

MASAJE

GUÍA PRÁCTICA

para la solución de
los problemas más
frecuentes

Sara Thomas



MASAJE

GUÍA PRÁCTICA

para la solución de
los problemas más
frecuentes

Sara Thomas

Fotografías de Fausto Dorelli

folio

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

folio

Título original: *Massage for common ailments*

Sara Thomas
con Jane Downer y Chris Jarmey,
de la Shiatsu School of Natural Therapy, Londres

Fotografías	Fausto Dorellí
Diseño gráfico	Lynn Héctor
Ilustraciones	Sheílagh Noble
Dirección	Lucy Lidell
	Patrick Nugent
	Casey Horton

Copyright © 1988, Gaia Books Limited, London
Copyright © 1989, para la presente edición, Ediciones Folio, S.A.

Editado por
Ediciones Folio, S.A.
Diagonal, 652 - edificio A, 6.ª
08034 Barcelona

Traducción y fotocomposición
Marge

All rights reserved. Ninguna parte de este e-book puede ser reproducida, almacenada o transmitida de manera alguna ni por ningún medio, ya sea éste electrónico, mecánico, óptico, de grabación magnética o xerografiado, sin la autorización por escrito del editor.

ISBN: 84-7583-135-4

Impreso por Gráficas Toledo
Impreso en España - Printed in Spain

En torno a este libro

Son dos las terapias, separadas pero complementarias la una de la otra, las que presentamos en *MASAJE, GUÍA PRÁCTICA PARA LA SOLUCIÓN DE LOS PROBLEMAS MÁS FRECUENTES*, el masaje en sí y el shiatsu. Todas las secuencias para el tratamiento de esos achaques cotidianos que a todos nos afectan, se derivan de las líneas maestras definidas por las técnicas del shiatsu y puede usted utilizarlas conjuntamente o por separado como ayuda en procesos curativos.

Antes de que emprenda el tratamiento de esas molestias cotidianas, estudie las «Fricciones básicas» (entre las págs. 22 y 27) y también la sección «Cuándo no debe darse masaje» (pág. 93). La parte principal del libro, «Enfermedades más comunes» (págs. 28 y 29), está dividida en secciones separadas en razón de las distintas partes del cuerpo, comenzando en la cabeza y terminando en los pies. Los esquemas de las páginas 30 y 31 muestran el lugar de su cuerpo donde se asientan las afecciones más comunes.

Nota. Consulte a un médico siempre que tenga alguna duda respecto a su estado de salud y observe las precauciones que indicamos a lo largo del texto.



*Las manos lo expresan todo,
la cálida amistad,
el ánimo en la enfermedad,
el amor y la ternura,
la caricia y el cariño
en el niño y en el anciano*

Bernard Guntcr

*La caricia es la fuerza vital del
cuerpo humano*

Jerome Liss

*Permitir un simple contacto es
obtener la necesaria experiencia, el
natural apoyo que la vida toma de
la vida*

Charles Brooks

ÍNDICE

10 **Introducción**

16 **Antes de empezar**

El ambiente
Concentración y hara
Aplicación del aceite
Esencias aromáticas



22 **Fricciones básicas**

Fricciones largas
Fricciones de profundidad media
Fricciones profundas
Percusión
Técnicas del shiatsu

28 **Enfermedades más comunes**

¿Dónde le duele?

32 **Masaje general**

Insomnio, fatiga, ansiedad y depresión
Conexión

44 **Cabeza**

Dolores de cabeza: Masajes
Sinusitis
Resfriados



52 **Cuello, hombros y zona escapular**

Rigidez del cuello, artritis y tensiones
Rigidez o dolor en hombros o dorso

60 **Pecho**

Congestión
Tos, bronquitis y asma

64 **Brazos y manos**

Codo de tenista, calambre, tirón
Problemas de la mano v muñeca

**68** **Estómago y vientre**

Indigestión y náuseas
Estreñimiento y flatulencia
Dolores menstruales

74 **Zonas dorsal y lumbar**

Dolor en la espalda media
Dolor en la espalda baja
Ciática
Dolor de caderas
Ejercicios para las zonas dorsal y lumbar

84 **Piernas y pies**

Calambres
Dolor de rodilla, artritis, torceduras y tirones
Dolor de pierna, dolor de pie, torceduras y tirones, artritis

**90** **Torceduras y tirones**

Compresas

92 **Artritis****93** **Cuándo no debe hacerse masaje****Agradecimientos**

INTRODUCCIÓN

Desde los tiempos más remotos, el hombre ha empleado sus manos para confortar y curar a sus semejantes. El sentido del tacto no solamente nos pone en contacto con otra persona sino que es para nosotros la constatación del calor humano, el sentimiento de no sabernos solos, la afirmación a través de los sentidos de nuestra propia estimación. Tocarse es la más sencilla forma de comunicación, a veces la más natural de todas. Por ello, con un poco de disposición y buena voluntad, podemos desarrollar nuestras aptitudes naturales en un verdadero talento táctil con el que podremos procurar alivio a los demás. Para ello sólo tenemos que aprender las fricciones básicas, las técnicas del masaje y ampliar nuestro vocabulario en lo que al lenguaje del tacto se refiere. Nuestro sentido del tacto se asienta en la piel, el más extenso y el más sensible de nuestros órganos. En el desarrollo del embrión humano, la piel se forma en la misma célula, como el sistema nervioso, y puede por tanto identificarse de alguna manera como la parte exterior del propio sistema nervioso: un sistema capaz de recibir y registrar una amplísima cantidad de variados estímulos para corresponder, a su vez, a los mismos con una amplísima gama de respuestas. No debe sorprendernos, pues, que el tacto sea el primer sentido funcional del embrión.

El valor del masaje

La intencionalidad que pongamos en nuestro masaje marcará los efectos que consigamos. Si ponemos nuestras manos sobre otra persona, con el deseo de ayudarle a sentirse mejor, se operan en ella sutiles transformaciones. Una fricción suave, una presión cuidadosa, producirá cambios tanto físicos como psicológicos.

En los años veinte, en Philadelphia (EEUU), el anatomista Frederick Hammett, y otros investigadores norteamericanos de los años cincuenta y sesenta, llevaron a cabo estudios con ratas para determinar los efectos del tacto. Los experimentos consistían en acariciar y tocar a un grupo de ratas, mientras que otro grupo no era tocado. Las ratas acariciadas regularmente mostraban bazos más desarrollados, más inmunidad frente a las enfermedades, mayor fertilidad y más resistencia al estrés que las del grupo que no había sido tocado. Es suficientemente conocido que para un bebé es tanto o más importante el cariño y la caricia como estímulo vital que el mero cumplimiento de asegurar sus necesidades alimenticias e higiénicas. También en Estados Unidos, entre los años 1910 y 1935, sobre niños acogidos a instituciones, fueron realizados estudios por los doctores Chapín, Knox y J. Brennemann para demostrar que los niños no estimulados táctilmente en su infancia presentaban mayor índice de mortalidad, mayor propensión a las enfermedades y un pobre desarrollo físico y emocional como consecuencia de haber sido privados de las caricias que el niño recibe en brazos de su madre.

Psicológicamente, la caricia y el masaje estimulan los flujos sanguíneo y linfático. Asimismo, el masaje puede disminuir nuestra presión sanguínea y nuestro ritmo cardíaco, aplacar nuestros nervios y eliminarnos la tensión, produciéndonos un estado de relajación y bienestar. Estudios recientes indican también que el masaje contribuye a la producción de endorfinas («morfina interna»), un componente químico del cerebro que obra como un

analgésico natural. Una de éstas, la encefalina, posee la virtud de reducir el dolor y producir un estado análogo a la euforia.

La experiencia nos demuestra cómo la caricia no solamente nos proporciona salud sino que también afirma nuestra propia estimación, estimula nuestra sinceridad, facilita tanto la liberación de las emociones bloqueadas como la relajación de los músculos tensos. El tacto nos da nuestra propia identidad, nos procura paz interior y nos afina el gran órgano de percepción que es nuestro cuerpo.

Pero no es solamente recibiendo una fricción por lo que nos beneficiamos. Dar un masaje también es gratificante. Es un placer evidente consumir un contacto físico, sentir los contornos y las ondulaciones de un cuerpo, notar cómo uno empieza a desarrollar el sentido de los músculos, de los huesos y de los tejidos. El conocimiento del cuerpo es una grata experiencia, es empezar a sentirse realmente vivo, sentir de forma distinta las tensiones y energías, comprender que uno puede cuidar y ayudar a los otros. Realmente es una satisfacción comprobar los resultados de nuestro masaje, sentir cómo los músculos se relajan, sentir cómo nuestro tacto y la fuerza vital que con él transmitimos ayudan a la persona que lo recibe a estimular su propia salud. Frecuentemente la interacción entre el donante y receptor produce un estado similar en ambos: un estado muy similar al de la meditación.

Los chakras

Los chakras:

- Las glándulas
- Las partes del cuerpo
- Las cualidades

Parda

- Pineal
- Frente, centro de la cabeza, médula
- Lucidez, intuición, intelecto, clarividencia

Corazón

- Timo
- Corazón, sangre, sistema circulatorio, brazos y manos, espina dorsal media
- Amor, compasión, autodesarrollo

Hara

- Gónadas
- Pelvis, sistema reproductor, espina lumbar, piernas
- Centro de gravedad, vitalidad, fortaleza, sexualidad, control emocional

Corona

- Pituitaria
- Cráneo, corteza cerebral
- Transcendencia, alta conciencia, ser espiritual

Garganta

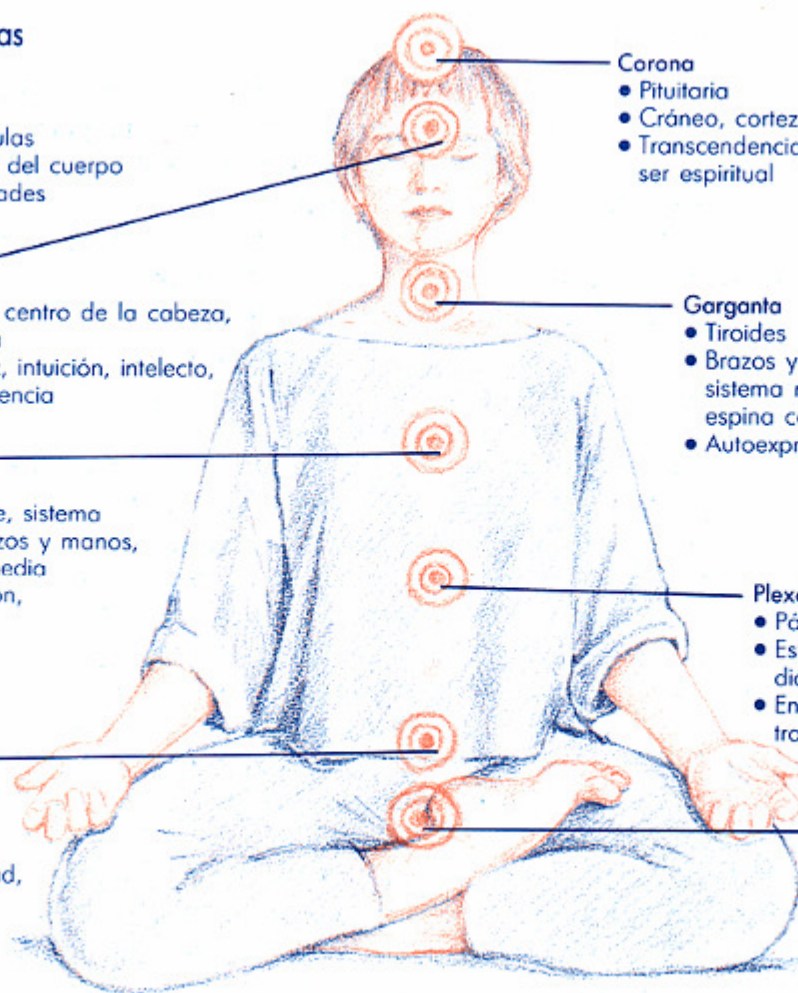
- Tiroides
- Brazos y manos, voz, sistema respiratorio, espina cervical
- Autoexpresión, creatividad

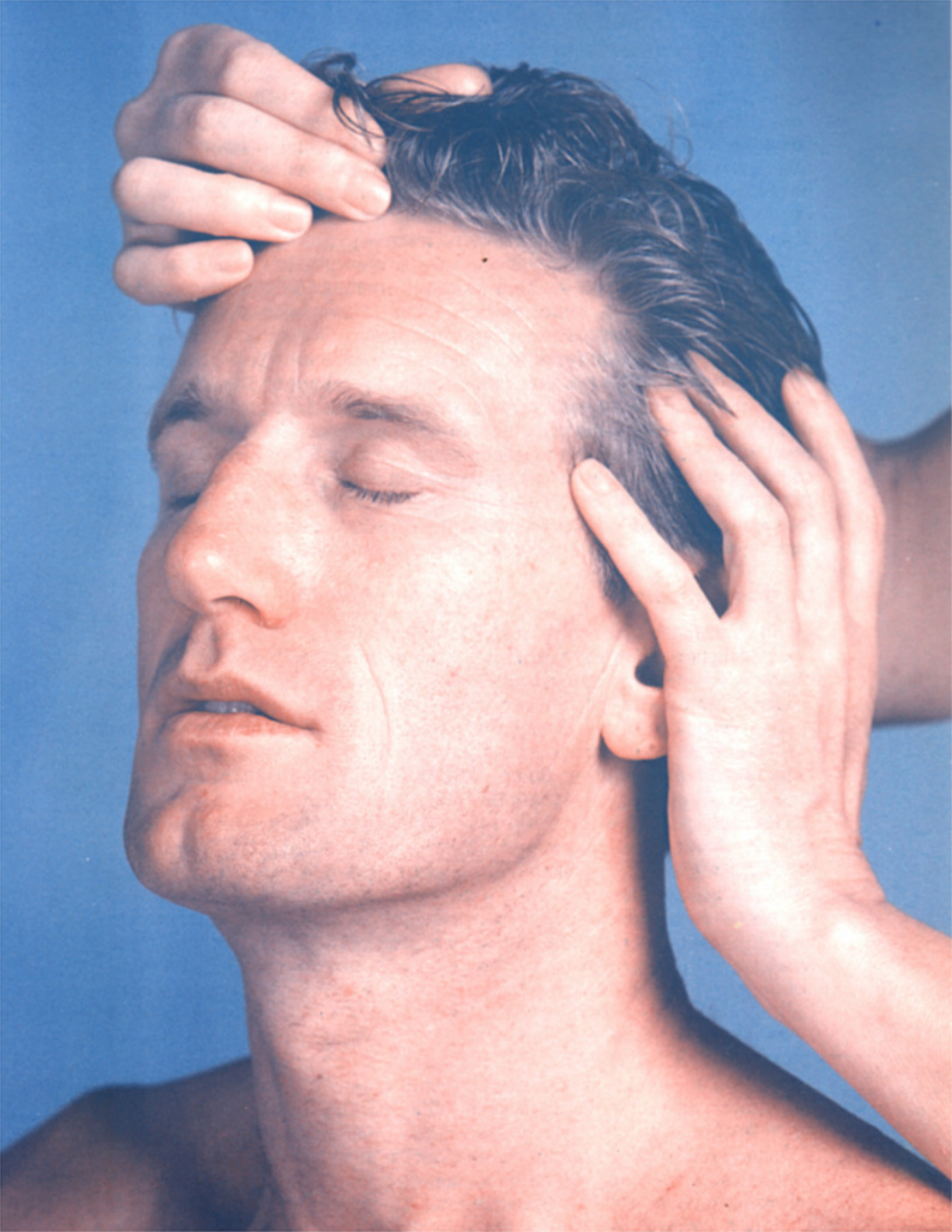
Plexo solar

- Páncreas
- Estómago, hígado, bazo, diafragma, espina torácica baja
- Energía emocional, transmutación, cambio

Raíz

- Adrenales
- Piernas, pies, genitales, sacro, riñones
- Supervivencia, raíz de situación en la vida, expresión en el trabajo, ser físico





Equilibrar el flujo de la energía vital

El cuerpo, la mente y las emociones del hombre forman una unidad que va más allá de lo que expresan sus mismos componentes. Esa unidad también es salud. Y si cualquier técnica de masaje procura salud, ello implica que ese masaje no solamente afecta al cuerpo que lo está recibiendo. Porque el tacto llega también al cuerpo «sutil» de la persona que lo recibe y restaura el equilibrio del flujo de energía que posee. En ese cuerpo sutil al que llamamos «aura», o campo de energía que envuelve el cuerpo humano, se hallan los centros mayores de energía sutil o vitalidad, los *chakras*.

El aura, constituida por campos interdependientes de energía sutil y vital que emanan desde el cuerpo, irradiándose más allá de la periferia de la piel, está en constante movimiento. Dentro del aura y a lo largo del eje longitudinal del cuerpo, hay siete chakras principales cuya función es asegurar el intercambio de energía vital entre el cuerpo físico y el cuerpo sutil. La palabra *chakra* proviene del sánscrito y significa rueda, es decir, el movimiento circular que la energía sigue en esos centros. Cinco chakras están situados a lo largo de la columna vertebral y dos más están alojados en la cabeza. Estos centros relacionan las distintas partes del cuerpo con las glándulas, órganos y nervios, y también con las áreas de nuestro desarrollo psicológico y espiritual. Con la práctica, usted puede seguir con sus manos el sentido de las energías del aura y el flujo de los chakras.

El shiatsu, una herramienta de salud

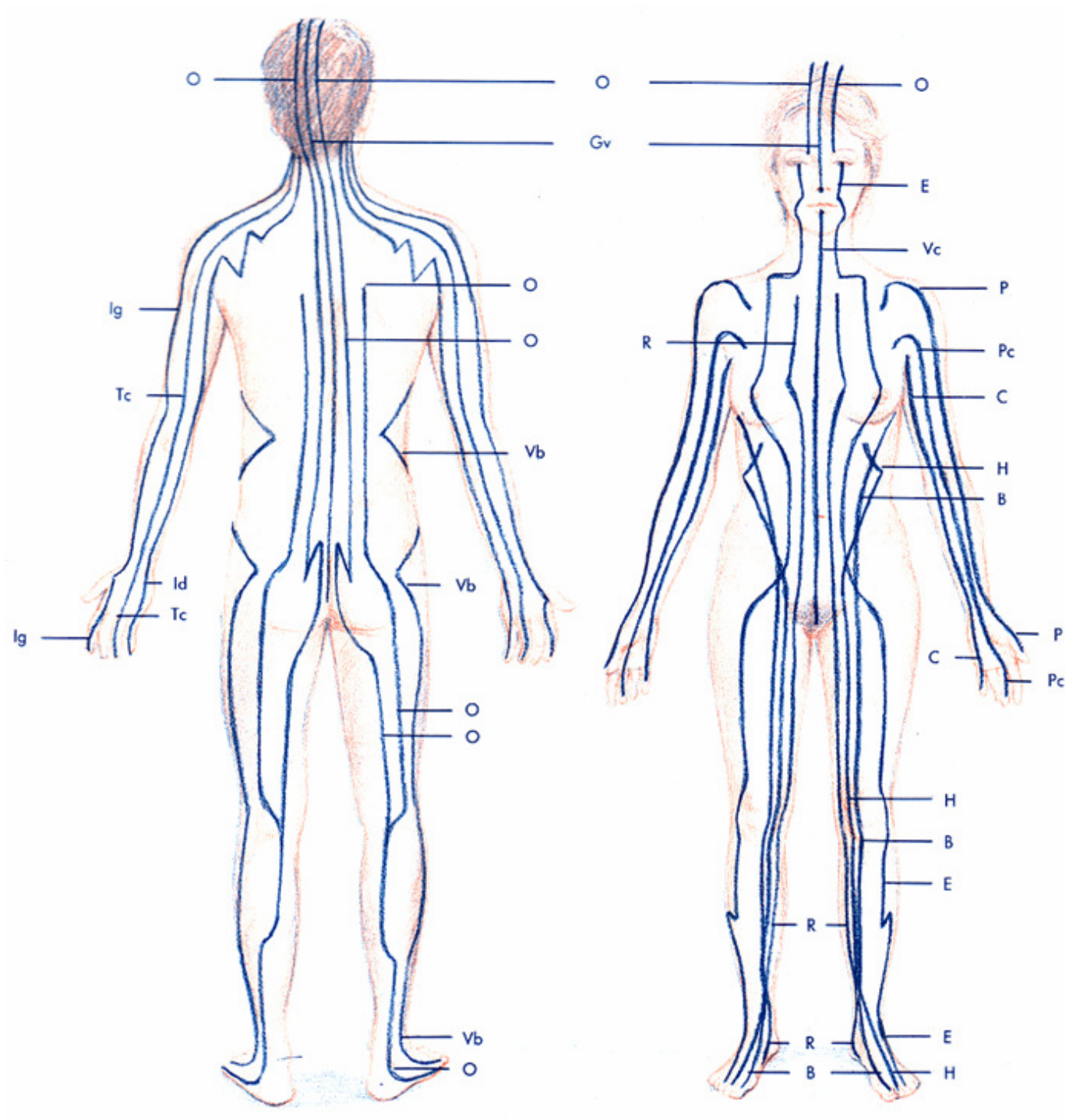
La intencionalidad de este libro no es solamente poner a su alcance unos conocimientos sobre el masaje, sino también una amplia gama de probadas técnicas para el alivio de los más corrientes problemas de salud.

El shiatsu tiene su origen en la medicina oriental. La palabra, literalmente, significa ejercer presión con el pulgar o con los restantes dedos de la mano sobre la cabeza y demás partes del cuerpo. En Japón, el shiatsu es tradicionalmente practicado como un simple remedio para proveer salud, aliviar el dolor y prevenir la enfermedad. Estas técnicas están basadas en la comprensión de las funciones del cuerpo humano, considerado como un todo que está íntimamente eslabonado por la energía vital o *ki*, cuyo flujo recorre unos canales o meridianos que se entrelazan como las mallas de una red a través de nuestro cuerpo y, más especialmente, sobre la superficie de la piel. El malestar, el dolor, el estrés y la enfermedad son causados por la energía *ki* estancada, «que bloquea» así los meridianos y hace que los órganos internos reciban escasa energía o, por el contrario, un exceso de energía. Al aplicar presión sobre los *tsubos* — puntos en los meridianos donde se concentra ese exceso o escasez de energía—, usted puede estimular la energía *ki* y contribuir al equilibrio de la misma y, por lo tanto, cuidar las afecciones del cuerpo humano, aliviar el dolor y disminuir las causas y síntomas de la enfermedad.

El shiatsu no es doloroso. Aunque algunos *tsubos* y meridianos puedan ser muy sensibles, si se aplica la presión lentamente y con cuidado, los resultados siempre serán confortantes. El shiatsu es, en definitiva, una forma de comunicarse y, efectivamente, con él obtendremos un mayor grado de bienestar y seremos más abiertos y receptivos.

Meridianos shiatsu

Clave de los meridianos	O Omóplato	C Corazón	Tc Triple calefactor
	R Riñon	P Pulmones	Pe Protector del corazón
	H Hígado	Vb Vesícula biliar	Gv Gobernador de los vasos
	E Estómago	Id Intestino delgado	Ve Vasos de la concepción
	B Bazo	Ig Intestino grueso	



Nota. Todos los meridianos se reflejan en el otro lado del cuerpo.

