

## EL MASAJE ABDOMINAL

Más allá del caso del estreñimiento – que mucha gente padece de forma regular – el masajear tu abdomen es una práctica que te va a beneficiar si comienzas a practicarla en tu vida cotidiana. Con unos minutos al día te debería bastar, especialmente cuando te sientas “pesado” o aletargado.

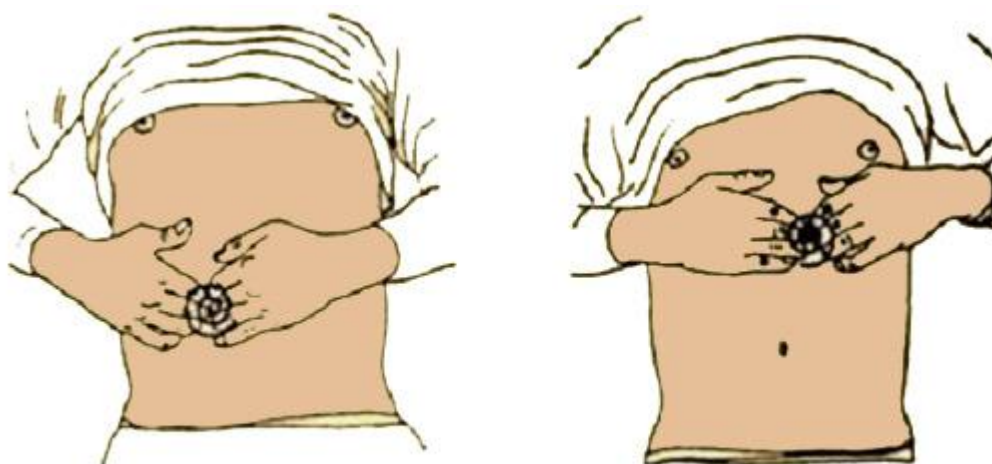
**Es una técnica que al eliminar toxinas acelera la recuperación del cuerpo, te ayuda a nivel emocional y reestablece el flujo de energía (Chi, Prana), objetivo primario de la Medicina Tradicional China así como del Masaje Tailandés.**

### **La técnica: fácil y simple de aplicar**

Las zonas de presión son por lo general uno o dos dedos de distancia desde el ombligo. Presionas con los dedos o palmas de las manos y **buscas las durezas de la zona abdominal... con el tiempo irás desarrollando una sensibilidad hacia los bloqueos del cuerpo.**

A veces con sólo 1 minuto de presiones puedes sentir los efectos del masaje, recomiendo practicar entre 4 y 10 minutos al menos para que los efectos sean un poco más profundos.

**Para masajear tu cuerpo debes hacerlo siempre en la dirección del sentido del colon,** es decir, subes por tu derecha por el colon ascendente, continúas hacia la izquierda por el colon transverso y bajas por la izquierda. La siguiente imagen te puede resultar muy aclaratoria:



Los antiguos taoístas masajearon el abdomen y los órganos para mantenerse saludables.