



## Super nota

*Nombre del Alumno: Deysi Guzmán Ávila*

*Nombre del tema: UNIDAD II COSTUMBRES Y TRADICIONES EN LA MEDICINA TRADICIONAL PARA LA ATENCIÓN DE LA SALUD.*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Enfermería y practicas alternativas de salud*

*Nombre del profesor: Alfonso Velázquez Ramírez*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 8vo "C"*

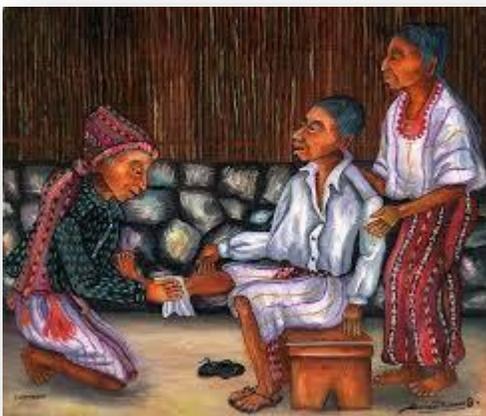
# Masajes tradicionales mexicanos.

Hablar de masaje mexicano, es hablar de un conjunto de técnicas manuales y con complementos, empleados por la medicina tradicional para tratar enfermedades y lesiones físicas, emocionales y espirituales.

Es probable que el masaje fuera el primer método terapéutico empleado por el hombre, o, dicho de otra manera, “la sobada” sería la primera expresión de la medicina, fue y ha sido desde siempre un recurso natural “de primera mano” para tratar el dolor.



Las grandes culturas como China, Egipto, Mesopotamia, India y por supuesto el Anáhuac (territorio de lo que hoy es México y parte Sudamérica) desarrollaron sus propios sistemas de masaje. Incluso, no se llamaba masaje, ya que esta palabra es prácticamente nueva (se usó a partir del siglo XVIII)



Método terapéutico manual con fines curativos, preventivos y de diagnóstico, que consiste en presionar, tallar o frotar con diferentes grados de intensidad, determinadas regiones del cuerpo humano. Puede ser interno o externo.

De acuerdo con la región anatómica afectada, y con el estado del paciente, será el tipo de masaje que se emplee. Generalmente consiste en maniobras externas en las que se aplican sustancias grasas y macerados alcohólicos; se administran también infusiones que coadyuvan al tratamiento.

## El masaje en la Medicina Tradicional Mexicana.

Las culturas del México Antiguo tenían otras palabras para llamarle al masaje. El masaje en México significa mucho más que su nombre en castellano, porque el masaje mexicano está diseñado con base en la cosmovisión y en la identidad de las culturas anahuacas.

El médico o terapeuta debe tener una identidad y una cosmovisión para poderle dar vida a su medicina, a su masaje.

- Tlahuayo: movimiento precioso de la vida, movimiento de la tierra, movimiento de amor, Vida que surge en la tierra.
- Papaxoliztli: estilo de la mariposa, suave como ella, pero fuerte como su vuelo.



El masaje es una forma de diagnóstico (interno y externo) y también tratamiento.

- Diagnóstico:

Cada cuerpo revela su historia a través de las posturas, a través de las tensiones musculares y las zonas dolorosas. El terapeuta debe entrenar sus sentidos (vista, olfato, tacto, oído, gusto e intuición), debe entonces observar al paciente de manera externa para encontrar las zonas físicas, emocionales y del espíritu que requieren terapia, a estos signos debe agregar los síntomas que el paciente manifiesta (interna), resultando así un diagnóstico eficaz.



- Tratamiento:

El masaje es parte del tratamiento integral\* de las lesiones físicas, en los procesos de rehabilitación y recuperación de los individuos. La aplicación del masaje se basa técnicas y secuencias, logrando influencia y beneficio en lesiones de tejidos blandos provocadas por traumas tales como las contusiones, hematomas, miositis, desgarres, esguinces y espasmos musculares. Pero también ocasionados por bloqueos energéticos, entradas de frío, acumulación de calor.