Prevención y tratamiento de los trastornos de la salud con el masaje

Cuando usted goza de buena salud, necesita mantenerla. El masaje, por supuesto, no debe ser utilizado como una forma de curación o como un medio para recuperar más rápidamente la salud perdida, sino más bien como un medio eficaz para prevenir la enfermedad. En la actual cultura «civilizada» es muy fácil, sin embargo, acomodarse y a su vez conformar los usos sociales. En el aspecto puramente personal, antes de pretender convertirnos en un experto, debemos comenzar por conocer nuestro propio cuerpo, tocándolo. Comience por conocer su propia realidad, descubra a través de su cuerpo la cantidad de mensajes que puede recibir sensorialmente. Mensajes que le hablarán de sus necesidades, de sus sentimientos, sus emociones, de qué sucede en el medio que le rodea. Esta información que recibe a través del tacto es de vital importancia para su autoequilibrio, en el sentido de descubrir a través de su cuerpo qué es mejor para su salud y bienestar. Aprenderá así a alejar de su mente las ideas sombrías, despertará a toda la información que su cuerpo le brinda y, lúcido, podrá decir como Fritz Perls, el fundador de la autoterapia: «pierde la cabeza y recupera los sentidos».

El masaje es una forma de tomar conciencia de su cuerpo y de escuchar lo que dice. Cuando haya alcanzado un grado superior en el conocimiento de su cuerpo, concebido como una totalidad, notará cómo física, mental, emocional y espiritualmente puede responder más plenamente a sus necesidades reales. Alimentarse de forma saludable y equilibrada, cómo hacer el diario ejercicio y cómo respirar más libremente, son nociones que le harán sentir más alegría de vivir y le harán olvidar todas las tensiones y fatigas que provocan, por ejemplo, las tareas desarrolladas solamente bajo la severa fuerza de la voluntad.

Pero, por sano que uno esté, es inevitable que enferme de vez en cuando. La enfermedad, sin embargo, hay que considerarla también como la manifestación visible de que nuestro cuerpo intenta, mediante sus propias fuerzas, eliminar las toxinas y limpiar el sistema. Este libro ha de servir para mostrarle la fricción o el masaje con el que puede iniciar el proceso de recuperar la salud natural cuando usted, un miembro de su familia o un amigo, ha sucumbido frente a cualquiera de las enfermedades comunes. No se trata en absoluto de obtener remedios milagrosos, pero dando calor y apoyo al enfermo mediante la variedad de fricciones técnicas que aquí describimos, podrá ayudar a que esa persona recupere más prontamente la salud. Muchas enfermedades son fruto del estrés y de las tensiones de la vida diaria. Para este tipo de dolencias, las terapias táctiles son particularmente eficaces ya que calman la tensión y procuran el equilibrio. El masaje y el shiatsu reponen las perdidas energías del cuerpo, pues, en contraste con los estados de estrés y fatiga, ambos restauran las condiciones adecuadas para que la salud se imponga de nuevo. Este libro le enseñará cómo hacer un masaje en cualquier parte del cuerpo y verá cómo sus efectos, cuando aparece un malestar con síntomas generalizados —el insomnio o la fatiga, por ejemplo— son altamente eficaces. Aprenderá también qué fricciones y técnicas ayudan más específicamente a determinadas dolencias: dolor de cabeza, de espalda, estreñimiento o calambres. Pero no pretenda dárselas de médico ni aconsejar. Sepa simplemente que en sus manos hay salud. Úselas.

ANTES DE EMPEZAR

Cuando decidamos aliviar a una persona, no solamente nuestras fricciones deben ser cuidadosas y suaves sino que debemos estar realmente dispuestos a sacrificar parte de nuestro tiempo y a centrar exclusivamente nuestra atención sobre la persona a la cual vamos a cuidar. Diez minutos son suficientes para una fricción cuando quien la administra está realmente concentrado en su tarea, pues, en efecto, diez minutos de un masaje atento son más beneficiosos que una hora de masaje administrado distraída o mecánicamente. Por ello es importante que uno mismo se prepare, que se concentre, antes de comenzar (v. pág. 19). Con un poco de práctica tenga la seguridad de que usted será capaz de concentrarse y dejar que su mente se libere de preocupaciones. Notará cómo en el cuerpo de su receptor descubre nuevas zonas que necesitan un tacto o un movimiento determinado.

Cuando administra masaje y shiatsu, es también muy importante que antes realice un exacto «reconocimiento del terreno». Este concepto implica que usted empieza a adquirir conciencia de su cuerpo y que adquiere también la facultad de sentir que sus movimientos emanan de su pelvis, de su hará (v. pág. 19), en lugar de sus hombros o de sus brazos. Cuando recurre a su hará, establece una nueva relación con el cuerpo de la otra persona y su tacto refuerza su eficacia. Al mismo tiempo, el hará le preserva a usted de la fatiga y sus movimientos se tornan más gráciles y eficaces.

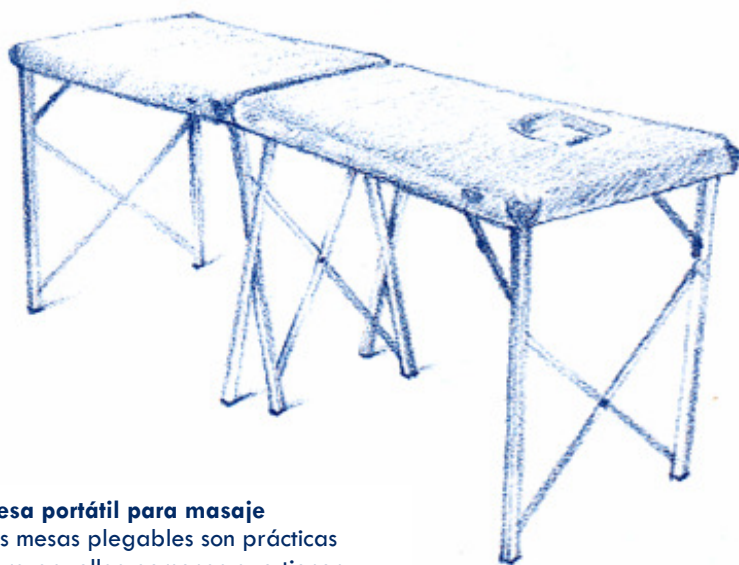
Al hacer masaje o Shiatsu para aliviar algunas de las enfermedades más comunes, puede ocurrir que a veces actúe sobre zonas que no son las idóneas o que no haya sabido rodearse del medio adecuado, pero, aun así, el masaje puede suponer cierto alivio. Para hacerlo más eficaz, sin embargo, es importante que antes de administrarlo lo planifique, es decir, que cree las condiciones ambientales adecuadas. Sin demasiados problemas, no hay duda de que será capaz de acondicionar un rincón de su casa para el masaje: calefacción adecuada, algún mueble o estante donde pueda tener a mano cuanto necesita, etc.

Una vez tenga preparado el medio, recuerde las líneas básicas que tanto usted como la persona que recibe el masaje deben asumir. Al aplicar masaje o shiatsu, vista siempre ropas ligeras que le aseguren libertad de movimientos e instálese en una habitación con calefacción. Despójese del reloj, pulseras y anillos, y cuide de lavarse las manos y de tener las uñas bien cortadas para evitar cualquier posible arañazo. Durante el tratamiento necesita permanecer receptivo a lo que sus manos sienten. Por lo tanto, evite la charla innecesaria pero no escatime palabras amables cuando actúe sobre un punto doloroso. El shiatsu puede practicarse con el receptor vestido, pero para el masaje debe prescindir de la ropa y del reloj y joyas que lleve, pues así podrá relajarse más fácilmente, sentir que su cuerpo es atraído por la fuerza de la gravedad. Tenga en cuenta también que el papel del receptor no es meramente pasivo, pues él o ella deben experimentar también las sensaciones que la fricción o el masaje les procuran.



El ambiente

Al crear el ambiente favorable para el masaje o el shiatsu, debemos considerar varios factores. En primer lugar, la habitación necesita estar bien caldeada para evitar la más ligera sensación de frío. Para las fricciones con aceite, debemos disponer de un calefactor manual. Deberemos proveernos también de una selección de toallas pequeñas y de algunas almohadas, que nos serán muy útiles cuando tengamos que aliviar dolores en el tobillo, el vientre, el pecho o la rodilla, tanto cuando el receptor está tumbado de espaldas como boca abajo. El shiatsu se practica en el suelo, sobre una esterilla cubierta con una sábana o una toalla. El shiatsu es un buen masaje, pero a veces la postura exigida es incómoda y poco práctica si se tiene en cuenta que se puede administrar igualmente sobre una mesa de masaje. No es aconsejable, sin embargo, recurrir a una cama puesto que siempre resulta demasiado baja y excesivamente blanda. Una silla, en cambio, incómoda quizás a primera vista, es un buen medio para practicar tanto algunas técnicas del masaje como del shiatsu. La iluminación de la estancia debe ser suave, de forma que nuestras pupilas puedan relajarse. Hay donantes que prefieren trabajar a oscuras y con música, otras personas prefieren la quietud absoluta. Lo importante es que nadie nos moleste e interrumpa. Recuerde, por último, tener siempre a mano una toalla de baño, caliente, para envolver el cuerpo del receptor al terminar el masaje. Para el shiatsu, emplee una manta y permita que el receptor se relaje unos minutos.



Mesa portátil para masaje

Las mesas plegables son prácticas para aquellas personas que tienen dificultad en trabajar agachadas o de rodillas. Las mesas con patas centrales son más estables y seguras. Algunas, como la que mostramos en la ilustración, tienen practicado un agujero para que aquellos que sufran rigidez en el cuello puedan mover más fácilmente la cabeza cuando yacen boca abajo. Se estima que la altura ideal de la mesa es aquella cuya superficie está al nivel de nuestras manos. La mesa debe estar siempre paralela al suelo.



Improvisemos con una silla

Si no puede disponer de una mesa o no le resulta cómodo trabajar en el suelo, puede recurrir a una silla normal. El receptor del masaje debe sentarse de cara al respaldo y relajarse para que usted pueda trabajarle el cuello, la cabeza, los hombros, las manos, las rodillas y los pies. Y, como muestra la ilustración, descansará el cuerpo sobre el respaldo.

La concentración y el hara

Tanto en el masaje como en el shiatsu, la concentración y el reconocimiento del terreno, para poder fijar toda nuestra atención en el presente, son primordiales. Por ello es de vital importancia tanto el dominio de la concentración como el del hará, pues dominando ambos podrá verdaderamente ayudar al restablecimiento de la salud con sus fricciones. El hará (v. pág. 12) está situado en el vientre, a un par de centímetros por debajo del ombligo, y es, al propio tiempo que centro de gravedad del cuerpo humano, el centro de la fuerza y de la vitalidad. El hará enlaza con las piernas, de la misma forma que éstas enlazan con la tierra y aseguran la estabilidad del hombre sobre los pies. De aquí la importancia de usar este centro como apoyo del masaje y, en forma figurada, como punto de apoyo de los movimientos del cuerpo. Concentrando su energía desde este punto, dejando que le fluya por el hará, todos sus movimientos se harán más fáciles y sueltos, evitará la fatiga y su trabajo será más eficaz. La meditación y el ejercicio que siguen le ayudarán a concentrarse en su hará. Si tiene ocasión, debería meditar y ejercitarse antes de emprender un masaje.



Concentración, reconocimiento del terreno y meditación

Arrodílese o siéntese cómodamente. Cierre los ojos y concéntrese. Sienta sus piernas, sus pies y sus nalgas en contacto con la superficie. Sienta las piernas y la pelvis como la base (irme de su cuerpo. Luego, sienta cómo su espina dorsal se alza bien erguida. Tome conciencia de su tronco, de sus hombros, brazos y piernas e intente relajar las tensiones que encuentre a lo largo de su recorrido mental. Luego mueva

lentamente el cuello y la cabeza, eliminando cualquier tensión que sienta alrededor de los ojos o en las mandíbulas. Fíjese ahora en su respiración y, mentalmente, trate de acompañarla al ritmo de las olas en la playa. Haga su respiración más profunda, sumérjase en ella hasta el hará e imagine que una energía luminosa empieza a irradiarse de su vientre. Espire lentamente e imagine que la energía del hará se desplaza a través de sus brazos hasta llegar a sus manos. Notará cómo,

realmente, tiene energía en sus manos. Tras unos minutos respirando así, ponga las manos en su cintura e inicie, lentamente, unos movimientos de rotación partiendo desde la pelvis. Debe conseguir mantener sus piernas y pelvis quietas y sentir cómo su espalda y espina dorsal permanecen derechas pero no rígidas. Tras haber hecho estos movimientos siguiendo una misma dirección, cambie el sentido de la rotación. Descanse y abra los ojos.

Aplicación de esencias en el masaje

Hay diversos aceites esenciales para masaje, pero a usted le interesa experimentar con ellos para ver cuál le conviene más. En el comercio se encuentran una serie de aceites vegetales tales como los de girasol o de almendras, además de los aceites dermatológicos para niño, de base mineral, los cuales pueden ser mezclados con los de origen vegetal. Si prefiere la fragancia de un aroma y desea realzar los efectos del masaje con el beneficio terapéutico de las esencias aromáticas, puede añadir unas gotas de éstas al aceite vegetal que suele utilizar (v. pág. 21).

Al empezar un masaje, antes de aplicar el aceite, debe hacer un primer tacto, casi una caricia, tal como se muestra en el dibujo de abajo. Debe aplicar aceite sólo en el área que va a tratar primero y no impregnar todo el cuerpo de una vez. El aceitado se hace suavemente, dejando casi planear la mano (v. pág. 23), extendiendo sobre la piel una fina película que calienta y vigoriza. No se pase con el aceite, pero sea generoso con las áreas velludas, por ejemplo el pecho masculino.

En el masaje, la forma en que haga usted el primer contacto, es muy importante. Si se lanza bruscamente «en picado» sobre el receptor, puede causarle un shock. De la misma forma, si comienza a golpetear rápidamente con sus manos, puede romperse la armonía. No es necesario, sin embargo, mantener un contacto constante durante el masaje. Unos altos en la fricción, hechos con sensibilidad, son como pausas silenciosas en la música de una sinfonía.



El contacto

Concéntrase y deje que sus manos floten levemente por encima de una parte del cuerpo de la persona que va a recibir el masaje: la espalda, el pecho o la cabeza, y mantenga las manos así durante unos momentos (v. la ilustración de arriba). Cuando sienta que ha establecido el contacto, retire las manos y úntelas con aceite.



Aplicación del aceite

Retiradas las manos del cuerpo de la persona que va a recibir el masaje, póngase unas gotitas de aceite en las palmas y fróteselas para calentarlas e impréguese bien la piel, antes de iniciar la fricción.



Formula de mezcla:

- Para todo el cuerpo: 5 gotas de esencia en una copa de aceite.
- Para parte del cuerpo: 2 a 3 gotas de esencia en una copa de aceite
- Para una pequeña área localizada: 1 gota de esencia en el aceite que cabe en una cucharita de té.

Aromaterapia

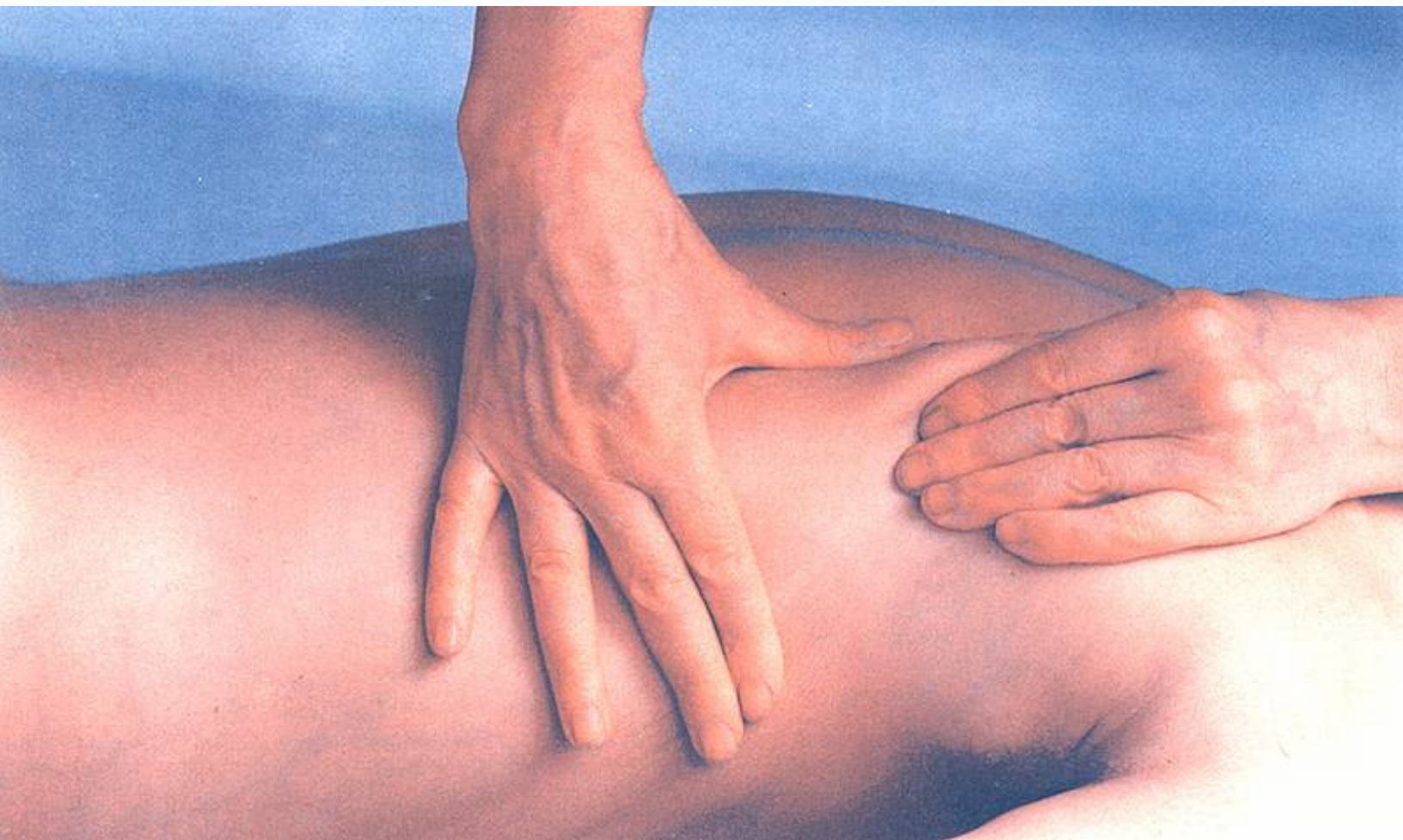
Las esencias, llamadas también aceites esenciales, se obtienen de la destilación de plantas y flores, y producen diferentes efectos terapéuticos sobre el organismo. Las esencias añaden a su benéfico acción la fragante virtud de reforzar su masaje y hacerlo más saludable y placentero. Las esencias poseen diversas propiedades, en relación a los efectos que producen, tanto a nivel psicológico (antidepresivos) como físico (anti-inflamatorios y antibacterianos). Por su concentración, las esencias aromáticas necesitan ser diluidas en un aceite antes de su aplicación sobre la piel, donde son absorbidas rápidamente y pasan a incorporarse al flujo de la sangre. El mejor vehículo para un aceite esencial es alguno de origen vegetal, por ejemplo el de almendra, soja o avocado. Es preferible preparar siempre poca cantidad porque el aceite se oxida con la esencia y se enrancia rápidamente. Pero si mezcla una cantidad abundante, puede evitar aquel efecto añadiendo una cucharadita de germen de trigo, pues éste posee propiedades desoxidantes. En el cuadro siguiente sugerimos varias esencias con indicación de las enfermedades que alivian.

Algunas esencias aromáticas

BERGAMOTA	Antiséptico, antidepresiva, relajante y refrescante	Ayuda en la depresión, bronquitis, inflamación de garganta, problemas digestivos	LAVANDA	Antidepresiva, sedante, refrescante y relajante	Ayuda en la depresión, insomnio, flatulencia, indigestión, asma, bronquitis, dolores menstruales, problemas de la piel
CAMOMILA	Sedante, calmante, relajante y refrescante	Para el dolor muscular, dolor de cabeza, dolores menstruales, estrés, inflamaciones, problemas digestivos	MEJORANA	Sedante, antiséptica, calorífuga y reforzante	Para los dolores musculares, problemas digestivos, dolores articulares, sinusitis
CANELA	Antiséptica, tónica y refrescante	Ayuda en la aerofagia y problemas digestivos, dolores en las articulaciones, náuseas, dolor de cabeza, debilidad genera	MELISA	Antidepresiva, relajante y refrescante	Es eficaz en el dolor de cabeza, migraña, dolores menstruales, presión de la sangre alta y baja
EUCALIPTO	Antiséptico, detensorio, estimulante	Para la tos, resfriado, bronquitis, dolor muscular	ROMERO	Antiséptico, refrescante y estimulante	Ayuda en los dolores de cabeza, migrañas, resfriados, bronquitis, dolores musculares
HIÑOJO	Diurético, laxante, tónico	Eficaz en la aerofagia y problemas digestivos, cólicos, estreñimiento, bronquitis	Dado que los aceites esenciales alcanzan un elevado precio, hemos seleccionado solamente un grupo básico de esencias que cubren sin embargo una amplia gama de efectos. Conforme se familiarice con ellos, podrá no obstante ampliar progresivamente su colección.		

FRICCIONES BÁSICAS

Dentro del masaje, toda la gama de distintos tactos puede englobarse en cuatro grupos principales: masaje ligero, fricción a profundidad media, fricción profunda del tejido, y masaje por percusión. Una vez domine estas cuatro técnicas básicas, podrá improvisar con ellas y aplicarlas y combinarlas de muy distintas formas para desarrollar su propio estilo. Antes de empezar el masaje a otra persona, practique con sus piernas para hacerse una idea de cómo sentirá esa persona los efectos que usted vaya despertando en ella. Asegúrese de que tiene las manos calientes, siéntese cómodamente y pase unos minutos concentrándose antes de comenzar (v. pág. 19). Primero trabaje muy lentamente y con cuidado. Tome conciencia al mismo tiempo de sus manos, de sus movimientos y de las sensaciones que a través de ellas experimenta. Intente imbricar a todo su cuerpo en el movimiento de sus manos, que no sean ellas solas las que se muevan, y sienta cómo la energía le fluye del hará. Intente también desarrollar un flujo rítmico en las fricciones. De vez en cuando aplique una de las técnicas básicas del shiatsu (v. pág. 27), las cuales le aportan los conocimientos esenciales que necesita poseer antes de emplear este método como una herramienta de salud.



1. Fricciones largas

Permanezca con las manos aceitadas en la parte del cuerpo del receptor. Luego, con el borde interno de sus manos tocándose y los dedos juntos, deslícelas suavemente hacia adelante tanto como pueda. A continuación separe las manos hacia los costados en un movimiento envolvente, vuelva con movimiento circular a la posición original y repita el ciclo.



