

SUSANA



ABRIL DE 2014 #71

ARGENTINA: CAPITAL Y GBA \$28,90
RECARGO POR ENVIO AL INTERIOR \$1,50
URUGUAY: \$160
WWW.REVISTASUSANA.COM

DETALLES DE LUJO

Joyas y accesorios
que hacen
la diferencia

TIEMPO DE MODA

Un otoño con
mucho color
y mix de texturas

DESPUES DEL DIVORCIO

Recuperará la paz
para volver
a empezar

ESPECIAL

BELLEZA

¡SENTITE UNA REINA!

Lo último en alimentación, tratamientos y cremas

CAUÑA REYMOND

El hombre del
momento

PROBLEMA VS. SOLUCION

Cómo transformar un
conflicto en una oportunidad



SU BAJO LA LUPA

LA HORA DEL RELAX

El año recién comienza pero las tareas y las obligaciones ya están en plena expansión. Para evitar sumar tensión y dolores musculares, los masajes son un alivio para la mente y el cuerpo. Aquí una selección de terapias para renovar la energía y ponerse en movimiento.

LARGAS JORNADAS FRENTE A LA COMPUTADORA, compromisos inesperados que modifican la agenda del día e incluso la nueva clase en el gym, son algunos de los tantos factores que pueden generar fuertes contracturas. No hay que esperar a que el dolor sea insoportable, hay técnicas novedosas de masajes con fines preventivos, contra los efectos del estrés y que permiten transitar las obligaciones y los momentos de tensión más relajadamente. La mayoría demandan alrededor de una hora y en ese lapso son capaces de dejar el cuerpo renovado.

• **Quiromasaje.** Combina prácticas de diferentes masajes como el sueco, el turco y el oriental. Se trata de un masaje manual que busca presionar, frotar o golpear rítmicamente con las manos y con la intensidad adecuada, determinadas regiones del cuerpo, principalmente las masas musculares. Sus resultados producen efectos sobre el sistema nervioso, el circulatorio y el sistema muscular. Además logra una relajación profunda. Duración: entre 35 y 45 minutos. ¿Dónde?: Arcoach.

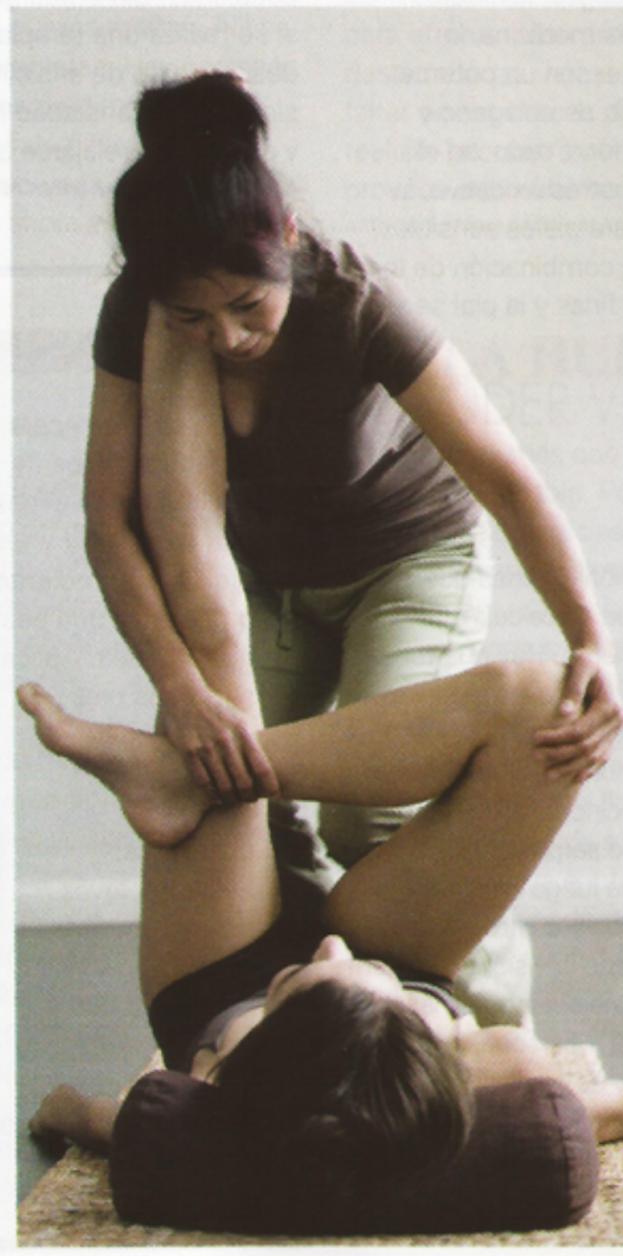
• **Lomi Lomi o Masaje hawaiano.** Está en auge y tiene como principal objetivo relajar los músculos y brindar armonía al espíritu. Es un masaje profundo, fluido y rítmico, que utiliza tanto las manos como los antebrazos, abarcando extensas zonas corporales y permitiendo realizar un masaje firme y controlado. Activa la circulación, elimina toxinas, alivia dolores, ayuda a reducir el estrés, mejora el sueño y contribuye a la belleza a la piel. Duración: entre 45 y 60 minutos. ¿Dónde? Le Chateau Spa Campana.

