzó en 1958 cuando se empleó por primera vez para aliviar el dolor postoperatorio. Más tarde fue empleada como anestésico general en cirugía. Los antiguos chinos identificaron 26 meridianos, vías o canales en el organismo por los que fluye la energía (*chí*). Los meridianos unen una serie de puntos donde la energía y la sangre convergen, de los cuales hay unos 800 en el cuerpo.

Cada punto o grupo de puntos se asocia con un órgano específico o función corporal. La enfermedad se considera como el resultado del bloqueo de la energía a través de alguno de estos meridianos y para conseguir un estado saludable se precisa un flujo de *chí* sin obstrucción. Localizando el punto de obstrucción o relajando éste con la acupuntura se elimina el dolor o la enfermedad y se restaura el flujo equilibrado de energía. Una vez localizado el punto exacto que precisa tratamiento, el acupuntor inserta una aguja en la piel, cuya profundidad dependerá de la extensión de la enfermedad y del sistema corporal afectado. Según el tratamiento que se precise, la aguja puede permanecer en el lugar desde unos pocos segundos hasta varias semanas. En los países occidentales la acupuntura se utiliza sobre todo para aliviar el dolor.

#### 5 HOMEOPATÍA

El diagnóstico y tratamiento homeopáticos tratan el cuerpo entero como un organismo unificado. Sus bases se asientan en el siglo XIX, cuando Samuel Hahnemann definió la enfermedad como 'un defecto del estado de salud', que no se puede eliminar de forma mecánica del organismo. En 1881 Hahnemann propuso que la

curación debía ser rápida, segura y permanente y creyó que la medicina holística abarcaba todos esos atributos. La enfermedad se consideraba de dos formas posibles: aguda, cuando la persona estaba incapacitada temporalmente pero con el tiempo podía mejorar y el tratamiento, y crónica, cuando una serie de episodios agudos podrían con el tiempo incapacitar seriamente al paciente. El homeópata tiene cuatro responsabilidades en el tratamiento de procesos agudos: un perfecto conocimiento de la enfermedad, su etiología, patología, pronóstico y diagnóstico; un completo conocimiento del poder medicinal de los fármacos; la capacidad de relacionar el efecto de los medicamentos con la condición del paciente; la capacidad de prever las barreras entre el paciente y la salud y el conocimiento de cómo reducir estas barreras.

El tratamiento prescrito por el médico homeópata se basa en gran parte en la idea de que el organismo contiene una fuerza vital natural que tiene el poder de recuperación. Las bases de la homeopatía cumplen con cuatro leyes fundamentales. La ley de los similares, 'lo igual cura lo igual'; un medicamento que produce síntomas de una enfermedad en una persona sana curaría a otra que presenta la enfermedad. De manera significativa, esto no tiene una base en la farmacología convencional. La ley de la potenciación propugna que altas dosis de una medicina intensifican la sintomatología de la enfermedad, mientras que dosis pequeñas fortalecen los mecanismos de defensa del organismo. De aquí que la curación no se deba a la cantidad de medicación sino a su calidad, y de forma invariable, a aspectos sutiles del tratamiento curativo. Esta es la razón por la que la mayoría de los remedios homeopáticos que se utilizan hoy precisan regímenes de prescripción y formación elaborados. La ley de la curación ocurre de arriba hacia abajo, de dentro hacia fuera, desde un órgano importante hacia otro menos importante y en orden inverso a los síntomas. La medicación individual consiste en una droga pura única en un tiempo, no haciendo mezclas que pudieran contener compuestos dañinos.

## 6 MEDICINA QUIROPRÁCTICA

Literalmente significa medicina manual y se ha venido practicando por médicos desde los tiempos de Hipócrates. La medicina quiropráctica actual fue introducida en 1895; hoy es la práctica médica que no utiliza medicinas más extendida. En esencia el tratamiento no es médico ni quirúrgico. La medicina quiropráctica se

centra en la prevención y tratamiento de procesos a través de consejos psicológicos, sanidad, higiene, nutrición, y la manipulación de la columna y otras articulaciones. Las bases de la práctica son, en esencia, que los regímenes establecidos restauran la función normal de las articulaciones del organismo, lo que ayuda al paciente a recuperar la salud. La medicina osteopática es muy similar a la medicina quiropráctica y ambas se han desarrollado desde la misma práctica. Los quiroprácticos utilizan los rayos X con más frecuencia que los osteópatas y, en general, se cree que están mejor capacitados para curar dolores de espalda y devolver la salud. En líneas generales, la osteopatía comprende la manipulación del cuerpo, y de forma más específica, la columna vertebral, con movimientos rítmicos y masaje en áreas que pueden causar constricción de los nervios y los vasos que transporta la sangre. Los osteópatas, reivindican también la curación de numerosas enfermedades.

## 7 MASAJE Y SOMATOTERAPIA

Entre las formas de terapia más antiguas conocidas por el hombre se encuentran el masaje y la somatoterapia. Sus orígenes están en Oriente, pero hoy es muy utilizada en Occidente. El masaje oriental está diseñado para aliviar el cansancio, la pesadez, la rigidez de hombros y las cefaleas. En Occidente el masaje se ocupa de los nervios, articulaciones, músculos y el sistema endocrino y se emplea en el tratamiento de procesos como la apoplejía, la poliomielitis, el entumecimiento y dolores articulares, dolores abdominales crónicos y en el estreñimiento crónico. El principio subyacente del masaje es que toda la información recibida por el individuo debe ser recibida primero por el cuerpo, y la manera en que el cuerpo la recibe afecta, finalmente, a la manera en la que el cerebro la recibe. Por ello el cuerpo influye en la mente y a la inversa, la mente influye en el cuerpo. El masaje intenta unificar, coordinar, e integrar cuerpo y mente estimulando nervios y músculos, y se basa en la teoría de que cada parte del organismo está controlada por un nervio espinal. La presión suave desde las yemas de los dedos se emplea para suprimir la función nerviosa, y una presión mayor para estimularla.