\*Un tratamiento integral en la Medicina tradicional mexicana requiere: Nutrición, Herbolaria, Rituales y Fisioterapia (masaje y ajustes).



## Clasificación de las técnicas de masaje.

- ❖ Masaje facial craneal

La masoterapia aporta todos sus beneficios a esta parte del cuerpo, destacando además la oxigenación de los tejidos, la estimulación de la musculatura y la reactivación del flujo sanguíneo, con lo que conseguimos devolver firmeza y elasticidad a la piel.

Estos músculos también necesitan atención, y la realización de técnicas dirigidas específicamente a esta musculatura son necesarias para regular el tono, y con ello, liberar tensiones que pueden derivar a migrañas, dolores de cabeza o incluso bruxismo.

son todo ello, este masaje no solo tiene un fin terapéutico, sino también estético, al conseguir disminuir líneas de expresión y arrugas, mejorar el tono y activar e iluminar la piel de la cara.



Indicado para:

- Jaqueca, cefaleas, dolor de cabeza
- Bruxismo / alteraciones en la ATM (articulación temporomandibular)
- Tensiones psicológicas
- Insomnio
- Cervicalgias
- Angustia, estrés
- Tratamiento estético



#### Técnica:

Desenreda el cabello suavemente, añadiendo un acondicionador o una mascarilla tratante para suavizar. Cierra tus ojos y comienza a relajarte.

#### Primer masaje:

Una vez desenredado, con las dos manos, introduce tus dedos desde la parte posterior del cuello y sube en dirección a la coronilla, ejerciendo un poco de presión con los dedos sobre el cuero cabelludo. Repetir este movimiento 3 o 4 veces y realizarlo también empezando desde las sienes.

#### Segundo masaje:

Introduce los dedos en tu cabello y apoya las dos palmas de la mano sobre tu cabeza y ejerce una leve presión, haciendo círculos con las palmas de las manos. A la vez, intenta sincronizar tu respiración y los movimientos circulares



#### Tercer masaje:

Sujeta la frente y la nuca a la vez con las palmas de las manos, aguanta unos segundos ejerciendo una leve presión. A continuación, con las yemas de los dedos, empieza a masajear en la parte delantera de la cabeza, manteniendo los pulgares sobre las sienes y el resto de los dedos entre el cabello de la parte frontal de la cabeza.

#### Cuarto masaje:

Coloca tus dedos detrás de las orejas y, a continuación, introducirlos al centro de la cabeza y peinar hacia atrás con los dedos. Repetir el mismo proceso, pero empezando desde la nuca y subiendo hasta la coronilla.

#### Finalización:

Masajea tus hombros, empieza desde el final del hombro hacia los laterales del cuello ejerciendo un poco de presión. Repite las veces que necesites. Respira profundamente 3 veces y ya has terminado tu masaje craneal relajante.

#### ❖ Masaje abdominal

Esta herramienta terapéutica aborda problemas relacionados con el tránsito intestinal. El estreñimiento es un problema muy común debido a la falta de ejercicios, el estrés, la mala alimentación o la ingesta de fármacos.

El masaje abdominal busca ayudar al colon a movilizar los residuos que contiene. Se realiza un suave masaje en el sentido del vaciado del colon, es decir, empezando por la parte derecha del abdomen, luego pasando por la parte superior del ombligo, descendiendo posteriormente por el flanco izquierdo.



Otro objetivo es que alivia los problemas relacionados con el estrés. En la actualidad en la que vivimos, la ansiedad y el estrés pueden ocasionar la sensación de un «nudo en el estómago». Junto con el sentimiento de inquietud, se pueden experimentar dolores abdominales acompañados de gases. El efecto relajante del masaje ayuda a aliviar estos síntomas, así como a entrar en un estado de relajación.



Indicado para:

- Estreñimiento
- Meteorismo, flatulencias
- Colon irritable
- Inflamaciones intestinales (si es debido a una obstrucción)
- Dispepsia (indigestión)
- Dolores menstruales

Para realizar este masaje, es necesario que pasen 2 horas después de la ingesta de comida.

