



## Masajes (Spanish Edition)

*Adolfo Pérez Agusti*

 **Descargar**

 **Leer En Linea**

### **Masajes (Spanish Edition)** Adolfo Pérez Agusti

Aplicado de manera científica o simplemente como una caricia corporal, lo cierto es que el masaje se practica desde que el hombre existe, aunque su refinamiento empezó a codificarse y estructurarse hace ya cinco mil años. Las nuevas técnicas y descubrimientos le someten a una continua renovación, aunque en lo esencial, en aquello que hace referencia al placer y la curación, sigue igual que siempre.

Los primeros tratados escritos sobre el arte del masaje se descubrieron en China y están fechados dos mil quinientos años antes de Cristo en una obra del emperador Huang Ti, aunque hay historiadores que aseguran que los emperadores chinos acostumbraban a firmar con sus nombres libros que no les pertenecían. Su convencimiento de que eran descendientes divinos les obligaba también a demostrar a sus súbditos que eran capaces hasta de elaborar obras literarias o de medicina.

Sea esta primera obra denominada Nei Ching de uno u otro autor, lo cierto es que ya se hablaba por entonces del arte de curar con las manos mediante presiones o pinzamientos en la piel. Los escritos hacen referencia a un sistema que, al compás de la respiración, se empujaba o presionaba en la fase de espiración y se soltaba en la inspiración, método éste altamente racional y que es practicado hoy día por la mayoría de los terapeutas. La explicación es fácil: cuando soltamos el aire los músculos se relajan y, por tanto, podemos actuar sobre ellos, pero cuando inspiramos entran en contracción y no es el momento de manipular nada. De todas maneras si usted acude a un masajista no es cosa de que vaya observando si el ritmo de su respiración coincide con el de las manos, ya que aunque esa técnica es correcta no es la única válida.

Unos cuantos años después, durante la Dinastía T'ang, se trató de profesionalizar el arte de la medicina estableciendo ciertas jerarquías, entre las cuales estaban incluidos los masajistas, los filósofos y los profesores de gimnasia, entre ellos el célebre monje Bodhidharma, quien popularizó ciertos métodos de relajación y fortalecimiento mediante masajes y gimnasia, basados en sus conocimientos de la medicina ayurvédica.

Paralelamente a los chinos, civilizaciones tan exquisitas como los griegos, los romanos y los egipcios no podían dejar de lado el arte del masaje y todos lo empleaban con frecuencia, aunque cada uno con fines y modos ciertamente dispares. Los griegos, por ejemplo, gustaban de untar con aceite a sus atletas y guerreros, ya que estaban convencidos de que así lograrían mejores y más contundentes victorias. Sabían que unos músculos bien suaves y previamente calentados por las manos del masajista eran un arma definitiva para proclamarse campeones, algo que hoy día nadie cuestiona en cualquier deporte. Por supuesto, también dominaban las técnicas de reducir dislocaciones, aliviar golpes

y mantener sujetas las articulaciones cuando había fracturas.

 [Download Masajes \(Spanish Edition\) ...pdf](#)

 [Read Online Masajes \(Spanish Edition\) ...pdf](#)

# Masajes (Spanish Edition)

*Adolfo Pérez Agusti*

## **Masajes (Spanish Edition)** Adolfo Pérez Agusti

Aplicado de manera científica o simplemente como una caricia corporal, lo cierto es que el masaje se practica desde que el hombre existe, aunque su refinamiento empezó a codificarse y estructurarse hace ya cinco mil años. Las nuevas técnicas y descubrimientos le someten a una continua renovación, aunque en lo esencial, en aquello que hace referencia al placer y la curación, sigue igual que siempre.

Los primeros tratados escritos sobre el arte del masaje se descubrieron en China y están fechados dos mil quinientos años antes de Cristo en una obra del emperador Huang Ti, aunque hay historiadores que aseguran que los emperadores chinos acostumbraban a firmar con sus nombres libros que no les pertenecían. Su convencimiento de que eran descendientes divinos les obligaba también a demostrar a sus súbditos que eran capaces hasta de elaborar obras literarias o de medicina.

Sea esta primera obra denominada Nei Ching de uno u otro autor, lo cierto es que ya se hablaba por entonces del arte de curar con las manos mediante presiones o pinzamientos en la piel. Los escritos hacen referencia a un sistema que, al compás de la respiración, se empujaba o presionaba en la fase de espiración y se soltaba en la inspiración, método éste altamente racional y que es practicado hoy día por la mayoría de los terapeutas. La explicación es fácil: cuando soltamos el aire los músculos se relajan y, por tanto, podemos actuar sobre ellos, pero cuando inspiramos entran en contracción y no es el momento de manipular nada. De todas maneras si usted acude a un masajista no es cosa de que vaya observando si el ritmo de su respiración coincide con el de las manos, ya que aunque esa técnica es correcta no es la única válida.

Unos cuantos años después, durante la Dinastía T'ang, se trató de profesionalizar el arte de la medicina estableciendo ciertas jerarquías, entre las cuales estaban incluidos los masajistas, los filósofos y los profesores de gimnasia, entre ellos el célebre monje Bodhidharma, quien popularizó ciertos métodos de relajación y fortalecimiento mediante masajes y gimnasia, basados en sus conocimientos de la medicina ayurvédica.

Paralelamente a los chinos, civilizaciones tan exquisitas como los griegos, los romanos y los egipcios no podían dejar de lado el arte del masaje y todos lo empleaban con frecuencia, aunque cada uno con fines y modos ciertamente dispares. Los griegos, por ejemplo, gustaban de untar con aceite a sus atletas y guerreros, ya que estaban convencidos de que así lograrían mejores y más contundentes victorias. Sabían que unos músculos bien suaves y previamente calentados por las manos del masajista eran un arma definitiva para proclamarse campeones, algo que hoy día nadie cuestiona en cualquier deporte. Por supuesto, también dominaban las técnicas de reducir dislocaciones, aliviar golpes y mantener sujetas las articulaciones cuando había fracturas.

**Descargar y leer en línea Masajes (Spanish Edition) Adolfo Pérez Agusti**

---

Format: Kindle eBook

Download and Read Online Masajes (Spanish Edition) Adolfo Pérez Agusti #ZM5JYL03CH8

Leer Masajes (Spanish Edition) by Adolfo Pérez Agusti para ebook en líneaMasajes (Spanish Edition) by Adolfo Pérez Agusti Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Masajes (Spanish Edition) by Adolfo Pérez Agusti para leer en línea. Online Masajes (Spanish Edition) by Adolfo Pérez Agusti ebook PDF descargarMasajes (Spanish Edition) by Adolfo Pérez Agusti DocMasajes (Spanish Edition) by Adolfo Pérez Agusti MobipocketMasajes (Spanish Edition) by Adolfo Pérez Agusti EPub

**ZM5JYL03CH8ZM5JYL03CH8ZM5JYL03CH8**