## 8 REFLEXOLOGÍA

La reflexología presenta muchos de los principios de la acupuntura y el masaje. La reflexología emplea el masaje de algunos puntos del

pie basándose en la creencia de que corresponden a diferentes funciones corporales y de órganos. Se cree que la energía fluye por el organismo a través de meridianos que tienen su punto terminal en los pies. Se interpreta que, el responsable en última estancia, de la salud del paciente es un flujo sano y equilibrado de energía a través de esos meridianos. Se cree que los puntos reflejos desde el talón a la punta de los dedos de los pies se corresponden con 720.000 terminaciones nerviosas, que a su vez están conectadas con partes y órganos internos del organismo de las mayores cavidades del cuerpo, así como de la cabeza y el cuello. A su vez, la reflexología también puede servir como un instrumento diagnóstico. Se supone que si un órgano funciona como es debido, su punto reflejo correspondiente del pie también está bien. Si un órgano está enfermo, entonces la región refleja del pie será hipersensible al tacto, permitiendo un posible diagnóstico. El shiatsu (la presión del dedo) emplea una presión firme en varios puntos de la piel conocidos como puntos de presión. Este tratamiento alternativo se utiliza para aliviar el dolor y revitalizar a los pacientes.

## 9 MEDITACIÓN

La meditación busca alcanzar el autocontrol y el control de las relaciones con el entorno. Durante la meditación el pensamiento se separa de la percepción, de esta forma el individuo puede permanecer apartado de sus emociones. Según sus defensores, la meditación vuelve a los participantes más conscientes de Dios y más cercanos a las cualidades divinas de la vida. Se ha venido practicando durante siglos y es una parte vital de muchas religiones orientales, asiáticas e indias; los budistas emplean la meditación para purificar la mente y conseguir la interiorización. Tiene la ventaja de que se puede practicar en cualquier lugar y en cualquier momento, aunque es mejor hacerlo en una posición confortable con los ojos cerrados y con una relajación completa de todos los músculos. La mayoría de programas de meditación prestan mayor atención al medio interno, a algún aspecto de los sentimientos, un pensamiento, un proceso físico, o un sonido. También se puede intentar con un enfoque externo, como un objeto o una actividad física.

## 10 TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

La propuesta de la relajación es separarse de ciertas actividades que someten al cuerpo a un excesivo estrés. La mayoría de las

técnicas de relajación consisten en un entrenamiento de los músculos del cuerpo para evitar tensiones ocultas. Las técnicas de relajación también enseñan a los individuos a reconocer ligeras tensiones de la vida diaria lo que les permite afrontarlas. Cuando un individuo está estresado, se activa la llamada 'respuesta de lucha o de arrebató', con la que la persona sufre un incremento en la frecuencia cardíaca, la tensión arterial y la frecuencia respiratoria. Uno de los instrumentos más utilizados por los terapeutas es la respiración profunda, puesto que la tensión produce por sí misma cambios en la respiración.

Las personas sometidas a estrés tienden hacer respiraciones cortas y superficiales. El yoga es la forma de relajación que utiliza la respiración y las posturas del cuerpo para mejorar la agilidad, tanto física como mental, y reducir la tensión lo que permite una relajación del cuerpo. El yoga postula la felicidad como un estado de tranquilidad y equilibrio internos, con paz interior y armonía como pilares de la terapia.

## 11 AROMATERAPIA

La aromaterapia data de los antiguos egipcios, que usaban aceites de esencias naturales como el eucalipto, la lavanda y el clavo para tratar trastornos de la piel. Pero no fue sino hasta 1930 cuando el químico francés René-Maurice Gattefossé descubrió que los aceites de esencias empleados en los cosméticos también tenían aplicaciones medicinales. Los terapeutas administran aceites de diversas formas, por lo general mediante fricciones en la piel. El cuerpo absorbe los aceites y éstos circulan a través de él. Los defensores de este tipo de medicina alternativa postulan que condiciones tan diversas como la inflamación, la piel grasa, la piel seca, la gripe y el descenso de inmunidad física, pueden ser tratadas de forma satisfactoria con la aromaterapia. Los trastornos emocionales también se pueden tratar con aceites aromáticos: aceite de rosas para los celos, la camomila para el enfado y el hisopo para la tristeza.

## 12 MEDICINA DE HERBOLARIO

Es la ciencia y arte de las plantas medicinales. Esta forma de medicina alternativa se ha practicado desde hace siglos, probablemente desde hace varios milenios. La clasificación más extensa de las hierbas medicinales apareció en el *Theatrum*

*Botanicum* de Parkinson, publicado en 1640. Dependiendo de la planta y del tratamiento, toda la planta o una parte de ella se utiliza para el remedio. En general, se emplean las semillas, los frutos florales, las hojas, los troncos y las cortezas de las plantas y hierbas para preparar los remedios. El más frecuente es la infusión, es decir la hierba o planta fresca se hierve en agua, se cuela y se bebe a sorbos como el té. La tintura (una parte de la hierba o planta se mezcla con alcohol en una proporción 1:5) es también una forma de terapia común. Los médicos que practican este tipo de medicina alternativa también prescriben el uso de hierbas en forma de supositorios, inhalaciones, lociones, tabletas y soluciones líquidas. Muchas enfermedades se tratan con plantas medicinales. Algunas de las más frecuentes son catarrros, gripes (hierbabuena, jengibre, milenrama); insomnio (flor de la Pasión, lúpulo, flor de lima) y náuseas y vómitos (manzanilla, hierbabuena).

