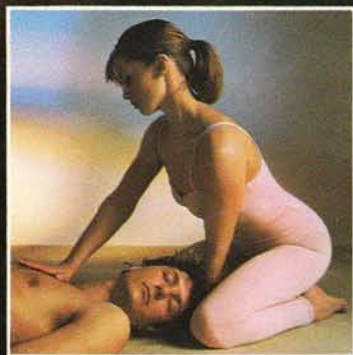
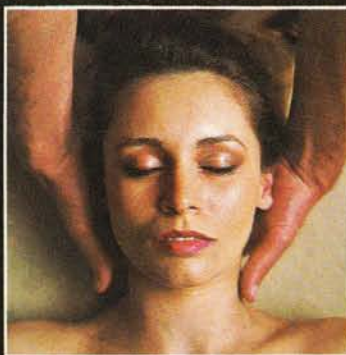
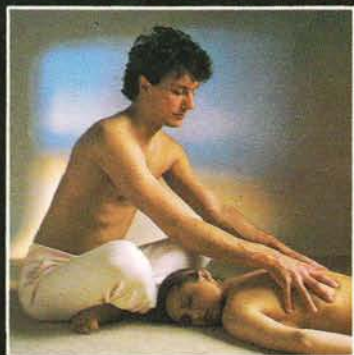


EL LIBRO DEL MASAJE

*Manual de las técnicas
de Oriente y de
Occidente*

Prólogo de Clare Maxwell-Hudson



EL LIBRO DEL MASAJE

*Manual de las técnicas
de Oriente
y de Occidente*

escrito por Lucinda Lidell
con las colaboraciones de Sara Thomas,
Carola Beresford Cooke y Anthony Porter
Fotografías de Fausto Dorelli

Prólogo escrito por Clare Maxwell-Hudson

folio

Titulo original:

The Book of Massage

Traductor:

MARGE

Publicado por:

EDICIONES FOLIO, S.A.
Diagonal, 652 - edificio A, 6.^a
08034 BARCELONA
ISBN: 84-7583-108-7

A Gaia Original

Copyright © by Gaia Books Limited

Copyright © 1988 Ediciones Folio, S.A.

All Rights reserved. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, ya sea eléctrico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de xerocopia, sin permiso previo del editor.

Fotocomposición:

MARGE

Depósito Legal: B-13.955-1989

Impreso por: EDIGRAF

Tamarit, 130. 08015 BARCELONA

Printed in Spain



Sobre este libro...

En EL LIBRO DEL MASAJE se enseñan tres clases de terapia distintas: el masaje, el shiatsu y la reflexología. Cualquiera que sea la que decida aprender, no deje de leer el capítulo «Antes de empezar», (págs. 18-25), donde se ofrecen consejos prácticos fundamentales para las tres, así como «El contacto humano» (págs. 150-163), donde se explica cómo aplicar estas técnicas según la edad y necesidades especiales de cada persona.

Nota: Se recomienda consultar a un médico siempre que se dude sobre el estado físico de la pareja, y tener en cuenta las precauciones que se mencionan en este libro.

Prólogo



El masaje es quizá el más antiguo y sencillo de todos los tratamientos médicos. En las culturas tradicionales, especialmente de Oriente, se considera algo natural el hecho de que un masaje regular sea siempre beneficioso para cualquier persona, cualquiera que sea su edad. Sin embargo, en Occidente, aunque se ha reconocido siempre su valor en el mundo del deporte, sólo recientemente ha empezado a extenderse a otros campos.

Con demasiada frecuencia, nos da miedo tocarnos los unos a los otros. Sin embargo, las investigaciones en este campo están demostrando la extraordinaria eficacia del contacto, y no hay que olvidar que el contacto es la esencia del masaje. En un estudio reciente, se comprobó que el simple acto del masaje produce una considerable mejora en la moral de los pacientes que lo reciben, acelerando su recuperación. Yo misma he podido verificarlo en mi labor hospitalaria.

En efecto, el masaje, como se descubrirá al practicarlo, no es algo meramente físico, sino que posee importantes efectos psicológicos. Se comprende mejor a la persona sobre la que efectuamos el masaje por medio de la empatía. Como sabe todo buen terapeuta de este campo, la empatía surge de la resolución interior de expresar el propio interés por ayudar.

Una ventaja única del masaje es que es tan agradable de dar como de recibir. Se ha demostrado científicamente que acariciar un gato o un perro tiene un efecto relajante y hace descender la tensión sanguínea. Acariciar a otras personas tiene, por supuesto, el mismo efecto.

El masaje puede ser estimulante o relajante, según la velocidad y profundidad de las fricciones. Por este motivo, mediante el masaje es posible hacer que una persona se sienta despejada y preparada para correr una maratón, o, por el contrario, relajarla y adormecerla. Puede aliviar la tensión, mitigar los dolores de cabeza, relajar los músculos doloridos o tensos, o acabar con el insomnio. Por encima de todo, puede favorecer la recuperación de una persona, produciéndole una sensación de bienestar. Muchos de mis clientes están convencidos de que el placer que comporta es terapéutico en sí mismo.

Y con todas estas ventajas, el masaje es muy sencillo de aprender. Es una técnica que cualquiera puede llegar a dominar, por ser fundamentalmente una extensión de algo que ya hacemos de forma instintiva. Solemos acariciarnos la frente cuando estamos cansados o nos duele la cabeza, damos palmadas en la cara o en la cabeza de los niños para animarlos, cogemos la mano de un amigo para reconfortarlo, y frotamos una zona que nos duele de la misma manera que acariciamos a nuestro perro o nuestro gato. La finalidad de este libro es ayudar a desarrollar esa capacidad natural.

El masaje puede definirse como cualquier forma sistemática de contacto que nos haga sentir mejor o mejore la salud. En esta obra se explican tres técnicas distintas: el masaje como tal, donde las fricciones suelen ser largas y continuas; el shiatsu, que es un método oriental de terapia de presión, relacionado con la acupuntura; y la reflexología, que actúa sobre todas las partes del cuerpo, trabajando sobre los reflejos de los pies. El LIBRO DEL MASAJE es, pues, una excelente introducción al tema. Con su ayuda, cualquier persona puede empezar a desarrollar los poderes terapéuticos de sus manos.

Recuerde que, mediante el masaje puede recuperar mucha de la vitalidad que ha perdido a lo largo de su vida.



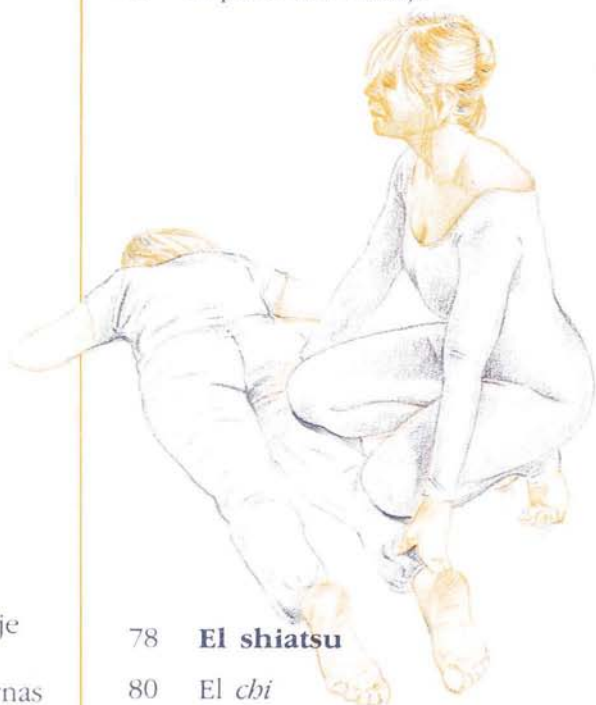
Índice



- 10 **Introducción**
- 18 **Antes de empezar**
- 20 Cómo crear un ambiente relajado
- 22 Dar y recibir masaje
- 24 La concentración
- 26 **El masaje**
- 28 Aplicación del aceite
- 30 Fricciones básicas
- 36 Secuencia básica del masaje
- 38 La espalda
- 44 Parte posterior de las piernas
- 50 Los hombros, el cuello y la cabeza
- 56 La cara
- 60 Los brazos y las manos



- 66 Parte delantera del torso
- 70 Parte delantera de las piernas
- 74 La conexión
- 76 Repaso del masaje



- 78 **El shiatsu**
- 80 El *chi*
- 84 La visión oriental de la salud
- 86 Instrumentos y técnicas
- 88 Secuencia básica de shiatsu
- 90 La espalda
- 94 Las caderas
- 98 Parte posterior y exterior de las piernas
- 104 Parte posterior de los hombros
- 108 Parte delantera de los hombros y del cuello
- 112 La cabeza y la cara
- 116 Los brazos y las manos
- 120 El *hara*
- 124 Parte delantera e interior de las piernas
- 128 Repaso del shiatsu. Puntos de presión



130 **La Reflexología**

- 132 La teoría y sus fundamentos
- 134 Tabla de los reflejos del pie
- 136 Técnicas básicas
- 140 Secuencia del tratamiento del pie
- 146 Tabla de reflejos de la mano
- 148 Secuencia de tratamiento de la mano

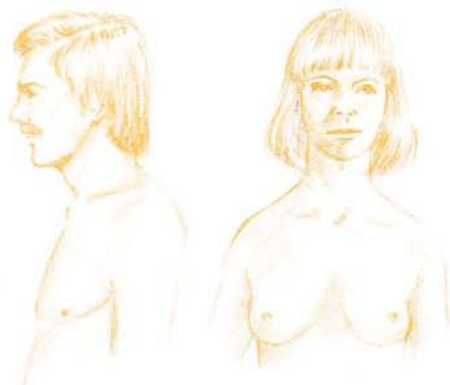
150 **El contacto humano**

- 152 La maternidad
- 154 El bebé
- 158 La tercera edad
- 160 Masaje y ejercicio
- 162 Automasaje



164 **La lectura del cuerpo**

- 166 Divisiones y asimetrías
- 168 Pies y piernas
- 170 La pelvis. El vientre
- 172 El pecho. Hombros y brazos



- 174 El cuello, la cabeza y la cara
- 176 El lenguaje del cuerpo

180 **Anatomía**



- 190 Bibliografía recomendada
- 191 Glosario
- 192 Reconocimientos

Introducción

Todo el mundo necesita relajarse, escapar de la tiranía del tiempo. Escuchando música, contemplando el movimiento de las nubes, o buscando piedras y conchas en la orilla del mar, serenamos nuestro espíritu y recobramos el sentido de nuestra propia integridad en la inocencia del momento. En nuestra infancia nos subíamos a los árboles y correteábamos descalzos: nos sentíamos a gusto con nosotros mismos, al estar en contacto con nuestra naturaleza elemental. Sin embargo, cuando crecemos y nos hacemos adultos, pasamos cada vez más tiempo realizando actividades estrictamente intelectuales.

Ahora es el momento de restablecer el equilibrio y retornar al cuerpo, redescubriendo el agradable arte del tacto. Es un lenguaje común, que podemos emplear para curar y para tranquilizar, para transmitir el hecho de que queremos ayudar. Como un claro en el bosque nos otorga un momento de paz para orientarnos y relajarnos.

El masaje nos proporciona un medio de hacer frente a la continua oleada de trabajo y de presiones cotidianas. Para la gran mayoría de nosotros, la rigidez y el dolor son una forma de vida a la que nos hemos habituado, y con frecuencia no nos damos cuenta de que nuestros músculos están tensos, ni llegamos a ver cuánta energía se consume por la tensión hasta el momento en que damos o recibimos un masaje. El masaje puede significar un viaje hacia la comprensión de nosotros mismos, en el que se nos revelará el sentimiento de estar relajados y en armonía con nosotros mismos, al tiempo que experimentaremos el placer de sentir que nuestro cuerpo puede respirar y moverse con libertad.

Pasado y presente del masaje

Durante miles de años se han empleado diversas formas de masaje o de presiones corporales para curar y aliviar las enfermedades. Para los antiguos médicos griegos y romanos, el masaje era uno de los principales medios para curar y mitigar el dolor. A principios del siglo V a.C., Hipócrates, el «padre de la Medicina», escribió: «El médico debe dominar muchas técnicas, pero indiscutiblemente la de dar masajes..., pues el masaje puede unir lo que está suelto, y relajar lo que está demasiado rígido.»

Plinio, el célebre naturalista romano, se hacía dar masajes para aliviar su asma. Julio César, que padecía de epilepsia, se hacía pellizcar todo el cuerpo para mitigar su neuralgia y sus dolores de cabeza. Después de la caída de Roma, en el siglo V de nuestra era, apenas se avanzó en el campo de la medicina, siendo los árabes quienes emprenderían el



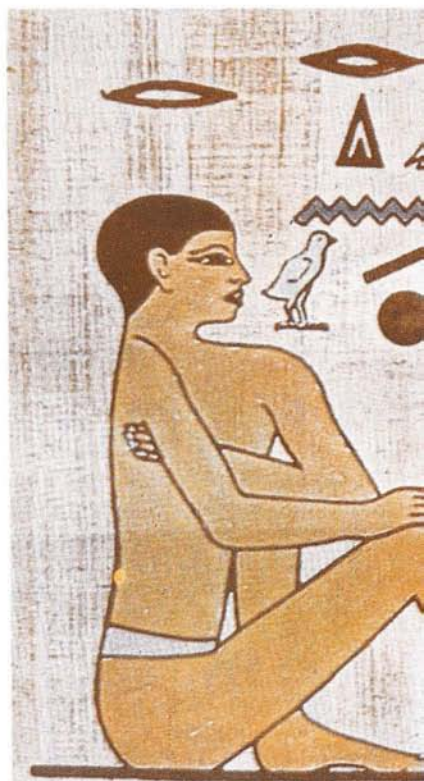


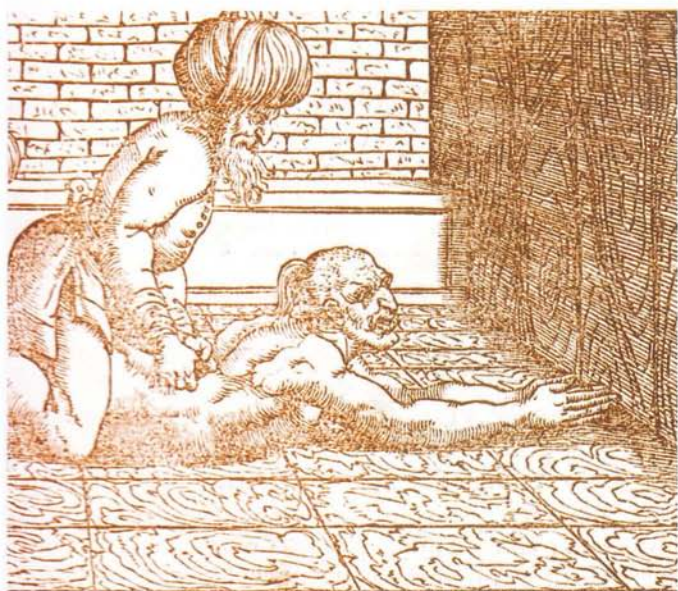
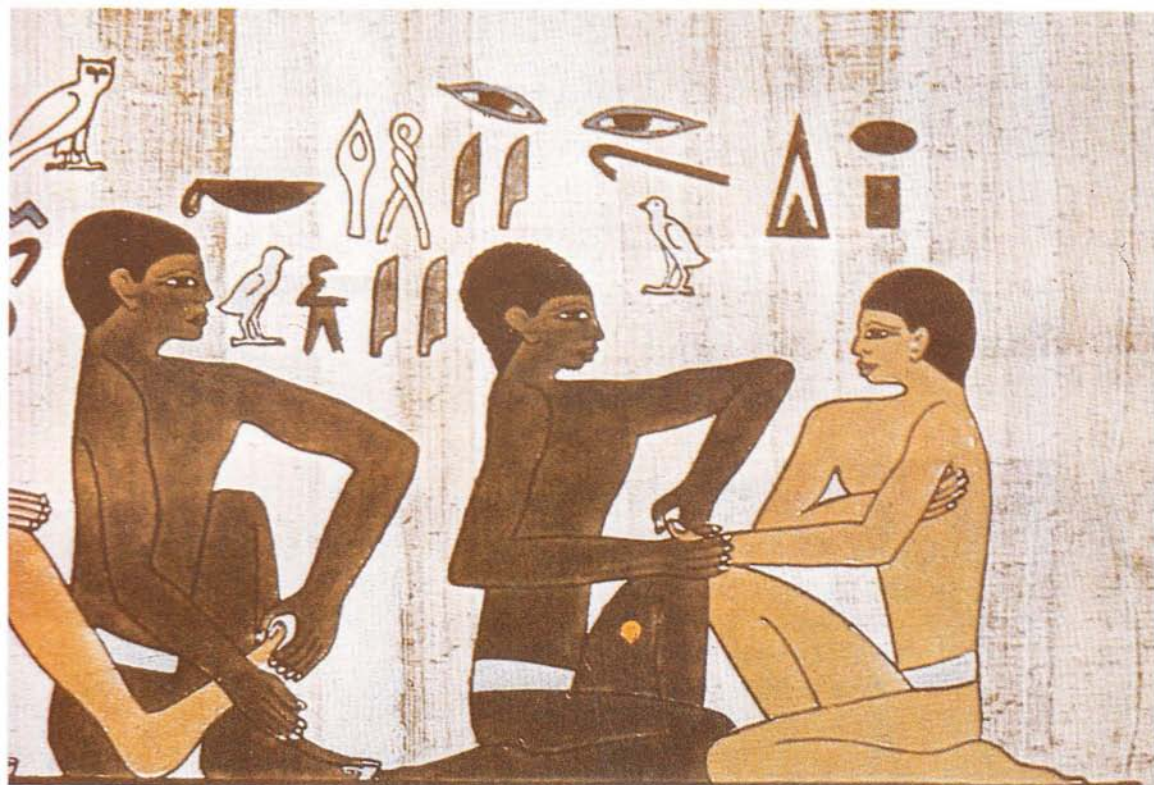
estudio y practicarían las enseñanzas del mundo clásico. Avicena, filósofo y médico árabe del siglo xi, escribió en su *Canon* que el objeto del masaje era «dispersar la materia sobrante que reside en los músculos y que no se expulsa mediante el ejercicio».

Durante la Edad Media, los europeos apenas se ocuparon del masaje, a causa del desprecio que inspiraban los placeres de la carne, pero en el siglo xvi el masaje experimentó un renacimiento, gracias al trabajo de un médico francés, Ambroise Paré. Más tarde, a principios del siglo xix, el sueco Per Henrik Ling desarrolló lo que se conoce actualmente como masaje sueco, donde se combinaban principios de gimnasia y fisiología con técnicas chinas, egipcias, griegas y romanas. En 1813 se fundó en Estocolmo la primera escuela donde se impartía la asignatura de masaje como parte del curriculum, y a partir de entonces empezaron a proliferar por todo el continente los institutos y centros de *spas* donde se daban masajes. En la actualidad, se ha vuelto a reconocer el valor terapéutico del masaje, y sigue extendiéndose por todo el mundo occidental, tanto entre practicantes aficionados como entre profesionales.

Siempre se han valorado más las aplicaciones curativas del masaje en Oriente que en Occidente, y su uso ha continuado ininterrumpidamente desde los primeros tiempos. Tal vez la diferencia que ha existido hasta hace muy poco entre las actitudes del Oriente y el Occidente frente al masaje deriva de la revolución científica que tuvo lugar en este último hace unos doscientos cincuenta años. Como resultado de ello, los conceptos más antiguos que ligaban el cuerpo a la mente y al espíritu se desecharon por falta de base científica y, con el tiempo, el cuerpo humano llegó a considerarse como una especie de máquina compleja que sólo podía ser atendida y revisada por personas especializadas y muy preparadas, es decir, por médicos.

En Oriente, sin embargo, esta postura «científica» no arraigó hasta hace muy poco y los campesinos siguieron combinando el deseo instintivo de «darse masajes» con las técnicas refinadas y elaboradas por una larga tradición y la autoridad que inspiraba el conocimiento del «médico descalzo», la teoría médica oriental y la ensalmación o técnicas manipulativas. El shiatsu se originó a partir de este tipo de masaje tradicional, practicado en Japón, y al adquirir prestigio resultó enriquecido por otras influencias de la teoría clásica de la acupuntura y de ciencias occidentales como la osteopatía y la quiropráctica, llegadas recientemente al Japón. Se desconocen los orígenes de la reflexología: es probable que naciera del antiguo arte de la terapia de presión de puntos. De todas formas, parece probado que ya se empleaba en el antiguo Egipto, como muestran las pinturas murales de la tumba de un médico (dibujo superior).





Pruebas históricas de la reflexología, el masaje y el shiatsu; arriba, muro pintado en la tumba de un médico de Saqqara, Egipto, del año 2330 a.C.; a la izquierda, ilustración del Canon de Avicena (980-1037 d.C.); derecha, adaptaciones de grabados extraídos de un texto japonés de principios del siglo XIX.

El lenguaje del tacto

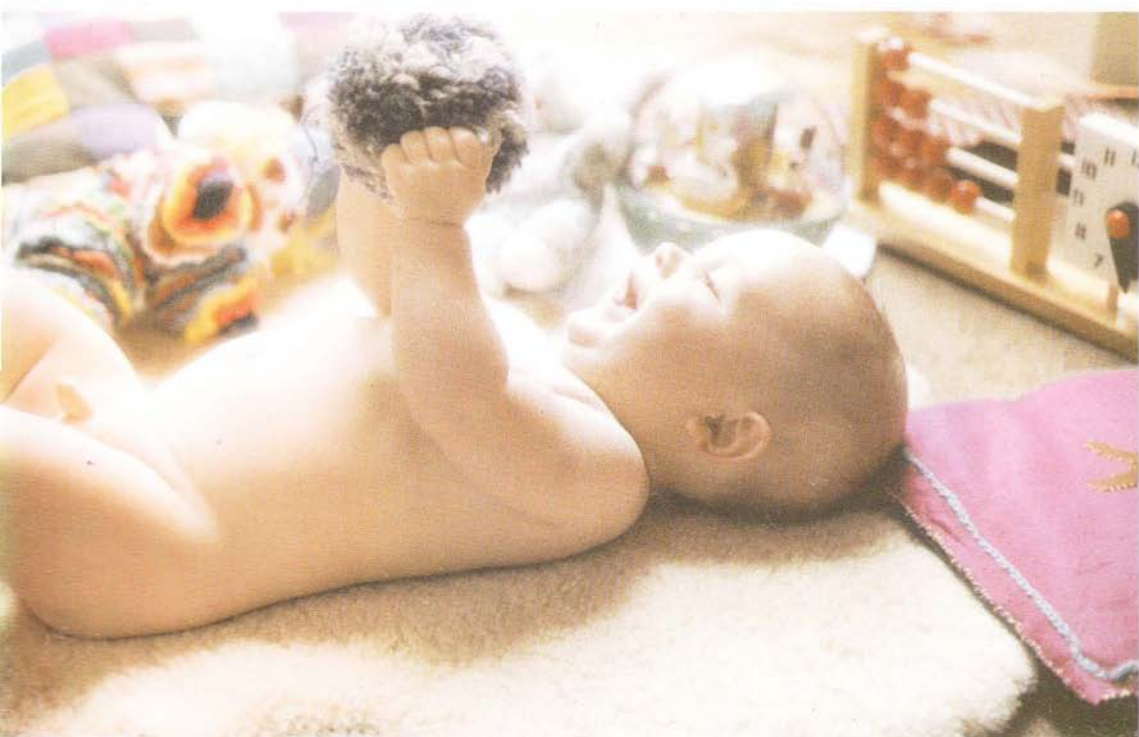
A través del tacto, nos relacionamos con lo que está más allá de nuestra propia periferia, incluido el suelo que se halla bajo nuestros pies. Y para los seres humanos, así como para otros animales, el tacto tiene una importancia decisiva: nos ofrece tranquilidad, calor, placer, confort y renovada vitalidad. Nos hace sentir que no estamos solos.

De todos los sentidos, el tacto es el primero que se desarrolla. En nuestra más tierna infancia exploramos y comprendemos el mundo que nos rodea principalmente a través del tacto, y es esencial para nuestro desarrollo el contacto cariñoso de nuestros padres. Mientras se satisface nuestra necesidad de tocar y ser tocados, crecemos sanos, pero si se inhibe, nuestro desarrollo puede resultar perjudicado. Los abrazos y caricias que nos dan en nuestra infancia nos ayudan a formarnos una idea sana de nosotros mismos, alimentan el sentimiento de que si nos tocan es porque nos aceptan y nos quieren. Hace más de veinte años, el psicólogo norteamericano S. M. Jourard demostró que el contacto físico tiene una influencia directa con nuestra autoestima, con el valor que nos damos a nosotros mismos.

Ciertos experimentos realizados con crías de primates han demostrado hasta qué punto es esencial el contacto físico con una madre cálida y cariñosa y, al contrario, lo negativo que puede ser, desde el punto de vista físico y emocional, la privación de ese contacto. Toda nuestra concepción de la realidad se basa en el sentido del tacto. En nuestra sociedad, verse privado del contacto con los demás es un castigo, siendo el peor de ellos la reclusión en soledad. Cuando se nos impide tocar y ser tocados nos sentimos terriblemente solos y angustiados.

El tacto es el lenguaje que todos empleamos instintivamente para expresar nuestros sentimientos, para demostrar a los demás que los deseamos, que los queremos o que los apreciamos. Cuando un niño se hace daño, nuestra respuesta natural es acariciarle o frotarle la zona lastimada. En seguida pondremos la mano en la frente para tratar de calmar la fiebre, el dolor de cabeza o de estómago. El sufrimiento emocional también provoca una respuesta inmediata. Cuando sufrimos estando solos, nos mecemos y nos acurrucamos, apoyamos la cabeza en la mano, inconscientemente nos damos masaje en los miembros que nos duelen, pero, aparte de cuando damos un abrazo en señal de amistad, para transmitir nuestra felicidad o alegría, quizá nos hemos alejado de nuestros instintos, al reservar el lenguaje del tacto para las situaciones de dolor y de pena, así como para las relaciones sexuales, y nos sentimos cohibidos a la hora de establecer un contacto físico con el mero fin de expresar nuestro afecto a otra persona, para relajarla o para curarla.





Masaje, shiatsu y reflexología

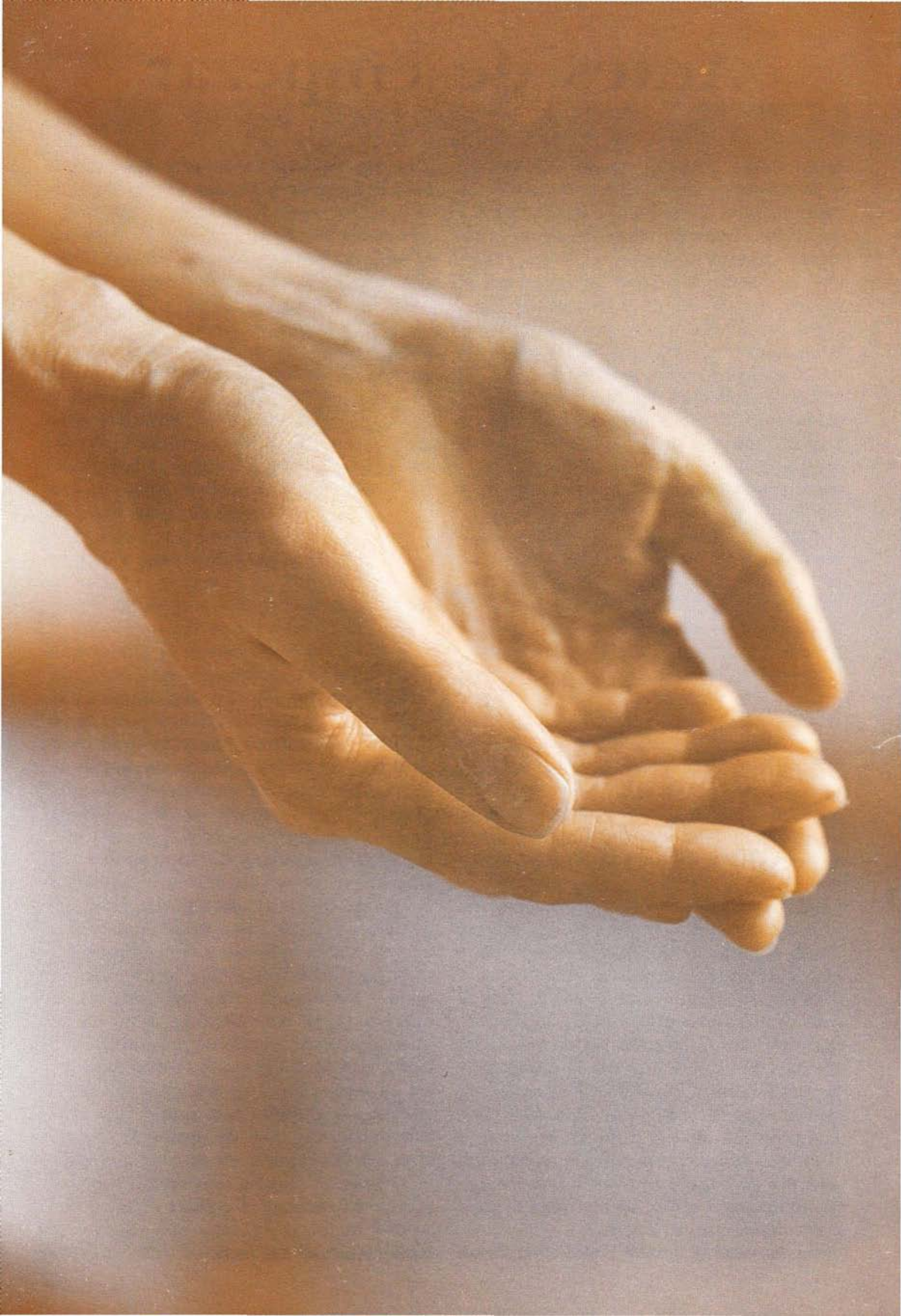
En este libro pretendemos demostrar que las técnicas del contacto pueden emplearse no sólo para relajar y aumentar el bienestar de nuestros familiares o amigos, sino también para comprenderse mejor uno mismo y a los demás. Las tres terapias de contacto que presentamos —masaje, shiatsu y reflexología— son muy distintas en cuanto a los efectos y las formas de aplicación. Sin embargo, las tres se basan en la capacidad regenerativa del cuerpo, favoreciendo las facultades de autocuración de cada individuo. Le recomendamos que empiece aprendiendo la terapia que, por su temperamento, le atraiga más. El masaje es quizá la más sencilla de aprender, pues sus movimientos se derivan de las fricciones y presiones que ya hacemos de forma natural. El shiatsu y la reflexología exigen una técnica mayor.

En el masaje se friccionan, amasan y presionan, los tejidos blandos de todo el cuerpo con objeto de fomentar un estado de relajación total. El receptor se halla desnudo, y se utiliza aceite para lubricar la piel. Cuando haya aprendido la secuencia básica de fricciones ya podrá empezar a trabajar dejándose llevar más por la intuición y adaptando las técnicas a las necesidades concretas de cada individuo. Durante el masaje, las manos han de deslizarse continuamente sobre amplias zonas del cuerpo, mientras que en el shiatsu y en la reflexología se trabaja a base de ejercer presión en zonas reducidas o puntos concretos.

El shiatsu es un método japonés de terapia física que se aplica con los dedos, pulgares, codos, rodillas y pies. Se diferencia el masaje en el principio sobre el que se basa. Mientras que en el masaje se trabaja sobre todo en los músculos, ligamentos y tendones, y se actúa especialmente sobre el equilibrio de la circulación de la sangre y del linfa del cuerpo, el shiatsu se concentra en los puntos de presión, o *tsubos*, con el fin de equilibrar la energía vital, o *Chi*, de los medianos. Dado que estas dos terapias se realizan sobre todo el cuerpo, el shiatsu ha de afectar también, aun de forma incidental, a los sistemas muscular, circulatorio y linfático, de igual manera que el masaje afecta a los puntos de presión y a los meridianos, aunque no sea éste su objetivo. El shiatsu se recibe normalmente vestido (en parte por razones de pudor, ya que en el tratamiento se coloca a veces el receptor en posturas muy expuestas). Es especialmente eficaz como medicina preventiva y como reconstituyente para personas que se encuentran agotadas o convalecientes tras una enfermedad. En la reflexología, se emplean técnicas especiales con los pulgares y con los otros dedos para trabajar sobre zonas reducidas, o reflejos, de los pies. Estas zonas reflejas están conectadas con distintas partes del cuerpo, por lo que al actuar sobre los reflejos del pie, se está actuando de hecho sobre todo el cuerpo.







Antes de empezar

Sensibilidad, atención, un poco de tiempo y de energía y un buen par de manos es todo lo que se necesita para empezar a practicar el masaje. Pero, independientemente de la terapia que se decida aprender, hay ciertas directrices generales que se aplican en los tres tipos de tratamiento.

En primer lugar, es conveniente tener preparado el entorno, de manera que todo esté dispuesto para la sesión antes de empezar: la habitación ha de estar cálida y confortable, con almohadones, mantas y toallas a mano, y con el aceite o los polvos que pueda necesitar. Si se ve obligado a levantarse para ir a buscar otra estufa, o un poco más de aceite, por ejemplo, la continuidad del tratamiento se verá interrumpida. Igualmente, no se logrará el objetivo de la sesión si la otra persona no puede relajarse por tener frío o sentirse incómoda. Piense también en lo que necesita para su propia comodidad. Para dar un buen masaje o shiatsu, habrá de poder moverse con plena libertad, por lo que es esencial llevar una ropa holgada y cómoda. Además, cada vez que cambie de posición durante el tratamiento, debe relajarse antes de reanudarlo. No comience en una posición ligeramente incómoda, pensando que la incomodidad desaparecerá. No será así, y su tensión se transmitirá a la otra persona.

Su comodidad depende directamente de la postura que adopte y de su respiración. Tanto sentado, arrodillado o de pie ha de sentir el cuerpo equilibrado y relajado. Para que la energía curativa pueda fluir libremente, mantenga la espalda recta en lugar de doblarla o encorvarse. Sus movimientos han de hacerse desde el vientre y la pelvis, utilizando todo el cuerpo para aplicar la presión, no sólo las manos o los hombros. Si consigue respirar libremente y dejar que su cuerpo se mueva con naturalidad, evitará llegar a cansarse o sentirse tenso, terminando el masaje con tanta energía como tenía cuando empezó.

Su disposición mental y su actitud frente

a la otra persona es de vital importancia para el éxito de cualquier terapia de contacto. Debe considerar cada sesión como una nueva experiencia y poner en cada una el sentimiento de verdadero interés, consideración y respeto. Antes de cada sesión, hable con la pareja sobre lo que van a hacer y averigüe si tiene algún problema especial. Anime a la otra persona a interrumpirle durante la sesión si está incómodo o si las presiones son demasiado ligeras o demasiado fuertes. Pero, por regla general, trate de evitar las charlas superficiales: sólo conseguirían disipar la concentración y pasar de la comunicación del tacto al intercambio verbal de todos los días. No intente nunca empezar un tratamiento si está preocupado, indispuesto o de mal humor, pues no sólo agotaría su energía, sino que además su estado de ánimo repercutiría sobre la otra persona.

Sólo conseguirá mantener la actitud adecuada si puede permanecer concentrado y dedicar a la otra persona toda su atención. Muchos de nosotros solemos pasar gran parte de nuestra vida pensando en el pasado o preocupándonos vagamente por el futuro, con lo que no vivimos el momento presente. Para la aplicación de cualquiera de estas terapias es esencial que centre su atención en el «aquí y ahora», pues la energía curativa transmitida a través de las manos resulta debilitada o desviada cuando se está distraído. Al estar concentrado, uno puede guiarse por la intuición y estar más preparado para descubrir dónde se originan las fuentes de tensión o el equilibrio de la energía de la otra persona. También se puede encontrar el tipo de presión que necesita cada parte del cuerpo y distinguir entre un «dolor curativo» y la presión excesiva. Pero si empieza a distraerse mientras está trabajando, trate de recuperar la atención, concentrándose en su propia respiración. Trabajar con los ojos cerrados puede ayudar a mantener el contacto con lo que se está haciendo y prestar más atención al movimiento de las manos.

Como crear un ambiente relajado

La relajación es esencial para cualquier forma de masaje, y cuanto más pueda hacerse para crear un entorno tranquilo y confortable, más eficaz será el tratamiento. Sea como sea su casa, sólo hace falta un poco de tiempo para transformar una parte de ella y prepararla como zona para masajes. Probablemente los dos requisitos más importantes son calor y tranquilidad. La habitación que elija no debe tener corrientes de aire y debe ser muy cálida, especialmente para los masajes con aceite, donde el receptor estará desnudo. Es conveniente que tenga a mano una manta o una toalla grande para tapar a la otra persona al final de una sesión, o durante la misma, si siente frío en algún momento. Y, antes de empezar, asegúrese de tener al alcance algunos cojines o almohadones pequeños, para que tanto usted como su pareja puedan estar más cómodos. Elija una hora para dar el masaje en que puedan estar tranquilos y nadie les moleste, para no interrumpir su concentración. A algunas personas les gusta escuchar de fondo algún tipo de música relajante, pero a otras les puede molestar. La iluminación de la estancia debe ser suave e indirecta, puesto que las luces directas impiden que los ojos se relajen completamente. La tenue luz de las velas es ideal. Como toque final, puede tener flores, o quemar incienso para dar fragancia al ambiente.



La superficie de trabajo

De las tres técnicas que se enseñan en este libro, el shiatsu siempre se da en el suelo, el masaje holístico se puede dar en el suelo o sobre una mesa de masaje, y la reflexología se da con el receptor sentado o reclinado en un asiento (ver pág. 136). Para el shiatsu hace falta más espacio que para el masaje, por lo menos dos metros y medio por tres. Si el suelo ya está enmoquetado, bastará con extender una manta doblada o un saco de dormir, que se cubrirá con una sábana o una toalla grande si se ha de aplicar aceite. Pero si el suelo es duro será necesario algo más. En este caso la mejor solución es un colchón de espuma de entre tres y cinco centímetros de espesor, pero si no puede disponer de él, puede utilizar varias mantas. La superficie acolchonada debe extenderse más allá del cuerpo de su pareja, para proteger sus propias rodillas cuando cambie de posición. Si tiene intención de dar masajes a menudo, merece invertir en una mesa especial de masaje, pues trabajar sobre ella es más descansado, ya que permite llegar a todas las partes del cuerpo sin necesidad de inclinarse demasiado y es fácil ir de un lado a otro sin molestar a la otra persona ni interrumpir la continuidad del tratamiento. En cualquier caso, no se debe emplear nunca una cama ni un colchón de muelles como base, dado que cualquier presión que se ejerciese sería absorbida por el colchón.

Mesas de masaje

Se puede comprar una mesa plegable de aluminio con la parte superior revestida —dibujo superior izquierdo— en cualquier establecimiento de material médico, o bien una mesa de madera —dibujo inferior— construida por un carpintero. La mesa plegable debe tener seis patas para ofrecer un apoyo estable, así como un colchón de espuma y una sábana que lo recubre, a la misma altura que las caderas. Por otra parte, también puede improvisar a partir de una mesa que ya tenga, si tiene esa altura y las dimensiones de 180 por 75 centímetros.



Dar y recibir el masaje

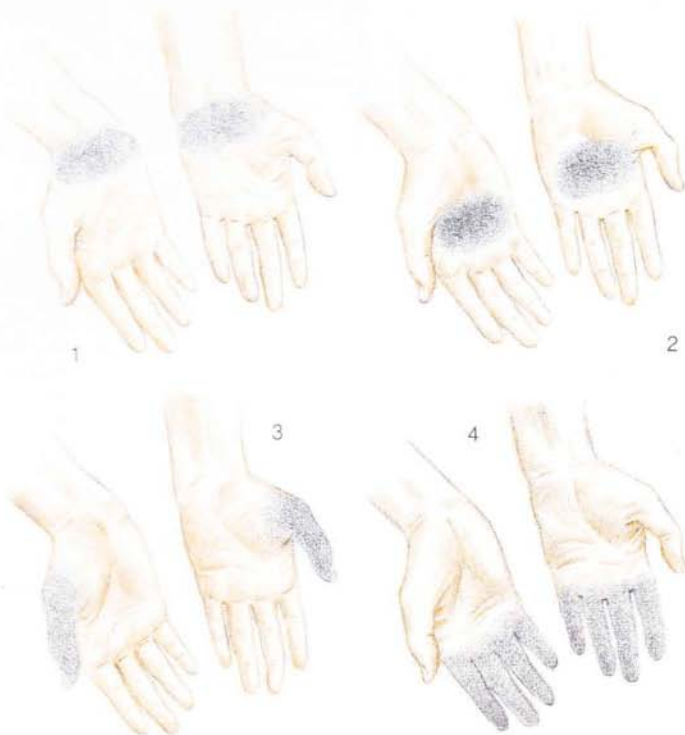
El masaje es una corriente de tacto y respuesta en dos direcciones, un intercambio de energía. Las manos, que a la vez dan y reciben, y la piel: éstos son los instrumentos de la comunicación. A través de las manos se percibe y descubre la individualidad de la persona que se está tocando; a través de su piel se recibe la magia del contacto. En cierto sentido, los términos de «donante» y «receptor» son inexactos, puesto que cualquier forma de terapia de contacto es más una cuestión de compartir que de dar o recibir exclusivamente. Para que el masaje tenga un efecto curativo, ambos han de comprender cuál es su papel en el intercambio, los dos han de dar y a la vez ser receptivos: el receptor, otorgando su confianza, abandonándose al donante, y éste, estando abierto y receptivo a las necesidades del otro. En su más alto nivel, el masaje puede llegar a ser una forma de meditación, con los dos participantes concentrados en el momento y en el punto de contacto entre ellos. La práctica del ejercicio que explicamos a continuación puede proporcionar la experiencia de lo que significa el masaje dado con total conciencia, más que de una forma mecánica.

La concentración de la conciencia (dibujos inferiores)

Siéntese en el suelo con las piernas extendidas hacia delante. Luego presione repetidas veces con las manos sobre una pierna en dirección descendente, concentrándose primero en la base de las manos (1), luego en las palmas (2), en los pulgares (3), y por último en los dedos (4). Después de haber hecho este masaje sobre una sola pierna, notará cómo la pierna sobre la que ha hecho el masaje está más relajada que la otra.

La concentración de la conciencia

Este ejercicio ayudará a comprender la experiencia de dar y recibir al mismo tiempo. Consiste en concentrar la conciencia en las distintas partes de las manos mientras se ejercen presiones descendentes sobre las piernas. En primer lugar, concéntrese. Luego deje flotar las manos lentamente hacia abajo hasta hacer contacto con uno de los muslos. A continuación, presione levemente con la base de las manos sobre una pierna y luego descendiendo lentamente por la pierna deslizándolas. Su mente debe estar concentrada únicamente en la base de las manos, pero las manos deben estar en su totalidad en contacto con la piel. Al cabo de unos minutos, haga una pausa y acto seguido repita el proceso, concentrándose primero en las palmas, luego en los pulgares y finalmente en los otros dedos. Empiece cada vez ejerciendo presión con las partes de las manos que hemos mencionado y luego concéntrese en las sensaciones que recibe de ellas.





El donante

Es importante poder moverse con libertad mientras se da el masaje, por lo que es aconsejable llevar ropa cómoda y holgada. Antes de comenzar un tratamiento, lávese bien las manos y compruebe que tiene las uñas cortas. Quite el reloj y los anillos que pueda llevar. Pida a la otra persona que se quite las ropas, collares, pulseras u objetos que puedan molestar para el masaje. Si va a dar un masaje con aceite, el receptor debería estar preferentemente desnudo, pero habrá de respetar siempre los deseos de la otra persona si se siente mejor parcialmente vestida. Haga que su pareja se sienta cómoda, con cojines bajo las rodillas y abdomen si se lo piden, y asegúrese de estar en una posición cómoda antes de empezar la concentración (ver pág. 25). Durante el tratamiento procure estar relajado y concentrado en lo que haga en cada momento. Lávese siempre las manos al finalizar cada sesión.

El receptor

Para aprovechar completamente el masaje, el receptor ha de jugar un papel activo concentrándose en el contacto del masajista y tratando de no pensar en otras cosas. En cuanto esté sentado o tumbado, deje que su cuerpo se funda con la superficie. Cierre los ojos y concéntrese en su respiración y en las partes del cuerpo que se mueven al inhalar y al exhalar el aire. Intente olvidar cualquier tipo de preocupaciones o problemas. Cuando empiece a sentir las manos del masajista, sea receptivo y concéntrese únicamente en las sensaciones que genera ese contacto. Deje que el masajista levante o mueva sus miembros, abandonándose más que intentando colaborar con él. Si le gusta especialmente un tipo de presión o de movimiento, o si la presión le parece en algún momento excesiva, hágaselo saber al masajista, pero por lo demás, no intente conversar.

La concentración

La concentración es una forma de reunir la energía en un punto, para poder luego canalizarla más fácilmente hacia cualquier actividad que se desee. Es un estado de equilibrio, de calma, fuerza y presencia real. Más exactamente, concentrarse significa centrarse en el *hara*, el centro de la energía que está situado en el abdomen, como se muestra en la ilustración. Para cualquier forma de masaje, así como para las artes marciales, estar centrado en el *hara* es de vital importancia, pues permite ser flexible pero resistente, trabajar más con la intuición que con la mente. Cuando la energía está así canalizada, se necesita menos fuerza muscular y es posible dar hasta una serie de tratamientos sin agotarse. Estar concentrado también comporta mantener la postura correcta —con la espalda recta y el cuello y los hombros relajados— y consciente del contacto con el suelo (ver pág. 168), a través de las piernas y los pies.



La inhalación hasta el Hara

En el yoga taoísta, una de las primeras prácticas es la visualización y meditación sobre la respiración. El que medita ha de concentrarse en crear el ser eterno en el centro del hara.

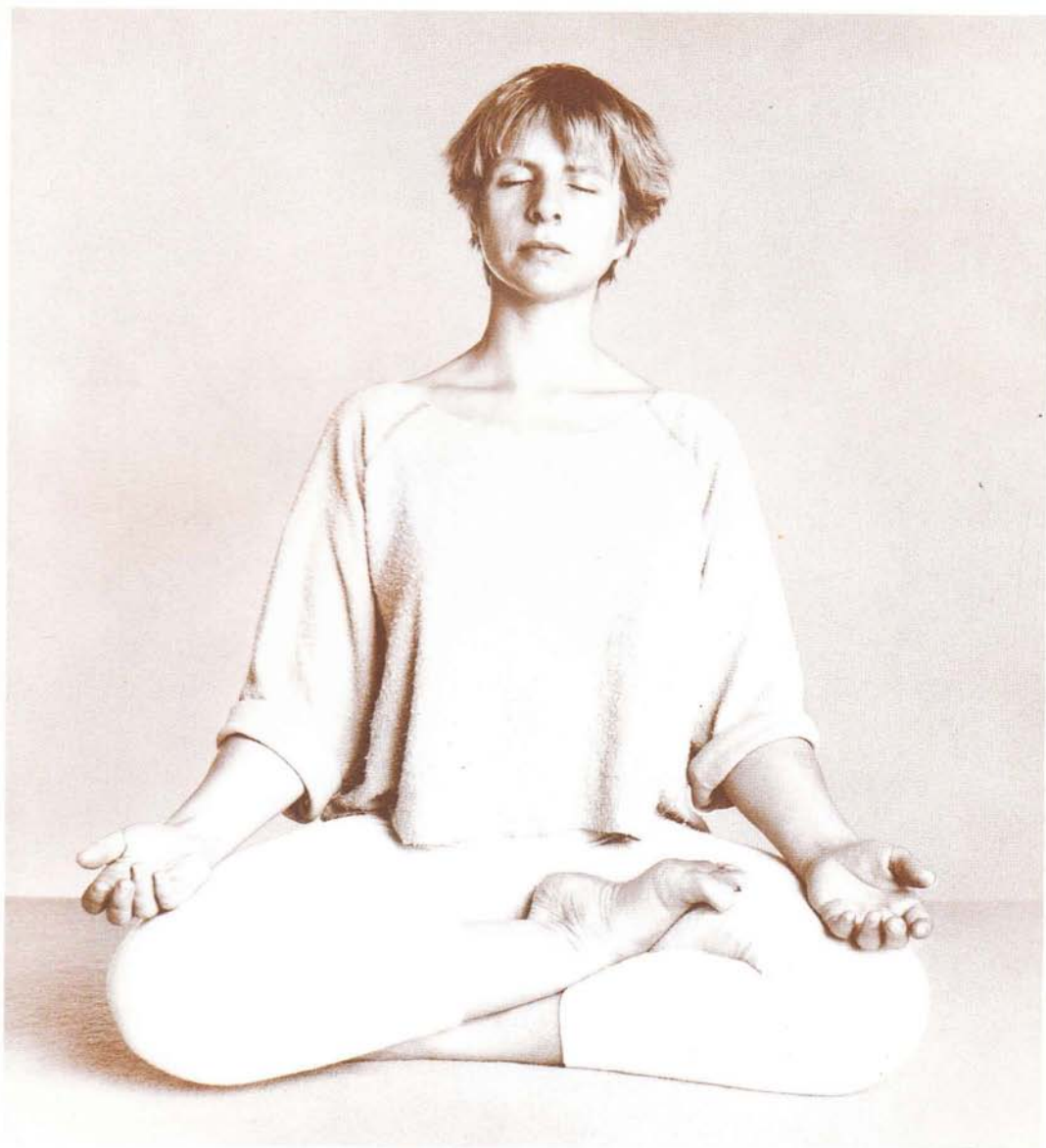
El Hara

Hara es el término japonés utilizado para denominar la barriga o abdomen, conocido en China como *tan t'ien* y en árabe como *kath*. Hace referencia a la fuente de energía vital y a la fuerza concentrada en el bajo abdomen, más exactamente en un punto situado a unos centímetros por debajo del ombligo llamado «*Tan-Den*» (ver pág. 120). El *hara* es el segundo de los siete centros de energía, reconocidos en muchas culturas, pero más conocidos por su nombre en sánscrito de *chakras* (ver pág. 189). Comúnmente considerado como el centro de la «tierra», recoge la energía de la tierra y la eleva hasta la pelvis, y de ahí la extiende hacia los brazos y las manos. Es nuestro centro de gravedad, nuestra fuerza, equilibrio y estabilidad, el núcleo de nuestros poderes físicos y mentales. Al practicar cualquier tipo de masaje —o cualquier arte marcial—, cuando se trabaja «desde el *hara*», la energía proviene del centro de gravedad y es posible por tanto actuar sin tensión y apenas sin esfuerzo (ver pág. 86).

El Hara en las artes marciales

Una persona centrada en el hara, como el maestro de karate de la ilustración de la derecha, es poderoso e inamovible, como un árbol cuyas raíces se adentran profundamente en la tierra. Y con un centro fuerte, la energía puede fluir libremente hasta el exterior a través de los brazos y de las manos.





La meditación para concentrarse

Antes de empezar cualquier terapia de contacto —masaje, shiatsu o reflexología—, es preciso concentrarse durante unos minutos y conectar la energía entre el *bara* y las manos. Siéntese con las piernas cruzadas o arrodillado en el suelo, con un almohadón bajo las nalgas, si es necesario, para evitar cualquier tensión en las piernas. Si todavía no está cómodo, utilice mejor una silla de respaldo vertical,

con los dos pies bien apoyados en el suelo. Cierre los ojos y dirija la atención hacia su interior. Sienta cómo las nalgas, piernas o pies están firmemente apoyadas en el almohadón, la silla o el suelo. Desde esta sólida base, deje que su columna vertebral flote suavemente hacia arriba, sin tensión. Relaje los hombros, cuello y cara. A continuación, concéntrese en la respiración, dejando que tome su pro-

prio ritmo. Imagine que al inhalar, el aire le llena el bajo abdomen o *bara*. Después de respirar varias veces, empiece a imaginar además que cuando exhala el aire, fluye desde el *bara* hacia los hombros, baja por los brazos y sale por las manos. Si quiere, imagine la respiración como una corriente de energía o luz blanca cuyo flujo sube por el cuerpo hasta salir por los dedos.



El masaje

Masaje significa compartir el tacto: las manos actúan sobre el cuerpo, la cabeza, las manos o los pies. Pero el masaje va más allá de la piel, más allá de los músculos y de los huesos; un buen masaje penetra en lo más profundo del ser.

La clase de masaje que enseñaremos aquí se suele llamar holístico o intuitivo, para distinguirlo del masaje sueco. El masaje holístico trata al individuo en su integridad, no es meramente físico y sus movimientos son generalmente más lentos y más meditativos. En el masaje holístico, la actitud del donante y del receptor, así como la comunicación que se establece entre ellos, es de gran trascendencia de cara a los efectos del tratamiento. El papel del receptor consiste en estar relajado pero atento, mientras que el donante ha de intentar permanecer concentrado y transmitir su actitud de auténtico interés por las necesidades del otro.

El masaje elemental que presentamos en este capítulo se divide en presiones y partes del cuerpo, para que la exposición sea más sencilla de aprender, pero no es preciso atenerse rígidamente a su desarrollo. El receptor ha de llegar a sentir una especie de secuencia continua en la que los masajes se suceden rítmicamente. El principiante no debe desanimarse ante la cantidad de cosas que hay que aprender; practicando un poco cada vez no tardará en sentir cómo las manos están cada vez más relajadas, y los masajes se suceden de forma intuitiva. Con la experiencia, empezará a improvisar nuevas formas de fricción y a desarrollar sus propias técnicas, a medida que el cuerpo sobre el que trabaja le sugiere nuevos movimientos. La secuencia de masajes ha de entenderse como un alfabeto a partir del cual se puede formar un lenguaje propio del tacto, siempre según las necesidades de la otra persona.

Al dar un masaje, pregunte a su pareja qué presiones le hacen sentirse mejor, pero, como regla general, evite una excesiva comunicación verbal, ya que la conversación distraería la necesidad de concentración que debe mantener en las manos.

Cuanto más lentas y rítmicas sean las fricciones, más segura y relajada se sentirá su pareja. Si le es posible, hágase dar un masaje mientras está aprendiendo, para poder experimentar las sensaciones que producen los distintos ritmos del masaje y los tipos de presión.

Un buen masaje influye sobre todos los niveles del individuo. Físicamente, las ventajas consisten en la relajación y tonificación de los músculos; el masaje favorece también el riego sanguíneo, hace aumentar el nivel de hemoglobina, favoreciendo la circulación linfática, y hace más elásticas las articulaciones. El masaje holístico influye también sobre los centros de energía o chakras del «cuerpo sutil» (ver pág. 189). A nivel mental, el masaje no sólo mitiga el estrés y la ansiedad, sino que además ayuda a adquirir una mayor conciencia del cuerpo en su integridad, de las partes con las que se está en contacto y de aquellas que están «aisladas» del resto. Una vez que se sabe en qué lugares está obstruida la energía, ya es posible empezar a intentar integrar todo el cuerpo y, al desarrollar una imagen más positiva de uno mismo, responsabilizarse de la propia salud y felicidad.

Un buen masaje genera sentimientos de bienestar, de confianza y de euforia. También puede liberar gran cantidad de energía que se consumía antes a causa de la tensión, transformar hábitos crónicos de acción y reacción y producir un profundo cambio en las posturas físicas adoptadas y en la expresión facial (ver «La Lectura del Cuerpo», págs. 164-179). El aspecto emocional del masaje es fundamental.

A nivel espiritual, las ventajas del masaje son más difíciles de explicar, pues hablamos de algo que es intrínsecamente indefinible: la esencia de la «fuerza vital», el todo que es algo más que la suma de sus partes. Pero no es infrecuente que, en una sesión de masaje holístico, tanto el donante como el receptor alcancen un estado de elevada conciencia, de «presencia en el momento», que es común a la experiencia de la meditación.

Aplicación del aceite

Antes de empezar a trabajar sobre cada parte del cuerpo, hay que untarla con aceite. Esto permite poder deslizar las manos sobre su superficie de forma suave y regular, sin producirle una fricción molesta o pellizcos. También sirve de alimento para la piel. Muchas personas exageran al principio la cantidad de aceite que se necesita. Si el cuerpo de la persona está empapado de aceite, no se podrá ejercer el contacto adecuado. Para la mayor parte del cuerpo, sólo hace falta una aplicación de aceite, pero para las extensiones más grandes, como la espalda, o en las zonas vellosas, como la parte delantera de las piernas, puede hacer falta más aceite. Puesto que la mayoría de los aceites son absorbidos rápidamente por la piel, es preciso aplicar el aceite en cada parte del cuerpo en su momento, y no en todo el cuerpo a la vez, extendiéndolo con fricciones largas.

El aceite y sus recipientes

No hay necesidad de comprar aceites especiales para masaje, que suelen ser bastante caros. Puede utilizarse cualquier aceite vegetal, como por ejemplo de girasol o de coco. El aceite de almendras es muy agradable, pero bastante caro; el aceite de oliva suele ser algo viscoso. También pueden emplearse aceites minerales, aunque no se absorben con la misma facilidad. Si va a utilizar un aceite sencillo, quizá quiera darle aroma con unas cuantas gotas de perfume o de zumo de limón. En la aromaterapia, se frota la piel con aceites puros que contienen unas hormonas vegetales, para lograr determinados efectos terapéuticos. El sándalo, el jazmín, la flor de la naranja y la mandarina ejercen un efecto relajante y tonificante sobre el sistema nervioso; la salvia es buena para los problemas musculares. Conserve el aceite en una botella tapada con un corcho o en un recipiente con tapón de plástico. Este último es más práctico, pues es más difícil que se vierta el líquido accidentalmente durante una sesión. Si no tiene otra cosa, puede utilizar cualquier otro recipiente, pero debe cuidar de no volcarlo, sobre todo cuando trabaja en el suelo.



Preparación

Es precisamente al principio de un masaje cuando se establece el ambiente para toda la sesión, por lo que es preciso estar bien preparado. Si es posible, es conveniente calentar un poco el aceite previamente (metiendo el recipiente en agua caliente, o poniéndolo junto a una estufa). Intente tener el aceite en un lugar seguro donde no pueda volcarlo fácilmente. Antes de aplicar el aceite es aconsejable que se concentre (ver pág. 25), y luego apoye brevemente las manos sobre el cuerpo del receptor como primer contacto. A continuación vierta media cucharada de aceite en la palma de la mano, manteniendo las manos apartadas del cuerpo de la otra persona para que no pueda caerle alguna gota sobre ella.



Aplicación del aceite

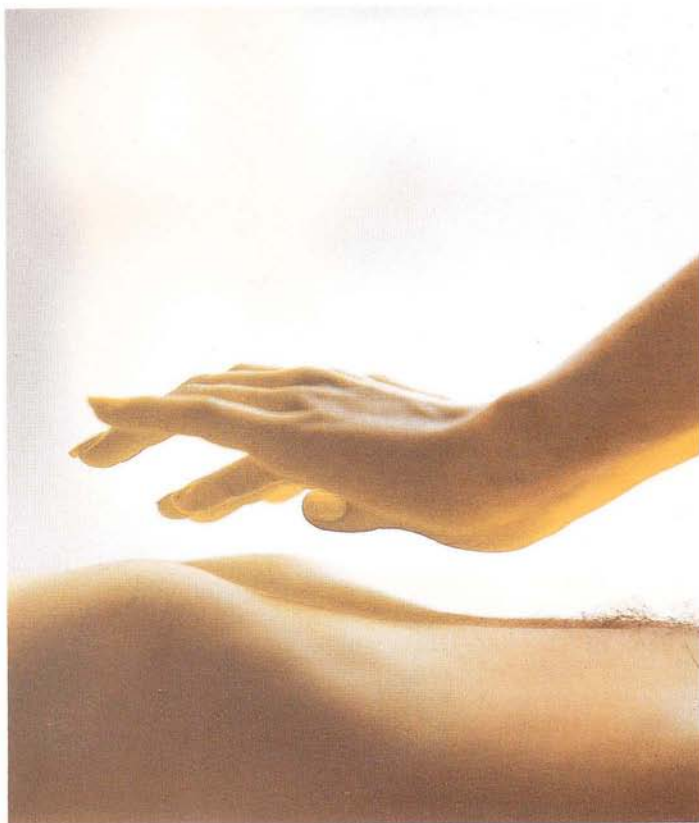
(foto superior)

Mientras mantiene las manos apartadas del cuerpo de la otra persona, vierta un poco de aceite en una mano.

Restriegue las manos para repartir bien el aceite, báje las despacio y empiece a extender el aceite con una fricción larga (ver pág. 30).

