

¡El libro sobre masaje para todos!

Masaje

PARA

DUMMIES®

Aprende a:

- Aliviar el estrés y calmar el dolor
- Aplicar las técnicas de masaje sueco, deportivo y de auto-masaje
- Mejorar la circulación, fortalecer el sistema inmunitario y potenciar la recuperación de los tejidos
- Concentrarte y lograr el equilibrio emocional

Steve Capellini

*masajista terapéutico,
entrenador personal y consultor*

Michel Van Welden

*especialista en rehabilitación terapéutica
y neurológica*



Masaje

PARA
DUMMIES™

Steve Capellini

Traducción Sandra del Molino



La fórmula del éxito

Tomamos un tema de actualidad y de interés general, añadimos el nombre de un autor reconocido, montones de contenido útil y un formato fácil para el lector y a la vez divertido, y ahí tenemos un libro clásico de la serie ...para Dummies.

Millones de lectores satisfechos en todo el mundo coinciden en afirmar que la serie ...para Dummies ha revolucionado la forma de aproximarse al conocimiento mediante libros que ofrecen contenido serio y profundo con un toque de informalidad y en lenguaje sencillo.

Los libros de la serie ...para Dummies están dirigidos a los lectores de todas las edades y niveles del conocimiento interesados en encontrar una manera profesional, directa y a la vez entretenida de aproximarse a la información que necesitan.



www.paradummies.es
www.facebook.com/paradummies
[@ParaDummies](https://twitter.com/ParaDummies)

¡Entra a formar parte de la comunidad Dummies!

El sitio web de la colección ...para Dummies está pensado para que tengas a mano toda la información que puedas necesitar sobre los libros publicados. Además, te permite conocer las últimas novedades antes de que se publiquen. Desde nuestra página web, también puedes ponerte en contacto con nosotros para comentarnos todo lo que te apetezca, así como resolver las dudas o consultas que te surjan.

En la página web encontrarás, asimismo, muchos contenidos extra, por ejemplo los audios de los libros de idiomas.

También puedes seguirnos en Facebook (www.facebook.com/paradummies), un espacio donde intercambiar tus impresiones con otros lectores de la colección ...para Dummies.

10 cosas divertidas que puedes hacer en www.paradummies.es y en nuestra página en Facebook

1. Consultar la lista completa de libros ...para Dummies.
2. Descubrir las novedades que vayan publicándose.
3. Ponerte en contacto con la editorial.
4. Suscribirte a la Newsletter de novedades editoriales.
5. Trabajar con los contenidos extra, como los audios de los libros de idiomas.
6. Ponerte en contacto con otros lectores para intercambiar opiniones.

7. Comprar otros libros de la colección a través del link de la librería Casa del Libro.
8. ¡Publicar tus propias fotos! en la página de Facebook.
9. Conocer otros libros publicados por el Grupo Planeta.
10. Informarte sobre promociones, descuentos, presentaciones de libros, etc.

*Descubre nuestros interesantes y divertidos vídeos
en nuestro canal de Youtube:
www.youtube.com/paradummies
¡Los libros Para Dummies también están disponibles
en e-book y en aplicación para iPad!*

Los autores

Steve Capellini: Puede que en estos momentos estés pensando: “¿Qué hace que este individuo sea tan especial como para escribir un libro sobre masajes?”. Quizá lo que me capacita especialmente es la ingente cantidad de tiempo, que asciende a muchos miles de horas, que he pasado confinado en una sala a solas con otras personas, tocándoles todo el cuerpo y recibiendo dinero a cambio.

¿Qué podría ser más divertido? ¿O más extraño? Espero poseer las suficientes habilidades comunicativas como para mostrarte los motivos por los cuales un ser humano, completamente cuerdo, querría pasar gran parte de su vida de esta manera tan rara.

Y, además, para que te hagas una idea de algunas habilidades específicas, a grandes rasgos incluyo una cronología de mi vida desde el punto de vista del masaje:

1977: Recibí el primer masaje de mi vida, que me dio mi novia del instituto, Grace. En aquel momento me di cuenta de que había sucedido algo importante.

1983: Asistí a un curso de masaje de ciento ocho horas en Los Ángeles y recibí un certificado. Tuve que hacerme un test de enfermedades venéreas en un centro de salud de la zona para recibir la licencia (por una ordenanza sobre prostitución municipal).

1984: Masajeé a los miembros del reparto y del equipo de una película que se filmó sobre Ernest Hemingway en Pamplona, España, durante los famosos encierros. Y en efecto, corrí.

1985: Conseguí mi primer trabajo como masajista en un spa de Florida, donde, por 4 dólares la hora, daba masajes de cuerpo entero con aceite a “tipos duros” que fumaban puros.

1986: Reconsideré mi elección de carrera profesional. Empecé a trabajar en la empresa de paisajismo de un amigo.

1987: Me llamaron para trabajar en un nuevo spa de Miami, el Doral. Masajeé a la doctora Ruth Westheimer, quien me contó el “secreto” de los afrodisíacos.

1988: Me convertí en el supervisor del departamento de masaje y tratamientos de spa de El Doral, y estuve a cargo de cuarenta terapeutas.

1989: Me convertí en formador de personal para spas viajando constantemente para contratar masajistas y supervisar la apertura de spas en Vermont, Jamaica, en cruceros y en muchos otros sitios.

1992: Empecé a impartir talleres a masajistas y empresarios. Masajeé a voluntarios de la Cruz Roja y a personal militar tras el paso del huracán *Andrew*.

1997: Empecé a publicar libros sobre masaje y spas.

1998: Nació mi primer hijo. Cuando cumplió tres años le enseñé a masajear a papá y mamá.

2002: Nació mi segundo hijo. También le enseñé a dar masajes. Él y su hermano mayor empezaron a ganarse un dinerillo extra dando masajes a mamá y papá.

2003: Me convertí en el representante de Glade, Lands End, Vaseline, California Avocados y otros ante los medios de comunicación, acudiendo a programas de televisión para contar a la gente lo estupendo que es utilizar determinados productos para tratamientos de spa en casa.

2005: Empecé a escribir un extenso y exhaustivo libro sobre las terapias de los spas para masajistas.

2009: Acabé de escribir el extenso y exhaustivo libro sobre las terapias de los spas para masajistas.

2010: La familia siguió creciendo y los niños continuaron dando masajes a papá y mamá. Empecé a trabajar como perito en juicios relacionados con demandas contra spas y masajistas. Empecé a escribir mis memorias: *Touchy Subjects*.

Michel Van Welden, fisioterapeuta, técnico en enfermería, se formó en el Instituto de Fisioterapia de París, donde se especializó en rehabilitación ortopédica y neurológica, así como en medicina deportiva y en los tratamientos a víctimas de quemaduras.

Durante veintiséis años ejerció tanto en hospitales como en su clínica privada. Al trabajar mano a mano, sin intención de hacer un juego de palabras, con cirujanos plásticos, ayudó a desarrollar la fisioterapia plástica, la cual potencia los resultados positivos de los procedimientos de cirugía plástica. También recopiló un manual de procedimientos, produjo un vídeo sobre el drenaje linfático y ha enseñado esta técnica a masajistas en Francia y por todo el mundo.

Desde que llegó a Estados Unidos, se ha convertido en un “experto en la piel” que en mayo de 1998 comprobó la primera aplicación aprobada por la Administración de Alimentos y Fármacos de Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) para el tratamiento de la celulitis utilizando un aparato de masaje patentado. Los demás artículos que veas en los anuncios sobre la celulitis son una sarta de tonterías.

Michel también es un fanático del aire libre. Ha alcanzado la cima del Kilimanjaro siete veces. También tiene el récord de larga distancia corriendo por la Gran Muralla China, al recorrer 2.400 kilómetros, la mitad de la longitud total de la muralla. Sin embargo, su hazaña más importante en el campo deportivo es haber ayudado a docenas de personas a descubrir su propio potencial. Para ello, ha liderado viajes de entrenamiento físico a la Gran Muralla, al Kilimanjaro, a las cumbres de los Andes y a otros destinos. Michel está casado y tiene dos hijos y un nieto. Vive en Miami, Florida, y es el orgulloso propietario de una empresa de distribución de aparatos médicos. Puedes

ponerte en contacto con él en messagefordummies@me.com.

Dedicatoria

De Steve: Dedico este libro al mejor compañero de masaje que he tenido nunca, Brandon Sunthorn Capellini.

Agradecimientos

De Steve: Quiero dar las gracias a Atchana, mi querida compañera y esposa, quien recibe menos masajes de los que se merece porque siempre estoy muy ocupado escribiendo. El resto de mi familia también me apoya incondicionalmente y es igual de entusiasta: mamá y papá, Tina, Bala y Adi, Jim y Lalitha, Rob, Suzanne, Chris, Ari y Nicole. Y, por supuesto, mi familia tailandesa: Lek, Pat, Rangsan, Tina, Rolando y Umpun, en su memoria. Y al suegro que nunca llegué a conocer, Sunthorn Chuaindhara; vives en nuestros corazones.

Estoy muy agradecido a mi amigo y coautor, Michel Van Welden, por su ayuda y por estar tan entregado a la investigación sobre el masaje a nivel mundial.

Le debo mucho a mi agente, Carol Susan Roth, quien creyó que yo era la persona indicada para este proyecto y lo hizo posible gracias a su dedicación y a su duro trabajo, y a Lori Huneke por presentarnos.

Ha sido un verdadero placer trabajar con toda la gente de Wiley, entre ellos Chrissy Guthrie, Tracy Boggier y Alicia South. Quiero dar las gracias a mi colega, Yanik Chauvin, un fotógrafo extraordinario que tomó todas las fotografías; y, por supuesto, a los modelos: Jason Barger y Linda Vongkhamphra, quienes también aparecieron en la primera edición, además de Fernando Spitaliere, Laura Esquivel, Annamaria Salley, Barbara Rozel, Jackie Ferrerosa, Alexis Somoano, Desiree Barger, Richard Obregon, la encantadora Jessica Yu y la preciosa niña Cade Akai.

Además, hay muchísimos amigos y clientes del mundo del masaje y del spa que han contribuido a este libro: Jai Varadaraj, por toda su ayuda desde la India; Lynda Solien-Wolfe, por su marketing de guerrilla para los masajes y por la fabulosa silla *Masaje para Dummies*; Don Payne; John Fanuzzi; Carole Spellman; Ed Wilson; Iris Burman; Dan y Telka Ulrich; Pat Weinman; Harvey y Phyllis Sandler; Dave Kennedy; Amory Rowe; a la familia Dail, de Maine, por su hospitalidad sin igual; y especialmente a Nancy Dail, por realizar la revisión técnica de este libro.

De Michel: A mi madre, por todo lo que hizo por mí, incluyendo el haber sufrido el dolor de ciática que me mostró el camino de mi futuro. Gracias.

A todos los pacientes que llamaron a mi puerta para recibir un masaje y acabaron sudando en África, China o Bolivia.

A Steve Capellini, por no pensar que todos los franceses son arrogantes y que llevan sus baguettes y botellas de vino a todas partes, y por ofrecerme el placer de compartir el éxito de este libro.

A Elizabeth, mi cariñosa esposa, por su apoyo incondicional y su increíble cocina

mexicana.

A Sebastien (mi hijo) y a Kim (mi nieta), por todo el apoyo que ofrecen a su a menudo demasiado ausente papá.

A Jocelyne, quien me enseñó a hablar a los cerdos sobre el masaje y a convencerlos de que el tipo de la bata blanca y un fuerte acento francés no era el carnicero.

Al doctor James Watson, cirujano plástico en UCLA, y al doctor David Adcock, cirujano plástico en la Vanderbilt University, por todas las horas que pasamos en el laboratorio y en el departamento de cirugía plástica tratando de dar con una técnica no quirúrgica.

A Tami Booth, por darme esta extraordinaria oportunidad: publicar en Estados Unidos. Y a Carol Susan Roth, quien lo hizo posible.

Introducción

Quienes ya lo han descubierto saben que el masaje es una de las maravillas de la vida. Es mejor que el chocolate. Mejor que la pizza. El masaje es una manera genial de sentirte mejor, de tener mejor aspecto y de tratarte mejor. Es cien por cien beneficioso, sin aditivos ni colorantes artificiales, y es muy fácil de hacer. En realidad, lo mejor del masaje es que no necesitas un equipo aparatoso y caro para dar o recibir uno. Para comenzar sólo necesitas un cuerpo humano. ¿Tienes uno a mano? ¡Genial! Entonces estás preparado.

Acerca de este libro

Antes de empezar, deja que me presente y te cuente qué es lo que me cualifica para darte lecciones sobre este tema. Desde que tenía veintitrés años me gano la vida dando masajes. Eso hace un total de más de quince mil masajes. He enseñado a otros terapeutas de todo el mundo en balnearios, spas, talleres y escuelas de masaje, y he escrito algunos libros sobre el tema. Pero hay algo más. Si lo que te ofreciera se limitase a mi experiencia profesional, mi conocimiento analítico y cierto entusiasmo alentador, no te culparía por leer este libro con escepticismo, incluso con aburrimiento. ¿Otro libro más sobre las bondades y virtudes de las manipulaciones y las caricias del masaje? Dar cera, pulir cera. Qué aburrido.

Pretendo ofrecerte mucho más que pura técnica, más que conocimiento especializado, incluso más que el aumento de tu satisfacción y una mejora en la salud de tu vida cotidiana. Lo que trato de expresar en las siguientes páginas es una nueva forma de vida. He transformado mi propia vida en una aventura alrededor del masaje y su evolución y me sentiría francamente orgulloso de ser tu guía a lo largo de un viaje de tal exploración interior y exterior. Ahí afuera hay un mundo enorme e inexplorado; en el interior de tu cuerpo y mente, hay un mundo aún mayor y inexplorado. El masaje es un excelente vehículo para explorar ambos.

En este libro encontrarás muchas maneras de convertir el masaje en otra de tus actividades cotidianas, de manera que pase a ser algo tan natural como cepillarte los dientes, conducir o quitar los precios de los artículos en oferta que compras como regalos de Navidad. *Masaje para Dummies* te ofrece todas las técnicas que necesitas para empezar a dar masajes de primera. Aprenderás a realizar las mismas manipulaciones que aplican los practicantes profesionales del masaje e incluso tendrás la oportunidad de aprender parte de la jerga que utilizan. Cuando acabes de leer este libro, confiarás en tu habilidad para dar masajes a otros sin peligro y serás capaz de producir un inmenso placer tanto a ti mismo como a tus afortunados compañeros.

Con el fin de ayudarte a lograr este objetivo, he conseguido el apoyo de una persona digna de admiración, mi coautor, Michel Van Welden. Es un fisioterapeuta y médico naturista que ha viajado por todo el mundo enseñando a dar masajes a otros terapeutas y médicos. Experto en fisiología de la piel, ha sido el responsable de que la Administración de Alimentos y Fármacos de Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) se ponga en guardia y crea en los efectos de determinados tipos de masaje. Logró esta proeza a través de varios experimentos de laboratorio sumamente complejos que estudiaban (y no me lo invento) los efectos del masaje en cerdos. Dejo en manos de la experiencia clínica de Michel muchos de los aspectos cruciales con la esperanza de que su conocimiento científico te tranquilice respecto a la eficacia y

seguridad de los masajes. Sin embargo, soy yo, Steve, tu guía en los párrafos normales. Michel y yo, juntos, hemos creado un libro que va mucho más allá de cualquier otro similar para ofrecerte todo lo que necesitas saber para cambiar tu vida y que pase de ser aburrida, monótona, sin masajes, a convertirse en una emocionante aventura llena de masajes.

Convenciones utilizadas en este libro

Permíteme que destaque y te explique algunas de las convenciones que he utilizado al escribir este libro. Cuando lo leas, recuerda lo siguiente:

- ✓ Cada vez que introduzco un nuevo término o una palabra de argot, lo *escribo en cursiva* y a continuación ofrezco una breve descripción del mismo.
- ✓ Las páginas web y las direcciones de correo electrónico aparecen en tipografía courier monotype para que destaquen.
- ✓ Las palabras clave en los listados y las frases clave en los pasos a paso numerados las indico en **negrita**.
- ✓ Siempre que puedo, intento variar el género de las personas en mis ejemplos, pero si ves que hago referencia más veces a mujeres, es simplemente porque las mujeres tienden a darse más masajes que los hombres.
- ✓ Cuando utilizo los términos “tu compañero”, normalmente me refiero a personas no profesionales que se dan masajes mutuamente.

Lo que puedes dejar de leer

A pesar de que me encantaría que te leyeras todo el libro de cabo a rabo, no has de hacerlo obligatoriamente. Si tienes poco tiempo o quieres ponerte manos a la obra, no dudes en saltarte cualquier texto que esté marcado con un icono que indique información técnica. Los recuadros (esas cajas con texto de fondo gris que encontrarás por el libro) contienen información interesante y divertida, pero no añaden datos esenciales, así que también puedes saltártelos.