Fricciones largas

Las fricciones largas, basadas en ligeros deslizamientos de las manos y de las yemas de los dedos se usan al comienzo y al final de una sesión de masaje. Estas fricciones nos sirven para establecer contacto con el cuerpo del receptor del masaje. Cuando usted extiende el aceite sobre la piel del compañero, proporciona calor y energía a esa zona del cuerpo y consigue llegar a más profundidad en el tejido muscular del receptor. La fricción larga consiste en un tacto ligero o firme, ejecutado mediante las palmas y talones de las manos, en un deslizamiento lento que moldea las formas del cuerpo. El «desplumado» es un tacto ligero y vivaz que puede ser aplicado en cualquier área, pero es ideal para «conectar» una zona con otra.

2. Movimiento circular

Extienda el aceite a través de toda un área extensa y, lentamente, vaya trazando círculos bien simultáneamente con ambas manos, bien mediante movimientos alternativos con una y otra. Trabaje rítmica y lentamente, explorando el terreno del receptor. El trazado de los círculos debe ser fluido, inscribiéndose en un suave movimiento espiral.



3. Ondulación

Relaje sus manos e inicie un cepillado suave con las puntas de los dedos, acercando las manos hacia usted, una tras otra. Con esta fricción, que el receptor sentirá como la caricia de una pluma, friccione suavemente la piel. Use esta secuencia sobre una amplia oreo cuando se dispone a dejarla para cambiar a otro tipo de masaje.

Fricciones de profundidad media

La fricción a profundidad moderada trabaja más activamente sobre la masa muscular. La fricción media, sea cual sea su forma de ejecución, estimula especialmente la circulación y elimina las toxinas que se acumulan en los músculos. Muy relajante también, la fricción media es una agradable y generosa herramienta que nos permite —con el amasado, el estirado o la tracción, y el retorcimiento— mecer al mismo tiempo nuestro cuerpo. Si logra que sus movimientos emanen de su pelvis más bien que de sus hombros y sus brazos, le resultarán más fáciles de ejecutar y son más efectivos para su receptor.



1. Amasamiento

Con toda la mano, se agarra y se aprieta una zona musculosa, se suelta y con la otra mano se coge una nueva zona y así alternativamente, siguiendo un movimiento rítmico en una secuencia circular, como si amasara. Sus manos deben mantener un contacto permanente con la piel mientras ejecuta este masaje.

2. Estiramiento

Con una mano sobre el costado o un miembro del receptor, como muestra la ilustración de la derecha, coja el músculo y lentamente tire hacia adelante, subiendo enérgicamente el músculo mientras sus manos siguen la curva de la pierna hasta que suelta el músculo que sostiene en una de las manos. Antes de desasir esa mano, inicie con la otra un estiramiento un poco más allá y prosiga este movimiento fluidamente, recorriendo con las manos una extensa zona.

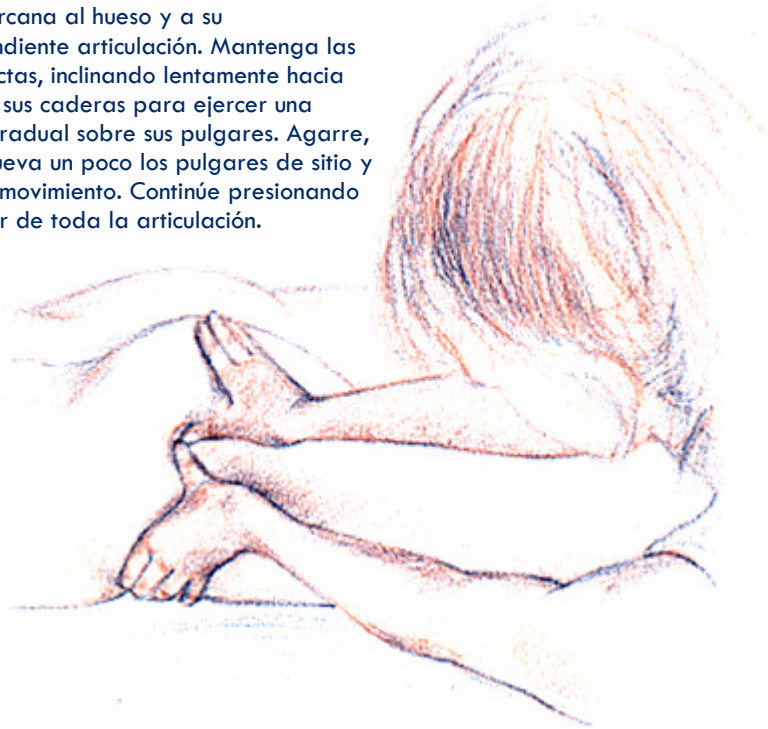


3. Retorcimiento

Arrodillado al lado del receptor, con sus manos ahuecadas sobre su pierna, deslice los dedos de la mano derecha hacia el lado opuesto de la pierna mientras que con el talón de la otra mano presiona llevándola hacia atrás, como si ambas manos tuvieran que encontrarse bajo la pierna. Junte sus manos y vuelva a repetir el mismo movimiento pero en sentidos opuestos al anterior. Repita el ciclo, retorciendo alternativamente uno u otro lado de la pierna.

1. Presión con los pulgares

Ponga sus pulgares sobre una zona de tejido suave, cercana al hueso y a su correspondiente articulación. Mantenga las manos rectas, inclinando lentamente hacia adelante sus caderas para ejercer una presión gradual sobre sus pulgares. Agarre, suelte, mueva un poco los pulgares de sitio y repita el movimiento. Continúe presionando alrededor de toda la articulación.



Fricciones profundas

El objetivo de estas fricciones es penetrar lo más profundamente posible en las capas musculares, en las conexiones de tendones y ligamentos de los huesos y alrededor de sus articulaciones. Normalmente, se emplean los pulgares y los dedos y se aplican mediante presiones directas y profundas sobre los niveles más bajos de la masa muscular. La herramienta principal para la fricción profunda es el talón de la mano. Ejecutadas firme y lentamente, concentrado siempre en su tarea, no permita sin embargo que las fricciones profundas lleguen a traspasar el umbral del dolor.

2 Fricción con los dedos

Con sus dedos dispuestos en el suave tejido entre los huesos de una articulación, como se ve a la derecha, aplique la fricción en profundidad, presionando para penetrar en las estructuras más internas, e imprima un movimiento de rotación a sus dedos. El movimiento ha de ser circular y no por deslizamiento. Intente que aquél se oriente a la mayor profundidad posible y muévase alrededor de la articulación.



3. Presión en profundidad con el talón de la mano

Con los talones de las manos, presione en la carne como muestra la ilustración de la izquierda. Empuje lenta y firmemente hacia adelante, con una mano detrás de la otra. Cree un movimiento rítmico y profundo, presionando y soltando alternativamente, siempre empujando con los talones de sus manos, siguiendo ambas el mismo recorrido.

Percusión

A este grupo pertenecen diversas modalidades de masaje, entre ellas el martilleo o toque de tambor, que estimulan la piel y la circulación y relajan los músculos contraídos. Sin embargo, a causa de la fuerte y ruidosa naturaleza de estos masajes, pueden llegar a ser más apropiados como estimulantes que como relajantes. Esta es una cuestión que deberá decidir por sí mismo, una vez los haya experimentado. Antes de empezar la percusión, agite y mueva sus manos durante unos momentos para así relajar las muñecas. Los golpes deben ser ligeros y alegres a la vez, como si golpeará una pelota de goma. No emplee percusión sobre la espina dorsal ni sobre cualquier otra área que presente protuberancias óseas.



1. Golpes con los cantos de las manos

Con los dedos de ambas manos juntos, pero con el meñique ligeramente separado para absorber el impacto, inicie un rápido golpeteo cuidando de mantener las muñecas relajadas. Antes de empezar practique un poco en el aire para agilizar el movimiento. Luego recorra las zonas musculosas a tratar como si trazara un empujillado.

2 Golpes con las manos ahuecadas

Con los dedos muy juntos y arqueados, como si formara una copa, tal como se ve abajo en la ilustración, cerrando los pulgares, siga la rápida secuencia descrita en el primer movimiento, siempre con movimiento vivaz y alternado. La posición de las manos al impactar sobre la piel crea un vacío que se manifiesta mediante un peculiar ruido de absorción.



3 Pinzado

Este tacto, llamado familiarmente desplumado, consiste en pellizcar un poquito de carne entre los pulgares, como se ve en la ilustración de arriba, soltarla y pellizcarla de nuevo, siempre en rápida sucesión.



1 Shiatsu. Técnica de la «Boca de dragón»

Extienda sus dedos, incluidos los pulgares, de forma que contacten plenamente sobre la piel. Mantenga esta posición, y, sobre los brazos o piernas del receptor, aplique presión a través de sus manos, cuidando de que sus dedos, brazos y hombros estén delgados. Puede igualmente utilizar esta técnica en la parte posterior del cuello.

2 Shiatsu. Técnica de la palma y talón de la mano

Coloque sus manos sobre el cuerpo del receptor, como muestra la ilustración de abajo, y aplique presión como en el primer movimiento. Apóyese en sus manos y vaya aumentando progresivamente la presión. Para más precisión, haga que el peso de su cuerpo se aplique sobre los talones de sus manos, mientras el resto de ellas, dedos y palmas, descansan sobre el cuerpo del receptor en suave contacto.



Shiatsu. Técnicas básicas

La aplicación de presión sobre el músculo y su estiramiento, son las bases principales de las técnicas usadas en shiatsu. Nosotros usamos los métodos más corrientes. Para emplearlos, mantenga siempre sus hombros relajados y sus rodillas separadas. Proyecte el peso de su cuerpo de forma relajada, sin brusquedad, dejando que sus movimientos le salgan del hará. La presión que aplique debe estar siempre en función de lo que la otra persona pueda soportar. Conserve ambas manos en contacto con el cuerpo del receptor, aunque solamente una de ellas esté en actividad. En el shiatsu el receptor va vestido.



3 Shiatsu. Presión con los pulgares

Ponga las yemas de los dedos en contacto con el cuerpo del receptor, tal como indica la ilustración de arriba. Sus dedos extendidos deben permanecer ligeros al establecer la presión apoyando con las yemas. Lentamente, apoye el peso de su cuerpo sobre ambos pulgares y aumente la presión. Mantenga sus brazos rectos pero no rígidos. Ejercer la presión gradualmente, agarre y suelte.

ENFERMEDADES MÁS COMUNES

Esta sección engloba una serie de fricciones y técnicas que pueden aportar bienestar y salud a la mayor parte de las afecciones más comunes. Muchas de las técnicas que mostramos son masajes, pero para aquellos tipos de malestar en los que son particularmente efectivas, hemos incluido también algunas de las técnicas del shiatsu. Los esquemas del cuerpo humano de las páginas 30 y 31 le ayudarán a localizar problemas específicos y a orientar sus respectivos tratamientos, en los cuales podrá aplicar las técnicas que sugerimos. Es una buena práctica comenzar aplicando un masaje general (v. págs. 32 a 43), pues ello le familiariza con las fricciones básicas y le acostumbra a usarlas correctamente sobre todo el cuerpo.

Cuando trabaje con su receptor tumbado en el suelo y usted moviéndose a su alrededor, adopte una postura adecuada y sea cuidadoso para no propinarle a él o a ella sacudidas innecesarias. Asegúrese de que va a trabajar en una posición cómoda antes de empezar, pues de lo contrario su propia incomodidad será transmitida al receptor. Es importante que pueda hacerse con una mesa para masajes (v. pág. 18), pues con ella su trabajo será más fácil y podrá moverse mejor alrededor del receptor.

Empiece siempre por concentrarse y por establecer un primer contacto con el cuerpo de la otra persona (págs. 19-20). Las fricciones deben ser lentas y sensibles. El placer es el camino natural de la salud, del mismo modo que las caricias reaniman y serenar.

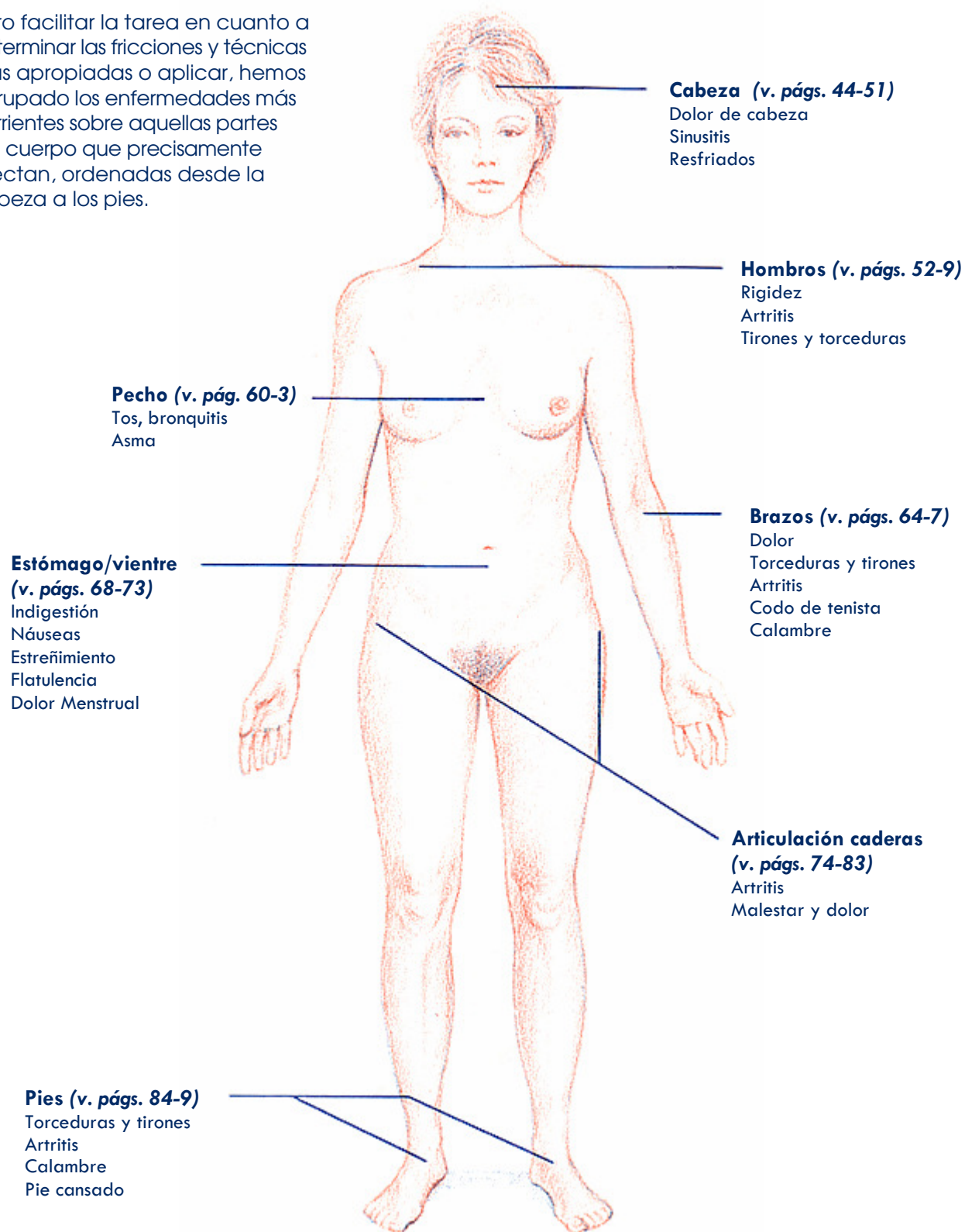
Cuando establezca qué fricciones y técnicas va a emplear para tratar algún malestar en una parte específica del cuerpo, recuerde que debe comenzar siempre por una unción de aceite esencial, a no ser que vaya a ejercer un shiatsu, en cuyo caso el receptor está vestido y no usa aceite. Para el shiatsu, puede comenzar por una breve toma de contacto. Esto permite que el cuerpo del receptor se abra, es decir, que se haga más receptivo a las técnicas que va usted a ejecutar.

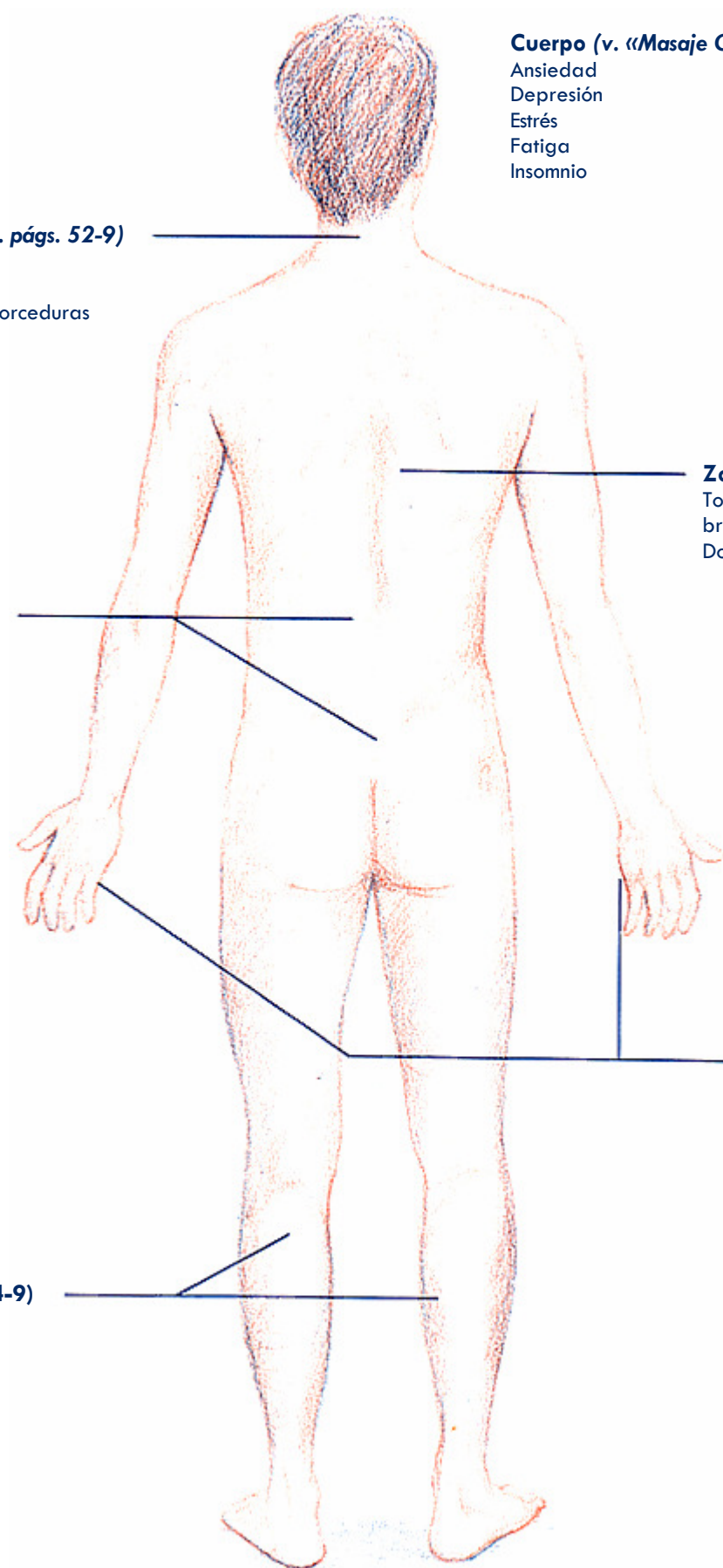
A veces, una cierta sensación de dolor es una buena señal cuando se trata una rigidez o una tensión de los músculos. Pero, en general, debe considerar el dolor como una frontera que usted no puede cruzar. Deténgase siempre en el umbral del dolor y pídale a la persona que recibe el masaje que le diga si le duele o si experimenta una sensación de alivio o de placer. Si cualesquiera dolor o molestia persiste pese al masaje, sugiera al receptor que visite al médico. Este libro no está concebido para que usted pueda diagnosticar una enfermedad o para que pueda ofrecer una «cura» instantánea. Usted debe siempre intentar el tratamiento de aquellas molestias o malestares que no revistan gravedad y que hayan sido previamente diagnosticados por un profesional. No olvide tampoco que, antes de empezar cualquier tratamiento, debe leer los consejos que exponemos entre las páginas 90 y 93 en relación a enfermedades tales como la artritis, los tirones y las torceduras, y en qué circunstancias debe abstenerse de practicar cualquier tipo de masaje. Si usted es capaz de retener estas simples nociones en su mente, tenga la seguridad de que sus fricciones y masajes pueden aportar a la persona que los recibe una gran ayuda, tanto a nivel físico como psicológico, ya que un masaje o una fricción bien administrada movilizan las energías y la salud de esa persona para llevarla a un rápido restablecimiento.



¿Dónde le duele?

Para facilitar la tarea en cuanto a determinar las fricciones y técnicas más apropiadas o aplicar, hemos agrupado las enfermedades más corrientes sobre aquellas partes del cuerpo que precisamente afectan, ordenadas desde la cabeza a los pies.



**Cuerpo (v. «Masaje General», págs. 32-43)**

Ansiedad
Depresión
Estrés
Fatiga
Insomnio

Cuello (v. págs. 52-9)

Rigidez
Artritis
Tirones y torceduras

Zona escapular (v. págs. 52-9)

Tos, resfriados, afecciones
bronquiales
Dolor en espalda alta

**Zonas dorsal y lumbar
(v. págs. 74-83)**

Dolor en espalda media
Dolor en espalda baja
Ciática

Manos (v. págs. 64-7)

Calambre del escritor
Tirones y torceduras
Artritis

Piernas (v. págs. 84-9)

Dolor de pierna
Calambre
Dolor de rodilla
Tirones y torceduras
Artritis

MASAJE GENERAL

Un masaje en todo el cuerpo puede ser una gratificante y relajante experiencia, tan beneficiosa para el cuerpo como para el espíritu. Todas las virtudes conocidas del masaje, como puedan ser la mejoría de la circulación de la sangre, el aplacamiento de los nervios o la relajación de los músculos, constituyen en su conjunto no sólo un medio poderoso para ampliar la sensación de bienestar sino, sobre todo, un medio eficaz para mantener un buen estado de salud. Cuando sucumbimos al estrés o a las tensiones de la vida, un masaje puede ayudarnos a restaurar la armonía interna que hemos perdido. La siguiente secuencia, cuya ejecución apenas lleva una hora de tiempo, le conduce paso a paso a través de todo el cuerpo. Esta secuencia señala solamente uno de los posibles caminos en la aplicación del masaje. Conforme usted se vaya familiarizando más con las fricciones y los masajes, desarrollará sus propias secuencias y descubrirá por sí mismo muchas otras técnicas. Manténgase atento a través de sus manos y úselas para «escuchar» al cuerpo de su receptor. Si es capaz de poner todo su cuerpo detrás de sus movimientos y deja que ellos le vengan del hará (v. pág. 19) y de la pelvis, verá cómo un masaje puede ser algo tan hermoso como una danza o una pieza musical. Es un reto que tiene consigo mismo para conseguir que una parte de su ser desarrollando un ritmo natural propio, fluya y abrace a esa persona que tiene entre sus manos.



Insomnio, fatiga, ansiedad y depresión.

