

Automasaje relajante

Beneficios

Sistema nervioso

Los nervios adoloridos se calman con la monotonía de los toques suaves, mientras que a los cansados se les ayuda a descansar con el arrullo de los apretones rítmicos.



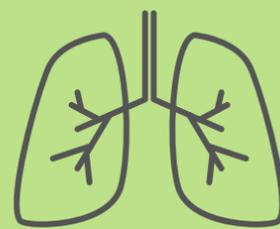
Las emociones

Las emociones no expresadas a veces se contienen en músculos hipertensos, y por ello se pueden tratar mediante técnicas manuales. Los movimientos del masaje proporcionan una contra presión que disipa la tensión y la convierten en energía.



Los pulmones

Los movimientos del masaje eliminan la tensión del pecho, hombros y abdomen por lo que facilitan la respiración. Algunas maniobras (percusión) a los lados del pecho, además ayudan a despejar las vías respiratorias.



El corazón

El corazón genera y mantiene la presión necesaria para que la sangre circule por el cuerpo; así la influencia directa de los masajes sobre las arterias es muy positiva. La presión nerviosa del corazón se reduce mediante un masaje en el cuello, que regulariza los latidos del corazón.



Digestión

Uno de los efectos profundos del masaje es en el sistema digestivo, ahí se alivian las tensiones que impiden la digestión. Maniobras adecuadas sobre la zona abdominal, estimulan el peristaltismo.



Los músculos

Los músculos mejoran su tonicidad, lo cual estimula sus reflejos y redistribuye o elimina su tensión. Esto les permite contraerse con eficacia y de forma coordinada.



Adaptación de página 23 del libro:

Mitchell, S. (2004). El gran libro del masaje. Editorial Servilibro.