#### Técnica:

se basa en la aplicación de una presión progresiva en el abdomen, comprendiendo desde la parte superior (hipocondrio) hasta la inferior (flancos y fosas ilíacas izquierda y derecha), para estimular los diferentes tramos del colon (colon ascendente, colon transverso y colon descendente). Antes de empezar el masaje, se recomienda ingerir un vaso de agua. Es aconsejable realizarlo después de dos horas de la comida, en un lugar tranquilo donde se pueda permanecer relajado, tumbado hacia arriba y con las piernas semiflexionadas. El masaje debe durar unos 20 minutos (5 de calentamientos, 10 de trabajo activo y 5 de enfriamiento o vuelta a la calma).

1. Respiración abdominal. Utiliza un poco de crema o aceite y durante el primer minuto realiza respiraciones abdominales profundas, tal como explicamos en el artículo sobre los ejercicios.  
2. Preparación mediante presión suave. Empieza haciendo pases de frotamientos suaves por encima del abdomen. Haz los pases en círculo, en el sentido de las agujas del reloj, y procura que la presión sea suave, no dolorosa. Realiza este movimiento durante 3 minutos.

3. Estimulación mediante vibración. Realiza 20 repeticiones haciendo el mismo movimiento, pero aplicando vibraciones con las puntas de los dedos para estimular el abdomen y calentar la zona.

4. Estimulación mediante presión. Aplica presión desde la parte superior izquierda del abdomen descendiendo hasta la fosa ilíaca izquierda para estimular el colon descendente. Realiza 10 repeticiones. Haz lo mismo con el colon transverso, empezando por la parte superior derecha y dirigiéndote hacia la izquierda. Y finalmente, con el colon ascendente, desde la fosa ilíaca derecha en dirección ascendente hasta la parte derecha superior del abdomen.

5. Estimulación mediante presión profunda. Durante 5 minutos aplica más presión con las manos superpuestas haciendo un movimiento en el sentido de las agujas del reloj empezando por la zona inferior derecha el abdomen. Nunca debes notar dolor al aplicar la presión. Empieza por el colon ascendente, situando las manos en la fosa ilíaca derecha yendo en dirección ascendente hasta llegar al intestino transversal que se encuentra por encima del ombligo



## ❖ Masaje deportivo de descarga

El objetivo principal de la terapia de masaje deportivo es ayudar a aliviar el estrés y la tensión que se acumulan en los tejidos blandos del cuerpo durante la actividad física.

Cuando se producen lesiones y lesiones menores, debido al esfuerzo excesivo y/o el uso excesivo, el masaje deportivo puede descomponerlas de manera rápida y efectiva; el masaje ayudará a preparar al atleta para un rendimiento óptimo, para drenar la fatiga, para aliviar la hinchazón, reducir la tensión muscular, promover la flexibilidad y prevenir lesiones. El masaje deportivo puede ayudar también a prevenir las lesiones persistentes que a menudo obstaculizan el rendimiento y los logros del deportista.

El momento de la realización debe ser tres días antes de una competición y/o cualquier actividad que implique un trabajo máximo del cuerpo.



### Técnica:

El masaje de descarga muscular está compuesto por la aplicación de tres técnicas o maniobras importantes, a través de estas se busca lograr que los objetivos del masaje sean cumplidos en su totalidad:

#### ➤ Maniobra compresiva

Las maniobras compresivas comprenden la aplicación de diferentes formas de amasamiento, para de esta forma lograr un abordaje sobre tejidos más profundos y con ello una mayor vasodilatación de la zona en conjunto con una mayor nutrición. Por otra parte, favorece la eliminación residual de los líquidos acumulados. Es una técnica muy utilizada en el masaje deportivo por los grandes beneficios que generan en el tejido muscular y corporal del deportista. Esta técnica puede incluir maniobras en forma de pinza, torsiones, rodamientos y compresiones rítmicas.



