**BENEFICIOS**

**QUE**

**APORTAN**

**LAS DIFERENTES TERAPIAS**

**MASAJE:**



El **masaje** es una forma de estímulo físico,

de preferencia, manual sobre el organismo

que provoca reacciones biológicas, metabólicas,

Psicológicas y sociales beneficiosas.

Probablemente es la herramienta terapéutica

más antigua que el ser humano utilizó para

proporcionarse un recurso natural contra el dolor. Su evolución y uso ha sido parejo al de la sociedad, hasta convertirse en la técnica de "tacto estructurado" que hoy conocemos.

Técnicamente, es un método de valoración (mediante la palpación) y de [tratamiento](http://es.wikipedia.org/wiki/Tratamiento) manual, aplicado sobre la cubierta corporal y trasmitido por la presión mecánica de las [manos](http://es.wikipedia.org/wiki/Mano) a los diferentes [órganos](http://es.wikipedia.org/wiki/%C3%93rgano) del [cuerpo humano](http://es.wikipedia.org/wiki/Cuerpo_humano). Según la indicación y los objetivos de tratamiento propuestos, se pueden lograr efectos que generan acciones directas y/o reflejas sobre el organismo.

El contacto y la fricción generan sustancias en el organismo analgésicas y de recompensa que facilitan la restauración y el equilibrio en el cuerpo.

* **Mecánicos:** En referencia a como las fuerzas mecánicas relacionadas con cada maniobra afectan a los tejidos.
* **Fisiológicos-higiénicos:** Cuando se efectúa el masaje en una persona sana para proporcionar mayor vigor al organismo o para aliviar el cansancio, se asocia a la práctica de ejercicio gimnasias suaves y/ o baños termales.
* **Preventivos:** Estos se cumplen cuando se localiza por palpación una zona tensa o con posible lesión, cuando se delimita, y al comunicárselo al sujeto que recibe el masaje y al tratar. Así se cumplen dos de las funciones del terapeuta: Educar, y promover la salud aconsejando que el masaje este unido a la práctica de ejercicio moderado, para mejorar el bienestar general, y conseguir además que el tratamiento perdure.
* **Terapéuticos:** Cuando se utiliza el masaje para mejorar la función circulatoria, recuperar la movilidad restringida entre los tejidos dañados, aliviar o reducir el dolor, o para optimizar la conciencia sensorial. Por otro lado, en el momento en que el masaje proporciona relajación y bienestar, ayudando en la recuperación y el mantenimiento de la salud se convierte, aun sin pretenderlo, en un acto terapéutico. El masaje terapéutico debe ser realizado solamente por fisioterapeutas.
* **Estéticos-higiénicos:** Cuando tiene por finalidad mejorar el aspecto externo de la persona, eliminando los depósitos de grasa, devolviendo al músculo su tono y relajando el cansancio. Igualmente tiene resultados higiénicos puesto que eliminar el cansancio en una persona sana produce un resultado estético.
* **Psicológicos-anímicos, o para la relajación:** El contacto de la mano experimentada proporciona seguridad y confort, a la vez que regula y alivia la tensión psico-física.

**OSTEOPATIA**

La Osteopatía se basa en que todos los sistemas del cuerpo trabajan conjuntamente, están relacionados, y por tanto los trastornos en un sistema pueden afectar el funcionamiento de los otros. Es por tanto una práctica de tipo [holístico](http://es.wikipedia.org/wiki/Hol%C3%ADstico). El tratamiento, que se denomina manipulación osteopática, consiste en un sistema de técnicas prácticas orientadas a aliviar el [dolor](http://es.wikipedia.org/wiki/Dolor), restaurar funciones y promover la salud y el bienestar. Sin embargo, muchas veces estos procedimientos pueden derivar en situaciones negativas.

Según sus principios, por medio de la manipulación del sistema músculo-esquelético, se pueden curar las afecciones de órganos vitales o enfermedades ya que esta manipulación ayudaría a revitalizar el riego sanguíneo o devolver el grado de movilidad normal a la articulación dañada y por tanto a la curación del paciente.

El tratamiento osteopático consiste en tratar las disfunciones, la hipermovilidad o hipó movilidad que se puedan encontrar en la columna vertebral, las articulaciones, el sistema nervioso, el sistema muscular, las vísceras, el cráneo. Busca recuperar el equilibrio corporal perdido, reactivando sus mecanismos de autocuración con diversas técnicas terapéuticas: manipulaciones articulares, técnicas de energía muscular, de movilización, de streching, HVLT, funcionales, entre muchas otras. El tratamiento depende de una evaluación corporal completa, del tipo de lesión y del paciente. Ningún tratamiento es igual a otro y se debe seguir siempre un enfoque personal único.

El principio básico de la osteopatía: “ LA ESTRUCTURA GOBIERNA LA FUNCIÓN.”

Restableciendo la estructura, mejoramos toda la función del organismo en su conjunto ( función mecánica, fisiológica, endocrina, etc.… ) dándole confort, economía generando un equilibrio que es sinónimo de salud.

