

El masaje, fuente de salud y bienestar personal

Masajear el cuerpo, técnicas de un masaje terapéutico, puede marcar una diferencia. Puede ser la diferencia entre el régimen y en la tiranía de las tensiones, a una puerta a estímulos que nos conduzcan por el buen camino de la salud.

Masajear el cuerpo, aplicar las técnicas de un buen masaje terapéutico sobre nuestro cuerpo, puede marcar una diferencia. Puede ser la diferencia entre instalarse en el régimen y en la tiranía de las tensiones y hasta del dolor, o abrir, de forma consciente, una puerta a estímulos que nos ayuden a mejorar nuestra buena sintonía vital y, en último término, nos conduzcan por el buen camino de la salud.

Un buen especialista en masajes terapéuticos nos ayudará a comprender cómo se producen las tensiones musculares nocivas, para concienciarnos, con el fin último de sustituir nuestros hábitos por otros más saludables. Desde cambiar la postura con la que nos sentamos frente al ordenador de la oficina, hasta sugerir los ejercicios que podemos o no podemos realizar según nuestras necesidades y características físicas.

Y es que masajes hay muchos, muchas fórmulas, muchas condiciones bajo las que se hace necesario su aplicación sólo hay que decidirse. Hay técnicas de masajes que se ponen de moda, que consiguen gran eco mediático, que han probado y que apoyan algunas personas de referencia del mundo del espectáculo y que podemos llamar de muchas maneras: Masajes tailandeses, californianos, shiatzu y un largo etcétera. Pero todos son, en esencia, lo mismo. Persiguen el mismo fin, aunque sus técnicas de aplicación sean diferentes.

Sea cual sea la técnica empleada en el masaje personal, se trata de una propuesta de actividad física sobre nuestro organismo muy recomendada, pero aún más para situaciones concretas. Así, se recomiendan los masajes en el caso de los [drenajes linfáticos](#), aquellos [tratamientos anticelulíticos](#).

También las mujeres embarazadas pueden darse [tratamientos para el embarazo](#) para ayudar a mejorar la elasticidad de su vientre durante el crecimiento del bebé, pero, de igual modo, podemos encontrar soluciones con las técnicas del masaje para nuestros pies.

El masaje, fuente de salud y bienestar personal.