Cómo empezar el contacto y cómo interrumpirlo

La sensación que produce el primer contacto y la que produce interrumpirlo es algo fundamental para la persona que recibe el masaje. Después de repartir homogéneamente el aceite en sus manos, báje las muy lentamente hacia la parte del cuerpo sobre la que va a dar el masaje. Igual que usted puede sentir el calor o la energía que rodea el cuerpo de su pareja antes de llegar a tocar su piel, ésta puede sentir la presencia de sus manos, por encima de su cuerpo. Las manos han de estar relajadas al tocar el cuerpo, y cuando necesite coger más aceite o moverse hacia otra parte del cuerpo, la interrupción también ha de ser lenta y suave. En algunas escuelas de masaje se aconseja mantener siempre una mano sobre el cuerpo mientras se trabaja, pero esto no es necesario si los movimientos son lo suficientemente suaves. Especialmente al trabajar en el suelo, es mejor interrumpir el contacto para desplazarse hacia otra parte del cuerpo, pues es difícil cambiar de posición sin golpearlo alguna vez de forma accidental.



Fricciones básicas

Un masaje integral consiste en un número relativamente pequeño de fricciones distintas, repetidas de diferente manera, según las necesidades de las zonas donde se aplican. Para mayor sencillez, hemos dividido estas fricciones en cuatro categorías: de deslizamiento, de profundidad media, fricción profunda y percusión. Estas cuatro formas constituyen el abecedario del masaje, a partir del cual cada uno puede desarrollar su propio lenguaje del tacto. Cuando aprenda nuevas formas de fricción, no se preocupe demasiado por las cuestiones de técnica. Es mucho más importante permanecer atento a las sensaciones de las manos y hacer que la corriente de masajes sea continua. Si no puede practicar con nadie, pruebe las fricciones sobre sus propias piernas, sentado en el suelo. Además de ser agradable, esto le servirá para comprobar los efectos de las distintas fricciones, tanto desde el punto de vista del donante como del receptor. Experimente con distintas velocidades y presiones y, sobre todo, trate de desarrollar el sentido del ritmo, para que las manos pasen de un movimiento a otro distinto sin interrumpir el contacto.

Fricciones de deslizamiento

Estas suaves fricciones han de hacerse deslizando rítmicamente las manos sobre la piel, como las olas que llegan a la orilla del mar. Por su naturaleza, son más generales que específicas, y se emplean en cualquier parte del cuerpo para empezar y para finalizar un masaje, y también como masaje de transición con el fin de amortiguar el cambio de un movimiento a otro. Nunca actúan sobre la profundidad de las masas musculares. La fricción larga es un movimiento amplio, fluido y suave. Se utiliza en cualquier parte del cuerpo para extender el aceite y para calentar y relajar una zona. Con amplios movimientos, las manos han de describir grandes círculos como al nadar a brazas. Este tipo de fricción también sirve para extender el aceite por todo el cuerpo de forma más regular. Realice las dos fricciones con las manos relajadas, de modo que toda su superficie entre en contacto con el cuerpo del receptor. La ondulación es un tipo de fricción muy breve y delicada que acaricia la superficie de la piel. Se emplea principalmente para interrumpir el contacto de manera gradual, con fricciones cada vez más suaves, como un eco de lo que fueron antes.

La fricción larga

Apoie las manos suavemente sobre el cuerpo del receptor. Luego, con las manos juntas, muévalas lentamente por la espalda, siguiendo las mismas curvas del cuerpo. Cuando ya no alcance más, separe las manos y vuelva por los lados. Repita luego todo el movimiento.



**Movimientos amplios
circulares**

Mueva las manos en círculos
bastante amplios, como
formando espirales.



Ondulación

(foto inferior)

Acariciar suavemente
la piel con la punta de los
dedos, resando las manos
alternativamente. Las manos
han de estar relajadas, para
poder recorrer una amplia
zona sin necesidad de
cambiar de postura.



Fricciones de profundidad media

Tras las presiones de deslizamiento, se comienza a trabajar más profundamente sobre las grandes masas de músculos, amasando, estirando y retorciendo la carne. En estos tres movimientos, las manos se alternan rítmicamente y su objetivo es relajar los músculos, eliminando las materias residuales y favoreciendo la circulación sanguínea y linfática. Al amasar se aprieta y se suelta la carne con un movimiento amplio y circular. Se usa para descongestionar y relajar las zonas más carnosas y blandas del cuerpo, como las nalgas y los muslos. El estiramiento se realiza en los costados y en las extremidades. En el retorcimiento, las manos se acercan desde los costados opuestos, de manera que la carne se comprime primero hacia arriba y luego se estira.

El estiramiento (ilustración de la derecha)

Ponga una mano en el costado del receptor, tocando la mesa o el suelo con la punta de los dedos y tenga cerca la otra mano. Estire hacia arriba alternando las manos, llevando cada una a donde estaba la otra. Recorra así todo el costado, siempre con movimientos rítmicos.

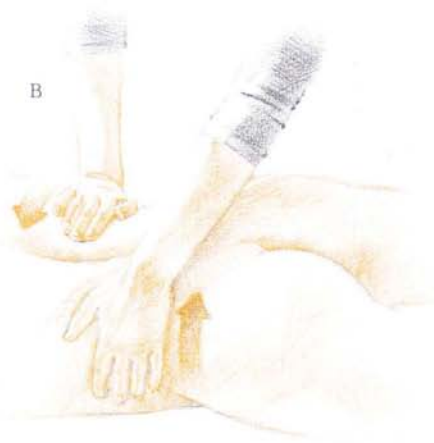


El amasamiento

Usando toda la mano, agarrar y apretar alternadamente una pequeña zona, soltando la carne con una mano mientras la otra empieza a coger más. No separe demasiado las manos del cuerpo; pase gradualmente de una mano a la otra, como si estuviera amasando pasta.

El retorcimiento

Coloque la mano izquierda en el costado más cercano y la derecha en el otro costado, como en el dibujo de abajo. Luego empuje hacia delante con la mano izquierda y hacia atrás con la derecha (A). Sin detenerse, cambiar de dirección y volver al lado opuesto (B). El movimiento ha de ser lento, sin interrumpir en ningún momento la continuidad de las fricciones.



Fricciones profundas

Profundos y concentrados, estos movimientos de fricción hacen uso de los pulgares, las puntas de los dedos y los talones de las manos para llegar a la profundidad del tejido, donde puede haber ocultas otras tensiones. Habiendo sosegado y relajado al paciente con los movimientos más ligeros de deslizamiento y de profundidad media, ya puede penetrar más allá de las capas de músculos superficiales y actuar sobre las articulaciones con fricciones más profundas. Es importante que esta penetración sea gradual. En general, comprobará que el cuerpo es menos frágil de lo que imagina, pero los niveles de tolerancia varían según las personas y aunque a veces es positivo llegar hasta el umbral del dolor, es contraproducente traspasarlo. Para realizar cualquiera de las fricciones de las ilustraciones, concentre su atención en la parte de la mano que esté usando, pero utilice el peso del cuerpo para que la presión sea más profunda, dejando que sus manos permanezcan fuertes pero relajadas.



Rodamiento de los pulgares

Hundir las yemas de los pulgares en la carne a base de presiones cortas y profundas, o con pequeños círculos, según el lugar donde ejerza el masaje. Presione con un pulgar después del otro sucesivamente, cada vez con un poco más de fuerza, hasta llegar a recorrer una amplia zona.



Presión con el talón de la mano

Apretar suave pero firmemente con el talón de las manos, en un movimiento alternado y rítmico.



Presión con las puntas de los dedos

Con pequeñas curvas elípticas, apretar las articulaciones y sus zonas colindantes. Estos movimientos han de ser más bien profundos, y no sólo sobre la superficie de la piel.



Percusión

En esta forma de masaje, la percusión pertenece a una categoría distinta, ya que, a diferencia de las otras fricciones que hemos visto, estos movimientos son más estimulantes que relajantes. Como indica su nombre, consiste en distintos tipos de presiones rítmicas y enérgicas, realizadas repetidamente. Los golpes dados con el canto de la mano, con la mano ahuecada, y con el puño cerrado, producen algo de ruido; el «pinzado» es más silencioso. El principal valor de la percusión es el de estimular las zonas de tejido blando, como los muslos y las nalgas, tonificando la piel y favoreciendo la circulación. Antes de ensayar estos masajes con otra persona, practíquelos en una de sus piernas. Sus manos han de estar relajadas y las muñecas sueltas, antes de experimentar las distintas velocidades y presiones. La percusión no es siempre aconsejable. Es mejor reservarla para ocasiones en que se necesita practicar una técnica de masaje más enérgica.

Golpes con los cantos de las manos

Agite las manos para relajarlas. Luego, golpee suavemente con los cantos de las manos —una palma frente a la otra— de forma alternada, bastante rápido y con los dedos más bien sueltos. No empiece a aplicar el masaje directamente sobre los músculos hasta haber desarrollado un buen ritmo.

Golpes con los puños

(ilustración de la derecha)
Cierre los puños sin apretar y repita la misma sucesión de golpes, alternativamente, con la parte más carnosa del puño. Sus manos también han de estar relajadas para que puedan golpear con firmeza pero suavemente.

Golpes con las manos ahuecadas *(ilustración superior)*

Ahuele las manos, arqueándolas por los nudillos, pero con los dedos rectos. Repita la misma rápida secuencia de percusión de los dos ejercicios anteriores. Al tener las manos en esta posición, se coge aire al llegar a la piel y se suelta produciendo un sonido de absorción.

El pinzado *(ilustración de la izquierda)*

Ha de pinzar o pellizcar pequeñas zonas de carne entre los pulgares y los demás dedos. La carne ha de resbalar fácilmente entre los dedos tras cada pellizco.

La secuencia básica del masaje

Al aprender la técnica del masaje, es más sencillo entender y memorizar la secuencia de masajes si está desglosada. Se debe empezar dando masajes en la parte posterior de todo el cuerpo, trabajando desde la cabeza hasta los pies, luego se da la vuelta a la persona y se vuelven a dar los masajes también en dirección descendente. La secuencia está compuesta por siete zonas distintas: dos en la parte posterior del cuerpo y cinco en la parte anterior, como se muestra en los dibujos.

Pero, independientemente de la zona en la que se esté trabajando, se debe seguir prácticamente el mismo orden en los masajes.

Primero se extiende el aceite en la parte del cuerpo sobre la que se va a trabajar y acto seguido se empieza con masajes amplios y ligeros, y luego más profundos, más concentrados sobre ciertos músculos, para acabar otra vez con presiones más suaves. Al dar un masaje integral se actúa sobre diversos sistemas corporales, que incluyen la circulación sanguínea y linfática, el sistema nervioso y las energías «sutiles» (ver págs. 180-189). En el masaje tradicional se trabaja «hacia el corazón», para favorecer la circulación sanguínea, pero, como estamos más interesados en relajar y equilibrar ciertos procesos, la secuencia que emplearemos sólo se ajusta a este principio cuando es especialmente adecuado. En los brazos y piernas, por ejemplo, ejercemos presiones más firmes hacia el corazón, y más ligeras cuando nos alejamos de él, para favorecer la corriente sanguínea que vuelve al corazón.

Precaución: *En ciertos casos, el masaje está contraindicado, como en casos de erupciones de la piel, tales como furúnculos o sarpullidos; grandes cardenales; varices; fiebre; articulaciones inflamadas; tumores o bultos; problemas cardiovasculares, como trombosis y flebitis.*

1 La espalda

Se empieza dando masaje en la espalda, primero sobre toda la zona, y luego sucesivamente en distintas partes más reducidas: los omoplatos y parte superior de la espalda; parte inferior, nalgas y lados del torso; y por último, la columna vertebral.



2 Parte posterior de las piernas

Luego se baja a las piernas. Se extiende aceite sobre las dos, y se da masaje en cada una de ellas. Primero se trabaja la pierna en dirección ascendente; luego se va amasando la carne hacia abajo, terminando con masajes en los pies.

3 Los hombros, el cuello y la cabeza

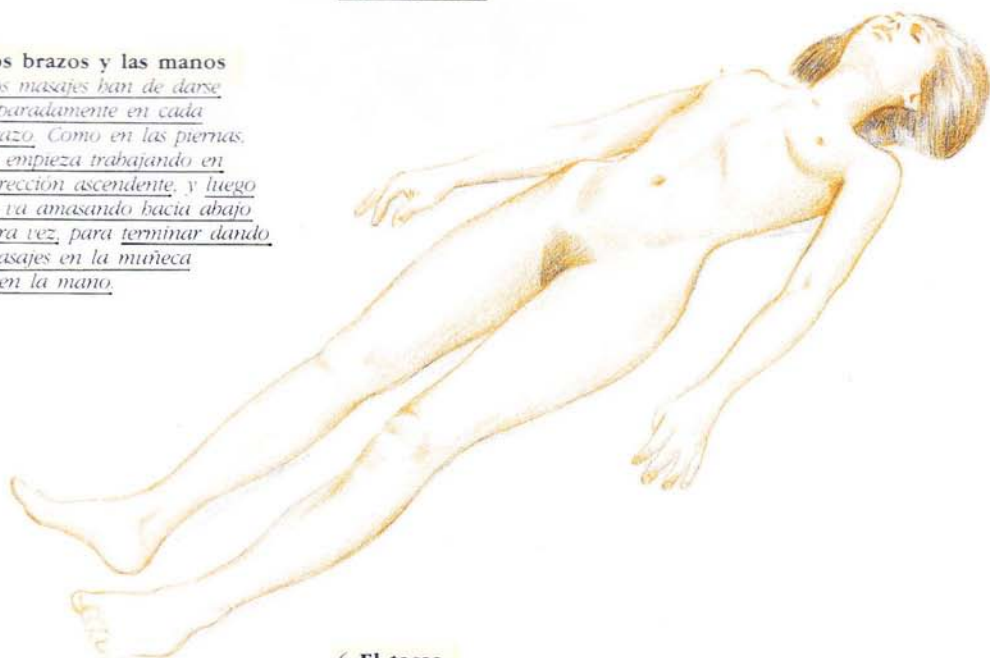
En la parte frontal del cuerpo, comenzaremos por los hombros, dando masajes en la parte anterior y posterior a la vez. Luego, haciendo volver la cabeza hacia un lado, se trabaja separadamente sobre cada uno de los hombros. Después se darán masajes en todo el cuero cabelludo.

4 La cara

Se empieza por la frente, bajando hasta la barbilla, con los masajes desde el centro hacia los lados. Los músculos de los ojos, la nariz y la mandíbula, así como las orejas, han de recibir una atención especial.

5 Los brazos y las manos

Los masajes han de darse separadamente en cada brazo. Como en las piernas, se empieza trabajando en dirección ascendente, y luego se va amasando hacia abajo otra vez, para terminar dando masajes en la muñeca y en la mano.



6 El torso

Después de dar masaje sobre la caja torácica y en los costados, se baja hasta rodear el abdomen y luego se sube desde el vientre con fricciones largas.

Parte anterior de las piernas

Después de aplicar aceite en las dos piernas nos concentraremos en una y luego en la otra, dando masajes ascendentes, rodeando la rodilla y luego bajaremos amasando la pierna para terminar en el pie.

8 La conexión

Por último, se conectan todas las partes del cuerpo por medio de fricciones largas de «conexión», o bien descansando las manos brevemente en dos partes separadas del cuerpo.

La espalda

La espalda es la principal estructura de soporte del cuerpo, por ello es una zona de gran fuerza y movilidad. Al estar más protegida que la parte delantera del cuerpo, es el mejor lugar para empezar el masaje. Así, cuando llegue el momento de empezar a trabajar sobre la parte delantera del cuerpo, más blanda y vulnerable, la otra persona ya se sentirá más confiada y relajada. La espalda es también la zona más extensa y, por ello, requiere por lo general más tiempo y más atención que ninguna otra parte del cuerpo. La mayoría de la gente experimenta una profunda sensación de alivio tras recibir un masaje a fondo en la espalda, ya que se alcanzan los nervios de la espalda que se extienden hacia todo el cuerpo, relajándolos. Es absolutamente esencial que el masajista esté cómodo y pueda llegar fácilmente a cualquier parte de la espalda. Para evitar cansarse es preciso emplear todo el cuerpo, no sólo las manos. Puesto que el masaje empieza en la espalda, es aquí donde el receptor se acostumbra al tacto del masajista.

Aplicación del aceite

Para dar masaje en la espalda, el receptor debe tumbarse boca abajo, con los brazos a los lados. Si es preciso, se recomienda poner algún cojín bajo los tobillos o en la parte superior del pecho. A continuación, sitúese junto a la cabeza de la otra persona y concéntrese durante varios minutos antes de comenzar a extender el masaje, que se aplicará con fricciones largas. Con este tipo de masaje, no sólo se distribuye homogéneamente el aceite y se calienta la espalda, sino que también se empieza a conocer el cuerpo de la otra persona. Mientras desliza las manos lentamente sobre la espalda, cierre los ojos y perciba las sensaciones que llegan a sus manos: la suavidad de la piel, la forma de los huesos y de los músculos, la rigidez y las tensiones. Este primer acercamiento ha de ser como una aventura, como una exploración.

Fricciones largas

Baje lentamente las manos hasta llegar a la parte superior de la espalda; luego empiece a bajar hasta el centro recorriendo la espina dorsal. Al llegar a la base de la columna, separe las manos y rodee la espalda empezando por los lados de las nalgas, subiendo despacio por los costados hasta llegar a los hombros. Repita este movimiento hasta que el aceite se haya repartido bien por toda la espalda.





Masajes de los hombros desde la cabeza

Después de extender el aceite por la espalda, empiece a trabajar sobre los hombros, uno después del otro. Comience por el hombro opuesto al que está mirando el receptor. En primer lugar, los masajes han de rodear el omóplato y subir por las costillas. Después empiece a dar fricciones más firmes, amasando las partes carnosas de los hombros. Ejerza cada vez más presión, pero de forma gradual, con los pulgares, rodeando la base del cuello y el trapecio (ver pág. 183). Concéntrese más en los nudos de tensión que encuentre, intercalando masajes más amplios y suaves para relajar los músculos. Puede terminar con presiones alternadas de los pulgares a lo largo de la espina dorsal.



1 Amasamiento de los hombros

Empleando una mano después de otra, apretar y juntar la carne. Amasar toda la zona que rodea al omóplato y la región de las costillas, así como el mismo hombro, siguiendo sus curvas.



2 Rodamiento de pulgares en la base del cuello

Empiece a dar masajes más profundos rodando los pulgares en el triángulo formado entre la parte superior del hombro y la base del cuello. Las presiones han de ser cortas y firmes, cada vez más profundas para aliviar cualquier tensión. Compruebe que la presión no le parece excesiva a la otra persona.

3 Presiones con los pulgares junto a la espina dorsal

Empezando desde la base del cuello, trabajar con los pulgares alternativamente y con presiones firmes y cortas a lo largo del surco que forma la columna vertebral. Bajar así hasta la mitad de la espalda, luego deslizar las manos hasta la base del cuello y repetir el proceso.



Masajes de los hombros desde el costado

Ahora cambie de posición para trabajar sobre el mismo hombro desde el lado, de espaldas a su cara. Levante con cuidado el antebrazo de su pareja y póngalo sobre la parte inferior de su espalda, como muestra el dibujo de la derecha. Una vez afianzado el brazo en la espalda, ponga la mano bajo el hombro del receptor (la mano izquierda bajo el hombro izquierdo, y viceversa cuando lo haga desde el otro lado). Ahora podrá ver el omóplato más marcado. Emplee su mano libre para trabajar sobre él y a su alrededor. Una vez que haya presionado a lo largo de la espina del omóplato, y amasado la parte posterior del cuello, apártele el brazo de la espalda suavemente y vuelva a ponerse junto a la cabeza. Repita toda la secuencia sobre el otro hombro.

5 Presiones sobre la superficie del omóplato

(ilustración inferior)

Describa pequeños círculos con las puntas de los dedos sobre la superficie del omóplato. Trabaje sistemáticamente sobre toda la zona varias veces.

4 Masajes bajo el borde del omóplato (ilustración superior)

Con una mano bajo el hombro, dar masajes alrededor del omóplato con la otra. Empezando en la parte superior del hombro, bajar despacio rodeando el omóplato y presionando bajo el borde. Repetir varias veces.

6 Presiones sobre la espina del omóplato (dibujo inferior izquierdo)

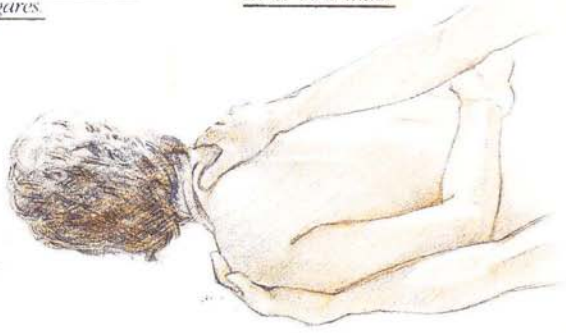
La espina del omóplato cruza horizontalmente su parte superior, como se aprecia en el dibujo A. En cuanto lo haya localizado, trabaje a lo largo de él varias veces desde el cuello hacia el exterior, apretando firmemente con los dedos y los pulgares.

7 Amasamiento de los músculos del cuello

(ilustración inferior)

Coger los músculos de la base del cuello entre el pulgar y los otros dedos presionar sobre ellos. Luego, amasar estos músculos, trabajando a fondo toda la zona.

Repetir los pasos del 1 al 7 en el otro lado.



La parte inferior de la espalda y las nalgas

Para trabajar sobre la parte inferior de la espalda, deberá situarse al lado de su pareja, a la altura de sus muslos. En primer lugar debe amasar los músculos de la parte inferior de la espalda; luego dé masaje sobre una de las nalgas, antes de subir por ese lado de la espalda. La parte inferior de la espalda es con frecuencia un foco de tensión y de incomodidad. Al estar conectada con el *bara* (pág. 189), los dolores en la región lumbar a menudo reflejan problemas de relaciones con la seguridad y la sexualidad. Un buen modo de terminar la secuencia, tras subir por los lados es hacer un masaje de deslizamiento descendente desde el hombro hasta los pies. Luego, colóquese en el otro lado y repita la secuencia en la otra nalga y en el costado.

8 Vértebras lumbares y sacro

Alternando las manos, dar masajes circulares alrededor de la espina lumbar y del sacro, amasando la zona uniformemente. Trabajar ampliamente sobre toda la zona.

9 Amasamiento de los músculos de las nalgas

(ilustración de la derecha)

Hunda las manos hasta donde le sea posible en una de las nalgas y empiece a amasar profundamente, cogiendo la carne y soltándola sucesivamente con una y otra mano. Trabaje sobre toda la nalga, apretando y amasando.

10 Pinzado en las nalgas

(dibujo inferior izquierdo)

Alternando las manos, coja pequeñas zonas de carne entre el pulgar y los otros dedos y suéltelos. Trate de mantener un ritmo más bien rápido pero regular, siempre con las manos relajadas y las muñecas sueltas.

11 Ascensión por los costados

(ilustración inferior)

Empezando por las nalgas, emplear las manos alternativamente para ir subiendo por el lado opuesto del cuerpo, sin dejar nunca de tener una mano en contacto con él.

Repetir los pasos del 9 al 11 en el otro lado.



La columna vertebral

Según el yoga, el estado de la columna vertebral tiene repercusiones a todos los niveles: físico, emocional y espiritual. Los nervios espinales unen el cerebro con todas las demás partes del cuerpo, y, al estar la columna cerca de la superficie de la espalda, el masaje en esa zona puede tener un efecto profundamente relajante. El masaje espinal se divide en tres tipos de fricción: la fricción larga, que a su vez tiene dos partes, una relajante y la otra más estimulante, el masaje de fricción profunda que calma la tensión de alrededor de las vértebras y, por último, un masaje de conexión realizado con los antebrazos, que proporciona una sensación de integridad a toda la espalda. En general, hay que evitar presionar directamente sobre las vértebras y se trabajará a los dos lados de la columna, disipando cualquier nudo que podamos encontrar durante el masaje.



12 Deslizamiento de los dedos

Apoye una mano sobre la otra y deslicela desde la base de la columna hasta el cuello. Con los dedos índice y corazón, presione sobre los lados de la columna siguiendo el mismo camino con la otra mano, con lo que se creará una onda a lo largo de toda la espina dorsal hasta llegar al coxis.



13 Fricción sobre la columna

Describa círculos cortos y profundos con los pulgares, subiendo por ambos lados de la columna. Presionar en las cavidades de la base del cráneo, antes de volver suavemente hasta abajo.

14 Presión con los antebrazos

Apoye la parte interior de los antebrazos en el centro de la espalda de su compañero. Apártelos despacio, subiendo con uno hasta el cuello, y con el otro hasta la base de la columna. Repítalo, trabajando diagonalmente sobre la espalda, de forma que un brazo suba hasta uno de los hombros y el otro vaya hasta la nalga opuesta.

La parte posterior de las piernas

Para completar el masaje de la parte posterior del cuerpo, se trabajará sobre las piernas y finalmente en los pies. Al hacer bajar la energía a las piernas y a los pies, el receptor se sentirá más seguro y estable. La parte trasera de las piernas, blanda y carnosa, es ideal para el amasamiento y el retorcimiento. Si esta zona es especialmente sensible, es posible que la persona sufra problemas en la parte inferior de la espalda, ya que la ciática baja directamente desde la base de la espina dorsal por la parte posterior de las piernas hasta el talón. Dar masajes, pues, en la parte trasera de las piernas no sólo alivia la tensión, sino que mitiga el dolor y la rigidez de la parte inferior de la espalda.

Precaución: Si la persona tiene varices, sólo se podrán dar masajes ascendentes muy suaves. Las presiones profundas podrían agravar su estado. No presionar nunca en dirección descendente.

Aplicación del aceite

Sitúese entre las piernas de su pareja y empiece a extender el aceite en las dos piernas a la vez, con una mano en cada pierna. Si está de rodillas al dar los masajes, puede que tenga que levantarse sobre las rodillas para llegar hasta las caderas, especialmente si la persona es alta. Luego, elija sobre qué pierna va a empezar el masaje y sitúese frente al pie. Para repartir bien el aceite y calentar la pierna antes del masaje, se puede emplear la fricción larga, o bien el masaje con las manos curvadas, como en el dibujo de abajo.

Masaje con la mano ahuecada

Curve las manos sobre la parte posterior del tobillo (A), con la mano izquierda encima de la derecha para trabajar sobre la pierna izquierda y viceversa. Deslice las dos manos hasta la mitad de la pierna. Cuando se acerque al final de la pierna, la mano más adelantada debe subir sobre la nalga y rodear la cadera mientras la otra rodea la parte interior del muslo (B). Baje con las dos manos por los lados de la pierna hasta llegar al final del pie. No se acerque demasiado a los genitales al bajar hacia la parte interior del muslo. Respete la intimidad de la otra persona.

La fricción larga en las dos piernas (dibujo inferior)

Úntese de aceite las manos y déjelas descansar un momento en la parte posterior de los tobillos. A continuación, suba con las manos por el centro de las piernas de su pareja, pasando por las nalgas y bajando por los lados de las piernas y de los pies hasta llegar a los dedos. Repítalo otra vez.





Levantamiento de pierna de la «media langosta»

Además de emplear las distintas fricciones básicas en cada masaje, también puede incorporar algunos ejercicios «pasivos» en las sesiones. Con ellos se consigue dar mayor movilidad a las articulaciones y se estiran los músculos del receptor al colocarle el cuerpo en ciertas posiciones. El levantamiento de pierna de la «media langosta» —así llamado porque los movimientos imitan la posición de me-

dia langosta del yoga— es muy útil durante el masaje de las piernas, pues ejercita las articulaciones de la cadera y estira los músculos de la parte frontal de los muslos. Al levantar la pierna de su compañero, no emplee solamente la fuerza de los hombros y los brazos, haga la fuerza con todo su cuerpo. Flexione la pierna de su pareja sólo hasta su punto de resistencia. En este ejercicio no es conveniente que el masajista ni tampoco su pareja estén tensos o incómodos.



1 Levantamiento de la pierna

Sitúese hacia el final de la columna de su compañero, por fuera, con una mano bajo la rodilla y la otra justo debajo del tobillo. Manteniendo la pierna recta, levántela lentamente hasta donde ceda sin esfuerzo, y luego bájela con cuidado. Repita el ejercicio.

Drenaje de la pierna

Estas fricciones actúan sobre la circulación, favoreciendo la corriente sanguínea que vuelve al corazón. Situándose a los pies de la otra persona, o bien al lado de sus piernas, empiece los masajes ascendentes a partir del tobillo, primero con los pulgares y luego con el talón de las manos. Al llegar a la parte posterior de la rodilla, las fricciones habrán de ser más ligeras y amplias, ya que al apretar demasiado fuerte, la rodilla sería presionada contra la superficie, lo que podría hacerle daño. La fricción de drenaje es más eficaz cuando se hace con el talón de las manos sobre las nalgas y la parte posterior de los músculos, donde hay más carne, pero puede aplicarse también sobre los pantorrillas.

2 Drenaje con los pulgares

(ilustración inferior)

Para los masajes que se dan justo debajo de los gemelos, utilice un pulgar detrás del otro, subiendo gradualmente sobre la pantorrilla y por el muslo, con presiones cortas y firmes. Mantenga el resto de la mano en contacto con la pierna, para asegurar el contacto de sus pulgares.



3 Drenaje con el talón de las manos (ilustración superior)

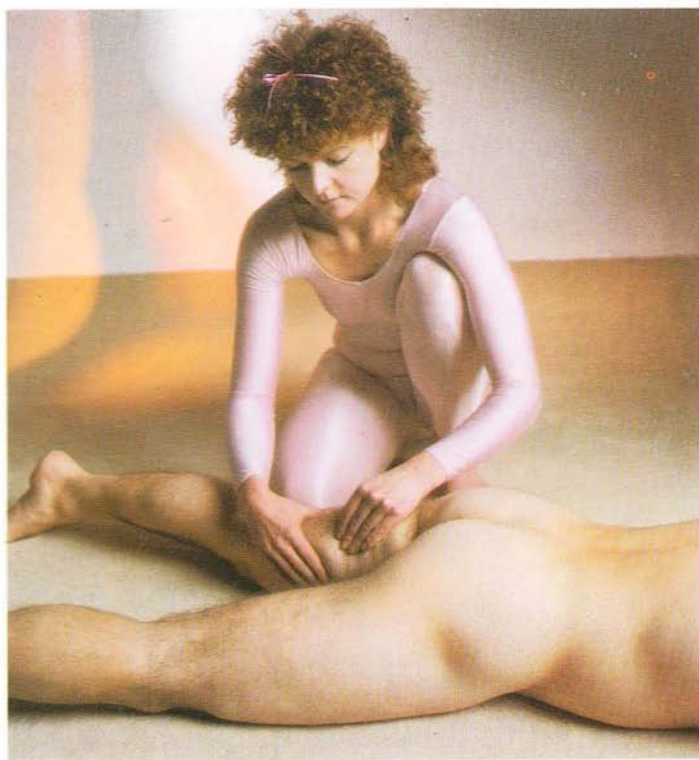
Suba lentamente por la pierna, presionando con masajes amplios y profundos y empleando los talones de las manos alternativamente. El movimiento habrá de ser rítmico y continuado, y las manos deben estar siempre relajadas.

Masajes descendentes en las piernas

Una vez amasada la pierna en dirección ascendente hasta la cadera, ya puede empezar a bajar otra vez hacia el pie, amasando los músculos del muslo y de la pantorrilla. Después de haber dado masaje por toda la pierna, se pueden dar masajes descendentes con una mano tras otra en el interior de los muslos (ver pág. 32) o bien retorcer los músculos de las piernas. La parte trasera de las piernas es especialmente apropiada para el retorcimiento, ya que no hay huesos salientes que puedan interrumpir el trabajo.

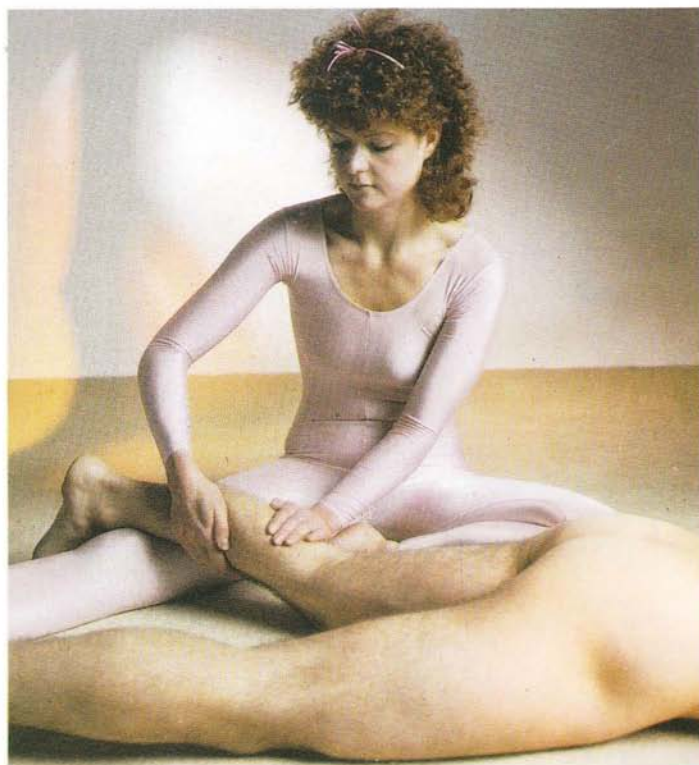
4 Amasamiento

Con un movimiento rítmico y alternado de las dos manos, coger y apretar la carne de todo el muslo y de las pantorrillas. Mantenga el contacto con la pierna; no hace falta levantar las manos cada vez.



5 Retorcimiento de los músculos de la pierna

Empezando por la parte inferior de la pantorrilla, subir retorciendo la carne y luego bajar del mismo modo por la parte posterior de la pierna. La presión debe ser regular todo el tiempo.

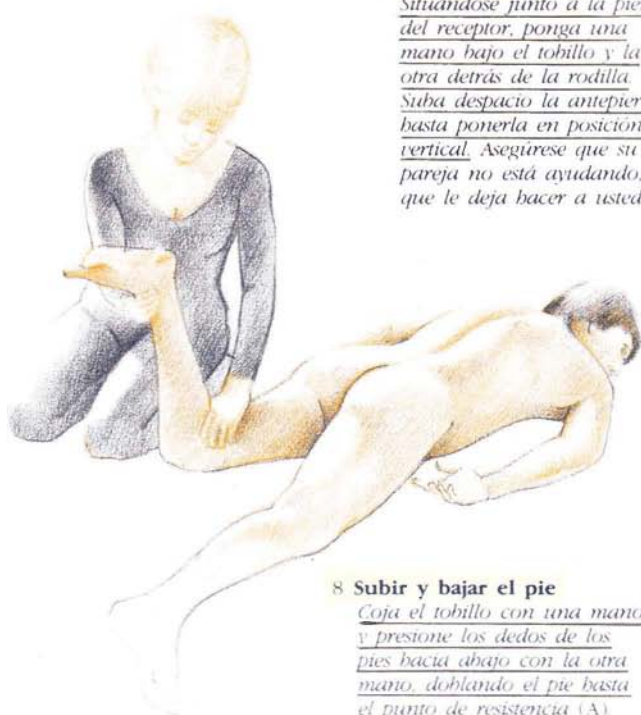


El tobillo

Como en las demás articulaciones, en los tobillos suele almacenarse la tensión, obstruyendo la libre corriente de energía que debe fluir entre las piernas y los pies. Las personas con tobillos rígidos suelen sentir los pies fríos y a menudo se sienten inseguros (pág. 168); su relación con la tierra, con la realidad, es incierta. El masaje no sólo les ayudará a recuperar la flexibilidad y favorecerá la corriente de energía, sino que también disipará cualquier concentración excesiva de fluido. Tres de los movimientos que describimos a continuación servirán para comprobar la movilidad y la flexibilidad de esta zona, para luego ayudar a aumentarla. La rotación del tobillo proporciona una sensación de flexibilidad en sus articulaciones, al flexionar el pie, comprobamos el grado de tensión de los músculos y de los tendones. Si el tendón de la corva está rígido, no podrá empujar bien el pie hacia delante; si los músculos extensores de la parte inferior delantera están rígidos, le hará daño al empujar el pie hacia atrás.

Levantamiento de la antepierna

Situándose junto a la pierna del receptor, ponga una mano bajo el tobillo y la otra detrás de la rodilla. Suba despacio la antepierna hasta ponerla en posición vertical. Asegúrese que su pareja no está ayudando, y que le deja hacer a usted.



8 Subir y bajar el pie

Coja el tobillo con una mano y presione los dedos de los pies hacia abajo con la otra mano, doblando el pie hasta el punto de resistencia (A). Luego empuje hacia atrás el empeine del pie con una mano y empuje sobre el talón con la otra, estirando el empeine y la parte delantera de la pierna (B).

6 Fricciones circulares en el tobillo

Sujetando el pie con una mano, emplee la otra para dar masajes alrededor del hueso del tobillo con el pulgar o con los otros dedos. Acérquese a la articulación con pequeñas presiones circulares, en un lado de la pierna y luego en el otro.

7 Rotación del tobillo

(ilustración superior)
Sujetando la pierna por encima del tobillo con una mano, coja el pie con la otra y bágalo girar con movimientos amplios, primero en una dirección y luego en la otra. Los giros deben llegar hasta el límite de la flexibilidad del tobillo.



El pie

El pie humano ha evolucionado hasta convertirse en una estructura muy compleja, compuesta por veintiséis huesos pequeños, algunos de los cuales forman dos grandes arcos de soporte. Además de cargar con todo el peso del cuerpo, los pies son capaces de absorber grandes impactos. Además, a la planta del pie llegan miles de terminaciones nerviosas con conexiones reflejas a todo el resto del cuerpo (ver pág. 134-135). Por tanto, al dar masaje sobre el pie, se actúa sobre todo el cuerpo, y no sólo sobre los pies. Por este motivo, muchos masajistas se concentran en dar un masaje en los pies cuando no disponen de tiempo para dar un masaje corporal completo. Cuando haya terminado con un pie, cambie de lugar para trabajar sobre la parte posterior de la otra pierna y sobre el pie, empezando desde el principio de la secuencia. Con el masaje de los pies se termina la secuencia de la parte posterior del cuerpo. Al terminar, pues, con las dos piernas y los pies, deje que la persona descanse unos minutos. Luego pídale que se dé la vuelta despacio, para dar comienzo a la secuencia de masaje de la parte frontal del cuerpo.



9 Presiones entre los tendones del pie

Coja con una mano la planta del pie, cuyos dedos deben quedar hacia arriba. Con el pulgar o con los dedos de la otra mano, recorra lentamente cada uno de los surcos que hay entre los tendones que unen la base del tobillo con los dedos del pie.

10 Presiones en la planta del pie (ilustración de la derecha)

Aguante el pie con una mano, y con la otra ejerza presiones circulares, pequeñas y firmes, por toda la planta del pie. Es mejor empezar en el talón y terminar al llegar a los dedos.



11 Estiramiento de los dedos (ilustración inferior)

Trabajando sistemáticamente todos los dedos del pie, primero estírelos hacia los lados y luego hacia delante y hacia atrás. Observe hasta dónde puede mover los dedos de los pies de su pareja: normalmente es bastante más de los que se podía imaginar en principio.



12 Retorcimiento de los dedos (ilustración inferior)

Uno tras otro, coja los dedos del pie por la base entre el pulgar y los demás dedos y tire suavemente pero con firmeza, haciéndolos girar hacia los dos lados, mientras deliza sus dedos hasta soltarlos. Al soltar cada dedo, agite la mano para desprenderse de la energía negativa que pueda acumular.

Repita la secuencia con la otra pierna.

Los hombros, el cuello y la cabeza

Una vez que su compañero se ha dado la vuelta, empezaremos el masaje de la parte frontal volviendo a los hombros, uno de los principales focos de tensión del cuerpo. Una persona sana expresa físicamente, a través de los movimientos de los brazos y de las manos, o bien verbalmente a través de la garganta las emociones que le afectan profundamente, pero a muchos de nosotros no nos dejaron expresar libremente nuestras emociones durante la infancia, y tuvimos que aprender a suprimir los sentimientos de rabia o de pena, contrayendo los hombros y la garganta. Así pues, esta zona merece nuestra atención, tanto al actuar desde la parte trasera como desde la delantera del cuerpo. La principal ventaja de trabajar sobre los hombros desde la parte frontal es que el propio peso del receptor hace presión sobre las manos del masajista puestas en la espalda, imprimiendo más efecto a las presiones. La secuencia de masajes puede parecer un poco complicada al principio, ya que todo ocurre fuera del alcance de la vista, entre la espalda del receptor y la superficie de trabajo. Pero una vez aprendida, es una de las partes más gratificantes para el masajista, y también, desde luego, para el receptor.

Fricciones largas



A Ponga las manos sobre la parte superior del pecho, justo por debajo de la clavícula, con los dedos apuntándose entre sí. Separe las manos lentamente en dirección a los hombros.

B Al llegar a los hombros, curvar las manos para rodearlos y deslizarlas por la parte superior de los hombros hasta llegar a la parte posterior del cuello.



C Prosiga el masaje ascendente por detrás del cuello hasta llegar a la base del cráneo; suba las manos por la nuca y aparte las manos. Repita este ejercicio.

Aplicación del aceite

Una vez que el receptor se ha dado la vuelta, compruebe si necesita algún cojín, y luego siéntese con la cabeza de su pareja entre las piernas y extienda el aceite con fricciones largas sobre el pecho, hombros y cuello, como se muestra en los tres dibujos de debajo. Si está siguiendo toda la secuencia de masajes, la espalda ya estará untada con aceite. Pero es posible que alguna vez desee tratar esta zona aisladamente, en cuyo caso habrá de extender aceite sobre la parte superior de la espalda antes de que el receptor se tumbe.



Estiramientos del cuello

Estos estiramientos se encadenan de forma natural después de cualquiera de las fricciones largas mencionadas. En lugar de apartar las manos de la cabeza, deténgase en la base del cráneo y, sujetando la cabeza con seguridad, estire de ella suavemente. Igualmente, puede estirar el cuello hacia delante, hacia detrás y hacia los lados. Con este ejercicio se consigue estirar la parte superior de los hombros y el lado del cuello. Muchas personas se sentirán tan relajadas que se abandonarán a sus manos (y, al levantarles la cabeza, notará que pesa más). Otros, al estar tensos, moverán inconscientemente la cabeza. Si sucede esto, haga comprender a su pareja que está ofreciendo resistencia al ejercicio, lo que le impide relajar el cuello por medio del estiramiento. De todas formas, no se impaciente si ve que su compañero es incapaz de relajarse; simplemente pase directamente al siguiente masaje.

1 Estiramiento del cuello

Apoye la cabeza de su pareja en las manos, colocando los dedos en la base del cráneo. Levante un poco la cabeza de la superficie de trabajo y tire hacia usted, de forma que se estire la parte posterior del cuello. Bájela la cabeza lentamente.



2 Estiramientos verticales del cuello

Con las manos todavía aguantando la cabeza, levántela acercando la barbilla al pecho. Bájela la cabeza despacio y esta vez ponga una mano bajo la nuca, dejando que la cabeza caiga hacia atrás, como en el dibujo. Luego vuelva a enderezar la cabeza.



3 Estiramientos horizontales del cuello

Aguantando la cabeza con seguridad con una mano, «llévela» hacia uno de los hombros, mientras aprieta con la otra mano sobre el hombro contrario. Vuelva a llevar la cabeza al centro, cambie la colocación de las manos y repita el estiramiento hacia el otro lado.



La secuencia del hombro, parte frontal y espalda

Después de haber relajado un poco todo el cuello, concéntrese en un lado cada vez. Recostando la cabeza sobre un lado, emplee la otra mano para dar masajes sobre toda la parte superior de la espalda y la zona del cuello del lado contrario, aplicando la secuencia triple que representan las ilustraciones inferiores. Puesto que gran parte de la secuencia se realiza fuera del alcance de la vista, hemos marcado en los dibujos las trayectorias que se han de seguir. La secuencia consiste en avanzar con las manos bajo la espalda, luego subir hacia el cuello otra vez, cruzando tres áreas distintas de la espalda. En ciertos casos notará cómo es más fácil dar estos masajes que en otros: no se preocupe demasiado y confórmese en llegar hasta donde alcance, sin forzarle nunca. A veces, al volver con las manos, se puede amontonar la carne hacia el cuello. Si le ocurre esto, no intente saltársela; conti-

núe subiendo lentamente, y la misma presión hará que los pliegues vayan quedando atrás. Es importante efectuar esta secuencia de masajes despacio y con concentración.

Girar la cabeza

Coja la cabeza por los lados, con los pulgares por encima de las orejas y los demás dedos por debajo. Levante ligeramente la cabeza y apóyela suavemente sobre una de las manos. Procure no tirarle del pelo y que su pareja esté cómoda. Empezará el masaje sobre el hombro opuesto al que esté mirando su compañero.



4 Secuencia anterior y posterior de los hombros

A Empiece la secuencia como la de la fricción larga (pág. 50), pero, en vez de subir por el cuello, baje por la columna hasta donde llegue sin forzar. Suba con los dedos curvados por el surco que forma la columna vertebral hasta llegar a la base del cráneo. Con la yema de los dedos, describa arcos pequeños en este lado de la base del cráneo, trabajando por debajo del borde del hueso. Repítalo.

B Empiece la secuencia como la de fricción larga, pero al llegar al hombro curve los dedos para rodearlo y baje por el costado. Cuando llegue a la cintura, suba diagonalmente por la espalda y omóplato, con los dedos ligeramente curvados, volviendo al cuello y base del cráneo. Tras realizar fricciones circulares en la base del cráneo, repita todo el movimiento.

C Comience la secuencia como la de fricción larga pero, una vez rodeado el hombro, suba por la parte superior de los hombros con los pulgares, recorriendo el lado y parte posterior del cuello. El borde interior del índice y la yema del pulgar han de formar una banda tensa. Tras dar unos masajes circulares en la base del cráneo, repita el movimiento. Repose la cabeza de su pareja sobre una de las manos para trabajar sobre el cuero cabelludo (p. 54).

La cabeza

Aunque pueda parecer sorprendente, el cuero cabelludo puede ponerse tenso, lo que produce a veces dolor de cabeza y también problemas capilares como caspa y pérdida del cabello. El masaje contribuye a aliviar la tensión y favorece la circulación; mejora la salud del cabello. Una vez terminadas las tres fricciones que aparecen a la derecha, curve su mano libre y gire suavemente la cabeza de su compañero hacia el otro lado.



5 Rotación del cuero cabelludo

Con la mano extendida sobre la cabeza, dar masajes circulares, moviendo el cuero cabelludo contra el hueso del cráneo, como se muestra en la ilustración de la izquierda.

7 Estiramiento del pelo

(dibujo inferior izquierdo) Cogiendo sucesivamente distintos mechones de pelo desde la raíz, estirar de ellos, deslizando los dedos lentamente hasta soltarlos.

Repetir los pasos del 4 al 7 en el otro lado.

6 Frotamiento

Frotar energicamente todo el cuero cabelludo con las yemas de los dedos.



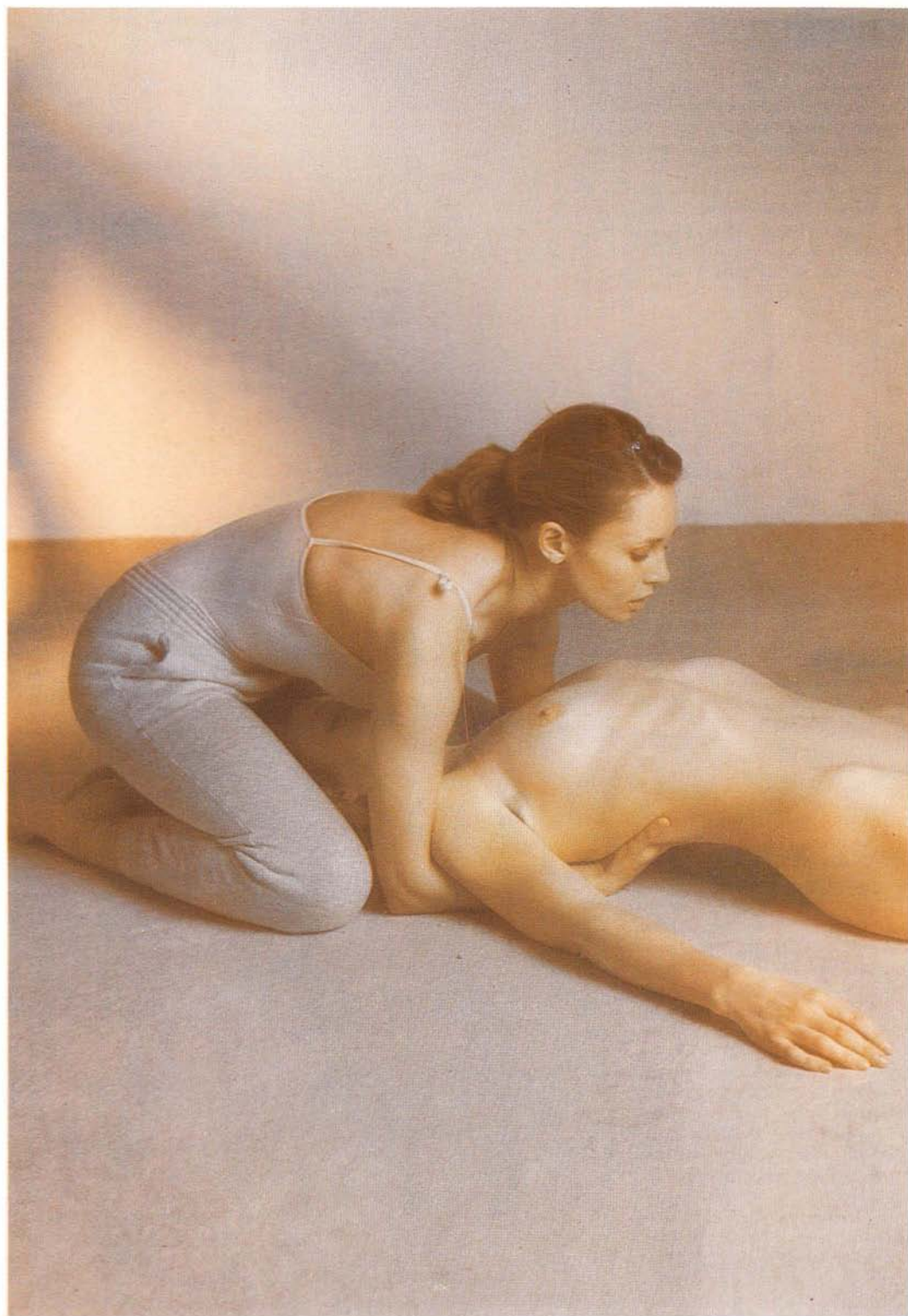
8 Estiramiento de la columna

(dibujos inferiores) Pida a la otra persona que levante un poco la espalda para poder llegar con las manos hasta donde le sea posible, colocando las palmas sobre la espina dorsal, como se muestra a la izquierda (A). Luego, pida a su pareja que descance sobre sus brazos. Cuando note que tiene las manos completamente relajadas, empiece a subirlas por los surcos que forman la columna, con los dedos algo curvados, como se muestra en el dibujo inferior izquierdo (B). Se debe recorrer así toda la columna muy despacio, llegando al cuello y a la nuca (C), para terminar estirando suavemente de los cabellos hasta soltarlos.

Estiramiento de la columna vertebral

Esta es la única fricción de la secuencia de la parte frontal de los hombros y cuello que requiere la cooperación del receptor, quien deberá levantar la cabeza para que el masajista pueda llegar bien con las manos. Esta fricción proporciona un estiramiento de la columna que el receptor suele agradecer por la extraordinaria sensación de bienestar que produce. Es posible que necesite practicarla un poco antes de poder ejecutar esta fricción con suavidad, pero no le resultará difícil a menos que su pareja pese mucho o sea mucho más alta que usted, en cuyo caso deberá prescindir de realizar esta fricción. No olvide hacer la fuerza desde el *bara* y la pelvis, y no sólo con los hombros.





La cara

La cara es, por lo general, la parte que primero nos llama la atención de los demás. No la llevamos tapada y, de alguna manera, deja entrever nuestra vida y nuestra forma de ser. La expresividad de la cara depende de gran cantidad de pequeños músculos que son los que nos permiten gesticular. El estrés o la tensión se reflejan en la tirantez del ceño, las mandíbulas y los ojos; la alegría y la serenidad, en una expresión relajada y abierta. Tanto si nuestro gesto habitual es sonriente y abierto, o de sorpresa, con las cejas levantadas, estos rasgos acaban fijándose y de alguna manera ayuda a revelar nuestro carácter. Al permitirnos relajar nuestros gestos, un masaje cuidadoso de la cara nos llevará a experimentar un sentimiento profundo de relajación que se propagará a todo el cuerpo y experimentaremos también la agradable sensación de «ser» simplemente, sin tener que aparentar nada más.

La cara

No será necesario untar de aceite las manos para dar el masaje de la cara; el que le ha quedado en los dedos bastará para esta zona relativamente pequeña. Antes de dar por primera vez un masaje facial, practique sobre su propio rostro para saber qué es lo que se siente. La cara tiene más huesos y es menos frágil de los que parece a primera vista, por lo que pueden ejercerse sobre ella presiones relativamente profundas sin ocasionar molestias. En cualquier caso, el umbral del dolor varía de una persona a otra, por lo que debe asegurarse de cuál es la presión que su pareja es capaz de aceptar. Antes de empezar, compruebe que la persona que recibe el masaje no lleva lentes de contacto, y si las lleva, evite trabajar sobre los párpados. En esta secuencia, se trabaja sobre la cara en sentido descendente, friccionando sobre ella desde el centro hacia los lados. Procure que sus movimientos sean suaves y «limpios», concentrándose sobre el movimiento de sus dedos.

Postura para trabajar sobre la cara

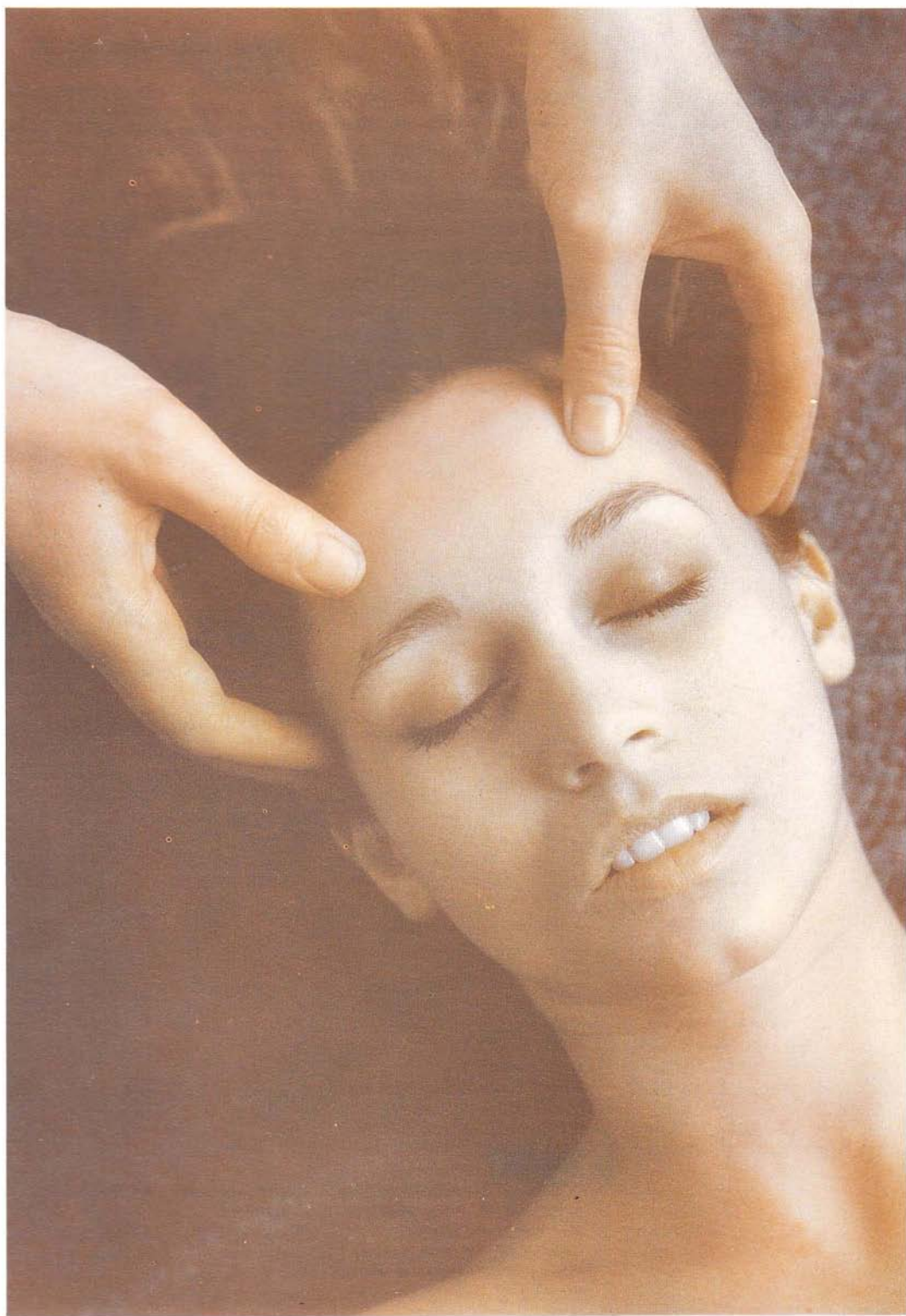
Durante toda esta secuencia el masajista se sentará con la cabeza de su pareja entre las piernas. Procure que la presión que ejerza desde la frente hasta la barbilla sea siempre homogénea.



1 La frente

Ponga los pulgares en el centro de la frente, justo por encima de las cejas, arqueando las manos hacia los lados de la cabeza. Con movimiento ascendente, vaya separando los pulgares

lentamente sobre una franja, llegando hasta el cabello y hacia los lados de la cabeza. Recorra toda la frente con este movimiento hasta alcanzar la línea en la que empieza el cuero cabelludo.



Los ojos, la nariz y las mejillas

Con un movimiento descendente por la cara, trabajará ahora sobre las cejas, los párpados y la nariz hasta alcanzar por fin la barbilla. El cerebro está unido con la cara y los cinco sentidos por doce pares de nervios craneales. Los masajes alrededor de los ojos, las cejas y, especialmente, sobre las sienes son de gran ayuda para aliviar el estrés, los dolores de cabeza y limpiar los senos del hueso frontal.

2 Las cejas

Comience desde la parte interior de las cejas y lleve los pulgares hacia los lados presionando con firmeza, basta alcanzar el cabello y la cabeza para relajar toda la zona. Repítalo.



3 Los ojos

Deslice los pulgares suavemente sobre los párpados, desde la parte interior hasta la exterior, continuando hasta llegar a los lados de la cabeza. Repítalo.



4 La nariz

Baje deslizando los pulgares alternativamente sobre el puente de la nariz, desde su principio hasta la punta, y al alcanzarla pellizquela ligeramente con los dedos pulgar e índice.



5 Las mejillas

Comience la fricción con los pulgares por debajo de la zona interior de los ojos y deslicelos por encima del pómulo hasta llegar al cabello, siguiendo por encima de las orejas hasta la nuca. Repita el masaje por franjas, descendiendo gradualmente, primero por debajo del pómulo, luego por encima del labio superior y seguidamente por debajo del inferior. Al trabajar en las proximidades de la nariz, tenga cuidado de no obstruir las vías respiratorias.



La barbilla y la mandíbula

El masaje sobre la zona inferior de la cara se divide en presiones sobre la barbilla y mandíbula, y fricciones circulares sobre los músculos de masticación, o maseteros. Si le resultara difícil localizar estos músculos, coloque los dedos sobre la mandíbula y pida a su pareja que apriete los dientes: notará entonces cómo se elevan y endurecen los músculos al contraerse. Como podemos ver en el gráfico de la cara, (pág. 175), la mandíbula está directamente relacionada con la pelvis, por lo que la tensión en cualquiera de las dos zonas se refleja sobre la otra. Si su pareja concentra tensión en la zona de las caderas, es aconsejable relajar primero la zona de la mandíbula, antes de trabajar sobre la pelvis.

6 La barbilla

Cójale la punta de la barbilla entre los pulgares y los dedos índice y presione toda la zona, dando ligeros tirones de forma rítmica.



7 La mandíbula

Coja el borde del hueso de la mandíbula por debajo de la barbilla y separe las manos lentamente, presionando a lo largo del hueso hasta llegar a los lóbulos de las orejas.



8 Los músculos de masticación

Localice los músculos de masticación a cada uno de los lados de la cara, y friccionelos lentamente sobre ellos, con las yemas de los dedos y con movimiento circular.

Las mejillas y las orejas

Esta secuencia de dos partes comienza con un amplio masaje sobre las mejillas y termina con presiones y ligeros pellizcamientos de las orejas. Hace siglos, el hombre era capaz de mover las orejas; incluso hoy en día, algunas personas tienen la habilidad de moverlas. Este hecho podría explicar por qué nos resultan tan agradables los masajes sobre esa zona; son como el recuerdo de una habilidad perdida.



