



La maderoterapia es una técnica de masaje que se basa en la utilización de instrumental de madera de diferentes tamaños y formas, que han sido especialmente diseñados para poder ejercer presión en distintas partes del cuerpo para conseguir objetivos específicos. La maderoterapia está catalogada como una terapia holística y, como tal (igual que la acupuntura, el yoga o el Reiki), busca el bienestar y el equilibrio entre cuerpo y mente, trabajando puntos vitales, y otros importantes según el objetivo al realizarse la terapia, que estimulan la curación mediante la activación sanguínea y de vitalidad y energía. Sigue leyendo este artículo de unCOMO para saber más detalles sobre **qué es la maderoterapia, sus beneficios y contraindicaciones**.

## Qué es la maderoterapia

**La maderoterapia es una técnica de terapia holística** que, mediante movimientos y presión sobre ciertos puntos vitales y otros importantes para el objetivo de la terapia, con la ayuda de unos **instrumentos de madera** especiales, busca una reacción de bienestar y sanación en el paciente. Esta técnica de masaje es muy antigua y su origen se atribuye a las **culturas orientales**. Adoptada también por occidente, el abanico de instrumentos de madera utilizados se ha ido perfeccionando y ampliando, resultando cada vez más efectiva. Hay que tener en cuenta que, en la antigüedad, los instrumentos de madera eran macizos y, por lo tanto, muy pesados, dificultando enormemente el tratamiento. Hoy en día se fabrican de distintas maderas,

se pueden utilizar para la maderoterapia, consiguiendo también diferentes efectos.

Estos son algunos de los **instrumentos de la maderoterapia** más comunes:

- ❑ Tablas: hay varias con distintos tamaños y formas, se utilizan para moldear áreas difíciles y conseguir efecto drenante.
- ❑ Rodillos: hay muchos y varían en tamaño y textura. Hay rodillos lisos, de cubos, estriados, de mazorca, con dos o varias esferas, etc. se suelen utilizar para tratamientos cuya finalidad es estilizar porque sirve para activar los sistemas circulatorio y linfático.
- ❑ Copas suecas: de distintos tamaños y sujeciones, en maderoterapia corporal se utilizan para masajear zonas muy localizadas. En maderoterapia facial se utilizan para tonificar cutis y cuello.
- ❑ Champiñones: son los más conocidos en terapias para reducir la celulitis y reafirmar zonas como glúteos y abdomen. También se usan para reducir espasmos musculares.

La aplicación del instrumental de madera se combina con la hidratación de la piel mediante aceites vegetales y aceites esenciales para conseguir un mayor efecto.

### **Precios de la maderoterapia**

Al ser una especialidad poco conocida en algunas zonas del mundo, los **masajes de maderoterapia** tienen un precio algo más elevado que otras terapias. Su precio varía entre los 50 y 75 euros según el centro. Si quieres aprender y hacer los cursos necesarios para conocer este tipo de terapia, puedes comprar materiales como rodillos, tablas y copas entre 7 y 25 euros (los hay más caros dependiendo del tamaño y tipo de madera).



## ¿La maderoterapia funciona?

Ninguna terapia natural es absoluta es decir, todas funcionan pero su efecto es mayor, menor, más rápido o lento según el paciente y según el terapeuta y, en todas ellas, la constancia del tratamiento es necesaria. Por tanto, en el caso de la duda sobre si **la maderoterapia funciona**, podemos decir que:

- ❑ La maderoterapia está muy de moda como tratamiento complementario para **modelar el cuerpo y perder peso**, pero por sí sola no es suficiente, pues es importante cuidar la alimentación, hacer algo de ejercicio, etcétera. Por tanto, esta terapia es especialmente efectiva como complemento de una actividad física regular y una alimentación equilibrada, por lo cual te recomendamos consultar a tu médico para adaptar estos aspectos a tu estado salud.
- ❑ Sí funciona para aliviar y **relajar la musculatura** tras una intensa actividad deportiva. Además es de las pocas terapias que contemplan en detalle zonas como glúteos, piernas y pies. Si sueles tener los músculos cargados o contracturas, también te recomendamos este otro artículo sobre Cómo quitar una contractura muscular.
- ❑ También podemos decir que la maderoterapia es muy efectiva como **terapia activadora de la circulación y del sistema linfático**. Por esto, resulta muy adecuada para tratar dolencias concretas, como calambres y espasmos musculares en las piernas, además de ser un gran alivio en casos de retención de líquidos en cualquier parte del cuerpo al tener un efecto activador y drenante. Si quieres conocer Cuáles son los beneficios del drenaje linfático, puedes consultar este otro artículo.

## Beneficios de la maderoterapia

En resumen, entre los **principales beneficios de la maderoterapia** o terapia con madera encontramos los siguientes:

- ❑ Activa la circulación.
- ❑ Ayuda a eliminar líquidos retenidos.
- ❑ Sirve para modelar el cuerpo.
- ❑ Favorece la disolución de grasa localizada.
- ❑ Favorece la eliminación de piel de naranja.
- ❑ Es muy útil como complemento para la pérdida de peso, tanto si se trata de grasas como de líquidos retenidos.
- ❑ Resulta relajante, sobre todo tras una intensa actividad física o deportiva o en casos en los que hay mucho estrés acumulado.

Como uno de sus principales **beneficios y usos de la maderoterapia** es el de los masajes para eliminar líquidos retenidos al conseguir un efecto de drenaje, si te interesa, te recomendamos estos otros artículos de unCOMO acerca de [Cómo eliminar la retención de líquidos en el abdomen](#) y [Cómo eliminar la retención de líquidos en las piernas](#).



## Contraindicaciones de la maderoterapia

siguientes **contraindicaciones de la maderoterapia:**

- ❑ Si hay heridas de algún tipo en la piel o incluso si estas son más profundas.
- ❑ Si hay una infección, tanto en la piel como en otras partes del cuerpo.
- ❑ En caso de estar con décimas o fiebre.
- ❑ En ciertos casos en los que hay problemas de piel, como psoriasis, eccema, etcétera, y en otros casos en los que haya hipertiroidismo, problemas graves circulatorios (tanto sanguíneos como linfáticos) y cáncer. En estas situaciones, así como si se está embarazada, será vital hablar primero con el médico especialista y seguir sus consejos respecto si conviene hacerse masajes de maderoterapia o no en cada caso.

Si deseas leer más artículos parecidos a **Qué es la maderoterapia: beneficios y contraindicaciones**, te recomendamos que entres en nuestra categoría de Belleza y Cuidado Personal.