

Masaje y Liberación Miofascial: 10 diferencias

Entonces, ¿qué es liberación miofascial? ¿Cuál es la diferencia entre *liberación miofascial* y masaje?

Masaje es una de las terapias holísticas más comunes de relajación, alivio de dolor y curación. Frotar, tocar y otros tipos de manipulación de los tejidos blandos, incrementan la circulación, reducen el estrés, alivian el dolor, equilibran las hormonas y proveen un contacto propicio.

Liberación Miofascial (MFR) es otra forma de trabajo corporal holístico. Es la aplicación suave de presión sostenida en el tejido fascial para eliminar el dolor y restaurar movimiento. Estas técnicas pueden utilizarse solas o con otras técnicas de terapia manual como el masaje.

Tanto los masajes como la *liberación miofascial* proveen relajación, comodidad, alivio del dolor y funcionamiento mejorado del cuerpo, pero existen diferencias significativas entre las dos técnicas.

¿Qué es la fascia? La fascia es una red de tejido conectivo sin costuras que envuelve los músculos, órganos y huesos en todo el cuerpo. Las lesiones físicas, traumas emocionales, la mala postura, el estrés y la inflamación contribuyen a la tirantez y restricción en la fascia—una condición que pone fuera de balance todo el cuerpo como un efecto de dominó. La fascia tirante puede causar desequilibrio, dolor y deterioro en el funcionamiento. Como la fascia está conectada en todo el cuerpo, podemos sentir síntomas en una parte del cuerpo cuando la causa está en otra parte. (Por ejemplo: dolores de cabeza pueden ser causados por problemas en la pelvis, o dolor en la muñeca puede ser causado por un problema en el cuello o en el hombro.)

La *liberación miofascial* reduce el dolor, aumenta el rango del movimiento y equilibra todo el cuerpo. MFR utiliza técnicas especiales que estiran el tejido fascial, liberando eficazmente la tensión acumulada y traumas del cuerpo. En respuesta, la fascia se vuelve más flexible y se “reorganiza.” Esto permite que los músculos y los huesos vuelvan a sus posiciones naturales, libres de dolor, que los tejidos se hagan más hidratados y nutridos y que las toxinas sean liberadas. En resumen, MFR proporciona curación más profunda y dura mucho más que el masaje.

Sienta la diferencia:

- 1. ¿Trabajo de cuerpo completo o enfocado?** Por lo general el masaje promete una experiencia de en todo el cuerpo, mientras que la *liberación miofascial* puede concentrarse en áreas específicas que necesitan atención. La *liberación miofascial* busca la causa del problema, no el síntoma.
- 2. ¿Loción o aceite?** Masajes normalmente utilizan aceite, loción o crema para facilitar el deslizamiento al estilo Swiso o menos aceite para un masaje más lento e intenso. La *liberación miofascial* raramente utiliza lubricantes al menos que sea una combinación de masaje y *miofascial*.
- 3. ¿Cubierta y ropa?** Durante un masaje, a menudo los clientes se quitan la mayoría de su ropa y se cobijan con una sábana, mientras que en *liberación miofascial*, los clientes pueden usar pantalones cortos y brasieres deportivos (para la mujer) con menos drapeados requeridos. Esto permite una mejor evaluación antes del tratamiento, así como más estiramiento y movimiento del cuerpo durante el tratamiento.
- 4. Participación.** Durante un masaje, uno deja que el masajista esté en control mientras que “usted goza del viaje.” En el tratamiento de MFR, es posible que se te pida que participes y expreses tus reacciones más.

5. Emociones. La mayoría de los masajes alivian el estrés y las emociones. *Liberación miofascial* puede «despertar» las emociones atrapadas en el tejido, con lo que podrá enfrentar pasados problemas en un ambiente seguro y cómodo para una profunda y duradera curación.

¿Diferentes Resultados?

6. Relajación. El masaje relaja las fibras elásticas musculares mientras que *liberación miofascial* es más profunda, relajando la tensión almacenada en el nivel colágeno del tejido conjuntivo. Esto produce mayor aflojo de tejidos tirantes con resultados más duraderos.

7. Circulación. El masaje aumenta la circulación abriendo los vasos sanguíneos superficiales, bañando los tejidos con valioso oxígeno, agua y nutrición. *Liberación miofascial* también aumenta la circulación, pero a un nivel más profundo en la fascia entrando a un nivel celular.

8. Rango de movimiento. El masaje mejora la flexibilidad superficialmente al aflojar los músculos y otros tejidos conectivos. *Liberación miofascial* abre los tejidos conectivos más profundamente que el masaje, lo que permite un aumento de movimiento más sostenido.

9. Alivio de dolor. El masaje reduce el dolor al relajar los músculos, removiendo las toxinas y aumentando los signos de placer en el cerebro. *Liberación miofascial* va más profundo a la fuente del dolor, soltando las restricciones fasciales y reduciendo los “nudos musculares” los cuales están compuestos de tejidos blandos reducidos, secos y adoloridos.

10. Curación emocional. El masaje es muy confortable y propicio por la naturaleza de su técnica—manos cuidadosas proveyendo apoyo. *Liberación miofascial* proporciona los mismos sentimientos pero también puede desbloquear traumas emocionales, que se han almacenado en el tejido fascial profundo por años o décadas. Esto puede causar un nivel nuevo de curación.

Steve Metzger, RN-CMT, de Revive Therapy (Terapia Reavivamiento) es un Terapeuta de Liberación Miofascial avanzado entrenado por John F. Barnes. El señor Metzger tiene más de 35 años de experiencia en el cuidado de la salud. Se especializa en la terapia médica-quirúrgica, deportiva, y de salud de la mujer y el mantenimiento holístico de la salud. Para una cita llame al 916-761-4852.