Algunas presuposiciones sobre los lectores

Tal como he expuesto en la Introducción, este libro va dirigido a cualquiera que tenga un cuerpo, con lo que prácticamente todo lector cumple los requisitos previos. Puede que a los espíritus incorpóreos y a los burlones les parezca complicado ejercer la fricción necesaria para masajear de manera eficaz, así que ellos deberían abstenerse. Determinadas personas descubrirán rápidamente los beneficios más obvios de leer estas páginas; sabéis quiénes sois y este libro se dirige especialmente a ti si:

- ✓ Alguna vez has querido tocar a otra persona con gracia, compasión y cariño.
- ✓ Quieres compartir otro nivel de comunicación con las personas que te rodean.
- ✓ Quieres aumentar tu bienestar y reducir muchos tipos de dolor.
- ✓ Deseas mejorar varios aspectos de tu vida, entre los que se incluyen tu rendimiento físico, tu rendimiento profesional e incluso tu vida amorosa.
- ✓ Tienes un impedimento físico de algún tipo y quieres descubrir por qué el masaje es la terapia escogida por muchas personas con limitaciones físicas.
- ✓ Quieres tomarte el masaje más en serio y quizá te plantees convertirte en un profesional del masaje.
- ✓ Crees que saber dar buenos masajes te permitirá ligar más.

El mundo está lleno de millones de personas que ya han empezado su aventura masajística. De hecho, según la Asociación Americana de Masaje Terapéutico (American Massage Therapy Association), casi un cuarto de la población adulta norteamericana (el 24 por ciento) ha recibido por lo menos un masaje en los últimos doce meses. Otros muchos millones han intercambiado masajes a nivel aficionado con amigos y familia. Las compañías de seguros empiezan a incluirlos en sus coberturas, los médicos los incluyen en sus consultas y prácticamente todos los salones de belleza de todas las ciudades se están transformando en spas urbanos y ofrecen masajes a sus clientes. Está en todas partes... Aun así, si eres como la mayoría de la gente, todavía no has recibido un masaje y probablemente tengas muchas dudas acerca de cómo funciona y qué puede hacer por ti. Si es el caso, este libro es para ti.

Cómo se organiza este libro

Aquí tienes los temas que se desplegarán ante tus ansiosos ojos y dedos a medida que utilices este libro.

Parte I: Descubre el masaje

En esta parte encontrarás la información general que necesitas para entender cómo funcionan las técnicas de masaje y de dónde proceden. Descubrirás todo tipo de información interesante sobre la piel y, por ejemplo, qué hay debajo de ella y qué hace que el masaje ayude a tu cuerpo a sentirse mejor. Si estás preparado, incluso puedes jugar a ese entrenamiento clásico, el Juego de las Prominencias Óseas, que proporcionará mucha diversión a toda la familia.

Parte II: El arte de recibir masajes

¿Qué me dices? ¿Existe el arte de recibir masajes? ¿Quieres decir que no puedo limitarme a estar tumbado, como una masa informe, y dejar que alguien haga todo el trabajo? Eso es. El masaje, en este sentido, es como un tango, y ya sabes lo que dicen del tango. En esta parte, aprenderás el delicado arte de conectar, que te permitirá disfrutar plenamente de los beneficios y placeres que te esperan con el masaje. Te explico cómo puedes conseguir que el saludable placer entre en tu vida, cómo escoger el estilo de masaje más adecuado para ti y para tu cuerpo, escoger a un buen masajista y empezar a recibir masajes como un profesional, con todos los trucos del oficio, como la respiración adecuada, la conciencia meditativa y otras técnicas avanzadas para disfrutar.

Parte III: El arte de dar masajes

Esta parte es el meollo de la cuestión, por decirlo de alguna manera, y puede que con todas esas preciosas fotografías quieras abalanzarte inmediatamente sobre ellas y no apartar la mirada nunca más. Resiste la tentación, ¡tú, lector hedonista! De hecho, hazlo ahora mismo (si aún no lo has hecho), mira las fotos y vuelve en un par de minutos. Venga, hazlo. Te espero.

Ya está, ¿satisfecho? Ahora prométeme que también echarás un vistazo a las otras secciones importantes de la parte III. No te quepa la menor duda: para dar un buen masaje necesitarás algo de esfuerzo y energía, y de antemano tienes que prepararte mentalmente para no agotarte. Puede que descubras información vital sobre cuándo y a quién no debes dar masajes, incluyéndote a ti mismo.

Parte IV: Masajes para todos

En la cuarta parte podrás escoger entre una variada selección de ofertas, leyendo los capítulos que llamen tu atención en el orden que escojas. Ya seas un atleta, una mujer embarazada, un viajero empedernido o lo que sea, seguro que recopilas un montón de información útil que podrás utilizar para integrar el masaje en tu vida. Además, te ofrezco varios trucos para darte un masaje rápido que aliviará tu propio estrés en el trabajo.

Parte V: Los decálogos

La última parte contiene listas de diez rápidas maneras de mejorar tu vida con el masaje, entre las que se incluyen sugerencias de sitios fantásticos en los que asistir a clases de masaje o increíbles lugares en los que recibir masajes inolvidables.

Los iconos utilizados en este libro

A lo largo de este libro he colocado montones de pequeños círculos en los márgenes, que llaman tu atención sobre detalles del texto. Esas imágenes se llaman iconos, y he incluido algunos especialmente relevantes si quieres aprender los entresijos del mundo del masaje:



El icono Caso Real señala que en ese párrafo se cuenta la experiencia que vivió una persona real referente a un masaje. Puede que algunas historias te hagan reír, llorar o pensar, dependiendo del tema, pero todas demuestran la poderosa influencia que el masaje puede ejercer en tu vida.



Este icono señala información importante que no debes olvidar (tiene lógica, ¿verdad?), así que asegúrate de no saltarte estos fragmentos.



Este icono marca información que va un poco más allá de lo que es estrictamente necesario saber. Leerlo mejorará tu comprensión y tu apreciación sobre el masaje, pero si decides saltártelo, no pasa nada.



El icono Consejo te dirige directamente a la información especialmente importante. Quizá te revele una técnica secreta de masaje para que logres entrar en la Harvard Business School, por ejemplo. O puede que no. Consulta el consejo para estar seguro. Por lo menos, te servirán como indicadores rápidos y sencillos que tu experiencia de lectura sea lo más placentera posible.



La práctica del masaje no está exenta de riesgos. Por ejemplo, una vez,

tras recibir tres masajes en un día como parte de mi trabajo de entrevistador de terapeutas para un puesto en un nuevo spa, me convertí en un guiñapo humano y me entró tal flojera que no dejaba de darme golpes en las rodillas contra los muebles. En serio, has de tener en cuenta algunos aspectos importantes cuando estés dando un masaje y recordar los diferentes motivos por los que no deberías ofrecer un masaje en determinadas circunstancias (lo que los profesionales llamamos contraindicaciones). Las encontrarás en cuanto veas este icono.

Por dónde empezar

Probablemente a estas alturas te estarás diciendo: “Muy bien, Steve. Me has convencido. Mis músculos están doloridos y estoy listo para ponerme en marcha. Pero ¿por dónde empiezo con todo esto del masaje?”.

La mejor manera de utilizar este libro es escoger el tema que más te interese e ir directamente a ese punto. Puede que estés ansioso por empezar a dar un masaje ahora mismo, en cuyo caso, vete zumbando hasta la parte III. Sin embargo, te recomiendo encarecidamente que leas todo el material en las secciones que preceden a la parte práctica, en lugar de hojear las fotos y las listas de instrucciones. Después de todo, la actitud y la intención con la que atacas los masajes marcará la mayor diferencia en cuanto a los beneficios obtenidos.

A quienes les guste leer de una manera sistemática, por orden, encontrarán que cada parte del libro se basa en la parte precedente de una manera, espero, lógica. De modo que, al final, acabarás conociendo prácticamente lo que siempre quisiste saber sobre el masaje. A no ser que, naturalmente, empieces a dedicarte al masaje como afición y como profesión en tu vida, tal como he hecho yo, en cuyo caso, el aprendizaje jamás termina.

Por último, el masaje es un modo de compartir con los demás y de expresarte de una manera práctica y directa. Espero que este libro desempeñe un papel importante a la hora de ayudarte a descubrirlo. Si quieres compartir opiniones sobre lo que aprendas en tu propia aventura en el maravilloso mundo del masaje, puedes visitar mi página web en www.royaltreatment.com o enviarme un correo electrónico a steve@royaltreatment.com. Estaré encantado de saber cómo va tu viaje.

Parte I

Descubre el masaje

The 5th Wave

Rich Tennant



—Realmente no creo que un simple masaje de cuello
vaya a acabar con sus dolores de cabeza.

En esta parte...

A medida que te adentres en esta parte del libro, quizás empieces a tener la sensación de que hasta ahora habías pasado por alto algo muy grande, casi como si no te hubieras dado cuenta de que un elefante vivía en el patio de tu casa.

No te sientas mal. Eres como la mayoría. Mucha gente desconoce la rica tradición que ofrece el masaje, e incluso algunos que piensan que la conocen, en realidad tienen una idea errónea sobre el tema.

Afortunadamente, esta parte del libro acaba con esta imagen. La deslumbrante exposición de información de los tres primeros capítulos te dejará con la boca abierta por los innumerables beneficios que el masaje puede ofrecerte a ti, tu familia y tus amigos.

Tanto si estás familiarizado con el masaje y te mueres de ganas de empezar, como si eres un tembloroso novato ligeramente intimidado por el hecho de tocar a otra persona o de ser tocado, la parte I te introducirá rápidamente en un nuevo mundo habitado por millones de personas que ya lo conocen y han disfrutado de los innumerables beneficios del masaje. ¡Bienvenido al club!

Capítulo 1

Mucho más que frotar la piel: cómo el masaje puede mejorar tu vida

En este capítulo

- Presentación de los beneficios del masaje
 - Presentación de los diferentes tipos de masaje y de cómo pueden ayudarte
-

Y a todo esto, ¿qué puede hacer el masaje por ti? Evidentemente, recibir un masaje es una sensación maravillosa, y mirar cómo personas guapas se masajean unas a otras en vídeos formativos también es genial. Pero ¿qué sucede bajo la superficie? ¿Realmente vale la pena desembolsar esa cantidad del dinero, que te ha costado lo tuyo ganar, para que alguien te friccione la piel durante una hora? ¿Deberías emplear tu preciado tiempo y energía en aprender a dar un buen masaje? ¿Es efectivo el masaje o es un capricho innecesario y ostentoso, como el caviar?



Como yo soy un yonqui del masaje, no puedo imaginarme por qué alguien no querría recibir un masaje en cualquier momento, en cualquier lugar, por cualquier motivo o sin motivo alguno. Personalmente, el masaje siempre me ha parecido claramente positivo, opinión que me formé ya en secundaria, cuando Grace vino a verme una tarde que yo estaba solo en casa de mis padres. Yo era el típico chico de diecisiete años, y tenía la esperanza de que pronto nos enfrascáramos en una clásica sesión de magreo. Cuando Grace me dijo que me aflojara el cinturón y me tumbara sobre la alfombra, empecé a cantar para mis adentros *El Mesías* de Handel.

Grace me tocó en la parte baja de la columna y jamás olvidaré aquella sensación. “Es una técnica de masaje que me enseñaron —dijo ella—. ¿Cómo te sientes?”

“Ah, mmmm, me siento... ¡Es increíble!”, dije, e “increíble” era la palabra exacta. Grace estaba haciendo algo que evidentemente no tenía un cariz sexual y yo no podía

creer que algo no sexual pudiera ser tan estupendo, ni que existiera una manera de intimar con una persona que no provocase problemas con su padre si éste llegaba a descubrir lo que estábamos haciendo. En pocas palabras, no podía creer que algo que no fuera ilegal, ni inmoral o que no engordara pudiera resultar tan sumamente placentero.

Le pedí a Grace que siguiera haciendo lo que hacía y, mientras ella seguía, empecé a concebir justo ahí, con la cabeza enterrada en la alfombra verde de pelo largo de mis padres, un futuro estilo de vida que incluiría el máximo número de masajes posible.

Aquella primera experiencia me mostró una verdad fundamental sobre la fisioterapia que quienes la juzgan sin haberla probado a menudo desconocen: existe una diferencia entre el sexo y la fisioterapia. Bueno, ya lo he dicho, justo aquí, en el capítulo 1, y me alegro. Algunas personas siempre las mezclarán, lo que hace un flaco favor al resto de la gente, especialmente a aquellas personas que han evitado los masajes durante años porque creen que su imagen no está del todo libre de mancha.

En aquella experiencia reveladora de mi juventud, descubrí que el masaje realmente sienta genial, y ese descubrimiento fue un buen punto de partida. Hoy en día, años después, tras estudiar y enseñar masaje y haber experimentado la multitud de facetas del masaje tanto en Estados Unidos como en otros países, siento otros motivos más profundos para incluirlo en mi vida, razones con profundas implicaciones como mejorar la salud, el bienestar e incluso aumentar la longevidad.

En este capítulo (y a lo largo de todo el libro), compartiré estos motivos contigo. También te presentaré varios tipos de masaje y, finalmente, te enseñaré un ejercicio rápido y divertido para que inicies tu viaje por el mundo de los masajes.

Valora los beneficios básicos del masaje

Si ahora me pusiera a pormenorizar algunas de las historias de cómo el masaje ha ayudado a muchas personas a cambiar de vida, a curarlas, a que se hicieran ricas y famosas, y todo eso, probablemente no me creerías, porque, al fin y al cabo, aún estoy en el capítulo 1. Así que voy a empezar poco a poco y te presentaré algunas de las maneras más simples y cotidianas en las que el masaje puede ayudarte; quizá te sorprendan.

Aquí tienes, listados sin un orden, algunos de los beneficios básicos del masaje que quizá no te vinieron a la mente la primera vez que pensaste en ello. El masaje:

- ✓ Ayuda a aliviar los espasmos y la tensión muscular.
- ✓ Aumenta la respuesta del sistema inmunitario.
- ✓ Mejora la circulación.
- ✓ Estimula la cicatrización.
- ✓ Aumenta el buen funcionamiento de la piel.
- ✓ Genera una relajación profunda.
- ✓ Ofrece consuelo emocional.
- ✓ Mejora el aspecto físico.

Las siguientes secciones tratan estos aspectos uno a uno y te permitirán ir familiarizándote con ellos.

Ayuda a aliviar los espasmos y la tensión muscular

Tal como muestra la figura 1-1, los músculos que están relajados son físicamente distintos de los que están tensos por el estrés, por un uso excesivo, por una lesión o por otros motivos. La cuerda flácida de la imagen es tu músculo. La cuerda con un nudo es tu músculo bajo estrés.

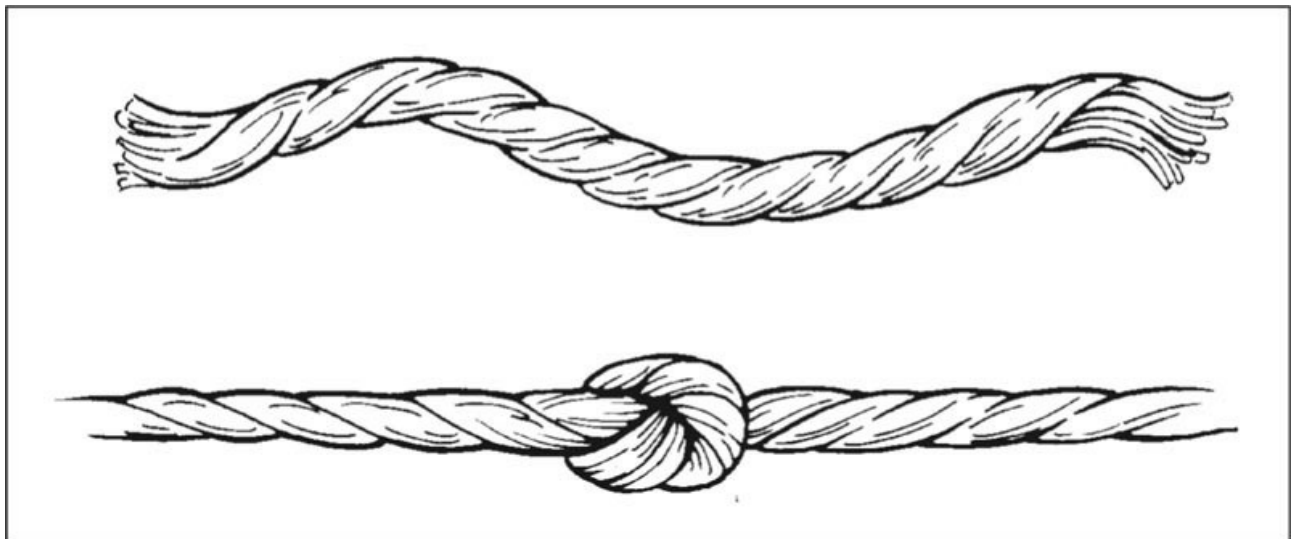


Figura 1-1:
Cuerdas que representan músculos estresados y relajados

Pero no sólo se trata de eso, lo creas o no. A pesar de mi increíblemente inteligente analogía de la cuerda, el cuerpo humano es mucho más complejo. De hecho, es tan complejo que nadie ha conseguido averiguar del todo cómo funciona, a pesar de que innumerables investigadores han pasado toda la vida intentándolo. Sin embargo, sí se han descubierto un montón de cosas interesantes sobre el cuerpo humano, además de cómo responde a varios estímulos, entre los que se encuentra el masaje.

Por ejemplo, uno de los efectos más directos del masaje es que ayuda a aflojar la tensión sufrida en forma de nudos, calambres y espasmos en los músculos. El masaje consigue este objetivo de muchas maneras:

- ✓ La aplicación de presión hace que seamos conscientes de que existe tensión en una determinada zona, de manera que la persona que recibe el masaje puede empezar a liberar esa tensión de forma consciente.
- ✓ A través de la aplicación de fricción en la zona, se produce un efecto termodinámico, que calienta y ablanda el tejido conectivo duro y tenso.
- ✓ La estimulación de los puntos desencadenantes calma los nervios de la zona, permitiendo que se desbloqueen las contracturas.