### 13 VISUALIZACIÓN

La visualización es el uso de la imaginación para crear imágenes de situaciones y condiciones deseadas. Con cualquier técnica de visualización, cuanto más poderosa y completa es la imagen, más grande será la respuesta. El uso consciente de visualizaciones permite a los participantes usar la imaginación de manera estructurada, estableciendo claros vínculos con los sueños y deseos, lo cual permite una relajación y control de los síntomas físicos de la enfermedad. En resumen, si uno piensa que se siente bien, se encuentra mejor. Además si intentamos visualizar cómo es nuestro cuerpo por dentro, podemos tratar de sobreponernos a algunas enfermedades físicas frecuentes como la hipertensión (tensión arterial alta). Algunas personas creen también que con una visualización efectiva encaminada a mejorar la eficacia del sistema inmunológico se puede frenar la progresión del cáncer o del SIDA, aunque este aspecto provoca una gran polémica. Las visualizaciones permiten reafirmarse en sentimientos y combatir el estrés y algunas manifestaciones físicas de la enfermedad.

### 14 NATUROPATÍA

Significa 'curación natural' y comprende todas las modalidades terapéuticas que guían al cuerpo humano hacia su estado original de 'integridad'. Muchos descendientes de los pueblos indígenas americanos (ver abajo), creen que hay un poder curativo presente en todos los seres vivos. La hipótesis se basa en el hecho de que



las células de un organismo trabajan como una unidad funcional para el bien del organismo, y de la misma manera el organismo trabaja para el beneficio de las células constituyentes y elimina los productos de desecho. La naturopatía emplea fuentes naturales, a los que sus defensores atribuyen un poder curativo inherente. Cuando aparece una enfermedad, los naturópatas dicen que la energía vital está forzada y el poder curativo inherente se bloquea. El naturópata no emplea remedios de uso externo, como fármacos o cirugía, sino que utiliza métodos como el ayuno, la hidroterapia, el masaje, terapias con vitaminas y minerales, dietas vegetarianas, alimentos sanos, hierbas, vendajes con barro y ejercicio. La naturopatía se centra en la etiología de la enfermedad. El objetivo de la terapia es invertir o eliminar las causas de la enfermedad ofreciendo a cada individuo un régimen como tratamiento. La norma suelen ser los tratamientos combinados. Hoy, la naturopatía está siendo muy aceptada y de hecho muchos estudiantes de escuelas naturópatas siguen cursos similares a los que siguen los estudiantes de las facultades de medicina tradicionales. La situación legal de la naturopatía difiere en cada país; está prohibida su práctica en algunos países, mientras que en otros está autorizada y regulada.

## 15 MEDICINA DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS AMERICANOS

La mayoría de los pueblos indígenas americanos creen en el poder curativo de la madre tierra, que todo lo que está sobre la tierra tiene un espíritu, y que la tierra en sí es un organismo vivo, que respira y, en última instancia, tiene capacidad para sentir. En este tipo de medicina alternativa la enfermedad se cree que aparece cuando se produce un desequilibrio entre la persona y su medio natural. De manera inversa, la persona está sana cuando este equilibrio se mantiene o se recupera; hay una relación respetuosa con su medio natural, la madre tierra. La mayoría de los remedios de los indígenas americanos emplean la música, la danza y las oraciones para integrar a la persona con la madre tierra y aplacar los poderes del demonio, responsable de la enfermedad. Se emplean gran variedad de técnicas que incluyen la purificación (limpieza del paciente de cualquier demonio), evocación (invitación de los espíritus benignos y curativos para que ayuden a la persona enferma), identificación (unión física de la persona enferma con los poderes que curan), transformación (liberación de la persona enferma de la enfermedad) y liberación (empleo de los poderes curativos que han sanado a la persona enferma). Muchos de los

rituales antes mencionados son empleados por el curandero, al que se le atribuyen vibraciones electromagnéticas especiales que pueden traer la curación, equilibrando las diversas energías del interior de la persona enferma. Muchas culturas, además de la de los indígenas americanos, tienen curanderos que adoptan gran parte de las técnicas antes mencionadas.

## 16 MEDICINA ANTROPOSÓFICA

Fue desarrollada por Rudolf Steiner quien propuso la teoría como una rama natural de la medicina occidental. Steiner dividió el cuerpo en dos partes: percepción sensitiva y concepto o pensamiento. Creía que la persona como ser que funciona tenía que reunir ambos atributos por su propia actividad interior para entrar en contacto con la realidad. La teoría que está detrás de la medicina antroposófica comprende tres elementos: un sistema de nervios y sentidos que proporcionan la base física de la percepción sensitiva y la formulación del pensamiento; un sistema de metabolismo y miembros que aportan la base fisiológica de la vida y la vida de la voluntad; un sistema rítmico de circulación y respiración que es la base de la vida.

En cuanto a los procesos de enfermedad, el cuerpo se define por tener dos polos: el polo frío, el cerebro, y el polo caliente, simbolizado por las células activas desde el punto de vista metabólico. La conciencia se entiende derivada de los continuos procesos de muerte de las células nerviosas y la enfermedad es el proceso a través del cual el individuo consigue mayor grado de libertad y plenitud. Los defensores de esta teoría creen que los médicos no deben intentar eliminar la enfermedad del organismo, sino tan sólo guiarla de una forma beneficiosa para éste, ya que se entiende que, en última instancia, la enfermedad aporta la realización individual.

Microsoft ® Encarta ® 2009. © 1993--2008 Microsoft Corporation.  
Reservados todos los derechos.

solomasajes.net podrás introducirte de una forma sencilla, práctica y útil en el mundo del mas  
as diversos cursos de masaje, con técnicas y manuales para que aprendas cómo hacer distinto  
así poder disfrutar de ellos de una forma sana y saludable.

solomasajes.net queremos que descubras las ventajas que este mundo tan conocido y a la vez tan desconocido para otros y que aprendas a como dar masajes a cualquier persona. Hemos preparado para ti varios artículos específicos de cada tipo de masaje, acompañados con fotos y vídeos que te pueden ayudar. Los masajes son una experiencia relajante y terapéutica. No solo son a nivel físico, la mente también responde al masaje. Durante el masaje logramos relajar mente y cuerpo y la energía vital aumenta.