La sobreactividad física o mental acarrea estas afecciones, que se manifiestan en nuestro cuerpo mediante una «señal de alarma». Un masaje cariñoso, tras una unción de aceite esencial, es relajante. Contra el insomnio, puede utilizar la esencia de camomila (v. pág. 21), para la fatiga se suele usar la de la bergamota y, para la depresión benigna, la esencia de lavando. Previamente lea el resumen de contraindicaciones (v. pág. 93).

Precaución: Si sufre una depresión profunda o ansiedad, consulte a su médico.



1. Aplicación del aceite

Con el receptor tumbado boca abajo y usted arrodillado junto a su cabeza, póngase aceite en las manos y aplíquelas a la parte alta de la espalda. Deslice, a lo largo de la columna vertebral, los dedos juntos y las manos relajadas, en dirección a las caderas. Al finalizar el recorrido, separe las manos y llévelas sobre los costados. Repita varias veces el movimiento.

2. Deslizamiento sobre la curva del hombro

Escoja el hombro opuesto al que mira la cara del receptor, como se muestra a la derecha, y deslice lentamente una de sus manos sobre el hombro, siga su curva y la del cuello hasta la base de cráneo y el límite del cuero cabelludo. Repita el mismo movimiento con la otra mano, alternando una y otra en sucesivos y rítmicos movimientos.

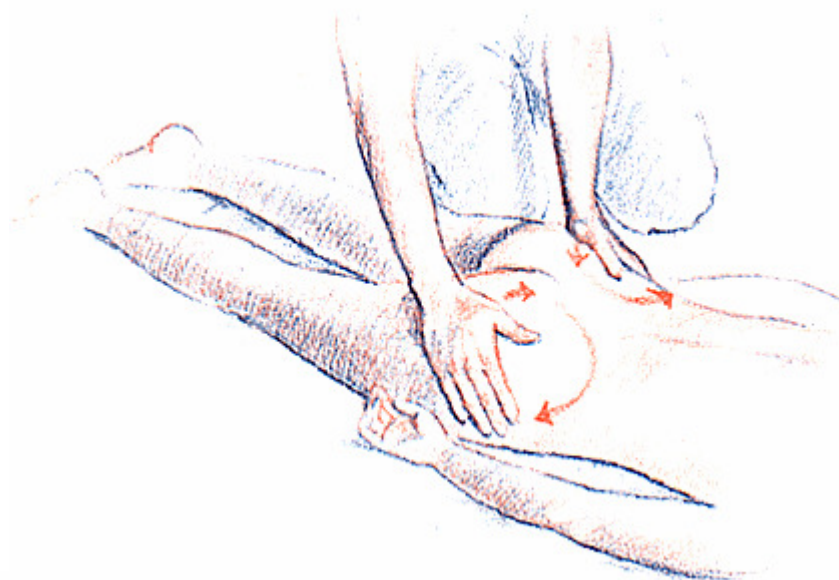


3. Fricción en los hombros

Ponga sus pulgares a un lado del cuello del receptor, con el resto de sus dedos apoyados en la espalda. Deslice los pulgares a lo largo del hombro, siguiendo el canal entre el hueso y el músculo hasta alcanzar la articulación. Repita, pero apoyando cada vez un poco más fuerte, cubriendo lo parte alta del hombro con sucesivas fricciones. Ayude al receptor a volver la cabeza y repita desde el segundo movimiento en el otro hombro.

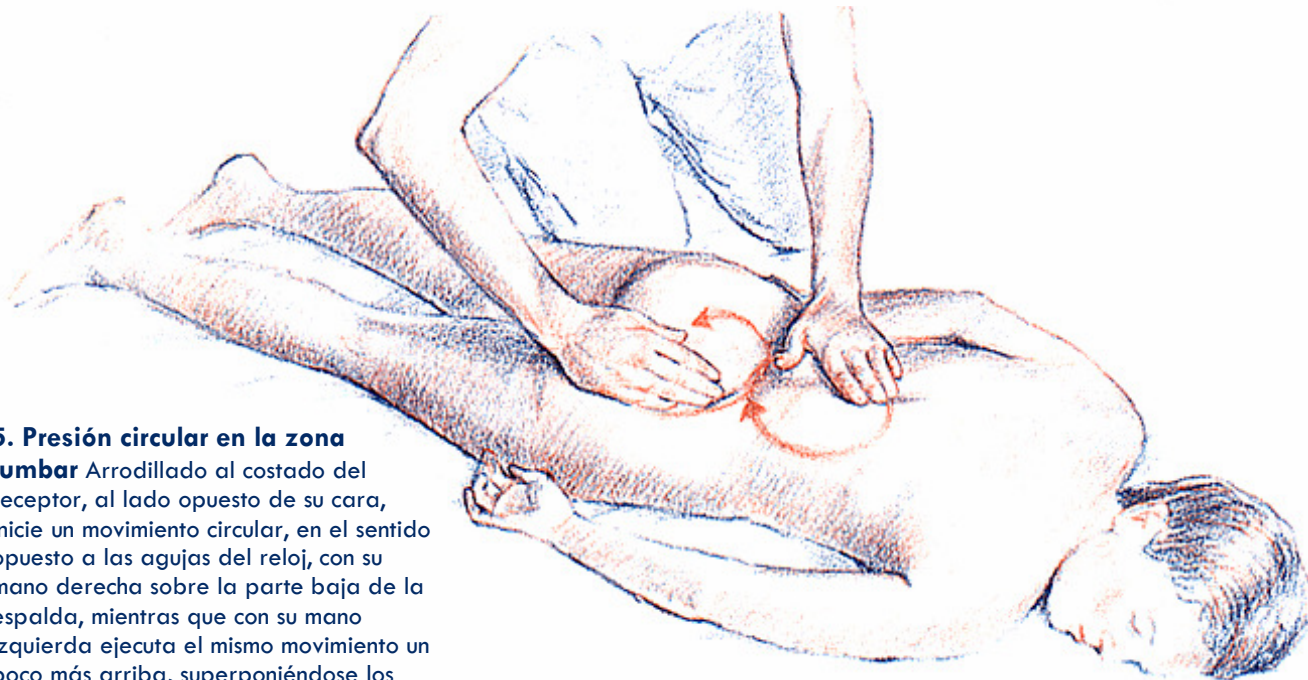
4. Fricción en las nalgas

Sitúese a un costado del receptor, de frente a su cara. Acéitese las manos y apóyelas en el sacro (base de la espina dorsal). Deslice las manos hacia el centro de la parte baja de la espalda y desde allí inicie un movimiento hacia abajo, siguiendo la parte exterior de las nalgas y trace un movimiento circular alrededor de las mismas hasta volver al sacro. Repita esta fricción varias veces.



5. Presión circular en la zona lumbar

Arrodillado al costado del receptor, al lado opuesto de su cara, inicie un movimiento circular, en el sentido opuesto a las agujas del reloj, con su mano derecha sobre la parte baja de la espalda, mientras que con su mano izquierda ejecuta el mismo movimiento un poco más arriba, superponiéndose los círculos que ambas van trazando. Aplique tanta presión como pueda, ejerciéndola siempre desde el centro de la espalda hacia las nalgas. Mueva las manos lentamente.



6. Amasamiento de nalgas y costados

Vuélvase de cara hacia el receptor del masaje y sitúese sobre la nalga de ese lado. Con ambas manos, comience a amasar los músculos firmemente, cogiendo la carne y soltándola. Continúe amasando en línea recta siguiendo el costado hasta alcanzar el hombro y vuelva otra vez abajo, siempre amasando. Repita el movimiento en el otro lado.

7. Fricción de la pierna

Sentado o de rodillas al lado del pie del receptor, acéitese las manos y con ellas impregne la parte de atrás del tobillo y de la pantorrilla. Luego deslice lentamente las manos hasta alcanzar la parte alta de la pierna, separe las manos, rodee con una la articulación de la cadera y, con la otra, baje por dentro de la pierna, evitando tocar los genitales. Luego, con ambas manos envolviendo la pierna, baje recto hasta el pie y páselas por la planta y los dedos. Repita la secuencia.

Atención: No practique masaje sobre piernas varicosas (v. pág. 93).



8. «Drenaje» de la pantorrilla

Con ambas manos ahuecadas, empiece un movimiento alternativo empujando lentamente desde la parte alta del muslo hasta el tobillo, manteniendo sus dedos en contacto con los lados de la pierna y siga deslizando sus manos en una serie sucesiva de rítmicas secuencias. Compruebe con su receptor la presión para asegurarse de que «drena» efectivamente a fondo la parte trasera y los costados de la pierna.

9. Retorcimiento de la pantorrilla

Colocado al lado del receptor, mueva ambas manos alrededor de la pierna hasta alcanzar la parte alta. Ejercer con las manos un efecto de retorcido, tirando lenta y firmemente con uno hacia adelante y la otra hacia atrás, en direcciones opuestas (v. pág. 24), estrujando el tejido entre ellas. Suelte las dos manos simultáneamente y friccione con suavidad una zona vecina antes de comenzar un nuevo retorcimiento. Vaya siempre de arriba a abajo, en dirección al tobillo.



10. Levantamiento de la pierna

Sentado o arrodillado a un lado de la pierna del receptor, con una mano puesta encima de la articulación de la rodilla, levante la pierna cogiéndola con la otra mano hasta alcanzar la posición vertical.

**11. Relajar la articulación del tobillo**

Con todos los dedos, empiece a trabajar con tactos lentos y sensitivos uno u otro lado del tobillo, empujando dentro del suave tejido entre los huesos con pequeños movimientos circulares. Trabaje unos minutos siguiendo siempre alrededor de la articulación del tobillo.

**12. Presión con los pulgares en la planta del pie**

Estreche el pie con ambas manos y haga presión con los pulgares sobre la planta. Empuje e inicie un movimiento circular sobre toda la superficie de la planta, desde el talón a los dedos, explorando cada eminencia y cada depresión que halle en su recorrido. Repita desde el séptimo movimiento en la otra pierna.

13. Secuencia del cuello y los hombros

Vuelto el receptor boca arriba y usted arrodillado junto a su cabeza, ladéese y póngale la mano derecha ahuecada sobre la mejilla y la mano izquierda entre el hombro y la barbilla, en el collar óseo, con los dedos apuntando hacia el centro del pecho y con el talón moviéndose lentamente en dirección a la curva del hombro...



... y ejerza una firme presión con las yemas de sus dedos, como muestra el dibujo de la izquierda, desplazando la mano lentamente hacia la base del cráneo, y deje allí que las puntas de sus dedos ejerzan un suave contacto con las terminaciones óseas del cuello.

Luego vuelva la mano hacia el hombro, apuntando siempre con sus dedos hacia el centro del pecho, e inicie un deslizamiento de toda la mano, dispuesta en forma de «V», rodeando las articulaciones del collar óseo y a lo largo de los músculos del cuello, pero evitando presionar sobre la garganta. Repita todo el ciclo varias veces. Después inicie la secuencia en el otro lado.





14. Fricción en la frente

Siéntese a la cabeza del receptor y ponga sus pulgares en el centro de la frente. Después, con sus manos recogiendo los lados de la cabeza, deslice sus pulgares hasta tocar el nacimiento del cabello y vuelva a la posición inicial. Repita esta fricción varias veces.

15. Masaje en las mejillas

Con los talones de las manos apoyados sobre las mejillas y sus dedos apuntando hacia las orejas, deslice las manos lentamente hacia abajo hasta alcanzar aquéllas, como muestra la ilustración de la derecha.



16. Pinzado de las orejas

Ahora, suavemente, agarre las orejas entre el pulgar y los otros dedos, y tire de ellas friccionando el pulgar sobre la parte delantera. Repita este tirón varias veces y luego masajee las orejas, explorando todas las cavidades y protuberancias, como indica la ilustración de la izquierda.

17. Pulido de la barbilla

Apriete suavemente la barbilla con sus dedos y desplazándose a lo largo de las mandíbulas ejerza una presión firme sobre el hueso hasta alcanzar las orejas, tal como muestra la ilustración de la derecha.



18. Aplicación del aceite en la fricción de los brazos

Siéntese o arrodílese a un lado del receptor. Impréguese las manos de aceite y, con los dedos juntos en el centro del brazo, deslícelos hacia el hombro y, al llegar a él, siga con su mano derecha rodeando la curva del mismo, mientras que detiene la izquierda en la axila. Después, envolviendo el brazo con ambas manos, baje hasta la muñeca y la mano. Repita la secuencia varias veces.



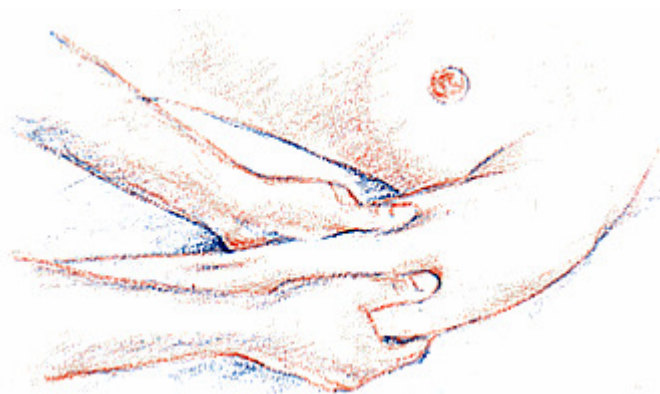
19. «Drenaje» del brazo

Con la palma de la mano vuelta hacia arriba, agarre la mano del receptor y, con la otra mano, empiece a apretar el brazo entre el pulgar y los demás dedos, comenzando en la muñeca y deslizándose hasta llegar lo más arriba posible. Rompa el contacto y vuelva a comenzar desde la muñeca, intentando cubrir en cada secuencia un recorrido distinto.



20. Fricción con los pulgares extendidos sobre el brazo

Agarre con ambas manos la parte alta del brazo del receptor, con sus pulgares juntos en el centro. Apriete con toda la mano y presione la carne con los pulgares, deslícese hacia abajo, junte los pulgares y vuelva a comenzar la secuencia, continuando así recorriendo el brazo hasta llegar a la muñeca.





21. Presión con los pulgares en la palma

Con la palma de la mano del receptor vuelta hacia arriba, trabájela con los pulgares trazando lentos círculos y ejerciendo presión sobre toda la palma.



22. Fricción en palma y dedos

Entrelace sus dedos con los del receptor, como muestra la figura de la izquierda y, con la otra mano, friccione una de las palmas mientras tira de los dedos de las dos manos. Pida a su receptor que le diga si estira usted demasiado. Terminada la fricción en una palma, pase a la otra.

23 Estirado de los dedos

Sostenga la mano del receptor con una de las suyas, como muestra la ilustración de la derecha, y cogiendo uno de sus dedos por los costados, desde el arranque, tire firmemente hacia afuera al tiempo que se desliza hacia la punta. Antes de llegar a la altura de la uña, afloje la presión y suelte el dedo con suavidad. Repita la secuencia en cada uno de los dedos y en el pulgar. Haga lo mismo en la otra mano, empezando desde el movimiento 18.





24. Fricción circular en el pecho

Sentado o arrodillado al lado de la cabeza del receptor, repose un instante sus manos aceitadas sobre la parte superior del pecho. Luego con las manos juntas, inicie un suave deslizamiento desde el centro hacia los costados, separando ambas manos, llegue hasta el costado y la espalda, y retroceda hasta el punto de partida. Repita la secuencia y recuerde que al trabajar el torso, debe friccionar el pecho en sí, alrededor de los senos y no sobre ellos directamente.

25. Tracción del costado y costillas

Empiece con una mano en la base lateral de la caja torácica del receptor. Deslícela sobre las costillas hasta llegar a la parte alta del pecho. Sin interrumpir el ritmo, siga con la otra mano la misma secuencia, empezando cada vez un poquito más arriba. Finalmente, tire del costado, desde detrás de los pulmones hasta la axila. Repita en el otro lado.



26. Fricción circular en el vientre

Colocado a un lado del receptor, ponga suavemente las manos sobre su abdomen y efectúe una pausa durante unos momentos. Luego, con una de sus manos, inicie un lento movimiento circular en el sentido de las agujas del reloj. Terminado el ciclo, deje esta mano sobre el abdomen y con la otra inicie una nueva secuencia de forma que ambas manos no pierdan nunca el contacto. Repita los mismos movimientos colocado usted al otro lado.

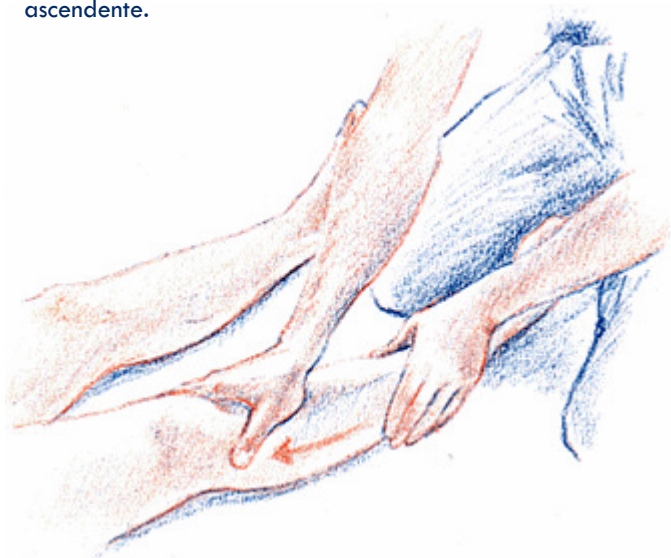
27. Fricción en las piernas por deslizamiento

Arrodillado junto a los pies del receptor y ya con las manos aceitadas en la parte frontal del tobillo, con los dedos juntos y en el centro, deslícese hasta lo alto de la pierna y allí abra las manos, sepárelas y siga con la del exterior hasta la articulación de la cadera mientras, con la otra mano, sigue la curva interior del muslo. Proceda de abajo arriba y repita.



28. «Drenaje» de la pierna

Con todos los dedos incurvados sobre la pierna, como si formara una «V», empuje hacia arriba en fricción alternada, presionando los músculos de ambos lados de la tibia, rodeando la rodilla. Vuelva abajo y repita el mismo movimiento ascendente.



29. Fricción envolvente del pie

Coloque una de sus manos sobre la planta del pie del receptor y la otra sobre el empeine y deslícelas en un lento y cálido masaje envolvente hasta que las puntas de sus dedos lleguen a las del pie del receptor. Repita el ciclo varias veces y pase al otro pie para seguir la secuencia desde el movimiento 27.



Conexión

Al final del masaje, resulta gratificante para el donante sentir cómo las distintas partes del cuerpo del receptor se han interconectado produciéndole una sensación de plenitud. Pero no solamente el masaje produce conexión. Otra forma de establecerla es comunicando dos partes del cuerpo del receptor con las manos del donante. Establecida la conexión, interrumpa lentamente el contacto, sin brusquedad, y cubra a su receptor con una toalla grande caliente. Deje que descansa un rato mientras saborea la grata relajación que ha experimentado.

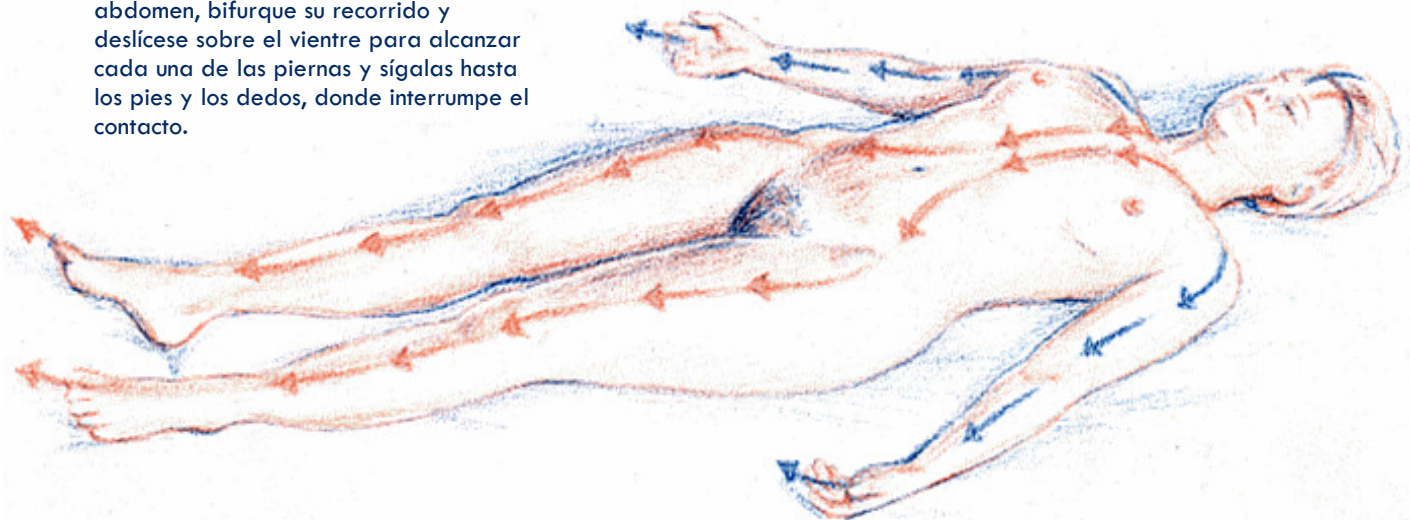


2. Fricción de conexión

Ponga los dedos medio y anular en la frente del receptor. Deslícelos hasta lo alto del cráneo, baje hacia el cuello, siga los hombros, los brazos y las manos hasta la punta de los dedos. Quite las manos y vuelva a la frente. Parta de nuevo desde lo alto de la cabeza y baje por el centro de la frente, la garganta, el centro del pecho y estómago. Al llegar al abdomen, bifurque su recorrido y deslícese sobre el vientre para alcanzar cada una de las piernas y sígalas hasta los pies y los dedos, donde interrumpe el contacto.

1. Conexión de dos partes

Sentado o de rodillos al lado del receptor, deje una de sus manos sobre el vientre y la otra en la frente, ambas en suave contacto. Cierre los ojos y concéntrese hasta que sienta unirse el cuerpo y la cabeza. Canalice en sus manos el ritmo de la respiración del receptor. Después de unos momentos, muy lentamente, quite las manos.



CABEZA

La cabeza es el principal centro de control del cuerpo humano y, también, la cavidad protectora que alberga y protege toda la masa cerebral, un amplio, complejo y misterioso órgano que, además de su configuración anatómica y funcional, constituye el asiento de dos de los chakras o centros de energía (v. pág. 12) que se encuentran a lo largo de la línea longitudinal del cuerpo humano. El chakra Corona, en lo alto de la cabeza, contiene nuestra esencia y espiritualidad, mientras que el otro, el chakra Parda, situado en el centro de la frente, sobre la glándula pineal, es el centro de nuestra visión extralúcida, de nuestra videncia, intuición e intelecto. En una cabeza que trabaja con el intelecto, a veces encontramos una mente sobrecargada y, pese a la claridad de su pensamiento, puede experimentar confusión y fatiga que se traduce, muy a menudo, en dolores de cabeza. Pero hay otras causas que también producen dolor de cabeza, una de ellas el estrés, el cual puede crear tensión en los músculos del cuello, en los hombros y en el cuero cabelludo. Otros tipos de dolores de cabeza son consecuencia de una congestión de los senos nasales, de un resfriado, del período menstrual en la mujer, de determinadas molestias del cuello. Mención aparte merece la migraña, un dolor de cabeza de efecto recurrente y que puede verse acompañado de náuseas y vómitos. El masaje y el shiatsu son tratamientos eficaces para los dolores de cabeza y congestión, por lo que hemos incluido en las siguientes páginas unas secuencias de ambas técnicas.