Aumenta la respuesta del sistema inmunitario

¿Sabías que posees un vasto sistema de vasos por todo tu cuerpo que prácticamente discurre en paralelo a tu sistema circulatorio, y que este sistema está lleno de un fluido responsable de llevarse y eliminar muchos de los microorganismos, bacterias, virus y

otros tipos malos microscópicos que de otro modo te atacarían? Sí, es cierto. Se trata del sistema linfático, también conocido como la policía montada de tu cuerpo.



Tu sistema linfático tiene toda una serie de ganglios ubicados estratégicamente en diferentes zonas de tu cuerpo, y estos ganglios se dedican a capturar a los intrusos y procesarlos antes de expulsarlos a través de tu sistema excretor. Puede que ahora te preguntes: ¿cómo demonios este fluido linfático (o linfa) es bombeado por todo el cuerpo? Buena pregunta. He incluido un test para averiguar tus conocimientos sobre el tema. No te preocupes, se trata de una prueba con una única pregunta, así que no dejes que tus niveles de ansiedad aumenten demasiado. Aquí va:

Pregunta: ¿Cómo bombea el cuerpo el fluido linfático, de vital importancia, a través de los vasos linfáticos, manteniendo tu océano interno limpio y saludable?

- A. El corazón bombea la linfa, al igual que la sangre, a pesar de que el corazón no está directamente conectado con el sistema linfático y, por tanto, esta respuesta no puede ser correcta.
- B. La fuerza centrífuga resultante de montarte en varias atracciones de feria es la mejor manera de hacer que la linfa siga en movimiento.
- C. El miedo provocado por la proximidad física repentina e inesperada de un vampiro o de un hombre lobo provoca que los vasos linfáticos se contraigan, haciendo que la linfa circule.
- D. El movimiento, la contracción muscular y la fisioterapia distribuyen la linfa eficazmente por todo el cuerpo, puesto que el sistema linfático no dispone de una bomba propia, como el corazón.

¡Correcto! La respuesta es la *D*. Al ayudar a tu cuerpo a hacer circular la linfa, el masaje contribuye a la eliminación de invasores nocivos (las toxinas) del cuerpo.

Existen otros factores que desempeñan un importante papel en la eficacia del masaje como elemento que refuerza el sistema inmunitario. Varios estudios realizados en orfanatos han demostrado que los bebés y los niños a los que se les priva de contacto físico experimentan un retraso en el crecimiento tanto a nivel emocional como físico. Otros estudios demostraron que el contacto físico estimula la segregación de la hormona del crecimiento (GH, del inglés *growth hormone*), esencial para el desarrollo. Si un niño no recibe el suficiente contacto físico, su desarrollo se retrasa y aumenta su propensión a enfermar, con resultados potencialmente catastróficos. Muchos niños que

no recibieron contacto físico alguno en orfanatos murieron debido a esta carencia.

Mejora la circulación

Los octogenarios fumadores de puros que frecuentaban los antiguos balnearios solían sostener que recibían masajes porque “¡Es bueno para la salud!”. Y tenían razón.

En las escuelas de masaje se enseña que siempre hay que masajear en la dirección de la circulación, hacia el corazón, cuando se aplica la suficiente presión para desplazar la sangre bajo la piel. El motivo es que las venas poseen pequeñas válvulas

unidireccionales que impiden que la sangre regrese en la dirección contraria. Así que, evidentemente, no es buena idea presionar la sangre de vuelta en sentido contrario a las válvulas, pues se podrían dañar. De hecho, cuando estas válvulas no funcionan correctamente, la sangre se filtra hacia atrás y se estanca, lo que causa la aparición de varices, una dolencia para la cual determinados tipos masajes están *contraindicados* (es decir, que no son recomendables). Pero estoy saltando al capítulo 10. Lo siento.

Ya has captado la idea: algunas maniobras de masaje empujan físicamente la sangre de los vasos y, por tanto, si se hacen de modo correcto, pueden empujarla en la dirección correcta, mejorando la circulación.

El masaje también conduce más sangre a la superficie del cuerpo y a las zonas con una circulación relativamente menor; por consiguiente, aporta a los tejidos el necesario oxígeno, además de otros nutrientes.

Estimula la cicatrización

Este beneficio es básicamente una consecuencia de las dos secciones anteriores. Como ayuda a transportar sangre rica en nutrientes a las zonas que se están recuperando de cualquier problema y ayuda a depurar estas zonas de toxinas (con la estimulación del sistema linfático), el masaje estimula una cicatrización más rápida.

Hay también determinados tipos de masaje que estiran y ablandan los tejidos de las zonas lesionadas, ayudando a recuperar su elasticidad y su fuerza natural.



Pero cuidado: ni se te ocurra correr a masajear la rodilla hinchada de tu primo Manuel tras haber sido operado a no ser que hayas recibido unas clases de masaje de primera y sepas muy bien lo que estás haciendo.

Refuerza el buen funcionamiento de la piel

En la piel el masaje tiene sus efectos más notables. De hecho, he dedicado gran parte del capítulo 3 a esta protagonista. Así que déjame decir que el masaje deja la piel sedosa, brillante y funcionando adecuadamente en ambas direcciones. Con esto quiero decir que fomenta la exfoliación de las células muertas a la vez que estimula la absorción de humedad, nutrientes, vitaminas y otros elementos vitales, especialmente con la ayuda de cremas, aceites y lociones de masaje creados con este fin.

El masaje ayuda a “respirar” a la piel. Al igual que nuestros pulmones respiran hacia adentro y hacia afuera, inspiran y espiran, la piel saludable debe respirar en ambas direcciones, y el masaje puede ser de mucha ayuda en este sentido.

Ofrece consuelo emocional

En un famoso experimento realizado por unos investigadores verdaderamente sádicos, algunos desafortunados cachorros de mono fueron criados en jaulas con madres sustitutas. Una era una muñeca de trapo y otra era una estructura hecha con alambre. A la madre de alambre se le había adherido un pezón que secretaba leche real, mientras que la muñeca de trapo no tenía pezones ni secretaba leche. Los investigadores asustaban a los monos y entonces se sentaban con la típica expresión de suficiencia de un investigador en el rostro para ver qué sucedía. En todos los casos, cuando necesitaban consuelo y seguridad desesperadamente, los monos se precipitaban sobre sus mamás de trapo, a pesar de que éstas jamás les habían proporcionado alimento ni sustento alguno, más allá del hecho de que eran blandas y de peluche. Los investigadores llegaron a la conclusión de que, con bastante seguridad, las sensaciones táctiles son el factor más importante implicado en el consuelo emocional.

Estos descubrimientos vuelven a poner sobre la mesa una constatación importante acerca de los seres humanos: prácticamente cualquier persona viva, cuando se asusta, preferiría abrazar una muñeca de trapo antes que una estructura de alambre con un pezón adherido. He descubierto que esta información es un fascinante método de romper el hielo en cualquier fiesta. El masaje, al ofrecer una forma de estimulación táctil prolongada, deliberada y cariñosa, es una de las mejores maneras de transmitir consuelo emocional, y puede que el consuelo emocional sea la necesidad número uno de los humanos en el siglo XXI. Básicamente, los urbanitas modernos son una panda de monos asustados en busca de su mamá. Y el masaje es el no va más en muñecas de trapo.

Genera una profunda relajación

El doctor Herbert Benson, de Harvard, escribió en *The Relaxation Response* (existe una edición en español de 1977, *Relajación*, publicada por la editorial Pomaire) que con la repetición de determinados ejercicios de respiración y concentración las personas podían reducir drásticamente sus niveles de estrés. El masaje, por su naturaleza, provoca una respuesta similar. Son unas minivacaciones que puedes tomarte ahí mismo, en el interior de tu propio cuerpo. No hay necesidad de comprar un billete de avión carísimo o de someterte a las molestias de los trayectos en taxi y a las habitaciones de hotel. Cierra los ojos y deja que otra persona te envíe a tu propio Tahití virtual.

Si recibes un masaje y no te permites relajarte, es como si fueras a Tahití y no disfrutaras del paisaje, el calor, el agua o de las sombrillitas multicolores de los cócteles. En otras palabras, todo depende de ti. Nadie puede obligarte a relajarte mientras recibes un masaje, al igual que nadie puede obligarte a disfrutar del Pacífico Sur, pero tienes que estar un poco loco si no lo haces.

Mejora el aspecto físico

La combinación de todos los beneficios anteriores deja a casi cualquiera que reciba un masaje con un aspecto físico mejor que el que tenía antes de empezar y, en este sentido, el masaje puede mejorar la apariencia incluso de las personas menos atractivas. Ya sabes a quiénes me refiero: al hombre con la gigantesca arruga en medio de la frente o a la mujer con la boca con las comisuras tan tirantes que parece que acaba de morder un limón. Lo que la mayoría de la gente considera poco atractivo se trata de una actitud negativa, y las personas con las caras y los cuerpos con un aspecto más extraño pueden resultar muy atractivas, especialmente si están:

- ✓ Libres de tensión.
- ✓ Sanas.
- ✓ Sonrojadas, con el brillo rosado de una buena circulación.
- ✓ Recuperándose rápidamente de cualquier afección dolorosa.
- ✓ Cubiertas con una piel sedosa, que “respira”.
- ✓ Seguras de sí mismas y confiadas.
- ✓ Profundamente relajadas.

¿Quién puede resistirse ante una persona así?

Explora el menú de masajes

Literalmente, existen cientos de masajes que se practican por todo el mundo, muchos de ellos con nombres tan maravillosamente evocadores como *tuina* y *lomi-lomi*. En esta sección no voy a explicarte cada uno de estos masajes, ya que encontrarás una descripción bastante extensa de varios de los principales estilos en el capítulo 4. En lugar de eso, voy a hablar sobre los tipos de masaje generales, y los desglosaré en categorías basándome en los efectos observables que pueden tener en tu vida.

Piensa en esta sección como si se tratara del menú de un restaurante. Cada categoría (desayuno, comida y cena) consiste en platos perfectamente diferenciables, aunque los alimentos utilizados para prepararlos pueden ser los mismos. Los mismos huevos con los que puedes hacer una tortilla para el desayuno pueden usarse en una ensalada de huevo de la comida o para preparar unos tocinitos como postre de la cena. Lo mismo sucede con las siguientes categorías de masaje. Cualquier técnica se puede utilizar para producir varios efectos.

Masaje relajante

Puede que esta categoría sea la más conocida por quienes nunca antes se han sumergido en el mundo del masaje. Esencialmente, el objetivo del masaje relajante es relajar. El masaje relajante es especialmente útil en estos casos:

- ✓ Para aliviar el estrés, cuando el ajetreo diario es insoportable y el mero hecho de estar tumbado y recibir la solícita atención de alguien durante una hora es suficiente para marcar una gran diferencia.
- ✓ Para disfrutar, lo que está bien siempre y cuando no te sientas culpable por ello.

Masaje deportivo

Pregunta a los atletas de primera, quienes viajan con sus propios masajistas personales. Podrán contarte la gran diferencia que marca el masaje. Muchos atletas olímpicos y deportistas profesionales de toda clase de disciplinas son verdaderos creyentes, pero no son los únicos que utilizan el masaje como parte de su entrenamiento. Incluso los deportistas aficionados y de fin de semana lo incluyen siempre que pueden: antes o después de una prueba y en los entrenamientos.

Masaje terapéutico

Este tipo de masaje ayuda al cuerpo a repararse a sí mismo. Mucha gente ha

descubierto que, tras lesionarse o ser intervenidos quirúrgicamente, el masaje ha sido el factor clave para recuperarse rápidamente y volver lo antes posible a los niveles de actividad normales.

Masaje estético

Todos queremos tener el mejor aspecto posible, y el masaje puede ayudarnos. Gracias a la combinación de varios de los beneficios que he mencionado en este capítulo, el masaje suaviza la piel y proporciona un cutis radiante. También puede mejorar la apariencia de determinadas irregularidades de la piel como la celulitis, con diferentes niveles de eficacia. La gente incluye el masaje en sus tratamientos de belleza por su capacidad de potenciar una apariencia juvenil y como procedimiento auxiliar para aumentar los efectos de otros, como pueden ser la cirugía estética y los tratamientos faciales.

A los médicos también les gusta el masaje

No sé si te has dado cuenta, pero durante los últimos años los médicos se han subido al carro del masaje. Raramente se escucha a algún facultativo cuestionar la efectividad del masaje o su capacidad de ayudar a la gente en muchas situaciones. De hecho, cada vez más hospitales incluyen el masaje en sus programas, algunos con excelentes resultados.

La prestigiosa Clínica Mayo, en Estados Unidos, ha puesto en práctica un programa de medicina complementaria e integral que incluye el masaje terapéutico. El director del programa, el doctor Brent Bauer, cree firmemente en la importancia del masaje, y ha dirigido varios ensayos sobre el tema en el propio hospital, que han proporcionado muy buenos resultados. Uno de estos estudios consistía en ofrecer a los pacientes cardíacos una serie de masajes antes de ser intervenidos quirúrgicamente. Llegó gente de todas partes para inscribirse en el programa, y parece que el masaje les ayudó en su curación (por lo general, estaban listos para salir del hospital antes que los pacientes que no participaban en el programa). Sin embargo, el doctor Bauer se encontró con un problema que no había previsto. Muchos pacientes que habían mejorado de forma espectacular y que estaban listos para abandonar el hospital antes de tiempo se negaron a hacerlo. ¿Por qué? ¡No querían perderse ninguno de los masajes que les debían como parte del programa!

En Francia, donde se formó mi coautor, Michel Van Welden, consideran los masajes desde una perspectiva completamente distinta. "Lo que hacemos es respetado como parte de la praxis médica en toda Europa —sostiene Michel—. Allí los médicos no tienen reparo alguno en remitir determinados casos al fisioterapeuta. De hecho, la palabra que utilizamos en Francia para los fisioterapeutas es «kinesioterapeuta», lo que realmente implica una combinación de masajista, fisioterapeuta y médico holístico que utiliza diferentes herramientas curativas, como la aromaterapia y la fitoterapia. En Francia, hay unos veinticinco mil, gran parte de los cuales posee su propia clínica y están muy bien considerados tanto por los médicos como por los pacientes.

Masaje de equilibrio energético

Si el masaje fuera un mapamundi, el equilibrio energético correspondería a China. En efecto, es así de importante. Como la energía es invisible, es fácil de soslayar como algo sin importancia por lo que se refiere a nuestros cuerpos. Pero, por un momento, imagina tu cuerpo sin energía. En efecto: estaría blando como un fideo cocido, plano como una crepe y apático a más no poder. Varios de los estilos de masaje sobre los que hablo en el capítulo 4 se basan en la comprensión de los sistemas energéticos del cuerpo, y se centran en cómo equilibrar y estimular la invisible energía interna.

Masaje para aumentar la conciencia

La mayoría de la gente reside en sus cuerpos sin pararse a pensar demasiado en ellos. Caminan, se sientan, se tumban con el piloto automático puesto, confiando en viejos patrones y hábitos que adquirieron en su infancia, sobre la marcha. A veces, han recibido la influencia negativa de lesiones y otros traumas que convierten estos hábitos inconscientes en estados físicos potencialmente debilitadores. Se sienten atrapados en determinadas posturas y no las pueden evitar. Un masaje puede ayudarte a ser consciente de que te estás aferrando a determinados patrones de tensión y, por tanto, te permite acabar con ellos y puede ayudarte a ganar autoconfianza, liberándote de imágenes negativas y anticuadas de ti mismo.

Masaje espiritual

- ✓ Dependiendo de tu estado de ánimo, puedes vivir cualquier masaje como una experiencia espiritual, independientemente de que lo recibas en un antiguo templo asiático o en la sala de tratamientos del gimnasio de tu barrio. Sólo se necesitan dos personas centradas en la conciencia de uno mismo, la respiración, el alivio y la compasión. Este aspecto espiritual del masaje se puede utilizar de estas formas:
- ✓ Para la meditación, cuando la experiencia compartida entre las dos personas en un buen masaje te conduce a apaciguar tu mente y a recordar algunas de los aspectos más importantes de la vida.
- ✓ Por parte de curas, monjas y otros miembros del clero que utilizan esta imposición de manos como un medio de expresar compasión y, en algunos casos, para invocar la curación.
- ✓ Por practicantes de tradiciones asiáticas como el taoísmo y el budismo. Los monjes budistas de Tailandia, por ejemplo, suelen aprender el arte del masaje y lo practican en sus templos.

Masaje para el crecimiento emocional

Se requiere un alto nivel de madurez para permitir que te toquen con intenciones terapéuticas y compasivas. Se han desarrollado varios tipos de masaje para acceder a problemas psicológicos y sacarlos a la luz. Esto puede aplicarse sobre todo en casos en los que existe un trauma emocional del pasado relacionado con el abuso y una imagen corporal negativa de uno mismo.

Masaje erótico

Este tipo de masaje puede realizarlo cualquier pareja de adultos que haya dado su consentimiento y que comparta una relación de respeto y confianza. Es especialmente útil para parejas estables que busquen sensaciones nuevas y excitantes para animar sus vidas y para parejas recientes que busquen formas de reducir un poco el ritmo y disfrutar del momento en lugar de pasar directamente a ya sabes qué.