Hemos dicho los masajes no actúan sólo a nivel físico. En solomasajes.net descubrirás que podemos aliviar las tensiones, el estrés, la monotonía del día a día. También podemos reavivar la pasión en un mundo de placer en pareja a través de los masajes eróticos. Sin olvidar sus efectos positivos en embarazadas, en bebés, en deportistas...

Ya habrás visto son múltiples y variados los beneficios de los masajes. A continuación te presentamos algunos de ellos:

- Ayudan a relajar el cuerpo.
- Mejoran al sistema circulatorio y el sistema linfático.
- Contribuyen en la eliminación de toxinas.
- Calman dolores en músculos y articulaciones.
- Alivian la presión de la espalda y el cuello generados por malas posturas o debilidad muscular.
- Ayudan a dormir mejor.

Existen muchos y muy variados tipos de masajes. Aquí te presentamos algunos de los que encontrarás en solomasajes.net:

[Masaje Tantra](#)

[Masajes Eróticos](#)

[Masaje para Embarazadas](#)

[Quiromasaje](#)

[Masaje Shiatsu](#)

[Masaje en bebés](#)


solomasajes.net no queremos que tengas ninguna complicación a la hora de hacer algún tipo de masaje. Por eso hemos ofrecerte un listado de contraindicaciones que debes leer para que la práctica sea totalmente segura y placentera. Por favor, lee con atención.

DEBEMOS REALIZAR UN MASAJE CUANDO  
 Cuando problemas de la piel como eczemas, infecciones, heridas, etc.  
 Inmediatamente después de una cirugía o traumatismo.  
 Problemas severos de la columna vertebral.  
 El primer día después de una vacunación.

Conocimientos Básicos

## Normas básicas

La técnica del masaje no es difícil, en realidad es un gesto instintivo en muchas acciones de la vida cotidiana, desde acariciar a un bebé hasta frotarse una articulación cuando nos duele. De todas formas, para que disfrutemos al máximo del masaje y de sus múltiples beneficios, hay unos conocimientos básicos que nos conviene conocer

- Todo masaje debe ser agradable. De este modo, debemos evitar movimientos bruscos o dolorosos.
  - Debes concentrarte en lo que haces y estar atento a las sensaciones que se experimentan.
  - El ritmo del masaje es muy importante. Los movimientos originan ondas que se propagarán por todo el cuerpo.
  - Una misma técnica de masaje podrá ser estimulante o relajante, todo dependerá del modo de aplicarla. Un masaje fuerte y brusco es vigorizante; mientras que uno lento y regular, puede relajar y calmar.
  - Los gestos deben ser suaves sobre las zonas óseas y más fuertes o vigorosos en la musculatura.
- 
- Es muy importante el cuidado de tus manos. El masajista debe tener cuidadas sus manos, suaves. También es importante el cuidado de las uñas, para aprovechar al máximo la capacidad de masaje con las yemas.
  - No se puede dar el masaje con las manos secas, directamente sobre la piel. Para los masajes ayúdate de [aceites para masajes](#): harán que las manos se deslicen mejor y maximizarán el efecto del masaje.
  - El masajista debe tener las manos muy limpias lavándose antes y después del masaje.
  - El masajista debe quitarse anillos, pulseras y relojes para no dañar a la persona que va a masajear y el pelo( tanto del

masajista cómo del paciente) debe estar siempre recogido.



- Durante el masaje poner música relajante o tranquila de fondo, ya que beneficia la relajación y el bienestar de la persona a la cual se le está realizando el masaje.
- El masajista debe calentar (previamente al masaje) la flexibilidad de la mano y de la muñeca mediante ejercicios, para evitar lesiones.
- La posición que debe adoptar el paciente durante el masaje debe ser muy cómoda para intentar la mayor relajación posible.
- La posición que debe adoptar el masajista durante el masaje debe ser muy cómoda para evitar el cansancio y lesiones musculares.
- Trabaja los pequeños bultos que aprecies bajo la piel. Son zonas rígidas, tensas o bloqueadas que tienen cúmulos de fibras musculares.
- Debes tener en cuenta las **situaciones en las que no es conveniente aplicar un masaje**.
- Concéntrate cuando hagas los masajes, trata de captar la energía que tiene en ese momento el paciente para transformarla y hacerla beneficiosa para él.
- Necesitas practicar mucho el masaje, para que las manos se acostumbren a los movimientos y a captar cualquier anomalía en la piel, no te desespere al principio es bastante difícil, pero es como si aprendieras a tocar el piano. **PRÁCTICA, PRÁCTICA Y MÁS PRÁCTICA.**

## Técnicas de Masajes

## Técnica del Masaje

En esta sección encontraremos las diferentes técnicas o movimientos que podemos realizar para dar masajes.

### AMASAMIENTO

El amasamiento es uno de los movimientos claves de los masaje. Se aplica con toda la mano, cogiendo y estrujando cada parte del cuerpo. Debemos trabajar grupos musculares completos. Si empleamos las dos manos las sensaciones serán más agradables. Para ello deberemos alternar continuamente la labor de presionar y soltar. Debemos tener cuidado con las maniobras muy bruscas, ya que pueden lesionar vasos sanguíneos y tejidos subcutáneos.

Los beneficios de esta técnica es que aumenta el flujo sanguíneo, estimula el metabolismo muscular y despega las diferentes capas de la piel, así como también contribuye a eliminar el ácido láctico y las toxinas acumuladas.