1. Recorrido de la frente

De rodillas junto a la cabeza del receptor, póngale los pulgares en el centro de la frente, encima de las cejas, y el resto de sus dedos cubriéndole las sienes. Lenta pero enérgicamente, deslice los pulgares hacia el arranque del cuero cabelludo. Repita este movimiento varias veces, desplazándose cada vez un poco para cubrirle sucesivamente toda la superficie de la frente.



2. Presión circular en las sienes

Empiece presionando con las yemas de los dedos las sienes del receptor durante unos diez segundos. Afloje poco a poco la presión y haga lentos círculos sobre ambas sienes. Su receptor deberá decirle si la presión que le ejerce es profunda o ligera. Acomódela a lo que él prefiera.



3. Presión en la base del cráneo

Haga que el receptor vuelva la cabeza a un lado y apoye cómodamente la mejilla sobre la palma de su mano. Luego, con los dedos de la mano libre, empuje arriba y abajo sobre el hueso de la base del cráneo. Mantenga la presión, aflójela y, lentamente, suelte. Trabaje a lo largo del borde del occipital, apretando y aflojando el empuje alternativamente. Después, vuélvale la cabeza del otro lado y repita el ciclo cambiando de mano.

(Viene de la página anterior.)

Lo melisa es bueno pero los migrañas y, siguiendo lo segundo secuencia, puede resultar beneficioso. Ayuda a disipar lo migraña el acostarse o oscuros y aplicarse compresos (v. pág. 9) frías en la frente. Hay migrañas que responden bien o las secuencias de masaje descritas en hombros, cuello y porte alta de lo espalda (págs. 54 a 59). Si padeció uno lesión cervical y le queda lo secuela del dolor de cabeza, o si siente dolor en el brozo, es aconsejable que visite a un especialista.

Precaución: Si tiene dolor de cabeza y molestias en el cuello o en lo espalda, de debilidad en un miembro, de somnolencia o de confusión, pérdida de lo visión y/o convulsiones epilépticos, recurra enseguida a un médico.



4. Masaje del cuero cabelludo en el arranque del pelo

Situado detrás del receptor, haga que su cabeza descanse contra el pecho de usted. Con los dedos de sus manos en «patas de araña», ejerza masaje con las puntas a lo largo de todo el nacimiento del cuero cabelludo, desde el centro de la frente hasta la base del cráneo. Haga este recorrido despacio, ejerciendo tanta presión como el receptor necesite.



5. Presión circular en los músculos de la mandíbula

Ponga las yemas de los dedos en los músculos de las mandíbulas del receptor. Si tiene dificultad en encontrar estos músculos, dígame que mueva las mandíbulas, como si masticara, y entonces los notará fácilmente cada vez que suben y bajan. Empiece a presionar trazando círculos sobre toda la área de los músculos de las mandíbulas. Trabaje lentamente y a fondo para relajar la tensión.

6. Dedos curadores

Pida al receptor que se concentre en su respiración y disponga usted las puntas de los dedos formando dos líneas verticales a uno y otro lado de la frente, justo encima de las cejas. Mantenga sus hombros relajados, concéntrese en su hará y continúe la presión ligera mientras sostiene firme contacto durante unos minutos.





7. Fricción en la cabeza

Ponga los dedos medio y anular de una mano en el centro de la frente y los mismos dedos de la otra mano en el hueco que forma la nuca. Ahora, ejerza ligera presión con sus dedos desde la frente y avance a través del cráneo hasta encontrar los dedos que tiene en la base del mismo. Aparte ambas manos y sepárelas del cuerpo del receptor, como si le extrajera la tensión desde la base del cráneo. Repita la secuencia.



9. Fricción alrededor del cuero cabelludo

Empiece como en el movimiento anterior, con sus dedos tocándose en mitad de la frente del receptor. Luego inicie la presión hacia la línea que forma el nacimiento del cabello y desde allí y partiendo del centro de la frente, separe las manos y siga con cada una de ellas en direcciones opuestas, recorra la curva de las orejas y prosiga a través de la línea del cuero cabelludo hasta que sus dos manos se reúnan en la base del cráneo. **Repita.**

8. Fricción en cabeza y hombros

Colocado detrás del receptor, ponga suavemente los dedos de ambas manos sobre el centro de su frente. Lleve sus dedos despacio hacia lo alto de la cabeza, separe allí las manos y dirija cada una de ellas hacia un lado, deslizándolas por detrás de las orejas, baje por los lados del cuello, alcance las puntas de los hombros e interrumpa el contacto. Repita el movimiento varias veces.

10. Secuencia del masaje facial

Empezando en el centro de la frente, haga una ligera presión circular alrededor de cada ojo, bajando luego a lo largo de los lados de la nariz, rodee la boca, deje que sus dedos se encuentren bajo el labio inferior, baje derecho hasta la punta de la barbilla, inicie la separación de las manos y siga los huesos de las mandíbulas hasta la altura de las orejas, circúndelas y siga por la orilla del cráneo hasta terminar en la nuca.



Shiatsu. Dolor de cabeza

Los dolores de cabeza con frecuencia son causados por un mal proceso digestivo y su correspondiente e inadecuada eliminación de toxinas. Muchos de los meridianos que intervienen en estas funciones pasan por el cuello, los hombros y la parte superior de la espalda, por lo cual no puede sorprender que distintos efectos intervengan sobre varias partes de la cabeza. El masaje, como mostramos en las secuencias que siguen, posibilitará que la energía estancada en algunos meridianos fluya de nuevo libremente.

Presionando los tsubos (o puntos del meridiano situados en otras partes del cuerpo) se puede también contribuir a eliminar el dolor de cabeza, tal como se ve en la secuencia 6.



1. Shiatsu. Masaje del cuero cabelludo

Incline la cabeza del receptor hacia adelante y sosténgale la frente con la palma de su mano izquierda. Con la derecha, ejerza un masaje sobre todo el cuero cabelludo, con todos los dedos, como si le friccionara el cabello para lavárselo, y cubriendo con este movimiento toda la superficie del cuero cabelludo. Concentre su atención en aquellas zonas más sensibles de la piel.



2. Shiatsu. Masaje en el cuello

Situado detrás del receptor, con los codos apoyados sobre sus hombros, sosténgale la cabeza inclinada con las manos cruzadas encima de ella y ejerza presión hacia adelante hasta que el cuello alcance su punto de resistencia. Afloje la presión durante 30 segundos, mientras el receptor respira profundamente. No aplique una presión excesiva.



3. Shiatsu. Masaje envolvente en el cuello

Con la cabeza del receptor erguida, aplíquele una mano ahuecada sobre la frente y póngale la otra en el cuello, abriendo el pulgar, y apriete un poco. Lentamente, inclínele la cabeza hacia atrás, hacia la mano que le rodea la nuca, e inicie un movimiento en semicírculo de lado a lado. Finalmente, devuelva a la cabeza su posición erguida.



4. Shiatsu. Masaje con el talón de la mano

Colocado a un lado del receptor, póngale una mano sobre la parte alta del pecho. Con el talón de la otra mano, ejecute un movimiento vibratorio y circular sobre toda el área comprendida entre la columna vertebral y el omóplato, empujando energicamente los músculos en dirección al hombro. Cambie y repita el masaje en el otro lado.

5. Shiatsu. Presión encima de los hombros

Situado detrás del receptor, ponga las yemas de los pulgares sobre los hombros, en dirección al cuello, como muestra el dibujo de abajo a la derecha. Utilice el peso de su cuerpo para aumentar la presión gradualmente. Sostenga la presión durante unos segundos y luego relájela lentamente. Repita la secuencia, moviendo el pulgar alrededor del hombro, de forma que trabaje el tejido entre los huesos.



6. Shiatsu. Puntos de conexión

Con el receptor sentado y usted con una rodilla en tierra y la otra alzada, ponga la mano derecha en su hombro y con la otra mano sobre la rodilla alzada, usando el pulgar y los demás dedos, apriete la carne de la mano del receptor, en el músculo situado entre el pulgar y los otros dedos. Al mismo tiempo, con la otra mano, apriete también en la articulación del hombro mediante el pulgar. Mantenga la presión durante 30 segundos y afloje. Siga ejerciendo una presión ligera con sus pulgares, conectando todos los puntos del hombro y la mano que note tiernos a su tacto, tal como señala la ilustración de la izquierda.

Sinusitis

Los senos nasales son espacios craneales que comunican con la cavidad interno de la nariz. Cuando las membranas mucosas se inflaman o congestionan, el estrecho paso hacia los senos puede bloquearse. La sinusitis puede provocar dolores en la cara o en la cabeza. Las secuencias que exponemos a continuación se ejecutan alrededor y por encima de los huesos tras los cuales están localizados los senos. Compruebe con el receptor que la presión que usted ejerce es la adecuada. Use indistintamente, en estas secuencias, aceite de mejorana o de lavando (v. pág. 21).

1. Presión alrededor de las órbitas

Con el receptor yaciendo boca arriba, ponga las puntas de los dedos sobre sus órbitas e inicie el recorrido de las mismas. Empuje hasta el hueso, sostenga un momento la presión y suelte. Avance un poco y repita la misma operación. Haga así el circuito alrededor de ambos ojos y mantenga los pulgares presionando sobre la parte más alta de las órbitas.



2. Limpieza de los pómulos

Empiece presionando con sus pulgares sobre los huesos de las mejillas, justo debajo de los ojos y a ambos lados de la nariz. Lenta y firmemente haga un barrido sobre los pómulos, partiendo desde arriba, y pare. Baje un poco los pulgares y repita la misma fricción. Trabaje de esta forma los huesos, comenzando junto a la nariz e interrumpiendo la fricción al llegar junto a las patillas, es decir, al alcanzar la base del hueso de la mejilla.

3. Presión bajo los pómulos

Con las puntas de los dos primeros dedos de cada mano, circunde los lados de la nariz y presione bajo el límite del hueso de cada mejilla. Aumente la presión gradualmente, sosténgala y suelte. Muévase un poco hacia cada lado y repita la presión. Continúe siguiendo el borde del hueso hasta alcanzar las orejas.

Resfriados

El resfriado es una infección vírica y la posibilidad de padecerla está en función de cómo se mantenga su resistencia natural. El masaje facial puede ayudar a aliviar la congestión. Las dos técnicas shiatsu expuestas en esta misma página muestran cómo se deben trabajar los tsubos, en la primera secuencia, para aliviar la congestión y eliminar mucosidad; en la segunda, se expone la técnica del punto Do, dirigida a aliviar los síntomas de resfriado y congestión de los senos nasales. Las esencias de romero y de eucalipto pueden ser beneficiosas (v. pág. 21).



1. Auto-aplicación del aceite

Use esencia de eucalipto o de romero (v. pág. 21). Hágase una fricción suave alrededor de la nariz y sus senos. Si tiene un resfriado de pecho, aplíquese también aceite esencial sobre la parte alta del torso. Trabájese un poco la zona, friccionando a media profundidad, hasta que el aceite haya penetrado por completo a través de la piel.



2. Shiatsu. Tsubos del pulmón

De pie detrás del receptor, haga que apoye la cabeza contra su pecho. Curve las manos y póngaselas sobre las articulaciones de los hombros, de forma que las puntas de sus dedos queden sobre la junta de separación entre hombros y pecho. Mueva sus dedos ligeramente hacia los músculos y friccione efectuando pequeños círculos, presionando con las puntas.

3. Shiatsu. El punto Do

Arrodillado y con el receptor tumbado boca arriba, haga que descance la cabeza sobre sus rodillas. Apoye las puntas de sus índices sobre la frente, encima de la nariz, y repliegue el resto de los dedos. Partiendo de entre las cejas, ejerza una ligera presión sobre la piel, moviéndola en sensitivos círculos sobre este tsubo. Emplee el meñique para sentir el paso de la energía mientras sigue con el índice desarrollando el sutil movimiento que hemos descrito.



CUELLO, HOMBROS Y ZONA ESCAPULAR

Como un puente entre la cabeza y los hombros, el cuello es un centro vital donde se desarrollan gran cantidad de funciones. Las arterias y venas que pasan por el interior aseguran el riego sanguíneo entre la cabeza y el resto del cuerpo. Los nervios de la médula espinal, a través de las vértebras del cuello primero, y de las restantes de la espalda después, transportan mensajes y estímulos desde el cerebro a todas las distintas partes del cuerpo. La garganta es el órgano de la voz como el camino de paso para el aire y los alimentos. Las articulaciones de los hombros poseen la más amplia gama de movimientos de todo el cuerpo y, a causa de esta extrema movilidad, el hombro puede verse afectado por tensiones, sobrecargas o por movimientos inadecuados. Cuando están bajo una situación de estrés, los músculos de los hombros y del cuello adquieren una tensión extrema. Esta área se enlaza también con el chakra Garganta (v. pág. 12), que gobierna la expresión de los sentimientos a través de los movimientos de los brazos y del cuerpo, y de la voz. Los sentimientos del corazón (v. chakra Corazón, pág. 12) también se expresan mediante los brazos. Cuando reprimimos nuestros sentimientos, agarrotamos también los músculos de nuestra garganta, de los hombros y del área pectoral. La tensión que hace encoger los hombros se refleja como un movimiento de temor, la postura que aparece en el llamado «reflejo de sobresalto» cuando somatizamos una amenaza real o imaginaria. Así pues, esta área sufre frecuentes molestias.



Rigidez en el cuello, artritis y tensiones

La rigidez del cuello es causado por: dormir en mala postura, resfriado, tirón de músculos o ligamentos, movimientos bruscos, procesos de ansiedad. Aplique las técnicas con firmeza pero delicada y lentamente. Si el receptor sufre de artritis en el cuello (v. pág. 92), omita los movimientos del 4 al 8 (págs. 54 y 55). Aplique esencia de romero (v. pág. 21) o compresas (pág. 91), pues una y otras pueden ser de gran ayuda en el tratamiento de los dolores del cuello.

1. Fricción y estirado de la parte posterior del cuello

Con la pareja tumbada boca arriba, use alternativamente ambas manos para friccionar la parte trasera del cuello, desde la base del cráneo. Ponga sus manos ahuecadas debajo de la nuca y tire hacia usted, alargando el cuello. No presione ni roce las orejas. Deslice las manos siguiendo la curva de la cabeza, por detrás, hasta llegar a su parte alta.



2. Girar la cabeza y masaje circular en el cuello

Primero ahueque ambas manos por debajo de la base del cráneo de su pareja, con los pulgares puestos delante de las orejas. Suavemente tire hacia arriba haciéndole volver la cabeza para que repose en una de sus manos ahuecadas. Compruebe que la postura que adopta el receptor le sea cómoda. Utilice ahora su mano libre para practicarle masaje por detrás del cuello, trazando lentos pero firmes círculos, moviéndose hasta encima de la nuca.



3. Amasado del músculo de la base del cuello

Deslice su mano hacia abajo por un lado del cuello y agarre el músculo de hombro entre sus dedos. Lentamente, tire y amase el músculo, empujando con los dedos en movimientos circulares hasta alcanzar todos los puntos de esa zona. Pregúntele a su compañero si los efectos que siente son particularmente agradables. Repita la secuencia desde el movimiento 2 en el otro lado.



4. Estirado lateral del cuello

Ponga una de sus manos, ahuecada, debajo de la base del cráneo del receptor e inclínele la cabeza sobre el hombro. Con su mano libre, los dedos apuntando hacia el suelo, inicie un movimiento deslizante hacia el lado del cuello y el hombro, tal como muestra el dibujo, y alcance su articulación. Presione con firmeza en dirección a la cabeza y tire del cuello como si lo quisiera alargar. Luego pase la mano bajo el hombro y el cuello y repita dos veces más el tirón. Invierta ahora sus manos, hágale volver la cabeza, y repita la secuencia en el otro lado del cuello.



5. Estirado del cuello adelante y atrás

Ponga las manos ahuecadas debajo de la base del cráneo de su pareja y lentamente súbale la cabeza, llevándole la barbilla hacia el pecho. Al llegar al punto de resistencia, como muestra la ilustración de la izquierda, vuelva otra vez la cabeza atrás y repita el movimiento. Ahora, con una mano ahuecada bajo la nuca y la otra sobre la cabeza y con los dedos apuntando hacia el suelo, como indica el dibujo de abajo, inclínele la cabeza hacia abajo de forma que la barbilla se alce todo lo posible. Suelte y tire otra vez. Finalmente, deje que la cabeza descansa normalmente.





6. Autoayuda para artritis y dolor de cuello

Meta dos pelotas de tenis en un calcetín y anude la boca para que no salgan. Túmbese de forma que las pelotas queden debajo de su cuello, justo debajo de la nuca, una a cada lado. Practique esta postura durante cinco minutos diarios. Puede aliviarle en los dolores de cuello o osteoartritis.

Atención. Si siente vértigos o dolor, interrumpa el ejercicio inmediatamente.

7. Masaje en el cuello con el receptor sentado

Con su compañero sentado frente a una mesa, con los codos sobre ella y sosteniéndose la cabeza con las manos, apriete y friccione los lados y parte de detrás del cuello con rítmicos movimientos. Deje que su compañero o compañera le indique cuánta presión necesita. Intente también masajear la parte superior de los hombros y la base del cuello con lento pero firme amasamiento sobre todo el recorrido del músculo del cuello.



8. Rotación del cuello

Situado detrás del receptor, que está sentado, póngale la muñeca de una mano bajo su barbilla y sujétele con los dedos la mejilla. Con la otra mano convenientemente ahuecada sobre el lado opuesto de la cabeza, hágala girar despacio mientras simultáneamente con los dedos de la otra mano, apoyados sobre la mejilla, empuje también para hacerle volver la cabeza hasta que alcance el punto de resistencia. Suelte la cabeza un poco y vuelva con ella hasta el punto de resistencia un par de veces más. Invierta la posición de sus manos y repita la secuencia desde el otro lado del receptor.

1. Masaje circular sobre el omóplato

Arrodillado a un lado del receptor, tumbado boca abajo y con la cabeza vuelta hacia el lado que usted ocupa, con las manos ahuecadas una debajo del hombro y la otra encima de la parte alta del hombro, encierre firmemente entre ambas el músculo del cuello. Continúe ahora friccionando todo el reborde del omóplato, trazando círculos desde el borde del hueso hasta encima del hombro. Repita varias veces la secuencia.



Rigidez o dolor en hombros y dorso

La rigidez en la parte alta de la espalda puede deberse a una tensión de los músculos o por la artritis. El estrés emocional también puede provocar tensión en los músculos. En el shiatsu, la parte superior de la espalda se relaciona con los pulmones y con el corazón y trabajando esa zona, por lo tanto, puede mejorar procesos asmáticos o bronquíticos, sobre todo si acompaña la fricción con esencia de bergamota o de romero (v. pág. 21). El dolor muscular en esta área puede también ser aliviado mediante la aplicación de compresas (v. pág. 9). Precaución: Antes de tratar estos dolores vea las págs. 90 a 93.

2. Presión sobre el omóplato y estirado del mismo

Con el talón de su mano libre, empuje lento y firmemente la piel que recubre el omóplato hasta que encuentre el reborde del mismo. Sígalo friccionando hasta llegar a su punto más alto. Agarre con sus dedos la cima del omóplato y tire de ella hacia la articulación del hombro. Repita todo el movimiento varias veces.



3. Rotación de la articulación del hombro

Con la mano que mantiene libre siempre dispuesta en forma de copo y situado bajo el hombro del receptor, con la otra mano cójale el brazo a lo altura del codo. Súbaselo e imprímale un movimiento de rotación cuyo centro será la articulación del hombro y trace un amplio círculo hasta llegar al punto de resistencia. Después de varios giros, cambie el sentido y haga rotar el hombro en sentido opuesto. Repita en el otro lado desde el primer movimiento.





4. «Emparedado» de la articulación del hombro

Con el receptor yaciendo de espaldas y situado usted a uno de sus costados y frente al hombro, ponga una de sus manos debajo de la base del cuello y la otra en el centro del pecho, justo debajo del collar óseo. Con firmeza, lentamente, acerque las manos hacia afuera, comprimiendo la articulación del hombro. Repita la secuencia varias veces.

5. Amasamiento de la parte alta del hombro y de su articulación

Empiece amasando desde el cuello y parte alta del hombro hacia la articulación. Use ambas manos alternativamente para presionar y amasar a todo lo largo del músculo y luego emplee algún tiempo trabajando lentamente alrededor de la articulación; presione hacia adentro entre los huesos con todos los dedos.



6. Estiramiento de la articulación del hombro

Arrodillado a un costado del receptor, cójale de la muñeca con ambas manos, con los pulgares en la palma de su mano. Súbale el brazo y tire de él hacia usted hasta llevarlo a la altura de su cabeza. Deje el brazo descansar junto a su correspondiente costado y repita la secuencia, desde el movimiento 4, en el otro lado.



7. Tracción a lo largo de los músculos de la espina dorsal

Sentado entre la cabeza del receptor y con ambas manos a los lados debajo de su cabeza, a un lado y otro de las vértebras cervicales. Presione con las yemas de sus dedos en los músculos a cada lado del espinazo y, lentamente, pasee sus manos a lo largo de los músculos de la base del cuello, deshaciendo todos los nudos de tensión que encuentre. (V. las flechas verticales, abajo.) Repita la secuencia varias veces.



8. Presión junto a la espina dorsal y sacudimiento del hombro

Sentado a un lado del receptor, a la altura de su cabeza, póngale ambas manos bajo el omóplato de forma que las puntas de sus dedos alcancen la columna vertebral, como muestra la ilustración inferior izquierda. Con las yemas de los dedos presione lentamente entre los músculos dorsales que rodean la columna. Tire de sus manos hacia usted hasta alcanzar el reborde del omóplato (v. las flechas horizontales a la izquierda) y sacuda todo el hombro vigorosamente, como muestra el dibujo de la derecha, abajo. Repita la secuencia en el otro lado.





1 Shiatsu. Presión con el pulgar bajo el meridiano del omóplato
Con el receptor tumbado boca abajo y usted arrodillado frente a su cabeza, ponga las yemas de los pulgares a un lado y otro de su espina dorsal, en lo alto de la espalda. Aplique presión gradualmente con los pulgares al tiempo que proyecta su peso sobre ellos. Sostenga la presión durante unos instantes, después relájela lentamente y desplazándose un poco repita la misma operación algo más abajo. Reitere esta secuencia tres veces.

Shiatsu. Rigidez y dolor en el dorso

Lo presión profundo debajo del meridiano del omóplato relajará toda lo área del dorso y afectará a los pulmones y al corazón mejorando sus respectivos funciones. El donante deberá ver la espalda como un todo, pues hasta un dolor en los hombros puede ser causado por un problema lumbar.

Limitándonos ahora al dorso, más adelante veremos posibles tratamientos para molestias en las partes media y baja de la espalda.



2. Shiatsu. Estiramiento de la espalda

Con su compañero sentado sobre las plantas de los pies y con los brazos extendidos sobre las piernas de usted, pídale que relaje el cuello y la espalda. Coloque usted las manos de canto a ambos lados de la columna vertebral, sobre la base del cuello. Trabaje desde su hará para aumentar la presión a través de sus manos. Aplique la presión lentamente y con cuidado sobre los músculos de la parte alta de la espalda.