#### ➤ Maniobra compresiva

Las maniobras compresivas comprenden la aplicación de diferentes formas de amasamiento, para de esta forma lograr un abordaje sobre tejidos más profundos y con ello una mayor vasodilatación de la zona en conjunto con una mayor nutrición. Por otra parte, favorece la eliminación residual de los líquidos acumulados. Es una técnica muy utilizada en el masaje deportivo por los grandes beneficios que generan en el tejido muscular y corporal del deportista. Esta técnica puede incluir maniobras en forma de pinza, torsiones, rodamientos y compresiones rítmicas.

#### ➤ Maniobra de fricción

Esta es una de las maniobras más utilizadas en el ámbito deportivo y es utilizada tanto al inicio como al finalizar el masaje, básicamente esta técnica consta de la aplicación de una caricia sobre la piel, pero con una mayor presión y con la diferencia de que es la piel del paciente la que se desliza sobre la mano del fisioterapeuta, con estos puntos importantes se busca que el tejido acelere su proceso de nutrición y oxigenación para lograr una reparación y recuperación más rápidas.

#### ➤ Maniobra de presión:

Esta técnica se realiza con la carga del peso corporal sobre las manos del fisioterapeuta, este peso es distribuido a través de las zonas a tratar en el paciente (estas presiones pueden ser estáticas o deslizantes). Esta maniobra es utilizada en situaciones en la que la musculatura se encuentra tensa, con puntos de gatillo activos o contracturas musculares presentes.



## ❖ Masaje perineal

Se utiliza para dar elasticidad del suelo pélvico de cara al parto. Existe bastante riesgo de que las mujeres durante el parto sufran algún tipo de complicación (desgarros perineales, laceraciones o la extensión de las episiotomías).

El tejido blando del suelo pélvico y las lesiones neuromusculares a menudo producen secuelas importantes a corto y largo plazo. Los pacientes pueden sufrir disfunciones a largo plazo del suelo pélvico (PFD) como el prolapso de órganos pélvicos (POP), la incontinencia urinaria o la incontinencia anal. Incluso después de la reparación del daño del esfínter anal, el 45% de los pacientes puede experimentar incontinencia.



La episiotomía, que durante mucho tiempo se consideró protectora, no es eficaz en la prevención de laceración perineal grave, e incluso puede dar lugar a tasas de traumatismo perineal más elevadas y una curación perineal tardía.

Este masaje se realiza a partir de la semana 34-36 de gestación; la embarazada puede recibir el masaje, que dura 15 minutos.

### Técnica:

1º- Introducimos los dedos pulgares unos 3cm en la vagina (en el caso de ser automasaje) y realizamos una ligera presión hacia abajo en dirección al ano. Si es nuestra pareja quién nos lo hace, usará sus dedos índice y corazón.

2º- Acto seguido, con los dedos en la posición anterior, realizamos con nuestros

dedos un movimiento de balanceo en forma de “U”, primero un lado la “U” y después el otro lado de la “U” y finalmente la “U” completa. En esta fase la presión es ligera y tenemos que notar bajos nuestros dedos que el tejido se va relajando. Este movimiento lo haremos durante 3 minutos de manera firme y continua. Se puede provocar adormecimiento en la zona.

3º- En el siguiente paso -los dedos siguen dentro- deslizamos los dedos desde el centro de la vagina hacia abajo y hacia los laterales, aumentando un poco más la presión para llegar a la musculatura profunda. También seguiremos la dinámica de: primero un lado de la “U”, luego el otro lado y finalmente la “U” completa. Este gesto también durará 3 minutos y es normal que la embarazada note una sensación de cierta quemazón o que un lado moleste más que el otro. Se puede insistir más en la zona que notemos más tensa para relajar esos tejidos.