Masaje de animales

Lo creas o no, existen cursos especiales que enseñan a la gente a masajear a sus mascotas. Como sabe cualquiera que haya rascado detrás de la oreja a un animal agradecido, a ellos les encanta. Algunos animales tienen la inmensa fortuna de recibir masajes:

- ✓ Los caballos, especialmente los de carreras y los de exhibición, cuyo valor es mayor que el producto interior bruto de cualquier país del tercer mundo.
- ✓ Los perros y los gatos y otros “bichos peludos” con los que las personas viven manteniendo una estrecha relación.

Tu primer contacto con el masaje

Los seres humanos somos criaturas sensibles y, cuando das algo tan personal como un masaje a otra persona, te expones a que te juzgue. ¿Qué pasa si no le gusta tu técnica? ¿Y si eres tú quien no le gusta?

Cuando das parte de ti a través del masaje, es natural que te sientas asustado por lo que la gente puede pensar y preguntarte, en tu interior, si lo estás haciendo bien o si eres lo suficientemente bueno.

Creo que deberías olvidarte de esto. Tus habilidades como masajista no son algo de lo que debas sentirte orgulloso o avergonzado. Tus habilidades son algo que deberías compartir. Siempre y cuando te metas en el papel y te sientas en sintonía con tu compañero, podrás dar un buen masaje. La idea es no centrarte en ser bueno, sino en hacer un bien a alguien. Si lo haces, nunca tendrás tiempo de preocuparte por si eres bueno o no. Si pones el corazón en lo que haces, seguro que lo harás bien.

A pesar de lo que acabo de decir, puede que te ponga un poco nervioso la idea de poner las manos encima de otra persona o de dar un masaje completo. Es intimidante, ¿verdad? Con el fin de disipar estos miedos aquí y ahora, en el primer capítulo, vas a poner las manos, ejem, aceitosas, y a realizar una pequeña maniobra de masaje en la parte más pública, menos intimidante, tocada más a menudo del cuerpo de cualquier persona: la mano. No te preocupes, es fácil:

- 1. Ponte una cantidad de aceite, crema o loción de masaje del tamaño de una moneda en una mano y frótate las manos una con otra enérgicamente para calentarla.**
- 2. Despacio, coloca una mano encima y otra debajo de la mano extendida de tu compañero y déjalas ahí un momento, sintiendo el calor.**
- 3. Empieza a masajear despacio: aprieta los dedos, presiona la palma y frota con tus pulgares sobre la muñeca.**
- 4. Pregúntale a tu compañero cómo se siente.**

¿Quiere que ejerzas más presión? ¿Menos? ¿Hay algún punto en el que le guste especialmente? Acostúmbrate al intercambio de impresiones, pues es una parte esencial de todo buen masaje.

- 5. Sigue masajeando la mano durante unos cinco minutos; cuando acabes, separa tus manos poco a poco de la de tu compañero.**

La queja más habitual acerca de los masajes es que terminan demasiado pronto, así que no defraudes a tu compañero. Al final puedes poner una toallita caliente

y húmeda encima de la mano de tu compañero para alargar el efecto relajante.

6. Pídele a tu compañero que compare cómo siente la mano masajeada y la que no has tocado.

¡Puede que los dos os sorprendáis!

Bueno, no ha sido tan aterrador, ¿verdad? Y esto es sólo la punta del iceberg. Los siguientes capítulos te ofrecerán todo tipo de información para ayudarte a ampliar esta técnica básica.

Capítulo 2

Breve historia del masaje

En este capítulo

- ▶ Descubre los momentos culminantes de la historia del masaje
 - ▶ Echa un vistazo al masaje actual
 - ▶ Contempla en una bola de cristal qué sucederá con el masaje en el futuro
-

Se supone que este capítulo ensalzará las virtudes de ciertos médicos griegos que desarrollaron el masaje hace un par de miles de años y, poco a poco, llegará a principios del siglo XX y hablará sobre un tipo sueco, creador del masaje occidental moderno. Y entonces el capítulo seguirá con una crónica de... zzzZZZZ.

¿Ese ruido ha sido tu cabeza al golpear la mesa? ¿Te aburres tanto que estás a punto de lanzar este libro contra la pared más cercana? “¿Por qué no cuenta algo fascinante y diferente?”

¡Está bien! Aguanta un poco. Haré este capítulo un pelín distinto a los capítulos de historia de la mayoría de los libros de masaje, que tratan la cronología del masaje como esa árida materia académica que siempre encuentras en los libros de historia. ¿Qué podría ser más distinto que la realidad dinámica y de carne y hueso de una materia tan física como el masaje? Por eso, en vez de datos y hechos, reduciré la esencia de esta gran ciencia y arte que es el masaje a unos momentos concretos. La historia, al menos la historia del masaje, debería ser divertida e informativa a la vez, de modo que ponte cómodo mientras este capítulo presenta la vida de algunos grandes pioneros del masaje, entre las que se incluye, claro, la de cierto tipo sueco. Pero no sólo hablaremos de historia; en este capítulo también te mostraré el panorama del masaje actual y cómo puede que evolucione en el futuro.

Momentos épicos de la historia del masaje

Para tu provecho y conocimiento, esta sección recrea escenas memorables de importantes períodos del masaje a través de la historia. Mucho de lo que sigue lo he adornado con una gran dosis de licencia poética, pero toda la información se basa en hechos históricos. Sólo se han suprimido las partes aburridas para proteger al lector inocente.

Grandes griegos al desnudo



Imagínate el sol griego brillando en un cielo azul y despejado. Debajo, en el gymnazein exterior, docenas de atletas desnudos hacen ejercicio, todos tan morenos, musculosos y sanos que parecen, en realidad, dioses griegos. ¿Y por qué desnudos?, te preguntarás. La palabra gymnasium procede de la palabra griega gymnazein, que significa 'hacer ejercicio desnudo', que proviene de gymnos, 'desnudo'. Esos encantadores griegos, ya te digo.

En cualquier caso, el sol pega fuerte, todos esos griegos desnudos corretean superándose unos a otros en proezas gimnásticas, y el viejo Asclepio está ahí sentado, en el rincón del entrenador, preparado para cada vez que un adonis llega corriendo con un talón de Aquiles destrozado o la zona lumbar dolorida. Lo más natural del mundo es, evidentemente, ofrecer un masaje, además de algunas hierbas y remedios. Supuestamente, Asclepio se volvió tan experto en este tipo de curación que incluso podría resucitar a los muertos. Como recompensa, Zeus le lanzó un rayo y lo mató.

Esta historia nos enseña una de las primeras lecciones filosóficas vinculadas con la práctica del masaje: si te gusta masajear atletas griegos desnudos, mantenlo en secreto.

El chamán Pepe: sanaba por imposición de manos

Hace miles de años, bajo el primigenio follaje selvático de la vasta jungla del Amazonas que ahora forma parte de Brasil, había un viejo chamán agachado junto a un río, retorciendo las hojas y los tallos de una resistente enredadera entre sus ajados dedos. El nombre del chamán es incomprensible para los oídos modernos, así que le llamaré Pepe. Sus dedos trabajaban la poderosa liana ayahuasca, que producía a su gente unas visiones que les ayudaban a curarse. Pepe coció las hojas y tallos de la liana en agua, junto con otras plantas, y el resultado fue un té espeso, como un jarabe, que luego llevó al poblado.

Era de noche. Entre el follaje de la selva tropical resonaban los estridentes sonidos de la vida. Pepe colocó a los miembros de la tribu en un círculo alrededor del fuego que había preparado, dio a beber a cada uno unos sorbos del té y ellos empezaron a girar,

bailar y cantar canciones tradicionales. Algunos (los que más necesitaban ser curados) entraron en trance y Pepe se les acercó.

Mientras los demás miraban, Pepe metía los dedos en el interior del cuerpo de cada uno. Entonces sus dedos se alzaron por encima del fuego hacia el oscuro cielo. Pepe los tocaba, los sacudía, zarandeaba sus extremidades, tocándolos constantemente, y todos podían ver (con la ayuda de la ayahuasca) lo que siempre veía Pepe: puntos borrosos allí donde el cuerpo de cada persona era débil y unos demonios de la oscuridad aferrándose a su hombro.

A pesar de que Pepe utilizaba poderosas hierbas y plantas de la selva, su principal herramienta era el tacto. A veces, la diferencia entre un contacto casual con otro miembro de la tribu y un contacto intencionado de Pepe marcaba el lapso entre la vida y la muerte. Su tacto curaba, y todos lo sabían.

El masaje Tao

La enigmática palabra china “Tao” confunde a mucha gente. En primer lugar, ¿por qué se deletrea T-a-o si se pronuncia “Dao”? Y en segundo lugar, ¿qué demonios significa? Seguro que hay gente que ha oído hablar del Tao de Pooh, el Tao de la física o de los arreglos florales, y si alguna vez has leído uno de esos excéntricos libros sobre filosofía oriental publicados en la década de 1970 (esos que se imprimían en papel reciclado orgánico) probablemente recuerdes la frase: “El Tao que se puede nombrar no es el verdadero Tao”. Entonces, ¿cómo se supone que hablarás de él?

A pesar de que aparentemente no se puede hablar sobre el Tao, podemos hablar sobre el masaje, que es exactamente lo que hizo uno de los primeros chinos taoístas hace unos cinco mil años. Escribió un libro titulado *El Kung Fu de Tao Tse*, en el que describía el uso de plantas medicinales, ejercicios y un tipo de masaje para el tratamiento de enfermedades. Como fue uno de los primeros libros escritos sobre cualquier tema, el *Kung Fu* demuestra lo antiguo e importante que es el masaje después de todo.

Un hombre griego con una misión

Asclepio, hijo de Apolo (el dios griego de la medicina y la curación), puede que fuera un hombre griego que vivió unos 1.200 años a.C., pero es igual de probable que fuera un producto de la imaginación griega. En cualquier caso, se le considera el primer occidental que combinó el ejercicio con el masaje. También fue el fundador del primer gimnasio del mundo.

El juramento hipocrático

Puede que te preguntes por qué los médicos tienen que hacer el juramento hipocrático tras acabar sus estudios en la facultad de Medicina y antes de empezar a ejercer. Después de todo, confías tu vida a tu médico; así que, ¿por qué querrías que él o ella fuera un hipócrita?

La respuesta es simple: no hacen un juramento hipócrita, sino un juramento hipocrático, lo que significa que fue pronunciado por primera vez por ni más ni menos que ese gran médico griego, Hipócrates (460-380 a. C.). En la primera línea del juramento, Hipócrates jura por Apolo y Asclepio defender las virtudes de su arte curativo, no seducir a mujeres (u hombres) en las casas que visite como médico, y evitar todo tipo de mal.

Hipócrates también habló sobre los movimientos del masaje, y decía: "El frotamiento fuerte une, el frotamiento excesivo causa el desgaste de las partes frotadas y el frotamiento moderado hace que crezcan". También recomendaba el masaje para curar muchas dolencias. Así que el hombre que escribió las palabras que siguen pronunciando hoy en día médicos de todo el mundo era practicante del masaje. ¡Mira tú por dónde!

La Edad Media

Durante la Edad Media, nadie masajeaba a nadie (ni siquiera podían tocarse mucho), lo que casi acabó con la civilización occidental. Afortunadamente, a pesar de la enérgica oposición, algunas almas fuertes decidieron escabullirse y tocarse en graneros, establos y otros lugares recónditos siempre que podían, de forma que aseguraron la perpetuación de la raza humana y, al mismo tiempo, ofrecieron a la gente la oportunidad de practicar técnicas de masaje rudimentarias. Huelga decir que la Edad Media no fue un buen momento para convertirse en masajista profesional.

La perspectiva sueca

Actualmente, en la mayoría de los sitios del mundo occidental, al pedir un masaje recibirás algún tipo de masaje sueco. ¿Y por qué, te preguntarás, se llama masaje sueco? Aquí tienes algunas de las respuestas típicas que la gente ha dado a esta pregunta:

- ✓ Los suecos eran los únicos lo suficientemente liberales como para permitir que el masaje se llamase por su nombre.
- ✓ Al director sueco Ingmar Bergman le gustaba recibir un masaje tras un duro día de trabajo en el estudio de cine, así que, en su honor, bautizaron así a esta técnica.
- ✓ Nadie sabe por qué se le llama masaje sueco, pero todo el mundo coincide en que suena mejor que masaje lituano o masaje uruguayo.

En realidad, el masaje sueco recibe su nombre de un fisiólogo y maestro de esgrima

sueco llamado Per Henrik Ling (1776-1839), quien desarrolló un sistema de gimnasia médica que incluía los movimientos que actualmente se usan en el masaje básico. Con el tiempo, se le reconoció como el padre de la fisioterapia.

El declive del masaje en el siglo XX

Debido a la repentina y poderosa influencia de la tecnología en el mundo médico, el masaje también cayó en desgracia a principios y a mediados del siglo XX. La anterior popularidad del masaje persuadió a algunas personas a tratar de aprovecharse ilícitamente. Alrededor del cambio de siglo, muchas escuelas de Gran Bretaña, por ejemplo, empezaron a producir profesionales con una formación muy deficiente, algunos terminaron por ejercer la prostitución, lo que supuso un gran declive para el masaje. Desde los días de Hipócrates, e incluso más atrás en el tiempo, en la historia antigua de China y la India, el masaje fue aceptado como un pasatiempo saludable por bastantes personas. Pero las cosas eran distintas.



Hacia mediados del siglo XX, muchos masajistas en Estados Unidos trabajaban en albergues o en baños públicos turcos y no se esperaba que hicieran más que aporrear a sus víctimas (es decir, clientes) con unas maniobras extraordinariamente enérgicas, normalmente con la intención de purgar al receptor del exceso de alcohol y de los ácidos grasos ingeridos la noche anterior. De hecho, algunos spas urbanos, como Hot Springs, en Arkansas, tenían unas instalaciones de masaje abiertas al público los domingos por la mañana para cumplir este propósito. Los ciudadanos respetables de la comunidad acudían pronto para que los efectos de la noche del sábado se les fueran a porrazos infligidos por robustos masajistas y a base de sudor.

El Caín y el Abel del masaje

Puede que la discordia en el mundo del masaje se remonte al par de hermanos responsables de llevar el masaje desde Suecia hasta Estados Unidos: Charles y George Taylor. Obviamente, los hermanos Taylor compartían intereses; ambos se convirtieron en médicos, se fueron a Europa para aprender estas nuevas técnicas y querían pasar la vida ayudando a los demás. Desgraciadamente, parece que no eran capaces de llevarse bien. En la década de 1850 abrieron una clínica juntos tras volver a Nueva York, pero un año después la cerraron y cada uno se fue por su lado.

—Es mi técnica para ayudar a otras personas a sentirse bien —dijo Charles, ajustándose el bombín en la cabeza.

—Ni hablar, es mi técnica para ayudar a otras personas a sentirse bien —respondió George, ajustándose un bombín idéntico en la cabeza.

—Es mío.

—Es mío.

Y así surgió un problema que se ha mantenido hasta hoy, con varios innovadores y profesionales del masaje diciendo que su método es el mejor. George y Charles Tayler fueron el Caín y el Abel del mundo del masaje moderno. A pesar de que el masaje es una espléndida manera de ayudar a la gente a sentirse mejor a muchos niveles, está fragmentado en sectas, y los partidarios de determinadas técnicas proclaman a los cuatro vientos que las suyas son las mejores. Este libro, espero, te ayudará a abrirte camino a través de todo esto para que puedas hacerte una idea global sobre el masaje.

Los hippies salvan el masaje de la extinción

En general, en la primera mitad del siglo XX, no se auguraban resultados prometedores para el masaje en Estados Unidos. Y lo mismo sucedía en Europa. Sólo la gente con resaca quería recibir masajes. Por supuesto, en muchas zonas del globo el masaje mantenía intacto el prestigio del que había gozado durante siglos. Pero incluso en las zonas más remotas se pedían cosas nuevas a gritos (masajeadores por vibración en lugar de masajes de verdad, por ejemplo). A medida que la revolución tecnológica se extendió por el planeta, dejó a la gente sola por lo que al contacto se refiere.

Literalmente, la especie humana estaba perdiendo el contacto.

Como siempre, cuando la sociedad va demasiado lejos en una dirección, surge un impulso cada vez mayor que lo devuelve hacia el equilibrio. En algún momento de la década de 1960, la gente empezó a cansarse de la impersonal influencia de las máquinas y la tecnología de sus vidas y reaccionó contra ella. Estos revolucionarios fueron los hippies, o chicos de las flores. Desde San Francisco, se extendieron por gran parte del mundo, llevando consigo camisetas *tie-dye*, cuentas de oración, grandes discos de vinilo llamados álbumes y mesas de masaje caseras.

El masaje hoy en día

A través de los años, el masaje ha sufrido un grave caso de personalidad múltiple. Cada vez que lo miras, puedes encontrarte algo distinto. ¿Un médico griego masajeando a atletas? ¿Un fisioterapeuta sueco creando movimientos para aliviar dolencias comunes? ¿Un chamán expulsando espíritus malignos? ¿Un curandero mandando vibraciones espirituales a través de sus dedos durante un masaje en un espectacular lugar de retiro playero? Las siguientes secciones te ofrecen una visión general del estado actual de las terapias con masajes y de la investigación en este campo.

Demasiadas elecciones posibles

Actualmente, el masaje disfruta de un renacimiento tan espectacular que a veces puede dar la sensación de que el mercado está saturado con demasiados masajistas. Un periódico alternativo de Asheville, en Carolina del Norte, publicó una tira cómica que reflejaba la difícil situación que provocaba la gran cantidad de masajistas altamente cualificados y subempleados en la ciudad. La tira mostraba a un masajista desempleado en una esquina que sujetaba un cartel en el que se leía: “Se dan masajes a cambio de comida”.