3. Shiatsu. Estiramiento del codo

Con el receptor sentado en el suelo, las piernas cruzadas, pídale que se ponga las manos detrás de la cabeza y entrelace los dedos. Ya en esta postura, situado usted de pie tras él, apoye una de sus piernas contra su espalda y sujetándole ambos codos con las manos, dígame que vacíe los pulmones de aire mientras le aplica presión con la pierna a la altura del pulmón y tira de sus codos hacia atrás. Sostenga un instante la presión y suelte. Repita dos o tres veces la secuencia.

PECHO

El pecho es el centro emocional del cuerpo humano, el cobijo del chakra Corazón (v. pág. 12), el cual gobierna la compasión, el amor y el autodesarrollo. Es también el centro de la respiración y, si no está sometido a tensiones, la caja torácica se expande y contrae libremente cada vez que respiramos. Cualquier tensión en esta área restringirá la respiración y por lo tanto limitará la aportación de oxígeno que nuestro cuerpo necesita. Algunos de los problemas del pecho se deben a las emociones que en él reprimimos (recuerde, por ejemplo, la expresión «lo llevo metido dentro»). Los ataques de asma, los accesos de tos, con frecuencia son reacciones alérgicas, pero también pueden ser causadas por la ansiedad o la tensión. Tanto la tos como el asma, son afecciones que producen un exceso de mucosidad y, por lo tanto, el fumador debe tenerlo en cuenta. En las páginas siguientes explicamos una serie de fricciones que contribuirán a eliminar las mucosidades del pecho y, por tanto, a mejorar la respiración. Cuando apliquemos masaje en esta área, recuerde que la parte frontal del cuerpo es más vulnerable y «abierta» que la parte dorsal. Antes de iniciar el masaje, mantenga sus manos suavemente sobre el pecho de su compañero o compañera y acompase su respiración con la suya. Si su receptor no está vestido, imprégnele primero el pecho con aceite y a continuación aplique las fricciones descritas en la sección «Masaje General» (v. pág. 41).



Congestión del pecho

Los masajes que exponemos ahora alivian cualquier congestión del pecho causada por infecciones bronquiales o asma. Los músculos situados a lo largo de la espina dorsal afectan a los nervios de todos los órganos del pecho. Utilice esencia de bergamota o de eucalipto (v. pág. 21 j. Los tactos por percusión producen una vibración en las cavidades del pecho y ayudan a la expulsión de la mucosidad. Para administrar la percusión (movimientos 2 y 3), conviene que el receptor se tumbe con una almohada bajo el abdomen.



1. Tensado de los músculos a un lado de la espina dorsal

Aplice los talones de sus manos justo encima de la parte alta de la columna vertebral. Apóyese sobre las manos y deslícelas hacia afuera siguiendo el reborde del músculo. Repita esta fricción moviéndose lentamente hacia la base de las costillas. Repita la misma secuencia en el otro lado.

2. Masaje con las manos ahuecadas sobre las costillas

Ponga sus manos ahuecadas (v. posición en la pág. 26) y, relajando las muñecas, inicie un rápido golpeteo alternativo sobre todo el costillar del receptor. Llegue hasta el final de las costillas y empiece otra vez. Tenga cuidado de no trabajar encima de la columna vertebral. El golpeteo con las manos ahuecadas debe ejecutarse sobre toda la área de los lóbulos pulmonares. Cambie de lado y repita la secuencia.



3. Masaje con el puño cerrado siguiendo un lado de la columna

Con las yemas de sus dedos en el borde del músculo más cercano a usted, es decir, a mitad de la espalda, golpee con el puño cerrado en rápida sucesión sobre un lado de la espalda mientras, simultáneamente, desliza las puntas de los dedos de la otra mano a lo largo de la columna vertebral (pero no directamente sobre ella) hasta alcanzar la base del cuello. Llegado allí, inicie una nueva serie de golpes. Adapte siempre la presión de los golpes a la que su receptor pueda soportar. Repita la secuencia en el otro lado.

Ejercicio respiratorio para problemas del pecho

Este ejercicio deriva de las técnicas de la bioenergía. Puede autoaplicarse. El mecer la pelvis mientras se respira, contribuye a hacer la respiración mucho más saludable. El movimiento ayuda también a llenar y vaciar más ampliamente los fuelles de los pulmones. Exponemos por separado las instrucciones a seguir por el receptor y el donante, pero es el donante quien debe acompasar su respiración con la del receptor y no al revés.



1. Ejercicio respiratorio con movimiento de la pelvis (por parte del receptor)

Tumbado el receptor de espaldas, con las rodillas apoyadas dentro de su axila, pídale que inhale profundamente al tiempo que imprime un movimiento de rotación a su pelvis hasta que note cómo el hueso sacro se apoya sobre el suelo mientras su zona lumbar se empina (tal como muestra la ilustración de arriba). Con las manos sobre su pecho, ayúdele a exhalar empujando ligeramente mientras su pelvis inicia un movimiento de rotación en sentido opuesto al que hizo al inhalar. Ahora, al exhalar el aire, la zona lumbar baja de nuevo hasta apoyar la última vértebra lumbar en el suelo (v. la ilustración de abajo). Repita la secuencia varias veces y luego descanse.



2. Coordinar la respiración (por parte del donante)

Sentado o arrodillado junto a las caderas del receptor, siga la pauta de su respiración y póngale las manos sobre el vientre, y a cada inhalación del receptor deslice las manos hasta la parte alta del pecho y alcance los hombros (v. la figura de arriba). Luego acompañe cada expiración deslizando las manos desde el pecho hacia abajo, por los costados, presionando un poco para ayudar a expeler el aire.

Shiafsu. Tos, bronquitis y asma

Las funciones de la circulación y de la respiración se efectúan en el pecho. El shiatsu aumenta la energía de estas dos funciones vitales y estimula la eliminación de toxinas y mucosidades. Un pecho delicado, a veces, muestra hombros y espalda arqueados. Administre el masaje con cuidado y respete toda esta área, pues es un centro de emociones y para muchas personas resulta una zona vulnerable. La técnica expuesta en el movimiento 2 no debe ser utilizada en personas que padezcan de asma.

1. Shiatsu. Presión bajo los hombros

Arrodillado a la cabeza del receptor, apoye las palmas de sus manos sobre las articulaciones de los hombros y mantenga los talones de sus manos en la depresión situada entre los hombros y el pecho. Con los brazos rectos, incline su cuerpo sobre el de su compañero, proyectándole su peso sobre los hombros. Mantenga la presión durante cinco segundos y relájelo. Repita la secuencia dos veces.



2. Shiatsu. Relajación del pecho

Arrodillado a la cabeza de su compañero, póngale los talones de las manos sobre el collar óseo. Al respirar el receptor profundamente, aplíquele presión contra el pecho cuando éste se alza. Suelte rápidamente la presión, antes de que termine de inhalar. Estimule ahora su exhalación inclinando su cuerpo sobre él y proyectándole el peso en el pecho a través de sus manos. Repita la secuencia dos veces.



3. Shiatsu. Centrado técnico

Apoye la cabeza de su compañero sobre sus rodillas y fricciónele con los dedos entre el cabello. Ponga los dedos de la otra mano suavemente en la base ósea del pecho y haga una pausa. Mueva ahora sus dedos lentamente sobre el hueso, haciendo una pausa a cada exhalación y moviéndolos solamente a cada inhalación.

BRAZOS Y MANOS

Nuestros brazos son esenciales tanto para asegurar nuestra supervivencia como para mantener nuestra relación con el mundo. Desde que la progresiva evolución del ser humano le permitió mantenerse en pie, sus brazos le han servido para desarrollar diversas actividades, ayudándose principalmente de sus pulgares. Son precisamente estos dedos, en efecto, los que hacen de nuestras manos el órgano más diestro en todo el conjunto de la evolución biológica. Nuestros brazos y manos son el vehículo de la autoexpresión. Un vehículo que, a través de los chakras Garganta y Corazón (v. pág. 12), es capaz de expresar una amplia gama de sentimientos que van desde la ternura al amor, desde la rabia al júbilo de la victoria a la desolación de la derrota, desde la amenaza al peligro. Como los brazos, las muñecas y las manos son móviles y se emplean para toda suerte de actividades, lo cual las hace susceptibles de sufrir tirones y torceduras si se las somete a una sobrecarga (v. pág. 90). Estas lesiones pueden responder bien al masaje de recuperación. El tirón del codo, común entre los deportistas que practican el tenis, encontrará también solución en la secuencia de masaje que exponemos a continuación. Los brazos y las manos a veces pueden también sufrir calambres y, sus articulaciones, verse afectadas por dolencias reumáticas tales como la artritis (v. pág. 92). Un masaje cuidadoso en torno a las articulaciones de la mano puede aportar alivio y bienestar.



Tirón del codo, calambres y tensiones

El tirón del codo, lesión frecuente en los tenistas, es una tensión causada por la elongación de los músculos y tendones del antebrazo en el lado opuesto al codo. Se manifiesta por dolor cuando dobla el brazo para alzar cosas pesadas o cuando maneja un Serrucho, por ejemplo. La secuencia que describimos es beneficiosa tras un tratamiento inicial con bolsa de hielo (v. pág. 91). La secuencia es adecuada también para el calambre (v. pág. 85) o para los dolores en los brazos. Use esencia de romero (v. pág. 21).
Precaución: Antes de comenzar, vea las págs. de la 90 a la 93.



2. Masaje alrededor del codo

Sostenga el brazo del receptor sobre su rodilla, manteniendo el codo un poco alzado. Empiece a trabajar lentamente con dedos y pulgares alrededor de toda la articulación, dedicando especial atención a la parte exterior (lateral) del codo. Concéntrese en las estructuras más profundas, pero con la más delicada sensibilidad para no producir dolor alguno.

1. Amasamiento del brazo

Con su pareja tumbada boca arriba y usted situado a su costado, comience a amasarle el brazo con firmeza ejecutando presiones rítmicas. Recorra el brazo de arriba a abajo hasta llegar a la muñeca y dedique mayor atención a los músculos exteriores del antebrazo, justo debajo del codo. Amase a fondo todo el brazo dos o tres veces.



3. Masaje con los pulgares cruzando las fibras del antebrazo

Alce ligeramente el brazo de su compañero y trabájale primero la parte interior del antebrazo y luego la parte exterior, hasta alcanzar la muñeca, presionando con enérgicos movimientos de los pulgares, alternativamente, para cruzar las fibras musculosas. Ponga especial atención en la zona de debajo del codo.

Problemas de la mano y la muñeca

Los problemas artríticos de la mano pueden ser paliados con un masaje suave alrededor de sus articulaciones. La siguiente secuencia puede recibirla su compañero tanto sentado como tendido. El calambre del escritor se produce por la fatiga muscular debida al trabajo excesivo de la mano cuando reitera movimiento. Ensaye los masajes indicados, pero intercáuelos con los descritos en la pág. 40, y compruebe cuál de ellos sienta mejor al receptor. Los dedos y los pulgares pueden sufrir también tensiones y torceduras (v. pág. 90).

Precaución: Antes de comenzar, vea págs. de lo 90 a lo 93.



1. Enrollar la muñeca

Mantenga el antebrazo del receptor en posición vertical y rodee con las palmas de sus manos la muñeca. Mueva sus manos rápidamente adelante y atrás, «enrollando» la muñeca entre ellas pero sin hacer fuerza, en un contacto muy suave.



2. Flexionar la muñeca

Con el brazo todavía levantado, sujételo con una mano por la parte interior de la muñeca y, con la otra mano, presione con su palma sobre el dorso de la mano del receptor, empujando hacia abajo mediante una presión suave y cuidadosa hasta alcanzar el punto de resistencia. Llegado a él, anule la presión inmediatamente.

4 Apertura de la mano

Con la palma de la mano del receptor orientada hacia el suelo, cójasela aplicando los talones de sus manos sobre el dorso de la suya, apoyando los dedos en su palma. Presione hacia abajo con los talones mientras que con las puntas de sus dedos hurga entre los huesos de la palma.

3. Tensar la muñeca

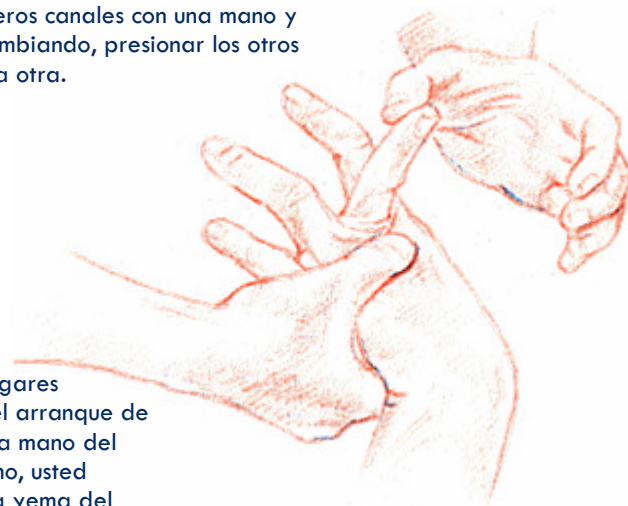
Con el brazo en la misma posición, apriete ahora con el talón la palma de la mano del receptor, llevándola hacia abajo mientras con la otra mano le sujeta el antebrazo. Presione suavemente hasta llegar al punto de resistencia y suelte.





5. Presión entre los huesos

Sujetando la mano del receptor con una de las suyas, emplee el pulgar y los dedos de la otra mano para presionar entre las juntas óseas del dorso de la mano, los llamados canales. Presione con energía y trabaje lentamente, partiendo de la muñeca hasta llegar al arranque de los dedos. Lo más fácil es trabajar los dos primeros canales con una mano y luego, cambiando, presionar los otros dos con la otra.



6. Tensar los dedos

Aplicando uno de sus pulgares haciendo presión sobre el arranque de un dedo en el dorso de la mano del receptor, con la otra mano, usted apoya el pulgar sobre la yema del dedo del receptor que está sujetando a la vez en su arranque, y presiona hacia adelante, muy despacio, hasta alcanzar el punto de resistencia. Debe pedirle a su compañero que le diga cuándo debe dejar de apretar. Tense sucesivamente los cinco dedos de la mano.

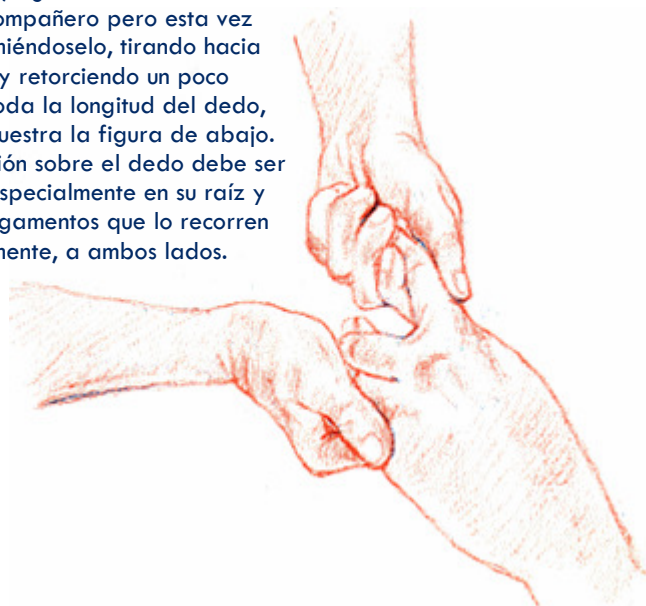


7 Presión circular en la articulación del dedo

Sujetando la mano del receptor entre las suyas, cogiéndole con una todos los dedos menos uno y con la otra mano ese otro dedo, como muestra la ilustración de arriba, comience a friccionarle con el pulgar, trazando lentos círculos sobre la articulación del dedo, presionando sobre el tejido. Trabaje de esta forma cada uno de sus dedos, incluido el pulgar.

8. Retorcimiento de los dedos

Empiece, como en el movimiento anterior, agarrando todo el dedo de su compañero pero esta vez comprimiéndoselo, tirando hacia afuera y retorciendo un poco sobre toda la longitud del dedo, como muestra la figura de abajo. La presión sobre el dedo debe ser firme, especialmente en su raíz y en los ligamentos que lo recorren lateralmente, a ambos lados.



ESTÓMAGO Y VIENTRE

El estómago y el vientre son órganos muy sensibles que no tienen más protección que los músculos que lo recubren, a excepción de la zona baja del intestino, la única parcialmente protegida por los huesos de la cadera. Desde que el hombre fue capaz de mantenerse erguido sobre sus pies, su abdomen y estómago quedaron expuestos a los peligros del mundo circundante. Pero, sin protección ósea, ambos órganos continúan hoy siendo los más vulnerables. El estómago está gobernado por el chakra del Plexo Solar (v. pág. 12), en el cual se asienta la energía emocional, y a veces también el miedo, junto con la facultad de cambio o transmutación. En esta zona se halla también el diafragma, que separa el pecho del abdomen. Nuestra respiración es el registro vital de nuestro estado de salud, físico y emocional. Los problemas de estómago, tales como la indigestión, a menudo están ligados a causas de tipo emocional, como puede ser la ansiedad, por ejemplo, o una descarga brusca de adrenalina, que provoca un repentino malestar en el estómago. El vientre cobija todo el paquete intestinal, muy sensible también a las emociones. El chakra del Hará, justo debajo del ombligo, es al tiempo que nuestro centro de gravedad, el núcleo de la fortaleza y la vitalidad. Éste también es el centro desde el que nos «enraizamos» en la tierra a través de nuestras piernas (v. pág. 19). Es un centro también que nos une estrechamente con nuestra sexualidad. La tensión y la congestión del vientre pueden ser causadas por el estreñimiento, la flatulencia o las molestias menstruales. Tanto el masaje como el shiatsu constituyen una eficaz ayuda frente a los problemas del área abdominal.



Indigestión y náuseas

La indigestión puede ser causado por: demasiada producción de ácidos, estrés, comer abundantemente... El estómago es un órgano vulnerable y por lo tanto debe ser trabajado lenta y delicadamente. Las esencias de camomila y de canela (v. pág. 21) pueden ser beneficiosas. El movimiento 5 enseña a aumentar el flujo de energía mediante la conexión del estómago con su meridiano. El movimiento 6 es específico contra la náusea y alivia el malestar causado por el estrés en los órganos digestivos.



1. Círculos amplios sobre el abdomen

Arrodillado a la altura de la cintura del receptor y de cara a él, ponga las manos suavemente sobre la parte alta de sus caderas y, muy cuidadosamente, inicie un ligero masaje ascendiendo por los costados hacia el torso hasta llegar a la parte baja de las costillas, sobre los pulmones. Siga desde allí una fricción particularmente ligera y baje hasta la cadera.

2. Espirales alrededor del vientre

Empiece a un lado de la caja torácica del receptor, deslizando sus manos muy suavemente hacia abajo, una tras otra, moviéndose siempre desde la parte baja de las costillas al abdomen y trazando círculos sobre la zona, en un masaje extremadamente ligero. Repita varias veces el movimiento.

3. Masaje circular en la espalda sosteniendo el estómago

Con su compañero yaciendo de costado y usted arrodillado a su espalda, póngale una mano sobre el estómago, en la parte alta. Con la otra mano, comience a trazarle círculos a mitad de la espalda en sentido opuesto al de las agujas del reloj. Al completar cada círculo, relaje la mano y no la mueva durante unos momentos.





4. Masaje debajo de las costillas

Arrodílese al lado derecho del receptor y presione suavemente, pero lo más profundamente posible, por debajo de las costillas al lado izquierdo de su cuerpo. Sus manos deben ejercer un masaje suave y firme a la vez, presionando con las yemas de sus dedos y deslizándose a derecha e izquierda por el límite de la caja torácica. Masaje lento, suave y muy sensitivo. Pero no lo siga ejecutando si se presentara dolor.



5. Shiatsu. Presión en el meridiano del estómago

Arrodillado con una pierna y llevando la otra en dirección al pie de su compañero, que está tumbado de espaldas, apoye su pie en el suyo. Con la palma de una mano apoyada en la pierna del receptor, ponga su «mano madre» sobre el estómago, encima del ombligo, y proyecte ligeramente su peso. Mueva la mano lentamente y repita tres veces la secuencia.

6. Shiatsu. Masaje en la base de las costillas

Con su campanero de pie, los brazos colgando a los costados, y usted situado a su espalda, pase los brazos alrededor de su cuerpo y una las puntas de los dedos sobre su plexo solar. Ahora, muy lenta y suavemente, ejerza un masaje de dentro a fuera siguiendo la línea base de la caja torácica hasta llegar a los costados. Repita esta secuencia varias veces.





Estreñimiento y flatulencia

El estreñimiento puede ser causado por uno hito de fibra en lo dieta, por factores emocionales o por un flujo inadecuado de los segregaciones internos. Lo flatulencia es la consecuencia de un exceso de gases y produce distensión e incomodidad. Lo primero fricción (movimiento 1) actúa específicamente sobre el colon. Se aplica circularmente, en el sentido de las agujas del reloj. Todas las fricciones que exponemos para el oreo del vientre, deben ser ejecutadas gradualmente, siempre con cuidado y delicadeza por parte del receptor, quien debe también permanecer atento de lo que siente. Sugerimos el empleo de las esencias de mejorana y de hinojo (v. pág. 21).



1. Masaje alrededor del colon

Arrodillado junto al costado derecho de su compañero, póngale ambas manos sobre la parte derecha del abdomen y comiencé a trabajar lentamente con fricciones circulares siguiendo la dirección del colon, desde la parte baja del vientre hasta la base de la caja torácica; pase luego las manos al lado izquierdo y desde la base de las costillas descienda hasta la cadera. Deslícese suavemente hasta el lado derecho y repita la secuencia.



2. Tracción en los costados

De rodillas y a un lado del receptor, pásese la mano lo más lejos posible por debajo de la espalda e inicie un masaje lento y generoso, pasando las manos alternativamente sobre toda la área comprendida entre las costillas y la cadera. El movimiento debe ser ligero, partiendo la energía de su pelvis. Repita en el otro lado.



3 «Ola de amasamiento» en el vientre

Ponga las manos sobre el vientre del receptor, una encima de la otra, y con los talones de las mismas friccionen sobre el abdomen con un movimiento de ola en la playa, es decir, llevándolas hacia adelante y retrocediendo lentamente. Continúe con este movimiento suave, rítmico y sereno como si meciera a un niño.



Dolores menstruales

El dolor del período es normalmente la consecuencia de los desequilibrios hormonales del organismo. Empiece trazando lentos círculos sobre el sacro, es muy eficaz porque este hueso contiene varios pares de pequeños orificios por los cuales salen los nervios y, al presionar sobre ellos, se alivia la congestión. El mecido de la pelvis relaja todo el cuerpo y desanuda las tensiones del área pélvica. El masaje de las piernas puede también aliviar los dolores menstruales. Pruebe la esencia de camomila o de jazmín (v. pág. 21). Precaución: Si persisten los dolores o malestar, consulte al ginecólogo.