Dentro de los Amasamientos debemos distinguir varios tipos:

Tipo	Técnica	Indicaciones
Amasamiento Digital	Consiste en utilizar solamente la yema de los dedos para hacer unos pequeños círculos en diferentes sentidos: Sentido centrífugo, cuando queramos difuminar molestias, y centrípeto si pretendemos tonificar.	Las zonas más adecuadas para esta técnica son la frente, el pelo, las costillas, el esternón y la zona púbica.
Amasamiento de martillo	Maniobra tradicional en las terapias orientales. Consiste en golpear suavemente con el puño cerrado empleando la base carnosa del dedo meñique. El golpe debe ser suave y no profundizar.	Se emplea en zonas de la espalda y los hombros.
Amasamiento	En esta técnica se emplea el	Los lugares más

con nudillos	nudillo del dedo índice y el pulgar para realizar los masajes, pellizcando de una manera rápida.	apropiados para este movimiento son espalda, piernas y brazos.
Amasamiento con el puño	Con el puño cerrado, presionar con los nudillos.	Aplicar sólo en zonas concretas de la espalda.
Amasamiento con los dos pulgares	Consiste en juntar con ambos pulgares un trozo de piel en lugares en donde sea necesaria una gran precisión.	Óptimo para lugares como las vértebras cervicales o intercostales.

En la sección Técnicas de masajes 2 encontrarás más movimientos para que realices tus masajes, como por ejemplo:

Friccionar	Percusión	Deslizamientos
Manos Ahuecadas	Roces	Torsión
Pinzamiento	Pases	Golpeteos

## Técnicas de Masajes -> Técnicas de Masajes 2

### Técnica del Masaje 2

En esta sección encontraremos nuevas técnicas que podemos realizar para dar masajes.

Nombre	Técnica	Propiedades
Roces	Se trata de rozar suavemente la piel. Para ello utilizaremos las yemas de los dedos de una manera continuada. La superficie a tratar debe de ser amplia y podemos efectuarla con una o dos manos.	Sirve para dar un descanso rápido y quitar tensiones emocionales. Con este movimiento la energía se distribuye por igual por todo el cuerpo del paciente.



Deslizamiento	Movimientos largos, lentos y rítmicos sobre la piel, ejecutados con la palma de la mano, alternando éstas.	Este movimiento sería el utilizamos para aplicar el aceite.
Friccionar	Con esta técnica tratamos de encontrar zonas profundas dónde existan nudos, que desharemos con la yema de los dedos. El movimiento debe ser circular y vibratorio, evitando presiones lineales.	Relaja los órganos digestivos, dolores dorsales y lumbares. En deportistas como tratamiento después del esfuerzo (evita las agujetas).
Pinzamiento	Colocamos los cuatros dedos en contraposición con el pulgar formando una especie de pinza y elevando la zona.	Al ser un pellizco grueso mejora el tono muscular. Especialmente indicado para la flacidez.
Manos ahuecadas	Golpeo de la zona a tratar colocando las manos en forma ahuecada.	Activación de la circulación de los capilares.
Percusión	Debemos presionar con los cuatros dedos de la mano de forma simultánea y ascendente.	Se trata de un movimiento descongestivo y analgésico.
Pases	Consiste en pasar la yema de los dedos suavemente sobre la piel, siguiendo la dirección de las redes nerviosas, aumentando o disminuyendo la velocidad dependiendo del efecto que queramos producir.	Mejoran la circulación linfática y liberan cargas emocionales. También tienen un efecto sedante muy importante. Se aplica de manera especial en la cabeza.
Torsión	Se colocan las manos en forma paralela y realizar movimientos simultáneos de	Ayuda a la eliminación de toxinas.



	giros contrariados con ambas manos.	
Golpeteos	Este movimiento se realiza con pequeños golpecitos con el canto de la mano sobre la zona a masajear.	Se suele emplear como mecanismo de relajación muscular rápido, ya que al tratarse de un efecto estimulante el músculo sigue caliente, activo, pero sin las contracturas que le impedían seguir funcionando.

### Masajes Espalda y Cuello

#### Masaje de Espalda

La persona que va a recibir el masaje debe estar acostado boca abajo.

Antes de empezar hay que saber que los masajes se realizan desde el cuello hacia la zona sacra, y tiene que ser movimientos profundos y lentos, con los pulgares alrededor de la columna vertebral. Movimientos hacia arriba, hacia abajo y hacia los hombros. Seguir esta progresión que os vamos a presentar para que vuestros masajes de espalda sean totalmente placenteros y saludables



- Empezaremos doblando el brazo hacia la espalda, y masajeando el borde del omóplato de arriba hacia abajo, de forma firme pero suave, con cuatro dedos.
- Con la técnica del amasamiento, a ambos lados de la columna vertebral desde el cuello al sacro, lento y profundo. Con ello conseguiremos aflojar la tensión muscular.

- Con los puños, los deslizamos a los costados de la columna desde el cuello al sacro, allí separamos las manos hacia los costados y subimos deslizand las manos en forma ondulante por toda la espalda hasta llegar al hombro donde deslizamos hacia la zona del cuello dónde volveremos a comenzar.
- El mismo tipo de masaje pero apoyando la palma de la mano desde los hombros hasta la cadera. Con la técnica de deslizamiento, con toda la mano, por toda la espalda, desde el cuello hacia la cadera, abriendo hacia los laterales, volver a la posición inicial. Esta vuelta la hacemos deslizand apenas las manos para no perder el contacto con el paciente.
- El último movimiento será deslizamiento en cuello, hombros y bajar por los brazos hasta las manos.

Las repeticiones de estos pasos dependen de vosotros, del bienestar del paciente con el movimiento ó de las necesidades del mismo.

### Masaje de Cuello

Seguir esta progresión que os vamos a presentar para que vuestros masajes de cuello sean totalmente placenteros y saludable.

- Empezamos con un suave masaje de amasamiento y pequeños pellizcos hacia la nuca, partiendo desde el centro del cuello.
- Con tres dedos de cada mano, realizaremos movimientos ascendentes y vibratorios desde la comisura del pecho hasta el mentón.
- Amasamiento desde la base del cuello hacia un hombro y después hacia el otro.
- Levantamos la cabeza del paciente lentamente, la llevamos con mucha suavidad hacia un costado sosteniendo con una mano el mentón, con la otra masajear en forma de amasamiento el costado del cuello hasta los hombros, primero de un lado y después del



otro.

