**Modalidades**

Como ya se comentó, la práctica del masaje se ha adaptado a las características climáticas y temperamentales de cada pueblo. En occidente los masajes de corte oriental están ganando adeptos, uno de los motivos es que estos tratamientos buscan tratar a la persona tanto en el terreno físico como en el emocional. Entre ellos destacan el [masaje japonés](http://es.wikipedia.org/wiki/Masaje_japon%C3%A9s) o [shiatsu](http://es.wikipedia.org/wiki/Shiatsu) (y una vertiente en plena expansión como el [masaje en silla](http://es.wikipedia.org/wiki/Masaje_en_silla) o [masaje on site](http://es.wikipedia.org/wiki/Masaje_on_site)) y el [masaje chino](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Masaje_chino&action=edit&redlink=1) o [tui-na](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Tui-na&action=edit&redlink=1), en los cuales se realizan presiones manuales en los puntos de [acupuntura](http://es.wikipedia.org/wiki/Acupuntura) para canalizar el [qi](http://es.wikipedia.org/wiki/Qi) o [energía vital](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Energ%C3%ADa_vital&action=edit&redlink=1); el [masaje ayurvédico](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Masaje_ayurv%C3%A9dico&action=edit&redlink=1) de la tradición hindú o el [masaje thailandés](http://es.wikipedia.org/wiki/Masaje_thailand%C3%A9s) de tradición tailandesa.

**Masaje terapéutico**

El masaje es probablemente la herramienta terapéutica más antigua que el ser humano utilizó para comunicarse y proporcionar/se un recurso natural contra el [dolor](http://es.wikipedia.org/wiki/Dolor). Su evolución y uso ha sido parejo al de la sociedad, hasta convertirse en la técnica de "tacto estructurado" que hoy conocemos y de la que, el [masaje terapéutico](http://es.wikipedia.org/wiki/Masaje_terap%C3%A9utico) forma parte.

* Conviene recordar que: las únicas diferencias en el tratamiento del individuo entre las diversas modalidades de masaje y sus efectos están, en el planteamiento de la indicación y en el uso de la técnica adecuada como garantía de éxito en el tratamiento.
* El efecto terapéutico es una de las propiedades más importantes de las diferentes modalidades de masaje.
* Y hay que tener presente que en el momento en que el masaje se utiliza para mejorar la función circulatoria, recuperar la movilidad restringida entre los tejidos dañados, aliviar o reducir el dolor, optimizar la conciencia sensorial, proporcionar apoyo humano, relajación y bienestar, y por tanto ayudando en la recuperación y el mantenimiento de la salud, se convierte, aun sin pretenderlo, en un acto terapéutico.

El término *masaje terapéutico' hace referencia a la modalidad de masaje destinada al tratamiento de procesos patológicos en individuos enfermos y lesionados. Y la técnica consistirá en una serie de maniobras dirigidas a tratar las molestias o lesiones que previamente un profesional sanitario y cualificado ha diagnosticado. Las maniobras han sido muy estudiadas y se aplican segun los hallazgos tras la exploración.*

En el caso de lesión o enfermedad se sigue la indicación médica; y lo realiza el profesional especializado, para evitar [tratamientos](http://es.wikipedia.org/wiki/Tratamiento) mal aplicados (generalmente por un [diagnóstico](http://es.wikipedia.org/wiki/Diagn%C3%B3stico) no adecuado o aquellos realizados por personas no competentes]. Existen diversas alteraciones que afectan a los [músculos](http://es.wikipedia.org/wiki/M%C3%BAsculo) como pueden ser:[Traumatismos](http://es.wikipedia.org/wiki/Traumatismo), [Enfermedades degenerativas](http://es.wikipedia.org/wiki/Enfermedad_degenerativa), [higiene postural](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Higiene_postural&action=edit&redlink=1) deficitaria, (traumatismo a largo plazo), [Enfermedades](http://es.wikipedia.org/wiki/Enfermedad_gen%C3%A9tica) o [deformaciones genéticas](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Deformaci%C3%B3n_gen%C3%A9tica&action=edit&redlink=1), [Patologías](http://es.wikipedia.org/wiki/Patolog%C3%ADa) con repercusión muscular, Alteraciones psicológicas o emocionales, Intoxicaciones, etc. Requieren la evaluación del paciente; evaluación que nos aportará la indicación. Posteriormente el terapeuta valorará si es preciso remitirlo a otro profesional sanitario para que realice un seguimiento o paute un protocolo de tratamiento diferente. Dentro del ámbito del masaje terapéutico, existen técnicas y subespecialidades que requieren conocimientos concretos, llevados a cabo por Quiromasajistas y tambien por Fisioterapeutas, especializados.