1. Círculos sobre el sacro sosteniendo el vientre

Con su compañera yaciendo de costado y usted arrodillado tras ella, póngale una mano suavemente sobre la parte baja del abdomen, debajo del ombligo, y con la otra mano comience a trazar unos círculos ligeros sobre toda la área del sacro en dirección opuesta a las manecillas del reloj. Mantenga manos y hombros relajados y permanezca bien concentrado.



2. Presión en el sacro

Con la receptora yaciendo boca abajo y usted arrodillado junto a sus piernas, póngale los pulgares sobre la parte alta del sacro, con sus dedos en contacto con los costados. Localice los dos rebordes superiores del hueso y, con movimiento surgido de su hará, apoye sobre los pulgares. Sostenga la presión un momento y desplácese hacia la base del sacro y presione allí de nuevo.



3. Mecido de la pelvis

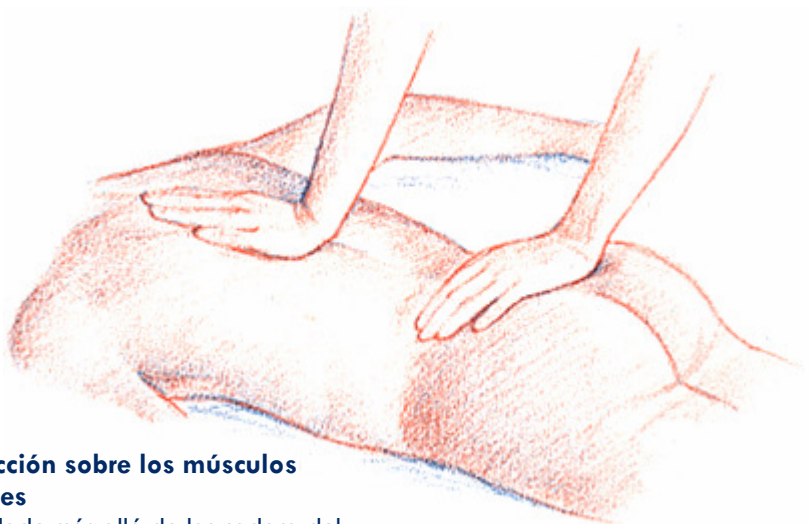
Tumbada ahora la receptora sobre la espalda y usted agachado sobre ella con uno y otro pie a ambos lados de sus piernas, deje que le fluya el hará y, con las palmas de las manos, ejecute un mecido rítmico de las caderas. Una vez haya encontrado el ritmo adecuado, el mecido sólo requerirá una fricción muy ligera sobre las caderas.



ZONAS DORSAL Y LUMBAR

La espalda es el área más resistente del cuerpo humano. Pero, pese a esta resistencia, muchas personas tienen alguna que otra vez molestias en su espalda. La falta de ejercicio regular, la adopción de posturas inadecuadas, la tensión y el estrés son factores que contribuyen a que vayamos desarrollando no solamente tirones y molestias, sino que a veces suframos problemas más graves. Uno de estos problemas, el pinzamiento discal, se produce cuando el cartílago o disco que hay entre dos vértebras se desplaza y presiona contra un nervio. Los músculos anchos de la espalda pueden a veces resolver por sí mismos este problema, pero también se soluciona mediante un masaje adecuado. La espalda media o zona dorsal está gobernada por el chakra Plexo Solar, el cual interviene en todo lo relacionado con las emociones y el cambio. Por su parte, la espalda baja o zona lumbar es gobernada por el chakra del Hará (fortaleza, vitalidad y sexualidad) y por el chakra Raíz (trabajo, conexión a la tierra, vida básica... v. pág. 12). Muchos problemas de la espalda y particularmente aquellos localizados en la zona lumbar, parecen ser consecuencia de causas emocionales, a menudo producidas por el bloqueo de energías y por la escasa movilidad de la pelvis. Para que la espalda goce de buena salud es vital que tenga una flexibilidad conveniente en músculos y articulaciones. Por esta razón hemos incluido unos ejercicios que le harán recuperar la flexibilidad perdida y le mantendrán en forma.





1. Tracción sobre los músculos dorsales

Arrodillado más allá de las caderas del receptor y con una mano apoyada en el sacro, utilice la palma de su otra mano para friccionar lentamente sobre todo el recorrido de los músculos que transcurren a todo lo largo de la espina dorsal, a uno y otro lado, desde los riñones a la parte baja de los hombros. Repita varias veces esta fricción larga a ambos lados de la columna, proyectando el peso de su cuerpo sobre su mano para hacer más profundo el masaje.



2. Tracción lateral sobre los músculos dorsales

Arrodillado a un lado del receptor, amásele con los talones de las manos el costado cubriendo la zona comprendida desde un lado de la columna vertebral hasta debajo del omóplato. Empinándose un poco sobre sus caderas y agachándose hacia adelante, proyecte parte del peso de su cuerpo sobre el borde del músculo y desplácese hacia mitad de la espalda. Luego cambie de lado y repita la misma secuencia.

3. Fricción larga con los antebrazos

Arrodillado al lado del receptor, apóyese con sus antebrazos sobre su cuerpo. Con uno de ellos puesto sobre el sacro y el otro sobre los hombros, casi debajo del cuello, comiencé a trabajar la espalda frotando con sus antebrazos pero cuidando que no se deslicen en diagonal sino que lo hagan siempre transversalmente. Una vez los antebrazos se juntan a mitad de la espalda, inicie un recorrido inverso hasta llegar por un lado a la parte baja del cuello y, por el otro, hasta la nalga. Repita la secuencia en el otro lado.



Dolor de espalda

Las molestias en la zona dorsal pueden deberse a la debilidad de las bandas verticales de los músculos que corren a uno y otro lado de la columna vertebral. Comenzando con un lento deslizamiento, trabajaremos directamente sobre los músculos dorsales. En el movimiento 1 se actúa a lo largo del músculo y, en el 2, se trabaja transversalmente sobre sus fibras mediante los talones de las manos. El movimiento 3 se ejecuta con las zonas blandas de los antebrazos y se fricciona toda el área.

Dolor lumbar

Los dolores en la parte baja de la espalda es la más corriente de todas las molestias tratadas en este libro.

Los masajes se realizan en combinación con la fricción circular lumbar (v. mov. 2, pág. 34}, una de las técnicas más útiles. En el movimiento 3 el receptor descansa en la «postura fetal» del yoga, pero, a causa de su incomodidad, presiónale sobre los rodillos doblados, según muestra la ilustración del movimiento 2 en la página siguiente. Para los dolores de esta zona, utilice la esencia de romero (v. pág. 21). Precaución: Si el dolor persiste, consulte a un especialista.



1. Fricción espiral sobre el sacro

Arrodillado a un costado del receptor, con una mano sobre la parte superior del sacro, como muestra la ilustración de arriba, proyecte parte de su peso hacia adelante y, lentamente, en sentido opuesto al de las agujas del reloj, inicie un movimiento circular sobre el sacro y, seguidamente, extienda estos círculos sobre toda la zona lumbar y vuelva al punto inicial sobre el sacro. Pida a su compañero que le diga cuánta presión prefiere.



2. Amasamiento lumbar

Ahora, con amplios y rítmicos movimientos de mecido, amase todo el costado opuesto al que está usted situado, empezando en el costado hasta llegar a la columna vertebral. Agarre con toda la mano, efectuando un generoso amasado de todo el músculo para que los efectos del masaje penetren profundamente. Repita en el otro lado.

3. Fricción larga en postura fetal

El receptor debe arrodillarse como indica la ilustración, con los brazos sobre el suelo y el torso sobre sus piernas, lo que en yoga se llama la «postura del niño». Arrodillado a su lado, cada una de sus manos en un extremo de la columna vertebral, presione y deslice sus manos en dirección opuesta, efectuando una fricción sobre la espina dorsal.



1. Shiatsu. Balanceo de la espalda

Con el receptor tumbado de espaldas, cójale las piernas cruzando los antebrazos por debajo y súbaselas haciéndole doblar las rodillas, como muestra la ilustración, de forma que pase los pies entre sus piernas. Apoyados los codos sobre sus rodillas, imprima un movimiento de rotación a ambas piernas, de forma que la espalda del receptor oscile ligeramente y su pelvis se mantenga tres o cuatro centímetros alzada sobre el suelo. Siga haciéndole balancear la espalda de un lado a otro, con movimiento acompasado y suave.



Shiatsu. Dolor lumbar

Las técnicas del shiatsu, en relación a los dolores de esta zona, se orientan a relajar los músculos y a realinear las vértebras. El dolor puede ser originado por el desequilibrio funcional de los riñones o del intestino delgado y otros órganos de la pelvis. El ceñido excesivo de las prendas de vestir provoca estrés en los músculos lumbares y por ello las técnicas que refuerzan y alivian la espalda son beneficiosos, sobre todo si se acompañan de una fluida emisión de hará. Sincronice su respiración con la de su receptor y acompase los respectivos movimientos al exhalar y aplicar la presión.

2. Shiatsu. Presión de las rodillas sobre el pecho

Como en la postura anterior, cójale las piernas de forma que pase los pies entre sus muslos, pero ahora apoye las palmas de ambas manos sobre las rodillas del receptor, haciéndoselas doblar hacia el pecho. Con sus hombros relajados, proyecte una parte de su peso hacia abajo para que las rodillas bajen un poco más hacia el pecho. No forzar para evitar llegar al punto de resistencia. Manténgale en esta postura durante unos instantes y luego suelte muy despacio.



3. Shiatsu. Proyección del hará a la zona lumbar

Arrodillado al lado del receptor, pase una de sus manos por debajo de la zona lumbar, con la palma hacia arriba y sitúe la otra mano encima del ombligo, o sea en el abdomen, un poco más abajo del ombligo. Relájese y siga con la suya el ritmo de la respiración del receptor. Imagínese que sus manos son canales por los que fluye la saludable energía del hará. Mantenga esta secuencia durante tres minutos.

Ciática

Lo inflamación del ciático produce un dolor fulgurante en la pierna y/o en la nalga y espalda (normalmente a un sólo lado), a veces acompañado de un hormigueo peculiar en el pie o en la pierna correspondiente. El dolor viene cuando un disco de la columna se desplaza entre las dos vértebras que lo sujetan, presionando entonces al nervio ciático. Ensaye los diferentes movimientos y concéntrese en aquel que revele mayor alivio para el receptor. Trabaje lentamente y guiado siempre por el receptor a la hora de incrementar la presión. Las esencias de camomila y de lavando son beneficiosos para estos dolores (v. pág. 21).

Precaución: Si el dolor ciático persiste y es severo y a ambos lados, recurra al especialista.



1. Tracción lateral del sacro

Con el receptor tumbado boca abajo y usted arrodillado junto a una de sus piernas, ponga los talones de ambas manos sobre el sacro, con las puntas de los dedos apuntando hacia afuera. Alce su pelvis e inclínese lentamente sobre sus manos y comience a deslizarse desde el sacro hacia las nalgas. Interrumpa la tracción, vuelva al sacro y repita la secuencia unas pocas veces.



2. Amasamiento de las nalgas

Arrodillado junto a las caderas del receptor, coja con sus manos la nalga más alejada y comience a amasarla lentamente, con firmes movimientos circulares, como muestra la ilustración de arriba, empleando toda la superficie de la mano, e intentando penetrar con las puntas de los dedos hasta el tejido entre los huesos. Evite amasar las zonas dolorosas y trabaje a su alrededor, no directamente sobre ellas, cuidando siempre de no sobrepasar el umbral del dolor. Cambie de lado y repita la secuencia en la nalga opuesta.



3. Masaje circular detrás de la pierna

Con los dedos de una mano y el pulgar de la otra, trace pequeños círculos superpuestos sobre el músculo de la pantorrilla pero cuidando de no llegar a la parte de atrás de la rodilla. Haga una pequeña pausa y presione suavemente sobre el tsubo (marcado en la ilustración) con el pulgar. Siga trazando círculos hasta llegar a la parte baja de la pantorrilla.



4. Presión con los talones de las manos en las nalgas

De rodillas al lado del receptor, mirando a su cabeza, póngale los talones de ambas manos sobre los hoyuelos que se forman en el lado de las nalgas, como muestra la ilustración de la izquierda. Ejercza una presión lenta con sus manos, como si quisiera llevarlas una contra otra. Intente imprimir con sus manos un movimiento de vaivén a la pelvis, meciéndola, o ejerciendo un movimiento alternativo y circular, sincronizado, para penetrar hasta el tejido suave, y cuide de aliviar la presión si hallan zonas delicadas.

5. Presión en las fosas del sacro y en las crestas ilíacas

Arrodillado a un lado del receptor y mirando hacia su cabeza, ponga sus pulgares sobre cada extremo superior del sacro, palpando cada una de sus fosas, y lentamente apoye sobre los pulgares y suelte la presión. Moviéndose sobre el sacro, vaya presionando de par en par en el interior de todos sus orificios y recorra presionando cuidadosamente todos los rebordes óseos de la pelvis.



6. Estiramiento de las piernas

Arrodillado a los pies del receptor, cójale uno de ellos pasando una de sus manos por el empeine y con la otra sujétele la articulación del tobillo, como muestra la ilustración a la izquierda. Inclina la pelvis hacia atrás y tire del pie. Aplique el peso de su cuerpo y sostenga el estiramiento unos momentos. Suelte y repita lo mismo en el otro pie.

Dolor de caderas

Las caderas son como el fiel de la palanca que formarían el torso y las piernas. Muchas personas sienten tensión en las caderas, por falta de ejercicio, y por desequilibrio entre las piernas, por la supresión de la sexualidad o debido a un temperamento colérico (función sexual y temperamento se centran en el hará). Presionando las nalgas alrededor de la articulación de la cadera y haciéndolas rotar a la vez que la pierna se aumenta la circulación y ayuda a aliviar los molestias, todo el conjunto de la secuencia de la ciática



1. Presión con los pulgares alrededor de la articulación

Arrodillado a un lado del receptor, palpe con los pulgares la fosa ósea de la cadera (vea el diagrama). Mantenga juntas las yemas de los pulgares en este punto. Ahora inclínese hacia adelante, desde su hará, y presione con las yemas de ambos pulgares dentro de la fosa. Mantenga la presión, suelte y siga la fricción a lo largo de la articulación, haciendo un semicírculo. Repita la secuencia en el otro lado.

2. Shiatsu. Rotación de la cadera

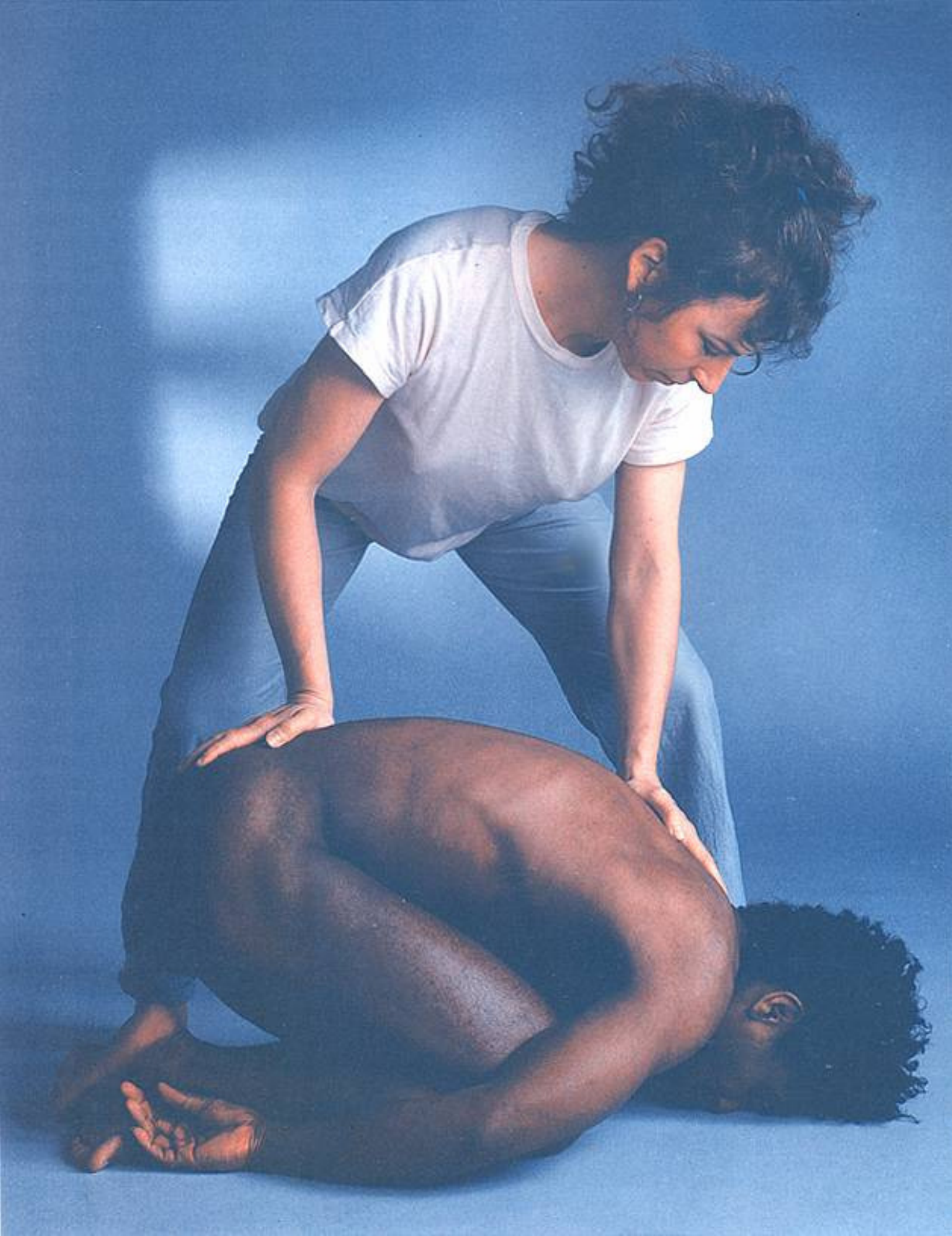
Con el receptor de espaldas y usted arrodillado sobre una pierna, sujétele la pierna doblada sobre el muslo de la pierna que está arrodillada, sujetándole el tobillo con una mano y apoyando la palma de la otra en la rodilla del receptor. Comience a rotar lentamente la articulación de la cadera haciéndole describir pequeños círculos con la rodilla alzada. Gradualmente vaya ampliando el radio de los círculos hasta alcanzar el punto de resistencia. Una vez allí, invierta el sentido de la rotación. Repita en la otra cadera.



3. Shiatsu. Presión de la rodilla sobre el pecho

Empezando como en la secuencia anterior, aplique el peso de su cuerpo hacia adelante, presionando lentamente sobre la rodilla alzada del receptor para acercarla a su pecho. Deténgase en el punto de resistencia y mantenga allí la presión durante unos segundos. Suelte la presión suavemente y repita en la otra pierna.





1. Respiración antidolor

Tumbese de espaldas, con las rodillas levantadas y juntas y los pies separados, y tenga los hombros y los brazos relajados. Localice en su cuerpo la zona de dolor o tensión y, al tiempo que inspira, imagine que su respiración viene acompañada de una energía saludable que nutre toda el área dolorida. Al exhalar el aire, imagine que el soplo que extrae de sus pulmones está aliviando el dolor o la tensión que siente. Respire lenta y profundamente, de esta forma, durante unos minutos.



Ejercicios para el dolor dorsal y lumbar

Debemos mantener la espalda en condiciones con ejercicios regulares, y posturas adecuadas. A continuación desarrollamos una serie de ejercicios diarios. Realice cada ejercicio lentamente y sólo mientras se siga sintiendo cómodo. Respire profundamente (inspirando cuando extienda los miembros y exhalando cuando los repliegue) para mejorar la circulación y ayudar a la relajación muscular. Trabaje gradualmente y no olvide que a la primera señal de dolor no debe seguir. Una almohada debajo de la pelvis puede facilitar los ejercicios lumbares.

2. Alzado de la pelvis

En la misma postura que en el primer movimiento, con la planta de los pies apoyada en el suelo, levante la base de su columna vertebral ligeramente y tense los músculos del abdomen y presione sus nalgas una contra la otra. Al hacer estos movimientos tenga el cuello y los hombros relajados. Mantenga la postura mientras cuenta hasta cinco. Relaje todos los músculos y vuelva a empezar, repitiendo la secuencia varias veces.

3. Respirar con las rodillas contra el pecho

Tumbado de espaldas con las rodillas levantadas y sujetas con sus manos, empiece a respirar profundamente. A cada inspiración, empuje progresivamente sobre sus rodillas hasta llegar al punto de resistencia. No se inquiete por adoptar esta postura, pues las apariencias engañan y puede llegar a sentirse cómodo en ella. Cuando exhale el aire, vaya estirando lentamente las rodillas hasta que los pies toquen de nuevo sobre el suelo. Repita varias veces.





4. Una rodilla alzada y la otra tumbada a un lado

Tumbada de espaldas, como en el movimiento 2, al efectuar la inspiración, levante una de las rodillas y lleve la otra a un lado y apóyela en el suelo.

Conserve el cuello y los hombros relajados. Espire y mientras lo hace levante la rodilla que tenía tumbada y estire la otra para tumbarla a su vez.



5. Torsión suave

Empiece en la misma postura de antes y, al inspirar, lleve ambas rodillas al lado de forma que su pelvis gire desde las caderas. Mantenga los hombros apoyados en el suelo e inicie un movimiento de rotación, como si quisiera rodar sobre sí mismo, al tiempo que vuelve la cabeza en dirección opuesta. Al exhalar, lleve de nuevo sus rodillas alzadas hacia adelante y, en la siguiente inspiración, haga girar su pelvis hacia el otro lado. Repita los movimientos.

6. Sentado parcial

Tumbado de espaldas, con sus rodillas ligeramente curvadas, levante suavemente el cuello y los hombros del suelo al tiempo que tiende los brazos hacia adelante. Cuente hasta cinco mientras mantiene esta postura y, luego, muy despacio, vuélvase hacia atrás hasta que los hombros, el cuello, la cabeza y los brazos, vuelvan a estar en contacto con el suelo, bien relajados. Repita.



PIERNAS Y PIES

Las piernas y los pies son nuestro soporte y nos conectan con la tierra. Nos relacionan igualmente con nuestro sentido de la seguridad, de la estabilidad, y en su caso con la pérdida del mismo. Muchas expresiones de nuestro lenguaje reflejan la estrecha relación existente entre las piernas y la seguridad: «derecho sobre mis pies», «es una persona que pisa fuerte», «tener los pies bien firmes sobre la tierra», etc. Que podamos doblar bien las rodillas o estirar las piernas, nos puede dar una falsa idea de seguridad porque, de hecho, esta facilidad de movimientos hace a nuestras piernas susceptibles de sufrir lesiones y que las articulaciones pierdan flexibilidad. Las piernas se encadenan con el hará (nuestro centro de gravedad) y con el chakra Raíz (nexo con la tierra y raíz de nuestra situación en la vida, v. pág. 12). El chakra Raíz está situado en la base de la espina dorsal, de donde salen los nervios de las piernas y de los pies: nuestras «raíces móviles». Nuestros pies poseen unas estructuras complejas. Cada uno de ellos tiene 26 huesos y un arco que soporta todo el peso del cuerpo y al mismo tiempo absorbe las vibraciones. El masaje aporta bienestar a nuestras piernas y pies, mejora su circulación sanguínea, los limpia de toxinas y aumenta nuestro sentido de conexión con la tierra.



