

## Beneficios físicos

Escrito por braydenmulgrave - 30/11/2025 16:42

---

Masaje tailandés Barcelona

Mayor flexibilidad y amplitud de movimiento: Los estiramientos pasivos y las posturas similares al yoga ayudan a aumentar la flexibilidad de músculos, tendones y articulaciones.

Reducción de la tensión y el dolor muscular: La combinación de estiramientos y acupresión ayuda a liberar la tensión muscular y puede aliviar el dolor, especialmente en la espalda, el cuello y las articulaciones.

Mejora de la circulación: Las técnicas utilizadas estimulan el flujo sanguíneo, lo que ayuda a suministrar oxígeno y nutrientes a los músculos.

Mejor postura: Los estiramientos suaves de la columna vertebral pueden ayudar a realinear el cuerpo y mejorar la postura.

---