• **Tui Na.** Es un masaje chino que aplica presión manual mediante movimientos de dispersión y estimulación con distintos gestos, velocidades y profundidades, en diferentes partes y patologías corporales. Sirve para descontracturar, aliviar dolores producidos por tensión, enfermedades o lesiones, elevar las defensas, mejorar la circulación de la sangre, movilizar articulaciones y músculos para rehabilitar sus funciones, entre otros usos. Duración: entre 60 y 90 minutos. ¿Dónde? Colegio de Acupuntores y Naturópatas.

• **Maderoterapia.** Como su nombre lo indica, el masaje es realizado con ayuda de elementos de madera de diferentes formas,

pero siempre anatómicas y de tamaños diversos, lo que permite una adaptación a la figura humana. Esta técnica, también utilizada como masaje reductor, mejora la circulación sanguínea, regula la circulación linfática, tonifica y reafirma las capas de la piel, revitaliza y reactiva el sistema nervioso, estimula la relajación profunda y regula los centros energéticos. Duración de 40 a 50 minutos. ¿Dónde? La Posada del Qenti.

• **Watsu.** Tiene su base en el Shiatzu, es una técnica que se realiza en una piscina con una temperatura de entre 34 y 37 grados. El cuerpo sumergido en el agua flota cómodamente y permite aprovechar el estado de liviandad para liberar los músculos y articulaciones. El contacto con el agua genera libertad de movimientos en donde los músculos son masajeados, las articulaciones movilizadas, los tejidos estirados, los canales energéticos abiertos y el cuerpo es agradablemente medido por medio del agua. Esta técnica de masaje es ideal para relajar el cuerpo. Duración entre 50 y 60 minutos. ¿Dónde?: Arcoach.



• **Masajes energéticos.** Ideales para liberar tensiones muchas veces producidas por conflictos emocionales. Este masaje actúa desbloqueando centros energéticos y así ayuda a la mente a encontrar su equilibrio. Uno de los centros energéticos donde habitualmente se encapsulan las emociones es en el centro del pecho. Por lo que el masaje se desarrolla liberando la caja torácica, descontracturando músculos de la espalda, el cuello y los hombros. Duración: entre 50 y 60 minutos. ¿Dónde? Terapeuta Ruth Mosqueda, especializada en Masaje Energético de Sanación.

• **Tailandés o Nuad Bo Ran.** Es un masaje corporal profundo que ayuda a restablecer la energía y reequilibrar aspectos físicos, mentales y emocionales. Las técnicas utilizadas son presiones y estiramientos en el cuerpo del paciente que está vestido con ropa clara de algodón sobre un futón o tatami colocado en el piso. Las presiones se realizan con los dedos, las palmas de las manos, los pies, los codos o las rodillas y siguen las líneas energéticas del cuerpo del paciente. Los estiramientos pasivos permiten recuperar la flexibilidad y alcanzar una relajación profunda. Este masaje además de disminuir el estrés puede mejorar disturbios como el insomnio. Duración: de 45 a 60 minutos. ¿Dónde? Delta Eco Spa Relax & Resort.

• **Ayurveda.** Es un tipo de tratamiento utilizado en la medicina hindú y consiste en sanar mente, cuerpo y espíritu. Para realizarlo debe distinguirse el tipo de Dosha (se podría traducir como biotipo o temperamento) del paciente. En los masajes se utilizan aceites específicos, fragancias y mezclas de hierbas. Cada Dosha tiene un ritmo y una música específica que acompaña a la sesión. Esta técnica mejora el sistema inmune, aumenta la flexibilidad a los músculos y elimina toxinas. Duración: 60 minutos. ¿Dónde? Le Chateau Spa Campana. ★

ASESORARON: ALEJANDRO RESNISKY, POSGRADUADO EN FISILOGIA DEL EJERCICIO EN LA UNIVERSIDAD FAVALORO, DE ARCOACH. FERNANDA TOSSI, LIC. EN KINESIOLOGIA Y FISIATRIA, DIRECTORA DE LE CHATEAU SPA CAMPANA. VIVIANA ROJAS, TERAPEUTA MASOTERAPEUTA Y DERMATOCOSMIATRA, DEL DELTA ECO SPA RELAX & RESORT. LIC. DANIEL GONZALEZ BARREIRO, PRESIDENTE DEL COLEGIO DE ACUPUNTORES Y NATUROPATAS. DR. CHRISTIAN LEIVA, MEDICO CLINICO, LA POSADA DEL QENTI.