9 Masaje de las mejillas hacia las orejas

A Coloque las bases de las manos a cada uno de los lados de la nariz, con los dedos apretando hacia las orejas. Separe las manos, deslizándolas con firmeza desde las mejillas hacia las orejas.

B Coja las orejas entre los dedos y las bases de las manos y tire de ellas muy suavemente hacia fuera. Presione toda la zona con los dedos y con los pulgares.

Conexión de la cara y la cabeza

Efectuaremos un masaje largo dividido en tres partes, en el que se conectan la cara, el cuello y la cabeza. Para conseguir un efecto mejor, procure que los movimientos sean suaves y fluidos, acabando con un estiramiento del cuello.

Puede repetir este masaje varias veces, y si lo desea, al terminar, deje reposar una de las manos sobre la frente de su pareja y la otra sobre la parte superior del pecho para conectar, así, la cabeza y el cuerpo. Déjelas reposar durante algunos instantes y después apártelas con suavidad.



10 Conexión de la cara y la cabeza

A Coloque las palmas de las manos sobre los ojos de su pareja, con los pulgares a los lados de la nariz. Permanezca en esta posición algunos segundos para que los ojos de su pareja descansen en la oscuridad.

B Con los dedos por delante, deslice las manos suavemente por la cara en sentido descendente, sobre las mejillas y por debajo de las orejas, hasta alcanzar la base del cuello.

C Sin parar, suba con las manos por el cuello, abuéquelas al llegar a la cabeza y arrágalas hacia sí desde la parte superior de la cabeza y por el cabello.

Los brazos y las manos

En su evolución, el ser humano pasó de caminar sobre cuatro patas a caminar erguido, liberando, de este modo, sus miembros superiores para realizar con ellos otras muchas actividades: obtener alimentos, calor o protegerse del peligro, por ejemplo. De esta manera, dejamos también al descubierto el torso, y nuestras relaciones con los demás adquirieron una nueva sensibilidad. Los brazos y las manos están íntimamente ligados con nuestra forma de relacionarnos con los demás y con el mundo, con la forma en que damos y recibimos. Son los instrumentos que utilizamos para expresarnos y realizar actividades; de ellos fluyen libremente nuestros sentimientos, cuando no hay tensiones crónicas que repercutan sobre la garganta o sobre los hombros (ver pág. 173). Con las manos y los brazos expresamos nuestras emociones más profundas, demostrando amor al abrazar, dar, proteger y acariciar, o nuestro odio y rabia al golpear con las manos o al agitar los puños. Así pues, un masaje de los brazos y las manos puede resultar una maravillosa experiencia de relajación, sobre todo para aquellas personas que tienden a reprimir sus sentimientos.

Aplicación del aceite

Para dar los masajes sobre los brazos y las manos, deberá situarse al lado de su pareja, al nivel de las manos. Como siempre, se comienza aplicando el aceite sobre uno de los brazos y calentándolo con fricciones largas. Estas fricciones iniciales han de ser siempre lentas. Intente que su compañero vaya adquiriendo conciencia gradualmente de cada una de las partes de su cuerpo, que lo redescubra sin llegar a sentirse desbordado. Para mostrarlo con mayor claridad, la fricción larga (derecha) aparece desglosada en dos pasos distintos, aunque se realiza como una fricción continua. Para introducir algún cambio, también se puede aplicar el aceite con las manos curvadas, como se explica en la página 44.

Fricción larga

A Apoye las manos, unidas con aceite, sobre la muñeca de su pareja, con los dedos apuntando hacia el hombro. Deslice las manos en sentido ascendente, siguiendo las curvas del brazo, como se muestra en el dibujo inferior.

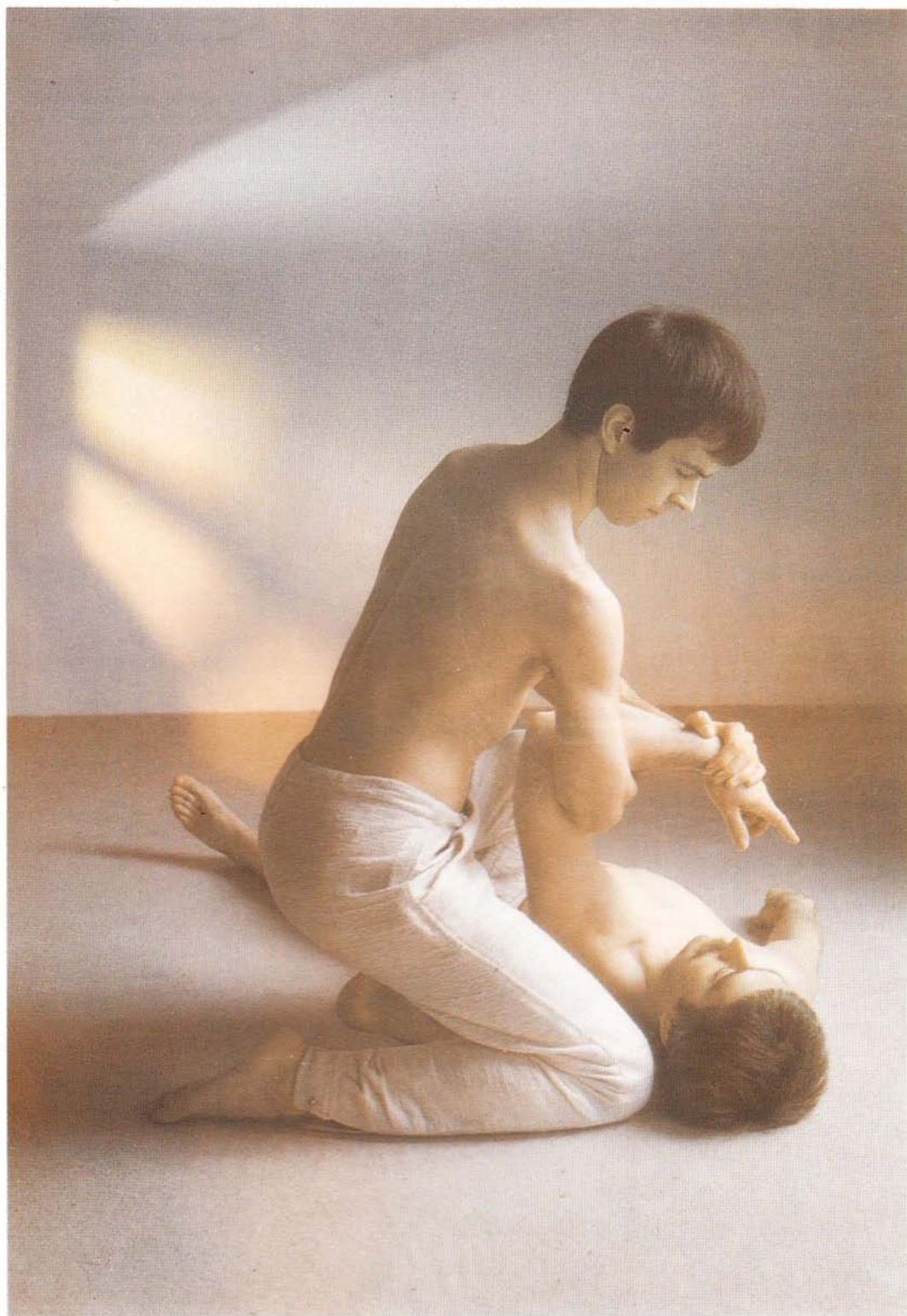


A

B Antes de llegar al hombro, curve la mano que va primero, para rodearlo, mientras con la otra mano rodea la parte inferior del brazo, justo debajo de la axila, como en el dibujo de la izquierda. Cogiendo con las manos toda la parte del brazo que le sea posible, baje hasta la muñeca. Tome la mano de la otra persona entre las dos palmas, y deslicela hasta soltar las puntas de los dedos. Repetir.



B



Drenaje del brazo

En esta secuencia se actúa sobre la circulación sanguínea y linfática del brazo. Su objeto es favorecer la corriente linfática y venosa que vuelve al corazón. Las venas están más a flor de piel que las arterias, por las que sale la sangre del corazón. Por consiguiente, las venas responden antes a la presión externa. Se comenzará por drenar el antebrazo y luego se trabajará sobre la parte superior del brazo. Es posible que vea cómo la otra persona va abriendo y cerrando los dedos mientras le presiona el brazo en sentido descendente; esto es debido a que los músculos que controlan el movimiento de los dedos parten del antebrazo.

Estiramiento

Estos ejercicios «pasivos» realizados sobre los dos hombros sirven para estirar y tonificar los tejidos de las articulaciones: ligamentos y tendones que unen los huesos, estimulan la producción de fluido sinovial (lubricante de las articulaciones) y aumentan la capacidad de movimiento y la elasticidad. Al igual que ocurre con los demás ejercicios «pasivos», es el masajista quien debe hacer todo el trabajo; el receptor debe abandonarse sin resistirse ni tratar de colaborar.

2 Drenaje de la parte superior del brazo

Levántele el brazo, doblándolo por el codo y con la mano cayendo sobre el cuello, de forma que la parte superior del brazo quede levantada verticalmente. Coja el brazo cerca del codo con las dos manos y vaya bajando hacia el hombro, apretando con firmeza. Repítalo.

1 Drenaje del antebrazo

(dibujo superior)
Levante el antebrazo de su compañero de manera que se apoye en el codo, y cójale la mano con la suya. Con la otra mano, coja la muñeca con los dedos por fuera y con el pulgar por la parte interior. Vaya apretando el antebrazo hasta llegar al codo. Repítalo.

3 Levantamiento del hombro

(dibujo inferior izquierdo)
Arrodillándose junto al hombro de su pareja, cójale del brazo (con el brazo izquierdo cogiendo el derecho suyo y viceversa). Coja su propio antebrazo opuesto y, con la mano libre, sujete la muñeca de su compañero. Luego, emplee todo el cuerpo para levantar el brazo, separando el hombro del receptor del suelo. Bájelo lentamente.

4 Estiramientos del brazo sobre la cabeza (dibujo inferior)

Coja la muñeca de la otra persona y levántele el brazo por encima de la cabeza. Tire un poco de la muñeca para estirar el brazo y al mismo tiempo, baje por las costillas desde la axila, presionando todo el tiempo, para conseguir estirar todo el brazo y el costado.



El hombro y el brazo

Una vez estirados el brazo y el hombro, vuelva a colocar el brazo de su pareja junto al costado, para darle masajes en el hombro y en el brazo. Comience presionando desde el centro del pecho hacia el hombro y continúe con fricciones de profundidad media, bajando por el brazo hasta el codo y la muñeca. En el hombro se trabaja sobre una articulación que tiene un gran margen de movimiento, lo que permite que el brazo pueda girar en un círculo muy amplio. El codo es una articulación de «bisa-gra» que sólo permite un movimiento vertical. Los huesos del antebrazo, sin embargo, pueden girar uno sobre el otro, lo que nos da libertad para volver las manos hacia arriba y hacia abajo.

5 Presiones sobre el hombro

A Coloque una mano sobre el pecho de su pareja, debajo de la clavícula, y la otra en la parte superior de la espalda, por debajo del cuello. Apretando el cuerpo entre las dos manos, muévalas despacio hacia el hombro, con la base de las manos por delante.

B Cuando las dos manos lleguen a la articulación del hombro, círcelas para rodear la parte superior del brazo y termine dando masajes profundos alrededor del hombro. Explore las estructuras de los huesos y de las articulaciones con los dedos. Repetir.



A



B



6 Amasamiento del brazo

(ilustración izquierda)

Dar masajes descendentes por todo el brazo, amasando y retorciendo los músculos hasta llegar a las muñecas. Dedique un poco más de atención al codo, explorando sus articulaciones con el pulgar y las puntas de los dedos.

La muñeca y la mano

El masaje en la mano es especialmente relajante, porque nuestras manos están muy acostumbradas al contacto y porque, al igual que los pies, las manos tienen conexiones nerviosas con todo el resto del cuerpo (ver pag. 146). El espacio que ocupan las regiones motrices y sensoriales del cerebro relacionadas con las manos es desproporcionadamente grande, lo que indica la importancia única de las manos para las funciones sensitivas. De hecho, las manos del hombre, con los pulgares opuestos a los demás dedos, son uno de los principales rasgos que nos distinguen de otros animales. Al dar masajes sobre las manos, es conveniente concentrarse más en las articulaciones, pues son estas lo que les dan su gran movilidad.



El masaje en la muñeca

Levante el antebrazo de su compañero, descansando el brazo sobre el codo. Con los pulgares, describa círculos pequeños sobre toda la zona de la muñeca, sujetándola siempre entre los pulgares y los demás dedos.

8 Apertura de la mano

Coge la mano, con los dedos sobre la palma y la base de las manos en el dorso. Seguidamente, ábrala la mano, presionando sobre ella, separando los dedos entre sí mientras ejerce presión con la base de las manos. Repítalo.



9 Presione entre los huesos

Coge la muñeca de su pareja para aguantarle la mano. Luego, con el pulgar y el índice de su mano libre, presione entre los sacos de los huesos de la mano, desde la muñeca hasta la zona de los nudillos.



10 Retorcimiento de los dedos

Vaya cogiendo sucesivamente el pulgar y los dedos de su compañero y tire suavemente de ellos, estirándolos y grandolos a uno y otro lado, mientras desliza su mano hasta soltarlos. A continuación, sitúese en el otro lado y repita la secuencia sobre el otro brazo.

El torso

Los seres humanos nos enfrentamos al mundo con la parte delantera del cuerpo, exponiendo nuestro vientre, nuestra parte más desprotegida. El estado del torso repercute sobre nuestra forma de sentir y de relacionarnos con los demás. Está compuesto por dos partes principalmente: por un lado, la caja torácica, más dura y protegida, que alberga el corazón, los pulmones y otros órganos, y por otro lado, la pared de músculos del abdomen, blanda y más desprotegida, detrás de la cual están nuestras entrañas, nuestros sentimientos más profundos. Al dar masajes sobre el torso, se debe tener siempre presente que ésta es una zona bastante vulnerable. Antes de comenzar, observar la respiración del receptor y estudiar qué partes del torso se mueven al inhalar y al exhalar, ya que se deberá coordinar algunas fricciones con los movimientos de la respiración. La forma en que respiramos está estrechamente relacionada con nuestra vitalidad y salud emocional.

Aplicación del aceite

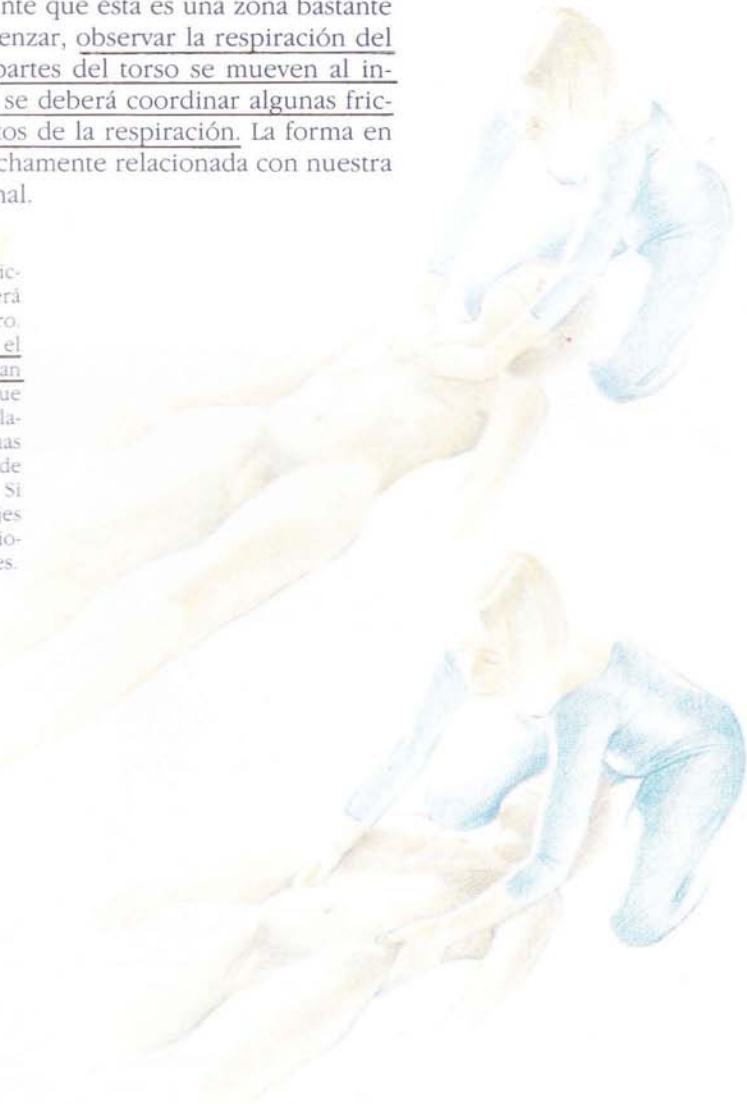
Para aplicar el aceite y dar las fricciones largas en el torso, deberá mover la cabeza de su compañero. Los masajes que se den sobre el plexo solar y sobre el vientre han de ser siempre suaves, hasta que perciba hasta qué punto está relajada su pareja. Algunas personas tienen cosquillas en la región de las costillas y en el estómago. Si ése es el caso, evite los masajes ligeros y concentrados y dé fricciones más amplias, lentas y firmes.

Masajes amplios circulares

Comience el masaje como se ha indicado anteriormente y, al llegar al abdomen, separe las manos hacia los lados y describa amplios círculos, deslizando las manos con suavidad por los costados, en sentido ascendente.

Fricción larga (dibujos inferiores)

Apoye las manos suavemente sobre la parte superior del pecho. Luego deslicelas despacio por el centro del torso, adaptándose a las formas que describe el cuerpo. Una vez superado el ombligo, sepárelas y súbalas de nuevo rodeando los lados. Repítalo.





Costillas y pecho

Además de proteger los órganos vitales del pecho, la caja torácica desempeña un papel importante en el proceso de la respiración. Solemos imaginarnos la caja torácica como algo fijo y estático. Pero en realidad, cuando respiramos bien, las costillas se levantan, adelantando el esternón y abren así la cavidad del pecho, lo que permite que el aire se introduzca en los pulmones. Los músculos que actúan al respirar son el diafragma, que atraviesa el cuerpo horizontalmente por debajo de la caja torácica, y los que conectan las costillas. Para que la respiración sea correcta, el diafragma debe estar relajado y la caja torácica, flexible. El masaje sobre esta zona suelta los músculos y hace aumentar la movilidad de las costillas. De este modo, se consigue que el receptor pueda respirar más profundamente.



1 Los masajes entre las costillas

Situado junto a la cabeza de su pareja, coloque los dos primeros dedos de las dos manos en el centro de la parte superior del pecho, entre los surcos de las costillas superiores de ambos lados. Con presión firme, lleve los dedos a los lados hasta separarlos del cuerpo. Repítalo, bajando por los surcos de ambos lados de la costilla inferior. Continúe bajando por las costillas, como explorando en las separaciones entre ellas. Cuando llegue hacia el final del esternón, observará que las costillas ya no comienzan en el centro y habrá de curvar las manos para rodearlas, como se muestra en los dibujos. Si su pareja es mujer, evite trabajar sobre las costillas que se encuentran justo debajo de los senos. Cuando llegue a los pechos, presione en los surcos hasta acercarse a ellos, y luego baje por la siguiente costilla; no presione sobre el tejido de los mismos senos. Una vez superada la línea de los senos, continúe baciendo todo el recorrido.

2 Ascensión por los costados

Inclinándose sobre su compañero, vaya subiendo con fricciones alternadas por un lado de la caja torácica, desde la cintura hasta la axila. Cuando esté dando masaje a una mujer no dé las fricciones atravesando los senos, sino rodeándolos.

3 Amasamiento de los pectorales

Trabajando todavía desde el mismo lado del cuerpo, amase minuciosamente todo el músculo pectoral (el que se forma entre la axila y el pecho). Luego, descienda por el cuerpo deslizándose las manos y vuelva a subir con fricciones de amasamiento en el lado opuesto.

Repetir los pasos 2 y 3 en el otro lado.

El abdomen

Para trabajar sobre el abdomen, si-túese a un lado de su pareja, al nivel de su estómago. El abdomen es una zona muy sensible, por lo que debe descender suavemente las manos en el momento inicial y hacer una breve pausa antes de empezar. Empiece dando masajes circulares, en el sentido de las agujas del reloj, alrededor del estómago. Es importante que vaya en esa dirección, pues ésta es la dirección del intestino grueso. Tras dar varias vueltas sobre el abdomen con círculos amplios, aumente de forma gradual la profundidad de la presión, formando círculos más pequeños. Termine el masaje del torso trabajando al ritmo de la respiración de su pareja. Mientras su compañero respira lenta y profundamente, deslice las manos con una fricción circular amplia; subiendo desde el vientre hacia el pecho mientras inhala, y bajando por los lados mientras exhala. Es usted quien debe seguir con las manos la respiración de su pareja, no al revés.

4 Círculos amplios sobre el abdomen

Apoye las manos muy suavemente sobre el vientre y



espere un momento antes de continuar. Luego, mueva las manos alrededor del estómago según el sentido de las agujas del reloj, acariciando los contornos. Una mano puede hacer los círculos completos, pero la otra deberá interrumpir momentáneamente cada vez que se cruzan las manos.

5 Espirales alrededor del vientre

Siguiendo el sentido de las agujas del reloj, hacer los círculos más pequeños, con las dos manos juntas, formando espirales sobre el abdomen.



B Cuando su compañero contrae el pecho al exhalar, rodéele los hombros con las manos y baje otra vez por los costados. Descienda las manos hasta el vientre y repítalo desde el principio dos o tres veces, pero, al bajar por los costados la última vez, continúe descendiendo por las caderas hasta llegar a los pies.

6 La fricción larga siguiendo la respiración

A Ídala a su pareja que respire despacio y con profundidad situándose frente a ella, apoye las manos sobre el estómago, con los dedos apuntando hacia el pecho. Cuando su pareja inhala y eleva el pecho, suba con las manos deslizándolas por el centro del torso.

A

B



La parte frontal de las piernas

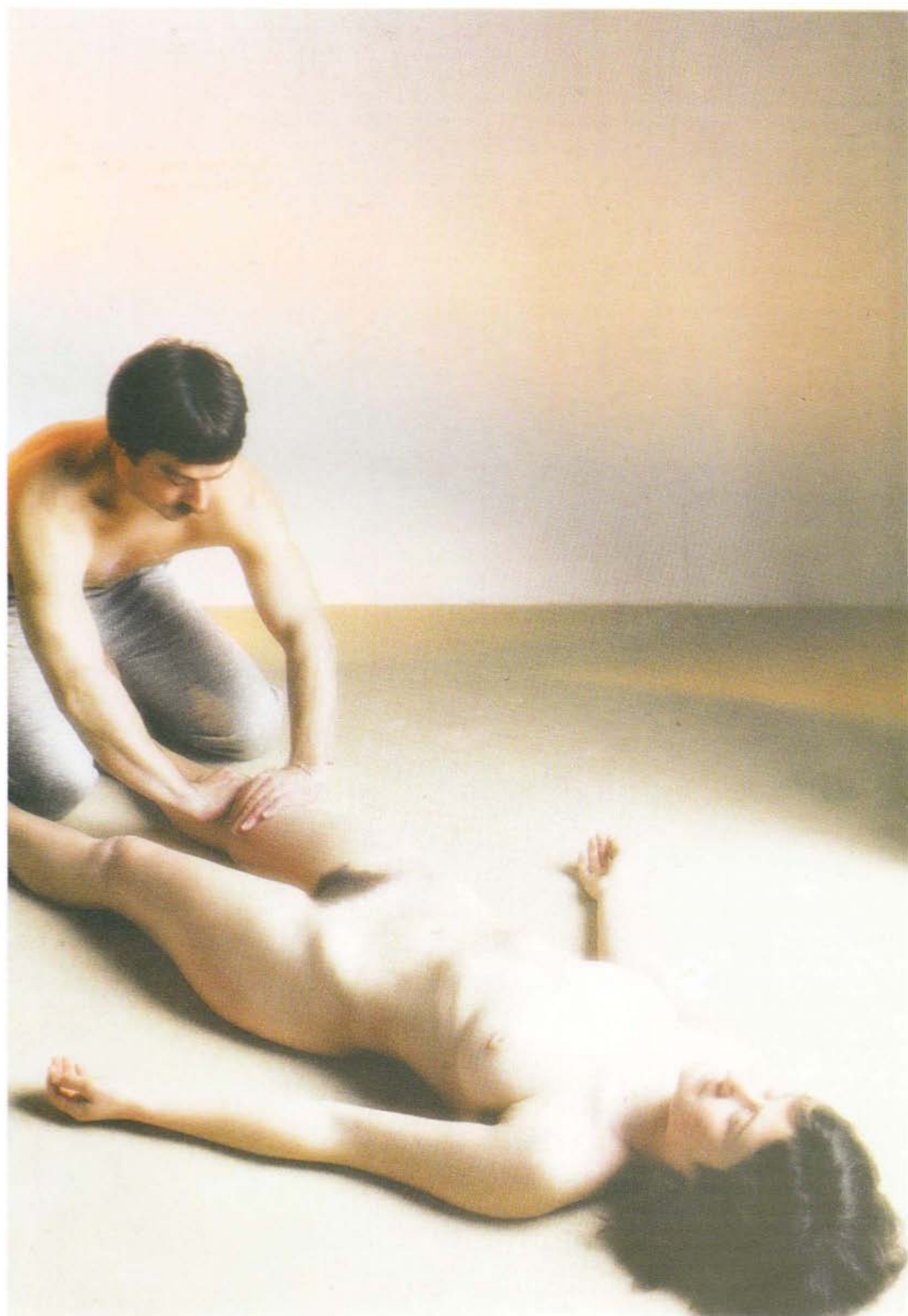
En la sociedad occidental de nuestros días, muchos de nosotros hemos perdido contacto con el propio cuerpo y con la tierra que pisamos. Nuestro tipo de vida es fundamentalmente mental, con lo que gastamos la mayor parte de nuestra energía a demasiada distancia del suelo. El masaje integral se terminará en la parte frontal de las piernas, con el fin de atraer a la conciencia del receptor hasta las plantas y dedos de los pies. La secuencia que se sigue es parecida a la de la parte posterior de las piernas; pero aquí el «terreno» es algo distinto. Además de la zona muscular de los muslos, se trabaja también sobre los huesos de la rodilla y de la pantorrilla. Las rodillas que se tensan continuamente y se encogen hacia atrás son indicio de una personalidad insegura que se esfuerza por agarrarse a la vida y al suelo que se pisa. El masaje puede ayudar a liberar la energía obstruida en las piernas, permitiendo que el receptor se desenvuelva con mayor libertad en todos los ámbitos de su vida.

Fricción larga sobre una de las piernas

Apoye las manos sobre el tobillo, con los dedos apuntando hacia la cadera, y luego deslicelas hacia arriba, como se indica en el dibujo superior. Cuando llegue cerca de la cadera, baje una mano hacia la parte interior del muslo, mientras con la otra da masajes circulares sobre la articulación de la cadera. Seguidamente, baje con las dos manos por los lados de la pierna, hasta llegar al pie. Repítalo.

Aplicación del aceite

Cambie de posición para situarse entre los pies de su compañero. Tras aplicar aceite en sus manos, empiece a extenderlo sobre las dos piernas de su pareja. Apoye las manos en los tobillos y deslicelas, subiendo por la parte central de las piernas hasta llegar a las caderas, y vuelva a bajar. Repita varias veces esta fricción; después elijá sobre qué pierna va a trabajar y sitúese sobre el pie. Extienda el aceite con las dos manos, calentando así la pierna, con los dedos apuntando hacia la cadera o bien con las manos cruzadas (ver pág. 44). No olvide respetar la intimidad de su pareja cuando trabaje sobre la parte interior del muslo.

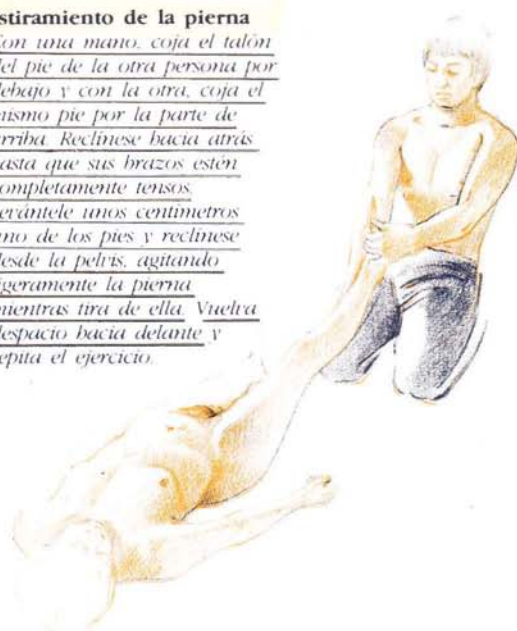


Estiramiento de la pierna

Al recibir un masaje, los ejercicios pasivos realizados sobre los distintos miembros proporcionan sensaciones muy agradables: es como si otra persona hiciese yoga por uno, sin necesidad de realizar ningún esfuerzo. Al estirar la pierna se ejercitan tres articulaciones: las de la cadera, la rodilla y el tobillo. Como masajista, encontrará que es más eficaz y menos cansado no hacer la fuerza solamente con los brazos, sino con todo el cuerpo. Y compruebe que no produce molestias a su compañero al cogerle del pie.

1 Estiramiento de la pierna

Con una mano, coja el talón del pie de la otra persona por debajo y con la otra, coja el mismo pie por la parte de arriba. Reclínesse hacia atrás hasta que sus brazos estén completamente tensos. Levántele unos centímetros uno de los pies y reclínesse desde la pelvis, agitando ligeramente la pierna mientras tira de ella. Vuelva despacio hacia delante y repita el ejercicio.



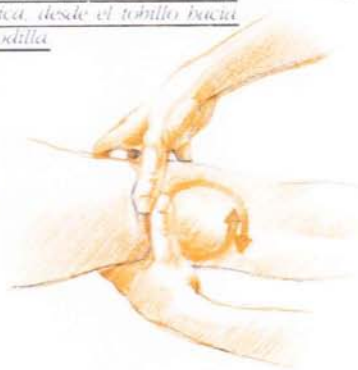
2 Drenaje de la antepierna

(dibujo de la derecha)
Forme una «V» con el pulgar y los demás dedos para presionar firmemente sobre los músculos de toda la pantorrilla. Mueva las manos alternativamente, una siguiendo a la otra de forma rítmica, desde el tobillo hacia la rodilla.



Los masajes en la parte frontal de la pierna

Es secuencia consiste básicamente en fricciones de drenaje, orientadas a favorecer la circulación, junto con algunas presiones más precisas alrededor del hueso de la rodilla. Al trabajar sobre la antepierna, se realizarán masajes sobre los músculos situados a los dos lados de la tibia. La presión directa sobre la tibia podría hacer daño al receptor. En el muslo, se recomienda emplear fricciones más bien amplias y profundas mientras se asciende, para favorecer la corriente venosa y linfática. Si su pareja tiene las piernas largas, es posible que no alcance hasta el final del muslo sin cambiar de posición.



3 Masajes alrededor de la rodilla (dibujo de la izquierda)

Dé masajes alternativamente con los dos pulgares, colocando los demás dedos en los lados de la rodilla. Simultáneamente, separe los pulgares para rodear el hueso de la rodilla en sentidos opuestos, encontrándose por debajo y por encima de la rodilla. Dé así varias vueltas.

4 Drenaje del muslo (dibujo de la derecha)

Con las dos manos, presionar desde la rodilla hasta la parte superior del muslo. A medida que va subiendo por la pierna las presiones con los pulgares deben orientarse hacia los lados.



La articulación de la cadera y la pierna

La articulación de la cadera es una articulación que une la pierna a la pelvis, lo que le proporciona un amplio margen de movimiento. Puede resultar difícil de localizar al principio, por estar protegida por un gran número de músculos. Presione justo debajo de la pelvis para localizar la protuberancia ósea que está situada en el extremo superior del fémur (ver pág. 181). Si sigue explorando más profundamente alrededor de este hueso, encontrará las conexiones de la articulación de la cadera. Una vez haya presionado a fondo alrededor de esta articulación, siga trabajando por la pierna, con fricciones largas en el muslo y con presiones más precisas, con los dedos, alrededor de la rodilla, para acabar presionando sobre los músculos de la espinilla, hasta llegar al tobillo. Tendrá que cambiar de posición mientras baja por la pierna. Si trabaja sobre una mesa de masaje, podrá moverse más fácilmente, pero si trabaja sobre el suelo, es probable que tenga que interrumpir el contacto. En ese caso, hágalo suavemente, cambiando de posición antes de continuar.

La parte frontal del pie

Para completar una sesión de masaje, se dedicará cierta atención a los pies, para lo que habrá de situarse frente al pie sobre el que vaya a empezar los masajes. Como los pies ya habrán recibido masajes mientras el receptor estaba

echado boca abajo, estas fricciones sólo tienen por finalidad proporcionar más seguridad a su pareja, al hacerle descender la energía. Después de haber estirado todo el pie, cójalo con las dos manos y tire suavemente de los dedos del pie. Acto seguido, sitúese frente al otro pie para trabajar sobre la otra pierna.

5 Los masajes en la articulación de la cadera

De frente a la cadera de su compañero, ponga los dos pulgares en el costado de las nalgas, a ocho o diez centímetros por debajo del borde de la pelvis. Amase los músculos que rodean la articulación, presionando profundamente con uno y otro pulgar.



6 Los masajes descendentes de la pierna

Coja y apriete zonas amplias de carne bajando por el muslo, retorciéndolo y tirando de él. Trabaje con los dedos en la proximidad de la rodilla, y luego continúe bajando por la espinilla hasta llegar a la articulación del tobillo.

8 Fricciones en el pie

Coja el pie entre las palmas de las manos, con los dedos apuntando hacia arriba. Tire despacio hacia sí y raye deslizándose las manos hasta soltar los dedos del pie.

Repita la secuencia sobre la otra pierna.

Apertura del pie

Coja el pie, con los dedos en la planta y los pulgares a los lados, sobre el empeine. Apretando el pie firmemente, separe los pulgares, para estirar los huesos del pie.

La conexión

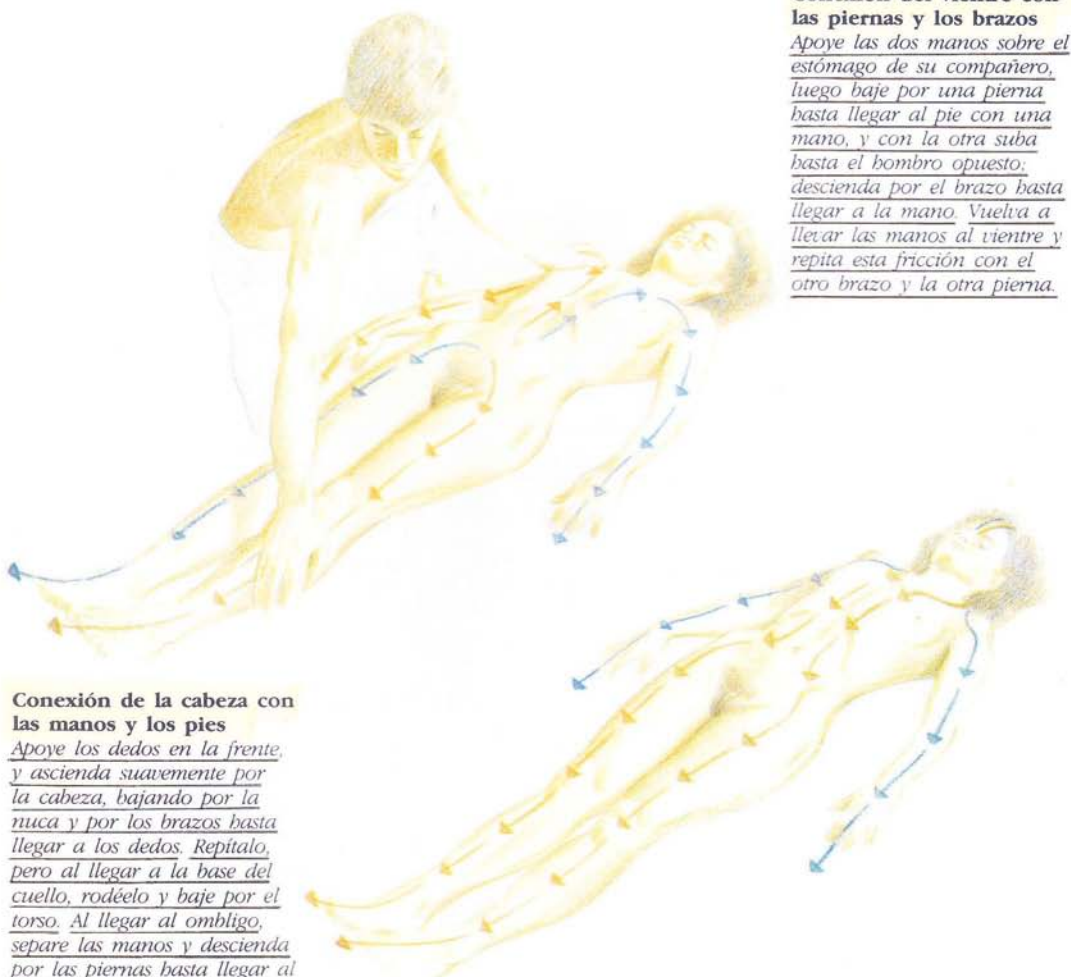
Una vez se ha terminado de dar masajes en cada parte del cuerpo por separado, hace falta «conectar» las distintas partes, para dar a su pareja una sensación de integridad. Hay dos formas de conectar el cuerpo con fricciones largas de un extremo al otro del cuerpo, o sencillamente apoyando las dos manos durante unos instantes sobre partes distintas del cuerpo. También se pueden utilizar estas fricciones de conexión como transición al pasar de dar masaje en una parte del cuerpo a otra. El contacto «mantenido» puede conectar dos partes del cuerpo que elija; por ejemplo, la frente con el vientre, como en la fotografía de la página siguiente, o el vientre o la base de la columna con los pies. Al finalizar una sesión, deje descansar a su pareja un rato y cúbrala con una manta o una toalla previamente calentada.

Fricciones largas de conexión

Para estas fricciones últimas de conexión, sitúese al lado de su pareja, al nivel de sus caderas, para poder llegar a dos extremos del cuerpo al mismo tiempo. Puede dar sólo una de las fricciones que aparecen en las ilustraciones de abajo y de la derecha, o las tres si lo desea. Pero, sea cual sea la fricción con que termine, deje apoyados los dedos durante unos instantes antes de interrumpir el contacto y luego separe del cuerpo las dos manos a la vez, suavemente.

Conexión del vientre con las piernas y los brazos

Apoye las dos manos sobre el estómago de su compañero, luego baje por una pierna hasta llegar al pie con una mano, y con la otra suba hasta el hombro opuesto; descienda por el brazo hasta llegar a la mano. Vuelva a llevar las manos al vientre y repita esta fricción con el otro brazo y la otra pierna.



Conexión de la cabeza con las manos y los pies

Apoye los dedos en la frente, y ascienda suavemente por la cabeza, bajando por la nuca y por los brazos hasta llegar a los dedos. Repítalo, pero al llegar a la base del cuello, rodéelo y baje por el torso. Al llegar al ombligo, separe las manos y descienda por las piernas hasta llegar al dedo gordo de los pies.



Repaso del masaje

La finalidad de esta tabla es recordarle, de forma visual y verbal a la vez, las fricciones de la secuencia del masaje, y de los momentos en que se cambia la posición tanto el masajista como el receptor, la secuencia completa dura entre una hora y una hora y media, pero no es preciso ceñirse a ella rígidamente. A veces, por ejemplo, preferirá pasar más rato en una zona que está especialmente tensa o que le resulta particularmente agradable al receptor. En otras ocasiones, puede ser que no disponga del tiempo suficiente para dar un masaje completo y prefiera concentrarse en zonas más concretas, escogiendo unos pocos puntos para trabajar a fondo, como por ejemplo la espalda, los brazos, las manos y los pies. Consulte a su compañero qué prefiere. Pero no olvide dar aunque sea unas pocas fricciones largas en las partes en que no va a dar masaje, o de lo contrario, el receptor se encontrará «desconectado».

Nota: En las ilustraciones de debajo, la flecha indica la posición del masajista y la zona sombreada representa la parte del cuerpo sobre la que se da el masaje.

LA PARTE POSTERIOR DEL CUERPO

La espalda (38-43)

Aplicación del aceite y fricciones largas

- 1 Amasamiento del hombro
- 2 Rodamiento del pulgar en la base del cuello
- 3 Presiones con los pulgares junto a la espina dorsal

- 4 Masajes bajo el borde del omóplato
- 5 Presiones sobre la superficie del omóplato
- 6 Presiones sobre la espina del omóplato

7 Amasamiento de los músculos del cuello

REPETIR 1-7 EN EL OTRO LADO

8 Vertebrae lumbares y sacro

- 9 Amasamiento de los músculos de las nalgas
- 10 Pinzado de las nalgas
- 11 Ascensión por los costados

REPETIR 9-11 EN EL OTRO LADO

- 12 Deslizamientos de los dedos
- 13 Fricción sobre la columna
- 14 Presión en los antebrazos

Parte posterior de las piernas (44-49)

Aplicación del aceite sobre las dos piernas

Aplicación del aceite sobre una de las piernas

- 1 Levantamiento de la pierna
- 2 Drenaje con los pulgares
- 3 Drenaje con los talones de las manos

- 4 Amasamiento de los músculos de la pierna
- 5 Retorcimiento de los músculos de la pierna

6 Presiones circulares en el tobillo

7 Rotación del tobillo

8 Subir y bajar el pie

9 Presiones entre los tendones del pie

10 Presiones en la planta del pie

11 Estiramiento de los dedos

12 Retorcimiento de los dedos

REPETIR LA SECUENCIA EN LA OTRA PIERNA

PARTE FRONTAL DEL CUERPO

Los hombros, el cuello y la cabeza (50-55)

Aplicación del aceite y fricciones largas

- 1 Estiramientos del cuello
- 2 Estiramientos verticales del cuello
- 3 Estiramientos horizontales del cuello

4 Secuencia anterior y posterior de los hombros

- 5 Frotación del cuero cabelludo
 - 6 Frotamiento
 - 7 Estiramiento del pelo
- REPETIR 4-7 EN EL OTRO LADO

8 Estiramiento de la columna

La cara (56-60)

- 1 La frente
- 2 Las cejas
- 3 Los ojos
- 4 La nariz
- 5 Las mejillas
- 6 La barbilla
- 7 La mandíbula
- 8 Músculos de masticación
- 9 Masaje de las mejillas hacia la oreja
- 10 Conexión de la cara y la cabeza

Los brazos y las manos (61-65)

Aplicación del aceite y fricciones largas

1 Drenaje del antebrazo

- 2 Drenaje de la parte superior del antebrazo
- 3 Levantamiento del hombro

4 Estiramiento del brazo sobre la cabeza

- 5 Presiones sobre el hombro
- 6 Amasamiento del brazo
- 7 El masaje en la muñeca
- 8 Apertura de la mano
- 9 Presiones entre los huesos
- 10 Reforcimiento de los dedos

REPETIR LA SECUENCIA EN EL OTRO BRAZO

El torso (66-71)

Aplicación del aceite y fricciones largas

- 1 Los masajes entre las costillas
- 2 Ascensión entre las costillas
- 3 Amasamiento de los pectorales

REPETIR 2 Y 3 EN EL OTRO LADO

- 4 Círculos amplios sobre el abdomen
- 5 Espirales alrededor del vientre

6 La fricción larga, siguiendo la respiración

La parte frontal de las piernas (70-73)

Aplicación del aceite y fricciones largas sobre las dos piernas

Aplicación del aceite y fricciones largas

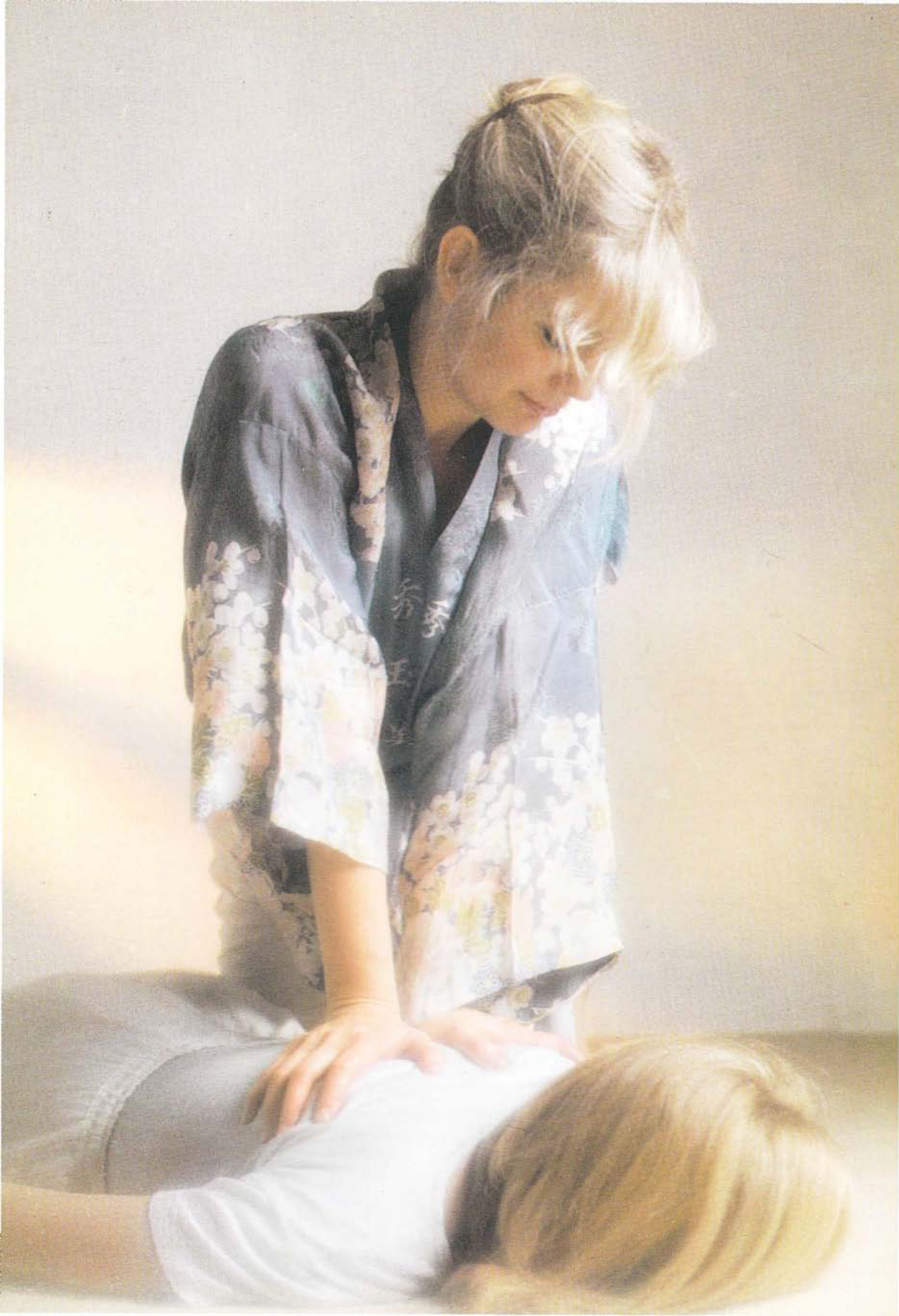
- 1 Estiramiento de la pierna
- 2 Drenaje de la antepierna
- 3 Masajes cerca de la rodilla
- 4 Drenaje del muslo

5 Los masajes en la articulación de la cadera

- 6 Masajes descendentes de la pierna
- 7 Apertura del pie
- 8 Fricciones en el pie

REPETIR LA SECUENCIA EN LA OTRA PIERNA

La conexión



Shiatsu

El shiatsu es una forma de terapia física que procede del Japón. Está basada en presiones aplicadas sobre los puntos de acupuntura, con el fin de equilibrar la energía corporal y mejorar la salud. Aunque su nombre significa «presión con los dedos», el shiatsu se realiza con otras partes de la mano, así como con los codos y las rodillas.

Este arte no recibió su nombre hasta principios de nuestro siglo, si bien sus orígenes son antiguos. Es una combinación única de la teoría médica clásica de Oriente, cuya historia se remonta a hace 4.000 años, cuando nació la acupuntura, y la rica tradición de la medicina popular.

«Shiatsu» es el nombre genérico que designa una gran variedad de técnicas, pero todos los que lo practican siguen un principio común, la creencia en una fuerza vital conocida como *ki* que fluye por todo el cuerpo a través de los canales comunicados entre sí, o meridianos. Cada meridiano está relacionado con un órgano o función psicofísica, y se puede hacer contacto con su *ki* en ciertos puntos de su trayectoria: éstos son los puntos de la acupuntura, conocidos en japonés como *tsubos*. En la salud, prevalece un estado de equilibrio y el *ki* fluye uniformemente por los meridianos, como el combustible de un oleoducto, abasteciendo y manteniendo todas las partes del cuerpo. Sin embargo, cuando el cuerpo se debilita por llevar una vida desordenada, a causa del estrés emocional o de un accidente, el *ki* deja de circular con fluidez, faltando en algunas zonas y sobrando en otras, y se produce el estado de enfermedad.

La mayoría de nosotros entramos dentro de la categoría de personas «semisanas», es decir, que nuestra situación física no está completamente equilibrada. Podemos resfriarnos o sufrir trastornos estomacales, cambiamos de humor y nos deprimimos. El shiatsu es el remedio «casero» ideal para ese tipo de personas, o simplemente como medicina preventiva contra las enfermedades. No implica ninguna intervención drástica en los procesos corporales, ya que sólo reequilibra el *ki* para

que el cuerpo pueda curarse por sí mismo.

Al empezar a practicar el shiatsu, es importante tener presente que no sólo se pretenden tratar los síntomas, sino también sus causas. Así, limitarse a tratar la cabeza cuando se tiene una jaqueca supone no prestar atención a todo el sistema de meridianos interrelacionados que constituyen los fundamentos del shiatsu, ni tampoco al principio más elemental de la medicina oriental: que el cuerpo y la mente constituyen un todo orgánico e indivisible. Para diagnosticar la causa exacta de los síntomas de una persona hace falta comprender profundamente la teoría médica oriental, así como el estado psicológico y emocional de la persona que se está tratando. Mientras no se haya adquirido esa capacidad, es más seguro y eficaz tratar todo el cuerpo.

Como ya hemos dicho, todas las enfermedades se producen como resultado de un exceso o deficiencia de *ki*. Con la práctica, llegará a percibir por el tacto las zonas que tienen un exceso de *ki*, llamadas *jitsu*, y aquellas en donde falta el *ki*, llamadas *kyo* (ver pág. 83). Normalmente el *jitsu*, o zona dolorida, es el síntoma y la zona de *kyo* es la causa, por lo que deberá concentrarse en las zonas de *kyo* para tratar el trastorno. El método de tratamiento de «*kyo-jitsu*», o de plenitud y vacío, fue postulado por el Maestro Shizuto Masunaga como alternativa a la escuela clásica, que recomendaba fórmulas o combinaciones de *tsubos*, para tratar problemas específicos.

El shiatsu es sencillo de aprender. No se necesitan instrumentos especiales, ni tampoco aceite. Sólo se requiere una estancia cálida y ventilada, ropa holgada y cómoda para el terapeuta y el receptor, y un suelo enmoquetado o cubierto por una alfombra, para trabajar sobre él. Se puede dar una sesión de shiatsu en cualquier lugar y hasta una vez por día. Todo lo que se necesita para empezar a adentrarse en el campo del shiatsu es disponer del tiempo para darlo, tener unos conocimientos esenciales y desarrollar la atención y la sensibilidad hacia la persona que se va a tratar.

El *ki*



En la cosmología china, de la que se deriva la japonesa, la fuente de todas las cosas es el *tao*, la ley del universo. Del *tao* se deriva el *uno*, o existencia. Dos fuerzas polarizadas nacen de su oposición, el *yin* y el *yang*, fuerzas contrarias, y a la vez complementarias. Es la oposición entre el *yin* y el *yang*, el flujo y el reflujo entre los dos principios, lo que crea la energía *ki* (o *chi*, en la terminología china), con lo que los dos se convierten en tres. El *ki* es el «soplo inmaterial» del que habla Lao Tse. Lo podemos ver en distintas manifestaciones, desde la más pura, como la luz, a la más basta, como el granito, pues incluso la materia inerte está compuesta por el *ki* en su forma más densa, igual que la materia está formada por partículas de energía. Aquí surge la pregunta de cómo los tres engendran las diez mil cosas del universo. Según la filosofía antigua, el *ki* tiene cinco manifestaciones distintas, conocidas como los Cinco elementos: el Fuego, la Tierra, el Metal, el Agua y la Madera. Cada elemento tiene su propia cualidad o «sabor», y la comunica a algunos aspectos de la creación, a una de las «diez mil cosas». La vida vegetal, por ejemplo, pertenece en su mayor parte al elemento de la Madera, las rocas y los minerales al elemento Metal. En los seres humanos se combinan los cinco elementos.

Todo en la naturaleza, cada una de las diez mil cosas del universo, es una mezcla distinta de *yin* y *yang*, además de ser una determinada combinación de los cinco elementos, que, siendo única, forma el «auténtico *ki*» de ese ser.

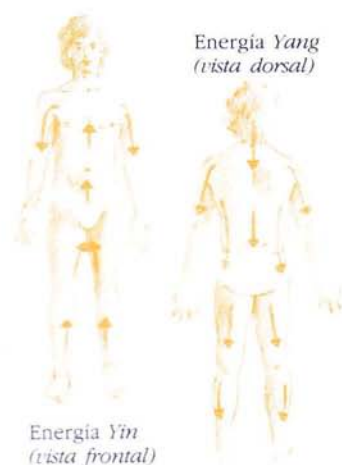
El *yin* y el *yang*

El *yin* y el *yang* son las dos caras opuestas, pero complementarias, de la existencia: son la sombra y la luz. El *yíng* corresponde a lo oscuro, frío, húmedo, blando, receptivo, femenino y descendente; el *yang* a lo claro, caliente, seco, duro, activo, masculino y ascendente. El *yíng* y el *yang* son sólo condiciones relativas, no son términos absolutos, por lo que una cosa puede ser *yin* respecto a otra y *yang* respecto a una tercera. Por ejemplo, una vela es *yang* comparada con el hielo, pero *yin* en comparación al sol. En la medicina oriental, las funciones nutritivas, refrescantes, humedecedoras y relajantes son *yíng*; las funciones activas de producción de calor y energía son *yang*. La materia de que se componen los órganos es fundamentalmente *yíng*, y la ener-

gía que les da vida es *yang*. Cuando hay demasiado *yin*, se produce una tendencia al enfriamiento, la humedad y la condensación de la materia (por ejemplo, formándose tumores). Cuando hay demasiado *yang*, se produce un exceso de actividad y calor. Si falta *yin*, aunque la energía *yang* sea normal, aparecerán síntomas del tipo *yang*, como excitabilidad nerviosa, insomnio, boca reseca, etc. Cuando falta *yang*, aparecerán síntomas de cansancio, frío y mala circulación sanguínea. La principal virtud del shiatsu es que, cuando se aplica atendiendo a las necesidades individuales de la pareja, automáticamente equilibra su energía.

*«El tao engendró la unidad,
la unidad engendró
la dualidad,
la dualidad engendró
la triada
y la triada engendró las diez
mil cosas,
todas las cosas van desde
la sombra hacia la luz
y son armonizadas por
el soplo divino.»*

Lao Tse: Tao Te Ching



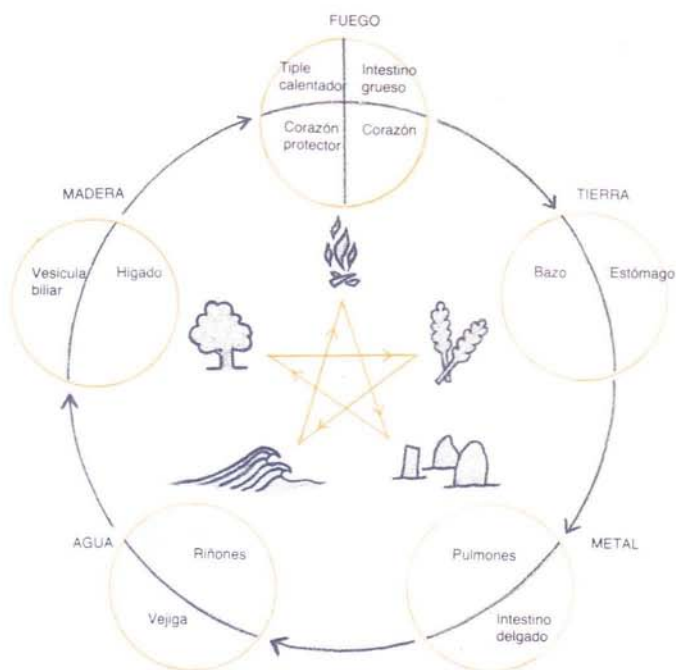
Los meridianos *yíng* y *yang*

Se cree que los meridianos *yin* y *yang* del cuerpo se formaron hace mucho tiempo, cuando todavía caminábamos sobre cuatro patas. La tierra es *yin* en relación al cielo. Así, los meridianos *yin* suben por las superficies frontal e interior del cuerpo, que fueron las que estuvieron más cerca de la tierra. El cielo es *yang* en relación a la tierra, por lo que los meridianos bajan por la superficie posterior y exterior, que estuvieron expuestas a la luz del sol.

Los cinco elementos

Los cinco elementos son las diferentes cualidades de la energía *ki*, los cinco modos distintos en que se manifiesta el universo. Los elementos también se manifiestan en los seres humanos, uniéndose a nuestro entorno, con el ciclo de las estaciones y de las horas. La forma en que respondemos, física o emocionalmente, a las influencias externas y a las fuerzas de la naturaleza depende del equilibrio de los elementos de que estamos compuestos. El Fuego es el elemento del calor, del verano, del entusiasmo y de la emoción en las relaciones humanas. La Tierra es el elemento del tiempo de la cosecha, de la abundancia, la nutrición, la fertilidad y la relación madre-hijo. El Metal abarca la noción occidental del elemento Aire, pero es algo más. Es la fuerza de la gravedad, los minerales del interior de la tierra, las leyes de los cuerpos celestes, las fuerzas de la conductividad eléctrica y del magnetismo. En el hombre es la aflicción y el anhelo de trascenderla. El Agua es la fuente de la vida, la capacidad de fluir, infinitamente flexible e infinitamente poderosa, siempre cambiante y a menudo peligrosa. Es el elemento más *yin* de todos. En la psicología humana, el Agua gobierna el miedo y el deseo de dominar. La Madera es el más humano de los elementos. Es el elemento de la primavera y la necesidad de crear, que se convierte en ira cuando es frustrada. En el hombre, es la capacidad de mirar hacia delante, de hacer planes y tomar decisiones. Cada elemento gobierna un meridiano o la función de un órgano del cuerpo (como se muestra en el gráfico superior), y también un determinado aspecto de la personalidad o de las emociones, de forma que cualquier trastorno de los elementos repercutirá en cierta manera sobre la mente y el cuerpo. El valor de comprender los elementos para una persona que practique la medicina oriental es que la red de asociaciones de elementos le proporcionará los indicios sobre los que basar su diagnóstico.