Freud y el masaje

Sigmund Freud, el inventor del psicoanálisis moderno, utilizaba el masaje con sus pacientes. Al principio, cuando Freud quería calmar y convencer a sus clientes de que estaba de su lado, utilizaba maniobras de masaje principalmente en sus manos. Desgraciadamente, Freud aparcó el masaje en aras de sus técnicas psicoanalíticas, puede que por miedo a no saber qué era lo que realmente funcionaba: la charla o el contacto. Pero desde el principio estaba a favor del masaje. En el mundo moderno, muchos psicólogos están redescubriendo el poder del masaje y empiezan a incluirlo en sus consultas, junto con psicoterapia centrada en el cuerpo y terapias somáticas.

De manera que, ¿con qué te encontrarás en cuanto salgas por la puerta hoy, mañana o la semana que viene en busca de tus propias experiencias de masaje? Pues bien, dispondrás de muchas más opciones, sobre las que hablaré en el capítulo 4. También contarás con muchos más masajistas entre los que elegir (sólo en Estados Unidos hay unos trescientos mil masajistas y estudiantes de fisioterapia).

A pesar de que existen más opciones que nunca, creo que la presunción de que en el mundo se está alcanzando una masa crítica de masajistas es errónea. Actualmente hay demasiada gente para masajear, cerca de 7.000 millones en 2010, y la población sigue aumentando rápidamente.

En el futuro, lo que puedes esperar del masaje es un número creciente de opciones, más o menos como sucede en las cafeterías de diseño. Mientras que antes la elección solía ser simple (¿normal o descafeinado?), hoy en día tienes que enfrentarte a una abrumadora selección de mocas, batidos y leches francamente interminable.

Investigación sobre el tacto

Para mantenerse al día y documentar la efectividad del masaje con todos estos incesantes cambios, alguien debería empezar a investigar seriamente esta cuestión, y esto es lo que hace la gente del Touch Research Institute.

El Touch Research Institute (que vendría a ser el Instituto de Investigación del Tacto) se fundó en Miami en 1992 para estudiar los efectos del tacto en los seres humanos. Mientras que los sentidos del olfato, oído, vista y gusto ya disponían de institutos y estudios desde hacía décadas, el pobre y huérfano tacto fue dejado de lado durante la década de 1990. En vez de realizarse en quirófanos o consultorios, los estudios del instituto se llevan a cabo en habitaciones iluminadas con luz tenue y música de flauta de fondo. En lugar de someterse a tecnología punta, los sujetos de las investigaciones reciben las milenarias técnicas de la fisioterapia.

Puede que el tacto fuera desatendido porque es demasiado obvio. Si lo piensas, verás que no hay acción alguna de la vida en la que el tacto no esté involucrado; tu cuerpo es una gigante antena que lo percibe todo a medida que te suceden cosas. Los demás sentidos, de una manera u otra, también se relacionan con el tacto: diferentes tipos de moléculas golpean las papilas gustativas, los nervios ópticos, los tímpanos y las fosas nasales, lo que desencadena las sensaciones que hacen funcionar los sentidos.

Peregrinación de masaje a Esalen

El trabajo pionero realizado en Esalen ayudó a mantener vivo y en forma el masaje tras su declive a principios y mediados del siglo XX. El instituto Esalen, ubicado en El Gran Sur, California (a un par de horas al sur de San Francisco), fue fundado por Michael Murphy en 1962, y algunos de los mejores profesores e investigadores de masaje del mundo han dado clases y han trabajado allí. El resultado de sus esfuerzos ha provocado un cambio en el paradigma sobre el que se construye el masaje. Ya no es una forma de "gimnasia" correctiva para restablecer el movimiento y aliviar el dolor, sino que se ha convertido en una manera de aumentar la consciencia de uno mismo y, a veces, de acceder al espíritu.

Si te entusiasma la idea de aprender lo que el masaje puede hacer a nivel espiritual, quizá sea una buena idea que viajes a esta Meca del masaje. Estés donde estés, si eres un amante del masaje, ¡una peregrinación de masaje a Esalen beneficiará a tu espíritu! Consulta www.esalen.org para más información.

La ubicación de Esalen es espectacular: situado en una posición elevada sobre los empinados acantilados que caen sobre el océano Pacífico, donde manantiales termales fluyen desde el interior de la montaña hasta una serie de piscinas naturales construidas junto a la zona de masaje. Alerta nudista:

en Esalen la ropa es opcional, así que el nudismo es frecuente. Piensa que es una buena manera de acostumbrarse a contemplar la gran obra maestra que es el cuerpo humano.

Se han abierto dos Touch Research Institutes internacionales, uno en Filipinas y otro en Francia, lo que indica que hay una tendencia a la globalización en los estudios sobre el masaje. Y te preguntarás, ¿cómo pueden conseguirlo si se limitan a realizar estudios sobre el masaje de esta manera? ¿Cómo puede la gente quedarse tumbada y sentirse bien y encima llamarlo investigación? En primer lugar, no lo llaman masaje, sino estimulación táctil kinestésica, lo que significa “masaje por el que alguien puede recibir una beca de investigación médica”. Y los estudios incluyen exhaustivos test psicológicos, análisis sanguíneos, ensayos a doble ciego (pruebas en las que ni participantes ni investigadores saben qué pacientes padecen una enfermedad o dolencia en concreto y quiénes no) y un montón de papeleo. Así que no se trata de precisamente unas vacaciones.

Algunos de los estudios que se han realizado en el Touch Research Institute incluyen a los siguientes grupos

- ✓ **Pacientes con VIH:** La serotonina y las células T asesinas aumentaron con los masajes.
- ✓ **Bebés prematuros:** Los bebés que recibieron masajes ganaron peso más de prisa y les dieron el alta, de media, seis días antes que a los bebés que no recibieron masajes, lo que supuso un ahorro de 2.300 euros de media.
- ✓ **Madres adolescentes con depresión:** Los masajes las ayudaron a ganar confianza en sí mismas y les ofrecieron otra forma de conectar con sus bebés.
- ✓ **Niños con síndrome de estrés postraumático tras algún cataclismo:** Los masajes ofrecían el consuelo psicológico necesario para creer que el mundo podía volver a ser un sitio seguro.

El futuro del masaje

El libro *Macrotendencias* de John Naisbitt (publicado en español por la editorial Mitre; su título original es *Megatrends*) trata sobre los problemas a los que se enfrenta la gente a medida que la sociedad se sumerge en un mundo cada vez más tecnológico. Naisbitt sostiene que, cuanto más nos involucramos en la alta tecnología, en la misma medida debemos volvernos hacia lo que podríamos llamar “alto contacto”. El masaje, por supuesto, es una respuesta evidente a este dilema.

A continuación veremos ejemplos de algunas tendencias de alto contacto que tienen toda la pinta de seguir en el futuro, mientras el masaje se integra cada vez más entre la sociedad con un estilo de vida tecnológico:

- ✓ **Diplomacia:** Los fisioterapeutas viajan por todo el mundo como embajadores de la compasión. Esta tendencia continuará siempre y cuando evolucionen las técnicas de imposición de manos y se desarrolle la comunicación intercultural.
- ✓ **Rendimiento:** Cada vez más artistas, atletas y autoridades descubrirán el valor y la importancia del masaje. Por ejemplo, casi todos los equipos deportivos profesionales disponen de un masajista en nómina, lo que poco a poco influye en los aficionados y en el público en general, pues cada vez aprecian más el masaje gracias al ejemplo que su equipo.
- ✓ **Precios asequibles:** La demanda de masajes seguirá aumentando a medida que el mundo pase de una economía manufacturera a una basada en los servicios. Los empresarios y las compañías de seguros cada vez estarán más dispuestos a pagar por servicios de masaje, los cuales beneficiarán el balance final al reducir el absentismo, las lesiones relacionadas con el estrés y demás. En los últimos años han surgido muchas empresas de masajes a bajo coste, con tarifas inferiores a las habituales, que han atraído a un público completamente nuevo.
- ✓ **Aumento de la sofisticación:** Las técnicas de masaje (algunas conocidas desde hace siglos) serán cada vez más sofisticadas si los profesionales de diferentes escuelas reciben una formación interdisciplinaria y añaden nuevas habilidades a sus repertorios.

Quiromasaje: el masaje español

Quizá te sorprenda saber que existe una variedad autóctona española de masaje, aunque en un mundo tan globalizado como el actual, la técnica ya se ha propagado por medio mundo. Se trata del quiromasaje, palabra que procede de la unión del término griego *quiros*, que significa ‘manos’ con la palabra “masaje”, de manera que significa literalmente “masaje con las manos” o “masaje manual”. Sí, parece obvio, pero en realidad quiere decir “masaje sin usar aparatos mecánicos”. El quiromasaje consiste en aplicar presión con las manos sobre los distintos órganos y tejidos del cuerpo para valorar

y tratar dolencias varias.

El creador de esta especialidad fue un tal doctor Vicente Lino Ferrándiz, quien estudió naturopatía en Estados Unidos y masaje tradicional europeo en Suiza (sí, has leído bien, no Suecia, sino Suiza), entre otros estudios. Tras volver a España, recopiló, clasificó y ordenó las técnicas aprendidas y la suya propia, a la que bautizó con el nombre de quiromasaje. Su mérito fue la creatividad, al aplicar el masaje a numerosas dolencias en las que no se había empleado hasta entonces. Fundó la primera escuela española de quiromasaje en 1933, aunque actualmente se practica en muchos países.

Capítulo 3

Tu piel y lo que hay debajo: qué tocas al dar un masaje

En este capítulo

- ▶ Descubre la conexión entre la piel y el cerebro
 - ▶ Explora la multidimensionalidad de tu piel
 - ▶ Trata tu cuerpo como una entidad tridimensional
 - ▶ Observa los sistemas de órganos
-

“Tocamos el cielo cuando ponemos una mano sobre un cuerpo humano.”

Novalis (pseudónimo de Friedrich von Hardenberg)

La piel es esencialmente lo que hace humanos a los seres humanos. ¿Cómo lo sé?, te preguntarás. Lo vi en una película de *Star Trek*, así que debe de ser cierto. En la película, un astuto alienígena le dio a probar a Data, el androide, lo que era ser humano al injertar un pedazo de piel en su brazo mecánico. Data ya poseía una mente y un cuerpo completamente operativos, pero carecía de sensaciones. Era una máquina hasta que le pusieron ese parche de piel y, así, se volvió humano.

La esencia de ser humano es la capacidad de sentir. “Pero —puede que respondas— yo siento en mi mente y en mis nervios, no sólo en la piel. Y además, ¿realmente puedo fiarme de *Star Trek* como fuente de conocimiento anatómico?” Pues bien, ¿sabes qué? En este caso resultó que los guionistas de *Star Trek* dieron en el clavo. Tu piel, nervios y mente son diferentes capas de la misma cosa. Este capítulo te conduce a través de la piel, de las maravillosas estructuras que tiene debajo, y en las que influyes al realizar un masaje.

Piensa con la piel

En su libro, *Job's Body*, Deane Juhan, investigador de la eficacia del masaje y otras terapias táctiles, sostiene: “Según cómo lo mires, la piel es la superficie exterior del cerebro o el cerebro es la capa más profunda de la piel”.

A pesar de que inicialmente suene absurda, esta afirmación puede demostrarse con facilidad si se observa atentamente el desarrollo de un embrión. Como sabes, tu existencia empezó como un pequeño grupo de células en el interior del útero de tu madre. Los primeros días después de la concepción, estas células comenzaron a dividirse en tres capas distintas que luego se convirtieron en tu cuerpo. La capa de células endodérmica o endodermo se transforma en tus órganos internos, el mesodermo forma los músculos y los tejidos conjuntivos, y el ectodermo genera el sistema nervioso y la piel.

A medida que se desarrollan las células ectodérmicas, poco a poco se convierten en tu cuerpo, médula espinal, nervios y piel, los cuales forman una unidad. “No puedo establecer una diferencia clara entre la periferia, que simplemente responde, opuesta al sistema nervioso central, que simplemente piensa”, escribe Juhan. En otras palabras, tu piel “piensa” tanto como siente, y tu mente “siente”, de la misma forma que piensa. Forman una unidad. Y todo empieza a una edad muy temprana. De hecho, con seis semanas de vida y menos de 1 centímetro de longitud, el pequeño embrión ya puede “sentir” una pequeña caricia en su labio superior, lo que provoca una reacción de retraimiento.

Echa un vistazo a algunos de los fascinantes detalles de tu cerebro externo (conocido también como piel):

- ✓ Hay más de 3 millones de células en un trocito de piel del tamaño del tapón de una botella.
- ✓ Tu piel contiene entre 2 y 5 millones de glándulas sudoríparas y unos 2 millones de poros.
- ✓ Tu piel es el órgano más grande del cuerpo: 2.500 centímetros cuadrados en los recién nacidos y unos 19.000 centímetros cuadrados en un varón adulto.
- ✓ La piel de un adulto varón pesa unos 4 a 5 kilos.
- ✓ Tu piel se fortalece con el colágeno y se forma a partir de éste, lo que constituye el 70 por ciento del peso de tu piel en seco.
- ✓ Posees unos 640.000 receptores sensoriales en tu piel.
- ✓ Tu piel tiene varios grosores: 1/10 de milímetro en los párpados y 3 o 4 milímetros en las plantas de los pies y en las palmas de las manos.

✓ Tu piel es más tersa en verano y más densa en invierno.

Poca piel, muchas sensaciones

¿Sabes por qué los bebés parecen ser extraordinariamente sensibles al tacto? Los niños de hasta tres años poseen un total de ochenta receptores sensoriales especializados por milímetro cuadrado de piel, llamados corpúsculos de Meissner, en contraposición a los veinte que tiene un adulto joven o los cuatro de una persona mayor. Por eso a los bebés les vuelven locos las cosquillas y las caricias: sienten mucho más que los adultos. Consulta el capítulo 17 para más información sobre los corpúsculos de Meissner.

Como poseemos tantos receptores sensoriales en la piel (las células que controlan el dolor son más abundantes, seguidas de una gran variedad de sensores de presión, de frío y de calor) no es extraño que seamos tan “susceptibles” si nos tocan de una manera inadecuada. Y tampoco sorprende que un masaje cuidadoso y calmante pueda relajarnos tanto.

En su libro *El tacto: la importancia de la piel en las relaciones humanas* (publicado en España por Ediciones Paidós), Ashley Montagu ofrece perlas de sabiduría como ésta: “Aislar cualquiera de los sentidos implica reducir las dimensiones de nuestra realidad, hasta el punto de que si sucede perdemos el contacto con ella; nos quedamos encerrados en un mundo de palabras impersonales, sin tacto, sin gusto, sin sabor. La unidimensionalidad de la palabra se convierte en un sustituto de la riqueza de la multidimensionalidad de los sentidos y, en consecuencia, nuestro mundo se vuelve vulgar, sencillo y estéril”.

Lamentablemente, tiene razón. La gente acaba ignorando gran parte de sus sensaciones y, a medida que están cada vez menos en contacto con ellos mismos, se encrespan más y más, llenando sus días de actividades frenéticas en vez de disfrutar del milagro lleno de estímulos que implica el estar vivos. Creo que recibir más masajes les ayudaría a recuperar el contacto con ellos mismos y con el mundo que les rodea a través del simple acto de prestar más atención a su piel.

Capa sobre capa: la estratificación de la piel

La piel, como cualquier otra parte del cuerpo, es algo vivo, cambiante y en crecimiento constante. De hecho, tenemos una capa exterior de la piel completamente nueva cada veintisiete días, lo que significa que somos como las serpientes, lagartos y otros animales que mudan la piel. Pero como sólo mudamos una célula cutánea cada vez, no se ve tanto.

La *epidermis*, la parte exterior de la piel que se repone y se escama, está formada por varias capas. La capa situada en el interior reproduce nuevas células cutáneas continuamente, las cuales son empujadas hacia la capa superior, conocida como capa córnea. Se llama así porque las células de esta zona se endurecen, como cuernos. Y otro dato sobre ella: está muerta.

Así que lo que realmente vemos al observar la piel de alguien es un montón de células muertas endurecidas que están a punto de caer. De hecho, la exfoliación, un tipo de tratamiento de spa que explico en el capítulo 7, ayuda a la piel en este proceso.



Bajo la epidermis se encuentra la dermis, llena de células adiposas, sangre y vasos linfáticos, glándulas sudoríparas, terminaciones nerviosas y folículos pilosos. La dermis ayuda a vincular las capas exteriores de la piel con los tejidos *subcutáneos* (que significa ‘debajo de la piel’). En esta zona se encuentran unas células muy importantes llamadas fibroblastos, responsables de producir tejido conjuntivo. Tienes una gran deuda con los fibroblastos, sobre todo si te haces daño en la piel, ya que estas células especializadas se encargan de acudir rápidamente a la zona y llenarla con fibras conectivas, recomponiéndote de nuevo. El masaje puede ayudar a los fibroblastos y mejorar el aspecto de la piel.

Averigua lo esencial sobre tu patrulla fronteriza personal

Durante toda tu vida, tu piel define las fronteras íntimas de tu existencia. La piel es la línea de milímetros de grosor que te separa de la realidad y te permite percibirla. Aquí incluyo las seis funciones principales de tu patrulla fronteriza personal, la piel:

- ✓ Protección.
- ✓ Absorción.
- ✓ Secreción y excreción.

