

Masaje sensitivo: qué es y cuáles son los beneficios, por ZENTOPÍA

Basado en los conceptos del tantra, se trata de una técnica de masaje asiática que ha ganado muchos adeptos en Occidente, ya que despierta diferentes sensaciones en el cuerpo

El masaje sensitivo promete volver a conectar con los aspectos físicos, emocionales y energéticos del cuerpo.

¿Qué es el masaje sensitivo?

El masaje sensitivo, en principio, puede describirse como un conjunto de técnicas y movimientos que activan las zonas sensibles del cuerpo a través del tacto.

A pesar de esto, se puede decir que la práctica va mucho más allá. El masaje sensitivo es un momento de autocuidado y conexión con el propio cuerpo.

El propósito de la práctica es ampliar las zonas sensibles al placer y mostrar a los practicantes que hay mucha más sensibilidad más allá de las partes más "obvias" del cuerpo, como la boca, las zonas erógenas y las manos.

El masaje sensitivo se considera una técnica similar al masaje tántrico tradicional, con la gran diferencia de que utiliza las yemas de los dedos y toques suaves, en lugar de movimientos vigorosos.

Entender cómo funciona el masaje sensitivo

Durante el proceso de masaje sensitivo, el terapeuta tántrico creará una atmósfera relajante y favorable para abrirse a nuevas sensaciones. La realización de los movimientos es continua y suave, ya que el cuerpo es tocado por las yemas de los dedos casi exclusivamente.

Estos estímulos son suaves y pueden provocar diferentes sensaciones en el sistema nervioso. La técnica es conocida por profundizar en la sensibilidad de todas las partes del cuerpo, así como por estimular el placer y el autoconocimiento.

El masaje está recomendado tanto para hombres como para mujeres, independientemente de la edad. Forma parte de una filosofía ancestral, que trata los traumas relacionados con la salud sexual y espiritual de forma ligera, sin tabúes.

Es importante destacar que la experiencia de un masaje sensitivo depende mucho del tipo de personalidad y, por supuesto, de la apertura a la práctica.

Si algún aspecto relacionado con el masaje hace sentir inseguro o incómodo antes de la práctica, no hay que dudar en hablar con el terapeuta tántrico.

¿Cuáles son los beneficios del masaje sensitivo?

La práctica del masaje sensitivo tiene muchos beneficios además de relajar el cuerpo. Algunas de las principales ventajas de esta práctica:

Autoconocimiento

Al despertar zonas sensibles dormidas en el cuerpo, se puede decir que el masaje sensitivo es una gran herramienta de autoconocimiento, que ayuda a entender mejor cómo funciona el placer y cómo utilizar estas sensaciones en beneficio de la vida diaria.

Empoderamiento

También es importante hablar del aspecto de empoderamiento del masaje sensitivo. Muchas personas, especialmente aquellas que no experimentan un alto nivel de conexión con las propias sensaciones corporales, experimentan esta sensación después del masaje sensitivo.

Esto permite que los sentimientos de autoconocimiento se conviertan en autoconfianza, lo que se refleja en otras facetas de la vida. Por lo tanto, se puede decir que el masaje sensitivo también es importante en el empoderamiento, dentro y fuera del espacio terapéutico.

Aumenta los niveles de hormonas esenciales

Además de aumentar los niveles de hormonas relacionadas con el placer y el alivio del dolor, como la dopamina, la serotonina, las endorfinas y la oxitocina, los masajes terapéuticos, como el masaje sensitivo, también son responsables de disminuir los niveles de cortisol en la sangre.

Esta hormona es una de las principales sustancias implicadas en la tensión muscular del cuerpo y en el aumento de los niveles de estrés.

¿Cómo es la experiencia del masaje sensitivo?

El arte del masaje está profundamente arraigado en el ser humano. El simple hecho de apoyar las manos y frotar una parte del cuerpo para aliviar el dolor o aplicar agentes de unción para mejorar el aspecto físico, es una actitud que ha llegado desde la antigüedad.

A lo largo de los años y a través de las culturas, estas prácticas se han perfeccionado y personalizado y han surgido muchas técnicas de masaje que implican el uso de diferentes productos y accesorios, pero todas tienen algo en común: el contacto.

Cada vez que se toca a alguien se establece también inevitablemente una relación. El tacto toca las capas más profundas de la persona y genera emociones.

Así es como la práctica del masaje se ha arraigado en la cultura humana y cada vez son más las personas que confían en él para cuidarse.

Independientemente del tipo de masaje o de su finalidad, cuando uno elige recibir un masaje, más o menos inconscientemente busca un momento de atención, un momento para sí mismo en el que alguien se ocupe de uno mismo.

Es la necesidad de ser escuchados y queridos lo que lleva a la mesa de masajes, y las sensaciones que ese momento genera continúan durante horas después.

Lo que mantiene vivo el recuerdo será tanto el bienestar físico resultante del tratamiento como los olores, colores, sonidos y sabores que completan un masaje.

El masaje sensorial nace de la necesidad de cuidarse de forma completa, activando todos los sentidos y viviendo así una experiencia envolvente.

Conclusión

El masaje sensitivo es una práctica que engloba los masajes tántricos. La finalidad de este masaje es, mediante toques suaves y continuos, activar los puntos sensibles del cuerpo y ampliar la percepción del placer.

Es una práctica relacionada con sentimientos profundos de autoconocimiento, mejora de la autoestima y conexión física y espiritual con el propio cuerpo.

Datos de contacto:

ZENTOPÍA

Comunicado de prensa: Masaje sensitivo: qué es y cuáles son los beneficios
91 445 80 37

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Nacional](#) [Mujer](#) [Hombre](#) [Madrid](#) [Ocio](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>