- Tomamos la cabeza, una mano sobre la cúspide y la otra sobre el mentón. Suavemente la giramos hacia los dos lados.
- Volvemos a apoyar la cabeza sobre los brazos y masajear los hombros.
- Terminamos con presiones sobre los brazos desde el hombro hasta las muñecas, y volviendo hasta el hombro de la misma forma.

Las repeticiones de estos pasos dependen de vosotros, del bienestar del paciente con el movimiento ó de las necesidades del mismo.

### Masaje Abdominal

Masajes de la zona Abdominal

Para este masaje el paciente debe estar acostado boca arriba.

- Utilizando la yema de los dedos comenzamos con un movimiento suave pero firme. Es un movimiento de exploración.
- Desde la zona del pubis, hacemos movimientos de deslizamiento circulares suaves. Continuamos colocando una mano sobre otra, haciendo presión con el talón de la mano en forma circular.
- Desde el recto mayor del abdomen, damos pellizcos en forma ascendente hacia el



transverso del  
abdomen., oblicuo  
mayor y menor.

Después  
continuaremos hacia el  
diafragma, con las  
manos ahuecadas y  
llevamos el tejido  
adiposo hacia el centro  
del abdomen.

- Acabaremos con un  
movimiento de  
amasamiento en el  
centro del vientre.

Masajes de Brazos  
Seguir esta progresión que os vamos a presentar para que vuestros  
masajes de brazos sean totalmente placenteros y saludables

- Comenzamos con movilizaciones de mano y de muñeca.  
Colocamos los pulgares en el dorso y los cuatros dedos en la  
palma y flexionamos los laterales hacia abajo.
- Sostenemos el brazo con la mano izquierda, la derecha coge  
dedo a dedo haciendo movimientos de rotación y soltándolos  
bruscamente.
- Realizamos un masaje digital en la articulación de la muñeca,  
y también en la zona dorsal y palmar.
- Movimientos de pinzamiento desde la muñeca hasta el  
hombro.
- Trabajar con la técnica de amasamiento todo el brazo.
- Masaje digital en la articulación del hombro. Tipo de masaje  
digital, colocando los cuatro dedos en la parte anterior.
- Presionamos con las dos manos juntas desde la axila a la  
muñeca, volviendo después con el mismo movimiento hacia la  
axila.
- Termina el masaje sosteniendo con las manos la mano del  
paciente y realizar suaves sacudidas.

Masajes de cintura  
Este masaje es muy recomendable para reducir cintura:

- Colocamos las palmas bien apoyadas sobre la piel y,

trabajando alternativamente, una mano va y la otra viene entrecruzándose los pulgares por delante

- Realizamos pellizcos en la cintura.
- Completaremos el masaje con tres movimientos de roce de nudillos y palmoteo suave y firme, en forma ascendentes.

## Masaje Shiatsu

### El Masaje Shiatsu

El Shiatsu es una técnica Japonesa que se basa en la acupuntura o acupresión. El shiatsu beneficia el cuerpo y la mente..La finalidad de este masaje es restaurar el equilibrio físico y energético del ser humano.

Aunque Shiatsu significa “presión con los dedos”, se puede aplicar de diversas formas: con los pulgares, con la palma extendida, los antebrazos, codos, rodillas y pies.

El Shiatsu ayuda a relajar los músculos y a abrir los canales de energía que el cuerpo tiene Al abrir estos canales energéticos, la energía del cuerpo puede fluir libremente. El flujo de energía puede obstruirse por problemas emocionales, stress... Si la energía no puede moverse libremente causa enfermedades físicas y emocionales. Por tanto, vemos que el Shiatsu es beneficioso para prevenir enfermedades. Aunque tiene muchos otros beneficios y efectos positivos.



Sus efectos terapéuticos son:

- Regula la actividad del Sistema Nervioso Autónomo y promueve su relajación.
- Trata diversos desórdenes corporales: insomnio, stress, migrañas, dolores de cuello agitación, nerviosismo, espalda, cintura, desórdenes menstruales, trastornos gastrointestinales, respiratorios, urogenitales, circulatorios cefaleas, dolores articulares en general, tensiones

musculares...

- Vitaliza la piel porque mejora la circulación. Al actuar tanto sobre la micro circulación como sobre la gran circulación, favorece el retorno de sangre venosa al corazón. Por ello utilizan el masaje Shiatsu en estética facial y corporal porque disminuye la aparición de arrugas.
- Estimula el poder de autorregulación del organismo. Esta regulación ayuda a mantener un estado de buena salud, previniendo la aparición de diversas dolencias, y colaborando en la terapia de distintas enfermedades.
- Estimula la circulación de líquidos corporales, sistema linfático y hormonal y la eliminación

## Masaje del Pie

### Masaje de Pies

- Sostenemos el pie derecho con la mano izquierda, el pulgar lo colocamos sobre la cabeza de los metatarsianos y los cuatro dedos sobre el empeine. Con la mano derecha masajear los dedos en forma ascendente, acentuando el masaje en la punta de los dedos.
- Con las dos manos trabajar los costados del pie en forma ascendente.
- Cogemos el tendón de Aquiles con los dedos pulgar e índice, y lo masajear en forma ascendente sobre el tendón, sosteniendo la pierna.
- Trabajamos el empeine con toda la mano abierta en forma ascendente.
- Realizamos movimientos de flexión de la pierna sobre el muslo. Utilizamos la mano izquierda sujetando firmemente la rodilla. Doblamos suavemente la pierna sobre el muslo, llegando al límite sin producir dolor. Extender la pierna sin separar la mano izquierda de la rodilla, mientras con la derecha tiramos suavemente el talón hasta





alcanzar la extensión sea total.

- Una vez realicemos toda esta progresión de movimientos con el pie derecho, pasamos al izquierdo y lo trabajamos de la misma forma.

## Masajes de piernas

Primero comenzamos con una palpación de la zona, para relajar la pierna.