Cada elemento está asociado a un color, un sabor, una estación, un olor, una emoción y uno de los sentidos (ver tabla superior). Así,



Las asociaciones y meridianos de los cinco elementos y sus ciclos

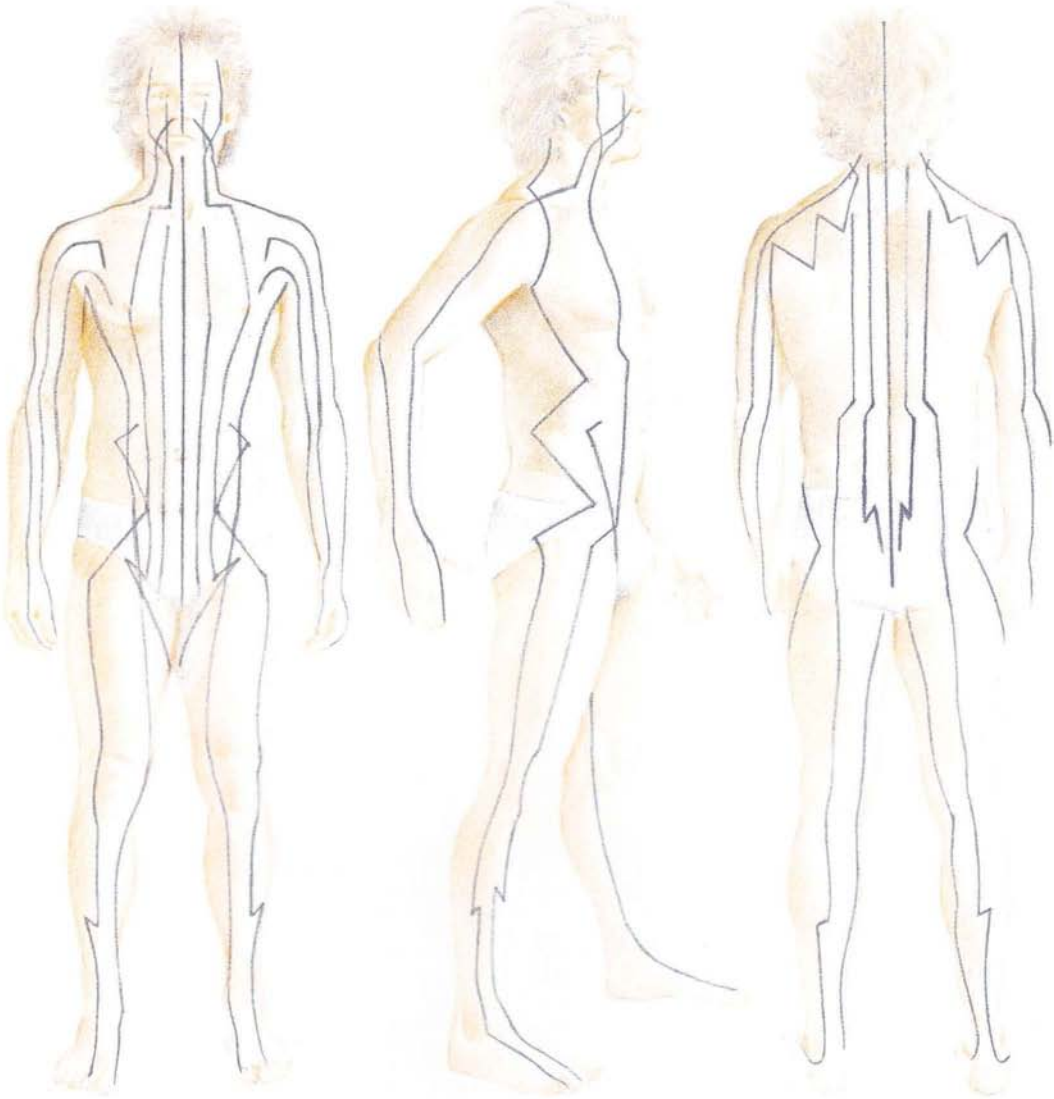
Cada elemento está relacionado con los otros cuatro a través del «ciclo creativo» (flechas exteriores)

y del «ciclo de control» (flechas interiores). En el ciclo creativo, cada elemento pasa la energía al siguiente. El ciclo de control lo contraequilibra.

Elementos:	Fuego	Tierra	Metal	Agua	Madera
Color:	rojo	amarillo	blanco	azul/negro	verde
Sonido:	risa	canto	llanto	gemido	grito
Olor:	quemado	fragante	oxidado	pútrido	rancio
Emoción:	alegría	simpatía	aflicción	miedo	ira
Estación:	verano	fin de verano	otoño	invierno	primavera
Sabor:	amargo	dulce	picante	salado	agrio

el médico no deberá preocuparse solamente por los síntomas, sino que también habrá aprendido a percibir los matices más sutiles del color de la cara, a distinguir las inflexiones de la voz y a dictar juicios precisos sobre el estado emocional del paciente. Puede entonces confirmar su diagnóstico con preguntas como: ¿qué sabor preferiría degustar el paciente?, ¿qué tiempo hace empeorar su estado? De este modo ve más allá de los

síntomas hasta llegar a la causa, que radica en uno de los Elementos. Si la diagnosis señala hacia el elemento Agua, el médico sabrá que debe tratar los riñones y la vejiga; los mismos síntomas pueden derivar en otro paciente de la Tierra, por lo que el médico trataría el bazo y el estómago. Un médico occidental diagnosticaría una «artritis» en los dos casos y les recetaría medicamentos antiinflamatorios.



Los meridianos

Los meridianos son los canales por los que fluye la energía *ki* del cuerpo. Los más conocidos son los doce meridianos de la acupuntura. Los cinco elementos tienen cada uno un par de meridianos, uno *yin* y otro *yang*, excepto el Fuego, que tiene dos pares. Los doce meridianos son bilaterales con lo que suman 24. Los meridianos gemelos están cercanos el uno al otro y sus funciones son complementarias. Cada meridiano está asociado con un órgano específico, o función psicofísica, pero en su efecto va más allá de la actividad del órgano, tal como lo entiende la ciencia occidental. Por ejemplo, el meridiano del hígado está relacionado con las uñas, los músculos y los tendones, el sistema reproductor, la emoción de la ira, los ojos, la capacidad de hacer planes, etc. Al principio, no necesita estudiar detalladamente las asociaciones de los meridianos, pero es conveniente que comprenda que si el meridiano del hígado, por ejemplo, está tenso o dolorido, no es el *órgano* del hígado lo que no funciona bien, sino la energía del hígado. Se suelen incluir dos meridianos más además de los doce meridianos de los órganos: el vaso gobernador, que es una especie de reserva de energía *yang*, y el vaso concepción, para la energía *yin*. Al hacer presión sobre un punto de un meridiano, no sólo se estimulan los nervios y tejidos de esa zona concreta, sino que se actúa sobre el flujo de energía *ki* de ese meridiano, y a partir de éste, sobre los demás. Si una zona duele demasiado al tocarla, podremos trabajar sobre el mismo meridiano en una zona distinta. Con los meridianos bilaterales, también se puede actuar sobre el flujo de energía *ki* de una zona dolorida, trabajando en el mismo lugar en el lado contrario. Los puntos situados cerca de los extremos de los meridianos suelen ser los más efectivos para desbloquear la energía y mitigar el dolor de los distintos puntos del meridiano.

Los tsubos

Los puntos de acupuntura, o *tsubos* son lugares del meridiano donde es más fácil llegar a la energía *ki* y manipularla. Se ha comprobado que estos puntos ofrecen una menor resistencia eléctrica que las zonas que los rodean. La función de los *tsubos* es en cierto modo parecida a la de los amplificadores, llevando la energía *ki* de un lugar a otro. La mayoría de los *tsubos* son lo que en Occidente llamamos «reflejos», los cuales estimulan el músculo para contraerse o relajarse. Sin embargo, los *tsubos* tienen efectos mucho más sutiles, según las leyes de la energía *ki*. Unos sirven de conexión con otros meridianos, otros influyen sobre el equilibrio de los Elementos y otros pueden relajar la mente o hacer bajar la fiebre. En este libro nos ocuparemos más de los meridianos que de los *tsubos*. Una vez conocidas las nociones relativas a los meridianos, habremos aprendido a «sentir» las trayectorias de la energía *ki* y adquiriremos un conocimiento instintivo de dónde están los *tsubos*. Así, si presiona de forma instintiva un punto que no figura en las tablas de acupuntura, sigue siendo válido si a su pareja le hace sentirse mejor.



Estiramiento de los meridianos

Los meridianos salen a la superficie al estirar el cuerpo, haciéndose más accesibles. Por lo tanto, hace falta menos presión cuando trabajamos sobre un miembro estirado.



El símbolo del tsubo

Este antiguo carácter chino significa «tsubo» y representa un recipiente con el cuello estrecho y una tapadera. El tsubo es como el cuello del recipiente: es la entrada que da acceso al «depósito» de ki.

El kyo y el jitsu

En un meridiano que no está equilibrado, la energía *ki* puede ser escasa (*kyo*) o excesiva (*jitsu*), y a veces, cuando el flujo de *ki* está obstruido, puede ser las dos cosas a la vez: excesivo por encima de la obstrucción y escaso por debajo de ella. Las zonas de *kyo* aparecen más hundidas y suelen ceder más al tocarlas. Normalmente, al presionar un meridiano de *kyo*, su pareja se sentirá mejor, ya que se estará aplicando energía *ki* en un lugar donde es escasa. Las zonas *jitsu* suelen ser mucho más fáciles de encontrar y suelen estar duras y tensas. Pueden doler al presionar sobre ellas o incluso sin haberlas tocado. El dolor es agudo generalmente, mientras que el dolor del *kyo* suele ser más apagado, y al ejercer presión sobre él se produce una sensación de alivio. El tratamiento de shiatsu es mucho más agradable y eficaz cuando nos concentramos en las zonas de *kyo*. Esta técnica, conocida como «tonificación» utiliza presiones lentas y graduales para repartir la energía en las zonas donde falta. En principio, todo síntoma de exceso está originado por una deficiencia, de modo que tonificar los meridianos de *kyo* ayuda a relajar los de *jitsu*.

La concepción oriental de la salud

Para dar un buen shiatsu, hace falta tener una buena energía *ki*. Según la antigua filosofía oriental, nuestra constitución básica está determinada por la «energía *ki* prenatal» que se recibe en el momento de la concepción, y depende de la edad y salud de los padres, aunque también resulta afectada por las circunstancias del nacimiento. Esta energía *ki* prenatal, que está almacenada en la zona de los riñones, no puede aumentarse, pero sí deteriorarse a causa de llevar una vida desordenada, y, como mucho, puede conservarse llevando una vida moderada. Sólo hay una forma de conservar esta valiosa reserva: la moderación. Cualquier exceso del cuerpo, como consumir drogas, trasnochar a menudo, y el trabajo excesivo agotan la reserva de energía *ki*. En las mujeres, se agota también con la maternidad, y en los hombres, por la actividad sexual. La energía *ki* postnatal es, sin embargo, una afluencia constante de energía. Es la energía *ki* que recibimos de la tierra, a través de los alimentos, y del cielo, a través del aire, por lo que debemos prestar una atención especial a la respiración y a nuestro régimen alimentario.

La respiración

Es muy beneficioso hacer algunos ejercicios respiratorios cada día: respiración yoga, o respiración hacia el bajo abdomen o *bara*, como en el dibujo. Para hacer este ejercicio, siéntese con las piernas cruzadas o al estilo japonés, de rodillas, apoyado sobre los pies. Apoye la mano izquierda sobre el *bara* y la derecha sobre la izquierda. Inhale hasta el *bara* durante cinco segundos. Mantenga la respiración otros cinco segundos y luego exhale durante otros cinco. Repítalo, imaginando el *bara* como una esfera hinchable donde se acumula la energía *ki* cada vez que respira.



La dieta

Para practicar el shiatsu, deberá seguir una dieta sana y equilibrada. La clave de la dieta es la moderación. Los cinco sabores han de estar equilibrados: dulce, salado, amargo, agrio y picante. No es preciso hacerse macrobiótico o vegetariano, pero conviene mantener en un mínimo el consumo de carne y de pescado, equilibrado con granos y verduras. Las dietas de comida cruda ayudan a limpiar el sistema, pero no son aconsejables a largo plazo. Comer solamente ensaladas no proporciona la suficiente energía *yang*, de manera que no más de un tercio de la dieta ha de basarse en alimentos crudos, excepto en climas muy calurosos. Evite tomar helados o cualquier otra comida o bebida sacada directamente del congelador, pues el frío daña las funciones del bazo-páncreas y del estómago. Por último, reduzca su consumo de productos lácteos, especialmente si sufre de catarro, tos o alergias.

Drogas y estimulantes

El café, el té, el alcohol y el tabaco son drogas que nos ayudan a hacer frente a las presiones de la vida diaria, pero todas ellas, aun en distinta medida, son nocivas para la salud del cuerpo. Todas perjudican la energía del riñón, especialmente el café, mientras que el alcohol afecta sobre todo al hígado y el tabaco a los pulmones. Evidentemente, lo ideal sería dejarlas todas, pero como su objetivo debe ser la moderación no intente dejarlo todo de golpe. Por el contrario, aprenda a apreciar estas sustancias en cantidades pequeñas. Puede reducir el consumo de café a una taza por la mañana para acabar de despertarse, y no fumar más de tres cigarrillos diarios. Procure sensibilizarse sobre las necesidades reales del cuerpo, antes de tratar de imponer un régimen excesivamente severo que podría provocar una reacción en sentido opuesto.

El ejercicio

Es necesario hacer algo de ejercicio, sobre todo si se va a practicar mucho shiatsu, en cuyo caso hay que estar en buena forma física. El ejercicio siempre es beneficioso, pero si se desea aumentar el nivel de energía *ki*, hará falta practicar un sistema oriental que actúe sobre la «energía sutil». El Hata Yoga es una forma excelente de ejercicio, que estira los meridianos y regula la respiración. El Tai Chi también está recomendado para aumentar la energía *ki*, mejorar la respiración y dar mayor flexibilidad y elasticidad al cuerpo. Estas dos clases de ejercicio son una verdadera forma de autoshitsu y pueden llegar a ser más o menos beneficiosos que intentar presionar los propios meridianos.

La protección del cuerpo

Es esencial protegerse frente a las condiciones externas. Los chinos y los japoneses consideran el viento, el frío, la humedad y el calor como causas de las enfermedades y adoptan medidas para protegerse de ellas. Es especialmente importante que tanto el cuello y los hombros como la región lumbar estén bien abrigados, por lo que habremos de cuidar de no desabrigar esa zona de la espalda, ni salir a la calle sin bufanda cuando hace frío o viento. Si tiene zonas delicadas, como por ejemplo los tobillos o las rodillas, trate de mantenerlos calientes. La medicina oriental mantiene desde hace mucho tiempo que las personas «semisanas» no deberían exponerse a los elementos.

Factores emocionales

En el otro lado del espectro, se hallarían los factores emocionales o psicológicos que repercuten sobre la salud. Según la filosofía oriental, las preocupaciones, la aflicción, el miedo, la ira e incluso la alegría excesiva son posibles causas de enfermedad. Sin embargo, dado que intentar combatir estos trastornos puede crear mayores conflictos, la filosofía oriental aconseja contemplarlos conscientemente y aceptarlos. De este modo, las emociones se calmarán, de la misma manera que un caballo excitado que se deja libre en un prado acabará por tranquilizarse. La meditación es el método consagrado en Oriente para lograr este fin. Para el practicante de shiatsu, ésta es una de las tareas más difíciles, pero a la vez más gratificantes: comprender los propios problemas y ansiedades para llegar a entender los de nuestros semejantes.

Instrumentos y técnicas

Las técnicas utilizadas en el shiatsu no podrían ser más diferentes de las que se emplean en casi todas las escuelas de masaje occidentales; no hay fricciones de deslizamiento, ni amasamientos de los músculos. De hecho, nos basaremos en dos técnicas fundamentalmente: la presión y el estimamiento. Sin embargo, el shiatsu es una forma de masaje inmensamente dinámica y variada. La diversidad se debe a los distintos «instrumentos» que se utilizan para ejercer las presiones (manos, codos, rodillas y pies), y a las posturas en que se colocan los miembros del receptor. Lo fundamental para un buen shiatsu es aplicar las presiones con la mayor relajación y naturalidad. Para esto hace falta emplear el peso del cuerpo de forma controlada y sin hacer grandes esfuerzos, más que «apretar» a conciencia, y no se debe olvidar tener siempre las dos manos en contacto con el cuerpo del receptor.

La presión desde el *hara*

Para practicar correctamente el shiatsu, la presión debe efectuarse desde el *hara* (el centro de la energía, que reside en el abdomen, ver pág. 120), independientemente del «instrumento» o parte del cuerpo con que se ejerza. La presión desde el *hara* es una fuerza controlada y sensible a las necesidades de la otra persona. La mejor forma de aprender este arte elemental es emplear el peso del cuerpo, de manera que la otra persona haga de soporte, más que esforzarse en ejercer la presión con los brazos. La postura del cuerpo es por lo tanto esencial. Hay que estar relajado y, a la vez, aplicar una presión firme y segura. De este modo, es posible ejercer la presión sin cansarse.

Técnica correcta de shiatsu

Esta es la postura correcta para dar shiatsu. Las rodillas separadas para tener una base firme; los brazos rectos para tener mejor apoyo; la presión no viene de los hombros, que están relajados, sino del peso del cuerpo al adelantar las caderas. Las dos manos están relajadas.



Técnica incorrecta de shiatsu (dibujo de la izquierda)

Esta es la forma incorrecta de dar shiatsu. Las rodillas están juntas, sin ofrecer estabilidad; sólo una mano ejerce la presión, por lo que falta el sentimiento de seguridad que da el contacto de las dos manos; el brazo está doblado, con lo que el esfuerzo muscular es mayor; el movimiento viene del hombro (que está tenso) y no de las caderas. Todo el cuerpo está tenso y no tardará en cansarse.



Los instrumentos del shiatsu

Los pulgares son los instrumentos clásicos del shiatsu, ya que los *tsubos*, o puntos de presión, se localizan en cavidades del tamaño del pulgar. No obstante, si se emplearan los pulgares durante toda la sesión de shiatsu, resultaría muy cansado, y además, al aplicar la presión con distintas partes del cuerpo, el tratamiento tiene más variedad. Procure reservar los pulgares para los momentos en que se necesite ejercer una presión más precisa sobre determinados puntos; emplee las manos, rodillas y codo para presionar a lo largo de las líneas de los meridianos.

Las palmas de las manos

Con la palma de la mano se puede ejercer una buena presión, pero es menos específica que la de los pulgares. Emplee el talón de la mano para actuar con más precisión, pero apoye el resto de la mano relajadamente.

Los codos

Cuando presione con los codos, mantenga las rodillas separadas y el centro de gravedad bajo, para tener mayor control. No olvide tener el codo «abierto» (el codo en ángulo agudo haría daño) y la mano y el antebrazo relajados. Si tiene el puño tenso es porque está «apretando» conscientemente.



Los pulgares

Cuando utilice los pulgares en el shiatsu, presione con toda la yema, no sólo con la punta. Apoye el resto de la mano para estar en contacto con la superficie.



Interior del índice y el pulgar

Esta presión se conoce como la «boca del dragón» y es muy útil si se tienen las manos flexibles. La presión se ejerce principalmente con la articulación inferior del dedo índice.



Las rodillas

La presión con las rodillas ha de ser fuerte pero no debe hacer daño. Póngase en cuclillas y apoye las rodillas ligeramente varias veces. Sobre todo, no se arrodele completamente sobre su pareja.



Secuencia básica del shiatsu

La secuencia se empieza con el receptor tumbado boca abajo, con los brazos a los lados. La secuencia se efectúa en sentido descendente, empezando por la espalda, luego las caderas, la parte posterior de las piernas y los pies, para regresar a la cabeza y dar el shiatsu sobre la parte posterior de los hombros. Recuerde a su pareja que gire la cabeza a uno u otro lado de vez en cuando para evitar que coja tortícolis. Al trabajar sobre la parte frontal del cuerpo, se empezará tratando sistemáticamente los hombros y el cuello, la cabeza y la cara, los brazos, las manos y luego el *hara*, para terminar con la parte delantera de las piernas. Las personas que tienen problemas en la zona de los riñones pueden preferir mantener las piernas en alto cuando están tumbadas boca arriba, bajándolas cuando se tenga que trabajar sobre las piernas.

Precaución: Evite presionar directamente sobre las venas si la persona tiene varices. No presione sobre el abdomen durante el embarazo. En casos de embarazo avanzado no presione fuerte sobre las piernas y no emplee el «Gran Eliminator» (ver pág. 119).

1 La espalda

Se empieza estirando la espalda, para relajarla y establecer el propio ritmo. A continuación, se estimulan todas las funciones corporales ejerciendo presión a los dos lados de la columna vertebral con las palmas de las manos y luego con los pulgares.

2 Las caderas

En las caderas se presionan los puntos del sacro, luego los lados de las nalgas, empleando los codos en la curva superior.

3 La parte posterior de las piernas

Trabajando sobre una pierna y luego sobre la otra, presionar por el centro con la palma de la mano y luego con las rodillas. Después de hacer presión sobre los puntos del tobillo, se estira la pierna de tres formas distintas, y luego se dobla hacia fuera para presionar en el lado. A continuación se pisan las plantas de los pies y se trabaja sobre ambos pies.

4 La parte posterior de los hombros

La secuencia de shiatsu de la parte posterior del cuerpo finaliza en los hombros. Se presiona en la parte superior de cada uno de los hombros y luego se hacen girar los omóplatos. Seguidamente se trabaja sobre la zona que hay entre la columna y los omóplatos para terminar relajando los músculos de los hombros con los pies.

El receptor se da la vuelta.



5 La parte frontal de los hombros

Primero se estira el pecho apoyándose sobre la parte delantera de los hombros; luego se presiona entre las separaciones de las costillas para aliviar la congestión del pecho y ayudar a corregir los hombros caídos. Apoyando los codos sobre las rodillas para hacer mejor la presión, se trabaja sobre los meridianos de la parte posterior del cuello desde abajo, luego se rodean los lados del cuello para relajar estos músculos. Esta secuencia se completa con estiramientos del cuello.

7 Los brazos y las manos

Se trabaja primero sobre la superficie interior del brazo, con la palma hacia arriba, luego el antebrazo, con la palma hacia abajo, a continuación, se tira de los dedos y se trabaja sobre un punto importante, el localizado entre el pulgar y el índice, para terminar agitando el brazo para relajarlo. Luego se repite esta secuencia en el otro brazo.

6 La cabeza y la cara

Empezando por la parte superior de la cabeza, meter los dedos entre el cabello y tirar de él suavemente. Tras dar masaje en las orejas, se trabaja sistemáticamente sobre los puntos de la cara —alrededor de los ojos, sobre las sienes y mandíbula, en las proximidades de las fosas nasales y de la boca— y luego se baja al centro de la cabeza.

8 El hara

Se rodea la zona del hara con las dos manos dando vueltas según el sentido de las agujas del reloj; luego se presiona suavemente por debajo de los dos lados de las costillas y bajando por el centro hasta el ombligo. Por último, se relaja el hara girando sobre él.

9 La parte frontal de las piernas

Bajando hacia los pies, se presiona sobre la parte interior de la pierna y sobre la anterior del muslo. Después de girar sobre la rodilla, se presiona con un pulgar por debajo de ella y con el otro se desciende por la espinilla, presionando siempre. Se estira el pie hacia adelante y hacia atrás, repitiendo la secuencia con la otra pierna.



La espalda

El principal meridiano de la espalda es el meridiano de la vejiga, el más largo del cuerpo. Este meridiano abarca más que la mera función urinaria; es el aspecto *yang* del elemento Agua del cuerpo, lo que incluye todo lo relacionado con la reproducción, la vitalidad, los huesos, los dientes y el cabello. El aspecto más importante del shiatsu sobre la espalda es que con él se estimulan los nervios espinales que van a todos los órganos internos, prácticamente todos los *tsubos* del meridiano de la vejiga incluyen directamente sobre el flujo de energía *ki* dirigida a otro meridiano. Los puntos de la parte superior actúan sobre los pulmones y el corazón; los *tsubos* de la mitad de la espalda actúan sobre los meridianos relacionados con la digestión; el lado izquierdo está relacionado principalmente con el estómago, el derecho con el hígado y la vesícula biliar; la región lumbar está asociada con los riñones y con los intestinos grueso y delgado; el sacro está relacionado con la misma vejiga. Con la práctica, es posible diagnosticar gran número de trastornos con sólo explorar el estado de la columna vertebral y de los músculos que la rodean. Pero al principio no es necesario conocer exactamente las correspondencias. Las presiones que se aplican a lo largo de la columna bastarán para equilibrar la energía *ki* de forma natural, para lo que es suficiente estar atento a las reacciones de la otra persona.

Gráfico de la espalda

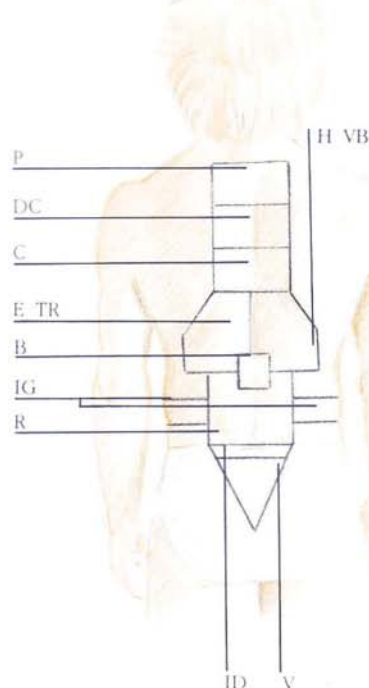
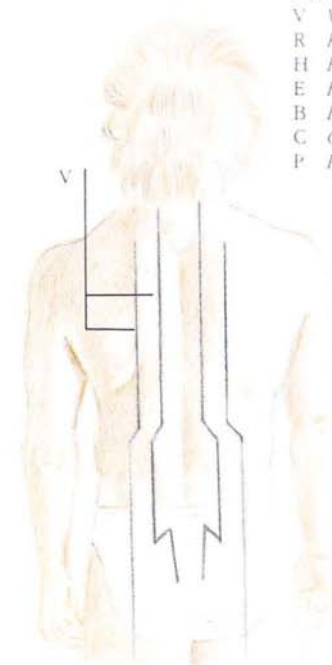
La espalda refleja el estado de las energías internas en su estructura. Las zonas de los pulmones, Dueño del corazón (emociones y circulación) y corazón se encuentran entre los omóplatos. El estómago y el triple recalentador están a la izquierda de la parte central de la espalda, y el hígado y la vesícula biliar, en la derecha. El bazo-páncreas se relaciona con una pequeña zona sobre la duodécima vértebra dorsal. Los riñones y los intestinos lo están con la lumbar y el sacro con la vejiga. Los dolores en una zona determinada de la espalda pueden indicar un mal funcionamiento de su correspondiente órgano.

Clave de los meridianos

V	Vejiga	VB	Vesícula biliar
R	Riñón	ID	Intestino delgado
H	Hígado	IG	Intestino grueso
E	Estómago	TR	Triple recalentador
B	Bazo	DC	Dueño del corazón
C	Corazón	VG	Vaso gobernador
P	Pulmones	VC	Vaso concepción

Meridianos de la espalda

El principal meridiano de la espalda es el meridiano de la vejiga, que es el mayor del cuerpo. Desciende por los dos lados de la columna vertebral hasta la región sacra, donde cambia dos veces de dirección y vuelve a aparecer en la parte superior de la espalda para formar un «meridiano exterior de la vejiga», paralelo al primero. El meridiano interior tiene un efecto más bien físico, mientras que el exterior influye fundamentalmente sobre la mente y las emociones.





Estiramiento diagonal

El tratamiento de shiatsu se empieza con el receptor tumbado boca abajo, con los brazos a los lados, para que la columna tenga el máximo soporte. En esta secuencia de movimientos, se empleará el peso del cuerpo para estirar la espalda.

Con las rodillas separadas, arrodílese al lado de su pareja y apoye las manos diagonalmente, una sobre los omóplatos y la otra sobre la cadera opuesta, con las manos apuntando hacia el exterior y los dedos abiertos para abarcar una zona más amplia. La cadera y el omóplato sirven como «asas» naturales, con las que se estira la columna al subir las propias caderas y adelantarlas. Para empezar, repita esta secuencia hasta que encuentre su propio ritmo, con movimientos lo suficientemente lentos como para que su pareja se sienta relajada. Cuando tenga más práctica, intente sincronizar la presión con la respiración de su pareja al exhalar, bien pidiéndole que expire el aire y adelantando entonces las caderas, o bien observando cómo respira y armonizando los movimientos con los de la respiración de su compañero. Es importante trabajar siguiendo la respiración, no sólo para dar un ritmo a las presiones, sino también para llevar la energía *ki* a donde necesita llegar.

Nota: En las ilustraciones, la donante lleva un *maillot* ajustado para que se pueda apreciar su postura con mayor claridad, pero recuerde que el shiatsu debe dar con ropa holgada.

1 Estiramiento diagonal

A Ponga una mano sobre el omóplato de su pareja y la otra en la cadera opuesta, con los brazos rectos y los dedos apuntando hacia fuera. Adelante las caderas para estirarle la espalda. Repita este ejercicio.

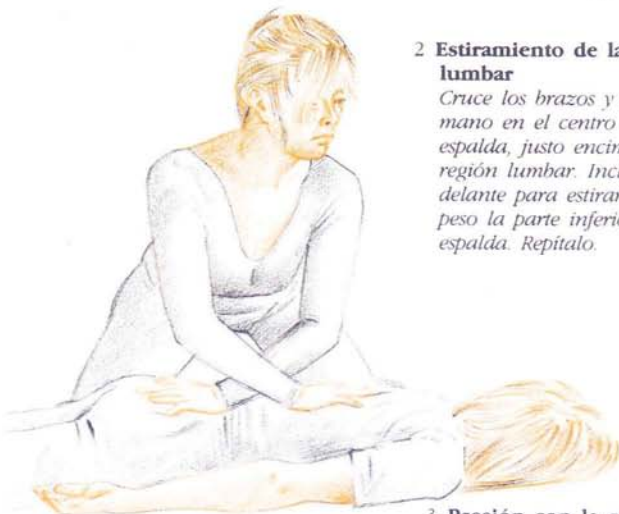


B Cambie las manos a la otra cadera y omóplato, para ejecutar el estiramiento diagonal sobre este lado. Puede resultarle más fácil si cruza los brazos. Repítalo otra vez.



Estiramiento de la región lumbar y presión en la columna

El estiramiento de la región lumbar es un movimiento ideal para las personas que sufren dolores en esta zona, ya que con él se estira toda la región lumbar. Tras repetirlo dos o tres veces, ya podrá empezar a presionar sobre el meridiano de la vejiga, que está al lado de la espina dorsal. Se debe empezar en el lugar de los hombros en que la espalda empieza a ser horizontal. Si comienza las presiones en la parte posterior de los hombros, irá empujando la carne, con lo que no se consigue nada. No vaya demasiado rápido; cada presión ha de durar unos tres segundos aproximadamente. Presione más moderadamente en la región lumbar; si el receptor tiene problemas como «hernia de disco», evite trabajar sobre esa zona. Consulte con la otra persona la presión que no le resulta excesiva. La presión ha de ser agradable, y si duele, ha de ser un dolor soportable. Debe controlar el grado de presión que ejerce en cada momento, adelantando más o menos las caderas. En general, se trabajará más sobre las zonas blandas que sobre las tensas o contraídas. Compruebe que su compañero no está conteniendo la respiración. Cuando presione sobre la espalda, trate de sincronizar las presiones con las exhalaciones.



2 Estiramiento de la región lumbar

Cruce los brazos y apoye una mano en el centro de la espalda, justo encima de la región lumbar. Inclínese hacia delante para estirar con su peso la parte inferior de la espalda. Repítalo.



3 Presión con la palma de las manos en la columna

Apoye las manos a ambos lados de la columna, a la altura de los omóplatos, con la base de las manos sobre los lados de la espina dorsal y el resto sobre las costillas. Suba las caderas y adelántelas, apoyando el peso del cuerpo sobre la espalda de su pareja, sin doblar los brazos. Reclínese otra vez y baje la palma de las manos unos centímetros, para repetir la presión del mismo modo.

+ Presión con los pulgares en la columna

Apoye los dedos en las costillas y coloque los pulgares a los dos lados de la columna, a la altura de los omóplatos, asegurándose de que no le está haciendo daño sobre algún hueso. Acto seguido, proceda como en el apartado 3, apoyando casi todo el peso del cuerpo sobre los pulgares, pero con parte del peso también sobre los demás dedos. Descienda unos tres centímetros cada vez, aplicando la presión al adelantar las rodillas, y retirándose hacia atrás cada vez.

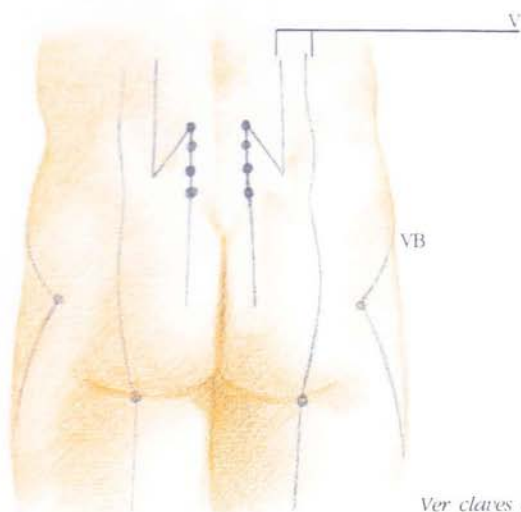


Las caderas

Desde un punto de vista estructural, las caderas son una zona compleja, por ser el punto de articulación entre el tronco y las extremidades inferiores, que soportan todo el peso del cuerpo. Los desequilibrios estructurales de las caderas suelen estar producidos por la falta de coordinación entre las piernas y el eje de la columna (como cuando se tiene una pierna más corta que la otra o la columna está torcida hacia uno de los lados). Esto provoca dolores en la región lumbar y en la zona de la pelvis. Los impulsos sexuales y los de violencia también parten de las caderas, ya que cuando estamos enfadados, tendemos a dar patadas, y en la sexualidad, el libre movimiento de la pelvis es fundamental. La zona lumbar y las nalgas pueden tensarse y doler como resultado de una larga represión de cualquiera de estos instintos, o simplemente a causa de la vida sedentaria que muchos de nosotros llevamos. El meridiano de la vejiga es el más importante de los meridianos de las caderas, así como de la espalda. El meridiano de la vesícula biliar, situado a los lados de las nalgas, tiene el punto principal por detrás y un poco por encima de la protuberancia del hueso de la cadera. El shiatsu aplicado en este punto puede ayudar a aliviar los dolores de la región lumbar o de la ciática, pero no se debe presionar demasiado fuerte para no inflamar el nervio ciático. Las presiones de shiatsu sobre las caderas también alivian la tensión de la zona lumbar, los dolores de la menstruación y la cistitis, así como cualquier dolor o congestión en la pelvis. Estas presiones son extraordinariamente relajantes, especialmente para las mujeres, que son más susceptibles a la congestión de la pelvis que los hombres.

Meridianos de las caderas

Los meridianos exterior e interior de la vejiga abarcan la mayor parte del sacro y los músculos colindantes. El meridiano de la vesícula biliar desciende por la parte exterior de las caderas, cruzando el nervio ciático por el centro de los dos lados de las nalgas.

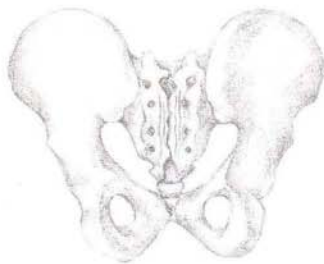


Ver claves de los meridianos, en la página 90.



Las caderas (II)

Comenzaremos el tratamiento de las caderas presionando los cuatro pares de agujeros del sacro (ver ilustración de la derecha), a través de los cuales se hace contacto con los nervios espinales que llegan a la pelvis. Al principio, suele resultar difícil localizar estos agujeros. Busque las partes más blandas del triángulo de huesos de la base de la columna, preguntando a su pareja qué presiones le resultan más agradables. Los dos pares superiores aparecen como cavidades más blandas rodeadas por una zona dura; los dos pares inferiores pueden ser más difíciles de encontrar, aun después de años de experiencia, pero hay que seguir intentándolo. También hace falta práctica para aprender a presionar correctamente con el codo sobre las nalgas, pero si se mantiene bajo el punto de gravedad y se relaja la mano, no tardará en apreciar las ventajas del codo como instrumento de masaje. Los meridianos que se tratarán son extensiones del meridiano de la vejiga: uno de ellos baja unos ocho centímetros por el lado de la división entre las nalgas y el otro está en el punto más alto de la curva del centro de la nalga.



Localización de los agujeros sacros

El sacro es el triángulo óseo que se encuentra en la base de la columna vertebral. Detectar el contorno de este triángulo ayudará a encontrar los cuatro pares de agujeros, o foraminas, del sacro, por los que pasan los nervios espinales. Si su pareja tiene boyuelos en las caderas, el par superior de tubos suele estar dentro de ellos.



1 Presión en los agujeros sacros

Arrodílese a los lados de las piernas de su pareja. Localice el par superior de agujeros con los pulgares. Adelante las caderas e inclíñese apoyándose sobre las cavidades. Retírese hacia atrás y localice el siguiente par de agujeros, un par de

centímetros más abajo. Inclínandose hacia ellos, presione en su interior. Los dos pares inferiores son más difíciles de localizar. Emplee su intuición e inclíñese presionando sobre el lugar donde crea que están.

2 Presión en las caderas con la palma de las manos

Arrodílese a la altura de las rodillas de su pareja. Con los talones de las manos, localice la cavidad de los lados de los glúteos, por detrás del lugar donde sobresale el hueso de la cadera, y un poco por encima. Con los dedos apuntando hacia dentro y apoyándolos relajadamente, inclínese hacia delante y presione hacia el interior con la base de las manos. Repítela dos o tres veces.



3 Presión con el codo en las caderas

Con las rodillas separadas, apoye una mano en la parte más baja de la espalda. Con la otra mano completamente relajada, apóyese sobre la línea del meridiano más cercano a la división de las nalgas, presionando con el codo «abierto». Inclínese hacia delante y apoye el peso de la parte superior del cuerpo sobre el codo. Descienda así por los meridianos de los dos lados. No forme ángulo agudo con el codo ni tense las manos durante el tratamiento.

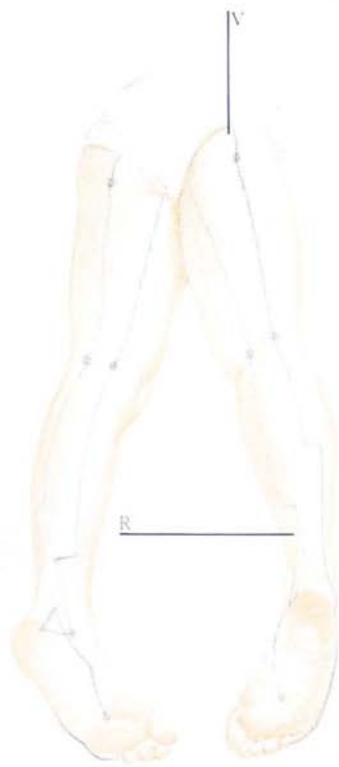
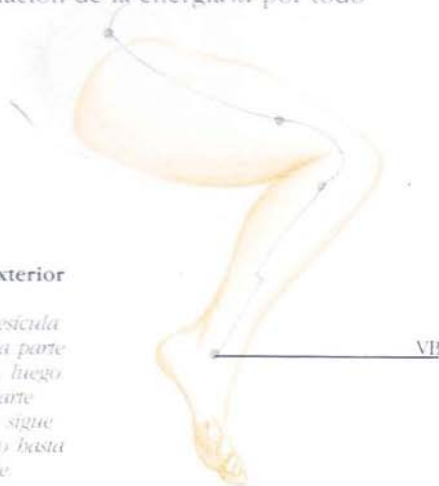


La parte posterior y exterior de las piernas

Los meridianos principales de la parte posterior de las piernas —el meridiano de la vejiga y su meridiano gemelo, el meridiano del riñón— pertenecen al elemento Agua (pág. 81). El meridiano de la vejiga baja por la pierna desde la columna vertebral y el del riñón sube atravesando músculos importantes que conectan con la pelvis y la zona lumbar, de manera que la parte posterior de las piernas es una zona especialmente adecuada para tratar los dolores de la región lumbar. La vejiga, los riñones y sus meridianos representan respectivamente los efectos *yang* y *yin* del elemento Agua, que gobierna la herencia genética y el crecimiento, la reproducción, la energía sexual y la constitución básica de cada individuo. El meridiano de la vesícula biliar recorre la parte exterior de la pierna. La vesícula biliar es el aspecto *yang* de la madera, que gobierna los ojos, los tendones y la facultad de los músculos de contraerse y distenderse, además de contribuir en el proceso de la digestión. El estrés mental y emocional repercute sobre el elemento Madera de forma muy semejante a como los excesos del cuerpo repercuten sobre el elemento Agua. La vesícula biliar tiende a reaccionar más a la tensión mental y a las preocupaciones del trabajo, mientras que las emociones afectan más a su función correspondiente, el hígado. La tensión mental que afecta al meridiano puede hacer que el cuello y los hombros se tensen, producir dolores de cabeza y migrañas, puesto que el meridiano de la vesícula biliar atraviesa el cuello, los hombros y los lados de la cabeza. Evidentemente, es beneficioso trabajar sobre las mismas zonas directamente afectadas, pero en la práctica es posible tratar estos trastornos trabajando en los lados de las piernas para favorecer la libre circulación de la energía *ki* por todo el meridiano.

El meridiano del exterior de la pierna

El meridiano de la vesícula biliar desciende por la parte exterior de la cadera, luego por el centro de la parte exterior de la pierna, sigue por delante del tobillo hasta el cuarto dedo del pie.



Los meridianos de la parte posterior de las piernas

El meridiano de la vejiga baja por el centro de la parte posterior de la pierna, rodea el tobillo por la parte exterior, y atraviesa el pie hasta el dedo meñique. El meridiano del riñón parte de la planta del pie, da una vuelta en la parte interior del talón y sube entre los músculos de la parte interior de la pantorrilla y del muslo.

Ver claves de los meridianos, en la página 90.



La parte posterior y exterior de las piernas (II)

En esta serie de movimientos, se trabaja sobre la parte posterior y exterior de la pierna de forma ininterrumpida. Primero se trabaja sobre los meridianos de la parte posterior y exterior de una sola pierna. Su pareja debería apoyar todo el empeine de los pies, si ello no le resulta incómodo. Si le molestan las rodillas o los tobillos, coloque un cojín bajo las espinillas para aminorar la presión. No olvide que no debe presionar la parte posterior de las rodillas durante esta secuencia y ejerza una presión más suave sobre los lados de la rodilla. Recuerde que siempre que se da shiatsu, las dos manos han de estar en contacto con el cuerpo. Cuando se trabaja sobre una de las extremidades, hay que mantener una mano sobre el torso, para mantener el contacto con la fuente principal de energía. Esta mano, conocida como la mano de soporte, es estática, mientras que la otra es activa. La posición exacta de la mano de soporte no es relevante, al no ejercerse presión con ella. Sin embargo, habrá de tenerla siempre presente, usándola para «sentir» las reacciones de su pareja.

1 Presión con la palma de la mano en la parte posterior de la pierna

Arrodillándose paralelamente a la pierna del receptor, presione por el centro de la pierna con la palma de la mano o con la «boca del dragón», empleando el peso del cuerpo. Mantenga la

mano «de soporte» sobre una de las nalgas y presione muy ligeramente cuando llegue a la altura de la rodilla, y moderadamente sobre la pantorrilla. Al acercarse al tobillo, apriete la zona, además de ejercer las presiones. Repita la secuencia.



2 Presión con la rodilla en la parte posterior de la pierna

Mantenga el equilibrio apoyándose con las manos en los dos extremos de la pierna. En cuclillas sobre los dedos de los pies, ponga las rodillas sobre la línea central de la pierna. Seguidamente, inclínese hacia delante apoyando las rodillas y levantándolas luego, y recorra así toda la pierna, evitando presionar sobre la zona de la rodilla.



3 Presión en los tsubos del tobillo

Levante el pie de su pareja y presione sobre las dos cavidades entre el hueso del tobillo y el tendón de Aquiles de tres a cinco segundos.



Estiramiento triple

En esta secuencia se actúa sobre los meridianos que recorren la parte frontal y los lados de las piernas, aunque se aplique el shiatsu desde la parte de atrás. Estire la pierna en cada dirección hasta el punto de resistencia. Una vez acabados los tres movimientos, vuelva a poner a su pareja en la posición inicial para pasar a trabajar directamente sobre el lado de la pierna.

4 Estiramiento triple

A Con una mano sobre la parte inferior de la espalda, emplee la otra para doblar la pierna y lleve el pie hacia la nalga, cogiendo el pie bajo los dedos para conseguir el máximo estiramiento. Haga «rebotar» un poco el pie al llegar al punto de tensión máxima.



A

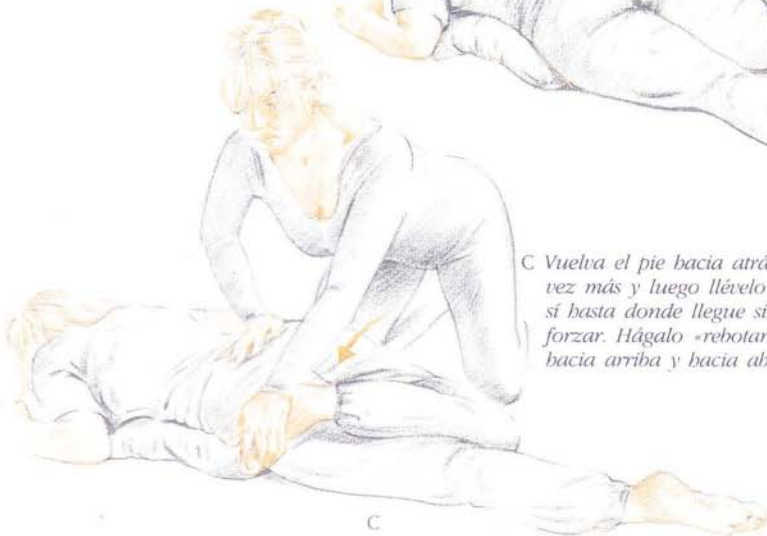
B Vuelva el pie hacia atrás para que la rodilla descanse y luego llévelo hacia la nalga opuesta, hasta donde llegue sin forzar. Hágalo «rebotar» un poco para aumentar el grado de estiramiento.



B

C Vuelva el pie hacia atrás una vez más y luego llévelo hacia sí hasta donde llegue sin forzar. Hágalo «rebotar» hacia arriba y hacia abajo.

Luego llévelo hacia atrás, sin soltar el pie, y ponga la antepierna en ángulo recto. Con la otra mano, coja la rodilla por la parte interior y doble la pierna hacia fuera, preparándose para la secuencia de presión con la palma de la mano en la parte exterior de la pierna, que aparece en la página siguiente



C

Parte posterior y exterior de las piernas (III)

La presión con la palma de las manos sobre la parte exterior de la pierna completa esta secuencia. No tema doblar la pierna de su compañero en ángulo recto hacia el exterior, es una posición más cómoda de lo que parece. Después de trabajar sobre la pierna, vuelva a estirla para repetir sobre la otra pierna toda la secuencia realizada hasta ahora, antes de empezar la secuencia de los pies. Asimismo, al trabajar con los pies, realizaremos los pasos primero con uno y luego con el otro. Pisar los pies no sólo le resultará muy agradable a su pareja, sino que le servirá a usted para descansar un rato. La mayor parte de la secuencia de los pies estimula los meridianos del riñón y de la vejiga. Cada meridiano termina en uno de los dedos del pie, por lo que es importante hacer escurrimientos de todos los dedos a conciencia.

5 Presión en la parte exterior de la pierna con la palma de las manos

Arrodílese cerca de los pies de su pareja y apoye la mano de soporte sobre la cadera. Con la palma de la otra mano, baje presionando por el centro del lado de la pierna, balanceándose hacia delante y hacia atrás, y ejerciendo la presión con el peso del cuerpo. Repítalo.



6 Presión del tsubo del tobillo

Con el pulgar, presionar en la cavidad que hay justo debajo y un poco por delante de la parte exterior del hueso del tobillo, entre tres y cinco segundos.

Repetir los pasos del 1 al 6 en la otra pierna.



7 Pisar las plantas de los pies (dibujo de la izquierda)

Tras asegurarse de que los pies de su compañero están tocando el suelo con toda la superficie del empeño, písele los pies con los talones, levantándolos y bajándolos, durante uno o dos minutos. No suba demasiado sobre el puente de los pies de su pareja.

8 Presión del tsubo de la planta del pie

Con el pulgar, presione el punto del riñón situado bajo la eminencia metatarsiana, en el centro, entre tres y cinco segundos.



9 Masaje del talón del pie

Aplique masajes circulares sobre los lados del talón, con el pulgar en un lado y los otros dedos en el otro, entre uno y diez segundos.

10 Pellizcamientos en el borde exterior del pie

Pellizque todo el borde exterior del pie, para estimular el meridiano de la vejiga.

11 Estiramiento de los dedos del pie

Tire sucesivamente de los dedos del pie, cogiendo cada uno por los lados, que es donde están los nervios. Es posible que algunos de los dedos se oigan crujir, al aflojar la tensión.

12 Palmadas sobre la planta del pie

Manteniendo la muñeca totalmente relajada, dar palmadas sobre la planta del pie con ritmo rápido.

13 Martilleo de la planta del pie

Con el mismo movimiento de muñeca, martillear la planta del pie durante unos segundos, con el puño siempre relajado. Luego friccionar para relajarlo.

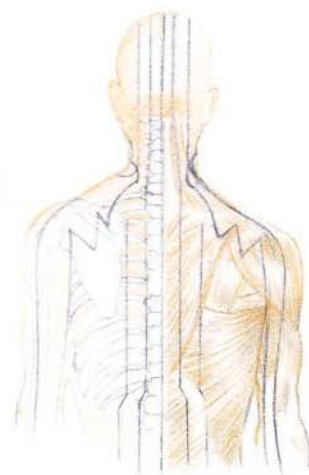
Repetir los pasos del 8 al 13 en el otro pie.

La parte posterior de los hombros

Ahora llegamos a la parte posterior de los hombros, donde la tensión es un problema casi universal. Esta tensión puede estar originada por multitud de causas distintas, posiblemente procedentes de otras partes del cuerpo, por lo que no hay que pensar que basta con dar shiatsu en los hombros solamente: el problema volvería a aparecer pronto si no se localiza la causa y se trata adecuadamente. En la parte posterior de los hombros, hay tres zonas principales. La primera es la parte superior de los hombros, que está directamente relacionada con el meridiano de la vesícula biliar. Al estar relacionada con el estrés mental, esta zona suele estar bastante blanda. Además de aliviar el estrés, el shiatsu en esta zona ayuda también a curar los dolores de cabeza y los resfriados. La segunda zona es la parte central de los hombros, entre los dos omóplatos. Ésta es la parte del meridiano de la vejiga sobre la que no se trabajó durante la secuencia de la espalda, por no poder llegar a ella con comodidad (ver página 93). Los puntos más altos ayudan a aliviar los resfriados, catarros y problemas pulmonares; los más bajos actúan sobre el corazón y la circulación sanguínea, y también sirven para combatir la ansiedad, el agotamiento y el insomnio. Los omóplatos constituyen la tercera zona, al atravesarlos el meridiano del intestino delgado, que tiene relación con la digestión, los ovarios en las mujeres, y con las facultades intuitivas. El cuello será tratado más tarde, cuando el receptor se dé la vuelta, pero en cualquier caso, no deje de dar masajes sobre los músculos del cuello de vez en cuando para que su pareja no coja tortícolis.

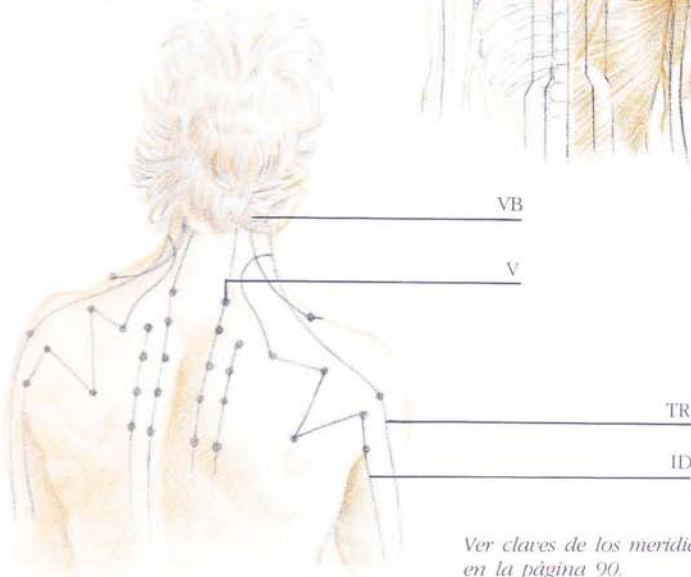
Anatomía de la parte posterior de los hombros

Los tubos del meridiano de la vejiga se hallan entre las vértebras, a los lados de la columna, y por debajo de los bordes de los omóplatos. El meridiano del intestino delgado recorre la gruesa capa de músculos que cubre el omóplato, mientras que el meridiano de la vesícula biliar atraviesa el conjunto de músculos de la zona superior.



Los meridianos de la parte posterior de los hombros

El meridiano de la vejiga desciende por los lados de la columna vertebral y el meridiano de la vesícula biliar atraviesa la parte superior del hombro. El meridiano del intestino delgado cruza el omóplato en zig zag y desciende por el brazo, al lado del triple recalentador.



Ver claves de los meridianos en la página 90.



La parte posterior de los hombros

Seguidamente, cambie la posición para arrodillarse, con las piernas separadas, frente a la cabeza de su pareja. En esta secuencia no se adelantan las caderas, lo que supondría demasiado peso en las presiones. Pero la presión tiene que seguir viniendo de las caderas, al inclinarse de manera que su pareja aguante el peso de la parte superior del cuerpo. Primero se tratarán los músculos de la parte superior de los hombros, que suelen estar blandos por la presión. Empleando el codo para hacer las presiones, vaya bajando entre los omóplatos para actuar sobre el corazón y los pulmones. Toda esta zona central está relacionada con las emociones y la conciencia, por lo que hay que tratarla con cuidado, trabajando suavemente pero con profundidad. El meridiano del intestino delgado, que recorre el omóplato en zig zag, resulta difícil de localizar con precisión, por lo que se trabajará sobre él, haciendo girar los omóplatos para relajar los músculos y liberar la energía bloqueada. A menudo hay una gran tensión y tirantez de los músculos, que no deja pasar la energía básica. Presione con suavidad, compensando la falta de fuerza con la duración de la presión, y los músculos se relajarán.



1 Presión con los pulgares en la parte superior de los hombros

Con la mano «de soporte» sobre un omóplato, apoye todo el pulgar de la otra mano en la parte superior de uno de los hombros. Apoye el codo sobre un muslo para sostenerse mejor. Inclínandose hacia delante, presione suavemente desde el cuello hasta el hueso de la articulación del hombro, tres veces en cada lado, como se ve en el dibujo de la izquierda.



2 Presión con los codos entre los omóplatos

Con la mano «de soporte» sobre un omóplato, apoye el codo «abierto» en el surco que forma la columna en el otro lado. Vaya bajando gradualmente desde la base

del cuello con presiones fijas de unos cinco segundos. Trabaje así toda la zona entre los omóplatos. Luego cambie de mano y de codo y repítalo en el otro lado. Mantenga las caderas bajas.

3 Rotación de los omóplatos

Apoye la palma de las dos manos sobre los omóplatos de su pareja, con los dedos separados para cogerlos mejor. Curve los dedos por debajo de la parte exterior de los omóplatos y hágalos girar firmemente, moviendo los mismos omóplatos y los músculos que hay encima y por debajo de ellos.



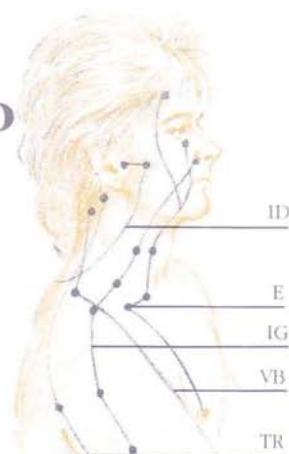
4 Presión de los pies sobre los hombros

Siéntese con la espalda reclinada, apoyándose con las manos detrás y ponga los pies en la parte superior de los hombros de su pareja. Vaya pisando toda la zona de los hombros rápidamente pero con suavidad durante un minuto aproximadamente.

La parte frontal de los hombros y el cuello

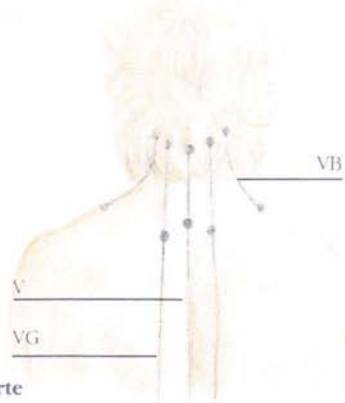
El tratamiento del shiatsu de la parte frontal del cuerpo comienza con los hombros y el cuello. La debilidad en la parte frontal de los hombros provoca con frecuencia la tensión y tirantez de los músculos de la espalda —un típico ejemplo de *kyo*, o estado de vacío, que crea un *jitsu*, o estado de plenitud. A menudo los hombros encorvados se producen a causa del constante encogimiento para proteger el pecho cuando es débil o, algunas veces, un corazón excesivamente vulnerable. Empiece el tratamiento inclinándose sobre los hombros de su pareja, y ejerciendo la presión sobre los puntos del pulmón principalmente, y luego prosiga hacia el exterior, entre las separaciones de las costillas. Después de estirar el pecho y los hombros, suba para trabajar sobre el cuello, primero sobre el meridiano de la vejiga, y luego sobre el de la vesícula biliar, a continuación sobre el vaso gobernador y por último presionando los puntos más importantes de los meridianos del cuello en la base del cráneo. Los meridianos del triple recalentador, intestino delgado, intestino grueso y estómago recorren los lados y la parte frontal del cuello, lo que lo convierte en una zona muy relacionada con la función digestiva, y de hecho, la garganta es una de las partes más altas del aparato digestivo. Como cada meridiano tiene una función psicológica además de una función física, estos meridianos están relacionados con la «asimilación» de informaciones y datos. Cuando la vida nos enseña algo que no podemos «tragar» o «digerir», se crea tensión en la garganta y en los músculos del cuello, además de repercutir sobre el proceso de la digestión. El tratamiento de shiatsu en esta zona consiste en la rotación de los músculos, más que en la presión directa que podrá dañar la tráquea o las arterias.

Ver claves de los meridianos, en la página 90.



Los meridianos del lateral del cuello

El meridiano del estómago baja por los lados de la tráquea, mientras que el meridiano del intestino grueso atraviesa el músculo del lado del cuello y llega al sensible nervio del plexo, por encima de la clavícula. El meridiano del intestino delgado baja directamente desde la oreja, seguido a poca distancia por el triple recalentador.

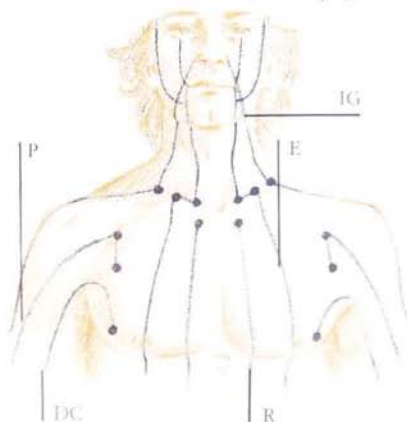


Los meridianos de la parte frontal de los hombros

Los puntos más importantes del principio del meridiano del pulmón están en la cavidad de debajo de la parte exterior de la clavícula. El Dueño del corazón recorre longitudinalmente el músculo pectoral, y los meridianos del estómago y del riñón bajan por el centro del pecho. El hazo-páncreas sube por el lado del pecho.

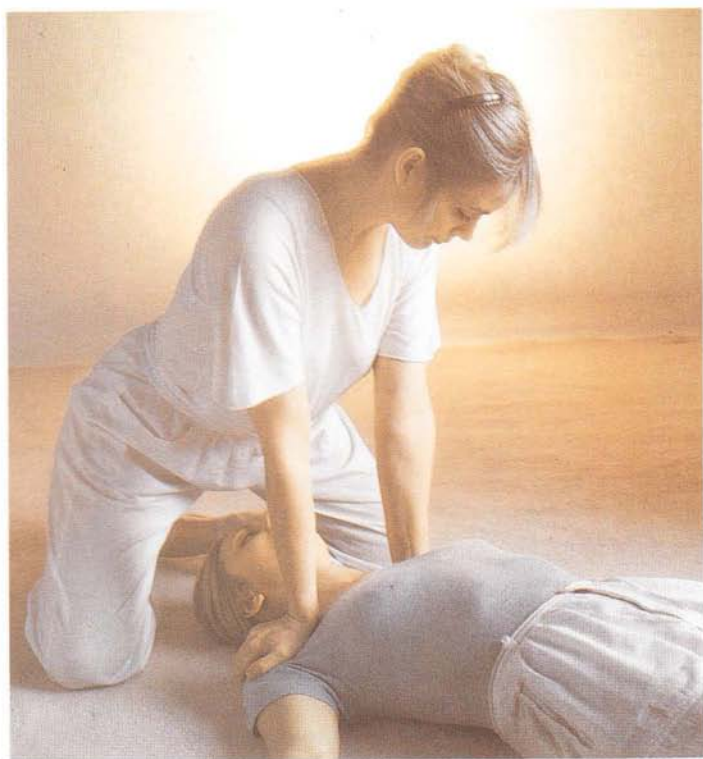
Los meridianos de la parte posterior del cuello

El meridiano central es el vaso gobernador, que sube por el centro de la columna vertebral. El meridiano de la vejiga baja por el centro de los músculos de los lados del cuello, mientras que el meridiano de la vesícula biliar baja por el borde exterior de los mismos músculos.