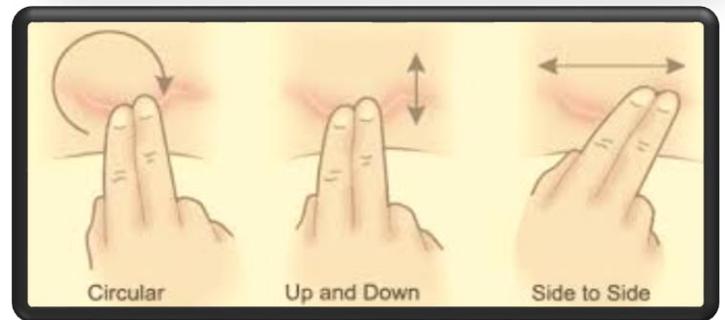
## ❖ Masaje de cicatriz

La cicatriz es el proceso final de curación de una herida; constituye un pobre sustituto de la piel. Normalmente son menos elásticas e hipertróficas y su sensibilidad es anormal al estar disminuida; incluso en las cicatrices simples, pueden existir adherencias o fibrosis que plantean problemas en el momento de la rehabilitación.

Las distintas técnicas de masaje aplicadas sobre las cicatrices son un complemento importante en su tratamiento, ya que van a favorecer el proceso de cicatrización normal. Las cicatrices evolucionan más favorablemente ante la aplicación de técnicas muy precisas y minuciosas de masaje, cuyas finalidades específicas son:

- Evitar las adherencias
- Mejorar la permeabilidad capilar
- Mejorar la flexibilidad de los tejidos cicatriciales
- Favorecer el aspecto estético
- Favorecer el aspecto estético

Para la realización de este masaje, la cicatriz debe estar completamente curada (sin puntos, totalmente cerrada y sin presencia de infección). El tiempo de cicatrización varía según la persona, pero suele ser de entre 6 a 8 semanas.



## ❖ Masaje podal

Dolor de espalda, de rodillas y cansancio excesivo de las piernas... estamos hablando de problemas comunes con los que nos encontramos. En muchas más ocasiones de las que nos pensamos, todos estos dolores están relacionados directamente con un problema en los pies; son la base de nuestro cuerpo y desarrollan una función primordial en la absorción correcta y distribución de cargas. Si en ellos hay alguna patología muscular o biomecánica, podría afectar a toda la cadena de musculatura superior (tobillos, rodillas, caderas y espalda).



Cuando los pies duelen, el cuerpo compensa instintivamente alterando la forma en la que se camina; esto puede significar un cambio de paso, con el pie presionando más de un lado que de otro. Tal vez el dolor se puede aliviar manteniendo el tobillo rígido durante todo el paso, o apoyándose en una pierna más que en la otra, pero estos ajustes tienen un efecto en el resto del cuerpo. Incluso con simplemente mantener el pie o el tobillo en una posición inusual en cada paso, la rodilla debe compensar en consecuencia, al igual que las caderas y la parte inferior de la espalda. Los cambios se basan unos sobre otros hasta que crean un impacto mucho mayor, por lo general en la espalda baja, lo que da lugar a dolor.



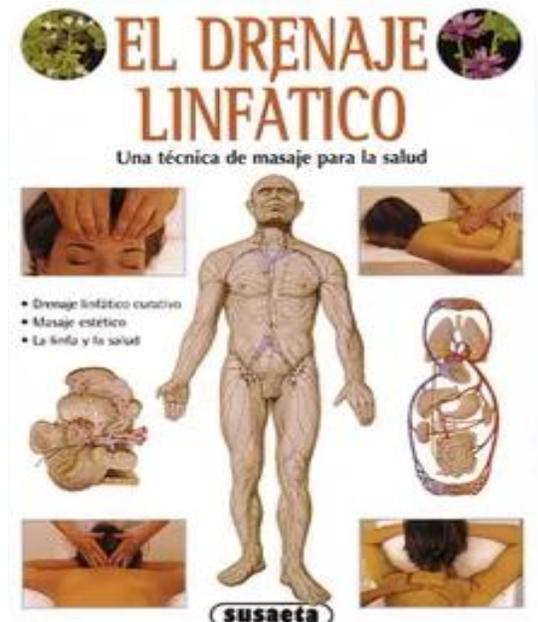
Este masaje está indicado para:

- Exceso de deporte
- Deportes de impacto y anaeróbicos
- Lesión muscular o tendinosa no curada adecuadamente
- Alteración en la biomecánica del pie o miembro inferior
- Traumatismos
- Estrés: debido a que se tienen posturas inadecuadas por aumento de tensión
  - Sedentarismo: al no hacer ninguna actividad e intentar realizar ejercicio, las estructuras pueden dañarse
  - Trabajo estático: la musculatura está tensa durante un tiempo prolongado, por lo que el músculo carga de manera inadecuada y se produce fatiga

### ❖ Drenaje linfático

El drenaje linfático manual es una técnica que se realiza con las manos a través de movimientos muy suaves, lentos y repetitivos que favorecen la circulación de la linfa, mejorando así cuadros edematosos, inflamaciones y retenciones de líquidos orgánicos.

El sistema linfático colabora estrechamente con el sistema inmunológico, por lo que el drenaje linfático manual mejora de manera general el estado de salud y ejerce un papel muy beneficioso en el sistema nervioso, además de tratar específicamente distintas afecciones.



El objetivo final es activar la circulación de linfa, para que esta no se estanque ni se sature de sustancias de desechos o gérmenes nocivos. Las manipulaciones específicas del drenaje linfático manual dirigidas a favorecer el paso de la linfa hacia ganglios linfáticos regionales superficiales.



Sus principales indicaciones terapéuticas son:

- Edemas de origen linfático: primario y secundario (golpe, operación, post-mastectomía)
  - Edemas de origen venoso: insuficiencia venosa, trombosis venosa profunda: en la fase inicial, cuando el trombo está bien controlado, edema post-trombosis, úlcera varicosa
  - Edemas traumáticos y postquirúrgicos
  - Síndrome de Sudeck o distrofia simpático refleja
- Otra de las áreas donde el drenaje linfático manual ofrece muy buenos resultados es en el campo de la estética, sobre todo para eliminar celulitis.

Técnica:

Manipulaciones básicas del drenaje

- Círculos fijos

Los círculos fijos se aplican en la cara, la cabeza, la nuca, el cuello, las zonas ganglionares superficiales, los codos, las rodillas, las manos y los pies. Su objetivo es empujar con las manos la piel y tejidos subyacentes con movimientos elípticos. Son las muñecas las que se mueven. Las manos y dedos cumplen una función pasiva.

- Manipulación de bombeo

La manipulación de bombeo es apropiada para las partes curvas y largas del cuerpo, como las extremidades inferiores y superiores. La manipulación de bombeo se realiza rodeando con las manos, principalmente entre los dedos pulgar e índice, la parte curva a tratar, evitando ejercer una presión cortante.

Durante esta manipulación, la mano realiza una doble abducción, de manera que con una mano o dos se realizan los bombeos, empujando de forma gradual.

- Manipulación combinada

La manipulación combinada resulta de la combinación de un bombeo realizando con la mano que va por detrás, con un círculo, con la mano que va por delante.

- Movimiento dador

El movimiento dador es un movimiento exclusivo para las extremidades inferiores y superiores. La principal característica del movimiento dador es que la palma de la mano se coloca de cara al terapeuta. Se puede realizar con una sola mano o con las dos de forma alternativa.

- Manipulación giratoria o giros

La manipulación giratoria o giros es más apropiada para tratar las grandes superficies planas del cuerpo, como las partes anterior y posterior del tronco. La manipulación giratoria se realiza con desplazamientos giratorios de los pulgares.

Con las manipulaciones de drenaje linfático manual solo es posible influir más directamente sobre el drenaje de la linfa y del líquido intersticial situados en los tejidos más superficiales del cuerpo. No obstante, la circulación linfática más profunda también se activa por las intercomunicaciones existentes y por el efecto de empuje de la linfa ejercido desde la superficie.