- Comenzamos con pellizcos desde el maleolo, hasta llegar a la rótula. Luego con las manos sobre el tibial posterior y el tibial anterior, siempre en forma ascendente realizar pellizcos y amasamiento con toda la mano, profundizando bien en la rótula y el núcleo de la rodilla
- Terminamos con masajes de deslizamientos suaves y firmes.
- Deberemos realizar los mismos movimientos en la zona interna de la pierna.
- Para la zona posterior, masajearemos el tendón de Aquiles en forma de pellizcos. Desde el tibial posterior tomando en forma ascendente y rotatoria hacia el hueso poplíteo, realizamos un suave amasamiento y deslizamiento, terminando el masaje con suaves roce de nudillos y palmoteo.

## Masaje para Embarazadas

El Masaje Prenatal o durante el embarazo Este tipo de masajes en embarazadas es una terapia corporal, dirigida a las necesidades especiales del cuerpo de la futura madre, que le ayudará a sentirse mejor, reduciendo el cansancio y el estrés. Además le activará la circulación sanguínea y le aliviará la tensión y el dolor de espalda debido a los cambios que se producen

durante el embarazo y al aumento de peso. El embarazo es una época en la que el cuerpo experimenta muchos cambios. Algunos de estos cambios son estresantes e incómodos para la embarazada. El masaje puede ayudar a reducir algunas de las molestias del embarazo.

Hemos de aclarar que es recomendable consultar al médico antes de empezar a hacerse masajes durante este periodo, por la delicadeza de la situación ya que no es recomendable para todo tipo de embarazos.

La posición que hay que adoptar para recibir este masaje es de lado, utilizando unas almohadillas que son especialmente eficaces para dar comodidad. Después de las 22 semanas de embarazo, acostarse completamente bocarriba puede provocar presión en los vasos sanguíneos profundos por el peso del bebé, y puede reducir la circulación tuya y del bebé.



No es recomendable ningún tipo de masajes durante el primer trimestre debido a los enormes cambios físicos y hormonales que sufren las embarazadas en ese trimestre. El segundo y tercer trimestres son las mejores épocas para comenzar el masaje prenatal.

La temporización ideal para los masajes prenatales sería de una vez por semana durante el segundo trimestre y dos veces semanales o más durante el tercer trimestre. Pronto notaréis los múltiples beneficios que posee este masaje.

Beneficios del masaje durante el embarazo
Alivia los dolores de espalda.
Ayudar a combatir y eliminar la depresión o la ansiedad que algunas veces acompaña al embarazo.



Reduce las venas varicosas y combate la formación de estrías.

Regula los movimientos intestinales.

Ayuda a eliminar el cansancio ya que proporciona un gran aumento de la energía.

Ayuda a aliviar malestares musculares como calambres, tensión muscular, rigidez y otros.

Ayuda a una menor retención de líquidos.

### Masaje para Embarazadas -> Técnica masaje mujer embarazada

Técnica del masaje Prenatal  
Para realizar este masaje en casa es necesario que cuente con la ayuda de su esposo o cualquier otra persona que le puede realizar pequeños masajes.

Para esta técnica debemos utilizar las yemas de los dedos o las palmas de las manos. Y los movimientos deben ser rotatorios, suaves y rítmicos sobre los grupos musculares. La mejor posición para este masajes es recostada de lado, apoyando su cabeza en cojines.

Vamos a presentarte algunos movimientos que podéis realizar, siempre con movimientos muy suaves.

- Presión leve de la espalda: Con la palma de la mano, realiza presiones suaves, desde el cuello hasta el final de la espina dorsal.
- Masaje de espalda: Realice suaves movimientos circulares, en la base de la espina dorsal.
- Profunda presión en la espalda: Haz una presión profunda en

los costados de la región sacra con la yema de los dedos.

El Masaje Perineal Prenatal. Dentro de los masajes prenatales debemos destacar el Masaje Perineal Prenatal. Este masaje contribuye a preparar la piel y el músculo del periné para su futura distensión, a la hora del parto. El periné es la zona que se encuentra entre la vagina y el recto. Este masaje no solo prepara los tejidos para el parto, sino que también contribuye a que la embarazada aprenda las sensaciones del parto y como controlar los músculos que allí se encuentran. Este conocimiento te ayudará a estar mejor preparada para el nacimiento del niño.

Se ha demostrado que el Masaje Perineal puede prevenir la salida de una episiotomía y, además, disminuye los desgarros que algunas mujeres presentan durante el parto. Este beneficio es muy efectivo en embarazadas mayores de 20 años de edad.



Otro beneficio de este masaje es la repercusión tan positiva que tiene sobre la Fisioterapia del Suelo Pélvico: El entrenamiento del suelo pélvico durante el embarazo da lugar a un mejor control muscular y unos músculos con mayor flexibilidad. Está comprobado que las mujeres que realizaron los ejercicios presentaron una segunda etapa del parto con menor riesgo de prolongarse.

Estos son otros de los beneficios de los masajes perineales:

- Incrementan la circulación sanguínea en la zona rectal, ayudando a la curación más rápida de un desgarro o episiotomía y reduce la posibilidad de hemorroides.
- Evita la incontinencia agravada por el peso del bebé sobre tu vejiga durante el embarazo.
- Facilita el parto al producirse menos desgarros. Y, por tanto,

tendrás menor dolor tras el parto.

- Podrás volver a tus actividades después del parto sin temor a la incontinencia cuando rías, tosas o estornudes.