Calambres

El calambre es un dolor fulgurante causado por la repentina contracción de los músculos. Normalmente se presentan en piernas y pies, u otra zona. A veces se origina por una brusca pérdida de sal después de una transpiración copiosa, por ejemplo, o a causa de una mala circulación sanguínea. Pueden ser violentos y repentinos. En esta secuencia exponemos algunos amasamientos alternativos fortalecedores del músculo de la pantorrilla. También es eficaz un masaje en la pierna y efectuar un paseo para fortalecer los músculos debilitados. Utilice esencia de mejorana (v. pág. 21).



1. Estiramiento del pie

Arrodillado frente a los pies del receptor, cójale con la mano el talón y suba la pierna lentamente a la vez que con la otra mano apoyada entre la planta y los dedos del pie, presiona éstos hacia arriba. Mantenga la presión unos pocos segundos y relájela. Repita la secuencia cuantas veces sea necesario.



2. Masaje en la pantorrilla con la rodilla levantada

Con el receptor tumbado y una rodilla alzada, empiécele a trabajar con ambas manos el músculo de la pantorrilla en un amasamiento lento y rítmico, como si le retorciera el músculo. Agarre, presione y suelte el músculo, trabajando a todo lo largo de la pierna. Alternativamente, puede pasar al estirado del pie, como se muestra en el movimiento 1.

3. Amasamiento de la pantorrilla

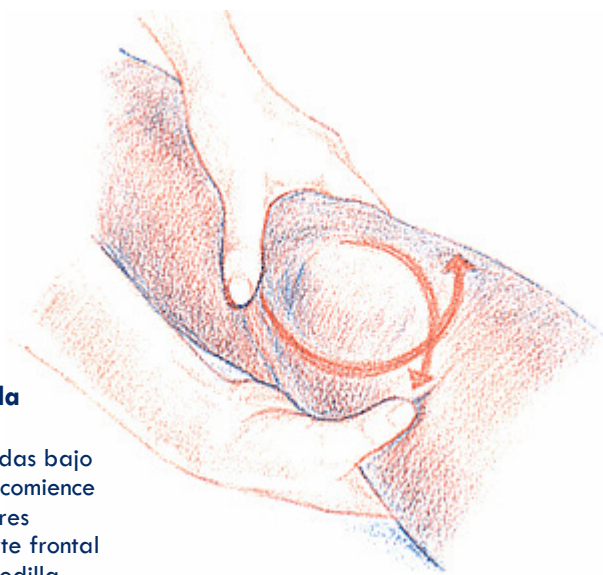
Con el receptor tumbado boca abajo y usted arrodillado frente a una de sus piernas, comiéncese a amasar con firmeza el músculo de la pantorrilla. Imprima a su cuerpo un movimiento de ligero balanceo, como si se meciera desde el eje de la pelvis, y trabaje alternativamente con una y otra mano de forma que cubra todo el músculo en profundidad.



Dolor de rodilla, artritis, forceduras y tirones

Articulación ancha y pesada, la rodilla está sometida a grandes esfuerzos. La secuencia de masaje que exponemos aquí es beneficiosa cuando se trata de recuperar su actividad, después de alguna lesión (v. pág. 90). Las fricciones son positivas también para eliminar el cansancio de la rodilla y para aliviar dolores artríticos de la articulación (pág. 92). El receptor puede estar sentado en una silla. Emplee esencias de romero y de lavando (v. pág. 21).

Precaución: Si la articulación está inflamada o resentida, no ejecute masaje por encima de ella sino sobre los músculos de debajo para así dispersar el fluido.



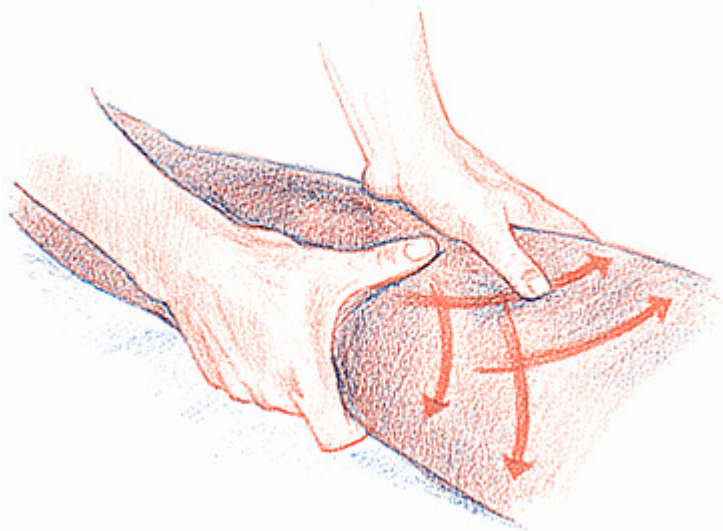
1. Masaje circular en la rodilla

Ponga sus manos ahuecadas bajo la rodilla del receptor y comience a describir con sus pulgares círculos en torno a la parte frontal de la articulación de la rodilla, como indica la ilustración. El movimiento debe ser rítmico, trazando alternativamente un semicírculo con uno u otro pulgar mientras en la parte de atrás de la rodilla la palma de su mano se desliza sobre el conjunto de la articulación.



2. Masaje en el tejido profundo

Arrodillado entre las piernas del receptor, o al lado de ellas, empiece a trabajar lenta y sensitivamente alrededor de la rodilla, presionando con las puntas de sus pulgares y demás dedos en el suave tejido entre los huesos. Puede ejecutar pequeños movimientos de rotación sin hacer deslizamiento sobre la piel mientras presiona. Manténgase concentrado y atento mientras trabaja alrededor de la rodilla y deténgase siempre antes de franquear el umbral del dolor.



3. Masaje de los músculos encima de la rodilla

Lleve sus manos a la pierna del receptor, encima de la rodilla y, con sus pulgares, ejecute lentos barridos hacia uno y otro lado del muslo, con movimiento alternativo o simultáneo. Ponga una particular atención en esta zona y trabaje ejerciendo una presión gradual sobre todo el frente de la pierna.



1. Shiatsu. Presión con la palma en la parte posterior del muslo

Con el receptor tumbado boca abajo, el donante con una rodilla en el suelo y la otra doblada para sostener el pie del receptor sobre ella, le apoyará una mano en el sacro y con la otra le practicará una lenta presión con la palma en la parte posterior del muslo, desplazándose a cada presión hasta recorrer todo el muslo y proyectando en cada una de ellas el peso de su cuerpo sobre la mano activa.

2. Shiatsu. De rodillas en los pies y presión en las pantorrillas

Con cuidado, pondrá las rodillas sobre las palmas de los pies del receptor, tumbado boca abajo. Coloque a continuación las palmas de sus manos sobre las pantorrillas del receptor y aumente lentamente la presión proyectando el peso de su cuerpo sobre las manos y las rodillas. Practique masaje sobre las pantorrillas. En esta misma postura, puede trabajar también los muslos del receptor.



3. Shiatsu. Pisando los pies

El receptor boca abajo, con las palmas de los pies vueltas hacia adentro. El donante, con los talones, pisa alternativamente una y otra planta del receptor, como si caminara sobre ellas. Presione sólo sobre la parte ancha de la planta, no pise ni los dedos ni los talones. Antes de empezar examine los pies del receptor y si ve que el empeine le queda muy separado del suelo, intercale una toalla doblada debajo de cada pie.



Dolor de pie, torceduras y tirones, artritis

El masaje en el pie es altamente refrescante y relajante ya que los centenares de terminaciones nerviosas que llegan a sus plantas poseen conexiones reflejas con todo el conjunto del cuerpo humano. En especial, ver secuencias en el masaje general (pág. 36); para acelerar la recuperación en los estados de torceduras y tirones (v. pág. 90). Use esencias de romero o bergamota (pág. 21). Precaución: No practique masaje sobre una rodilla inflamada o resentida. Antes de tratar la artritis vea la pág. 92.



2. Presión del pie hacia arriba

Arrodillado detrás del receptor, presiónale con una mano en el talón y, con la otra mano, empuje el frente del pie hacia arriba, como si le doblara los dedos en dirección a la cabeza. Presiónale hasta el punto de resistencia, mantenga un instante la presión y suelte.



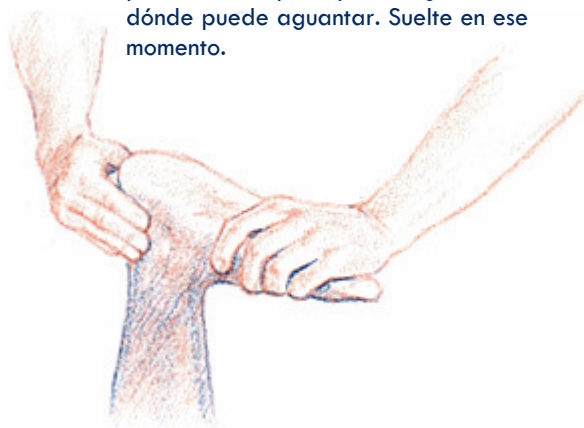
1. Rotación del tobillo

Con el receptor yaciendo boca arriba, levántele un pie. Sujétele el pulgar por el lado de dentro y apoye el antebrazo en la palma de su pie. Usando el antebrazo como una palanca, imprímale al pie un movimiento de rotación para obligarle a trazar un círculo amplio y lento.



3. Presión en el pie, arriba y abajo

Cambie de la postura de rodillas a erguido y con una mano sujete el pie del receptor a un lado del tendón de Aquiles, justo por encima del talón. Con la otra mano presione la parte delantera de la palma hacia abajo al tiempo que con la otra mano empuja el talón hacia arriba. Ejecute una presión firme en ambos sentidos, pero pídale al receptor que le diga hasta dónde puede aguantar. Suelte en ese momento.



4. Balanceo del pie hacia los lados

De pie frente a los pies del receptor, sujete uno de ellos agarrándolo por los costados, cerca del arranque de los dedos. Lentamente imprímale un movimiento de balanceo hacia los lados, primero a uno y luego al otro. Repita varias veces.



5. Enrollado de la planta del pie entre los talones de las manos

Haga entre sus manos un emparedado con el pie del receptor, pasándole una mano sobre la planta y la otra sobre el empeine, de forma que el pie quede entre ambas manos, y ejerza una fricción adelante y atrás cubriendo toda el área, incluidos los dedos.

7. Estiramiento de los dedos del pie

Situado de frente al receptor y sujetándole el pie con una mano, tire con los dedos de su otra mano sucesivamente de cada uno de los dedos del pie de su compañero, sujetándolos entre el pulgar y el índice, al tiempo que los hace rotar tres o cuatro veces a un lado y al otro. Luego, presionando de nuevo sobre el dedo, tire de él hacia afuera. Repita la secuencia en cada uno de los dedos.

6. Separación de los dedos del pie

Sujete el índice y el medio del pie del receptor entre el pulgar y los dedos de una de sus manos y, lentamente, sujetando el pulgar con la otra, sepárelo de los otros haciendo tensar la piel del intersticio. Su receptor debe decirle si le separa demasiado el pulgar. Siga esta secuencia separándole los demás dedos del pie.



8. Sujetar un dedo y arracimar los otros sacudiendo la pierna

Situado de frente al receptor, que está tumbado de bruces, sujétele el pulgar con una mano, como muestra la ilustración, mientras que con la otra mano le coge los restantes dedos entré el talón de su mano y las yemas de sus dedos, evitando que su gesto aparezca como un zarpazo. Luego, con la otra mano, presione el pulgar del pie del receptor y tire de él hacia arriba para hacerle doblar la pierna, presionando al mismo tiempo todos los demás dedos y haciéndole mover un poco la pierna, como si la sacudiera. Repita desde el primer movimiento en el otro pie.



TORCEDURAS Y TIrones

Un tirón es una lesión de las fibras musculares o ligamentos que se produce cuando el músculo se ha forzado más allá de su longitud normal, ocasionando dolor y a veces hinchazón. Una torcedura, lesión más severa, se produce a causa de una tensión violenta o de un brusco doblegamiento del miembro correspondiente, lo cual causa el desgarramiento de las fibras musculares o ligamentos de la articulación, con el consiguiente dolor, hinchazón y contusión. Las áreas más afectadas por estas lesiones son las muñecas, las rodillas y la espalda. En cualquiera de estas áreas lesionadas, un masaje contribuye a recuperar su estado anterior, pero para ello es conveniente que siga los procedimientos que en esta sección indicamos. Tras asegurarse con la pertinente visita médica de que no hay huesos rotos, el mejor tratamiento inicial para las torceduras y tirones es la aplicación de una bolsa de hielo o de compresas con agua fría. Luego debe aplicar a la lesión un vendaje que soporte la articulación y, si es posible, que la mantenga alzada. Deje transcurrir de 24 a 48 horas, el tiempo suficiente para que los ligamentos se hayan distendido y, a partir de ahí, podrá iniciar el tratamiento con masaje. No trabaje directamente sobre las zonas inflamadas y empiece siempre practicando suaves deslizamientos que vayan desde la parte dolorida hacia abajo. Si se trata de una torcedura en la rodilla, por ejemplo, trabaje primero sobre ella deslizándose hacia la pierna, y luego, desde el tobillo, ascienda con el deslizamiento de nuevo hacia la rodilla para de esta forma ir dispersando el fluido (v. ilustración abajo). Cuando la lesión esté curada, puede empezar a trabajar toda la superficie mediante fricción suave o amasamiento cuidadoso. Finalmente, y hasta donde ello sea posible, puede ayudar mediante movimientos pasivos a restablecer la movilidad. Manténgase siempre sin traspasar el umbral del dolor. Puede utilizar esencias de romero y lavanda (v. pág. 21).

Drenado de una hinchazón en una torcedura de tobillo

Con el receptor tumbado de espaldas, con un cojín debajo de la rodilla, empiece con una lenta fricción deslizándose de abajo arriba. Después de unos minutos, baje a la pantorrilla y, desde

encima del tobillo, friccione hacia la rodilla siempre partiendo del centro del dolor, para que el fluido acumulado en la articulación se disperse a través de los vasos sanguíneos y linfáticos.





Aplicación de compresas calientes y frías

Necesita dos recipientes, uno conteniendo agua helada y el otro agua muy caliente (pero no hirviendo), unos paños de algodón o unas toallas pequeñas. Es más efectivo que comience con la compresa caliente, empapando el paño en el agua, retorciéndolo para escurrirlo. A continuación extiéndalo sobre el área dolorida y manténgalo allí durante tres minutos. La próxima aplicación será con el paño mojado en agua fría y convenientemente escurrido. Se mantendrá en la zona durante un minuto. Continúe alternando las compresas durante diez o quince minutos.

Compresas con hielo y agua

En las torceduras y tirones, el hielo es lo más indicado para reducir los derrames internos, pero nunca debe aplicarlo directamente sobre la piel sino que debe envolverlo en un paño o usar una bolsa para hielo picado. Aplique el hielo durante cinco minutos, una vez cada hora, durante varias horas a lo largo del primero y segundo día. Si no tiene hielo, puede utilizar un paño humedecido en agua fría. Si el dolor es persistente cuando hay tirón muscular, podremos aliviarlo alternando las compresas de agua fría y caliente.

ARTRITIS

Hay diversos tipos de artritis, todos ellos sin embargo, relativos a las articulaciones. Las más comunes son las llamadas artritis reumáticas y osteoartritis. La artritis reumática es una enfermedad generalizada que puede comenzar incluso en la infancia, manifestándose normalmente en los pequeños huesos de las manos y los pies. Se advierte un dolor en las articulaciones, a menudo se inflaman, y la enfermedad puede extenderse por todo el cuerpo. La osteoartritis es una enfermedad de la edad tardía y está relacionada con el desgaste, las fisuras y el deterioro mecánico de las articulaciones, de los huesos y de los discos vertebrales. Normalmente se manifiesta primero en la parte baja del cuello y de la espalda y, también, en aquellas articulaciones que previamente hayan sufrido alguna lesión. El masaje, en todos estos problemas, puede ayudar a reducir el dolor. Sin embargo, si las articulaciones están hinchadas o inflamadas, no trabaje sobre ellas. Límitese a colocar sus manos sobre el área dañada o dolorida y concéntrese durante unos minutos. Luego, con un deslizamiento muy suave, trabaje alrededor de la hinchazón, con movimiento deslizante siempre en dirección hacia el centro del dolor. Cuando no hay hinchazón, puede desarrollar algún masaje que ayude a sentirse. Vea las más adecuadas en la sección «Masaje General».

Antes de ayudar a un artrítico a hacer movimientos pasivos, consulte primero con un médico para ver si esa recuperación puede resultar contraproducente. De cualquier modo, recuerde que no debe cruzar nunca el umbral del dolor y que sus gestos deben ser siempre sensitivos y cuidadosos, no forzando nunca los movimientos más allá de lo posible. En general, los toques suaves y lentos, el amasamiento delicado y el trazado de círculos con el pulgar alrededor del área afectada, pueden ser efectivos y relajantes. Las esencias de lavanda y romero disueltas en aceite pueden también aliviar el dolor.



Apoyo de los miembros A las personas que tienen artritis les puede resultar penoso tumbarse en una mesa o en el suelo. En este caso puede usted improvisar algunas soluciones utilizando sillas o taburetes bajos para que el enfermo pueda apoyar la pierna. Por su parte, debe usted adoptar una postura adecuada para que pueda trabajar con comodidad, ya sea sentándose en el suelo, en una silla o en un taburete.

Cuándo no debe darse masaje

En determinados condiciones no es aconsejable el tratamiento con masaje o shiatsu. A continuación exponemos una lista con los mismos. Es muy importante que tenga en cuenta esos contraindicaciones. Sin embargo, el hecho de que una persona padezca alguna de esas enfermedades, no debe significar necesariamente que la privemos de una caricia que aporta salud, pues, como yo indicamos antes, un tacto cariñoso tranquiliza, calma, reconforta e incluso ayuda o que la energía del cuerpo se movilice en busca de su propia salud. Así, un tacto ligero o una fricción suave sobre la zona afectada, pueden contribuir o aliviar el dolor. Insistimos, por otra parte, en que ante cualquier problema serio, se abstenga absolutamente de administrar masaje sin el consentimiento previo de un médico. Lo indicación «(Ningún masaje)», significa que no debe efectuarse ninguna fricción ni toque en o cerca de los áreas afectadas.

Mano curadora

Como hemos indicado respecto al acto de la concentración (v. pág. 19), pongo uno de sus monos, o m las dos, sobre una o más partes del receptor y déjelas quietas allí durante unos minutos, tiempo durante el cual usted permanece concentrado y atento visualizando sus monos poro sentir cómo le fluye a través de sus canales la energía que cura.

Contraindicaciones

Infección o inflamación localizada

No practique masaje donde haya una infección o una inflamación, pues podría extenderlas.

Puede pasar la mano muy ligeramente por encima de la ropa y, si el médico le autoriza, practicar un masaje suave sobre aquellas zonas del cuerpo no afectadas por la infección o la inflamación.

Inflamación

No haga masaje sobre las zonas inflamadas.

Puede hacer una ligera fricción y trabajar por encima de la hinchazón para dispersar el fluido.

Erupciones en la piel (acné, eczema, erupciones en la cabeza)

No haga masaje sobre las erupciones cutáneas.

Puede hacer una fricción muy ligera por encima de la ropa sobre las partes más limpias, drenando las toxinas del tejido.

Contusiones

No haga masaje sobre una contusión.

Puede trabajar rada arriba y alrededor de la contusión para dispersarlo.

Varices

No de masaje sobre las varices ni haga tracción hacia ellas.

Puede poner la mano sobre ellas sin friccionar, aplicar compresos de agua fría (v. pág. 91), alzar la pierna enferma y hacer un suave deslizamiento por encima de la variz. Si el médico le autoriza, puede también trabajar con toques muy ligeros a uno y otro lado de las venas, pero no directamente sobre ellas.

Fiebre

No haga masaje a una persona que tenga fiebre.

Puede poner la mano sobre ella pero nada más pues, a veces, en el proceso febril, la piel es hipersensible. Sin friccionar, unos ligeros toques con los dedos pueden aportar bienestar.

Trombosis o flebitis

No haga masaje a una persona en estas condiciones, pues los trombos que posee en la sangre podrían ser arrastrados por el flujo.

Puede poner la mano sobre ella o practicarle un masaje muy suave en las manos, en los pies o en la cara, si el médico lo autoriza.

Fracturas óseas

No haga masaje si hay un hueso roto o existe la sospecha de que haya una fractura.

Puede poner la mano sobre el herido y friccionarle otra parte del cuerpo para tranquilizarle. Más adelante, podrá consultar al médico y, si lo cree conveniente, hará masaje como hemos indicado para los tirones y torceduras.

Tumores

No haga masajes a una persona con un tumor.

Puede poner la mano sobre ella, si el médico lo autoriza, y practicar ligeros toques sobre la cara, los pies, las manos o los hombros. Los enfermos de cáncer pueden experimentar notable bienestar con una fricción cariñosa.

Embarazo

No haga presiones shiatsu alrededor de los tobillos de una mujer embarazada ni practique masaje fuerte, ni en profundidad ni por percusión, sobre la zona lumbar o las áreas abdominales.

Puede, con el consentimiento del especialista, dar un masaje muy suave encima de toda la barriga, siempre muy ligero y particularmente cariñoso durante los tres primeros meses.

Agradecimientos del editor

Gaia quiere expresar especialmente su agradecimiento a las siguientes personas: Sara Thomas. Jane Downer. Chris Jarmey, Sheilagh Noble, Fausto Dorelli. Lesley Gilbert, Peter Sperryn y Sara Mathews. Y hace también extensivo su agradecimiento a todos los modelos fotográficos que han intervenido y a los respectivos directivos de Martin Graphics Ltd. y F. E. Burman.

Agradecimientos del autor

En primer lugar deseo dar las gracias a Chris Sturgess-Lief, quien me animó a escribir este libro cuando aún era solamente una idea. También quiero agradecer a Jane Downer por su contribución, por su inestimable ayuda y soporte en cuanto a los maravillosos tratamientos shiatsu. Mi agradecimiento también a Chris Jarmey por sus consejos. Agradezco igualmente a Lucy

Lidell por su trabajo en este libro, por su claridad y ayuda. Doy las gracias a Joanna Godfrey Wood por toda su paciencia y cooperación en el trabajo de edición, que hago extensivas también a Susan McKeever y a Lynn Héctor por su diseño y su paciencia. Gracias a Fausto Dorelli por sus bellas fotografías y a Sheilagh Noble por sus delicados dibujos. Muchas gracias a Peter Sperry por su colaboración como asesor médico, y también a Mary-Jane Anderton y a Anita Sullivan. Mi gratitud también para todos aquellos que o bien como modelos, o como dibujantes o fotógrafos, han colaborado en este libro: Jane Downer, Terry Williams, Karen Drury, Patti Money-Coutts, Jerry Gloag, Otter Baker, Michael Tirrell, David Kayla-Joseph, Danny Paradise, Margareeta Saari y al amigo Mike. Finalmente, unas gracias muy especiales a Bob Moore por su saludable inspiración.

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

¡MÁS DE 50.000 EJEMPLARES VENDIDOS EN ESPAÑA!

folio