La parte frontal de los hombros y el cuello

Seguidamente, su pareja se da la vuelta mientras usted continúa arrodillado con la cabeza de su compañero entre las piernas, para inclinarse sobre los hombros y presionar sobre las separaciones de las costillas. Cuando se incline sobre los hombros, la presión principal debe recaer en los puntos de los pulmones que están en las cavidades entre el pecho y la articulación del hombro. Luego, al presionar entre las costillas hacia los lados, no sólo se estiran los músculos intercostales que participan en la respiración, sino que también se activan los meridianos del riñón y del estómago, lo que hace aumentar la energía *ki* del pecho y contribuye a eliminar la flema. El shiatsu aplicado en esa zona es muy aconsejable para personas que padecen problemas de asma. Apoye el peso del cuerpo al inclinarse sobre los hombros para estirar el pecho, pero ejerza menos presión al trabajar entre las costillas, por ser una zona más delicada.



1 Inclinación sobre los hombros

Ponga la base de las manos en las cavidades formadas entre el pecho y la articulación del hombro, con los dedos hacia fuera, rodeando la curva de los hombros; suba las caderas y adelántelas para hacer presión desde los hombros, como en la foto superior.

2 Presiones entre las costillas

Coloque las manos con las palmas boca abajo sobre los lados, y los pulgares apoyados sobre el pecho, en la separación entre dos costillas. Inclínese ligeramente hacia delante, y presione con suavidad con todo el pulgar hacia fuera del esternón. Luego vaya a la separación de las dos costillas siguientes y recorra así toda la parte superior del pecho. Evite los senos cuando trabaje sobre una mujer.



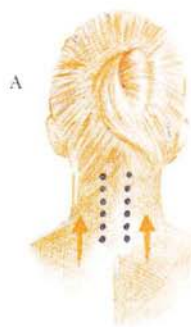
El cuello

En general, es mejor tratar el cuello desde debajo que desde encima, porque así el cuello está recto y su pareja está por tanto más relajada. El único problema es conseguir una presión firme sin levantar la cabeza de la otra persona. Como sucede siempre en el shiatsu, la solución está en adoptar la posición adecuada, en este caso como en la ilustración de la derecha, de manera que la presión venga del *bara*. Primero se trabajará sobre el meridiano de la vejiga, que sube a ambos lados de la columna hasta la base del cuello. El segundo meridiano sobre el que se actuará es el de la vesícula biliar, que está entre la separación de los dos músculos, y es extremadamente útil para aliviar la torticolis, los dolores de cabeza producidos por la tensión y los problemas oculares. Uno de los puntos más importantes de este meridiano se encuentra en la cavidad de la base del cráneo, a cada lado, y al presionarlo, se alivian los síntomas del resfriado y se despeja la cabeza. En tercer lugar, se trata el vaso gobernador, en el centro, que ayuda a realinear las vértebras, presionando suavemente

en la cavidad central de la base del cráneo para estimular el mesencéfalo. Y para terminar, se trabaja a lo largo de la base del cráneo, presionando puntos importantes en todos los meridianos.

3 Secuencia del cuello

Con las rodillas a los lados de la cabeza de su compañero, apoye los codos en los muslos e inclínese hacia delante desde las caderas, a medida que va presionando en sentido ascendente con los dedos.



B Lleve los dedos al borde exterior de los músculos principales de la parte posterior del cuello. Presione a intervalos de poco más de un centímetro desde la base del cuello hacia arriba, ejerciendo más presión en las cavidades de la base del cráneo. Repita estas presiones.



C

D Separe los dedos y presione con firmeza a lo largo de la base del cráneo, en dirección a los lados y con intervalos de poco más de un centímetro.

A Usando el dedo corazón de cada mano, presionar a los dos lados de la columna, en intervalos de poco más de un centímetro, desde la base del cuello hasta la misma base del cráneo.



B

C Vuelva a la línea central del cuello y con el dedo corazón de una mano encima del otro, presione en las separaciones entre las vértebras, terminando por la cavidad central de la base del cráneo.



D

Los lados del cuello

Hay varios meridianos que bajan por los lados del cuello, y los desequilibrios de su energía suelen producir focos de tensión. Sin embargo, dado que en esta zona hay nervios que afectan a la tráquea y a la arteria principal, es mejor estimular los meridianos con un suave movimiento circular y no ejercer una presión directa. El estiramiento del cuello es beneficioso y alivia la tensión de las vértebras. Asegúrese de coger la cabeza de su pareja con firmeza y emplee el peso del cuerpo para estirar hacia atrás, no hacia arriba.

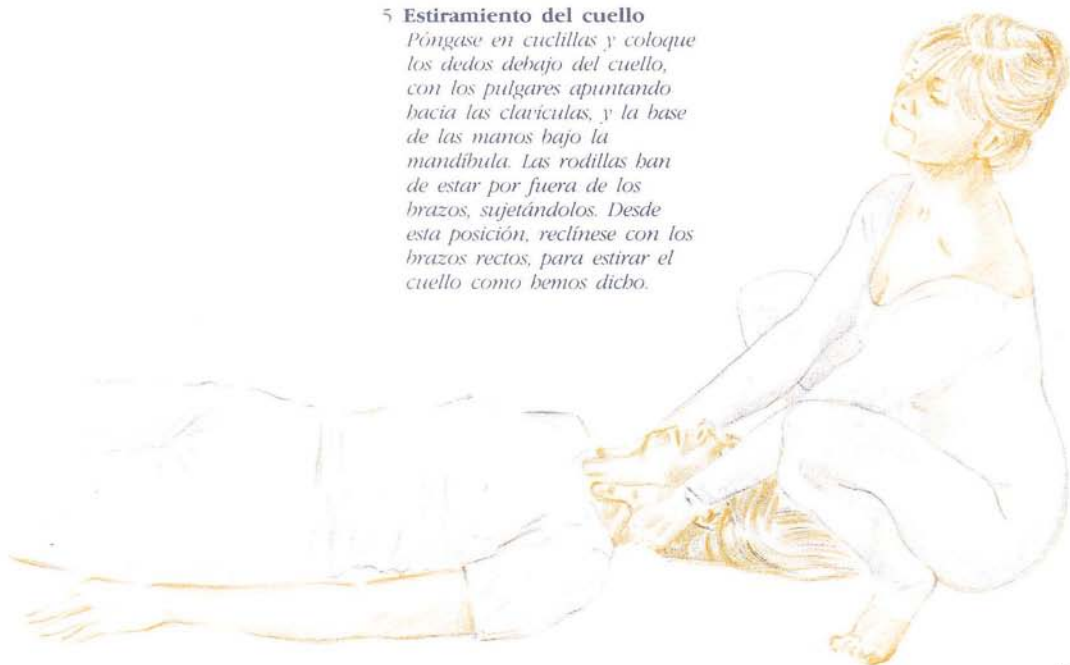
4 Rotación de los lados del cuello

Con los dedos juntos sobre los lados del cuello de su pareja, siga las curvas del cuello. Luego describa círculos, moviendo la carne sobre los músculos más profundos.



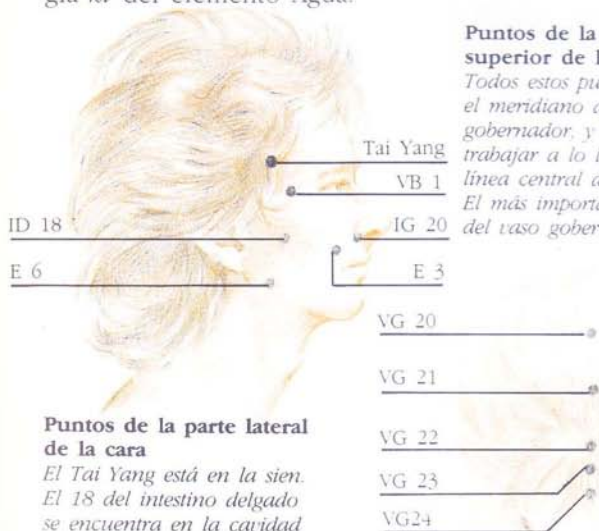
5 Estiramiento del cuello

Póngase en cuchillas y coloque los dedos debajo del cuello, con los pulgares apuntando hacia las clavículas, y la base de las manos bajo la mandíbula. Las rodillas han de estar por fuera de los brazos, sujetándolos. Desde esta posición, reclínese con los brazos rectos, para estirar el cuello como hemos dicho.



La cabeza y la cara

Para muchas personas, ésta es la parte más agradable y relajante de todo el tratamiento. Hay tantos meridianos que comienzan o terminan en la cara que es fácil que la energía quede obstruida en algunos puntos, lo que provoca arrugas y manchas, cuando no se producen síntomas más graves. La aplicación del shiatsu en esta zona hace desaparecer estas obstrucciones y hace aumentar el flujo de *ki*, aliviando la tensión, lo que, como efecto secundario, resalta la belleza del rostro, como señalaba el maestro Shizuto Masunaga. Los meridianos que empiezan en la cabeza y en la cara son el de la vejiga, el de la vesícula biliar y el del estómago, y los que terminan allí son los meridianos del vaso gobernador, el del vaso concepción, el del intestino grueso, el del intestino delgado y el del triple recalentador. Si su pareja sufre migrañas, es aconsejable prestar más atención a los lados de la cabeza: el meridiano de la vesícula biliar da varias vueltas sobre sí mismo al recorrer cada uno de los lados. Nuestra secuencia de shiatsu para la cabeza y la cara consiste en presiones sobre ciertos puntos importantes más que en trabajar a lo largo de todos los meridianos. Los puntos de la cara se suelen utilizar para aliviar la tensión, el dolor y la congestión de esta zona. Estas presiones sólo tendrán un efecto a nivel de la energía sutil, más que física, sobre el resto de los meridianos. Así, un punto del meridiano de la vejiga en la proximidad del ojo no tendrá efecto sobre la vejiga aunque sí tendrá un efecto sutil en la energía *ki* del elemento Agua.

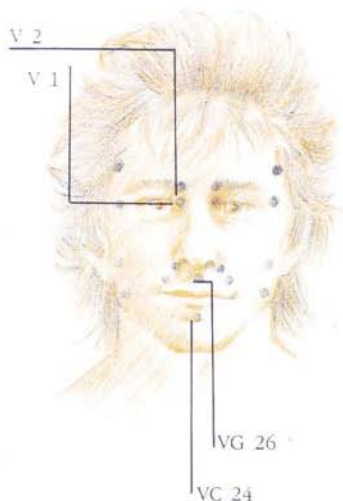


Puntos de la parte lateral de la cara

El Tai Yang está en la sien. El 18 del intestino delgado se encuentra en la cavidad que hay debajo del pómullo, y el 6 del estómago está en el nudo de músculos del extremo de la mandíbula.

Puntos de la parte frontal de la cara

En la zona de los ojos: el 1 de la vejiga está en la parte interior de la cavidad del ojo; el 2 de la vejiga está en el extremo interior de la ceja. El 1 de la vesícula biliar se encuentra en la parte exterior de la cavidad del ojo, a la altura del vértice exterior del ojo. Alrededor de la boca, el 20 del intestino delgado está justo debajo de la parte más ancha de la ventana de la nariz. El 3 del estómago está sobre la mitad de la «línea de la risa». El 24 del vaso concepción está en el centro del surco de la barbilla, y el 26 del vaso gobernador está en el centro, entre el labio y la nariz.



Ver claves de los meridianos en la pág. 90



La cabeza y la cara (II)

El shiatsu aplicado en esta zona ha de ser lo suficientemente suave como para relajar a su pareja, pero también lo suficientemente firme como para liberar la energía obstruida. Las presiones deben ser firmes en general, pero más suaves al presionar sobre las cavidades. El masaje de las orejas repercute sobre todo el cuerpo, ya que en ellas hay puntos de acupuntura que se tratan para curar cualquier otra zona. Los puntos de la parte superior de la cabeza sirven para aliviar los dolores de cabeza y la congestión nasal. La secuencia del ojo (página siguiente) no sólo beneficia a los ojos, sino que también alivia los dolores de cabeza y los problemas de los senos del hueso frontal; la secuencia de la sien produce una relajación general; y la secuencia entre la nariz y la boca va bien para la congestión nasal y sirve para aliviar también la tensión emocional, que a menudo se concentra alrededor de la boca y puede tener un efecto profundamente reconfortante.

1 Fricción del cuero cabelludo

Pase las manos por el pelo de su pareja varias veces, friccionando todo el cuero cabelludo, siempre en dirección a la nuca.



3 El masaje de las orejas

Dé masajes en las orejas entre los pulgares y los demás dedos, subiendo desde los lóbulos hacia arriba de las orejas. Recorra dos veces cada una de las orejas de este modo.

2 Estiramiento del pelo

Cogiendo un mechón de pelo cada vez, tirar de él suavemente. Estire así de todo el pelo.



4 Presión sobre los puntos de la parte superior de la cabeza

Sujete la cabeza de su pareja por las sienes y, con un pulgar sobre el otro, presione a lo largo de la línea central

de la cabeza, a intervalos de poco más de un centímetro, hasta donde pueda llegar sin cambiar de posición. Aplique las presiones en dirección a la nuca.

5 Secuencia de los ojos

- A Presione los puntos del extremo interior de la cavidad de los ojos entre tres y cinco segundos.
- B Pellizque ligeramente a lo largo de las cejas.
- C Presione los puntos de más allá del hueso de cada oreja.

6 Secuencia de las sienes

- A Desde las cejas, se pasa a los puntos de las sienes. No se debe presionar con fuerza, sino dar vueltas suavemente.
- B Baje en línea recta para presionar sobre los puntos de debajo de los pómulos.
- C Siga bajando en línea recta hasta llegar a los pequeños nudos de músculos del extremo de las mandíbulas y busque el punto central de cada nudo. La sensación que recibirá su pareja al encontrar estos puntos será como la del dolor de muelas.

7 Secuencia de la nariz y la boca

- A Con la punta de los pulgares, presionar en los surcos que empiezan a los lados de las ventanas de la nariz.
- B Presione los puntos de las «líneas de la risa», dirigiendo la presión hacia arriba por detrás del hueso.
- C Rodee la barbilla con las manos y presione los puntos del centro del surco de la barbilla y del centro de la zona entre la nariz y la boca.



A



A



A



B



B



B



C



C

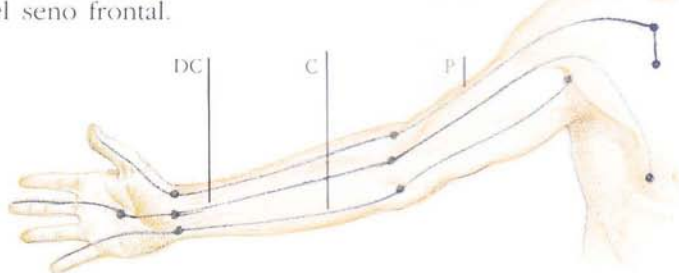


C

Los brazos y las manos

Los seis meridianos de los brazos y las manos son los meridianos del Fuego y del Metal. El corazón, el intestino delgado, el dueño del corazón y el triple recalentador son meridianos pertenecientes al Fuego, mientras que el pulmón y el intestino grueso son meridianos del Metal. En la filosofía oriental se considera que el corazón alberga el espíritu, aparte de desempeñar su conocida función anatómica de controlar la circulación de la sangre. Cualquier cosa relacionada con la conciencia, como los trastornos mentales, la mala memoria o el insomnio, está relacionada con el corazón. Los problemas físicos que afectan al corazón se relacionan con el meridiano del corazón y, más frecuentemente, con el dueño del corazón. La función del dueño del corazón es actuar como una especie de amortiguador, protegiendo el corazón del estrés emocional: el corazón puede dañarse cuando hay zonas debilitadas en este meridiano.

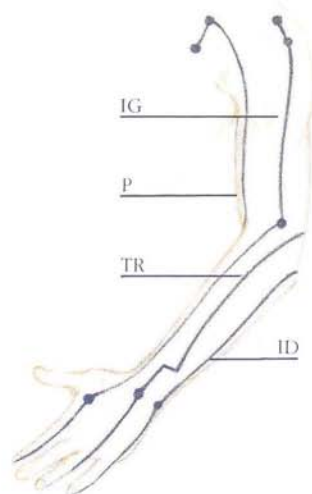
Además de la función física de la digestión, el intestino delgado tiene relación con las funciones psicológicas de discernimiento y de conciencia. El triple recalentador coordina y equilibra el metabolismo, actuando sobre los «tres fogones» (zona superior, media y baja del torso, que están relacionadas respectivamente con la circulación y respiración, la digestión y la eliminación) y armoniza sus distintos campos de actividad. El Fuego es el único elemento que tiene cuatro funciones; el Metal tiene dos: el pulmón y el intestino grueso. El pulmón recibe la energía *ki* del aire y por tanto tiene relación con el nivel general de *ki* en el cuerpo y con los problemas pulmonares y de garganta. El meridiano del intestino grueso no sólo tiene que ver con los intestinos mismos; su campo abarca la eliminación en general, también a través de la piel y de los pulmones, de manera que tanto el acné como el asma pueden deberse a problemas del intestino grueso. Como el meridiano llega hasta la nariz, puede ayudar a aliviar la congestión nasal o del seno frontal.



Meridianos de la parte interior del brazo

El meridiano del pulmón desciende desde debajo de la clavícula hasta el dedo pulgar, el dueño del corazón

baja por el brazo desde el músculo pectoral hasta el dedo corazón y el meridiano del corazón baja desde la axila hasta el dedo meñique.

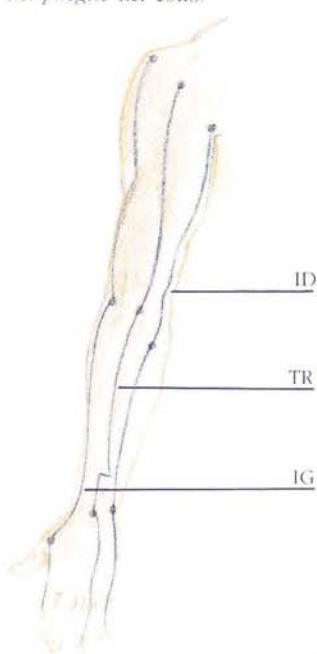


Meridianos de la parte exterior del antebrazo

El del intestino delgado desciende por el exterior del antebrazo hasta el dedo meñique. El del triple recalentador baja por el brazo hasta llegar al anular, y el del intestino grueso va desde el pliegue del codo hasta el índice.

Meridianos de la parte superior del brazo

El del intestino delgado desciende por el exterior del brazo, desde el pliegue de la axila; el triple recalentador baja desde el exterior del hombro hasta el «bueso de la alegría», y el del intestino grueso baja desde el hombro hasta el final del pliegue del codo.





Los brazos y las manos (II)

Debido a que resultaría algo complicado trabajar cada meridiano individualmente, en esta secuencia se tratará cada brazo en tres fases: meridianos interiores, meridianos exteriores y mano. Para los meridianos interiores, basta la simple aplicación de presión en todo el brazo, pero a causa de un giro del meridiano en el codo, los meridianos exteriores recorren la parte posterior del brazo por encima del codo y la parte interior por debajo de esa articulación, por lo que se tratarán en dos fases distintas, como se muestra en los dibujos inferiores. La zona que está justo debajo del codo suele doler cuando se presiona al llegar al antebrazo, a causa del nervio que pasa por debajo. No olvide bajar hasta la muñeca y presionar en la articulación, pues hay varios puntos clave en esa zona. Se trabajará así uno de los brazos y, cuando se hayan completado los movimientos, cambiaremos de posición para practicar las mismas presiones sobre el otro brazo y sobre la mano.



1 Presión con las palmas de la mano en la parte interior del brazo

Arrodillándose a la altura de las caderas de su pareja, extiéndale el brazo horizontalmente con la palma de la mano hacia arriba.

Apoye la mano de soporte sobre el músculo pectoral y ejerza presión con la palma de la otra mano sobre la parte interior del brazo, desde el hombro hasta la muñeca, siguiendo las curvas del brazo.

2 Presión en la parte superior del brazo

Ponga el brazo de su pareja en el costado, con la palma de la mano hacia abajo. Mientras mantiene apoyada la mano de soporte sobre el hombro, agárrele el brazo y vaya presionando con las yemas de los dedos desde el hombro hasta el codo.

3 Presión con la palma de la mano en el antebrazo

Aplique la presión directamente hacia abajo, recorriendo así el antebrazo, desde el codo hasta la muñeca.



4 Estiramiento de los dedos

Siéntese y coja la muñeca de su compañero con una mano. Con la otra, tire de cada uno de los dedos y agítelos, desde la base a la punta, cogiendo cada dedo por los lados.

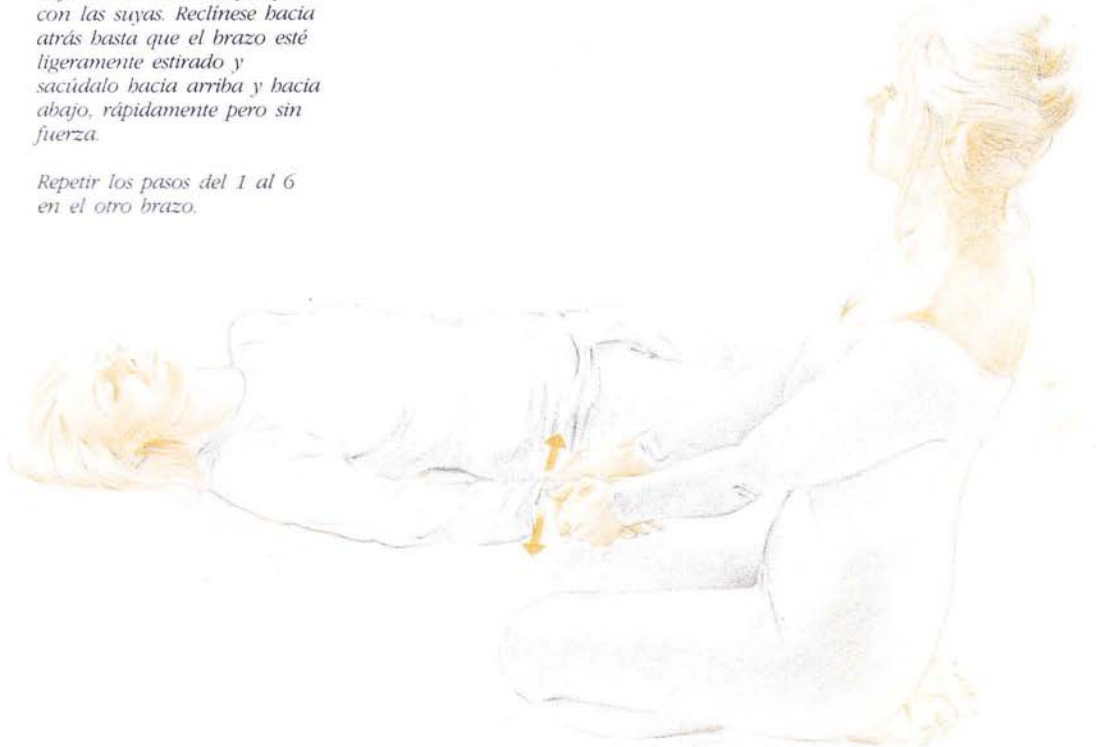
5 Presión sobre el «gran eliminador»

Presione durante cinco segundos sobre el punto que hay en el centro de la masa de carne entre el índice y el pulgar. Siendo uno de los puntos más importantes, este tsubo se conocía en la antigüedad como el «gran eliminador». Ayuda a eliminar de forma más específica los dolores de cabeza y de muelas, así como los resfriados.

6 Sacudidas del brazo

Coja la mano de su pareja con las suyas. Reclínesse hacia atrás hasta que el brazo esté ligeramente estirado y sacúdalo hacia arriba y hacia abajo, rápidamente pero sin fuerza.

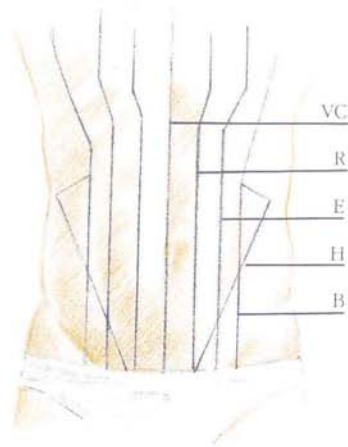
Repetir los pasos del 1 al 6 en el otro brazo.



El *hara*

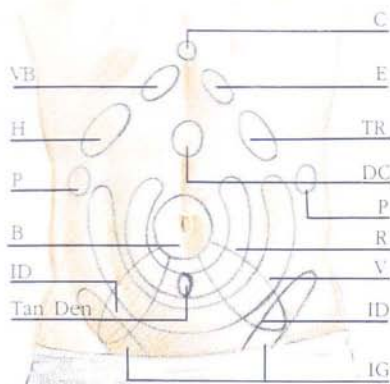
Para los japoneses, el *hara*, o abdomen, significa mucho más que una simple zona del cuerpo. Para ellos, el espíritu vital reside en el *hara*, y más exactamente en un punto situado a unos ocho centímetros por debajo del ombligo, conocido como el «Tán-Den». En japonés, el término «*hara*» describe la calidad de la energía de una persona; así se puede tener «un buen *hara*» o «un mal *hara*», y suicidarse, por ejemplo, significa matar el *hara* (*hara kiri*). El shiatsu practicado en la región del *hara*, denominado *ampuku*, es un arte de curación muy antiguo, mucho más que el mismo shiatsu, y hacen falta años de práctica para llegar a dominarlo. Para un experto en el *ampuku*, es posible tratar y curar enfermedades graves trabajando sobre el *hara*. Es en el *hara* donde tienen lugar todos los procesos vitales de los sistemas de mantenimiento del cuerpo y donde se puede contactar con cada una de las funciones de los meridianos. En efecto, al igual que con la reflexología del pie, es posible situar las zonas de los reflejos en el *hara*, que representan el estado de todas las funciones del cuerpo (dibujo inferior). Así pues, el tratamiento sobre el *hara* es una parte fundamental del tratamiento de shiatsu que, con la experiencia, puede incluso servir para diagnosticar los trastornos de la otra persona. Teóricamente, el *hara* habría de estar blando y relajado por encima del ombligo, y duro y firme por debajo de él, pero en la práctica, el *hara* de la gran mayoría de los occidentales es más bien al revés. La vida sedentaria que llevamos, la mala alimentación y nuestro régimen desequilibrado de bebidas, así como la falta de atención a la respiración y a la postura del cuerpo, contribuyen a debilitar las condiciones en el bajo *hara* y Tan-Den, mientras que la tensión mental y emocional crea tirantez en el diafragma y por tanto, un *hara* superior tenso. Aunque no consiga todavía diagnosticar estos trastornos por el tacto, puede dar por sentado que el bajo *hara* está débil y empezar a trabajarlo con una presión gradualmente más profunda y tonificante, antes de pasar al *hara* superior. Esta zona ya se habrá relajado cuando se corrigió la deficiencia de la región inferior, de manera que se podrá ejercer una mayor presión desde el principio. Cuando se practica el *ampuku* correctamente y con dedicación, se convierte en la experiencia más relajante y reconfortante que se pueda imaginar, equilibrando todas las funciones del cuerpo. Es especialmente recomendable para los problemas abdominales y, sobre todo, para la espalda: si su pareja tiene problemas en esta zona, concéntrese en trabajar sobre el *hara*, especialmente en la zona refleja del meridiano de la vejiga, antes de trabajar sobre la misma espalda.

Ver claves de los meridianos, en la pág. 90



Los meridianos del *hara*

Aunque es posible actuar sobre el funcionamiento de todos los meridianos a través del *hara*, no todas las líneas de los meridianos lo cruzan. Para practicar el shiatsu, es más importante conocer el mapa del *hara* de las zonas reflejas (dibujo inferior) que los meridianos.



Mapa del *hara*

Las costillas y los huesos de la pelvis forman las fronteras naturales del *hara*. Dentro de estos límites las zonas reflejas de los meridianos coinciden con la situación de los órganos. Las excepciones más importantes son las dos «herraduras» de la vejiga y del riñón. La zona del riñón atraviesa la fuente de energía vital, o «Tan-Den» y la zona de la vejiga conecta con los músculos que sostienen la columna, uniéndola al meridiano de la vejiga.



El bara (II)

El *bara*, como sede de las energías del cuerpo, merece gran consideración. Incluso los animales son reacios a dejarse tocar el abdomen, excepto por aquellos en los que confían y, en este sentido, las personas no somos muy diferentes. La presión que se aplique en esta zona ha de ser, pues, muy gradual y suave, aunque puede llegar a ser bastante profunda. Se trabajará siempre en el sentido de las agujas del reloj alrededor del *bara*, fortaleciendo las zonas más débiles con presiones más profundas y tonificantes, antes de tratar las zonas más tensas y contraídas. En la mayor parte de los casos, esto significa empezar por el bajo *bara* (ver página 120). Mantenga constantemente una mano en contacto con el *bara*, cambiándola de lugar cuando haga falta y utilizándola para «escuchar» las señales del cambio. Por lo general, los crujidos significan en este caso que se ha transmitido energía a una zona débil, y las palpitaciones, que la presión ejercida está siendo excesiva, creándose una obstrucción (excepto en la línea central entre las costillas y el ombligo, por donde pasa una de las principales arterias y siempre se nota el pulso).

Posición para trabajar en el bara

Cuando practique ampuku, o shiatsu en el bara, siéntese a un lado de su pareja, tocándole ligeramente el muslo con el suyo.



1 El bajo bara

A Emplee el canto de la mano como si fuera un cuchillo para penetrar por debajo de los huesos de la cadera y trabajar la zona del intestino grueso.

B Con los tres dedos apoyados, presione a intervalos de poco más de un centímetro y en el sentido de las agujas del reloj, para rodear la berradura el bajo bara y tratar así la zona de la vejiga.

C Trabaje de la misma forma a lo largo de la berradura interior ejerciendo una presión más larga en el punto de la línea central. Así se está trabajando sobre la zona del riñón y el Tan-Den.



2 El hara superior

A Presione suavemente pero con profundidad con todo el dedo pulgar bajo el lado izquierdo de las costillas, trabajando en sentido descendente. Mantenga un contacto relajado con la palma de la mano y los otros dedos.

B Con las yemas de los dedos, presione hacia dentro en la cavidad que se forma en la parte más baja de las costillas (zona del pulmón).

C Trabaje de la misma manera el lado derecho, terminando con la misma presión hacia dentro, por debajo de las costillas.

3 Rotación del hara

Suba un poco para arrodillarse de frente al hara de su pareja. Con una mano sobre la otra, dé vueltas alrededor del hara, empujándolo con la base de la mano y tirando hacia sí con las yemas de los dedos en un movimiento constante.



D Presione ligeramente con un dedo por debajo de la unión central de las costillas; luego, con tres dedos apoyados, presione primero en el plexo solar, luego, entre el plexo solar y el ombligo y, por último, en la misma zona del ombligo.

La parte frontal e interior de las piernas

En esta zona hay tres meridianos principales: el hígado, el bazo-páncreas y el estómago. El meridiano del hígado sirve para tratar cualquier trastorno localizado en el bajo abdomen, ya que el hígado rige el «fogón» inferior (ver página 116). Dado que el hígado pertenece al elemento Madera (ver página 98), se deberá trabajar sobre este meridiano para combatir los dolores musculares y los calambres. El hígado resulta particularmente afectado por el estrés emocional y por la represión (sobre todo de la ira); está por tanto relacionado con un gran número de trastornos, catalogados en Occidente como «psicosomáticos» o de «histeria». Para la filosofía oriental, sin embargo, los problemas provocados por el estrés emocional que obstruye la energía *ki* del hígado son tan importantes como cualquier otro. El bazo-páncreas, que es un meridiano de tierra, tiene relación con el proceso digestivo y mantiene, con los riñones, el equilibrio de fluido del cuerpo. También tiene un efecto sobre el ciclo menstrual. El estómago es otro meridiano de Tierra, relacionado frecuentemente con la transformación de los alimentos en energía *ki*. En el meridiano del estómago hay un punto en especial que favorece esta función: conocido como el 36 del estómago, es el mejor punto para los problemas digestivos, la baja energía y la resistencia del cuerpo a la enfermedad.

Meridianos de la parte frontal de las piernas

Los meridianos del estómago y del bazo-páncreas pasan por los lados de los grandes músculos de la parte frontal del muslo. El meridiano del estómago desciende por la parte exterior, esquivando la rodilla y baja por el lado exterior de la espinilla. El meridiano del bazo-páncreas va por el lado interior del músculo del muslo y luego se junta con el meridiano del hígado en la parte interior de la espinilla.



Meridianos de la parte interior de las piernas

El meridiano del hígado va por debajo del tendón del músculo de la parte interior del muslo y luego baja por la parte interior de la tibia. El meridiano del bazo-páncreas va por encima de él en el muslo, pero por debajo de la rodilla las trayectorias se unen y descienden hasta el tobillo. El meridiano del riñón desciende entre los músculos de la pantorrilla interior.



Ver claves de los meridianos en la página 90.

La parte frontal e interior de las piernas

Al trabajar en la parte frontal e interior de las piernas, se tratan los meridianos relacionados con la digestión, de manera que la mano «de soporte» ha de estar en el *hara*. A menudo se sentirán los ruidos del estómago mientras se trabaja sobre los meridianos con la otra mano. Para tratar el meridiano del hígado, deberá doblar la pierna de la otra persona hacia afuera. Y si el meridiano está tenso, como suele ocurrir con casi todo el mundo, tendrá que sujetar la pierna en su punto de máximo estiramiento para evitar la tensión de la articulación de la cadera. La mejor manera de sujetar la rodilla es mantenerla cogida con los muslos, como en el dibujo superior. Los puntos de la parte interior de la espinilla, justo por encima del tobillo, suelen ser blandos y sensibles, así que se procurará que la presión sea más suave en esta zona.

2 Presión con el talón de la mano en la parte interior de la espinilla

Siguiendo el descenso por la pierna, gire la mano al pasar la rodilla y con la base de la mano presione suavemente por el surco que forma la espinilla (por donde pasan los meridianos). Luego ponga la pierna recta otra vez.

1 Presión con la palma de la mano en la parte interior del muslo

Doble una pierna hacia fuera, llevando un pie al costado de la otra rodilla. Manteniendo una mano sobre el hara, emplee la otra, y en la posición de la «boca del dragón», o con la palma, presione sobre la parte interior del muslo, ejerciendo más fuerza justo por debajo del gran músculo central.

3 Presión con la palma de la mano en la parte frontal del muslo

Presione sobre los dos lados del músculo principal de la parte frontal del muslo, agarrándolo al mismo tiempo, como en el dibujo inferior izquierdo. Repita estas presiones.



La parte frontal e interior de las piernas (II)

En la parte frontal de la pierna se trabaja sobre los meridianos del estómago y del bazo-páncreas. El 36 del estómago, el «punto prodigioso», que se halla en la parte superior de la espinilla, es el principal de la secuencia, siendo uno de los puntos más importantes para conseguir el bienestar general. Este punto puede resultar algo difícil de encontrar al principio, pero trate de localizarlo en su propia pierna y pronto adquirirá un sentido especial para encontrarlo en otras personas. Tan importante es este punto que, por una vez, se puede bajar la mano «de soporte» y emplearla para presionarlo. Si ve que las piernas de su pareja tienden a caer hacia los lados, sujete con la rodilla la pierna sobre la que está trabajando para poder ejercer una presión vertical directa. Cuando haya finalizado la secuencia en las dos piernas, habrá terminado el tratamiento del shiat-su. Cubra entonces a su pareja con una manta y déjela descansar durante unos minutos.



4 Rotación de la rótula

Trabajando sobre la misma pierna todavía, emplee una mano para sujetarla cerca de la rodilla y la otra para coger firmemente la rótula y hacerla girar dos o tres veces en cada dirección.



5 Presión en el 36 del estómago

Este punto se halla en la parte superior de la tibia, en la curva donde el hueso se hace más ancho al llegar a la rodilla, como se muestra en el dibujo superior. Para localizarlo, suba con el pulgar por la parte exterior del

hueso hasta notar la curva. Entonces presione con bastante profundidad y pregunte a su pareja qué nota. Si está presionando en el mismo punto, se producirá una fuerte sensación, que baja por el meridiano hasta el tobillo. Una vez localizado el 36 del estómago, baje la mano de soporte y presione el punto con el pulgar.

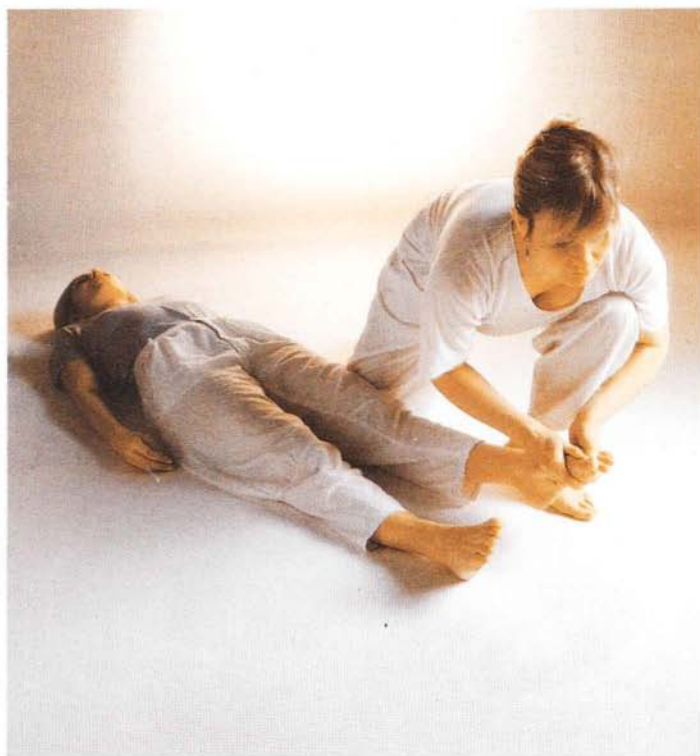
6 Presión en la parte exterior de la espinilla

Manteniendo la presión en el 36 del estómago con el pulgar de la mano «de soporte», emplee el otro pulgar para bajar por la tibia, presionando. Repítalo.



7 Estiramiento del pie hacia delante

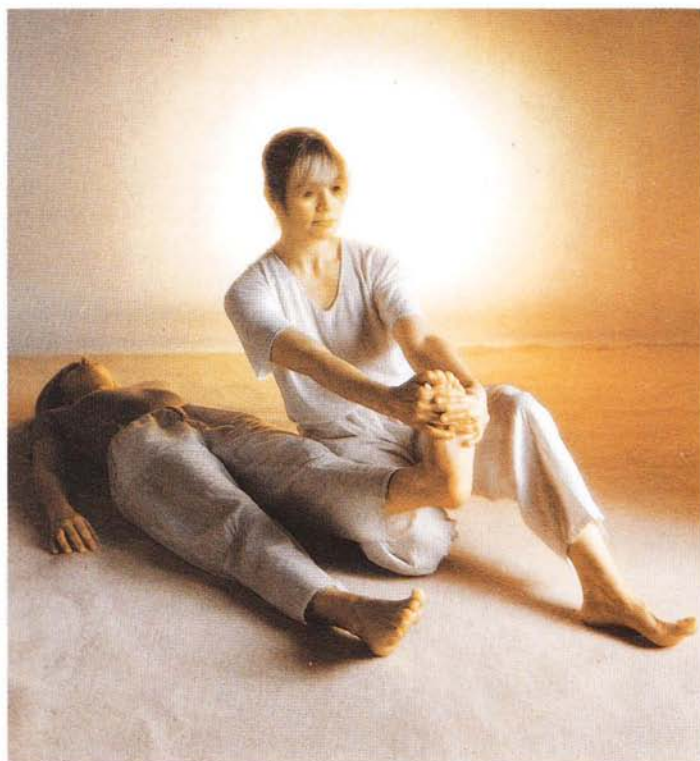
Adopte la posición de «comienzo de carrera». Cogiendo el pie firmemente, levántelo del suelo e inclínese hacia delante para estirar la pierna.



8 Estiramiento del pie hacia atrás

Sin soltar el pie, reclíñese con todo el peso del cuerpo y estire así el pie hacia atrás. Repita los dos movimientos. Luego sitúese en el otro lado de su pareja.

Repita la secuencia sobre la otra pierna.



Repaso del shiatsu

Esta tabla le sirve como guía a emplear una vez aprendidas las técnicas básicas de shiatsu. Puede consultarla para recordar la secuencia correcta de un tratamiento integral, mientras está aprendiendo. El tratamiento de shiatsu habría de darse siempre sobre todo el cuerpo, para equilibrar la energía en todos los meridianos. La secuencia que presentamos en este capítulo es una rutina elemental orientada a aliviar la tensión y mejorar el estado de salud. Una vez que pueda dar la secuencia sin necesidad de consultar el libro, podrá recibir un cursillo de shiatsu y ampliar su repertorio con nuevas técnicas (ver página 190).

LA PARTE POSTERIOR DEL CUERPO

La espalda (90-93)

- 1 *Estiramiento diagonal*
- 2 *Estiramiento de la región lumbar*
- 3 *Presión con la palma de las manos en la columna*
- 4 *Presión con los pulgares en la columna*

Las caderas (94-97)

- 1 *Presión en los agujeros sacros*
- 2 *Presión en las caderas con la palma de las manos*
- 3 *Presión con el codo en las caderas*

La parte posterior y exterior de las piernas (98-103)

- 1 *Presión con la palma de la mano en la parte posterior de la pierna*
- 2 *Presión con la rodilla en la parte posterior de la pierna*
- 3 *Presión en los tubos del tobillo (tendón de Aquiles)*
- 4 *Estiramiento triple*
- 5 *Presión con la palma de las manos en la parte exterior de la pierna*
- 6 *Presión del tubo del tobillo*
- 7 *Pisar las plantas de los pies*
- 8 *Presión en el tubo de la planta del pie*
- 9 *Masaje del talón*
- 10 *Pellizcamientos en el borde del pie*
- 11 *Estiramientos de los dedos del pie*
- 12 *Palmas sobre la planta del pie*
- 13 *Martilleo de la planta del pie*

REPETIR 8-13 EN EL OTRO PIE

La parte posterior de los hombros (104-107)

- 1 *Presión con los pulgares en la parte superior de los hombros*
- 2 *Presión con los codos entre los omóplatos*
- 3 *Rotación de los omóplatos*
- 4 *Presión con los pies sobre los hombros*

LA PARTE FRONTAL DEL CUERPO

La parte frontal de los hombros y el cuello (108-111)

- 1 *Inclinación sobre los hombros*
- 2 *Presiones entre las costillas*
- 3 *Secuencia del cuello*
- 4 *Rotación de los lados del cuello*
- 5 *Estiramiento del cuello*

La cabeza y la cara (112-115)

- 1 *Fricción del cuero cabelludo*
- 2 *Estiramiento del cuello*
- 3 *El masaje de las orejas*
- 4 *Presión sobre los puntos de la parte superior de la cabeza*
- 5 *Secuencia de los ojos*
- 6 *Secuencia de las sienes*
- 7 *Secuencia de la nariz y la boca*

Los brazos y las manos (116-119)

- 1 *Presión con la palma de la mano en la parte interior del brazo*
- 2 *Presión sobre la parte superior del brazo*
- 3 *Presión con la palma de la mano en el antebrazo*
- 4 *Estiramiento de los dedos*
- 5 *Presión sobre el «Gran Eliminador»*
- 6 *Sacudidas del brazo*

REPETIR 1-6 EN EL OTRO BRAZO

El bara (120-123)

- 1 *El bajo hara*
- 2 *El hara superior*
- 3 *Rotación del hara*

La parte frontal e interior de las piernas (124-127)

- 1 *Presión con la palma de la mano en la parte interior del muslo*
- 2 *Presión con el talón de la mano en la parte interior de la espinilla*
- 3 *Presión con la palma de la mano en la parte frontal del muslo*
- 4 *Rotación de la rótula*
- 5 *Presión en el 36 del estómago*
- 6 *Presión en la parte exterior de la espinilla*
- 7 *Estiramiento del pie hacia delante*
- 8 *Estiramiento del pie hacia atrás*

Puntos de presión para el masaje

Si la técnica del shiatsu le atrae, pero se siente más seguro practicando el masaje con aceite, puede ser que desee incorporar algunos puntos de presión o *tsubos* a la Secuencia Básica de Masaje que aparece en las páginas 36 y 37. Su aplicación dentro del masaje no tiene el mismo efecto orgánico profundo que en el tratamiento de shiatsu, pero sirve para estimular el sistema nervioso de determinadas formas y contribuye notablemente a la relajación de los músculos.

• = localización del punto; → = efecto

LA PARTE POSTERIOR DEL CUERPO

La espalda

• • A cada lado de la columna entre las vértebras → equilibra todas las funciones internas.

Las caderas

• • Los lados de las nalgas (presión con los talones de las manos) → relaja la pelvis; desbloquea la energía *ki* de las piernas; alivia los dolores menstruales.
• • Agujeros sacros → alivia la congestión pélvica.
• División en el centro de las nalgas → relaja los músculos de la región lumbar y las caderas.

Las piernas

• Parte posterior de la rodilla (sujete la rodilla y presione con los dos pulgares con bastante profundidad) → relaja el nervio de la ciática.

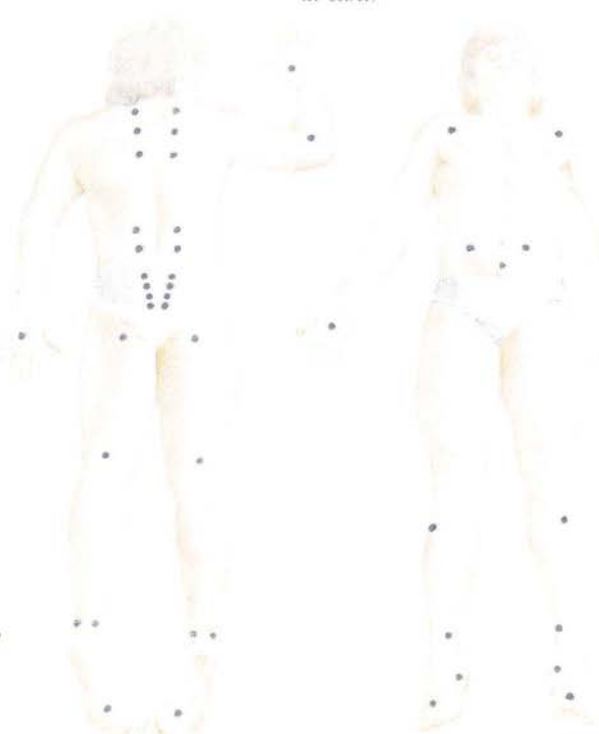
Los tobillos

• Ambos lados del talón de Aquiles al mismo tiempo → estimula las funciones del Agua; alivia el dolor de la región lumbar.

LA PARTE FRONTAL DEL CUERPO

El cuello y la cara

(ver página 110, puntos del cuello; página 112, puntos de la cabeza y de la cara)



Los pies

• Debajo de la eminencia metatarsiana → calma y relaja.

Los pies

• Unos cuatro centímetros por encima de la articulación entre el dedo gordo del pie y el siguiente → armoniza la energía del hígado.
• Centro de la parte interior del talón → estimula la función del riñón.

Nota: A la mayoría de esos puntos se llega mejor con el pulgar, aunque se puede emplear el codo para los puntos de la espalda. Presione cada punto dos o tres veces entre tres y cinco segundos.

Los hombros

• Tres o cuatro centímetros por debajo de la cavidad del extremo exterior de la clavícula → estimula la función de los pulmones.

Los brazos y las manos

• El «gran eliminador» (p. 119) (pellizcamiento) → elimina los resfriados, dolor de cabeza y de muelas.
• Centro de la palma de la mano → calma el estrés emocional.
• Parte posterior del codo y final del pliegue que se forma cuando el brazo está doblado → tonifica el intestino grueso y alivia el dolor de brazos y hombros.

El hara

• • Ocho centímetros por debajo del ombligo (presión hacia el ombligo) → estimula los intestinos y relaja la tensión del estómago.
• Tan-Den (página 120) (presionar profundamente con toda la superficie de los cuatro dedos) → estimula todo el cuerpo.

Las piernas

• El 36 del estómago (página 126) → hace aumentar la energía general y el bienestar.
• Cuatro dedos por encima del hueso del tobillo, junto a la tibia → calma la tensión; alivia los dolores de la menstruación y de la ovulación.

La reflexología

La reflexología se basa en el principio de que existen zonas o puntos reflejos, en las manos y los pies, que corresponden a cada uno de los órganos, glándulas y estructuras del cuerpo humano. Trabajando sobre estos puntos reflejos, el reflexólogo alivia las tensiones de todo el cuerpo.

No se conocen los orígenes exactos de la reflexología, pero probablemente surgió en la misma época que la acupuntura, unos 4.000 años antes de Cristo, considerando que en muchos casos sus principios son los mismos. Ya se utilizaba en Egipto en el año 2330 antes de Cristo, como demuestran las pinturas murales de la página 13. En cualquier caso, sus orígenes modernos resultan más fáciles de localizar. En 1917 un médico americano, el Dr. William H. Fitzgerald, estableció los fundamentos científicos en su «terapia de zonas». Este científico postulaba la existencia de diez zonas de energía, dividiendo el cuerpo de la cabeza a los pies. Al presionar sobre ciertas partes de los dedos, con sus manos o con aparatos mecánicos, el Dr. Fitzgerald descubrió que podía aliviar el dolor de otras partes del cuerpo situadas en la misma zona. Pero el concepto actual de esta ciencia fue establecido fundamentalmente gracias al trabajo de una terapeuta americana, Eunice Ingham, apoyada inicialmente por el Dr. J. S. Riley, médico para el que trabajaba. Eunice Ingham descubrió que los pies respondían a las presiones mejor que las manos y los consideró como la zona principal de tratamiento. Desde principio de los 30, hasta el año de su muerte, 1974, trabajó incesantemente para convertir la reflexología en la ciencia que se conoce actualmente. En 1973 fue fundado el Instituto Internacional de Reflexología para continuar su trabajo.

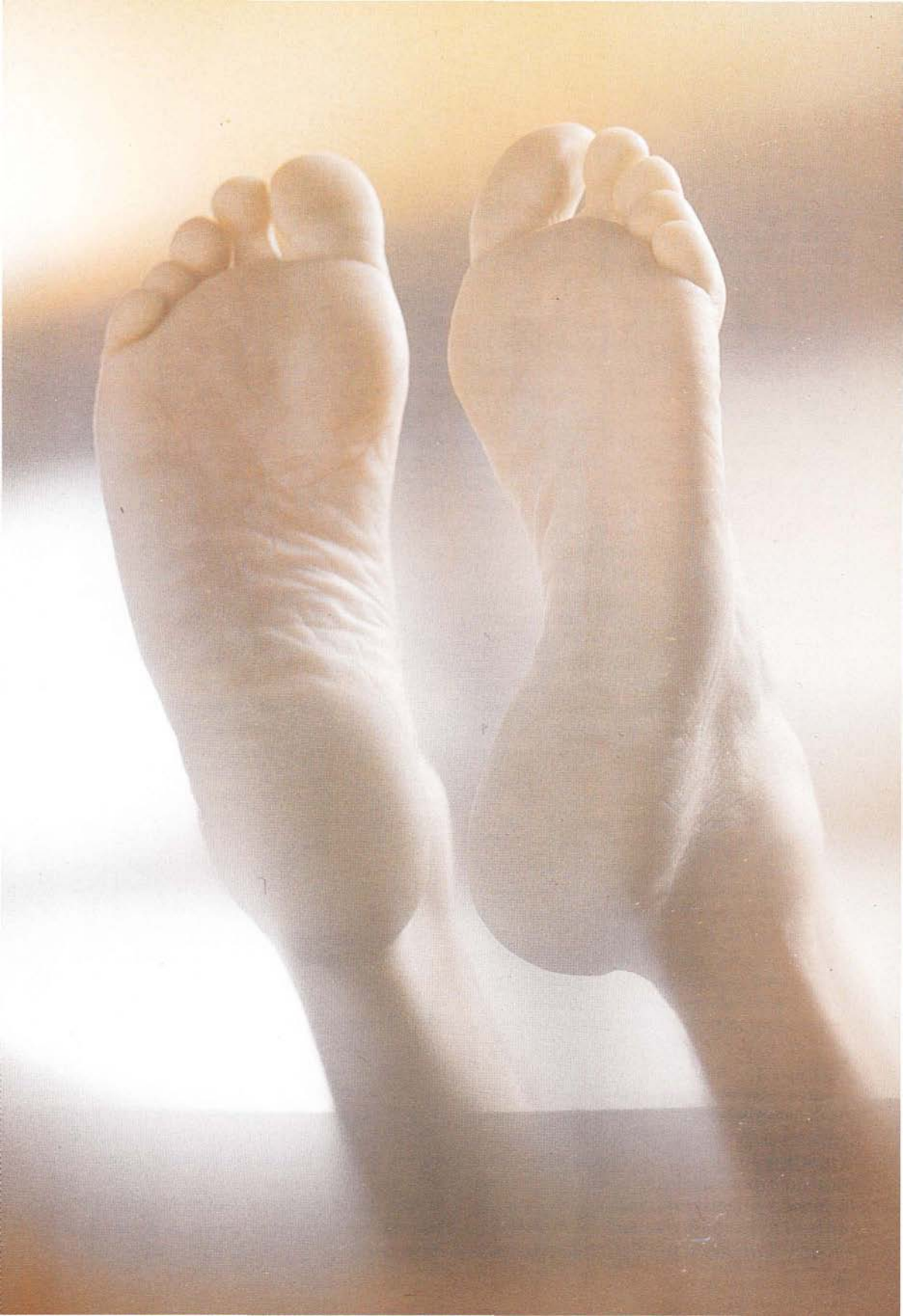
Nadie conoce exactamente los fundamentos de la reflexología, y sobre este particular existen varias teorías. El Instituto comparte la teoría según la cual la energía fluye continuamente por canales o zonas del cuerpo, formando, en sus terminaciones, los puntos reflejos de los pies y las manos. Mientras la energía fluye sin encontrar impedimentos,

nos encontramos bien; pero cuando se bloquea por la tensión o congestión, sobreviene la enfermedad. Con el tratamiento sobre los reflejos se liberan las obstrucciones y se restituye la armonía a todo el sistema.

Un tratamiento reflexológico normal tiene una duración aproximada de 30 a 40 minutos. Tomando cada uno de los pies por turno, se trabaja sobre los reflejos de la planta, el lado y el empeine, utilizando las técnicas adecuadas del pulgar y los otros dedos. La habilidad del reflexólogo depende, fundamentalmente, de su experiencia; se necesita tiempo y práctica para detectar los reflejos delicados y desarrollar en los dedos la sensibilidad necesaria para tratarlos. Tras trabajar varias veces sobre un reflejo dolorido, déjelo y concéntrese sobre otro, vuelva entonces al primero hasta conseguir que el dolor disminuya. En cualquier caso, serán necesarias varias sesiones para que deje de doler completamente. Procure evitar trabajar excesivamente sobre una zona, en su deseo de acabar con el dolor.

El efecto más beneficioso de la reflexología es la relajación. Pero además, al reducirse la tensión, se mejora la circulación de la sangre, se favorece un buen funcionamiento de los nervios, y se restablece la armonía y la homeóstasis de las funciones del cuerpo humano. Teniendo en cuenta que gran parte de las enfermedades actuales se deben al estrés, un tratamiento reflexológico practicado por una persona cualificada puede aliviar gran número de molestias.

Como principiante en la reflexología, debe considerar que su función no es diagnosticar o tratar problemas médicos. Si alberga algún tipo de duda sobre cuestiones médicas, consulte a un médico y procure respetar todas las contraindicaciones que enumeramos en este capítulo. La relajación y tonificación de su pareja deben ser su objetivo. La reflexología es una ciencia exacta y compleja. Este capítulo pretende sólo introducir algunas técnicas básicas. Si lo que usted desea es dedicarse a ella profesionalmente deberá asistir a seminarios especiales.



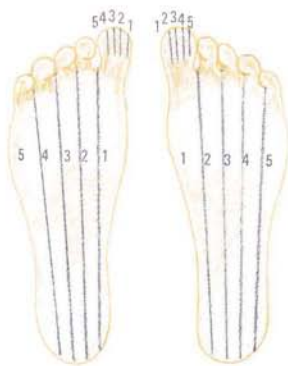
La teoría y sus principios

Como principiante en la técnica de la reflexología, deberá estudiar los principios en los que se basa esta ciencia; especialmente la teoría de zonas y los gráficos de los reflejos (página 134-135 y 146-147). Estos principios constituyen los fundamentos de la reflexología y permiten llegar a comprender cómo pueden relajarse, diferentes partes del cuerpo, al trabajar sobre reflejos concretos. La teoría de zonas (ilustración inferior) subdivide el cuerpo humano en diez zonas que se extienden a lo largo del cuerpo. Para familiarizarse con esta teoría, le aconsejamos hacer un viaje imaginario partiendo de cada uno de los dedos del pie y ascendiendo por el cuerpo para reconocer las partes que se sitúan en estas zonas. Las líneas de los pies (página siguiente) permiten adecuar los gráficos de los reflejos a cualquier tamaño o forma del pie y muestran cómo debe practicarse el tratamiento en cada individuo.

La teoría de zonas

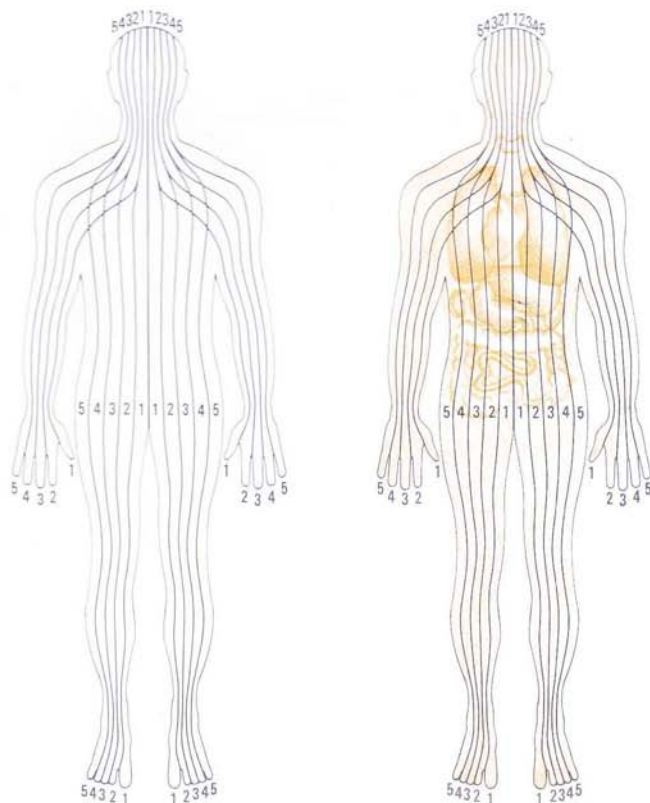
La teoría de zonas estudia la relación que existe entre los reflejos de los pies y las partes del cuerpo a las que corresponden. De acuerdo con esta teoría existen diez «zonas» o canales de energía que recorren el cuerpo longitudinalmente, de los pies a la cabeza: cada canal corresponde a cada uno de los dedos de las manos y a los de los pies, como se muestra en el dibujo de la derecha. Cualquier órgano, glándula o parte del cuerpo que esté situada dentro de los límites de una zona concreta, tendrá su reflejo en la zona correspondiente del pie (o de la mano). Por ejemplo, el reflejo de la espina dorsal se localiza en la parte interior de ambos pies (zona 1) y el del hígado en las cuatro zonas exteriores del pie derecho (zonas 2, 3, 4 y 5). Al sobreponer las líneas de zonas sobre un gráfico anatómico, resulta más fácil visualizar cómo al tratar un punto reflejo en una zona de los pies se puede aliviar cualquier parte del cuerpo situada en la misma zona. Encontrar una parte especialmente delicada en el pie, supone que existe tensión o congestión en la parte del cuerpo localizada en la misma zona. De hecho, cualquier circunstancia que interfiera en el flujo de la energía, a lo largo de las zonas, tendrá un efecto per-

judicial en todas las estructuras de la zona.



