

RELAX EL TIPO DE MASAJE MÁS DEMANDADO ES EL RELAJANTE



► El masaje de espalda es el más tradicional, pero se puede masajear todo el cuerpo

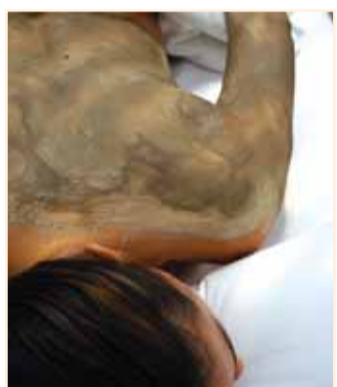
El mundo del masaje

Descubre un universo de placer sin igual

Los masajes son un verdadero lujo en todos los sentidos. Si tienes la posibilidad de ponerte en las manos de un masajista experto, no lo dudes. Un buen masaje te sentará de maravilla después de un día de trabajo y estrés. Estudia la carta de masajes del centro y entrevista-te primero con el profesional que te va a dar el masaje. En los centros especializados en masajes suelen hacer un diagnóstico inicial para saber cuál es el tipo de masaje que mejor se adapta a tus características físicas y emocionales.

Elije el tipo de masaje que más se adapte a tus características

En Águilas hay diferentes locales donde puedes solicitar un masaje, pero infórmate bien antes de ponerte en manos de cualquiera. Lo que no es sentirte cómodo mientras te masajean. Para evitar si-



La compenetración entre el masajista y el cliente es esencial para conseguir un resultado óptimo

tuaciones comprometidas acude a un centro serio y profesional. Cuando se inicia la sesión debes permanecer en silencio para alcanzar la máxima compenetración con el masajista y que el resultado sea satisfactorio. Aunque si tienes frío o te encuentras incómoda en algún momento, debes advertirlo. Los aceites esenciales son el vehículo ideal para realizar un buen masaje. Bastan unas cuantas gotas de aceites esenciales para que las manos se deslicen con suavidad a lo largo del cuerpo y su aroma nos haga olvidarnos de las tensiones del día. Sus propiedades son tan variadas como la cantidad de especies vegetales de las que proceden. Además de hidratar y nutrir en superficie, quizá lo más importante de estas esencias vivas son sus virtudes relajantes, tónicas o descongestivas, captadas al instante por el olfato. El potencial de los aceites esenciales tiene una correspondencia directa con la fitoterapia y las propiedades de las plantas medicinales. Pero poder beneficiarse de estos efectos tanto por vía cutánea como por vía oral hay que ser todo un experto conocedor de las propiedades de cada tipo de aceite y cuales son sus mezclas apropiadas.

VARIEDAD CONSIGUE VENCER EL ESTRÉS FÍSICO

Elije el masaje que se adapta a ti

El más antiguo de los tratamientos

Los masajes se personalizan para obtener los resultados más convenientes y óptimos

El masaje es el más antiguo y sencillo de todos los tratamientos médicos. Friccionar una parte dolorida es un instinto natural para proporcionarse alivio instantáneo. Hace más de dos mil años, el médico griego Hipócrates dijo que "una fricción puede tensar una articulación demasiado floja y aflojar una demasiado tensa". Y es precisamente esto, lo más fascinante del masaje: las mismas manipulaciones pueden producir efectos muy diferentes. Aunque la tendencia actual consiste en personalizar mucho el masaje, realizándolo a la medida de las necesidades de cada cuerpo, también existe una extensa carta de masajes al gusto donde se puede elegir. Muchas de las técnicas se pueden entremezclar para proporcionar mayores beneficios, algunos profesionales llegan incluso a incluir métodos a caballo con el ejercicio físico o la reeducación postural global.



Si hay algo para lo que son infalibles los masajes es para eliminar el estrés. Existen programas de masajes especiales para eliminar la cris-

pación física y mental. Respecto al tipo de manipulación se puede decir que cada maestrillo tiene su librito. Los expertos recomiendan en primer lugar deshacer los bloqueos y contracturas para liberar todas las tensiones musculares. Cada cuerpo tiene unas necesidades, por eso los masajes anti-estrés se personalizan bastante. Cada masajista tiene sus propias técnicas para que el resultado final sea el más satisfactorio posible.

Técnicas nuevas y diferentes



► **PHOTONTERAPIA CORPORAL:** Una cápsula hermética tapa el cuerpo dejando en el exterior únicamente la cabeza. Este aparato produce calor —entre 40° a 60°— por rayos infrarrojos, lo que produce una profunda transpiración que elimina toxinas e impurezas. El calor que penetra en el organismo, estimula las células y los puntos energéticos y procura un gran placer físico, al tiempo que elimina el estrés, alivia los dolores articulares y neuromusculares, relaja y combate el insomnio.

► **GENNO SHOKO:** De inspiración japonesa su objetivo es reducir y tonificar pero también relaja la mente.

649 349497

Agromecánica
ÁGUILAS

CARLOS GILABERT QUIÑONERO

la garantía de un trabajo bien hecho

- Reparación y construcción de todo tipo de maquinaria agrícola
- Soldadura
- Reparamos todo tipo de aperos