La importancia de ser lamido

¿Has visto alguna vez a una gata dando a luz? En cuanto acaba, la madre empieza a lamer a sus cachorros por todo el cuerpo, centrándose especialmente en la zona genital. Lo mismo sucede con los perros. Y los caballos. Y las vacas. Y los osos hormigueros, los antílopes y las jirafas. De hecho, todas las especies de mamíferos, a excepción del hombre, lamen a sus cachorros tras el alumbramiento.

En un principio podrías pensar que estos lametones son para quitarles esa sustancia pegajosa que pringa todo el cuerpo de los recién nacidos. En parte es cierto, pero más importante que la limpieza es el lametón en sí, el contacto de la lengua con la carne o el pelaje.

Durante mi primera clase de masaje, en California, el profesor afirmó que masajear el perineo (el área entre los genitales y el ano) de un recién nacido con un trapo tibio y húmedo simulaba la acción de lamer que realizan otros animales. En otras palabras, nos aconsejaba que lamiésemos metafóricamente el trasero de nuestros bebés.

En ese momento, y durante bastantes años, pensé que ese profesor de masaje californiano estaba un poco chiflado y se pasaba de listo. Pero ahora, tras descubrir la importancia de este tipo de estimulación en prácticamente todas las especies de mamíferos, ha cobrado sentido. Este primer contacto básico es el pistoletazo de salida para el tracto gastrointestinal del recién nacido y puede que sea el tipo de “masaje” primordial que los seres humanos podemos ofrecer a nuestros pequeños.

Las sensaciones naturales de lamer a un recién nacido se pueden recrear frotando suavemente una toallita para bebés o húmeda sobre la piel de esta importante zona un par de veces al día durante los primeros meses de vida, desde el alumbramiento.

- ✓ Regulación térmica.
- ✓ Respiración.
- ✓ Sensación.

Protección

Cada vez que alguien intenta cruzar la frontera entre África y Europa, por ejemplo, es detenido por la policía fronteriza (que suelen ser hombres con agrias expresiones en sus rostros). Lo mismo sucede en tu cuerpo. Tu piel dice “Detente. Los papeles” a

cualquier cosa grande y palpable que intente introducirse en ella, como cuchillos de carne, bacterias perjudiciales, lápices del número 2, etc. Disponer de esos hombres con cara de pocos amigos para protegerte está muy bien: estoy seguro de que lo agradecerás si te pones a pensar en el caos que se produciría si, de pronto, millones de invasores quisieran entrar en tu páncreas.

Si no me tocas, me moriré

El contacto físico es cuestión de vida o muerte, así, de forma literal. El filósofo Bertrand Russell señaló la importancia del tacto al afirmar: "No sólo nuestra geometría y nuestro físico, sino también nuestra concepción de lo que existe fuera de nosotros se basa en el sentido del tacto". Por eso, es fundamental que los bebés y los niños pequeños reciban abundante contacto físico.

Al principio de la década de 1900, el doctor Henry Dwight Chapin informó de que cuando los bebés huérfanos se dejaban de forma rutinaria en orfanatos y se les ignoraba, sin prácticamente contacto humano, un alarmante 99 por ciento de ellos moría durante el primer año tras su admisión. Los que sobrevivían mostraban signos de retraso mental e inadaptación.

Así que no exagero al afirmar que el mundo sería un lugar realmente mejor si más gente recibiera masajes, en especial durante sus años de desarrollo. El contacto físico es una parte esencial del crecimiento humano, tanto para los individuos como para toda la comunidad.

Absorción

De vez en cuando, es aconsejable dejar que algunas personas crucen la frontera para que gasten su dinero haciendo turismo y mejoren la economía, ¿no crees? Tu piel puede hacer lo mismo a través de un proceso llamado absorción. En pequeñas cantidades, tu piel puede absorber determinados productos cosméticos, sustancias químicas, medicamentos y agua. Desgraciadamente, algunos no son beneficiosos para tu cuerpo, como las toxinas y los pesticidas. Tu piel tiene la misma capacidad de permitir que estos terroristas crucen la frontera, lo que significa que deberías controlar los productos con los que entras en contacto.

Excreción y secreción

Tu piel también puede deshacerse de los elementos tóxicos, como se exilia a los personajes indeseables del país. Este proceso se llama excreción, y de ello se ocupan esos rufianes, las glándulas sudoríparas. Posees varios millones de estas glándulas que eliminan los productos de desecho a través de la transpiración.

Además de la excreción, la piel también secreta una sustancia aceitosa llamada sebo que cubre la piel y ayuda a conservar la humedad. Secretar es bueno, porque la piel es entre un 50 y 70 por ciento humedad. No querrás que se te reseque...

Masaje para cerdos como método de salud y belleza

Incluso la Administración de Alimentos y Fármacos de Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) está convencida de que el masaje ofrece innegables resultados. Mi coautor, Michel Van Welden, ha trabajado muy a menudo con la FDA y ha corroborado algunas de las afirmaciones sobre la eficacia del masaje. Aquí tienes algunos de sus descubrimientos:

- ✓ Hay evidencias científicas de que el masaje puede tener un impacto positivo en la tonificación de la piel.
- ✓ A los cerdos les encantan los masajes.

Es cierto. En una serie de experimentos realizados en la Vanderbilt University y en la Universidad California Los Ángeles, Michel trabajó con un equipo de médicos de primera que trataron a unos pacientes muy especiales: Flopsy, Zeus y Peewee, tres cerdos Yorkshire.

Los cerdos fueron escogidos por su alto nivel moral y por su pasión por los tratamientos de spa de lujo. No, en realidad los escogieron porque los cerdos (aunque puede que no te guste admitirlo) tienen una piel sorprendentemente similar a la de los seres humanos. Dos veces por semana durante trece semanas los tres valientes cerditos recibieron masajes sumamente estimulantes, tras los cuales los investigadores descubrieron que:

- ✓ Este tipo de masaje estimula los fibroblastos, encargados de producir colágeno.
- ✓ Un aumento de las fibras de colágeno puede mejorar la elasticidad y la apariencia juvenil de la piel.
- ✓ Los masajes ayudan a aliviar el estrés producido por el hecho de que tu casa sea derribada por un lobo (está bien, de acuerdo, esto me lo he inventado).

Así que la próxima vez que veas a un marrano que parezca especialmente relajado paseando por la calle, seguro que acaba de salir de su cita con el masajista.

Regulación térmica

La piel monitoriza continuamente la temperatura del ambiente y ayuda a mantener la temperatura interna del cuerpo a unos 37 grados a través de ajustes de los vasos sanguíneos y de las glándulas sudoríparas, que se dilatan o contraen como respuesta al calor o al frío.

Respiración

El oxígeno entra a través de los poros de la piel, y sale el dióxido de carbono, como en los pulmones, pero a una escala menor. Si has visto la clásica película de James Bond *Goldfinger*, puede que recuerdes la famosa escena inicial, en la cual aparecía una mujer completamente recubierta de oro que era abandonada en la cama de una habitación de hotel en Miami Beach. En la película, la mujer moría porque su piel no podía “respirar”. Si todos tus poros se obstruyeran repentinamente, podrías tener un destino similar en la vida real.

Sensación

Si la piel sólo fuera la manera que tiene la naturaleza de mantener lo que está en el interior de nuestro cuerpo dentro de él y fuera lo que está en el exterior, no sería ni la mitad de divertida de lo que es. En mi opinión, proporcionar una rica y compleja variedad de sensaciones es una de las funciones más gratificantes de la piel, lo cual es algo que apreciarás cada vez más en cuanto practiques las técnicas de otros capítulos de este libro.

Toca con cabeza: cuida lo que hay bajo la piel

La mayoría de la gente preferiría que el cuerpo humano siguiera siendo un misterio, como los ingredientes de la Coca-Cola. Estas personas creen que es mejor limitarse a disfrutar de ella y no hacer demasiadas preguntas. Esta actitud funciona en casi todos los ámbitos de la vida, como pasear, ir al cine, comer pizza y demás, pero en cuanto decidas dar un masaje a alguien, necesitarás saber un poco sobre anatomía humana.

Veamos por qué:

- ✓ Aprenderás que determinadas zonas son delicadas o sensibles, por tanto deberían evitarse (consulta el capítulo 10 para más información sobre este tema).
- ✓ Tendrás una visión general sobre lo que sucede internamente cuando alguien se queja de que sufre determinadas dolencias.
- ✓ Descubrirás cómo determinadas caricias sobre la superficie actúan en estructuras más profundas, como el sistema circulatorio y el sistema linfático, entre otros.
- ✓ Comprenderás cómo afecta el contacto físico al conjunto de tu cuerpo.

En esta sección te ayudaré a adquirir una comprensión básica de qué estás tocando, no sólo en la superficie del cuerpo, sino también en lo más profundo.

¡Vaya! Qué profundo: recuerda tratar el cuerpo como un objeto tridimensional

Cuando una persona se dispone a dar un masaje a alguien, el error fundamental que quizá cometa es pensar que el cuerpo humano es un objeto bidimensional en vez de tridimensional. “¿Cómo es posible?”, te preguntarás. Todo el mundo sabe que los seres humanos no son planos, ¿verdad?

Bien, es cierto, pero todo el mundo sabe que un lago es un objeto tridimensional, con profundidad además de anchura y largura, pero cuando la mayoría piensa en un lago se imagina su superficie, la zona visible del agua rodeada por la orilla.

De modo similar, a pesar de que sabes que tú también eres profundo, pues contiene los insondables misterios del tejido y los huesos, puede que, por costumbre, sigas preocupado por la superficie, la parte que ves.

El problema de esta manera de pensar bidimensional es obvio si te imaginas lo que pasaría al intentar caminar por el centro del lago. Rápidamente comprenderías su tridimensionalidad. Lo mismo sucede cuando te adentras en la superficie del cuerpo de una persona —aparentemente bidimensional— mientras le das un masaje. Las misteriosas profundidades líquidas de la piel se agitarán entre tus dedos y, si no sabes

nadar, te ahogarás.

Es posible dar un masaje agradable sin tener ni idea de lo que haces, pues la mera estimulación táctil de la piel contra la piel tiene positivos efectos terapéuticos. Pero para dar un buen masaje, uno que haga exclamar a la gente “¡Vaya, ha sido increíble!”, deberás hacer algo más que limitarte a friccionar. Ésa es una de las razones por las que has comprado este libro, ¿no?

Descubre cómo tocar: palpación

Por un momento, imagínate que tienes ante ti un mapa del mundo en bajorrelieve en el que todos los puntos de referencia sobresalen sobre la superficie. Ahora imagina una capa de goma opaca que lo cubre. Si te agachas y tocas la superficie lisa, ¿puedes distinguir qué tocan tus dedos usando únicamente el tacto? ¿Dónde está California? ¿Y la punta de Sudamérica? ¿Encuentras la península Ibérica? ¿Puedes distinguir qué tocas, incluso sin verlo?

Comprueba tu tridimensionalidad

Aquí tienes una manera de comprobar científicamente que eres un ser tridimensional y que bajo la superficie de tu piel se esconden un montón de secretos. Sólo necesitas dos cosas para realizar este experimento: tu mano y una superficie plana, como una mesa o un escritorio.

En primer lugar, pon la palma de la mano bocabajo y mantenla unos centímetros por encima de la mesa. Luego, con la punta de los dedos, toca la superficie, flexiona el dedo corazón y dóblalo debajo de tu mano, de modo que las dos primeras falanges estén planas sobre la mesa. Bien.

Ahora levanta de uno en uno los otros dedos separándolos de la superficie de la mesa a la vez que mantienes tu dedo corazón firmemente sujeto. Si quieres, sigue y hazlo conmigo mientras lees. Primero prueba con el pulgar; se levanta por completo, ¿no? Bien arriba. A continuación, prueba con el dedo índice; no lo hace de una manera tan impresionante pero se levanta de la mesa. Ahora prueba con el meñique; ¿ves cómo se levanta a la misma altura o más arriba que el dedo índice? Por último, prueba con el dedo anular. Adelante. Te espero. ¿Qué? ¡Venga, vamos! Levántalo ya. ¿No puedes?

Puede que ya hubieras realizado este experimento; alguien me lo enseñó cuando iba al instituto, pero no comprendí qué ocurre hasta que empecé a estudiar anatomía como parte de una formación sobre los masajes.

¿Por qué no puedes levantar tu anular? El secreto es éste: enterrados en lo más profundo del antebrazo se encuentran cuatro diminutos músculos: uno levanta el dedo índice, otro levanta el dedo meñique y otro levanta tanto el dedo anular como el corazón, de modo que cuando uno de ellos es retenido, el otro no se puede levantar. Adelante, haz la prueba manteniendo el dedo anular encima de la mesa en lugar del dedo corazón. Obtienes el mismo resultado, ¿verdad?

Este ejemplo pretendía mostrarte los efectos de tus profundidades tridimensionales en tu superficie bidimensional. Cuando te prepares para dar un masaje a alguien es importante que recuerdes esto, así que te repetiré que “pienses en 3-D” en los capítulos de la parte III.

Ahora piensa en el cuerpo humano como si fuera ese mapa cubierto que tratas de

identificar tocando su contorno. Esta manera de tocar con un propósito se conoce como palpación. Muchos profesionales del masaje usan la palpación para determinar qué tipo de masaje darán a alguien, basándose en la sensación que les produce el cuerpo de esa persona si se compara con lo que sería normal. Al practicar esta técnica, lograrás que tus dedos se vuelvan muy sensibles y, en esta sección, te guiaré a través de un ejercicio que te ayudará a empezar este proceso de sensibilización.

Acostúmbrate a palpar

Haz este ejercicio para empezar a sensibilizar tus dedos a las diferentes texturas, formas y señales que puedes encontrar bajo la piel:

- ✓ **1. Siéntate en una silla con la espalda recta y gira la cabeza hacia el lado derecho, como si estuvieras tratando de ver por encima de tu hombro derecho.**
- ✓ **2. Levanta la mano derecha y, usando la yema de los dedos, palpa suavemente la parte frontal izquierda de tu cuello hasta que localices la larga franja de músculo vertical que se extiende desde tu clavícula hasta la cara lateral de tu cabeza, justo bajo tu oreja izquierda.**

Este músculo se llama esternocleidomastoideo y se muestra en la figura 3-1.

- ✓ **3. Desplaza las yemas arriba y abajo de este músculo, palpando dónde se conecta cerca del centro de la clavícula (el origen) y sube por la base del cráneo (la inserción).**

¿Unas partes parecen más tensas que otras? ¿Es el músculo más delgado en unas zonas que en otras?

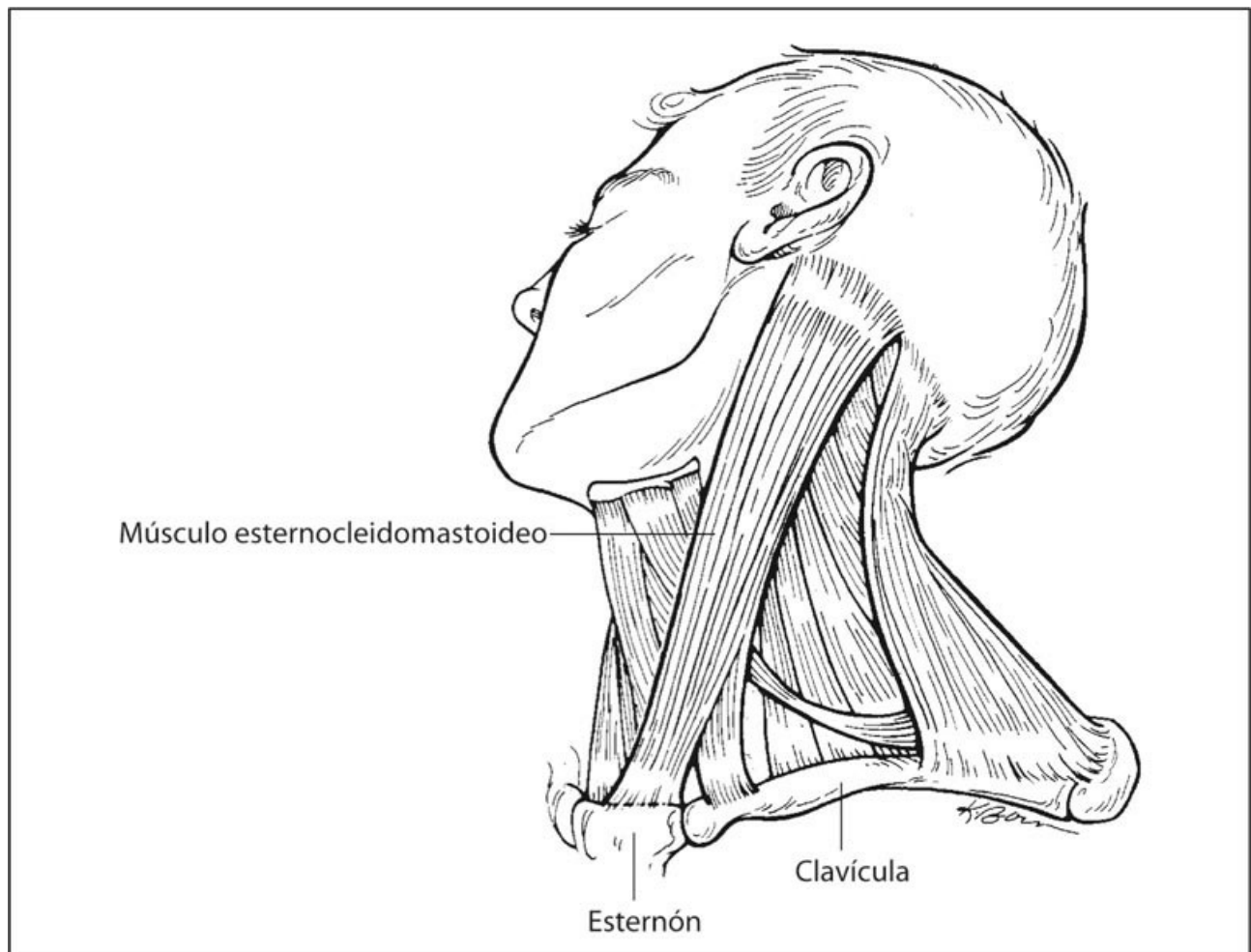


Figura 3-1:
Al girar la cabeza a un lado puede notarse el músculo esternocleidomastoideo

- ✓ **4. Sujeta el músculo con la yema de los dedos, como si fueras a puntear la cuerda de una guitarra.**

Procura no clavar los dedos en la parte frontal del cuello, es muy sensible.