Alivia dolores, restaura las restricciones óseas y musculares, mejora el rendimiento visceral y equilibra el sistema nervioso, simpático y parasimpático, pudiendo afrontar y mejorar desde la osteopatía la mayor parte de las patologías.



**REFLEXOLOGÍA PODAL:**

Reflexología o terapia zonal es la práctica de estimular puntos sobre los [pies](http://es.wikipedia.org/wiki/Pie_(anatom%C3%ADa)), [manos](http://es.wikipedia.org/wiki/Mano), [nariz](http://es.wikipedia.org/wiki/Nariz) u [orejas](http://es.wikipedia.org/wiki/Oreja) (llamados zonas de reflejo), tiene un efecto benéfico sobre otras partes del cuerpo, y mejora la salud general.

La forma más común es la reflexología del pie. El reflexólogo pódal aplica presiones sobre el pie de una persona, el cuál está dividido en un cierto número de zonas reflejas correspondiendo a todas las partes del cuerpo.

Según algunos, la reflexología surge hace poco más de 4000 años, en culturas antiguas, hay evidencias que, por ejemplo, pueden encontrarse en los jeroglíficos egipcios.

Todas las partes del cuerpo, los músculos y la piel, están comunicadas y la información sensitiva llega a la médula espinal, que transmite la información nerviosa al cerebro.

En el caso de un órgano enfermo se produce una estimulación nerviosa. Esta estimulación se transmite por la médula espinal, después circula por las fibras nerviosas anteriores y llega a la zona cutánea (refleja) produciendo una dermalgia. En esta zona de tensión, la circulación local está alterada, lo que puede producir una acumulación de toxinas o la formación de pequeños cristales.

Por lo tanto si se actúa localmente sobre el músculo o sobre la zona cutánea, haciendo desaparecer esta reacción refleja, se suprime el círculo vicioso del trastorno energético. Las zonas reflejas son de 5 a 20 veces más sensibles que los órganos mismos. En cada pie hay 7.200 terminaciones nerviosas, lo que quizá explique por qué nos sentimos mucho mejor cuando nos tratan los pies. Las terminaciones nerviosas de los pies tienen extensas interconexiones a través de la médula espinal y el cerebro con todo el cuerpo, lo que los convierte en un instrumento ideal para liberar la tensión e intensificar la buena salud.«[Claudette Duchesne](http://www.claudetteduchesne.cl/reflexoterapia.html)». Consultado el 18 de mayo de 2010=.

Esta explicación entra en el marco de la acupuntura, según la cual el hombre se considera una manifestación energética. Esta energía circula por unos canales nombrados meridianos. En estos canales se encuentran unos puntos precisos que se pinchan con agujas para regular la circulación. En caso de acumulación en el seno de un órgano o a un nivel cualquiera del trayecto, se produce un desequilibrio energético capaz de repercutir a la larga sobre sus funciones y producir una enfermedad.



**REIKI**

La palabra REIKI es de origen Japonés.

REI: Energía Universal, es la energía divina que está en

el Universo. Todos los seres estamos conectados a esta forma de energía y cunado fluye libremente produce salud y bienestar. REI quiere decir algo milagroso, misterioso y sagrado.

KI: La fuerza Vital, es la energía que da vida. Es la energía que está en nosotros. KI atmósfera, aire, algo que no se ve.

Juntos la palabra REIKI puede ser definida como la energía milagrosa y sagrada del universo que sostiene ó que da todo lo que es vida, REIKI es el nombre que utilizó USUI SENSEI, para la energía cósmica.

REIKI es un método de sanación mediante la imposición de manos. REIKI actúa sobre los desequilibrios energéticos que causan la perdida de salud en sus aspectos físicos, mental y emocional.

Cuando se realiza una sesión canalizamos energía, beneficiándonos simultáneamente tanto el paciente como el sanador.

El SANADOR, es el canal por donde circula la energía universal para ser ofrecida al paciente y a sí este pueda buscar su equilibrio y armonía a todos los niveles. Siendo responsabilidad del mismo, única y exclusivamente su proceso de curación.

Todo problema o enfermedad física es originada por un desequilibrio energético - emocional, REIKI actúa en este campo además de en el físico para encontrar una sanación y armonía integral.

BENEFICIOS DEL REIKI

\* Revitaliza la salud física, mental y emocional, dando lugar a un estado de equilibrio general, bienestar y salud.

\* Acelera los procesos de curación, refuerza el sistema inmunitario.

\* Relajante

\* Nos ayuda en la evolución personal.

\* Palia los efectos nocivos de la medicación.

**\* ES RECONOCIDA POR LAS OMS DESDE EL AÑO 1995 COMO TERAPIA PARA EL DOLOR.**

**Esperando que esta propuesta sea de su agrado, y recordándole que si tiene alguna duda estaremos a su entera disposición para atenderle, se despide cordialmente.**

**El equipo del centro de Terapias Naturales, Alejandro Santos Mat**