### Masaje en bebés

Masaje para bebés  
Este masaje aprovecha la tendencia de acariciar y mimar a nuestro pequeño, para ayudarlo a relajarse y aliviar dolores y molestias. Este masaje proporciona al bebé múltiples beneficios. Pero es que también ofrece beneficios a los padres ya que regalan un momento precioso de comunicación con nuestro hijo, momento en el que estrechamos lazos y favorecemos nuestro vínculo con él. Es un masaje que podemos dar desde la tercera semana de vida y del cual los bebés obtienen grandes beneficios, ya que ayudan a aliviar el trauma del parto y les hacen entrar en un estado receptivo con el cual conseguir un desarrollo adecuado. Además, los niños que reciben masajes con regularidad dominan con mayor facilidad las habilidades locomotoras y eso se nota cuando empiezan a andar. El masaje con nuestro hijo es una forma placentera de conocer a nuestro bebé y establecer una relación rica y satisfactoria con él, en el seno de la vida



familiar.

#### Beneficios del masaje para bebés

Le alivia molestias estomacales como gases y constipación, ya que las caricias sobre el vientre ayudan a dispersar el aire retenido.

Es un masaje que por sus movimientos le recuerda al bebé su vida en el útero materno y le hace sentirse más relajado.

Relaja los músculos y le ayuda a adquirir más movilidad y coordinación.

Crea una relación muy especial entre los dos. Le ayuda a confiar en ti y fortalecer el vínculo afectivo.

Este masaje activa las glándulas sebáceas del bebé, por lo que mejorará el estado general de la piel. Vuelve su piel más estilizada y lisa.



#### Masaje en bebés -> Técnica del masaje en bebés

Preparación del masaje en bebés  
Para realizar un buen masaje al bebé y que el momento sea totalmente relajante para ambos deberás crear un ambiente muy agradable, en el que ambos os sintáis cómodos.



Puedes realizar sobre el cambiador o en la cama pero coloca bajo del niño una toalla suave. Eso te permitirá acostarlo cómodamente, evitarás resbalones y también envolverlo en ella al finalizar el masaje para que no coja frío.

También puedes sentarte contra la pared, con la espalda apoyada y poner al bebé sobre tus piernas cruzadas. Si realizas el masaje con el niño desnudo, necesitará otra toalla a la altura de la cintura del niño. Es normal que el bebé vacíe su vejiga durante el masaje. Evidentemente, debes elegir un lugar tranquilo y aislado, donde os sintáis cómodos y nadie los interrumpa. Pon música tranquila, música de bebés o alguna que os guste a ambos y sea suave. Os ayudará a relajarse. La temperatura de la habitación debe ser cálida, ya que los bebés necesitan un poco más de calor que nosotros los adultos.

Y, por supuesto, relájate. El niño va a notar mucho la energía y las sensaciones que le transmitas, y es importante que los dos disfruten de ese momento.

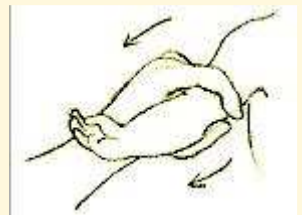
**Técnica del masaje**  
 Por supuesto, el masaje debe ser muy suave, casi con caricias, tocando suavemente la superficie de la piel o moviendo suavemente los músculos. En las áreas pequeñas del cuerpo, como pueden ser la parte anterior del cuello o la cabeza sólo usa las yemas de los dedos. En las áreas grandes como la espalda o el estomago usa la parte grande de las manos, los dedos o la palma de la mano.

El masaje paso a paso

Tumba a tu bebé boca arriba, con sus pies cerca de ti. Ponte aceite o crema en las manos para calentarlas y para que el masaje sea suave. Te recomendamos el aceite de almendras dulces.

Empieza con un suave masaje en los hombros con las yemas de tus dedos y baja acariciándole hasta la zona del bajo vientre.

- Dale un buen masaje en los brazos, desde los hombros a las muñecas. Para ello forma un anillo con tus dedos índice y pulgar en torno al bracito del bebé. Ten mucho cuidado al llegar al codo pues es una región muy sensible. FOTO
- Detente en la muñeca y práctica movimientos giratorios. Recuerda, siempre con suavidad.
- Como estás, con las muñecas cogidas, cruza sus manos una tras





otra y después júntalas. Este movimiento suele gustar al bebé...no dudes en repetirlo.

- Con nuestras manos formando un anillo alrededor del brazo como hemos dicho anteriormente, efectúa movimientos muy suaves y delicados realizando un movimiento rotatorio, como si atornillases.
- Pasemos a las piernas y los pies...coge su mano izquierda y júntala con su pie derecho. Esto se llama gesto cruzado y es un ejercicio de coordinación. Ahora coge sus dos pies y crúzalos...primero por delante y luego por detrás. Repite el movimiento varias veces, alternando.
- Pasemos a los pies...coge su mano izquierda y júntala con su pie derecho. Esto se llama gesto cruzado y es un ejercicio de coordinación.
- Ahora coge sus dos pies y crúzalos...primero por delante y luego por detrás. Repite el movimiento varias veces, alternando.
- Ahora vamos a masajearle los pies. El masaje en la planta de los pies es sumamente relajante. Aquí podemos realizar varios movimientos: puedes comenzar presionando los dedos, luego recorre la planta y vuelve a los dedos. Con el pulgar presiona ligeramente la planta del pie. Acaricia suavemente cada dedo. El masaje en los pies también ayuda a aliviar el dolor de estómago.
- Vamos a masajear el estómago de nuestro bebé. Para ello acaricia el vientre moviendo las manos en forma circular en el sentido del reloj y empezando siempre debajo de las costillas.
- Ahora coloca al bebé boca abajo... vamos a comenzar con movimientos largos y lentos que vayan desde la cabeza, el cuello, la espalda hasta las piernas, siempre hacia abajo y en una sola dirección.
- Ahora masajea suavemente los hombros y la espalda con las yemas de tus dedos, con movimientos en pequeños círculos. No debes masajear la columna vertebral del bebé, sólo coloca las manos y deja que el bebé sienta tu calor.



Para finalizar el masaje realiza movimientos lentos y suaves, bajando desde la cabeza y la espalda hasta los dedos de los pies, suave y cariñosamente.



---

© Vídeos de Masajes.com  
Queda completamente prohibido la copia total o parcial de los vídeos de esta página.  
Aviso legal