## ❖ Fisioterapia respiratoria (tratamientos grupales)

Dirigida a pacientes con enfermedades obstructivas (EPOC). El principal síntoma de esta enfermedad es la disnea, y en consecuencia, los pacientes disminuyen su actividad. Progresivamente, con la pérdida de actividad, pierden también la independencia, lo que conlleva un deterioro de la calidad de vida.

- Entrenamiento músculos respiratorios: inspiratorios
- Entrenamiento de los MMSS: con el objetivo de aumentar la tolerancia al ejercicio, disminuir la disnea y tener mayor coordinación corporal global
- Técnicas de higiene bronquial: EIPr (expiración lenta prolongada), ELTGOL (expiración lenta total a glotis abierta en DL), EDIC (ejercicios a débito inspiratorio controlado)
- Técnicas de reeducación ventilatoria: movilizaciones torácicas, ventilaciones dirigidas+ labios fruncidos



### ○ Durante el embarazo

La partera moviliza al feto y lo coloca en presentación cefálica para facilitar el parto; con el fin de potenciar el efecto de esta maniobra le da de beber a la gestante tequila con hierbas, y le unta manteca caliente sobre el vientre (manteada y acomodar al niño). Durante el parto, cuando la placenta no ha sido expulsada en un tiempo prudente, se recurre al masaje del vientre -conocido en algunos lugares como "tallar a la mujer"-, operación que ayuda a expulsar las membranas amnióticas (quemada de hierbas). Para potenciar el efecto del masaje, en ocasiones se dan de beber a la paciente infusiones, como el patlaposo, que se preparan con varias plantas medicinales.

### ○ Cuando una mujer desea embarazarse por primera vez.

Se realiza la recogida, masaje que se aplica desde la punta de los pies hasta la cintura). En caso de esterilidad femenina, se unta a la paciente grasa de coyote (*Canis latrans*) y mediante masajes se le proporciona calor, se le reacomoda la matriz y se le extrae el frío (frialdad en la matriz y frialdad en los ovarios).





- Para curar la bilis  
Se soba con fuerza desde la palma de la mano hasta el pecho y luego el estómago del paciente; de esta forma se recoge la bilis regada por todo su cuerpo. Una vez reunida ésta, se le "tuerce el estómago como quien cerrara una llave de agua", y después se faja al paciente con una muñeca de hierbas; a este procedimiento se le conoce como recogida de bilis

- Cuando se realiza una limpia.  
Se talla el cuerpo del enfermo con plantas, huevos de gallina y ropa, entre otros objetos, con la intención de que la enfermedad pase a los elementos utilizados



- Para tronar el empacho.  
Se aplica una cataplasma compuesta de pan puerco, manteca de cerdo, carbonato y otros elementos; luego se masajea todo el cuerpo, principalmente la zona abdominal y la "boca del estómago", o el sitio donde se supone que el paciente tiene algo pegado

## REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

1. <https://plataformaeducativauds.com.mx/alSelRecurso.php>
2. <http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/demtm/termino.php?l=I&t=masaje>
3. <http://www.eborasalud.es/tipos-masajes-fisioterapia/>
4. <https://imageninteligente.com/masaje-craneal/#:~:text=Introduce%20los%20dedos%20en%20tu,respirci%C3%B3n%20y%20los%20movimientos%20circulares.>
5. [https://www.mowoot.com/es/masaje\\_estrenyimiento\\_cronico/](https://www.mowoot.com/es/masaje_estrenyimiento_cronico/)
6. <https://www.fisioterapiagoya.es/masaje-perineal-como-se-hace-y-para-que-sirve/>
7. <https://www.cimformacion.com/blog/salud-y-bienestar/las-manipulaciones-en-el-drenaje-linfatico-manual/>
8. <https://www.centromargarcia.com/masajes-tradicionales/#:~:text=Normalmente%2C%20los%20masajes%20tradicionales%20se,o%20eliminar%20las%20tensiones%20musculares.>
9. <https://www.centromargarcia.com/drenaje-linfatico-manual/>
10. <https://www.enbuenasmanos.com/el-masaje-tradicional-mexicano>
11. <http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/demtm/termino.php?l=I&t=masaje>