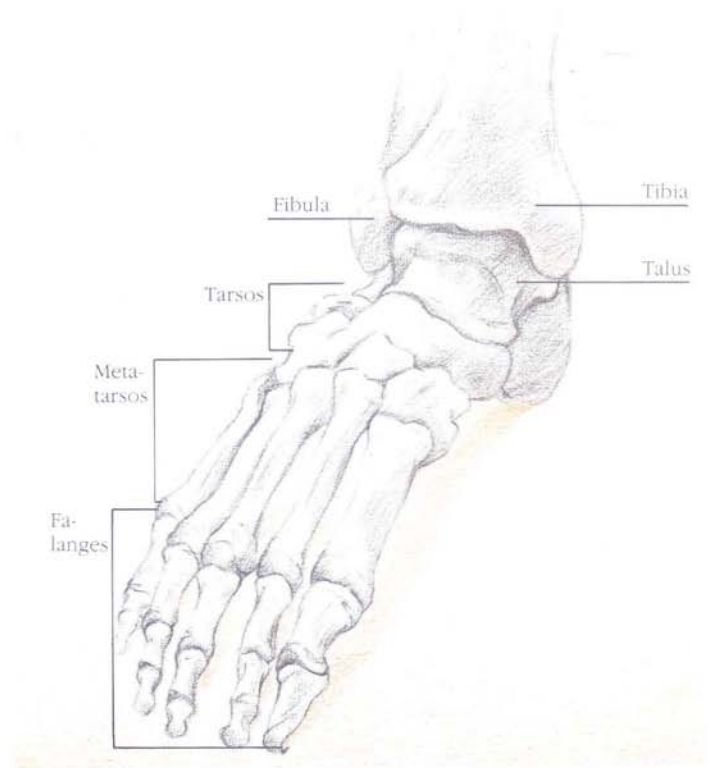
Las zonas de los pies

Cada uno de los dedos del pie es un canal que recorre el cuerpo longitudinalmente. Cada dedo es una zona refleja de la cabeza, pero los reflejos principales de la cabeza se encuentran en el dedo gordo. Los dedos gordos representan el centro de la cabeza y cada uno de ellos se subdivide en cinco zonas.



Los huesos del pie

Si se desea practicar la reflexología, es necesario conocer los huesos que forman el pie, ya que serán éstos, en parte, los que servirán de orientación para comenzar un tratamiento. El pie está formado por 26 huesos: siete tarsos, cinco metatarsos (los huesos largos del centro, en la ilustración) y las catorce falanges de los dedos. Explore sus pies con las manos e intente descifrar cómo están distribuidos los huesos.



Las líneas del pie

Para aplicar un tratamiento reflexológico sobre los pies, no se puede tomar como referencia el gráfico de reflejos de los pies exclusivamente; los pies, como las personas, tienen tamaños y formas diferentes. Para poder orientarse en los pies, se deben localizar, en primer lugar, las tres líneas divisorias que recorren el pie lateralmente: línea del diafragma, línea de la cintura y línea del talón. Estas líneas sirven de guía para luego localizar los reflejos con mayor exactitud. La línea del diafragma recorre el pie a lo ancho y se sitúa justo por debajo de la eminencia metatarsiana. La línea de la cintura podrá localizarse trazando una línea imaginaria que parta de la protuberancia de la parte exterior del pie, el quinto metatarso. Para localizar la línea del talón, busque el punto situado justo por encima del talón en donde la piel más blanda y suave del puente pasa a ser más oscura y gruesa en el talón. Una vez situadas estas tres líneas principales, se podrá determinar la posición exacta de los reflejos que se encuentran por encima o por debajo de ellas.

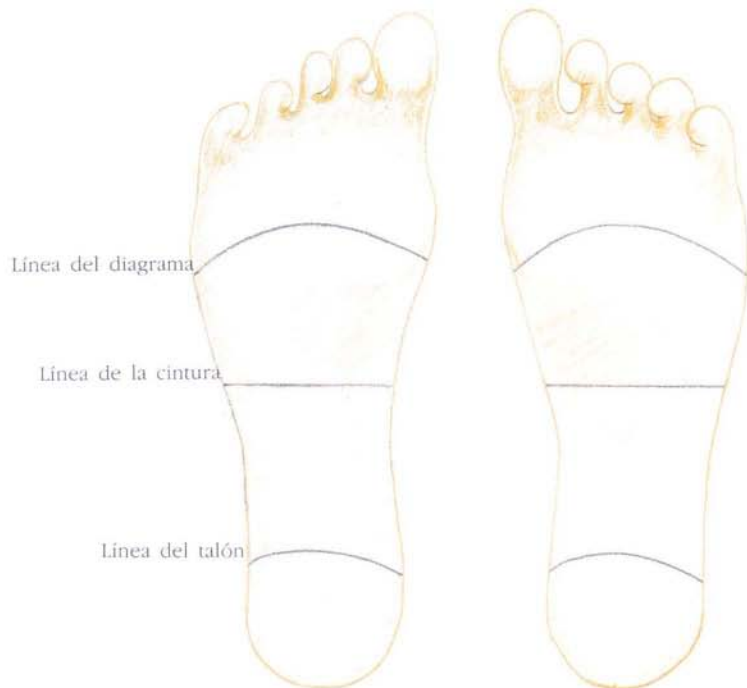
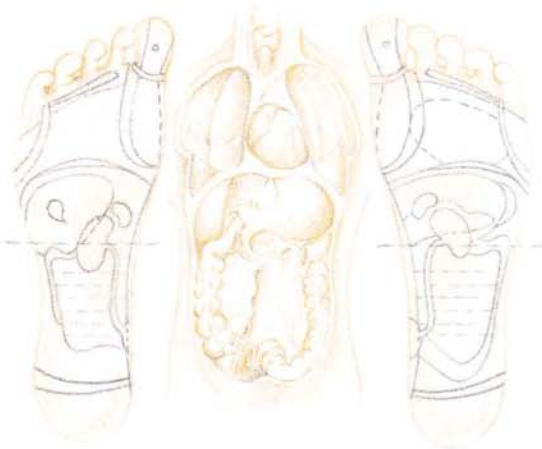
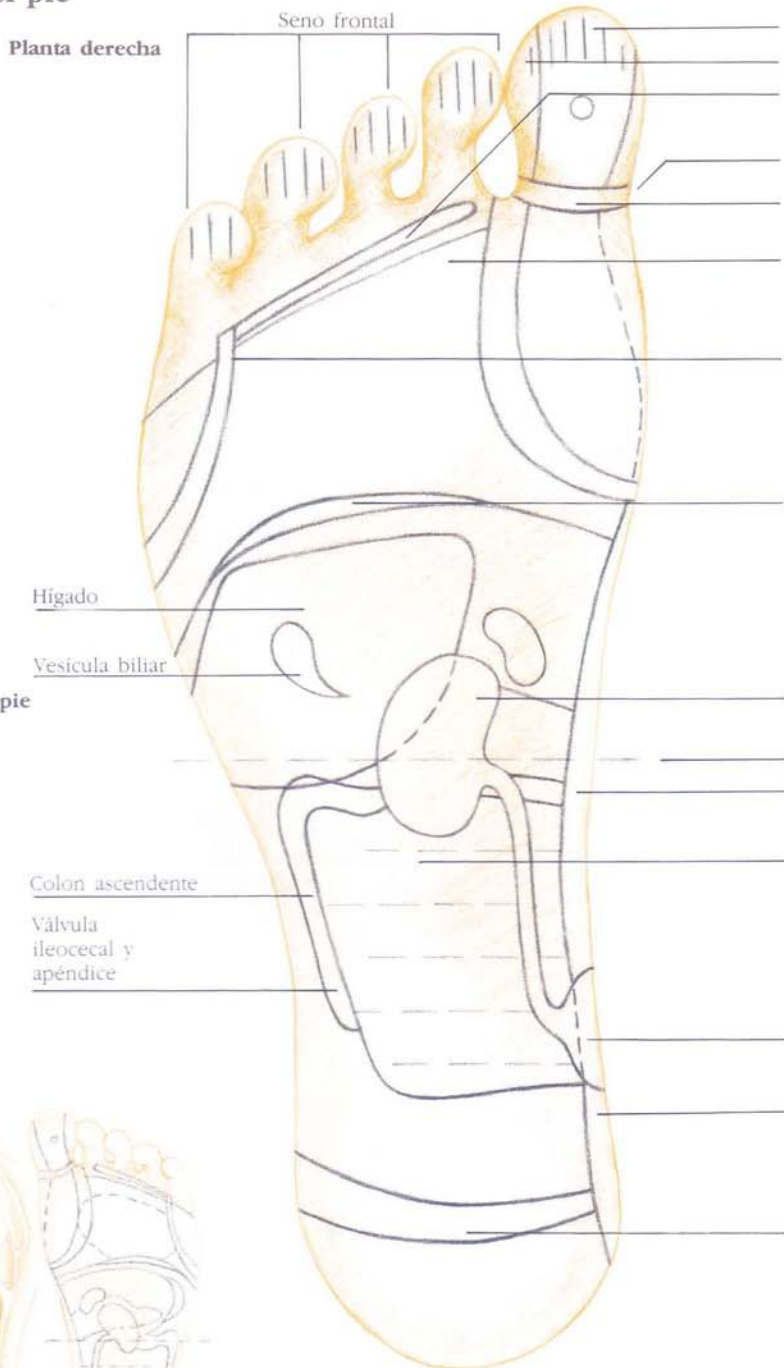


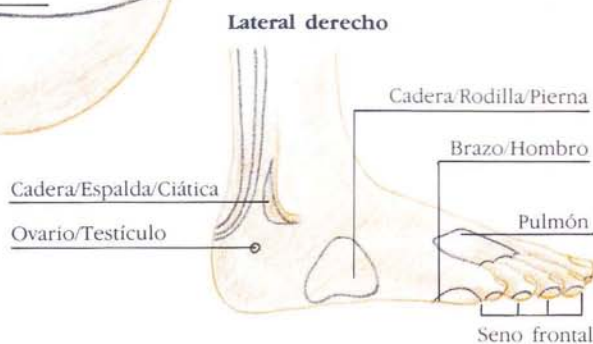
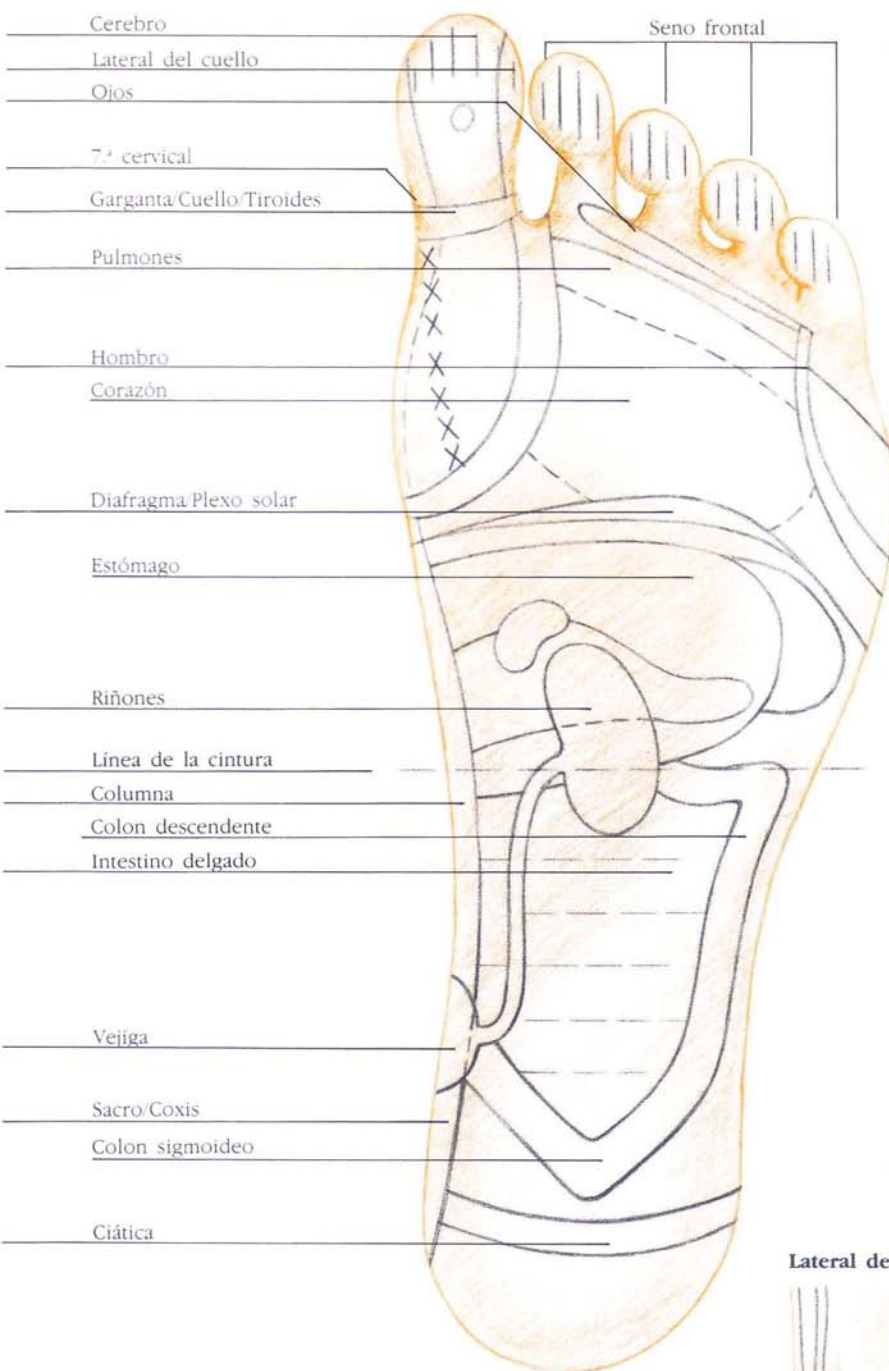
Gráfico de los reflejos del pie

Este gráfico muestra la localización exacta de los reflejos de varias partes del cuerpo en la planta y la parte exterior de los pies. Como se puede observar, los reflejos en ambas plantas son muy similares; sin embargo, algunos de ellos aparecen en una sola planta, ya que los órganos a los que corresponden se encuentran en un solo lado del cuerpo; el corazón, por ejemplo, se localiza en la planta del pie izquierdo, mientras que el hígado está en la derecha. Con el fin de simplificar los gráficos, se han representado sólo alguno de los reflejos; ahora bien, en realidad cada uno de los órganos, glándulas y estructuras del cuerpo humano tiene su reflejo en los pies. En estas páginas se presentan los pies tal y como los verán al aplicar el tratamiento, o sea, la planta derecha frente a su mano izquierda y la izquierda frente a la mano derecha.

La relación entre el cuerpo y el pie

Los reflejos del pie conforman un mapa asombrosamente exacto del cuerpo humano; como podemos ver en la ilustración inferior, en ellos se refleja la situación de las diversas partes que lo componen. Obsérvese, por ejemplo, cómo el reflejo del diafragma del pie coincide exactamente con el diafragma del dibujo anatómico. Imaginando que ambos pies se juntan y cubren el torso, podría verse cómo los reflejos de la espina dorsal se localizan en la parte interior de ambos pies.





Técnicas básicas

Las técnicas de los pulgares y los dedos en la reflexología son diferentes a las utilizadas en otros tipos de masajes o a los movimientos usados en métodos curativos naturales; y para dominarlas se necesita practicar durante algún tiempo. Lo más aconsejable sería asistir a algún curso o seminario para su aprendizaje, pero si ello no fuera posible, estudie cuidadosamente las técnicas básicas, que presentamos en este capítulo, y practíquelas durante algún tiempo antes de comenzar las secuencias de tratamiento. Además de las técnicas de relajación que se presentan en la página siguiente, existen cuatro técnicas básicas; la de los pulgares, el dedo índice, la incisión y la rotación de los reflejos. La mayor parte del tratamiento reflexológico se aplica utilizando ambas manos con las técnicas básicas del pulgar y del índice, en movimientos hacia delante, como una oruga que penetra en el reflejo. La incisión y la rotación de los reflejos son técnicas más especializadas, que se aplicarán sólo sobre ciertos reflejos.

Precauciones: No aplique un tratamiento reflexológico a personas que tengan varices, a no ser que lo haga sobre las zonas apropiadas (ver página 161). Y, excluyendo las técnicas de relajación, no practique la reflexología sobre mujeres embarazadas.

Cuestiones prácticas:

Una de las grandes ventajas de la reflexología es el que puede practicarse en cualquier lugar y a cualquier hora; todo lo que se necesita son las manos. La única premisa a tener en cuenta es que tanto el donante como el receptor deben estar cómodos. Los pies del receptor deberán estar a la altura del regazo del donante, para que éste no necesite inclinarse demasiado al aplicar el tratamiento. Además de un par de sillas, se necesita únicamente un poco de talco o harina que se aplicará en los pies del receptor si estuvieran húmedos, y una toalla para cubrir los muslos del practicante (en reflexología no se utilizan cremas, ni aceites). Por otro lado deberá asegurarse de que tiene las uñas bien cortas antes de empezar la sesión.



La silla reclinable

Este tipo de asiento es el ideal, ya que permite que la persona que recibe el tratamiento se coloque en la posición más adecuada, apoyando la cabeza y las rodillas y consiguiendo así una relajación total.



El sillón y el taburete

Si no dispone de una silla reclinable, haga que su pareja tome asiento en un sillón o sofá y coloque la pierna con la que se va a trabajar sobre un taburete de la misma altura.

Técnicas de relajación

La relajación es una premisa fundamental para que el tratamiento reflexológico sea realmente eficaz. Al principio de una sesión, se utilizarán las técnicas que veremos a continuación, primero sobre un pie y después sobre el otro, para que el receptor se acostumbre a sus manos y relaje los pies. También se deberá recurrir a estas técnicas durante el curso de la sesión, para aliviar al receptor, después de haber trabajado sobre algún reflejo que provoca dolor o tras haber completado la secuencia de tratamiento en cada uno de los pies. De las tres técnicas que se presentan en esta página, comience siempre aplicando la de estiramiento vertical, seguida de cualquiera de las otras dos. La técnica de flexión del diafragma y del plexo solar resulta particularmente adecuada para aquellas personas que sufren problemas de tensión.



Estiramiento vertical

Coloque las palmas de las manos a cada lado del pie con los dedos relajados (A). Entonces empuje ligeramente hacia delante con una mano y tire hacia atrás con la otra (B). Continúe este movimiento empujando y tirando alternativamente hacia delante y hacia atrás, y mantenga sus manos siempre en contacto con el pie.



Flexión del diafragma y del plexo solar

A Presione su pulgar con firmeza en el puente del pie, justo por encima de la eminencia metatarsiana (reflejo del diafragma y del plexo solar) presionando con el pulgar derecho en el pie derecho, mientras se sujeta el pie con la mano izquierda por la base de los dedos.

B Flexione entonces suavemente los dedos del pie hacia sí, tirando del pie contra su pulgar. Comience a trabajar sobre la parte interior del reflejo y vaya deslizándolo el pulgar hacia la zona exterior del mismo.



Rotación del tobillo

(ilustración superior) Coja el talón con la mano contraria, es decir, el talón derecho con la mano izquierda y viceversa, rodeando el tobillo con el pulgar justo por debajo del hueso. Coja la parte superior del pie con la otra mano y hágalo girar unas cuantas veces en una dirección y seguidamente en dirección contraria.

Técnica básica de sujeción

Para ser un buen reflexólogo, deberá conseguir que sus manos sean capaces de realizar un trabajo coordinado. Una de las manos debe sostener el pie firmemente, mientras la otra trabaja sobre los reflejos. Cada técnica de trabajo requiere una forma específica de sujetar el pie, que constituyen variaciones de la técnica básica de sujeción que aparece a la derecha. Siempre deberá utilizar las dos manos para trabajar con cada pie. Así pues, habrá de practicar esta técnica de sujeción con ambas manos hasta que sea capaz de realizarla de una manera natural.

Técnica básica de sujeción

Para trabajar sobre el pie derecho, envuelva los dedos de los pies en su mano izquierda, sujetándolos sin tirar de ellos hacia delante ni hacia atrás excesivamente, y utilice la mano derecha para trabajar. Cambie de mano y trabaje sobre el pie izquierdo, sujetándolo primero con la mano derecha y luego con la izquierda.



Técnica básica de los pulgares

Se utilizan los pulgares para trabajar fundamentalmente sobre los reflejos de las plantas de los pies y, sobre los lados. Se trabaja con la primera articulación del pulgar como «caminando» a lo largo del reflejo, mientras se flexiona y se estira ligeramente la articulación. La parte interior o media del pulgar es la que entra en contacto con el pie, no la punta o la yema.

Técnica básica de los pulgares

Al flexionar el pulgar, sin forzarlo demasiado, se consigue una mayor suavidad y precisión, como se muestra en la ilustración de la izquierda. Si se presiona demasiado el pulgar, no sólo se tensará el dedo, sino que la persona a la que se aplica el tratamiento notará el contacto de la uña. Con el resto de los dedos de la misma mano se sujeta el pie por la parte superior para hacer palanca.



Técnica del dedo índice

El dedo índice entra en acción al trabajar la parte superior y el lado del pie. De nuevo, el contacto se realiza con la parte media o interior del dedo, flexionando la primera articulación para «caminar» o deslizarse hacia delante. En este caso, el pulgar es el que ejerce la fuerza de palanca desde el otro lado del pie, empujando la zona superior del metatarso hacia delante, para facilitar el trabajo sobre la parte superior del pie. Practique el movimiento hasta que pueda ejecutarlo con suavidad y consiga que la presión sea siempre la misma. «Camine» en una dirección sobre un reflejo dolorido con su dedo índice izquierdo y vuelva luego sobre él con el derecho.



Técnica del dedo índice

Como en la técnica de los pulgares, el dedo índice se flexionará ligeramente y se trabajará sobre el reflejo con la parte interior del dedo (ilustración izquierda). Si se flexiona demasiado la articulación y se trabaja con la punta del dedo, se perderá gran parte del contacto con la piel y se correrá el riesgo de clavar la uña a la persona que recibe el tratamiento.

La incisión (ilustración izquierda)

Sujete fuertemente el pie con una mano y coloque el pulgar de la otra sobre el reflejo. Clave el pulgar hacia un lado (por ejemplo, hacia el exterior, como en la figura).

Rotación de los reflejos (ilustración inferior)

Presione suavemente con el pulgar sobre el reflejo y utilice la otra mano para hacer girar la parte superior del pie alrededor del pulgar, primero en el sentido de las agujas del reloj y luego en sentido contrario.



La incisión

Esta técnica resulta especialmente adecuada para tratar reflejos de reducidas dimensiones y para trabajar sobre zonas del pie en las que la piel es más dura, como por ejemplo el talón. Como el aguijón de una abeja, el pulgar debe «penetrar» en el reflejo. La fuerza de palanca del resto de los dedos es muy importante, ya que esta técnica exige gran precisión.



Rotación de los reflejos

Esta técnica, concebida específicamente para trabajar sobre los reflejos doloridos, se utiliza principalmente sobre los reflejos de la zona abdominal superior de ambos pies (situada entre la línea del diafragma y la de la cintura). Se debe aplicar cada vez que se descubre una zona particularmente blanda, colocando el pulgar en posición y haciendo girar el pie a su alrededor, ilustración izquierda. Después de ejercer la rotación sobre el reflejo durante algunos minutos, notará que el dolor ha disminuido considerablemente. Procure hacer la rotación con suavidad, sin clavar la uña del pulgar en el pie.

Secuencia del tratamiento de los pies

Antes de tratar los pies por primera vez, compruebe si existen durezas, callos, etc., que puedan interrumpir el flujo de energía por la zona. Si descubre cualquier tipo de problemas, recomiende a su pareja que visite a un podólogo. Para empezar el tratamiento, oriéntese en los pies tal y como hemos explicado en la página 133. Tras relajar los pies, comenzará a trabajar sobre los reflejos de uno de ellos completando la secuencia, y se ocupará después del otro. En esta secuencia se trabajará el pie en sentido descendente, desde los dedos hacia el talón, desde los reflejos de la cabeza a los de la zona inferior del abdomen, y se subirá de nuevo hacia el lado del pie para trabajar sobre los reflejos de la columna. Para aprender esta secuencia estudie, en primer lugar, la tabla de reflejos del pie, fijándose en la localización exacta de los reflejos y recurra a ella cada vez que vaya a aplicar el tratamiento sobre una nueva zona. Durante la sesión, preste más atención a aquellas zonas que producen dolor y, después de tratar los dos pies, vuelva a trabajar sobre ellas brevemente, pero no espere que desaparezca el dolor de una sesión. Procure trabajar sobre las zonas sensibles con suavidad. No olvide que tratarlas en exceso es contraproducente y provocará tensión en lugar de relajar al paciente.

Los reflejos de la cabeza, el seno frontal, los ojos y las orejas

En todos los dedos de los pies se localizan reflejos de la cabeza, en los dedos del pie derecho los de la zona derecha de la cabeza y viceversa. Gran parte de los reflejos se encuentran en el dedo gordo de cada pie, el resto de los dedos nos servirán para actuar con mayor precisión sobre los reflejos de la cabeza y el seno frontal. Si, por ejemplo, tenemos un dolor de muelas, la zona correspondiente de nuestros dedos estará también sensible. Si estamos constipados, los dedos del pie estarán muy sensibles al tacto. Para trabajar los dedos correctamente se necesita una gran experiencia, no sólo son sensibles, sino que por su tamaño resulta difícil trabajar con ellos y sujetarlos. Los reflejos de los ojos y las orejas se localizan en la base de los dedos pequeños. Teniendo en cuenta que la tensión es la causa de muchos de los problemas visuales, al impedir una circulación y un enfoque correctos, la reflexo-

logía es un método muy efectivo, que por medio de la relajación devuelve a los órganos su funcionamiento normal.

Los reflejos de los ojos y las orejas

Para tratar esta zona de reflejos, se «camina» sobre la cadena de la base de los

dedos pequeños del pie, formada por las articulaciones metatarsianas. Con una mano se sujeta el pie, y con el pulgar de la otra se tira de la piel carnosa que cubre la base de los dedos. Use la parte exterior de ambos pulgares para «caminar» a lo largo de la cadena en ambas direcciones.

Reflejos de la cabeza y del seno del hueso frontal

Para trabajar sobre el pie izquierdo, sujételo envolviendo los dedos con la mano derecha y utilice su pulgar izquierdo para trabajar sobre los reflejos, manteniendo los dedos de la mano izquierda sobre los de la derecha. Comience a «caminar» con el pulgar sobre la base de los dedos del pie, empezando por la del dedo gordo e imitando los movimientos de una oruga. Al llegar a la base del dedo pequeño, cambie de mano y recorra el

mismo camino en dirección contraria. Sobre el pie derecho aplique el mismo tratamiento, cogiéndolo primero con la mano izquierda y trabajando con la derecha.

Los reflejos del cuello y la garganta

La zona de reflejos del cuello y la garganta se localiza en la base del dedo gordo. El tratamiento sobre esta zona no sólo repercute en el cuello, sino también en la parte superior de la columna, las amígdalas y las glándulas tiroides y paratiroides.

Los reflejos del cuello y la garganta

Coja el pie con una mano y utilice el pulgar de la otra, para trabajar alrededor de la base del dedo gordo desde el lado. Coja el pie con la otra mano y trabaje con el otro pulgar en dirección contraria.



Los reflejos de los pulmones

La zona de reflejo de los pulmones se sitúa entre las articulaciones metatarsianas y la base inferior de los dedos y entre los huesos metatarsianos de la parte superior del pie. Se comienza a tratar los reflejos de los pulmones en la parte posterior del pie, ilustración superior derecha, y se trabaja entonces sobre la parte superior del pie. La zona de los reflejos del pulmón repercute sobre todos los órganos de la cavidad torácica, no sólo sobre los pulmones.

Reflejo del pulmón en la planta del pie

Coja los dedos del pie en una mano y utilice el borde medio del pulgar de la otra para trabajar ascendiendo entre los huesos metatarsianos hasta la base de los dedos. Use entonces el otro pulgar para recorrer esa zona del pie en dirección contraria.



Reflejo de los pulmones en la parte superior del pie

Sostenga el pie por los dedos y utilice el borde medio o interno del dedo índice de la otra mano para descender con él, partiendo de la base de cada dedo y trabajando entre los huesos

metatarsianos. Comience por el dedo pulgar. A continuación, cambie las manos de posición y trabaje en dirección contraria. El pulgar presionará desde la planta del pie, sobre la cabeza de los huesos metatarsianos para abrir la parte superior del pie.



Zona abdominal superior

Esta amplia zona de reflejos se localiza entre la línea de la cintura y las cabezas de las articulaciones metatarsianas (línea del diafragma). Teniendo en cuenta que los reflejos de los órganos de la parte derecha del cuerpo se encuentran en el pie derecho y viceversa, el reflejo del hígado se sitúa en el pie derecho fundamentalmente, mientras que los del estómago y del páncreas están en el izquierdo, y los de los riñones en ambos pies. La secuencia que veremos aquí se concentra en el tratamiento de los problemas de hígado. Si cualquiera de los pies es particularmente sensible al producirse el contacto con la zona abdominal superior, utilice la técnica de rotación de reflejos (ver pág. 139) además de la del pulgar.

Reflejo del hígado

Envuelva los dedos del pie con una mano para sostenerlo y trabaje con el pulgar sobre toda la zona. Los dedos de la mano con la que trabaja deben agarrarse al empeine para ejercer la fuerza de palanca. Utilice ambas manos para aplicar el tratamiento.



Reflejos de la válvula ileocecal, el apéndice y el colon ascendente

Coloque el pulgar sobre el reflejo de la válvula ileocecal y el apéndice, y tire hacia fuera, utilizando la técnica de incisión (pág. 135).

«Camine» entonces con su pulgar por la zona exterior del pie, ascendiendo hasta la línea de la cintura, para trabajar sobre el reflejo del colon ascendente.

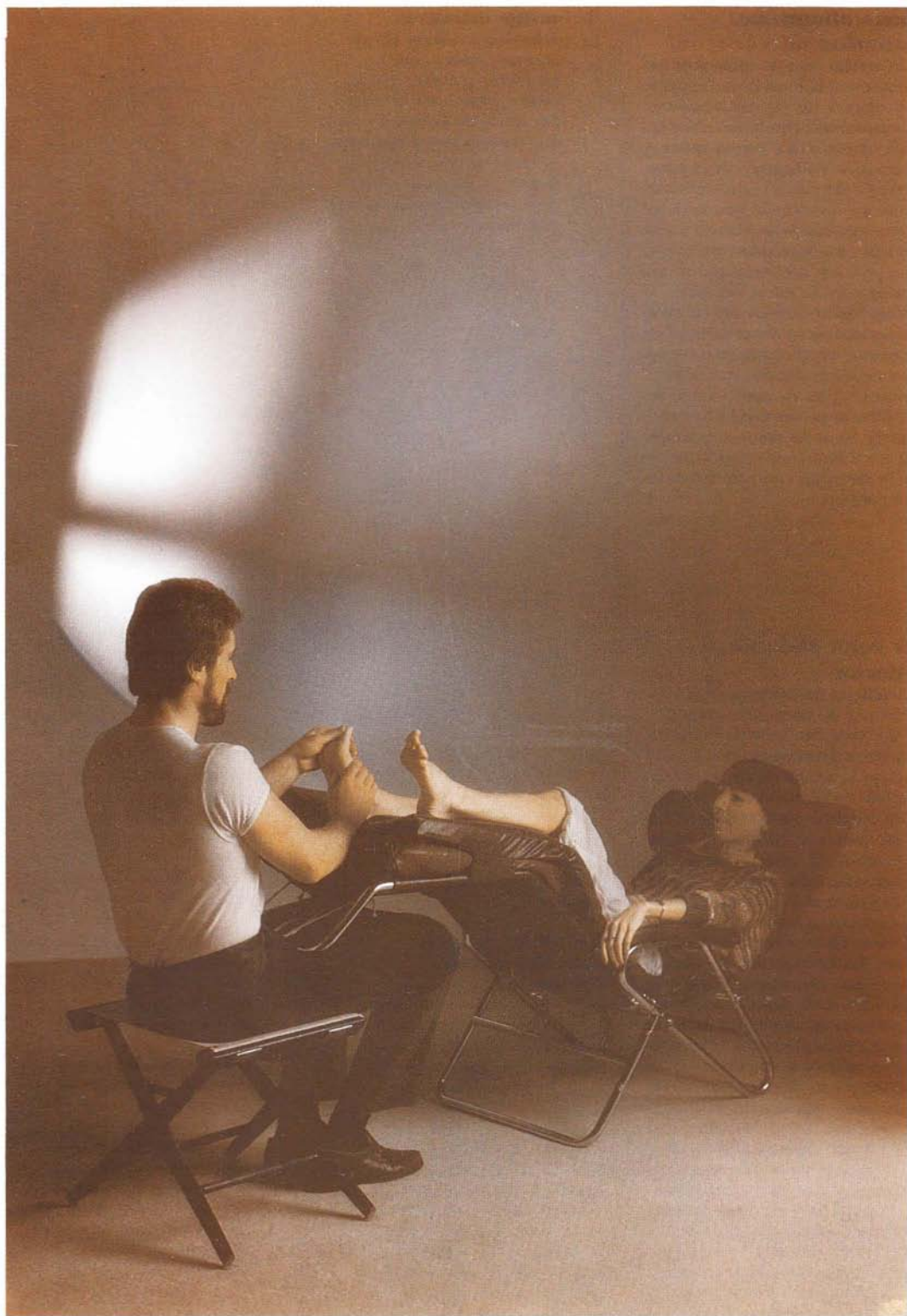
La zona abdominal inferior

Los reflejos del colon ascendente y la válvula ileocecal se localizan en el pie derecho. Para encontrarlos «camine» lentamente con el pulgar de la mano izquierda ascendiendo hacia el interior del pie, hasta localizar un punto blando situado justo por encima del hueso del talón. El reflejo del colon ascendente sube a partir de este punto hasta la línea de la cintura. El tratamiento sobre esta zona alivia tanto los problemas digestivos, como los bronquiales, el asma y las alergias. El trabajo sobre los reflejos del colon descendente y del sigmoideo actúan sobre la flatulencia, el estreñimiento y el estrés. Ambos reflejos se encuentran en el pie izquierdo. El reflejo del colon sigmoideo, que se sitúa en el hueso del talón del pie, resulta difícil de trabajar, pues la piel es muy dura en esa zona. El reflejo del colon descendente recorre el borde exterior del pie hasta la línea de la cintura, como se muestra en la ilustración. Esta zona está blanda normalmente, como resultado de la falta de ejercicio, la tensión y la deficiencia de fibra dietética.

Los reflejos del colon sigmoideo y del descendente

Para localizar el reflejo del colon sigmoideo, coloque el pulgar izquierdo justo por encima de la línea del talón en la parte interna del pie izquierdo y «camine» en trayectoria descendente formando un ángulo de 45° hasta llegar al punto que se muestra en la ilustración derecha. Trabaje entonces con la otra mano «caminando» por el borde exterior del pie con el pulgar derecho, para tratar el reflejo del colon descendente.





Los reflejos de la columna vertebral

Los reflejos de la columna vertebral se trabajan en un movimiento continuo, a lo largo de la parte interna de cada pie, partiendo de la zona sacra y del coxis que se sitúan en la parte interna del talón. Estos reflejos son de los más importantes, puesto que la salud de la columna es fundamental para el bienestar de todo el cuerpo. El estrés, las malas posturas y la falta de ejercicio pueden provocar tensión y desequilibrio en el conjunto de músculos que soportan la columna; y esto no sólo provoca dolor de espalda, sino que además impide el funcionamiento de los nervios de la columna que unen el cerebro con el resto del cuerpo. Considerando que la relajación es el principal efecto de la reflexología, el tratamiento de los reflejos de la columna puede ser uno de los más beneficiosos.

Relación entre la columna vertebral y el pie

La similitud de la forma de la columna vertebral y su reflejo en el lado interno del pie es extraordinaria, como se muestra en la ilustración de la derecha. Ambos tienen 26 huesos y los cuatro arcos del pie imitan las cuatro curvas de la columna: cervical, dorsal, lumbar y sacra.

Área cervical

Área torácica

Área lumbar

Área coxis/sacro



Los reflejos de la columna

Para trabajar los reflejos de la columna (A), comience por la parte interior del talón y «camine» con el pulgar avanzando gradualmente hacia el dedo gordo. En la zona que corresponde a la zona sacra y al coxis, la piel estará generalmente más dura, por lo que se deberá ejercer más presión de la normal; esto supone que con los dedos de la mano con la que trabaja se agarrará a la parte exterior del talón para ejercer con ellos la fuerza de palanca sobre el pulgar. Ascienda progresivamente sobre los reflejos de la columna hasta donde alcance con su dedo pulgar sin forzarlo (B), lleve entonces los dedos de su mano al empeine, como se muestra en la figura. Una vez colocada la mano en esta posición (C), podrá continuar ascendiendo hacia las zonas lumbar, dorsal y cervical (D) del reflejo. Si descubriera cualquier punto especialmente blando, dedíquele más atención «caminando» sobre él varias veces.

Los reflejos de las caderas, rodillas y piernas

El tratamiento sobre estas dos zonas de reflejos es fundamental para los problemas de dolor de espalda, así como para las caderas, rodillas y piernas. Los reflejos se conocen también como zonas de ayuda, ya que no sólo relajan aquellas partes del cuerpo a las que corresponden directamente, sino que ayudan a calmar la congestión y tensión en otras zonas. Los reflejos de las caderas, las rodillas y las

piernas comprenden una zona bastante amplia, que se extiende desde el quinto metatarso hasta el talón. Si la persona que recibe el tratamiento tiene problemas en las rodillas, el reflejo del mismo lado estará muy sensible. El reflejo de la cadera rodea la parte posterior de la articulación del tobillo (ver pág. 135). El dolor en este reflejo nos indica que la persona sufre de ciática.



El reflejo de las caderas, las rodillas y las piernas

Puede trabajar en esta zona tanto con el dedo índice, como se muestra en el dibujo de la derecha, o con el pulgar, dibujo izquierdo. «Camine» a lo largo del reflejo en distintas direcciones, fijándose en las diferencias de los dos pies.

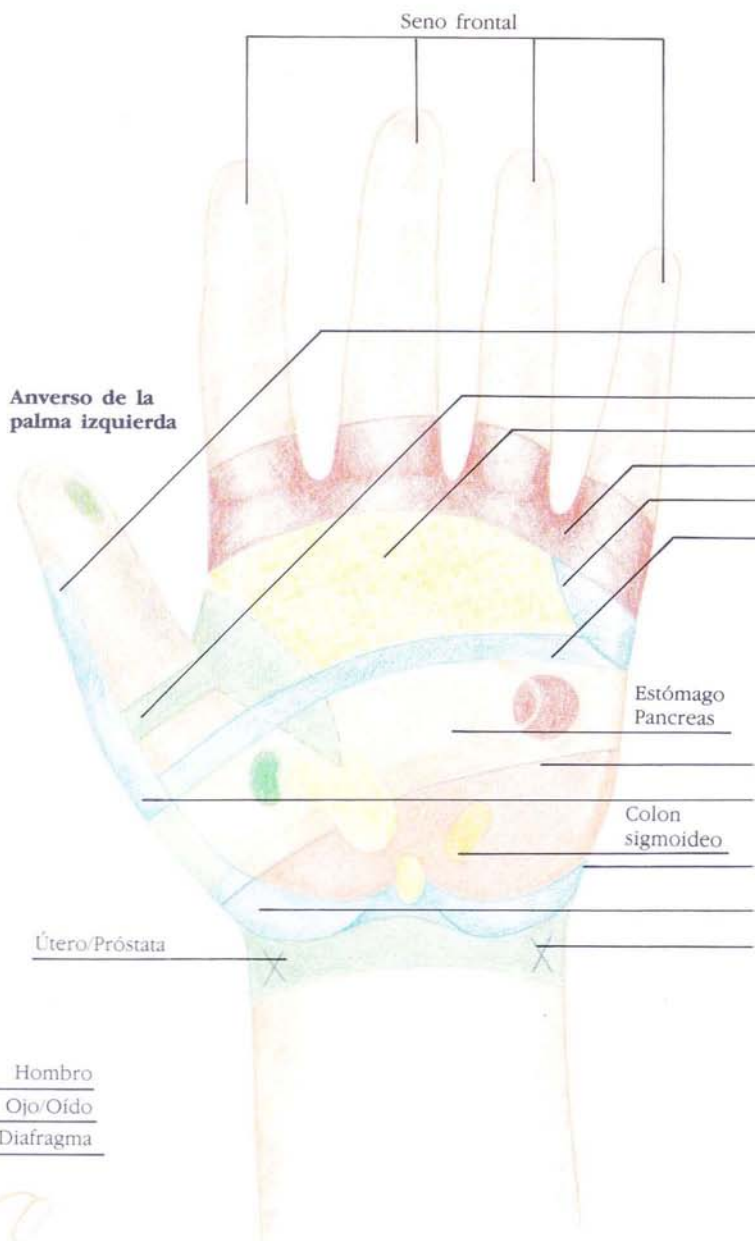
El reflejo de la cadera

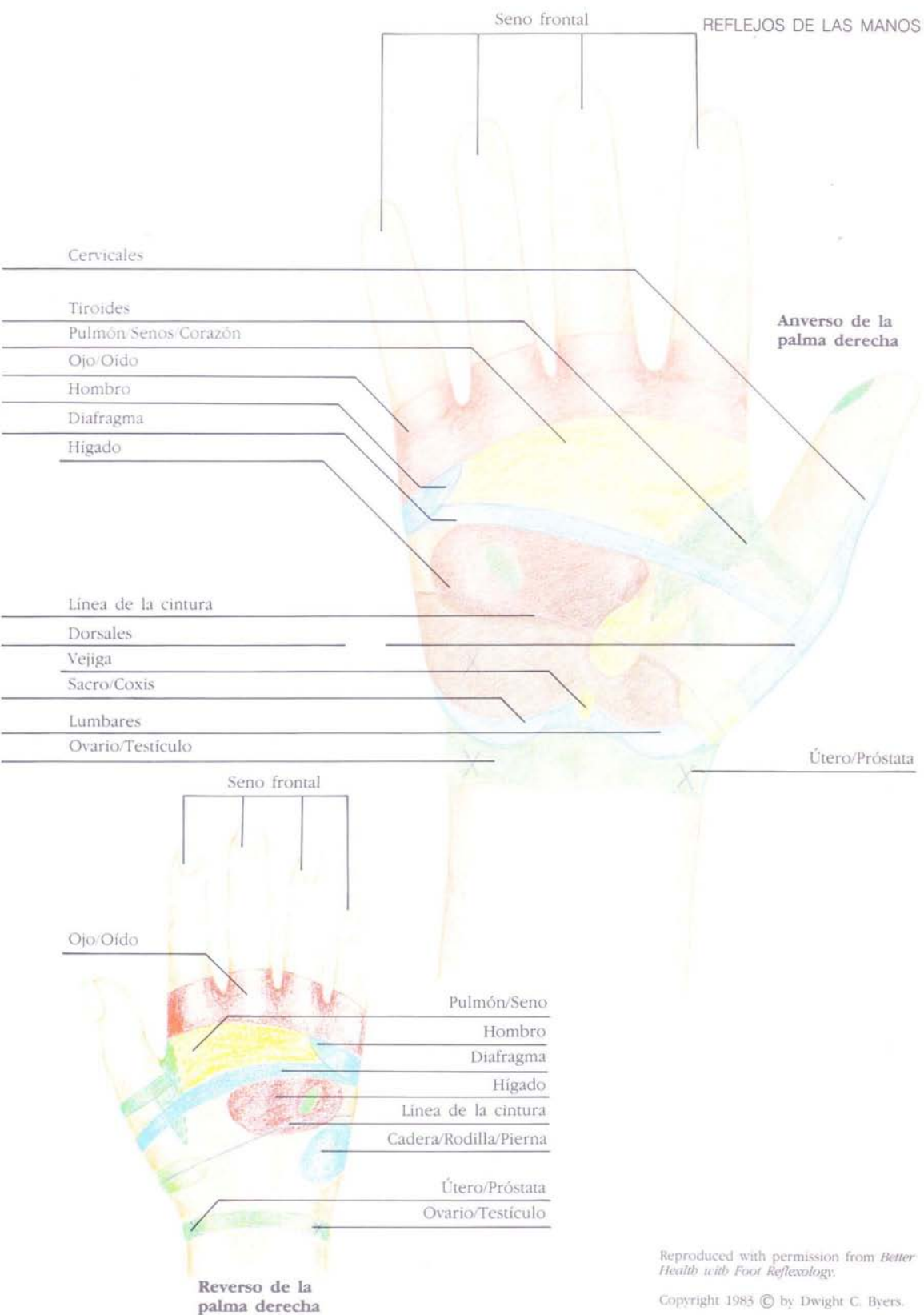
Sostenga el pie por los dedos en posición horizontal (no permita que el pie se incline hacia delante, ya que se tensarían los tendones, lo que impediría trabajar sobre el reflejo correctamente). Utilice el dedo índice para tratar toda la articulación del tobillo.



Gráfico de los reflejos de las manos

La situación de los reflejos de las manos es la misma que la de los pies. Pero así como varían la forma y el tamaño de las manos y de los pies, varían también los reflejos: por ejemplo, los reflejos de la columna son más cortos que en los pies, los del seno frontal son más largos, ya que los dedos de las manos son más largos que los de los pies. Los reflejos de las manos se encuentran a mayor profundidad que los de los pies, ya que las manos están más expuestas y son, por tanto, menos sensibles. Por todo ello, el tratamiento de las manos resulta más difícil al ser más complicado localizar los puntos más blandos en ellas.





Reproduced with permission from *Better Health with Foot Reflexology*.

Copyright 1983 © by Dwight C. Byers.

Secuencia de tratamiento sobre las manos

La ventaja principal que supone trabajar las manos en lugar de los pies es la comodidad; se puede trabajar sobre uno mismo o sobre otra persona en cualquier lugar, sin necesidad de quitarse nada. Pero, por lo general, el tratamiento es menos efectivo, ya que los reflejos se encuentran a mayor profundidad y resulta más difícil entrar en contacto con ellos. Al tratar las manos, se utilizan los pulgares para trabajar sobre las palmas, y los índices para las separaciones entre los nudillos del dorso de la mano. La técnica básica del pulgar es la misma que la de los pies; la única diferencia es que continuamente se extiende y flexiona la mano del receptor contra el propio pulgar para recorrer así cada zona.

Relajación del diafragma

Para encontrar el reflejo del diafragma, localice primero la ligera protuberancia que forma la cabeza del quinto hueso metacarpiano, por debajo del dedo meñique y la que está por debajo de la cabeza del primero, en la base del pulgar. El reflejo está entre ambos lados de la mano, justo por debajo de estas dos protuberancias. El diafragma, además de ser una parte fundamental de nuestro sistema respiratorio, es, con frecuencia, un foco de tensión y estrés, y, por lo tanto, un reflejo clave para relajar todo el cuerpo. La técnica que se utiliza es, básicamente, la misma que la de «flexión del diafragma» que se aplica en los pies (ver página 137).

El reflejo de los pulmones

Este reflejo se encuentra justo por encima de la línea del diafragma en la palma y dorso de las manos. Se trabaja con el pulgar sobre la palma y con el índice en el dorso, usando la misma técnica con los



Técnica de relajación del diafragma

Coge firmemente la mano de su pareja con una de las sillas, coloque el pulgar en el centro del reflejo del diafragma (A). Mientras «camina» con el pulgar gradualmente a lo largo del reflejo, flexione la mano contra el pulgar (B). Repita estos pasos en la otra mano.



Auto-tratamiento de la columna

Si sufre de dolores de espalda puede aliviarlos por sí mismo, trabajando sobre los reflejos de la columna con el pulgar, cogiendo el resto de los dedos, como se muestra en la ilustración superior. La zona de reflejo lumbar es generalmente una zona dolorosa, si se tienen problemas en la baja espalda. Trabaje sobre esa zona diariamente durante unos minutos.



El reflejo de los pulmones

Sostenga la mano de su pareja como se muestra en la ilustración. Trabaje con el pulgar descendiendo entre los huesos metacarpianos, mientras flexiona y estira suavemente los dedos con la otra mano. Repítalo en el dorso de la mano, como se muestra en el dibujo de la izquierda.

El reflejo del hígado

Por debajo de la línea del diafragma de la mano derecha, se encuentra el reflejo del hígado. Aunque este reflejo puede percibirse a ambos lados de la mano, en ocasiones resulta más fácil de localizar en el dorso.

El reflejo del hígado

«Camine» con el pulgar gradualmente a lo largo del reflejo mientras extiende y flexiona la mano suavemente contra él, como se muestra en las ilustraciones derecha e inferior.

Los reflejos de la columna

A diferencia de la mayoría de los reflejos de la mano, el reflejo de la columna resulta bastante fácil de encontrar, siendo, además, muy útil para el auto-tratamiento, como veremos a continuación, y para tratar a los demás. Antes de trabajar sobre el reflejo, repase el gráfico de los reflejos de la mano págs. 146-7, fijándose en la diferente localización de estos reflejos en los pies y en las manos.

Los reflejos de la columna vertebral

Comience en la base de la mano «caminando» con el pulgar sobre el reflejo desde la zona lumbar hasta la cervical, imitando los movimientos de una oruga como ya se hizo en los pies. Teniendo en cuenta que la piel sobre la que se trabaja, es relativamente fina, no es necesario flexionarle la mano.

Los reflejos de las caderas, las rodillas y las piernas

Como en los pies, ésta es una zona de «ayuda» para la columna vertebral, y se puede trabajar sobre ella para aliviar cualquier tipo de dolor de espalda. Se encuentra en el dorso de las manos, cerca del borde exterior, por debajo de la línea de la cintura. Si la zona es blanda, trabájela gradualmente en varias sesiones.

Reflejos de las caderas, las caderas y las piernas

Con el dedo índice «camine» suavemente sobre toda la zona, alternando las manos.



El contacto humano

Sea cual sea nuestra edad, todos necesitamos sentir el contacto físico de los demás, necesitamos percibir la ternura y la atención del contacto humano para saber que no estamos solos. Somos seres perceptivos; sin el calor del contacto careceríamos de una de las formas más importantes y vitales de comunicarnos, de dar y de recibir.

Hay quien cree que el masaje es un lujo, y sólo acuden a él cuando lo necesitan forzosamente. Sin embargo, teniendo en cuenta las presiones de la sociedad moderna y, sobre todo, el incremento de las enfermedades relacionadas con el estrés, las terapias manuales deberían ser adoptadas como parte integral de la vida cotidiana, y se han de considerar como un valioso ingrediente de la medicina preventiva, tanto para el practicante como para el receptor, pues no cabe duda que dar cualquier forma de masaje es casi tan terapéutico como recibirlo. Aparte de la lógica satisfacción de ayudar a los demás, la práctica del masaje, el shiatsu o la reflexología es sumamente relajante y permite disminuir la propia tensión.

Según la medicina oriental, hay ciertas épocas en la vida, llamadas «puertas del cambio», en las que es posible mejorar la propia constitución básica si se toman las medidas necesarias para proteger la salud, épocas en que la salud se deteriora si uno se abandona. Estas épocas son la pubertad, el matrimonio (o el comienzo de la actividad sexual), el embarazo, el parto, el posparto y la menopausia. Durante estos períodos, en especial, las terapias manuales pueden ser enormemente beneficiosas, al permitir alcanzar la relajación necesaria para que los cambios hormonales se desarrollen con normalidad. De hecho, en los momentos de estrés es cuando más necesitamos el contacto físico, y buscamos la relajación que nos da el sentimiento de que nuestros problemas son compartidos por otra persona.

Las tres terapias manuales que hemos visto en este libro, se pueden aplicar a cualquier persona, pero el tratamiento habrá de

modificarse ligeramente para ciertas edades y circunstancias de la vida. En este capítulo trataremos las siguientes aplicaciones especiales: la maternidad, los bebés, la tercera edad, el masaje y el ejercicio, así como el automasaje. Gran parte de las nociones que veremos son de puro sentido común: por ejemplo, que las presiones deberán ser lógicamente más suaves con los niños pequeños y con los ancianos, o que la estancia donde se trabaje deberá estar cálida. La forma de aplicar las técnicas que hemos estudiado en este libro dependerá de las circunstancias de cada uno y de las necesidades concretas de los familiares o amigos.

Una mujer embarazada, por ejemplo, podrá apreciar las virtudes del masaje y del shiatsu como tratamiento para aliviar los dolores de las piernas y de la espalda y el estado de agotamiento que acompaña a los últimos meses de embarazo. Y una vez que ha nacido el niño, el masaje reforzará los lazos afectivos entre padres e hijo. El masaje proporciona un medio de aliviar y relajar a los niños, al que se puede recurrir durante los años de crecimiento para tranquilizarlos tras un mal día en la escuela o calmarlos antes de un examen, y para aliviar los dolores de cabeza, de estómago y otras molestias. Se debe animar a los niños a que aprendan a dar masajes si demuestran interés; a los cinco o seis años, ya tienen la suficiente fuerza y destreza en los dedos, y lo suelen encontrar de lo más divertido.

En la vida adulta, muchas de las molestias producidas por el trabajo pueden aliviarse gracias al masaje: el dolor de espalda y de hombros ocasionado por las tareas de oficina, el cansancio muscular originado por los trabajos físicos o el ejercicio excesivo, o los problemas circulatorios que sufren las personas que hacen poco ejercicio, como los trabajadores sedentarios y las personas inválidas. Igualmente, para cualquier tipo de deporte, desde el ciclismo al atletismo o el fútbol, el masaje es una ayuda inestimable, ya que la relajación es esencial para dar un rendimiento óptimo.



La maternidad

El masaje es un método ideal de preparar a una mujer para el parto, de ayudarla a sentirse más cómoda en un cuerpo en transformación. No sólo ayuda a combatir la tensión y la fatiga durante los meses de embarazo, sino que también ayuda a tranquilizar y relajar a la mujer en el momento de dar a luz. Durante el embarazo, se puede seguir la secuencia básica de masaje (pág. 36 y 37), aunque la presión en el abdomen ha de ser muy suave durante los primeros meses. Cuando el embarazo está más avanzado y la barriga empieza a abultar, resulta relajante aplicar aceite suavemente sobre esta zona. Para ello, friccione lenta y delicadamente pensando que ahora está dando masaje a dos personas. Durante los mismos dolores del parto, el masaje puede ser muy reconfortante, pero es conveniente que tanto usted como su pareja estén acostumbrados a ellos antes del parto. Después de nacer el niño, el masaje ayudará a la madre a liberar la tensión acumulada durante el embarazo y el parto. El shiatsu es muy recomendable durante el embarazo, si bien hay que evitar aplicar presiones profundas en el abdomen y en los meridianos de las piernas. Durante los primeros dolores del parto, es útil presionar el 36 del Estómago (pág. 126), el «gran eliminador» (página 119) y el 6 del Bazo-páncreas, el cual está situado a unos ocho centímetros por encima del hueso interior del tobillo, junto a la tibia. Cuando la madre empieza a sentir las primeras contracciones, presionar el 21 de la vesícula biliar, en la parte superior de cada hombro. Sólo los profesionales deberían dar tratamientos reflexológicos a mujeres embarazadas; los principiantes es mejor que se limiten a las técnicas de relajación (pág. 137).



La zona lumbar y las nalgas

Con su pareja tumbada de lado, arrodílese a la altura de la parte inferior de la espalda. Empiece dando masajes musculares con los dedos en la región lumbar y sacra, luego baje para amasar bien las nalgas, mientras ella se concentra en relajar esos músculos.

Posturas alternativas

Durante los últimos meses del embarazo y en el momento del parto, no es cómodo para una mujer estar tumbada boca arriba para recibir el masaje. Al dar la secuencia de la espalda y parte posterior de las piernas, deberá estar tumbada de lado con la parte superior de la pierna apoyada sobre un cojín. Si está en esta postura durante el parto, se puede ayudar dando masaje en la parte inferior de la espalda y en las nalgas (ilustración inferior izquierda), porque los músculos que se contraen en esta zona pueden retrasar el descenso de la cabeza del niño. Para el masaje frontal, ella estará mejor si se sienta con las piernas separadas y con la espalda apoyada sobre varios almohadones. Con la mujer en esta posición, es posible relajar la tensión abdominal durante el parto, friccionando ligeramente el bajo abdomen, por debajo de la barriga.

Los muslos

Si las piernas de su pareja empiezan a temblar después de las primeras contracciones, arrodílese entre ellas y, con los dedos apuntando hacia abajo, rodee la parte interior de los muslos y dé masajes desde la parte superior del muslo hasta la rodilla, y vuelva a subir. Presione con firmeza al bajar por la pierna y más moderadamente al subir, manteniendo siempre una velocidad constante.



El bebé

Para el desarrollo tanto físico como emocional del bebé, el contacto es algo esencial. En muchos países de clima tropical, el masaje es una parte más de la crianza; el aceite protege la piel del clima caluroso y las fricciones y el estiramiento del cuerpo se consideran un elemento fundamental que contribuye a un mejor desarrollo del bebé. (Esto bien puede ser cierto; efectivamente, las investigaciones pediátricas han demostrado que los bebés prematuros crecen más rápidamente cuando reciben masajes periódicos). La secuencia que presentamos aquí está basada en el masaje hindú tradicional. Además de servir para fortalecer los lazos afectivos y la comunicación entre padres e hijo, ayudará a desarrollar una forma especial de tocar a su hijo, de calmarlo y de aliviar sus dolores. Los padres que practican regularmente alguna forma de masaje con sus hijos han descubierto que, gracias a él, los niños duermen y se alimentan mejor, además de ayudar a aliviar los cólicos en los primeros meses. A partir de la primera semana, ya se puede empezar a friccionar ligeramente el cuerpo del bebé con aceite, y al cumplir el primer mes ya se podrá realizar la secuencia completa de masaje. Intente hacer la secuencia todos los días, eligiendo un momento en que el bebé esté contento, que no esté cansado ni tenga hambre. Una media hora después de haberle dado de comer es quizás el mejor momento. A ser posible, dele un baño en agua templada cuando termine el masaje, lo que servirá para acabar de relajarlo. No se preocupe si el bebé tarda un poco en acostumbrarse al masaje: cuando su tacto sea más seguro y confiado, el niño se relajará y empezará a disfrutarlo. No es fácil al principio dar un masaje a un bebé —aunque con el tiempo se convierta en algo realmente gratificante—, porque a menudo no paran de moverse y quieren tomar parte activa en el masaje, con lo que éste se convierte en una especie de danza, en un juego entre los dos.

El comienzo del masaje

Para dar masaje a un bebé, hace falta una habitación muy cálida. Lo mejor es trabajar sentado en el suelo, con las piernas estiradas. Si necesita algún respaldo, apóyese contra la pared. El masaje se comienza con el bebé sobre las rodillas, boca arriba y con los pies hacia usted. No se tape las piernas, para que el bebé esté más en contacto con la piel, y ponga una toalla o manta en el suelo por si hay algún «accidente». Utilice un aceite vegetal que se absorba fácilmente, como el aceite de almendra o de coco, y asegúrese de que está templado, calentándolo al baño María. Sus manos deben estar cálidas, y no llevar anillos ni pulseras, cuando vaya a desnudar al bebé. Las fricciones de la secuencia de masaje se realizan desde el centro del cuerpo hacia fuera, por ser así más fácil, además de evitarse los pellizcos de la piel. Procure repetir cada fricción al menos tres veces, manteniendo un ritmo continuo.

1 Aplicación del aceite en la parte frontal del cuerpo

Extienda un poco de aceite por todo el cuerpo del bebé, desde los hombros hasta los pies, evitando la cara. Use toda la palma de las manos o sus antebrazos para repartir el aceite, siempre con fricciones lentas y suaves.





La parte frontal del cuerpo

El masaje comienza en la parte frontal del cuerpo, ya que el bebé se siente más seguro y relajado si puede verle la cara, y usted puede juzgar por la expresión de su rostro si está presionando demasiado fuerte o demasiado flojo (una presión demasiado ligera haría que el bebé se sintiese inseguro). En esta secuencia se trabajará, en sentido descendente, primero el pecho, luego los brazos y las manos, la barriga, y finalmente las piernas y los pies. Al dar masaje sobre los brazos y las piernas, complete la secuencia de masaje sobre un miembro antes de empezar con el del otro lado.



2 Estiramiento del pecho

Apoye las manos suavemente sobre el pecho y empiece a friccionar hacia arriba y hacia afuera con cada mano. Luego baje por los costados para volver otra vez al centro. Repita estas fricciones.



3 Fricciones en los hombros y en las caderas

Comience con las manos a cada lado de las caderas del bebé. Deslícelas hasta que se encuentre en la parte superior del hombro izquierdo, y vuelva a bajar a los lados. Seguidamente, deslice las manos otra vez, para encontrarse sobre el hombro derecho, y baje por los lados de nuevo. Repítalo.

4 Presión y retorcimiento de los músculos del brazo

Cogiendo con una mano la mano del bebé, apriete suavemente con la otra mientras baje desde el hombro hacia la muñeca, como en el dibujo. Repítalo tres veces con una mano y luego con la otra. A continuación, cójale el brazo con las dos manos y retuerza su brazo ligeramente desde el hombro hasta la muñeca.



5 Estiramiento de la mano

Con los dos pulgares, estírele la mano presionándole sobre la palma, como en el dibujo de la derecha. A continuación, coja la muñeca del niño con una mano y deslice la otra a través de la palma y por los dedos, desplegándolos.