**Modalidades de masajes**

* **Masaje circulatorio**: está destinado a activar el [flujo sanguíneo](http://es.wikipedia.org/wiki/Flujo_sangu%C3%ADneo), favoreciendo la eliminación de [toxinas](http://es.wikipedia.org/wiki/Toxinas).
* **Masaje deportivo**: se lleva a cabo casi exclusivamente sobre los grupos musculares comprometidos en cada deporte o disciplina deportiva, para optimizar su tono, flexibilidad y rendimiento.
* **Masaje de drenaje linfático**: apunta a estimular el flujo de la [linfa](http://es.wikipedia.org/wiki/Linfa), mediante técnicas precisas y delicadas.
* **Masaje estético**: combina técnicas circulatorias, modeladoras y sedativas, a fin de tratar alteraciones o defectos estéticos de los cuerpos, generalmente localizados.
* **Masaje de relajación o sedativo**: tiende a armonizar el [sistema nervioso](http://es.wikipedia.org/wiki/Sistema_nervioso), induciendo, tal como su nombre lo indica, determinado grado de relajación muscular y ayudando al individuo a recuperar o mantener el equilibrio [psicofísico](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Psicof%C3%ADsico&action=edit&redlink=1).
* **Masaje descontracturante**: son las manipulaciones realizadas sobre uno o varios grupos musculares contracturados. Para algunas escuelas no constituiría un tipo de masaje específico, sino una serie de manipulaciones aplicadas durante un masaje de relax o estético.
* **Masaje charly stroom** se realiza mediante técnicas táctiles, que consisten en presionar puntos estratégicos del cuerpo donde se mantienen puntos claves de presión sobre el cuerpo, nombrado de esta manera en honor al L.E. Juan Carlos Cruz Acevedo, en su trabajo "masaje masaje"

**Digitopuntura**

La [digitopuntura](http://es.wikipedia.org/wiki/Digitopuntura) es una técnica terapéutica de masaje. Sigue principios similares a la [acupuntura](http://es.wikipedia.org/wiki/Acupuntura), con la salvedad de que aquí se emplean los pulgares, manos, dedos, y codos para aplicar presión sobre ciertos puntos del cuerpo, en vez de las agujas. Está indicada tanto para la prevención de las enfermedades como para el tratamiento de ellas.

Las principales causas de consulta a un terapeuta de [digitopuntura](http://es.wikipedia.org/wiki/Digitopuntura) suelen ser: insomnio, contracturas, malestares digestivos, depresión, problemas en la piel y stress.

**Quiromasaje**

Su significado literal es "masaje con las manos" diferenciándose de esta manera del aplicado mediante instrumentos electro-mecánicos. La evolución y uso del masaje ha sido parejo al de la sociedad, adaptándose a las características climáticas y temperamentales de cada pueblo hasta convertirse en las técnicas que hoy conocemos por "[tacto](http://es.wikipedia.org/wiki/Tacto) estructurado", y de las que el [quiromasaje](http://es.wikipedia.org/wiki/Quiromasaje) es una modalidad.