- ✓ **5. Sigue sujetando el esternocleidomastoideo, y devuelve lentamente la cabeza otra vez al centro, sintiendo cómo el músculo se afloja entre tus dedos mientras lo haces.**

Repite este paso varias veces, de un lado a otro. Esta repetición te permitirá ver cómo las fibras de los músculos se contraen y se relajan para que puedas moverte. Si no pudieras contraer y relajar las fibras de los músculos, serías una inmóvil masa amorfa. Nada bueno.

- ✓ **6. Desplaza los dedos hasta la base del músculo y avanza por la clavícula.**
¿Cómo puedes diferenciar al tacto el hueso y el músculo? ¿En qué se parecen?

- ✓ **7. Desplaza los dedos hacia arriba por el esternocleidomastoideo y luego pasa del músculo a la parte superior del hombro.** Haz un poco de presión para palpar el músculo que va desde el hombro hasta el cuello. ¿Dónde es más duro? ¿Y más blando? ¿Notas algún nudo o bandas de tejido endurecido en la zona flexible que lo rodea?

Comprueba si encuentras algún punto más sensible al tacto, y si estos puntos sensibles coinciden con los “nudos”.

Tómate unos minutos para realizar el proceso. Acostúmbrate a palpar. Permite que tus dedos se familiaricen con las variedades de textura, densidad y tono que puedes encontrar debajo de la superficie de la piel.

Las prominencias óseas

Por lo menos dispones de 47 prominencias óseas por todo tu cuerpo (zonas del esqueleto que puedes notar por encima de la piel). Bueno, antes de que hagas algún comentario vulgar sobre las prominencias óseas, déjame asegurarte de que este término es el que emplean los profesionales para referirse a ellas. Tienen nombres irresistibles, como apéndice xifoides, protuberancia occipital y tuberosidad mayor del húmero. Sin embargo, voy a usar términos para profanos en la materia y a presentarte algunas prominencias como parte de un juego. Exacto, es hora de jugar... ¡al juego de las prominencias óseas!

El juego es sencillo: describo una prominencia (mira la figura 3-2) en términos que puedas entender y te doy indicaciones para localizarla palpando. Todo lo que tienes que hacer es responder con el término cotidiano que se utiliza para describir esta prominencia. Es importante que realices la palpación, y no te limites a leer las palabras, porque el proceso te ayudará a familiarizarte con el terreno que tienes que masajear en otros capítulos.

¿Preparado?

1. Encontrarás esta prominencia ósea sosteniendo una mano frente a ti con la palma mirando hacia a ti. Con las yemas de los dedos de tu otra mano, palpa los dos huesos de tu antebrazo, uno en el lado del meñique (el cúbito), y otro en el lado del pulgar (el radio). Sigue el hueso del lado del meñique desde la muñeca hasta el otro extremo. Encontrarás un bulto llamado olecranon, comúnmente conocido como el _____.
2. Cruza uno de tus pies y apóyalo sobre la rodilla contraria para que puedas examinarlo. Entonces palpa con las dos manos a lo largo de la tibia, en la parte frontal de la parte inferior de la pierna. Síguela hasta el pie y observa qué sucede. Siente cómo se curva y termina en un bulto en la parte superior de tu pie. Este punto es el maléolo medial, o _____.

3. Con los dedos, recorre hacia abajo la parte superior de tu pie y luego avanza por debajo del pie en dirección contraria desde los dedos hasta el calcáneo, o _____.
4. Ahora siéntate recto. Pálpate un lado del cuerpo hasta que la mano casi se deslice debajo de ti. Justo en ese punto deberías notar una protuberancia ósea en la parte superior del hueso más largo del cuerpo. Se trata del trocánter mayor del fémur, también conocido como la _____.
5. Desliza tus dedos hacia arriba por el costado del cuerpo, entre 15 y 20 centímetros, hasta que te encuentres con la siguiente prominencia ósea, una cresta afilada que sobresale y que puedes seguir hacia la parte frontal de tu cuerpo durante unos centímetros. Esta prominencia es la cresta ilíaca, también conocida como el _____.
6. Ahora levanta una mano hasta tu rostro, localiza la barbilla y desplaza la mano por el borde inferior de ésta hasta la oreja. En este punto se curva, formando la rama del maxilar, también conocida como el punto en el ángulo de la _____.
7. Para localizar la siguiente protuberancia necesitas un compañero. Haz que se tumbe boca abajo sobre una superficie cómoda con la espalda descubierta. Levántale suavemente el brazo, dóblaselo por el codo y ponle la mano en la parte baja de la espalda. Deja que la parte superior de su brazo descansa en su costado. Al hacer este movimiento, harás que aparezca un gran bulto en la parte superior de su espalda. Palpa los bordes de este hueso con forma triangular llamado escápula, también conocido como el _____.

Los dedos sensibles son útiles

En la yema de los dedos tenemos la mayor concentración de receptores sensoriales de todo el cuerpo. Este rasgo es bastante útil a la hora de dar masajes, ya que se necesita una verdadera sensibilidad hacia la persona que estás tocando.

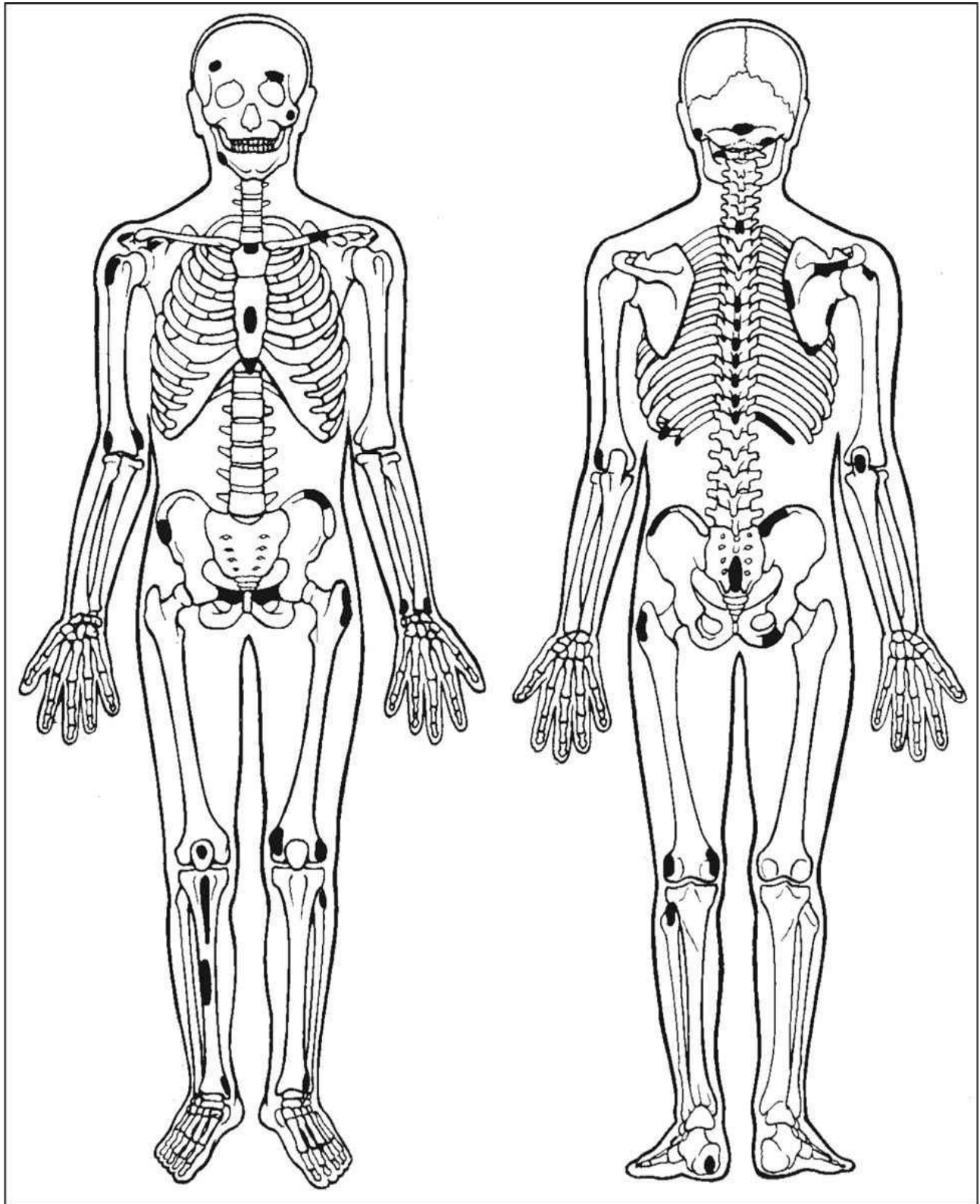


Figura 3-2:
Algunas prominencias óseas comunes

Estos puntos son sólo algunas de las muchas prominencias que se pueden palpar, y el

objetivo de este juego es saber que realmente puedes sentir y afectar las estructuras anatómicas sin ser científico ni médico. Cuando hagas un masaje, recuérdalo y utiliza tu conocimiento para guiarte a través del cuerpo de tu compañero.

Cartílagos, ligamentos y tendones

Mucha gente se refiere confusamente a varias estructuras de tejidos conectivos entre los músculos y los huesos como tendones, ligamentos o cartílagos sin saber realmente de qué hablan. Bueno, ya sé que tú no eres de éstos, pero por si tienes un amigo culpable de una metedura de pata anatómica de este calibre, incluyo la información básica para aclarar el tema:

- ✓ Los cartílagos dan forma a rasgos externos como la nariz y las orejas, y también se encuentran entre los huesos actuando como cojines entre las articulaciones. (Por ejemplo, los discos intervertebrales están hechos de cartílago.)
- ✓ Los ligamentos conectan los huesos entre sí.
- ✓ Los tendones conectan los músculos a los huesos.

Los tejidos blandos

Tras saber cómo familiarizarte con las prominencias óseas (consulta la sección anterior), probablemente te plantees preguntas sobre las otras partes del cuerpo que no son prominencias óseas. Al fin y al cabo, no vas a masajear huesos. Lo que tendrás entre manos la mayor parte del tiempo serán tejidos blandos, y por tejidos blandos me refiero a músculos, en su mayor parte, y también tejidos conectivos.

Los músculos componen entre el 40 y el 60 por ciento de tu peso corporal, dependiendo del sexo y de tus condiciones físicas, y tienes más de seiscientos, entre grandes y pequeños. Cada uno está compuesto por una envoltura o fascia, que lo separa y ayuda a funcionar como una unidad diferenciada, a pesar de que nunca se emplea un único músculo para realizar una acción. Siempre trabajan en grupos para crear movimiento. El movimiento más ligero de la parte más trivial de tu cuerpo (tu rodilla izquierda, por ejemplo) requiere la sincronización de muchos músculos, controlada con precisión y ejecutada a la perfección.

El tejido muscular es bastante insensible, lo que significa que si alguien te cortara, golpeara o quemara directamente un músculo expuesto, es probable que no sintieras mucho. Tus músculos no sienten el masaje mientras lo reciben, pero les enseña a sentirse relajados en reposo y en los movimientos fluidos. En otras palabras, los músculos aprenden y el masaje enseña.

Recuerda otros sistemas corporales

No creas que sólo la piel, los músculos y los huesos cuentan a la hora de masajear a alguien. También tendrás que vértelas con otros tantos sistemas anatómicos que se ven poderosamente afectados por tu contacto. Entre ellos están:

- ✓ El sistema circulatorio.
- ✓ El sistema nervioso.
- ✓ El sistema digestivo.
- ✓ El sistema respiratorio.

Las siguientes secciones hacen un repaso a estos sistemas y tratan sobre su importancia cuando das o recibes un masaje.

El sistema circulatorio

Constantemente el corazón bombea sangre (cerca de 5 litros por minuto en un adulto de unos 70 kilos) a través de las arterias hasta cada una de las diminutas células de tu cuerpo, llevando nutrientes y oxígeno que te permiten sobrevivir. Entonces la sangre viaja de nuevo hasta el corazón a través de las venas. En ese viaje de vuelta, la sangre pasa por una serie de válvulas unidireccionales que evitan que regrese accidentalmente en sentido erróneo.

Los movimientos del masaje influyen directamente en la circulación de la sangre por las venas, de modo que, cuando masajees a alguien, piensa que tus movimientos siempre deberían ir en la dirección de la corriente sanguínea. No querrás, claro, presionar por error la sangre de vuelta a través de esas válvulas y, por consiguiente, debilitarla... Cuando un gran número de estas válvulas se debilita y deja de funcionar debidamente, la sangre se acumula y se forman venas varicosas (varices).

En cualquier momento, casi la mitad de tu sangre está en la piel, lo que explica ese brillo rosado que muestran algunas personas y la apariencia menos saludable de las varices y de otros problemas. El masaje actúa en profundidad sobre tu sistema circulatorio y, por eso, deberías saber cómo influyen tus manos en este proceso.

El masaje también afecta a ese otro fluido circulatorio mencionado en el capítulo 1: la linfa. De hecho, un sistema de masaje entero llamado drenaje linfático manual estimula el movimiento de la linfa porque, tal como sabrás por el capítulo 1, la linfa no dispone de un corazón propio que la bombee.

El sistema nervioso

Como persona ocupada del siglo XXI, no tienes tiempo que perder recordándole a tu corazón que lata, a tus pulmones que respiren, etc. Afortunadamente, tu sistema nervioso autónomo se ocupa de esto por ti. Este sistema se divide en sistema simpático y sistema parasimpático. El sistema nervioso simpático prepara tu cuerpo para actuar, mientras que los nervios parasimpáticos lo calman. El masaje es una estupenda forma de estimular el sistema nervioso parasimpático y, así, reducir el pulso, disminuir el ritmo de la respiración y, en general, provocar cierta relajación.

El nervio más grande y más largo del cuerpo es el ciático, con el que mucha gente está dolorosamente familiarizada. Va desde la base de la columna hasta la parte posterior de la pierna y, cuando cualquier tramo de su recorrido es pinzado o atrapado entre músculos, huesos y tejido conectivo, puede provocar la afección conocida como ciática. Así trabajan los nervios; no es aconsejable interponerse en su camino ni hacerlos enfadar. El masaje puede ayudar a ablandar los músculos y otros tejidos blandos que rodean los nervios y que a veces pueden atraparlos.

También poseemos unos nervios especializados llamados propioceptores que indican a nuestro cuerpo dónde nos encontramos en el espacio, pues nos aportan la sensación de profundidad, posición y movimiento. Sin ellos, estaríamos internamente ciegos, y al hacer que seamos conscientes de ellos, el masaje nos puede ayudar a “vernos” desde una nueva perspectiva, de dentro hacia fuera.



El capítulo 6 plantea algunos ejercicios para que entres en contacto con tus propioceptores.

El sistema digestivo

Tu sistema digestivo es un tubo de unas cinco veces tu altura (mira la figura 3-3). Desde que entra hasta que sale, la comida que ingieres recorre unos 9 metros. Este tubo, junto con varios órganos digestivos, tiene la propiedad mágica de transformar cualquier cosa que entre en él en una sustancia muy especial conocida como “tú”. El masaje puede estimular este proceso si te familiarizas con los diferentes giros y vaivenes que muestra a lo largo de tu cuerpo, especialmente en el intestino grueso. Cuando masajees el abdomen, recuerda que has de seguir la dirección general del intestino grueso.