Repita los pasos 4 y 5 sobre el otro brazo.

6 Masaje en la barriga

Lleve las manos alternativamente hacia usted, en un movimiento continuo de fricción. Desplácese gradualmente cruzando el estómago de derecha a izquierda mientras da estos masajes, y vuelva otra vez para repetirlo.



8 Presión y retorcimiento de los músculos de la pierna (derecha)

Cogiendo el pie con una mano, apriete el muslo hacia el tobillo con la otra. Repítalo tres veces y cambie de mano. Entonces, retuerza el pie hacia arriba con suavidad, como se muestra en los dibujos superiores.



7 Fricciones en el estómago y en los pies

Levante las piernas del bebé sujetándolas con una mano por los tobillos. Pase el antebrazo lentamente desde el ombligo hasta las rodillas y vuelva otra vez a la posición inicial. Repítalo tres veces y luego cambie de manos.



9 Estiramiento de los pies

Apriete con los dedos pulgares sobre la planta del pie para estirarlo hacia los lados. Entonces, coja el tobillo del bebé y deslice la palma de la mano a través de la planta del pie, desde el talón hasta llegar a los dedos presionándolos moderadamente para estirarlos.

Repita los pasos 8 y 9 en la otra pierna.

La parte posterior del cuerpo

Para esta secuencia, ponga al bebé boca abajo sobre sus piernas. El masaje de la espalda es muy agradable para cualquier bebé, al relajarle los nervios espinales. Se empieza dando masajes hacia arriba y hacia abajo de la espalda, para terminar con fricciones largas aplicadas para «conectar» la espalda con las piernas. Las fricciones han de ser siempre suaves y fluidas.

11 Retorcimiento de la espalda

Empezando en la parte inferior de la espalda, con una mano en cada costado, suba hacia los hombros y baje otra vez, cruzando las manos varias veces de un lado al otro. Repítalo, manteniendo un ritmo continuo.



12 Fricciones en la espalda

(dibujo inferior)
Rodee el costado del bebé con una mano y coloque la otra sobre la parte superior de la espalda. Deslice la mano superior sobre la espalda hasta llegar adonde está la otra. Apriete ligeramente las nalgas antes de levantar las manos. Repítalo.



10 Aplicación del aceite en la espalda y las piernas

Comenzando por los hombros, fricciónele lentamente la espalda, las nalgas, las piernas y los pies. Siga las curvas del cuerpo del bebé mientras extiende el aceite.



La cara

La secuencia de la cara consta de tres partes: primero se fricciona la frente, luego las mejillas y por último la zona que rodea la boca. Las fricciones alrededor de la boca son buenas para los músculos de absorción. No ponga nada de aceite en la cara y trabaje siempre con suavidad, evitando los ojos.



14 La cara (dibujo inferior)

A Ponga los dedos en la parte central de la frente y llévelos hacia los lados.

B Ponga los dedos a los lados de la nariz y llévelos hacia los lados, atravesando las mejillas. Repítalo.

C Ponga los pulgares sobre el labio superior y gire alrededor de la boca en direcciones opuestas, encontrándose en la barbilla. Repita también estas fricciones.



13 Conexión de la espalda con las piernas

Coja los tobillos del bebé con una mano y levante un poco las piernas, estirándole así los tobillos. Baje por la espalda y las piernas, deslizando la otra mano de forma continuada. Repita la fricción y vuelva a colocar al bebé en la postura inicial, para trabajar sobre la cara.

La tercera edad

El contacto físico es algo esencial para el bienestar personal a cualquier edad, pero en ningún momento recibimos menos que en la tercera edad. A causa del miedo que tiene nuestra sociedad a envejecer, el contacto que nos ha aliviado y reconfortado en nuestra infancia empieza a disminuir en la edad adulta, y en la vejez se reduce para muchos a esporádicos momentos de ternura y afecto. No nos damos cuenta de que los ancianos son como jóvenes en el cuerpo de viejos, que uno se siente igual a los doce años que a los setenta, aunque esté más lento y anquilosado y se haya perdido el color del cabello. El masaje, el shiatsu y la reflexología no pueden remplazar un tipo de vida saludable y llena de actividad, pero, añadidos a una sana nutrición y al ejercicio practicado regularmente, pueden mejorar sensiblemente la calidad de vida y ayudar a combatir gran número de problemas propios de la edad avanzada. Estos tres tipos de terapia son relajantes y agradables, y ayudan a aliviar los problemas relacionados con la tensión sanguínea, la depresión y la soledad. Cualquiera de estas terapias, practicada con cuidado, favorece la circulación de la sangre y hace disminuir los dolores reumáticos y la rigidez muscular. El masaje en particular contribuye a que la piel se conserve sana y flexible, pero habrá de usarse aceite de buena calidad y una presión más moderada, ya que, con la edad, la piel tiende a secarse y a agrietarse.

Cuestiones prácticas

A esta edad, puede no resultar cómodo recibir (o dar) el masaje sobre el suelo. Lo ideal es tener una mesa de masaje, pero si no se dispone de una, haga que su pareja se siente en una butaca y dele el masaje de pie, o bien sentado en una silla de altura similar. Para el masaje en la espalda, el receptor puede sentarse a horcajadas en una silla vertical, de frente al respaldo, e inclinarse hacia delante apoyándose contra un cojín. Puede emplear cualquier silla que tenga, comprobando que puede moverse con libertad alrededor de su pareja. Cuando dé un masaje a una persona mayor, tenga la habitación más cálida de lo normal y no olvide tener una toalla para cubrir las partes sobre las que no se esté trabajando. Deje que su pareja permanezca vestida, si lo prefiere; se puede trabajar subiendo la ropa o incluso a través de ella si no es demasiado abultada.

Masaje para aumentar la flexibilidad

Muchas personas mayores sufren de enfriamiento y rigidez en las extremidades. La rotación y el masaje de

Las articulaciones artríticas

Mientras no haya inflamación, se puede aliviar la rigidez de la artritis dando masaje en las articulaciones y estirándolas con suavidad hasta su punto de resistencia, sin traspasar el umbral del dolor en ningún caso.

Precaución: No dé masajes a personas con problemas cardiovasculares y, en caso de artritis, dé solo masaje cuando haya desaparecido la inflamación.

las muñecas y de los tobillos mejorará la circulación y la movilidad de las articulaciones. Cuando trabaje sobre los pies, aguante el peso de la pierna.





El masaje y el ejercicio

Para todas las formas de ejercicio físico, desde el atletismo al baile o el ciclismo, el masaje es un elemento muy valioso para preparar el cuerpo para la acción, y para relajarlo o curarlo en casos de lesión. Antes del ejercicio, el masaje es muy útil cuando se realiza *además* del calentamiento los estiramientos (pero no en su lugar). Después de casi cualquier forma de ejercicio, solamente necesitamos unos momentos de descanso para respirar a fondo y equilibrar el metabolismo de los músculos. Pero cuando no se está entrenado o se realiza un ejercicio excesivo, la demanda de oxígeno es superior a la que el organismo puede hacer frente, acumulándose en los músculos un exceso de residuos que provocan dolor y fatiga y que se tarda bastante en eliminar. El masaje contribuye a que los músculos recuperen su capacidad original con mucha más rapidez que con el simple descanso, porque favorece la circulación de la sangre y ayuda a eliminar los residuos metabólicos de los músculos. El masaje localizado es especialmente útil para aliviar calambres y fibrositis, y acelera el proceso de recuperación de los músculos después de sufrir distensiones, esguinces o tirones. También la reflexología y el shiatsu pueden resultar eficaces. Muchos atletas reconocen que corren mejor después de una sesión de reflexología, pues no sólo tienen los pies relajados, sino que todo el cuerpo está más suelto y tonificado.

Masaje de acondicionamiento para el ejercicio

El masaje de tonificación, practicado preferentemente el día antes de realizar el ejercicio, sirve para recuperar el cuerpo ante el esfuerzo que deberá soportar. A ser posible, es conveniente que la persona que va a recibir el masaje se duche previamente con agua fría. Se seguirá la Secuencia Básica de Masaje (págs. 36 y 37), pero después de empezar con fricciones largas y amplias, el ritmo será un poco más rápido de lo normal y las fricciones, más profundas. Hay que concentrarse más en los grupos de músculos que tendrán que dar un mayor rendimiento, para lo que se incluirán algunas fricciones de amasamiento y de percusión, así como en algunas de las técnicas de estiramiento y elasticidad de las articulaciones (ver págs. 46, 54, 63 y 72). Al preparar el cuerpo con el masaje, se está ayudando a evitar los calambres y agujetas. Tras el masaje, el receptor debe descansar durante media hora.

Masaje de percusión

Una vez que se han amasado vigorosamente los músculos de las piernas, se emplean algunos masajes de percusión, como golpes con el canto de las manos y con el puño cerrado, con el fin de calentar más la zona y estimularla.



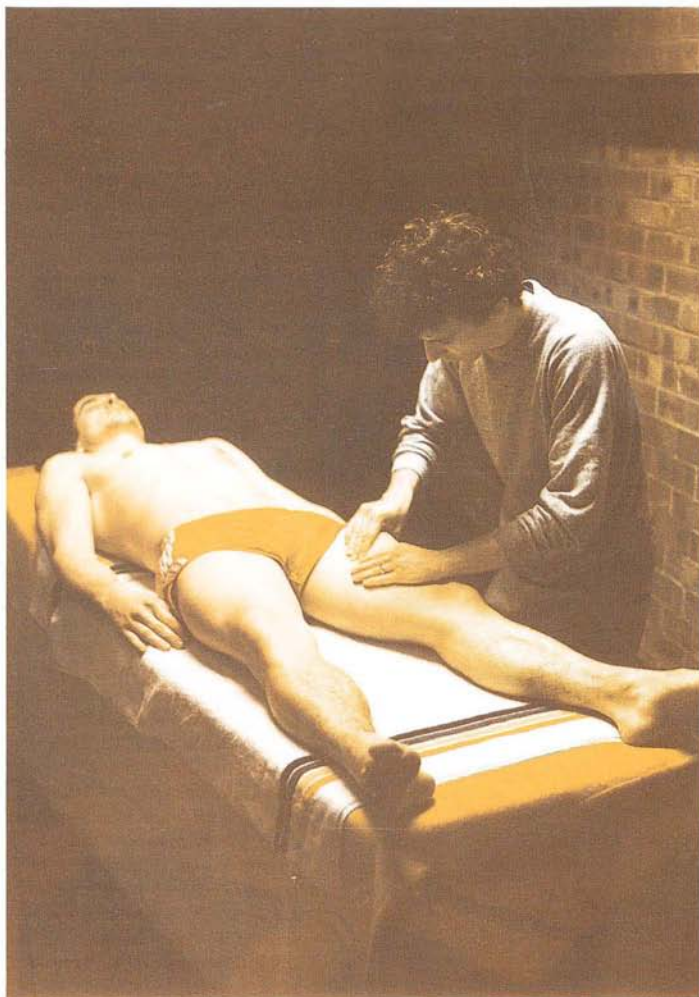
Relajación después del ejercicio

La finalidad del masaje después de la actividad muscular es ayudar a eliminar los residuos que se han acumulado en los tejidos y relajar los músculos, llevándoles nueva sangre. A ser posible, el receptor debería tomar un baño o una ducha caliente antes de empezar, y reposar unos minutos tapado con toallas templadas. La habitación ha de estar bastante cálida para evitar un posible enfriamiento. Al igual que en el masaje de preparación para el ejercicio, se trabajará sobre todo el cuerpo, pero prestando mayor atención a las zonas que han hecho un mayor esfuerzo durante el ejercicio. Sin embargo, las fricciones serán más lentas y rela-

jantes. Comience con fricciones largas y ligeras, y gradualmente vaya dando masajes más profundos, para eliminar los residuos metabólicos. Tenga más cuidado con los músculos que estén inflamados, porque de lo contrario se tensarán más todavía para protegerse. Si hay señales de lesión consulte siempre a un médico antes de iniciar el masaje.

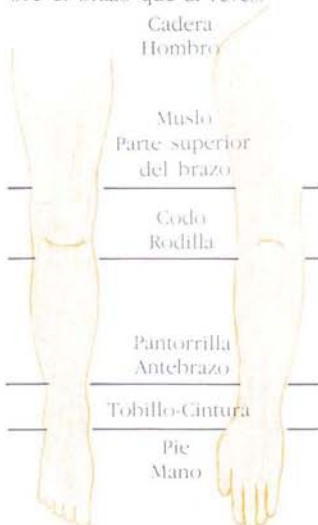
Masaje y ejercicio Relajación suave

Su forma de dirigir los golpes alivian a los cansados músculos, despacio rítmicamente, dando golpes, trabajando alrededor del corazón para ayudar a la circulación.



Zonas referenciales

Para cualquier persona que haga mucho deporte o cualquier otro ejercicio, como el baile, y corra por tanto mayor riesgo de sufrir torceduras, lesiones, o simplemente agotamiento, le merecerá la pena aprender a tratar sus lesiones o las de sus compañeros según los principios de las zonas de proyección somática de la reflexología. Las zonas reflejas son partes del cuerpo que corresponden anatómicamente a otras y que pueden tratarse en lugar de la zona lastimada. Las principales zonas referenciales son la cadera y el hombro, el muslo y la parte superior del brazo, la rodilla y el codo, la pantorrilla y el antebrazo, y el tobillo y la muñeca del mismo lado del cuerpo. La gran ventaja de estas zonas referenciales reflejas es que cuando una parte del cuerpo está lesionada o inflamada, se puede actuar sobre ella, con la técnica básica del pulgar, trabajando sobre su zona referencial. Si su pareja tiene una fractura en el tobillo derecho, por ejemplo, se puede acelerar el proceso de curación a base de tratar la zona correspondiente de la muñeca derecha. Aunque la zona referencial no haya sido dañada, estará un poco dolorida y sensible al tacto. Este principio funciona con mayor efectividad al trabajar desde la parte superior del cuerpo a la parte inferior, es decir, que será más fácil tratar una lesión de la pierna trabajando sobre el brazo que al revés.



El automasaje

El automasaje es probablemente una de las mejores maneras de aprender a ser un buen masajista, después de descubrir lo que se siente en el doble papel de donante y receptor. Es una forma antigua de curación, a la que acudimos de modo instintivo cuando estamos tensos o cuando nos duele algo, friccionándonos los hombros, por ejemplo, o frotándonos el lugar donde nos hemos dado el golpe. Hace muchos siglos, los guerreros mongoles ya usaban el automasaje de forma ritual, para eliminar el miedo antes de ir a una batalla. En todo caso, el automasaje tiene sus defectos, como por ejemplo, la dificultad de relajarse completamente, y de llegar a las distintas partes del cuerpo, lo que a menudo requiere un cierto esfuerzo; pero en conjunto, las desventajas están más que compensadas por las ventajas. Uno puede darse masaje en cualquier lugar —en el trabajo, en casa o en el coche—, siempre que se encuentre tenso o cansado o le duela algo. Usted es quien mejor conoce su propio cuerpo, nadie mejor que uno mismo puede saber cuál es la sensación que producen las presiones en cada momento, ni encontrar exactamente el lugar donde hace daño.

Secuencia de automasaje

Puede darse masaje sobre cualquier parte a la que se llegue, empleando las fricciones que hemos visto en la secuencia básica de masaje. Sin embargo, le resultará más fácil relajarse si trata cada parte del cuerpo en las posturas y en el orden que describiremos más adelante, trabajando desde los pies hacia la cabeza. También puede presionar los *tsubos* (ver pág. 129) desde estas posturas. Para darse un tratamiento de reflexología, siéntese con un pie apoyado sobre el muslo contrario o, mejor aún, aplíquese la secuencia sobre las manos (ver págs. 146 a 149). En todo caso, concéntrese en el *bara* (ver pág. 25) antes de empezar. Empiece cada zona del cuerpo con una caricia ligera, y luego vaya presionando cada vez con mayor pro-

fundidad, experimentando las diversas fricciones y presiones. Pase el tiempo suficiente familiarizándose con cada zona del cuerpo, y terminará sintiéndose perfectamente.

Las piernas y los pies

Siéntese en el suelo con las piernas estiradas hacia delante. Alternando primero el lado izquierdo y luego el derecho, trabaje sobre todo el pie, el tobillo, las rodillas y finalmente los muslos, hasta llegar a las caderas. Haga lo mismo con la otra pierna.



Las caderas y el abdomen

Tumbese con las rodillas levantadas. Dé masaje sobre toda la región pélvica, empezando por el triángulo interior desde el hueso púbico hasta los huesos ilion e isquion. Gírese hasta quedar tumbado de lado, para trabajar en la zona que va desde el hueso pélvico al coxis y rodee el isquion y la cadera hasta la parte frontal. Dé la vuelta sobre el otro lado y repítalo. Luego aplique masaje sobre todo el abdomen.





El pecho

Tumbándose boca arriba, dese masajes desde el plexo solar a la clavícula. Baje por los lados del pecho y luego trabaje entre las costillas, siguiendo las separaciones desde el centro hacia fuera.



Los brazos y las manos

Alterne los dos brazos empezando por el izquierdo. Primero dese masaje en cada una de las manos, luego en el antebrazo, incluido el codo, y finalmente en la parte superior de los brazos hasta llegar a las axilas y los hombros.



Los hombros y el cuello

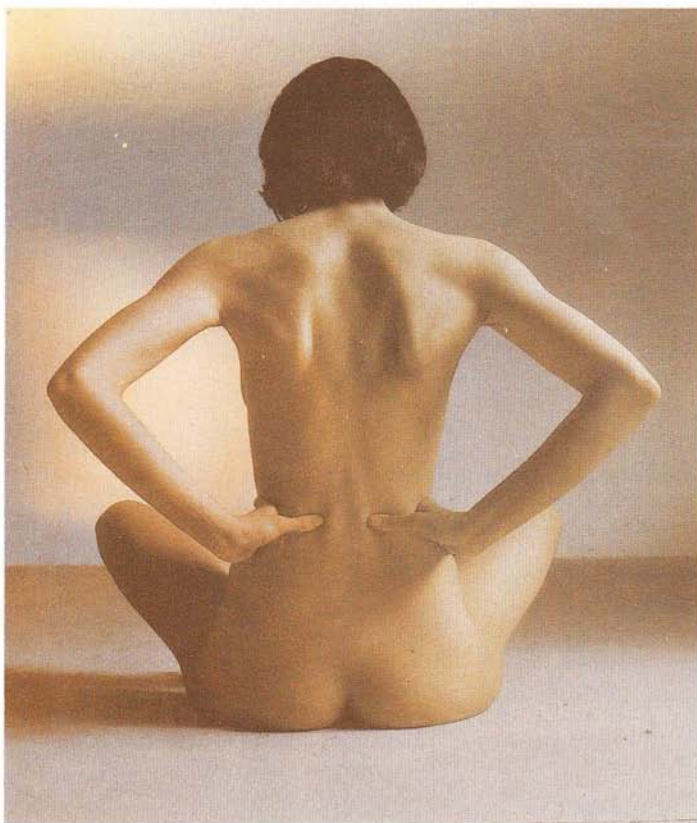
Presione a lo largo del borde superior de la clavícula y la parte superior de los hombros. Dese masaje en los lados y parte de atrás del cuello de los omóplatos y parte superior de la espalda.

La espalda

Siéntese y suba con las manos desde la pelvis hasta donde alcance. Tumbese en el suelo y mueva la espalda contra un rodillo o una pelota de goma; luego siéntese y muévase contra la pared; y de pie, contra un árbol.

La cara y la cabeza

Tumbese otra vez y dese un masaje firme por toda la cara, desde la frente hasta la barbilla, trabajando desde el centro hacia los lados. Después, friccione la mandíbula y las orejas y, por último, el cuero cabelludo.



Termine la secuencia «conectando» todo el cuerpo; luego, descanse.



La lectura del cuerpo

La forma de nuestro cuerpo es una expresión gráfica de nuestra forma de ser y de sentir. Refleja nuestra historia, pues es la experiencia individual de la vida lo que va dando forma a la estructura del cuerpo. La figura básica del cuerpo, así como las partes individuales que lo forman, dice mucho en torno a nuestra psicología. Así, un hombre con cuerpo de adolescente puede tener el deseo inconsciente de seguir siendo un niño, mientras que un cuerpo pálido y demacrado puede revelar un ansia insatisfecha de afecto. Leer el cuerpo significa comprender su lenguaje. Para ello, hay que interpretar los rasgos físicos que revelan la forma de sentir, pensar y actuar, empleando este conocimiento para ayudar a aliviar las tensiones que se han fijado en lo más profundo de nuestro ser.

¿Cuáles son los factores que se combinan para hacer de cada uno de nosotros un ser único? Venimos al mundo con los rasgos de nuestra constitución física y psicológica ya determinados por los genes de nuestros padres y de nuestros antepasados, pero nuestro desarrollo como individuos se forja a partir de una gran cantidad de influencias externas: la educación, los alimentos que tomamos, las ideas que recibimos, las emociones y las actividades físicas y mentales. Los niños pequeños necesitan la seguridad del contacto físico, y si sus familiares no satisfacen esta necesidad, o si se les reprime, el niño experimenta un conflicto entre el deseo de llegar a los demás y la represión de su impulso, por miedo a ser rechazado. Esta represión conduce a un estado de continua contracción muscular que con el tiempo se hace crónica e inconsciente, manifestándose a veces en unos hombros tensos inclinados hacia atrás y los brazos colgando fláccidamente a los lados, incapaces de intentar alcanzar el contacto físico del que carecen, temerosos de luchar por lo que desean en la vida, por miedo a fracasar.

En la medicina oriental, la lectura del cuerpo es un elemento importantísimo

para la diagnosis médica tradicional. Cada órgano está relacionado con una determinada cualidad mental o emocional, y el médico, para determinar la causa exacta de los síntomas del paciente, toma como indicios el color de la tez, el olor y la voz, así como la temperatura y el pulso. En Occidente, el estudio y uso terapéutico de la correlación entre la personalidad y las características físicas son una práctica mucho más reciente, y nosotros basaremos nuestro sistema en los análisis occidentales. Un gran número de disciplinas, incluida la terapia de Roling y neoreichiana, han reconocido finalmente la importancia de la mente y de las emociones en la salud en la estructura del cuerpo, y mantienen que la personalidad puede liberarse trabajando sobre el cuerpo.

La lectura del cuerpo nos proporciona un mapa de las zonas donde el paciente tiene problemas. Una vez descubiertas las zonas que aparecen significativamente contraídas o subdesarrolladas, por ejemplo, o aquellas en las que la energía parece estar estancada o donde es excesiva, se puede intentar equilibrar y armonizar la estructura. Por lo general, nos concentraremos en relajar las zonas que están más tensas; en el caso del tratamiento de reflexología, prestando más atención a los reflejos doloridos; en el masaje, trabajando con más profundidad en las zonas donde hay obstrucciones de energía.

En este capítulo, solamente hemos podido presentar algunas formas extremas en que nuestra postura ante la vida queda reflejada en diversas partes del cuerpo, pero la mayoría de la gente mostrará variaciones mucho más sutiles. Cuando contemple su cuerpo o el de otra persona, no caiga en el error de hacer generalizaciones fáciles a partir de rasgos estructurales aislados. La lectura e interpretación del cuerpo sólo se domina con mucha práctica. Cuantos más cuerpos observe de esta forma, más aprenderá a usar la intuición para obtener un cuadro preciso. Cada persona es única, y el todo puede dar un mensaje muy distinto al de la suma de sus partes.

Divisiones y asimetrías

De la primera lectura de un cuerpo, debe intentar formarse una impresión general, más que fijarse en zonas específicas aisladas. Antes de empezar, concéntrate durante unos momentos con los ojos cerrados (ver pág. 25). Luego ábralos y trate de ser receptivo a cualquier cosa que atraiga su atención. Tal vez le llamen más la atención las diferencias de color o de textura (una zona puede parecer sana y llena de vida, mientras otra tiene una apariencia pálida y demacrada). Fíjese en la forma y el tamaño de su propio cuerpo, ¿es básicamente alto y delgado, o bajo y musculoso?, ¿dónde se concentra la energía? La primera impresión, ¿es de fuerza y vitalidad, o débil e indecisa? Puede que las líneas del cuerpo sean suaves y esbeltas, o que por el contrario la figura parezca desencajada, resultando desproporcionadamente grande en algunas partes y pequeña en otras. Puede que una parte del cuerpo no encaje en absoluto con el resto; tal vez la cabeza parezca demasiado grande, o las mitades inferior y superior parezcan como si perteneciesen a dos personas distintas. A veces, puede dar la impresión de que el cuerpo esté como dividido en dos zonas claramente diferenciadas. Las divisiones y asimetrías más frecuentes son mitad superior/mitad inferior, mitad izquierda/mitad derecha y parte frontal/parte posterior.

Parte superior más desarrollada

(ilustración de la izquierda)

La mitad superior, que en este caso resulta como bichada, parece compensar un sentimiento de inseguridad en la base. Las caderas y las piernas dan la impresión de estar muy poco desarrolladas en comparación con la parte de arriba.

El equilibrio de las dos mitades

(dibujo central)

El peso está bien distribuido entre las mitades superior e inferior. La energía circula fluidamente de una mitad a otra del cuerpo, sin congestionarse en el centro.

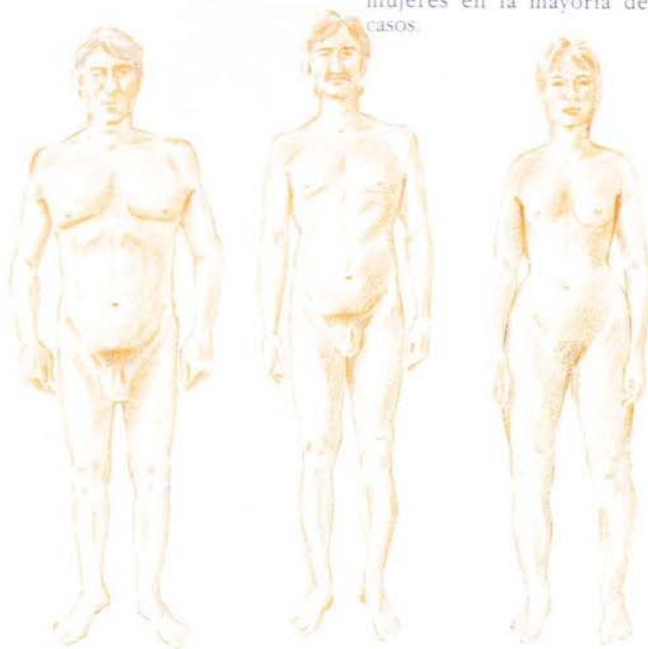
Parte inferior más desarrollada

(derecha)

Las piernas y las caderas son desproporcionadamente grandes en relación con la mitad superior. Su postura parece provocadora, pero la zona del pecho está echada hacia atrás y encogida.

División en mitad superior e inferior

En la división superior/inferior, la energía y la vitalidad están como desplazadas hacia arriba o hacia abajo, de forma que el cuerpo parece más pesado en la mitad superior o en la mitad inferior. Es como si la energía estuviese bloqueada a cierto nivel, ocasionando una sobreabundancia de energía en una de las partes. La parte en la que la vitalidad es escasa estará más pálida y débil, y a menudo más fría al tacto. En una persona cuya mitad superior está más desarrollada, el pecho y los hombros parecen como inflados, mientras que la pelvis y las piernas dan la impresión de estar tensas y poco desarrolladas. En una persona que tenga más desarrollada la parte inferior, las piernas son grandes y pesadas, pero la parte superior parece más estrecha y contraída. Las personas que tienen la mitad superior más desarrollada suelen ser más bien racionales y activos, muy seguras de sí mismas; generalmente son hombres. Las personas que tienen la mitad inferior más desarrollada suelen ser más pasivas e inseguras; más propensas a vivir a nivel del sentimiento, y suelen ser mujeres en la mayoría de los casos.



División izquierda/derecha

Nadie es completamente simétrico, pero en algunas personas la asimetría es evidente. Esto puede ser debido a desequilibrios estructurales, como por ejemplo la escoliosis o la inclinación de las caderas. Puede que haya incluso diferencia en la musculatura entre los dos lados: un lado, por ejemplo, puede ser más duro y angular, y el otro más blando y redondeado. La parte izquierda del cuerpo está controlada por el hemisferio derecho del cerebro, y viceversa. Las recientes investigaciones en este campo han demostrado además que el hemisferio izquierdo está relacionado primordialmente con el pensamiento racional y lineal, así como con la capacidad verbal, y el derecho tiene más relación con los procesos intuitivos, capacidad especial y aspectos emocionales. Los dos lados del cuerpo pueden reflejar esta distinción. Sin embargo, si la persona está equilibrada, el cuerpo evolucionará de forma simétrica. La asimetría, cuando es muy pronunciada, sugiere la existencia de un conflicto, quizás entre la razón y el sentimiento.



Asimetría

Este hombre presenta una asimetría bastante pronunciada, con los hombros y las caderas inclinadas. La diferencia se ve más clara en las composiciones de los dos lados que aparecen a su derecha.



Composición izquierda

La figura parece bastante fuerte y alta, con la energía desplazada hacia arriba. Está más firme y parece más decidido y dispuesto para la acción.



Composición derecha

La figura es más redondeada y suave, dando una apariencia más femenina. Los hombros están más bajos y la energía está desplazada hacia abajo. Parece más pasivo.

La división entre la parte frontal y la parte posterior del cuerpo

Esta división se manifiesta cuando alguien parece presentar un carácter distinto al ser visto desde la espalda que desde el frente. La parte frontal del cuerpo presenta la forma en que deseamos que nos vean, es como la «fachada» que proyectamos conscientemente al mundo. La parte posterior refleja nuestro lado inconsciente, los aspectos de la personalidad que deseamos ocultar al mundo y a nosotros mismos.

La parte frontal

Desde la parte frontal, este hombre parece fuerte y seguro de sí mismo. La postura y la posición de los hombros parecen provocadoras.



La parte posterior

Desde la espalda, parece encogido y más bien triste. Aunque tiene los hombros anchos, están como sobrecargados por el peso de la responsabilidad y sus piernas son más débiles.

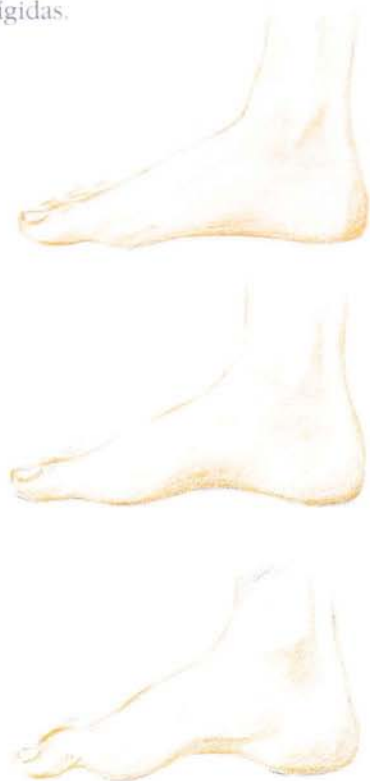


Los pies y las piernas

El estado de los pies y de las piernas refleja la relación del individuo con la realidad, el estado del Chakra de Raíz, o sacro, (ver pág. 189). Este Chakra está relacionado con nuestras primeras experiencias de los varios tipos de «raigambre», desde el útero materno a los brazos de la madre, y la relación con el suelo o «madre tierra». Como animales bípedos, hacemos contacto con el campo de energía de la tierra a través de los pies. Se dice que uno «echa raíces», o bien que «está desarraigado»; a veces nos referimos a una persona realista diciendo que «toca con los pies en el suelo». Expresiones como éstas revelan nuestra comprensión intuitiva de la relación que existe entre los pies y las piernas, y nuestro sentimiento de seguridad, confianza y contacto con la realidad, con la tierra que pisamos. La seguridad se refleja por la debilidad en las piernas y en los pies, en los músculos poco desarrollados y flácidos, que no hacen frente a la tarea de aguantar el peso del cuerpo adecuadamente. En ocasiones, esta misma inseguridad se intenta compensar endureciendo los músculos de las piernas y de los pies, lo que bloquea la energía en las articulaciones, haciéndolas tensas y rígidas.

Los pies

Con los pies hacemos contacto con el suelo, intercambiando energía con la tierra, como las raíces de un árbol. Para entender el papel que desempeñan los pies, descálcese y pase unos minutos de pie, fijándose en la sensación que le llega a través de ellos. Observe cómo está distribuido su propio peso, hacia los dedos, hacia los talones o hacia los lados. ¿Se siente cómodo sobre los pies? ¿Está tenso, o relajado? Tal vez el peso recae sobre la parte interior, con los pies más bien planos, para agarrarse mejor al suelo; o quizá sus pies están relajados, con el puente bien arqueado, para soportar el peso del cuerpo sin tensión. También puede ser que sus pies estén tensos y crispados, con el puente levantado y los dedos doblados. En las ilustraciones de la derecha aparecen los tres tipos de pie que encontrará con mayor frecuencia.



La sujeción al suelo

Para que la energía circule con fluidez a través del cuerpo, es esencial que haya un buen contacto con el suelo. La gente insegura suele manifestarlo en su forma de establecer contacto con el suelo y, por tanto, con la realidad. Sus músculos tienden a estar o rígidos o flácidos, lo que no les permite estar firmes sobre el suelo. Estas características físicas acompañan a menudo a las correspondientes actitudes mentales de rigidez o de laxitud. Las personas que tienen los pies y piernas seguras y flexibles son personas equilibradas; son capaces de adaptarse rápidamente a toda clase de terreno y están abiertas a cualquier experiencia nueva.

Pies planos

El puente está caído, lo que debilita la estructura. El pie parece querer pegarse al suelo para tener una superficie mayor de soporte. El peso suele caerse sobre la parte interior del tobillo.

Pies «normales»

El pie es flexible y se adapta al terreno que pisa: el peso está repartido homogéneamente sobre las eminencias metatarsianas y en los talones, y se aprecia el puente en la parte interior.

Pies rígidos

El pie parece crispado y excesivamente contraído, lo que debilita el contacto con el suelo que pisa. Los puentes entre los dedos y el empeine están contraídos hacia arriba. Los dedos parecen estar intentando clavarse en la tierra.

Los tobillos y las rodillas

Al igual que los pies, los tobillos y las rodillas tienen relación con la sujeción al suelo, la movilidad y el equilibrio. Cualquier desequilibrio o debilidad de los pies puede repercutir sobre estas articulaciones. La forma en que camina una persona dice mucho sobre la imagen que tiene de sí misma y sobre su forma característica de enfrentarse a la realidad. Si las rodillas están desequilibradas y débiles, los pasos suelen ser indecisos o inseguros. Las rodillas están especialmente relacionadas con el sentimiento de seguridad: cuando tenemos miedo, nos tiemblan las rodillas. Con el tiempo, la inseguridad queda reflejada en la tensión de las rodillas, en un intento de aferrarse al suelo y de dejar de fracasar.

La rodilla normal y la rodilla tensa

La rodilla «normal» (izquierda) es flexible y está relajada, lo que permite que la energía circule hacia arriba y hacia abajo del centro de la pierna. La rodilla echada hacia atrás (derecha) parece más rígida, lo que bloquea la corriente de energía y dificulta la movilidad.

La forma de los muslos y las piernas

La capacidad de realizar un esfuerzo continuado se refleja en los muslos, así como la sexualidad. Cuando nos sentimos amenazados, las piernas se cargan de energía mientras nos preparamos para luchar o para huir del peligro. Pero si no se lleva a cabo ninguna acción, las piernas pueden temblar a causa del miedo, en un intento de descargar la energía acumulada en esa zona. En algunas personas, la inseguridad crónica y la incapacidad de actuar se manifiesta en la forma característica de las piernas: pueden ser pesadas, por ejemplo, o flácidas, o tensas y rígidas, o débiles y poco desarrolladas, como si estuvieran resignadas a su situación. En las ilustraciones de la derecha mostramos dos casos bastante comunes.

Las piernas arqueadas y las rodillas apretadas

Las piernas arqueadas culminan con los músculos de los muslos dirigidos hacia los genitales, lo que impide la movilidad pélvica y, por consiguiente, la libre expresión sexual. Las rodillas

apretadas revelan una actitud de autodefensa, en la que las piernas se juntan para dar mayor soporte. También en este caso puede estar limitada la actividad sexual, ya que los muslos comprimen los genitales.



La pelvis

La pelvis es una estructura que articula las piernas con el tronco y sirve de soporte para la columna vertebral. Sus principales articulaciones de las caderas y de la base de la columna facilitan la movilidad de todo el cuerpo, especialmente al caminar. Toda la zona pelviana tiene relación con el Chakra de Raíz y con el del *Hara*, y los nervios de la parte inferior de la columna activan las funciones sexuales y las de eliminación, además de mandar los impulsos a las piernas y a los pies. Como ya hemos visto anteriormente, la tensión y el desequilibrio de una zona del cuerpo se reflejan en otras zonas por medio de la compensación muscular, de manera que la rigidez de la zona pelviana puede estar ocasionada por la inseguridad de los pies, o al revés, la forma en que movemos las caderas expresa nuestra actitud ante el sexo y la eliminación. Cuando la pelvis no está bloqueada, puede balancearse libremente hacia delante y hacia atrás al movernos, pero cuando está tensa, se mueve como un bloque compacto, haciendo que las piernas se muevan con rigidez.

Inclinación de la pelvis

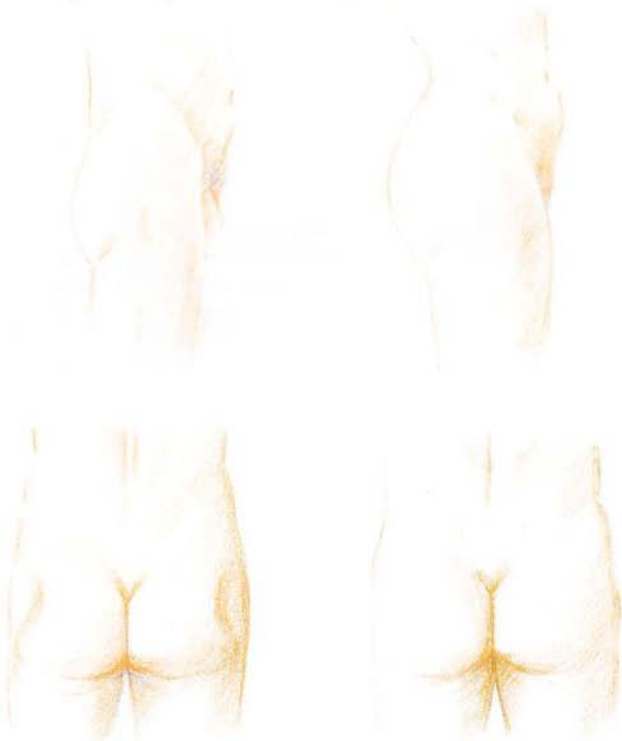
Cuando una gran tensión y energía están apoyando el área de la pelvis, no sólo se limitan los movimientos, sino que la pelvis es a menudo inclinada hacia delante o hacia atrás. En la posición verdadera hacia delante, la pelvis aparece incapaz de balancear, la espalda recoge nueva energía para renovar fuerza y dar libertad a las sensaciones. Al retirar las posiciones favorablemente cambiadas puede ser incapaz de balancear hacia delante para liberar la carga, resultando nueva energía.

Las nalgas

Los músculos de las nalgas unen la pelvis con los huesos de las piernas y ayudan a definir sus posiciones relativas y su margen de movimiento. La tensión acumulada en esta zona puede estar originada por problemas relativos a la necesidad de posesión. Esta zona está también relacionada con la eliminación. Si los niños aprenden prematuramente a contener sus necesidades, otros músculos, como los de la baja pelvis y las nalgas, pueden intervenir para controlar los movimientos de los intestinos. Esta tensión de los músculos puede arrastrarse inconscientemente hasta la edad madura.

La pelvis ladeada

La acumulación de una tensión excesiva en la zona de la pelvis no solamente afecta a la movilidad, sino que además provoca que la pelvis se quede normalmente más adelantada en unos casos y más retrasada en otros. En la posición adelantada, la pelvis parece incapaz de volver hacia atrás para coger fuerza y empujar hacia delante, liberando así la energía. En la posición retrasada, la pelvis está muy cargada de energía y posiblemente no puede librarse moviéndose hacia delante y quedando por tanto reprimida.



Las nalgas apretadas

En este ejemplo de «retención anal», las nalgas están permanentemente contraídas y apretadas.

Las nalgas levantadas

En este caso, los músculos interiores de los muslos y los de la baja pelvis —músculos pubococígeos— están en tensión.

La barriga

La barriga es la sede del *bara* —nuestro centro de gravedad, de fuerza y vitalidad— y está estrechamente relacionada con las piernas y con el sentimiento de seguridad. El vientre alberga nuestros sentimientos más primarios y esenciales, el instinto del hambre, la sexualidad y la plenitud o vacío de los sentimientos y, cuando respiramos profundamente, se mueve a la vez que la respiración. La cultura occidental, sin embargo, desprecia la barriga cuando no es plana y firme, y la oprime con cinturones y con fajas cuando sus músculos no la mantienen a raya. En este estado, nuestros sentimientos más elementales resultan ahogados, al separarnos de nuestros impulsos más instintivos, y la cabeza asume el control, rechazando a menudo nuestras necesidades más fundamentales. Entre la cabeza y el abdomen está el corazón, nuestro centro emocional, que se ve implicado en el conflicto entre nuestros sentimientos más instintivos y la razón. Sólo cuando los tres centros fundamentales funcionan armoniosamente se puede lograr la integración y el equilibrio.

El rechazo de la barriga

Muchas personas se distancian de su vientre contrayendo los músculos abdominales. Esta reacción es característica de los que adoptan la típica postura militar («barbilla alta, pecho fuera, barriga dentro»). La falta de contacto con las necesidades de esta zona también se refleja en la obesidad, en la que equivocadamente tratamos de compensar el sentimiento de vacío a base de comer en exceso, cuando de hecho este sentimiento está más bien originado por el distanciamiento con respecto de los sentimientos más primarios.

La barriga tensa

La barriga está en este caso constantemente contraída, los músculos están tensos y rígidos, y los intestinos, oprimidos. Este tipo de protección hace que la respiración sea menos profunda.

La barriga hinchada

Una barriga obesa y pesada puede esconder y silenciar los sentimientos de la persona en su interior. Este individuo, que no puede llegar hasta su centro vital.

La barriga natural (derecha)
En los niños pequeños y en los miembros de ciertas sociedades primitivas, la pared abdominal suele estar relajada y la barriga se ensancha libremente a cada exhalación. El pecho y la barriga están integrados.



El pecho

En su estado normal, el pecho es una caja ósea flexible que se mueve constantemente al ritmo de la respiración. En su interior, protege los Chakras del plexo solar, el corazón y la garganta, que son los centros de la conciencia o energía vital, relacionados lógicamente con la energía que inhalamos y su distribución en el cuerpo, con la emoción y la expresión de los sentimientos (ver pág. 189). En una persona cuyo pecho se mueve con facilidad, los sentimientos de ternura y de calor asociados con el corazón pueden intercambiarse con facilidad; pero cuando la energía de esta zona está bloqueada, como medida de defensa, estas emociones son más difíciles de expresar. El diafragma es el principal músculo respiratorio. Este músculo se extiende desde la parte frontal hasta la parte posterior de la caja torácica, y cuando es flexible, fricciona los órganos abdominales, el corazón y los pulmones, cada vez que se ensancha y se contrae. Una respiración profunda y relajada da energía a todo el cuerpo, pero, con excesiva frecuencia, este flujo de energía se ve obstruido. Cuando nuestros sentimientos son demasiado amargos o dolorosos, tendemos a tensar los músculos que intervienen en la respiración de forma inconsciente, ya que limitar la respiración es un modo de amortiguar la violencia de los sentimientos.

El pecho excesivamente desarrollado y el pecho hundido

La tensión crónica puede moldear distintas estructuras como respuesta, de las que los dos extremos son el pecho excesivamente desarrollado y el pecho hundido. Los individuos que tienen el pecho excesivamente desarrollado parece como si hubieran inflado la parte superior del cuerpo, que a menudo se va estrechando hacia abajo, exhibiendo una parte inferior del cuerpo muy poco desarrollada en comparación; su personalidad parece a primera vista segura, racional y autosuficiente, pero en realidad son defensivos y reacios a mostrar sus verdaderos sentimientos. En contraste, las personas que tienen el pecho hundido o caído no son capaces de inhalar con la suficiente profundidad, para recargar así su energía. Como resultado, tienen una apariencia pálida y cansada, y con frecuencia son introvertidos y necesitan el apoyo de los demás.



La respiración normal

Al inhalar, el diafragma se baja y se contrae, elevando y abriendo tanto las costillas como el esternón, ayudado por los músculos intercostales, y el abdomen se empieza a hinchar. Cuando las costillas se levantan, ensanchan la cavidad torácica, lo que hace que entre el aire en los pulmones. Cuando el diafragma se relaja y se mueve, la pared elástica del pecho retrocede, y el aire es expulsado por los pulmones.

El pecho excesivamente desarrollado

El pecho (dibujo inferior izquierdo) parece hinchado y levantado. Los músculos, que están rígidos, impiden que se mueva al inhalar el aire. Al relajar los músculos del pecho, se contrarresta la rigidez y se permite inhalar profundamente.

El pecho hundido

El pecho en este caso parece tenso y frágil, como si se hubiese derrumbado (dibujo de la izquierda). Las personas que tienen así el pecho parecen lastimadas y resignadas. Si aprenden a respirar más profundamente, podrán recuperar su energía.

Los hombros y los brazos

Los hombros y los brazos están relacionados con el trabajo, la acción, la responsabilidad y la forma en que nos relacionamos con el mundo exterior. Con la postura vertical, que permitió liberar nuestras extremidades superiores del suelo, y el desarrollo del pulgar, como dedo opuesto a los demás, los seres humanos, a diferencia de las demás criaturas, empleamos los brazos para realizar un gran número de actividades: manejar armas y herramientas, dar y recibir, golpear o abrazar. A través de los hombros y de los brazos, expresamos muchas emociones o las reprimimos, emociones que se originan en el vientre y en el pecho, con los que los hombros están muy relacionados. El centro de energía asociado primordialmente con la expresión y la comunicación, por medio de los brazos y la voz. Si intenta representar, por medio de gestos, los sentimientos de ira, alegría, superioridad, miedo o desesperación, se dará cuenta de la importancia de los hombros para expresar estas emociones.

Los hombros y los brazos

La postura de los hombros y el grado de movilidad de los brazos refleja a menudo ciertos sentimientos no superados. Los hombros adelantados son una de las posturas más corrientes, que con frecuencia revelan una actitud de autodefensa, así como los hombros echados hacia atrás, que tienen relación con la represión de la ira, y los hombros levantados, que son una expresión habitual del miedo. La herencia genética también contribuye a configurar una forma peculiar de los hombros que refleja la manera de relacionarnos con los demás, de cargar con las responsabilidades o de rehuirlas.

Los hombros elevados

Como petrificados por el miedo, los hombros permanecen levantados mientras la cabeza y el cuello parecen refugiarse tras ellos.

Los hombros echados hacia atrás

Los hombros están en este caso retrasados, como impidiendo que el individuo pueda golpear. El cuello y el maxilar inferior están adelantados provocadoramente, y los brazos, caídos a los lados.

Los hombros adelantados

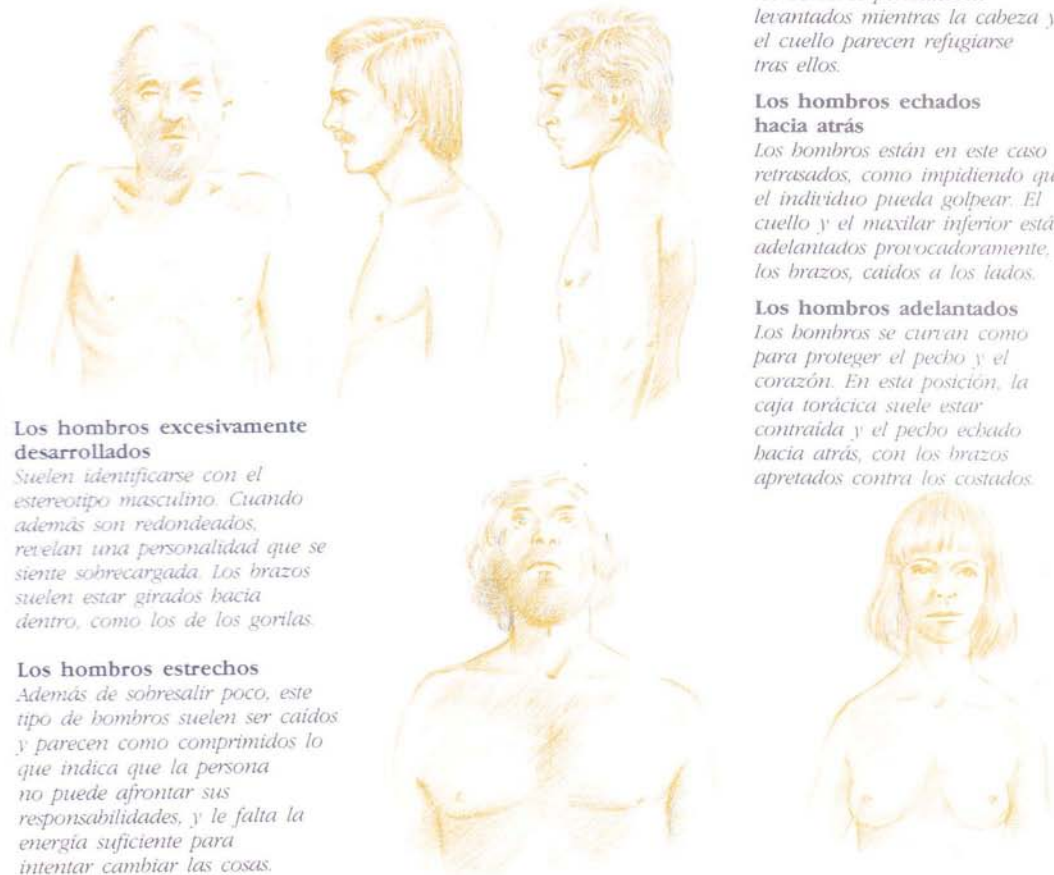
Los hombros se curvan como para proteger el pecho y el corazón. En esta posición, la caja torácica suele estar contraída y el pecho echado hacia atrás, con los brazos apretados contra los costados.

Los hombros excesivamente desarrollados

Suelen identificarse con el estereotipo masculino. Cuando además son redondeados, revelan una personalidad que se siente sobrecargada. Los brazos suelen estar girados hacia dentro, como los de los gorilas.

Los hombros estrechos

Además de sobresalir poco, este tipo de hombros suelen ser caídos y parecen como comprimidos lo que indica que la persona no puede afrontar sus responsabilidades, y le falta la energía suficiente para intentar cambiar las cosas.



El cuello, la cabeza y la cara

En la región del cuello y la cabeza están localizados los Chakras de la garganta, frente y corona, que son los centros de energía relacionados con la expresión, la comunicación, la autoconciencia y la hiperconciencia. El cuello es una zona muy transitada para el transporte de la sangre al cerebro y del aire a los pulmones, además de ser un lugar de paso entre los pensamientos y las sensaciones en forma de impulsos nerviosos. Junto con la garganta, es un lugar frecuente de tensión y de opresión cuando nos sentimos sobrecargados emocionalmente. Para la interpretación del cuerpo, la cara es una de las partes más reveladoras del cuerpo y posiblemente la más fácil de «leer». La expresión del rostro es un reflejo de la experiencia y a menudo se perfila en torno a un tema central, tema que puede consistir en una auténtica reflexión sobre los propios sentimientos, o ser simplemente una máscara elegida como disfraz para hacer frente al mundo exterior. Muchos de nosotros nos escondemos, por ejemplo, tras una máscara de inocencia, o de superioridad, con el fin de producir una impresión concreta y, lo que es más importante, para obtener una determinada respuesta de los demás, para resarcirnos de las necesidades que no satisfacimos durante la infancia y que todavía arrastramos.

La cabeza y el cuello

La forma de llevar la cabeza expresa la imagen que tenemos de nosotros mismos y del mundo que nos rodea. Cuando una persona es abierta y tranquila, el cuello es móvil y flexible y la cabeza se asienta en el centro, dominando el cuerpo. Sin embargo, es más frecuente encontrar que el cuello está crónicamente tenso y, después de un tiempo, el cuello y la cabeza quedan fijados en una posición característica. Una cabeza inclinada hacia delante puede ser indicio de una personalidad decidida y enérgica, pero, unida a una columna vertebral excesivamente arqueada, sugiere decaimiento, nostalgia, soledad y depresión. Cuando la cabeza está echada hacia atrás (dibujo inferior izquierdo), puede ser señal de una personalidad rígida, más activa que sensible.

La cabeza inclinada hacia delante

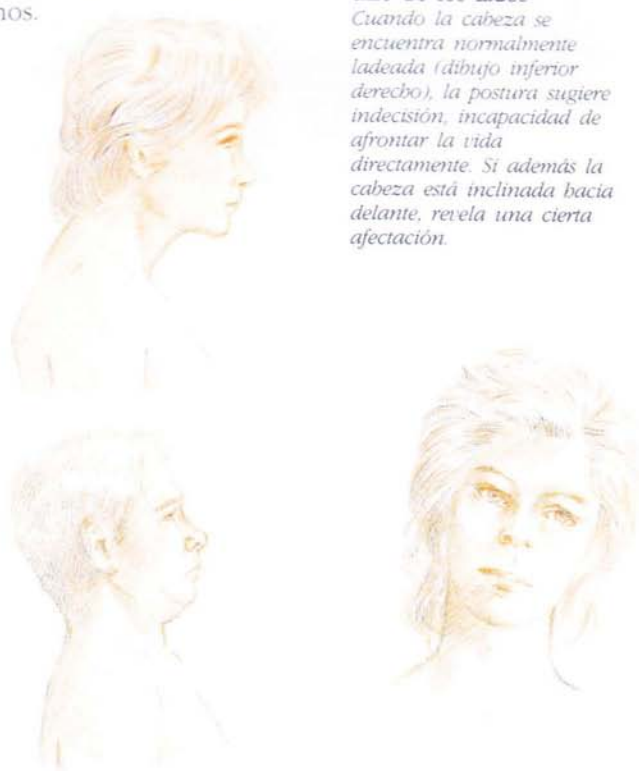
La cabeza se inclina por delante del cuerpo (dibujo superior), pudiendo dar una impresión de energía o de necesidad y dependencia, como en este caso. Esta actitud se ve a menudo reforzada por una barbilla prominente.

La cabeza echada hacia atrás

Esta postura puede indicar un temperamento inflexible y práctico (dibujo inferior izquierdo).

La cabeza inclinada hacia uno de los lados

Cuando la cabeza se encuentra normalmente ladeada (dibujo inferior derecho), la postura sugiere indecisión, incapacidad de afrontar la vida directamente. Si además la cabeza está inclinada hacia delante, revela una cierta afectación.



El rostro

Como ocurre con el resto del cuerpo, gran parte de la estructura del rostro y su expresión es resultado de la actitud emocional y mental. Con el fin de interpretar y descifrar el rostro, puede resultar útil dividirlo en tres secciones: la zona superior a las cejas es la sección mental y espiritual, la zona de los lados de la nariz, incluidos los ojos, es la sección emocional, y la zona de la boca, desde la nariz hacia abajo, tiene más relación con los aspectos físicos y sexuales del cuerpo, y especialmente con la entrada de energía. La forma general y las características de los distintos rasgos reflejan también las partes del cuerpo, como se muestra en el mapa de la cara, a la derecha. Como se puede ver, la mandíbula corresponde a la pelvis, y la tensión de una zona suele reflejar la de la otra zona. La mandíbula apretada puede ser señal de ira contenida, cuando se teme perder el control y dejarse llevar por ella; la pelvis contraída suele indicar una contención de la sexualidad. La mandíbula prominente y excesivamente desarrollada denota determinación y provocación, mientras que la mandíbula retrasada y poco desarrollada puede revelar una actitud pasiva ante la vida, como en la ilustración de la derecha. La misma boca expresa hasta qué punto estamos necesitados de afecto: los labios pueden ser gruesos y relajados, por ejemplo, o delgados y prietos. Se dice que los ojos son el espejo del alma y, de hecho, la retina se deriva del tejido del cerebro. No hay otro rasgo que sea más versátil por las expresiones que es capaz de revelar, que pueden ser mordaces o penetrantes, cariñosas, confiadas o suplicantes. En muchos rostros, se podrá observar una cierta asimetría entre los dos ojos. Según la filosofía esotérica, cada ojo posee un tipo de energía distinto. El ojo derecho representa el yo, la actividad, la masculinidad y la relación con el padre; el ojo izquierdo representa la esencia o espíritu, la receptividad, la feminidad y la relación con la madre.



La mandíbula prominente

La mandíbula sobresale notablemente (dibujo inferior), expresando energía y obstinación.



El mapa de la cara

Los diversos rasgos de la cara están asociados con las distintas partes del cuerpo, reflejándolas como un mapa. La frente corresponde a la cabeza, y las cejas a los brazos y las manos. El centro de la cara representa el tronco, con los ojos a la altura del corazón. La punta de la nariz corresponde al hara, la boca a los genitales, la mandíbula y la barbilla a la pelvis, las piernas y los pies.

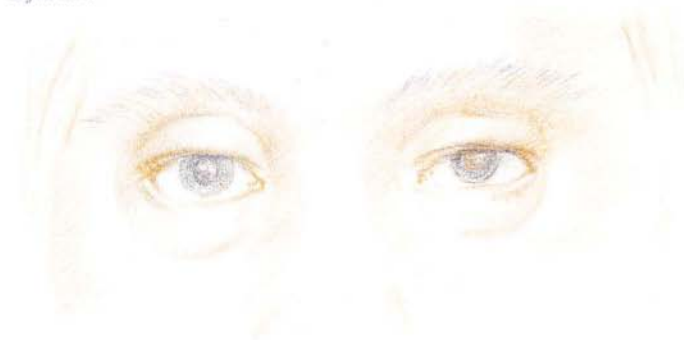
La mandíbula retrasada

La mandíbula tiene una expresión dolorida (dibujo inferior), como si la persona hubiese sido constantemente rechazada y se sintiera incapaz de hacer valer su voz.



Asimetría entre el ojo izquierdo y el derecho

El ojo derecho parece más abierto y saliente, mientras que el izquierdo está más tenso, más cerrado y defensivo.



El lenguaje del cuerpo

Nuestros miedos y aspiraciones, nuestros más íntimos secretos y vivencias se revelan en nuestro cuerpo. Cada cuerpo es único, un mundo singular, sólo comparable a sí mismo. En este capítulo veremos tres cuerpos distintos para mostrar cómo se debe descifrar a partir de las impresiones, cómo reunir los diferentes signos y conseguir una visión de la persona en su conjunto. Si desea empezar por una lectura de su propio cuerpo, puede colocarse ante un espejo de cuerpo entero y usar uno de mano para verse de espaldas o, mejor aún, colocar dos espejos grandes formando un ángulo tal que le permita verse de frente y de espaldas al mismo tiempo. Cuando vaya a interpretar el cuerpo de sus amigos, observe las posturas que adoptan y sus movimientos antes de que se tumben; fíjese bien en cómo utilizan el cuerpo, en cómo respiran. Una vez se hayan tumbado, podrá acabar de perfilar sus primeras impresiones, comprobando cómo se adaptan a la superficie de trabajo o cómo algunos de sus miembros se mantienen tensos. Procure no proyectar sus prejuicios sobre cómo deberían ser. Sea receptivo, deje que le hable el cuerpo, sin formular juicios ni establecer comparaciones. Comparta sus descubrimientos con su pareja y deje que sean ellos los que guíen sus manos, ayudando al cuerpo a liberarse de su armadura.