**Masaje Gestalt**

El masaje Gestalt o [Masaje gestáltico](http://es.wikipedia.org/wiki/Masaje_gest%C3%A1ltico) es una forma de trabajo corporal con raíz en la Terapia Gestalt desarrollada en el Instituto Esalen en la década de los 60. Su síntesis se desarrolla a través de sus trabajos con Magda Proscauer en respiración, Murria Todris en masaje sueco, Molly Day y Bernard Gunter en desarrollo sensorial y toque sensitivo, así como Friz Perls, Bloomberg, Miller y Simkins en Gestalt.

Se caracteriza por una combinación de movimientos cortos englobados en movimientos largos, fluidos e integradores que envuelven todo el cuerpo.

Aunque la relajación es uno de los efectos del masaje, el objetivo principal del masaje gestáltico es el incremento de la conciencia corporal a través del contacto consciente, respiración y presencia. Debido a esta forma de trabajo se pueden dar situaciones emocionales como angustia, alegría, tristeza, llantos que necesitarán de un profesional con formacion en terapia gestal para sostener y acompañar a la persona.

Este masaje está especialmente indicado en periodos difíciles de ruptura o duelo, para luchar contra el estrés, la fatiga, diversas somatizaciones o estados depresivos, es muy recomendable para personas que vivan mal con sus cuerpos, entre otros.

Ayuda también a quienes sufrieron de falta de contacto y afecto maternal (consciente o no), reduciendo las secuelas de esta falta emocional. Es una herramienta preciosa para los profesionales de la salud y grupos de ayuda (Terapeutas corporales, Psicólogos, Psicoterapeutas, etc.). Es un probado y eficaz ayudante en psicoterapia, sexología, recuperación neurológica y en todos aquellos procesos en los que el contacto y la conciencia corporal sean importantes.

**Masaje relajante**

Este tipo de masaje fija su atención en descargar la tensión acumulada, se aplica de forma lenta y con una presión firme y progresiva. Cualquier persona con un mínimo de conocimientos de masaje y buen sentido común puede aplicarlo. Siendo su efecto la relajación y disminución del tono muscular, a través de un contacto no agresivo por parte de la persona que lo aplica.

Lo más importante a la hora de realizar este tipo de masajes es actuar sobre los puntos de tensión del receptor, realizando las maniobras en las áreas de tensión (los mal llamados "nudos"), que principalmente se ubican en la espalda, [músculo](http://es.wikipedia.org/wiki/M%C3%BAsculo) trapecio, erectores de la columna y musculatura masticadora. También hay que tener en cuenta, que quien realiza los masajes, este tranquilo y relajado, así podrá influir positivamente en el resultado del masaje, y lograr el objetivo deseado. Una de las formas más empleadas del masaje relajante es el "[masaje sensitivo](http://es.wikipedia.org/wiki/Masaje_sensitivo)".

**Masaje Hawaiano (Lomi-lomi)**

Lomilomi, originario de [Hawái](http://es.wikipedia.org/wiki/Haw%C3%A1i), recorre suavemente todo el cuerpo con los antebrazos, [brazos](http://es.wikipedia.org/wiki/Brazo) y las palmas de las manos al ritmo de la [música hawaiana](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=M%C3%BAsica_hawaiana&action=edit&redlink=1) que suena de fondo. Se utiliza para eliminar tensiones y aliviar [contracturas musculares](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Contracturas_musculares&action=edit&redlink=1), pero además armoniza todo el cuerpo y relaja la mente.lomi lomi-masaje relajante con aromas y musicoterapia es una perfecta combinación para el paciente

 **Masaje erótico**

El masaje [erótico](http://es.wikipedia.org/wiki/Er%C3%B3tico) es el uso de las técnicas del masaje con un propósito que deviene erótico. Dentro de las relaciones sexuales, da protagonismo al resto del cuerpo y no solo a los [genitales](http://es.wikipedia.org/wiki/Genitales), que son por excelencia los órganos que más se relacionan con el [placer](http://es.wikipedia.org/wiki/Placer) sexual. Descubrir y disfrutar los placeres del masaje erótico dentro de la práctica sexual, puede ser algo muy excitante y placentero. Se utiliza la técnica con consentimiento mutuo y de manera que aumente el despertar sexual, las técnicas se aplican para estimular la [libido](http://es.wikipedia.org/wiki/Libido), o aumentar la capacidad de [respuesta](http://es.wikipedia.org/wiki/Respuesta) al estímulo sensual. Consiste en la estimulación de la piel para provocar sensaciones de [placer](http://es.wikipedia.org/wiki/Placer) y [excitación](http://es.wikipedia.org/wiki/Excitaci%C3%B3n) sexual. Se utiliza una intensidad mínima, propia de [caricias](http://es.wikipedia.org/wiki/Caricias) y pases largos. Se puede utilizar como parte del juego erótico de la pareja, dentro de los [preliminares](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Preliminares&action=edit&redlink=1), para ello se pueden utilizar además de las manos, objetos como una pluma, o un cubito de hielo, y utilizarlos para despertar las innumerables terminaciones nerviosas que posee nuestra [piel](http://es.wikipedia.org/wiki/Piel).

**El Masaje como ayudante en los procesos de adelgazamiento**

Consiste en técnicas que movilizan los tejidos y estimulan, fluidifican y aceleran el metabolismo del [tejido graso subcutáneo](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Tejido_graso_subcut%C3%A1neo&action=edit&redlink=1) principalmente. Se suele acompañar de otras técnicas para potenciar la perdida de peso. En este apartado encontramos técnicas como la [presoterapia](http://es.wikipedia.org/wiki/Presoterapia), masaje de drenaje linfático manual, masaje reductor, etc.

**Drenaje linfático manual**

El [Drenaje linfático manual](http://es.wikipedia.org/wiki/Drenaje_linf%C3%A1tico_manual) es una modalidad de masaje que favorece el funcionamiento del [sistema linfático](http://es.wikipedia.org/wiki/Sistema_linf%C3%A1tico), crucial para un funcionamiento eficaz del [sistema inmunológico](http://es.wikipedia.org/wiki/Sistema_inmunol%C3%B3gico).

Se aplica mediante una serie muy protocolizada de maniobras manuales, muy suaves y superficiales, basadas en un profundo estudio de la anatofisiología del sistema linfático, se realizan con el fin de drenar o desplazar la linfa que por cualquier causa patológica se encuentra estancada (véase [edema](http://es.wikipedia.org/wiki/Edema)) a territorios linfáticos sanos para su evacuación normal hacia el torrente venoso.

En la **elección de máscaras**, se debe conocer primero el tipo de piel y si presenta alguna patología que deseemos corregir (acné, rosácea, fotoenvoecimiento).
Existe una máscara para cada necesidad

**Flaccidez facial:** hay activos que mejoran o previenen la flaccidez cutánea ya que favorecen la síntesis de colágeno y elastina. Entre ellos están el DMAE y la vitamina C, importante antioxidante. Es aconsejable usarla también en zona de cuello y escote.

**Cutis sensible o rosácea:** se recomienda una máscara descongestiva con activos a base de hammamelis, malva, tilo, aloe vera, manzanilla, etc.
A nivel corporal, recupera la piel después de períodos de exposiciones solares.

**Piel grasa y acné:** conviene usar [máscaras astringentes](http://www.plantasyafines.com/cosmetica-y-plantas-medicinales-C7/mascara-de-belleza-astringente-P526/), que ayuden a regular la secreción sebácea. Las de fango o arcillas combinadas con activos descongestivos como hammamelis, caléndula o manzanilla dan excelentes resultados.

**Envejecimiento cutáneo o fotoenvoecimiento:** existen infinidad de activos para recuperar esta piel. Podemos nombrar máscaras con ADN, ácido hialurónico, vitaminas A, E, C, colágeno, elastina. Recuperan vitalidad, firmeza, luminosidad de la piel.
lo

**Así se aplican las mascarillas faciales**

Las máscaras se colocan con pincelo directamente con los dedos y se deja actuar de 10 a 20 minutos. Luego se enjuaga y, si es necesario, se coloca el producto adecuado (una crema humectante, por ejemplo). **Esto va a depender del tipo de piel y de la máscara.**