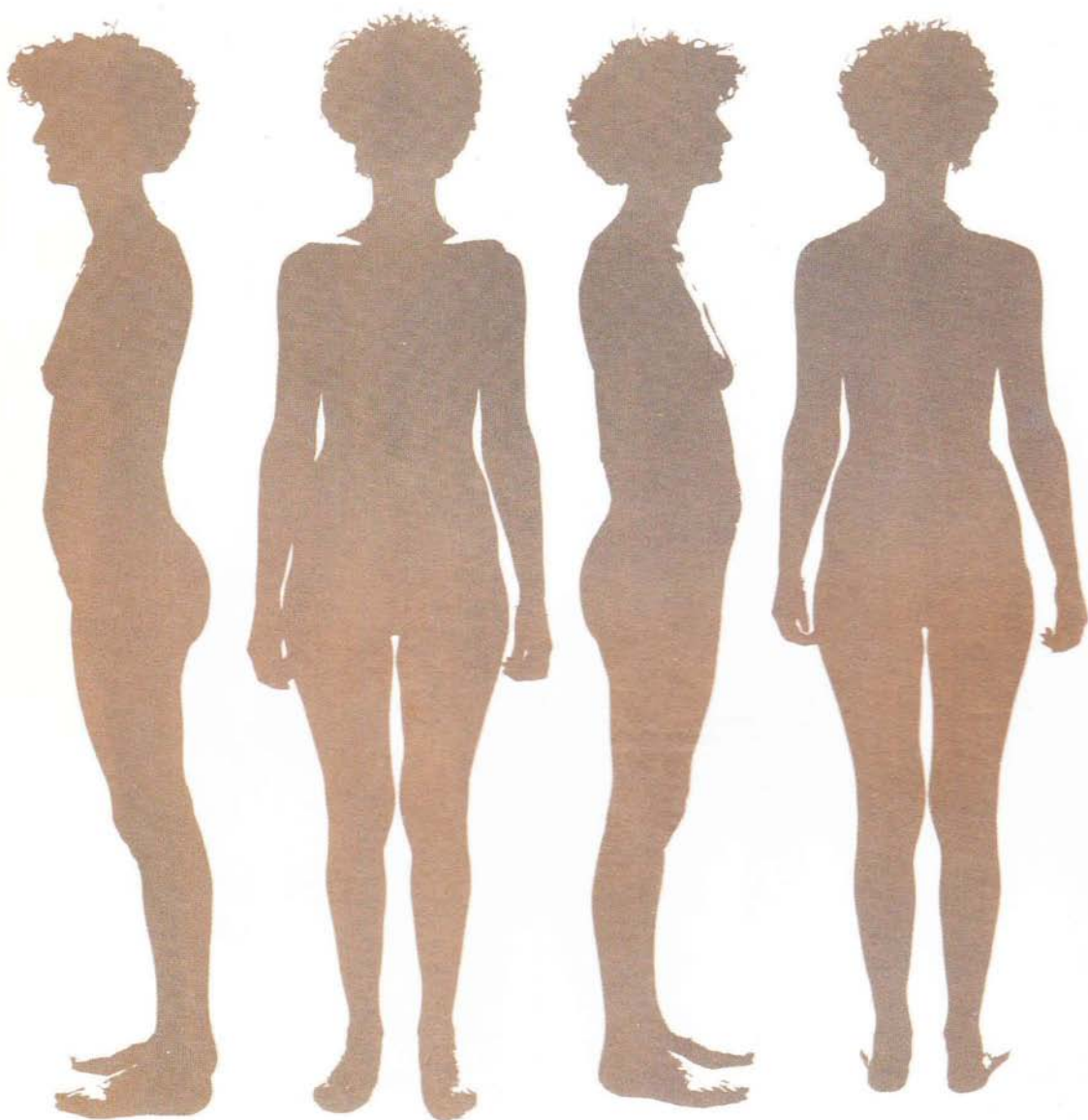


Juan

El cuerpo de Juan da la impresión de estar encogido, como si hubiese sido aplastado. De hecho, cuando se coloca ante un espejo, se sorprende al comprobar que es más grande de lo que imaginaba, ya que normalmente se siente más pequeño de lo que es en realidad. Su cuerpo, y especialmente la zona

del pecho, parece resignado y contraído. La zona de la pelvis y la barriga da la impresión de estar como congestionada, y al observarlo de lado se hace evidente que la pelvis está metida hacia dentro y la zona lumbar está hundida. Los hombros están echados hacia atrás y ligeramente levantados, como

dejando entrever una mezcla de miedo y falta de seguridad en sí mismo. La parte superior del pecho de Juan está contraída y necesita desplegarse; la respiración profunda ayuda a aliviar la congestión y la tensión que se concentran habitualmente en el pecho y en el abdomen.

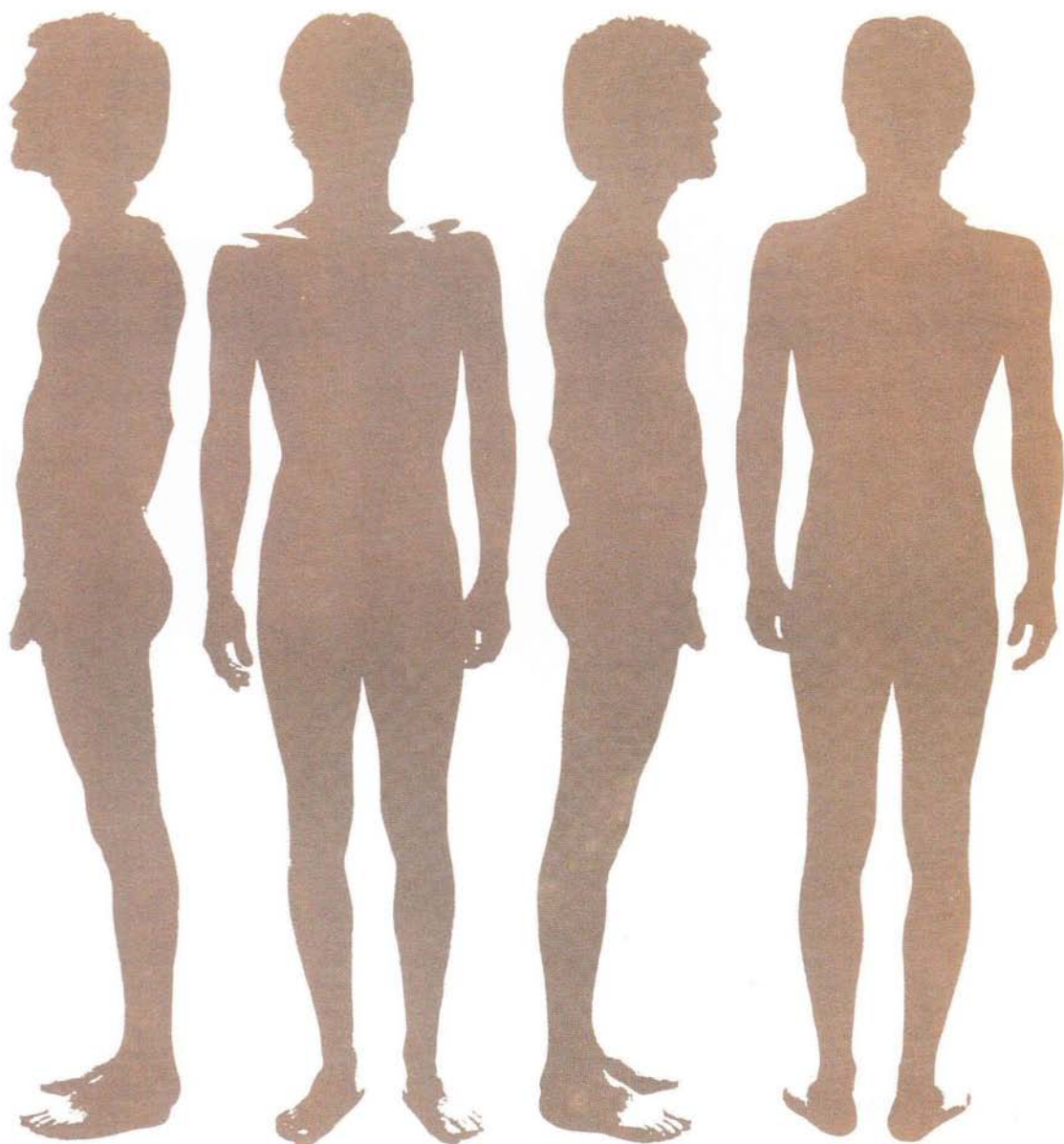


Susana

Los planos de cara y de espaldas nos presentan una postura como la de una niña pequeña, indefensa y como buscando respuestas. Los pies son planos y las piernas, aunque bien desarrolladas, parecen un poco tristes. La pelvis está encogida y ladeada hacia la derecha. La mayor parte de la energía pare-

ce haberse concentrado en la zona de la barriga, las caderas y las piernas, que parecen más llenas y fuertes que la parte superior del cuerpo. En comparación, el pecho está tenso y contraído, así como los hombros, el cuello y la mandíbula. En el plano lateral, se puede observar cómo la cabeza está echada hacia delante. De hecho, toda la

parte superior del cuerpo parece dispuesta a ir hacia delante, mientras que la parte inferior se mantiene hacia atrás, como dudando. Esta impresión de inseguridad es más pronunciada en las piernas y en los brazos; el brazo y el pie izquierdo están adelantados y los miembros de la derecha están atrasados.



Marcos

El rasgo más notable del cuerpo de Marcos es la asimetría entre las mitades izquierda y derecha. Todo el lado derecho parece más encogido y tenso. Puede apreciarse cómo la caja torácica se inclina hacia la derecha, el hombro derecho está más bajo y redondeado que el izquierdo y por tanto el brazo derecho parece más largo. La cadera

derecha está más alta y el peso del cuerpo recae principalmente sobre la pierna del mismo lado. Parece existir un ligero desplazamiento de la energía en la parte de arriba; la mitad superior se ve más fuerte y segura, y las piernas resultan más infantiles y menos desarrolladas. Mantiene la cabeza alta, como un soldado en formación. La

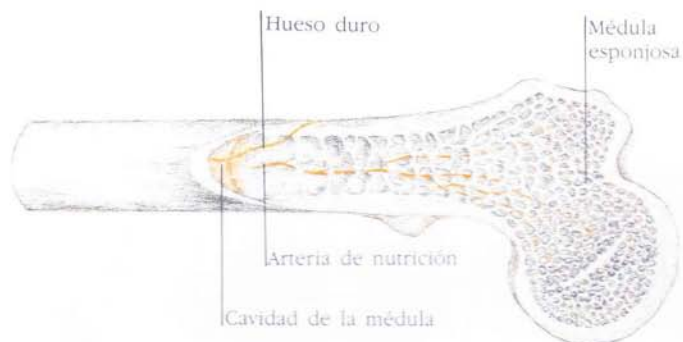
impresión general del cuerpo es la de una persona preparada para la acción. Especialmente desde el lado frontal, Marcos parece desafiante y, a la vez, un poco defensivo. La rigidez y tensión general de su postura disfraza de alguna manera el temor a manifestarse como es, a entrar en contacto con su parte más débil y delicada.

Anatomía

Al aprender la técnica del masaje, es mejor familiarizarse con la estructura del cuerpo a través del tacto antes de adquirir un conocimiento teórico de la anatomía. Si practica las secuencias básicas de masaje sobre sí mismo y sobre otras personas, no tardará en formarse una idea clara de la estructura que va por debajo de la piel. Una vez que se haya despertado su interés por conocer más a fondo las estructuras y mecanismos del cuerpo, el estudio de la anatomía le abrirá una nueva dimensión que complementará el conocimiento práctico que le haya proporcionado la experiencia. En este capítulo presentamos una visión general de la anatomía y la fisiología del cuerpo humano, desde la arquitectura de los huesos y músculos, hasta llegar al sistema nervioso y a la piel, para estudiar por último el aura o energía sutil que rodea el cuerpo físico.

Anatomía de un hueso

Todos los huesos son húmedos y activos y necesitan ser alimentados, como cualquier otro órgano: están compuestos por una parte exterior dura que recubre una parte interior porosa —la médula del hueso—, que recibe la sangre con todo el alimento que necesita el hueso. La médula del hueso produce glóbulos rojos y sirve como reserva mineral. La ilustración de la derecha muestra la estructura de un hueso largo, como el fémur, por ejemplo.



Las articulaciones

Cuando se encuentran dos o más huesos del esqueleto, se forma una articulación. La estructura y la función de las articulaciones varían enormemente. Unas articulaciones son móviles, como las de las extremidades; otras son inmóviles, como las que unen los huesos del cráneo. Existen varios tipos de articulación móvil: la de bisagra, como las de las rodillas, tobillos y codos, y las de glena, como las articulaciones de las caderas y de los hombros. Los extremos de los huesos donde hay articulaciones móviles están cubiertos de cartilago y unidos por una cápsula fibrosa, reforzada por un tejido blanco llamado membrana sinovial, que segrega el lubricante de las articulaciones (líquido sinovial). Con el masaje, se estimula la producción de este líquido.

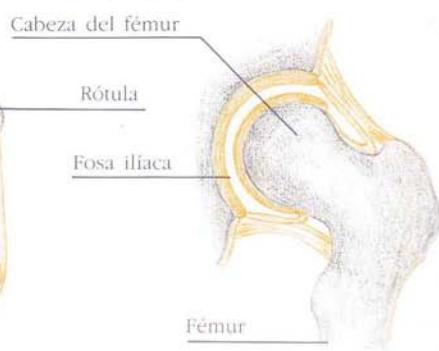
La rodilla

La rodilla es la mayor articulación del cuerpo. Es una articulación de bisagra que sólo puede moverse en una dirección, como la bisagra de una puerta.



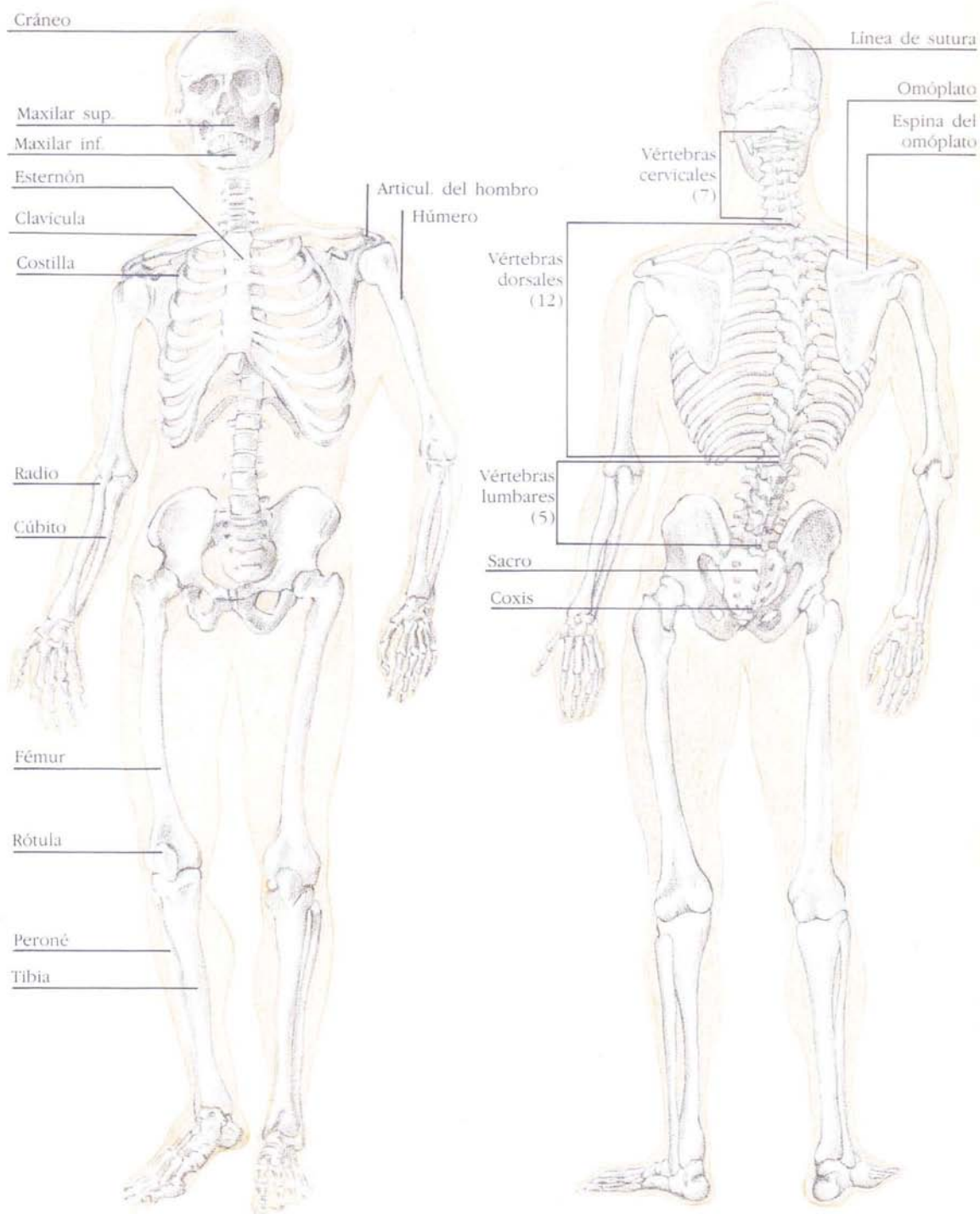
La cadera

La cadera, como todas las articulaciones de glena, tiene una cabeza redonda que encaja en una cuenca o cavidad, lo que le permite moverse en cualquier dirección.



Plano frontal

Plano posterior



Los músculos

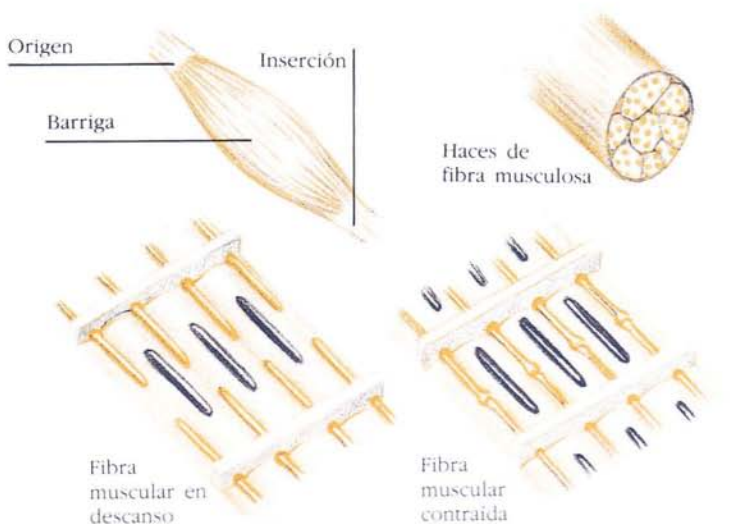
Los músculos nos permiten movernos y dan forma a nuestro cuerpo, además de ayudarnos en las funciones respiratoria, digestiva y en la circulación de la sangre y realizar un sinfín de funciones corporales. Hay dos tipos principales: los músculos del esqueleto, que se mueven voluntariamente, y los llamados músculos involuntarios,

como los del corazón, que se mueven automáticamente. Cada extremo de los músculos del esqueleto está unido al hueso en un lado de la articulación. La mayoría de los músculos trabajan a pares, uno hace mover la articulación en un sentido y el otro en el sentido contrario. Los músculos del esqueleto están dispuestos en capas y situados simétricamente a ambos lados

del cuerpo. En las ilustraciones de la página siguiente, la capa superficial de músculos del lado derecho ha sido suprimida para que se pueda ver la capa interior. El masaje puede contribuir a desatar los nudos de espasmo muscular, provocados por la tensión continua o por los traumas psíquicos.

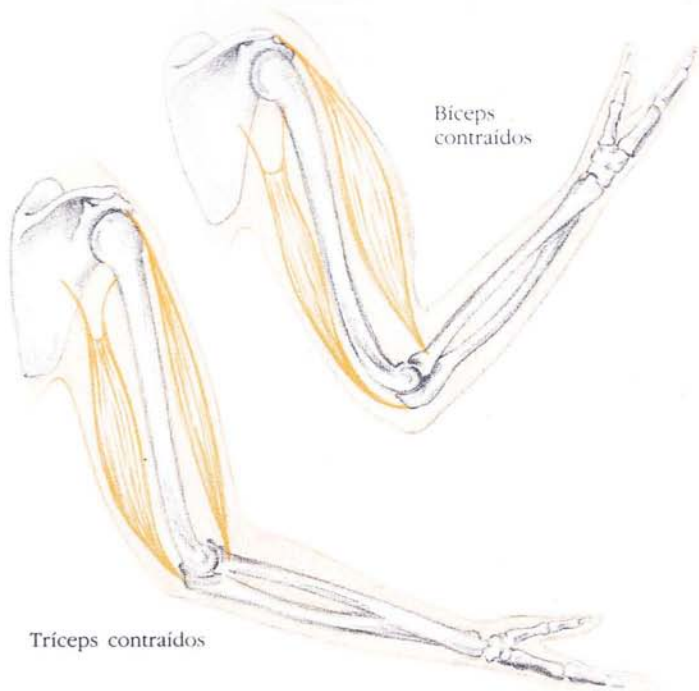
La estructura de los músculos

Los músculos están constituidos por capas de fibras superpuestas adonde llega la sangre, el linfa y los nervios. Los tendones que están en los extremos de los músculos los unen a los huesos. La parte más abultada es el centro. Sus dos extremos se llaman «origen», en el punto de sujeción, e «inserción», en el punto de tensión. La serie de fibras del centro del músculo está compuesta por haces más pequeñas de fibrillas o filamentos capaces de contraerse (ver ilustración de la derecha).



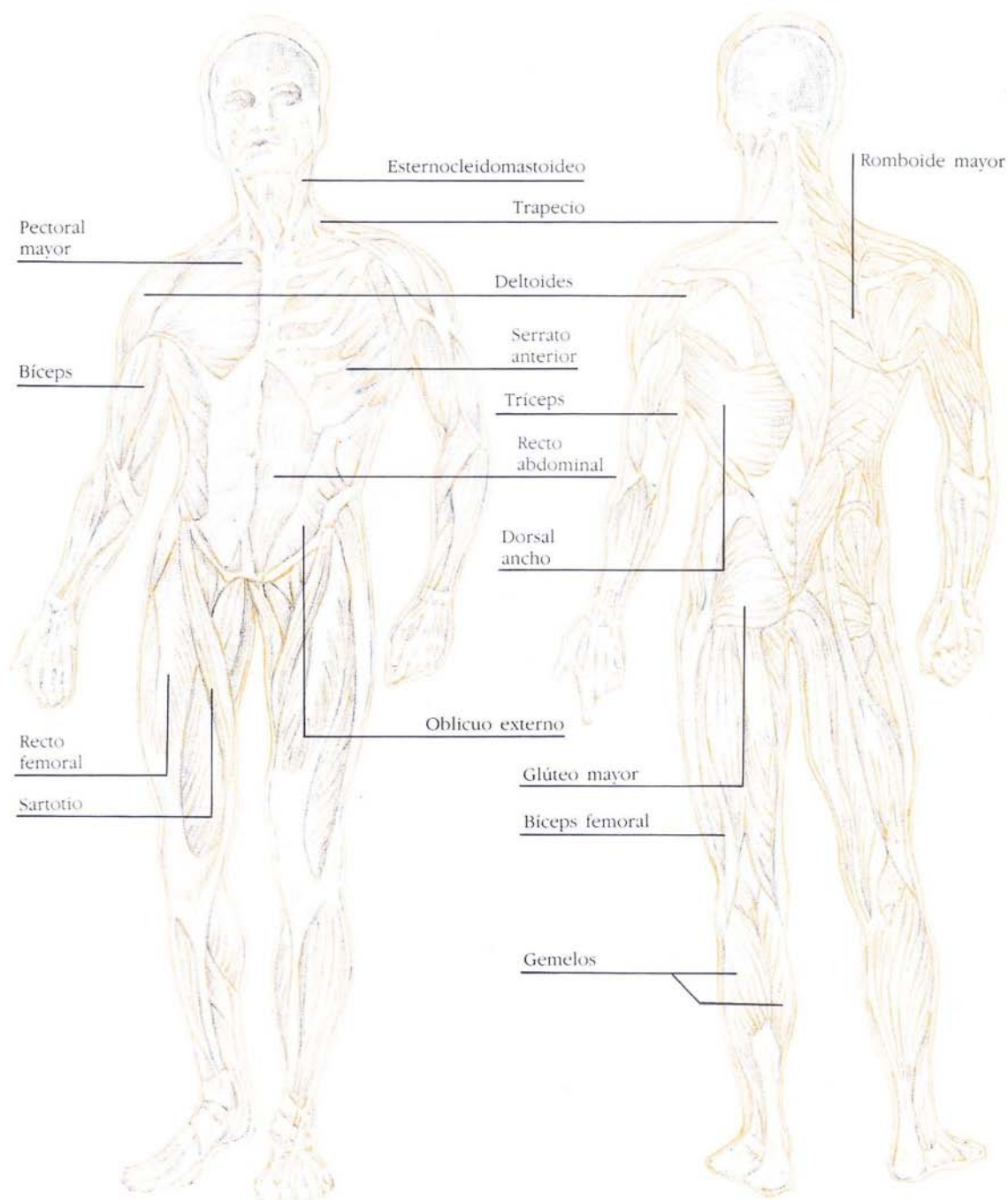
La función de los músculos

Cuando un músculo recibe del cerebro la orden de contraerse, las fibras se deslizan unas sobre otras, como se aprecia en los dibujos de la derecha, haciendo que el músculo se acorte, hinchándose. Esto, por su parte, hace que los huesos a los que está adherido el músculo se aproximen, produciéndose el movimiento. Los músculos que acercan los huesos por la articulación se llaman flexores, y los que los alejan se llaman extensores. Al doblar el codo, por ejemplo, el bíceps —músculo flexor de la parte anterior del brazo— se contrae y hace que el radio se eleve, que es el hueso del antebrazo. Al bajar el brazo, el tríceps —músculo extensor de la parte posterior del brazo— se contrae y el bíceps se relaja y se estira, como se muestra en los dibujos.



Plano anterior

Plano posterior



Músculos superficiales Músculos profundos

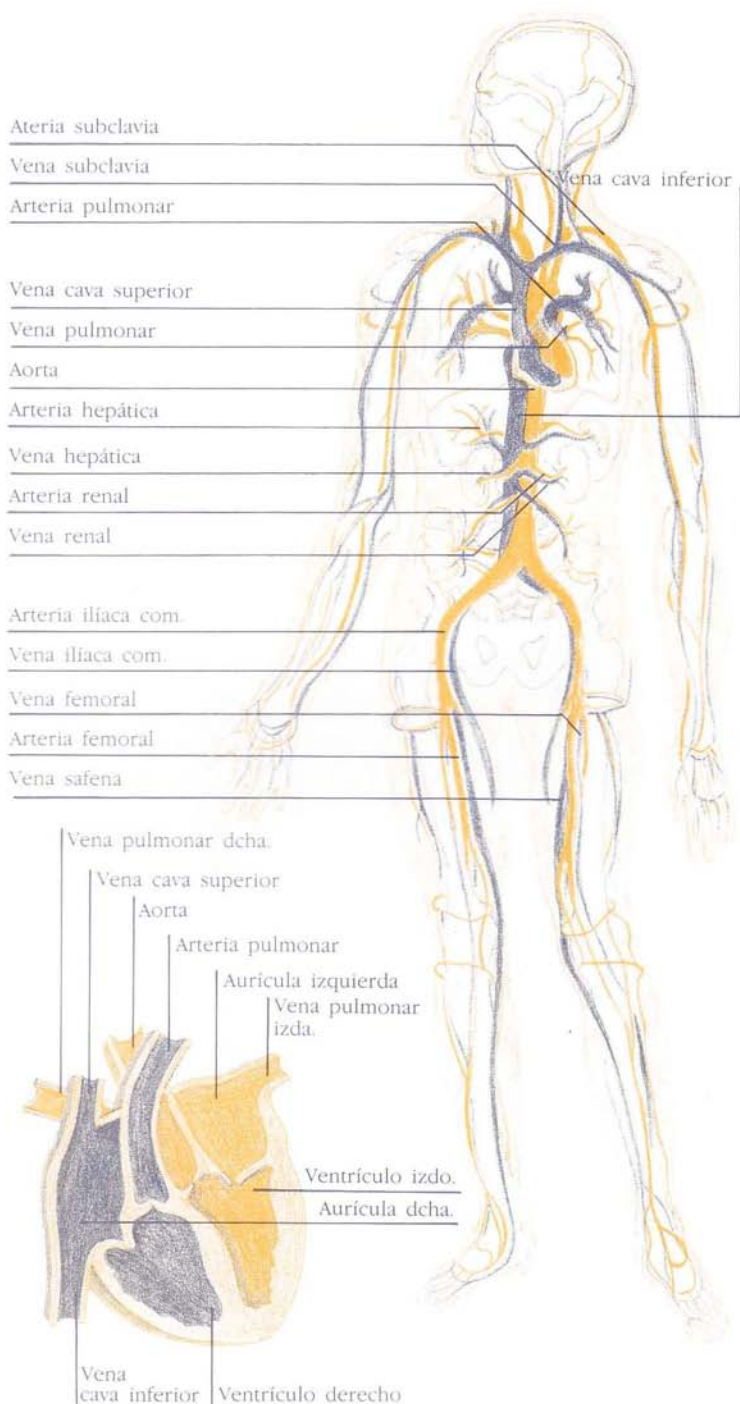
Músculos superficiales Músculos profundos

La circulación

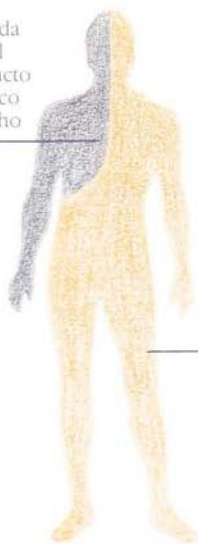
El sistema circulatorio es el que transporta la sangre por todo el cuerpo. Al circular, la sangre lleva oxígeno y otros alimentos a las células, elimina los productos residuales y, con los glóbulos blancos, destruye las bacterias. Este sistema está dirigido por el corazón, una bomba muscular sumamente eficiente, que transporta unos seis litros de sangre por minuto cuando se está descansando, y hasta veinticuatro litros cuando durante los esfuerzos fuertes y continuados. El cuerpo adulto contiene unos siete litros de sangre, y cuando descansamos hace un recorrido completo en poco más de un minuto. La sangre oxigenada, de color rojo brillante, sale bombeada del corazón por las arterias del cuerpo, terminando en unos vasos de reducido tamaño llamados capilares, donde el oxígeno y el alimento se cambian por dióxido de carbono y productos residuales. La sangre entonces, más oscurecida por los residuos que ha recogido, vuelve a través de las venas al corazón, de donde pasa a los pulmones para limpiarse. Las venas están más cerca de la superficie y por tanto su presión es menor. El masaje favorece la circulación venosa que vuelve al corazón, y contribuye a la eliminación de residuos, disminuyendo la tensión sanguínea y aumentando la proporción de oxígeno en los tejidos.

El corazón

La sangre, una vez oxigenada, sale por las venas pulmonares a la aurícula izquierda y al ventrículo del corazón; de ahí va a la aorta y a las demás arterias y a todas las partes del cuerpo. La sangre desoxigenada vuelve por las venas a la aurícula derecha y al ventrículo del corazón, donde es bombeada a través de las arterias pulmonares hacia los mismos pulmones para reciclarse otra vez.



Zona
drenada
por el
conducto
linfático
derecho



Drenaje del linfa

El linfa procede originalmente de la sangre. Cuando ha sido purificado, vuelve a la sangre por dos conductos. El conducto linfático derecho, que drena la parte superior derecha del cuerpo, y el conducto torácico, que drena el resto del cuerpo.

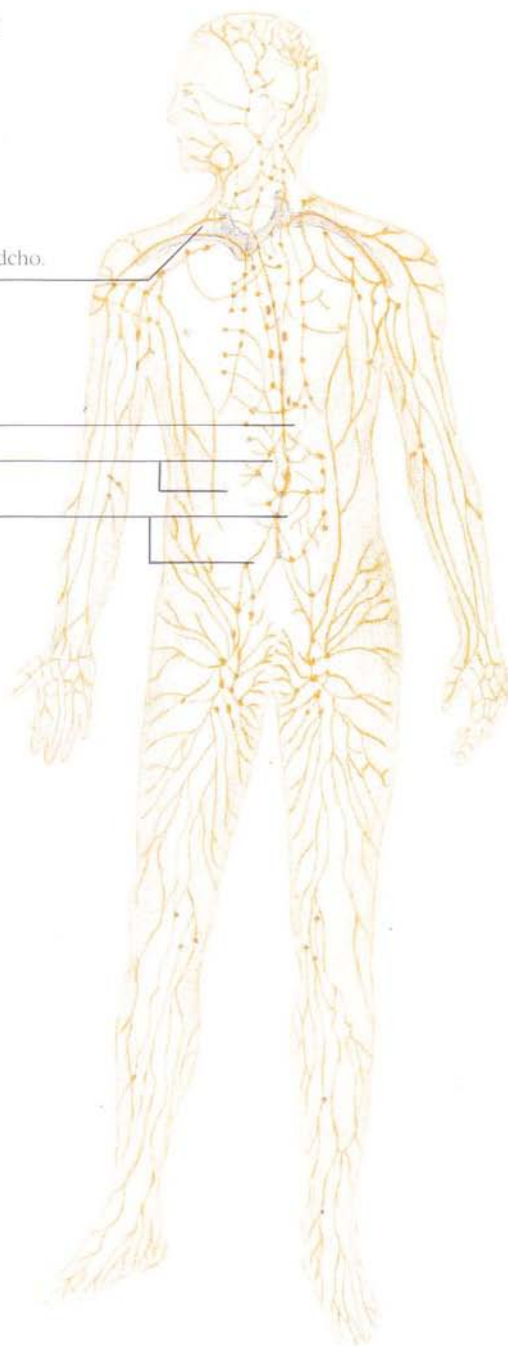
Zona drenada por
el conducto torácico

Conducto linfático dcho.

Conducto torácico

Vaso linfático

Ganglio linfático



El sistema linfático

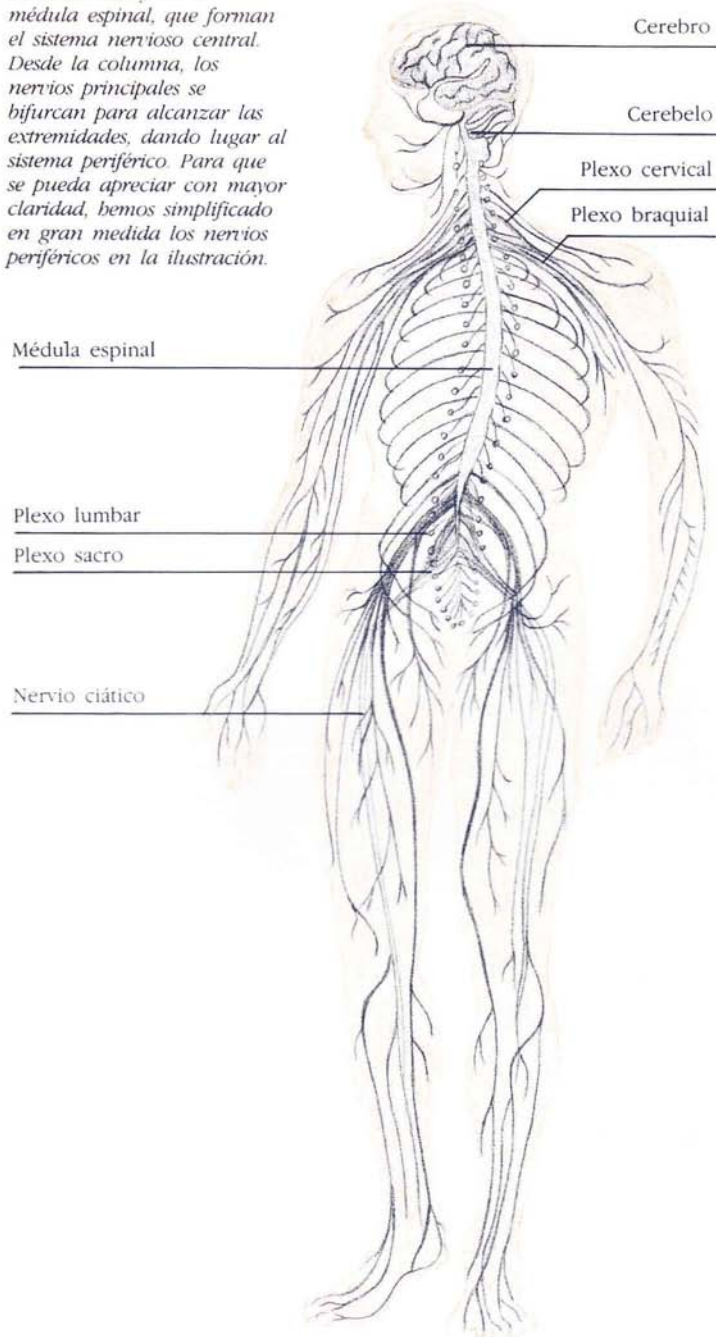
El sistema linfático ayuda a mantener el adecuado equilibrio de líquido en los tejidos y en la sangre, para proteger el cuerpo de la enfermedad, conservar las proteínas y eliminar bacterias y otros residuos celulares. Es un complejo sistema de filtro compuesto por pequeños vasos linfáticos por los que circula un líquido blanquecino que es el linfa del cuerpo. El movimiento de linfa se favorece mediante la acción de frotamiento de los músculos, ya que el sistema linfático no tiene un mecanismo como en el caso del corazón, que bombea la sangre. Los vasos linfáticos se llevan el líquido sobrante y las bacterias de los tejidos, que se filtran a través de los ganglios linfáticos durante la circulación. Estos ganglios también producen los glóbulos blancos conocidos como linfocitos. Están situados a lo largo de los vasos como gotas en un hilo. Los racimos de ganglios se encuentran en el cuello, axilas, ingles y rodillas, así como en la parte interior del centro del tronco (véase ilustración derecha). El masaje estimula la corriente linfática y contribuye a eliminar el ácido láctico y otros residuos generados por la realización de un ejercicio excesivamente fuerte.

El sistema nervioso

El sistema nervioso recibe sensaciones de estímulos tanto internos como externos, los descifra y los comunica al cerebro, generando una respuesta. Consta de dos partes: una central y otra periférica. El sistema nervioso central comprende el cerebro y la médula espinal, que constituye un sistema de comunicación en dos direcciones, unido con las demás partes del cuerpo por medio del sistema periférico. El sistema nervioso periférico tiene dos partes, a su vez: la voluntaria (nervios espinales y craneales) y la involuntaria o autónoma (responsable de las funciones del tipo de la digestión o la respiración). Hay dos tipos de células nerviosas periféricas, o neuronas: las sensoriales llevan los impulsos desde los receptores de los órganos sensibles hasta la médula espinal y el cerebro. Las neuronas motoras llevan la información y las órdenes del cerebro a los órganos y tejidos a través de la médula espinal. El sistema nervioso nos permite reconocer nuestro entorno y reaccionar a él; también regula la actividad de los distintos sistemas corporales. Al relajar y tonificar los nervios, el masaje mejora el estado de todos los órganos del cuerpo.

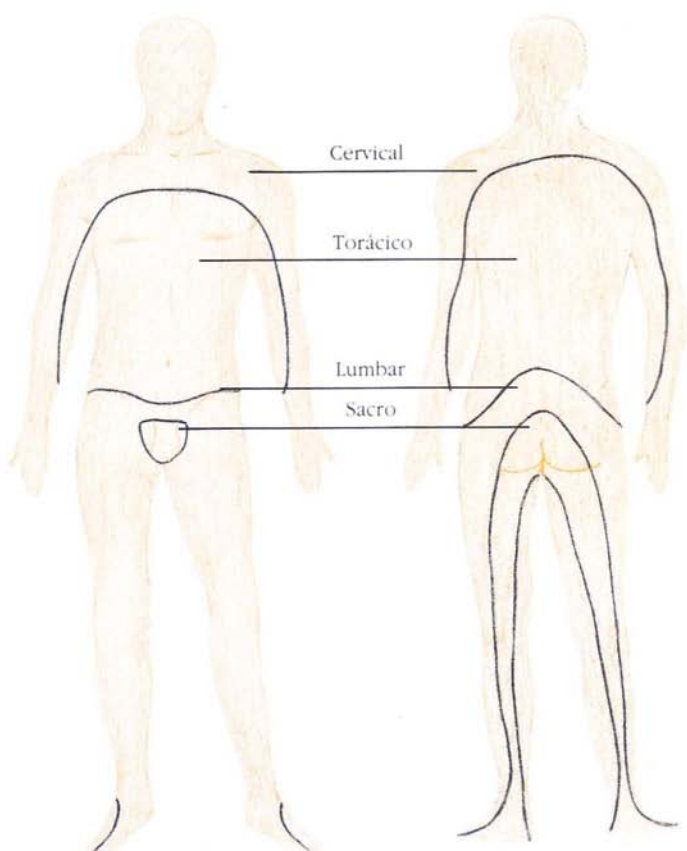
El sistema central y el sistema periférico

La central del cuerpo radica en el cerebro y en la médula espinal, que forman el sistema nervioso central. Desde la columna, los nervios principales se bifurcan para alcanzar las extremidades, dando lugar al sistema periférico. Para que se pueda apreciar con mayor claridad, hemos simplificado en gran medida los nervios periféricos en la ilustración.



Zonas nerviosas

Los nervios espinales se ramifican en pares para atender las diferentes partes del cuerpo. Al cuello y a los brazos llegan los nervios de la zona cervical; a la caja torácica y al abdomen llegan los nervios de la región dorsal; a la parte inferior de la espalda, caderas y parte anterior de las piernas llegan nervios de la región lumbar y sacra. Para dar un buen masaje resulta sin duda de gran utilidad conocer a qué zonas llegan los distintos nervios espinales, y poder orientar en consecuencia el tratamiento de relajación de los nervios. Si su pareja padece de ciática, por ejemplo, deberá prestar más atención a la zona sacra, además de trabajar sobre la parte posterior de las piernas. El dolor de las articulaciones de la cadera se puede aliviar trabajando la región lumbar de la columna vertebral, además de dar masajes sobre la misma zona de la articulación.



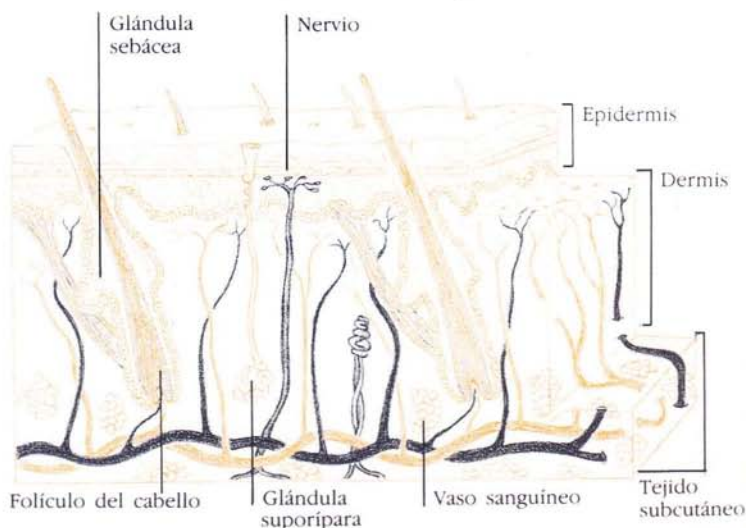
La piel

La piel es el órgano más extenso de nuestro cuerpo, es el órgano del tacto. Proporciona un recubrimiento sumamente resistente e impermeable en todo el cuerpo, y ayuda a eliminar los residuos y a regular la temperatura. Por encima de todo, nos manda gran cantidad de información acerca del entorno inmediato a partir de las numerosas terminaciones nerviosas, o células receptoras. Las células sensibles al tacto, al dolor, al calor y al frío están muy cerca de la superficie de la piel, y las que reconocen la presión están más profundas. El mayor número de células receptoras son las sensibles al dolor, y el menor número son las sensibles a la temperatura. También se encuentran en la piel las glándulas del sudor, que eliminan los residuos y ayudan a enfriar el cuerpo a través de la transpiración, y las glándulas sebáceas, que segregan un líquido aceitoso para proteger la piel de las bacterias.

La estructura de la piel

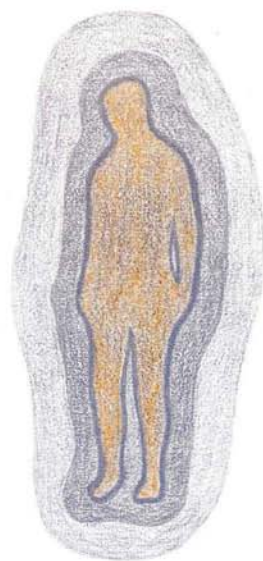
La piel está compuesta por una capa exterior de células, llamada epidermis, y una capa interior más gruesa, llamada dermis. La epidermis, que se renueva constantemente, contiene las

células receptoras que responden al tacto, mientras que la dermis contiene las glándulas sebáceas y de sudor. Debajo de la dermis hay otra capa de grasa, conocida como tejido subcutáneo.



El aura y los chakras

Además de la anatomía física, con los sistemas respiratorio, circulatorio, digestivo, etc., existe una anatomía psíquica o «sutil». Esta anatomía sutil comprende el aura que rodea el cuerpo físico, y los centros de energía psíquica o vital, conocidos como chakras. El aura es una forma ovoide que está compuesta por emanaciones luminosas que penetran el cuerpo físico y circulan a través de él (dibujo de la derecha). El aura está siempre en movimiento, reaccionando a las influencias externas y a los cambios de pensamientos, sentimientos y bienestar físico. La palabra «aura» significa literalmente «brisa» y, de hecho, para aquellos que pueden verla, las emanaciones que constituyen el aura parecen como mecidas por el viento. En el aura hay siete chakras principales (ver pág. siguiente), que sirven para regular la energía vital.



El aura

El campo de energía conocido como aura consta de tres capas: el cuerpo etéreo, el astral y el espiritual. El cuerpo etéreo emana energía a dos o tres centímetros del cuerpo; su función básica es recibir y transmitir la energía o fuerza vital, conocida como *prana* en sánscrito y como *ki* en japonés. El cuerpo astral se extiende unos treinta centímetros o más alrededor del cuerpo; tiene relación con el estado emocional y los mecanismos del pensamiento, y a través de él percibimos el humor o «vibraciones» de las demás personas. Los pensamientos negativos y las emociones no superadas pueden filtrarse desde esta parte del aura hasta llegar a los niveles etéreo y físico, manifestándose como enfermedad. En la capa exterior del cuerpo está la parte más sutil del aura, conocida como cuerpo espiritual. Esta parte se puede extender desde medio metro hasta centenares de kilómetros, según la evolución espiritual del individuo.

Físico



Etéreo



Astral



Espiritual



Los campos del aura

Cada individuo está compuesto por el cuerpo físico y un aura de cuerpos sutiles (etéreo, astral y espiritual). El cuerpo físico está compuesto de materia y tiene las vibraciones más densas y lentas; el cuerpo espiritual está constituido por las vibraciones más rápidas y sutiles. Los cuatro cuerpos penetran entre sí para formar un cuerpo de energía sutil (ilustraciones superiores).

CHAKRA

Nombre sánscr.

Raíz

Muladbara

Glándula

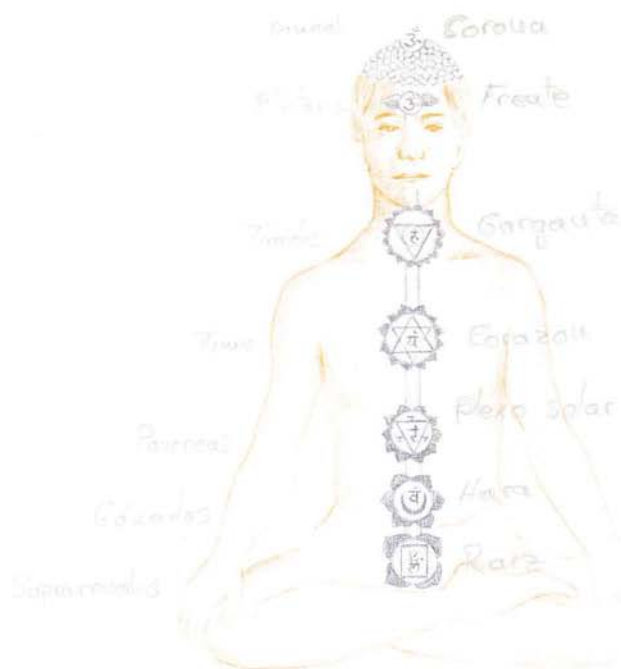
Suprarenales

Zonas físicas y órganos gobernados

Piernas; pies; genitales; ano; coxis; riñones

Sentimientos y evolución psíquica

Voluntad física de ser; orígenes primarios; supervivencia



Los siete chakras

Los chakras pueden percibirse tanto desde la parte de atrás como desde la parte delantera del cuerpo, desde el Chakra Raíz, en la base de la columna, hasta el Chakra Corona, en la parte superior de la cabeza. A menudo los veremos representados como lotos, cada uno con un número diferente de pétalos, que representan los canales de energía que los recorren. Se dice que el Chakra Corona tiene mil pétalos.

Los chakras o centros de energía

Los siete chakras son centros de energía del cuerpo etéreo. Para las personas que pueden percibirlos, aparecen como vórtices cónicos o como depresiones, según la salud y desarrollo espiritual del individuo. Pero incluso aquellos que no podemos verlos podemos percibir sus energías con las manos. Situados a lo largo de la columna vertebral, los chakras cumplen la función

de recibir y distribuir la energía vital entre el cuerpo físico y los cuerpos sutiles del aura. Cada uno de los chakras corresponde a una glándula distinta y gobierna partes determinadas del cuerpo físico y diversas zonas del desarrollo psicológico y espiritual, como se verá en la tabla de los chakras. Del equilibrio de los chakras se deriva la máxima vitalidad y salud. Si se

daña física o emocionalmente alguno de los chakras o cuerpos sutiles, el daño se manifestará como disfunción de la zona relativa del cuerpo. La finalidad de las artes curativas de la acupuntura, el shiatsu y el masaje es restablecer el equilibrio de energías del individuo y ayudarle a encontrar la armonía de su ser con la cadencia del universo y de la vida.

Hara <i>Svadbishthana</i>	Plexo solar <i>Manipura</i>	Corazón <i>Anahata</i>	Garganta <i>Vishuddha</i>	Frente <i>Ajna</i>	Corona <i>Sahasrara</i>
Gónadas	Páncreas	Timo	Tiroides	Pituitaria	Pineal
Pelvis; genitales; sistema reproductor; vientre; sacro; vértebras lumbares	Vértebras lumbares; estómago; vesícula biliar; hígado; diafragma; sistema nervioso	Corazón; pecho; senos; vértebras dorsales; sistema circulatorio	Brazos; manos; garganta; boca; voz; pulmones; vértebras cervicales; sistema respiratorio; autoexpresión; creatividad; clariaudiencia	Frente; oídos; nariz; ojo izquierdo; base del cráneo; médula; sistema nervioso	Cráneo; corteza cerebral; ojo derecho
Vitalidad; movimiento; expresión sexual; seguridad	Energía emocional pura; deseo; poder personal	Amor; compasión; servicio a la humanidad	Intuición; intelecto; clarividencia	Transcendencia; hiperconciencia; voluntad espiritual de ser	

Lecturas recomendadas

Para el masaje:

- Delong Miller, Roberta, *Psychic Massage*, Harper and Row, 1975
Downing, George, *Massage and Meditation*, Random House, 1974; *The Massage Book*, Wildwood House, 1973
Montagu, Ashley, *Touching*, Harper and Row, 1971

Para el shiatsu:

- Connelly, Dianne M., *Traditional Acupuncture: the Law of the Five Elements*, Center for Traditional Acupuncture Inc., 1979
Masunaga, Shizuto, with Wataru Ohashi, *Zen Shiatsu*, Japan Publications, 1977
Ohashi, Wataru, *Do-It-Yourself Shiatsu*, Unwin Paperbacks, 1976
Tohei, Koichi, *Ki in Daily Life*, Ki No Kenkyuui Hq, 1980
von Dürckheim, GrafKarlfried, *Hara: the Vital Centre of Man*, Unwin Paperbacks, 1977
Yamamoto, Shizuko, *Barefoot Shiatsu*, Japan Publications, 1979

Para la reflexología:

- Byers, Dwight C., *Better Health with Foot Reflexology*, Ingham Publishing, 1983
Ingham, Eunice D., *Stories the Feet Can Tell*, Ingham Publishing, 1938; *Stories the Feet Have Told*, Ingham Publishing, 1951

Para el masaje infantil:

- Heinl, Tina, *Baby Massage*, Prentice-Hall, 1983
Leboyer, Frederick, *Loving Hands*, Collins, 1977

Para conocer el cuerpo:

- Keleman, Stanley, *Your Body Speaks Its Mind*, The Center Press, 1981
Kurtz, Ron and Hector Prestera, *The Body Reveals*, Harper and Row, 1976

Direcciones útiles

Para obtener información sobre cursos, establecimientos o tratamientos individuales, es necesario establecer contacto con alguna de las siguientes direcciones:

Para el masaje: UK

- Sara Thomas
15A Bridge Avenue
London W6
Clare Maxwell-
Hudson
87 Dartmouth Road
London NW2
Natural Therapeutics
Research Trust
c/o A. Bhuvan
Old Hall
East Bergholt
Colchester
Essex

- Northern Institute of
Massage
100 Waterloo Road
Blackpool
Lancashire

Para el masaje: USA

- Boulder School of
Massage Therapy
P.O. Box 4573
Boulder
Colorado
CO 80306
The Connecticut
Center for Massage
Therapy
75 Kitts Lane
Newington
Connecticut
CT 06111
Esalen Institute
Big Sur
California
CA 93920

Para el shiatsu: UK

- Carola Beresford
Cooke
28 Emperor's Gate
London SW7
Shiatsu Society
c/o Elaine Liechti
1 Railway Cottages
Thames Avenue
Pangbourne
Berkshire

Para el shiatsu: USA

- Pauline Sasaki
151A Scribner Avenue
Norwalk
Connecticut
CT 06854
Wataru Ohashi
Shiatsu Education
Center
52 West 55 Street
New York
NY 10019

Para la reflexología: UK

- International Institute
of Reflexology
P.O. Box 34
Harlow
Essex

Para la reflexología: USA

- International Institute
of Reflexology
P.O. Box 12642
St Petersburg
Florida
FLA 33733-2642

Glosario

A

Abdomen 69, 120-123
Aceites 28
Ahuecamiento 35
Amasamiento 32
Ampuku 120-123
Anatomía 180-189
Aplicación del aceite 28-29
Articulaciones 180
Aura 188

B

Bebés 154-157
Boca del dragón 87
Brazos 61-65, 116-119

C

Cabeza 112-115
Caderas 42, 94-97
Cara 50-60, 112-115
Cinco elementos 81
Circulación 184
Círculos amplios 31
Columna vertebral 40, 43, 54
Concentración 24-25
Conexión 74-75
Contraindicaciones 36, 88-89, 136
Corazón 184
Cuello 41, 52, 110-111, 174

CH

Chakra Corona 189
Chakra de la fuente 189
Chakra de la garganta 189
Chakra del corazón 189
Chakra del plexo solar 189
Chakra raíz 170-189
Chakras 189

D

Dar y recibir 22
Dueño del corazón 116

E

Elemento agua 81, 98
Elemento fuego 81, 116
Elemento madera 81, 98
Elemento metal 81, 116
Elemento tierra 81, 124
Espalda 38-43, 90-93
Esqueleto 180-181
Estiramiento 32
Estómago, 36 del 124, 136, 153

F

Fricciones básicas de masaje 30-35
Fricciones de deslizamiento 30-31
Fricciones profundas 33
Fricción larga 30

G

Golpes con los cantos 35
Golpes con los puños 35
Gráfico de reflejos del pie 134-135
«Gran eliminador» 119, 153

H

Hara 24, 86, 120-123, 170-171, 189
Historia 10, 12
Hombros 40-41, 50-55, 63, 64, 173
Huesos 180

I

Incisión 139
Ingham, Eunice 130

J

Jitsu 79, 83, 108

K

Ki 79, 80-83, 84
Kyo 79, 83, 108

L

Lectura del cuerpo 164-179
Línea de la cintura 133, 134-135, 146-147
Línea del diafragma 133, 134-135
Línea del talón 133

M

Mano de soporte 100
Manos 61-65, 116-119
Masaje 16, 27-77
Masaje sueco 12, 27
Masunaga, Shizuto 79, 112
Meridiano de la vejiga 90, 93, 94, 96, 98, 104, 108, 110, 112
Meridiano de la vesícula biliar 94, 98, 104

Meridiano del bazo-páncreas 108, 124
Meridiano del corazón 116
Meridiano del estómago 108, 109, 112, 124
Meridiano del hígado 124
Meridiano del intestino delgado 104, 106, 108, 112, 116
Meridiano del pulmón 108, 109, 116
Meridiano del riñón 98, 109
Meridianos individuales 79, 83, 90, 94, 98, 104, 108, 112, 119, 120, 124 (ver también meridianos individuales)
Músculos 182-183

N

Nalgas 42, 170

P

Parte frontal de las piernas 70-73, 124-127
Parte posterior de las piernas 44-47, 98-103
Pecho 68, 109, 172 (ver también torso)
Pelvis 170
Percusión 35
Piel 187
Piernas 169
Pies 48-49, 73, 102-103, 132-145, 168
Pinzado 35
Presión con los pulgares 87
Puntos de presión (para el masaje) 129 (ver también Tsubos)

R

Reflejo de la válvula ileocecal 142
Reflejo del apéndice 142
Reflejo del colon ascendente 142
Reflejo del colon descendente 142
Reflejo del colon sigmoideo 142
Reflejo del oído 140
Reflejos del ojo 140
Reflejo del seno frontal 140
Reflejos de la cabeza 140
Reflejos de la cadera 145
Reflejos de la cadera, rodilla, pierna 145, 149

Glosario (continuación)

Reflejos del cuello 141
Reflejos del hígado 142, 149
Reflejos del pulmón 141, 148
Reflejos espinales 144, 149
Reflexología 16, 130-139
Reflexología de la mano 146-149
Repaso del masaje 76-77
Repaso del Shiatsu 128
Retorcimiento 32
Rodamientos de los pulgares 33
Rostro 175

S

Sacro 96
Secuencias básicas de Shiatsu 16, 78-129
Secuencias de tratamiento del pie 145
Shiatsu 16, 78-129
Sistema linfático 185
Sistema nervioso 186-187
Sujeción al suelo 168
Superficies de trabajo 20

T

Tan-Den 24, 120, 122
Técnica de estiramiento vertical 137
Técnica de flexión del diafragma y plexo solar 137
Técnica de rotación del tobillo 137
Técnica de sujeción 138
Técnica del dedo índice 139
Técnica del pulgar 138
Técnicas básicas de reflejos 136-139
Técnicas básicas de Shiatsu 86-87
Teoría de zonas 132
Torso 66-69
Triple recalentador 108, 112, 116
Tsubos 79, 83, 87, 129

V

Vaso gobernador 83, 108, 110, 112

Y

Yin y Yang 80, 81, 83

Z

Zonas referenciales 161

Agradecimientos

GAIA desea agradecer a los siguientes:

Hylton Allcock; Miranda Allcock; Janey Arnold; Sharon Bannister; Irma Basson; Carola Beresford Cooke; Terry Bryan; Peter Camp; Geoff Canin; Nicky Childs; Elizabeth Courtier; Peter Courtier; Guy Dartmell; Hélène Debargé; Fausto Dorelli; Billy Doyle; Geraldine; Duncan Gillies; Jerry Gloag; Usha Gundelach; David Hamilton; Liz Hood; Jeremy Hopkins; Joni; Len Joseph; Michael Lewis; Jan Liberadsky; Lucinda Lidell; Elaine Liehti; Miren Lopategui; Agnès Maurer; Clare Maxwell; Hudson; Penny McEwan; William McEwan; Anne Neary; Anthony Porter; Katy Pring; Roger Pring; Sally Pring; Sarah Pring; Phil Reynolds; Corinne Roché; Michael Rose; Kaly Rosenblum; Michael Selby; Kevin Smith; Peter Sperryn; Nigel Stainton; Tom Sturgess-Lief; Sara Thomas; Ann Vadgama; Lural Wade; Claire Warburton; Sarah Webster; Rosie Wildwood

Ilustradores

Sheila Hadley; Sylvia Kwan; Joe Robinson

Créditos fotográficos

Egyptian wall-painting (p. 13): International Institute of Reflexology; Illustration from Avicenna's *Canon* (p. 13): Joseph Regenstein Library, University of Chicago, Illinois; Illustration from *Ampuku zukai*: Ido No Nipponsha, Tokyo (p. 13).

Fotocomposición

MARGE, S.A.

Cubiertas

F.E. Burman Ltd

EL LIBRO DEL MASAJE

Manual completo de las técnicas curativas y de relajación, desde el masaje al shiatsu y la reflexología. EL LIBRO DEL MASAJE, magníficamente ilustrado, contiene instrucciones claras y precisas y consejos prácticos, y da a conocer el poder del contacto humano, la forma más antigua y expresiva de lenguaje sin palabras.

- CÓMO aliviar la tensión y el estrés** ○ **relajarse y olvidar las preocupaciones**
- desarrollar sus capacidades curativas** ○ **interpretar el lenguaje del cuerpo**
- eliminar los dolores de cabeza y espalda** ○ **mejorar la salud y aumentar la vitalidad**
- ayudar a los demás** ○ **sentirse querido y valorado**
- desarrollar su sensibilidad** ○ **hacer frente a las presiones de la vida**
- compartir el lenguaje del tacto**