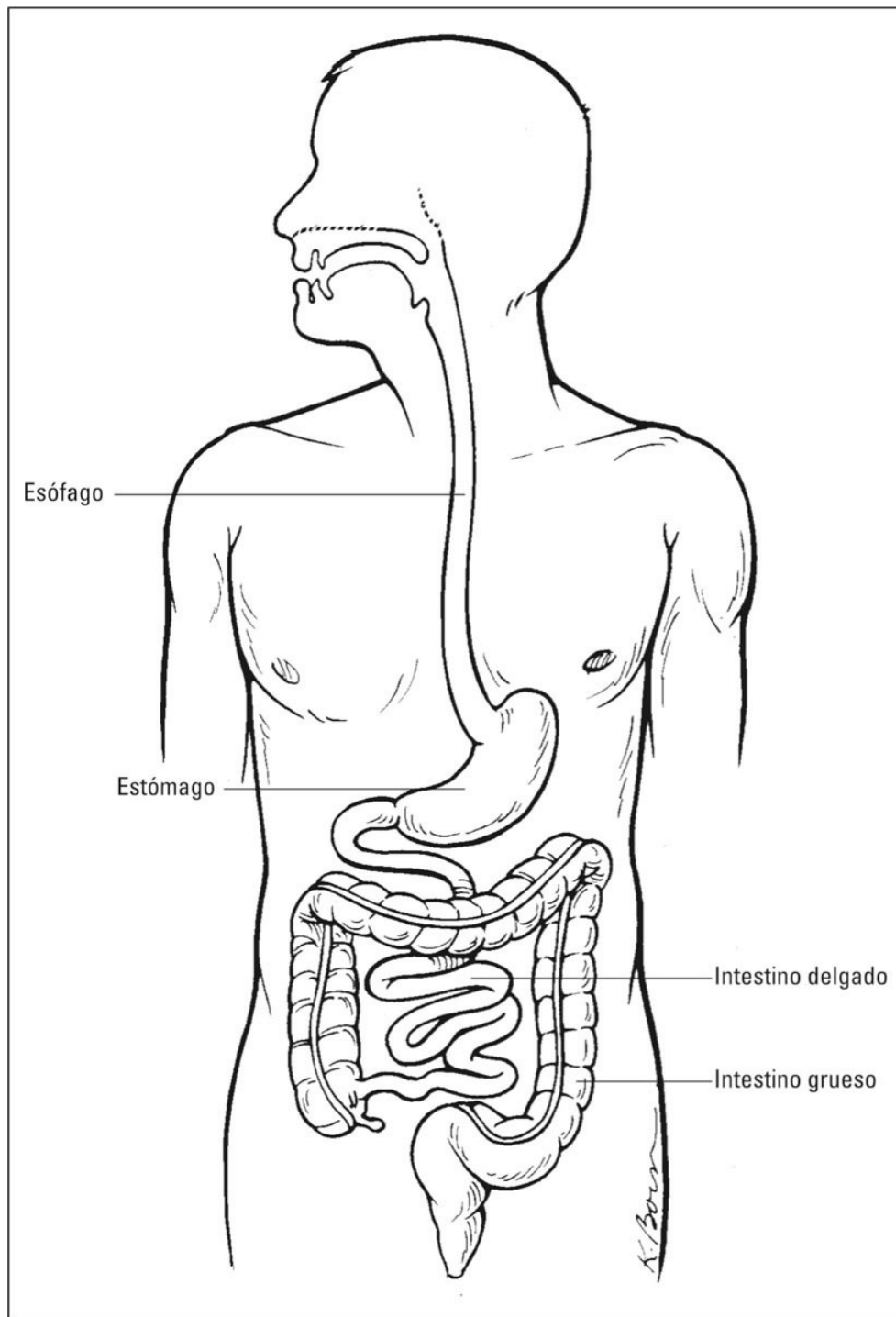


Figura 3-3:
El sistema digestivo

El sistema respiratorio

Respirar es una actividad sumamente importante para los seres humanos, como atestiguan los millones de personas en todo el mundo que han dejado de respirar y han

sufrido efectos secundarios graves, incluso la muerte. El masaje es una excelente oportunidad para realizar una respiración completa y profunda, tal como se describe en el capítulo 6. Esta respiración te hará reconectar con la fuente de la vida y te llenará la sangre con oxígeno fresco, lo que es fundamental, ya que el primer lugar al que acude la sangre tras dejar el corazón son los pulmones.

La conexión cuerpo-mente

¿Alguna vez te has preguntado de qué diantre hablaba la gente al utilizar la expresión “conexión cuerpo-mente”? ¿Es una parte del sistema nervioso de la que no te hablaron en el colegio? ¿Has pensado que quizá existe un tubo o un cable especial de algún tipo que vincula cuerpo y mente, y que eres el único al que no le han mostrado dónde está? Pues bien, no te preocupes; no estás solo. Las típicas nociones erróneas sobre qué es la conexión cuerpo-mente incluyen las siguientes:

- ✓ La sensación de desfallecimiento que tienes cuando tu mente se da cuenta de que tu cuerpo ha hecho algo que no debería.
- ✓ Nervios.
- ✓ El cuello.

En realidad, la conexión cuerpo-mente es simplemente conciencia. Es una conciencia que se extiende por todas las células del cuerpo, mayor que la conciencia de tu cerebro por sí solo. Es tu Yo consciente que afecta a todas las partes de tu cuerpo.

Esta escisión entre cuerpo y mente se desarrolló gradualmente durante siglos y no fue provocada por una única persona, aunque muchos estudiosos han señalado que el filósofo y matemático francés René Descartes ejerció la mayor influencia en este tema. Él acuñó la famosa frase en latín “Cogito, ergo sum”, que significa ‘Pienso, luego existo’. Eso fue en 1637. Pues bien, prácticamente desde entonces la gente ha asumido que sólo determinados tipos de actividad eléctrica en sus cerebros demostraban que existían. Lo que se ha pasado por alto es que Descartes jamás recibió un estupendo masaje de un masajista experimentado. Si lo hubiera hecho, sin duda habría modificado su afirmación, transformándola en algo así como “Cogito et sentio, ergo sum”, es decir, ‘Pienso y siento, luego existo’.

Parte II

El arte de recibir masajes

The 5th Wave

Rich Tennant



En esta parte...

Vale, oigo cómo te ríes: ¿el arte de recibir masajes? Eso suena como el arte de mojarte cuando llueve. Realmente no tienes que esforzarte; sólo hay que salir fuera y dejarse empapar. Cualquiera puede hacerlo. ¿Y recibir un masaje? Es así de fácil, ¿verdad? Pues no.

Recibir un masaje se parece más a bailar una danza de pareja muy complicada, como el tango (que, curiosamente, significa ‘yo toco’ en latín). Ambas actividades, en el mejor de los casos, son extremadamente interactivas. Durante el tango, si no haces nada, harás quedar muy mal a tu pareja. Del mismo modo, al recibir un masaje, debes comunicarte con tu compañero a través del lenguaje verbal y no verbal, para aprovechar la experiencia al máximo.

Un buen masaje es una vía de doble sentido: consiste en dar adecuadamente y en recibir con conocimiento de causa a partes iguales. En esto nos centraremos en la parte II. Empezaremos con el curso básico de cómo recibir un masaje y terminaremos, cuatro capítulos más tarde, con la licenciatura en cómo recibir un masaje como los profesionales (o un lujoso tratamiento de spa). Lo sé, es duro, pero alguien tiene que hacerlo. Durante el camino, aprenderás a dominar el intríngulis del vocabulario del masaje, descubrirás las diez reglas básicas para recibir un masaje y averiguarás cuáles son las técnicas de masaje y de spa más populares. También te cuento cómo disfrutar de los placeres de los masajes sin sentirte culpable, te ofrezco técnicas para aprovechar al máximo tu primer masaje profesional y mucho más.

Capítulo 4

Integra el masaje en tu vida: la guía de viaje del masaje

En este capítulo

- ▶ Elimina cualquier sentimiento de culpa referente al masaje
 - ▶ Escoge el estilo de masaje que más se adecúe a ti
 - ▶ Descubre y desarrolla una relación con un masajista
 - ▶ Aprende jerga de los masajes
-

Cuando empieces a descubrir el masaje, seguro que te encontrarás con algunas palabras nuevas y extrañas, y con conceptos que al principio pueden confundirte. ¡No te asustes! Este capítulo será tu guía de viaje personalizada para navegar por el a veces desconcertante y nuevo territorio del masaje. Aquí encontrarás cómo introducir los placeres del masaje en tu vida y cómo escoger el tipo de masaje más adecuado para ti. Incluso encontrarás un pequeño diccionario español-masaje al final del capítulo que te puede ayudar a utilizar la jerga del masaje con otras personas.

Acepta el masaje como un placer saludable

Parece que mucha gente no es capaz de entender que el masaje es más que un capricho, un lujo y una manera de mimarse. Hay quien frunce el ceño ante sus placeres como si fueran una pérdida de tiempo. Otros se mantienen alejados de esta experiencia, y sostienen que es cara y extravagante, como si darse un masaje fuera una manera de tirar el dinero.

Las razones que se esconden tras estas dos actitudes son la culpabilidad y el miedo. Mucha gente tiene problemas para justificar pagar por algo que sienta tan bien como un masaje o porque otro ser humano les preste una atención tan exquisita durante una hora. Además, quizá tengan miedo a lo desconocido.

Esta culpabilidad es poco acertada y completamente innecesaria, ya que el masaje es cien por cien bueno para ti. De hecho, aporta todos los placeres que pueden ofrecerte muchas sustancias ilegales, inmorales o que engordan, sin sus negativos efectos secundarios. Así es, el masaje no tiene nada de malo.

El masaje

- ✓ No tiene calorías ni grasas.
- ✓ No produce caries.
- ✓ No puede provocarte una sobredosis.

Bueno, vale, el masaje tiene una pequeña pega: puede crear adicción. Cuando pruebes un buen masaje, querrás más, muchos más. Pero esto necesariamente no es malo. Puedes recibir un masaje cada día durante el resto de tu vida sin padecer efectos secundarios.

De hecho, nuestro queridísimo artista Bob Hope recibió un masaje casi cada día de su vida durante cincuenta años, ¡hasta que murió a la muy avanzada edad de cien años! (¿Crees que el masaje pudo ser la causa de tal longevidad? ¡Seguro que daño no le hizo!) Bob Hope arrastró por todo el mundo a un gran número de masajistas mientras entretenía a las tropas o actuaba en películas. Yo mismo lo masajeeé en una ocasión. Y debido a todos los masajes que había recibido a lo largo de los años, su piel era suave y tersa, y sus músculos estaban sorprendentemente bien tonificados, a pesar de que en aquel momento rondaba los noventa años.

Por supuesto, quizá no tengas el tiempo o el dinero suficiente para recibir un masaje diario. Pero lo más probable es que ni el tiempo ni el dinero sean los motivos que te detengan. Será tu actitud.



Reducir el estrés y la tensión en tu vida son muy buenas razones para querer recibir un masaje. No necesitas más justificación.

Tan poco tiempo, tantos tipos de masaje: averigua qué pedir

Bien, sé que te entusiasma la idea de salir y probar tu primer masaje; coges el teléfono, llamas a una escuela de masaje o a un centro de tu zona, y pides una cita (consulta el capítulo 5 para saber más sobre cómo pedir una cita).

—¿Qué tipo de trabajo manual prefiere? —pregunta la recepcionista.

—¿Trabajo manual?

—Sí. Masaje.

—Ah, pues cualquiera que me siente fenomenal —respondes tú.

—Por supuesto. Pero disponemos de varios tipos. ¿Prefiere el masaje sueco, el deportivo, el masaje de tejidos profundos, el método Hellerwork, la técnica Aston, el masaje tailandés o una sesión de masaje neuromuscular?

—Bueno, ya les llamo luego —respondes tú y cuelgas, listo para volver en silencio a tu estilo de vida sin masajes, incluso antes de empezar.

¡No dejes que te pase esto! Si ya has decidido que vas a recibir un masaje, lo último que quieres es confundirte con la amplia gama de masajes disponible y terminar por descartar la experiencia.

Te aviso: esta sección es sólo una visión general de los tipos de masaje disponibles.

De momento, quiero que te familiarices con algunas opciones basadas en los tres motivos por los cuales la gente decide recibir un masaje:

- ✓ Para relajarse.
- ✓ Para sentirse mejor.
- ✓ Para mejorar el funcionamiento del cuerpo.

A menudo, tus motivos pueden ser una combinación de los tres. Quizá te duela un poco el hombro y quieras aliviar el dolor, y además pretendas reducir tu nivel de estrés. Los tres componentes de un masaje encajan perfectamente entre ellos; lo que te ayuda a relajarte puede reducir el dolor, lo que endereza tu cuerpo te puede ayudar a relajarte, etc.



El aspecto espiritual del masaje es el cuarto componente, un comodín que puede surgir sin previo aviso en cualquier tipo de masaje. Mediante este aspecto

espiritual puedes utilizar el masaje para conectar con tu experiencia interior y contactar, literalmente, con una conciencia de ti mismo más profunda (consulta el capítulo 6 para encontrar más información sobre este tema).

De manera que, ¿cuál es el estilo de masaje adecuado para ti? Echa un vistazo a las siguientes categorías y familiarízate con algunos estilos de masaje asociados con ellas.

Masajes para relajarse

El estrés y la tensión son reales. El cuerpo humano ha evolucionado durante siglos para responder al estrés y a la tensión, para prepararse tanto para combatir un obstáculo como para huir de él. Esta respuesta de luchar-o-huir era muy útil cuando el hombre primitivo se enfrentaba a algún animal grande y peligroso. Pero en estos tiempos modernos, la gente se enfrenta a un constante e incesante bombardeo de estímulos que producen tensión y lo sobrecargan. Si, por ejemplo, vives en una área metropolitana grande, te expones al equivalente de varias docenas de osos pardos y una manada de lobos hambrientos cuando te adentras en el tráfico a hora punta.

Si te interesa recibir un masaje relajante, pide alguno de los siguientes:

- ✓ **Masaje sueco:** Este método (el que se imagina la mayoría de la gente cuando piensa en “masaje”) incluye roces, amasamientos, fricciones, golpeteos, etc.
- ✓ **Trabajo ligero:** Es un término genérico para un masaje suave no intrusivo.
- ✓ **Masaje relajante:** Otro término genérico para referirse a un masaje agradable y sencillo, que suele definir una variante suave del masaje sueco.
- ✓ **Masaje californiano Esalen:** Desarrollado en el famoso Instituto Esalen en Big Sur, California, este masaje consiste en muchos movimientos largos, fluidos y suaves.

Hay estilos de masaje que te relajan, pero es muy probable que si quieres relajarte te topes con el estilo sueco. El masaje sueco viene a ser como un masaje Visa o Mastercard: es aceptado en millones de establecimientos de todo el mundo. También tiene muchos beneficios terapéuticos, y algunos de sus movimientos más avanzados pueden ser bastante vigorosos (consulta la sección “Remodela tu cuerpo por diversión y en beneficio propio” más adelante en este capítulo si buscas más información sobre los masajes profundos). Si sólo quieres relajarte y ser masajeado por unos dedos suaves, asegúrate de pedir que ejerzan una suave presión durante tu masaje sueco.



¡Comunícate! Incluso aunque estés intercambiando masajes con un amigo, hazle saber al otro lo que deseas.

Si vas a Hawái...

Una vez, en Hawái, me apetecía recibir un masaje relajante para ayudar a mitigar el jet lag tras un largo viaje. En aquella época yo trabajaba allí en un spa y uno de los masajistas, un nativo hawaiano llamado Wesley Sen, se ofreció a darme un masaje Lomi-lomi.

—¿Es relajante? —le pregunté mientras volvíamos a mi habitación de hotel.

—Claro que es relajante —respondió él.

—Entonces, ¿por qué llevas esa barra?

Wesley llevaba en una mano una gruesa barra de madera de 3 metros de largo.

—Es sólo para mantener el equilibrio —contestó—. No te preocupes.

Ya en mi habitación, Wesley hizo que me tumbara en el suelo y procedió a rezar por mí en hawaiano, lo que crea un ambiente propicio al principio de toda experiencia realmente hawaiana. En su oración, Wesley invitaba a las fuerzas curativas a estar con nosotros en la habitación. Durante la hora siguiente, Wesley se me subió encima, se arrodilló encima de mí, presionó y zarandeó mis extremidades arriba y abajo, y al mismo tiempo, mantuvo su peso apoyado parcialmente en la barra, el extremo de la cual empujaba contra el suelo para mantener el equilibrio.

Wesley no era precisamente un hombre pequeño, así que yo estaba maravillado de que pudiera realizar todo ese ejercicio de equilibrio utilizando mi cuerpo como una cuerda floja, y sin que yo notara la más mínima molestia. Después, me sentí más relajado de lo que lo había estado en meses; la relajación penetró profundamente en mis articulaciones y ascendió por mis nervios hasta mi cerebro. Además, desapareció un dolor que tenía en el hombro, jamás volví a sentirlo, y también mi digestión mejoró.

Un masaje relajante realizado por alguien diestro puede llevarte mucho más allá de la relajación y curar lo que te aflige, así como mejorar el funcionamiento del cuerpo. Varios estilos de masaje ofrecen relajación, así como resultados terapéuticos profundos, como el Lomi-lomi, el Trager y muchos otros.

Masaje terapéutico

Muchas personas visitan a sus masajistas por las mismas razones por las que van al médico: para remediar algún dolor. Este tipo de masaje se conoce como masaje curativo o masaje terapéutico porque sirve como cura. Varios tipos de masaje, entre los que se incluye el clásico masaje sueco, pueden tener efectos curativos, pero aquí te incluyo una lista de algunos de los estilos más reconocidos por sus beneficios terapéuticos.



Por supuesto, sólo los profesionales con una buena formación deberían ofrecer este tipo de masajes.

Si estás interesado en un masaje terapéutico, pide alguno de los siguientes:

- ✓ **Drenaje linfático manual:** Este tipo de masaje ayuda a tu cuerpo a eliminar toxinas, como los pesticidas y residuos químicos, al estimular el flujo de la linfa por tu cuerpo. Es un masaje muy suave en el que se realizan movimientos ligeros y superficiales sobre la piel.
- ✓ **Toque para la salud:** Este tratamiento, que ayuda a equilibrar tu energía curativa interna, no es realmente un masaje, ya que las manos del terapeuta no necesariamente entran en contacto con el cuerpo del receptor. Fue desarrollado por una enfermera en la facultad de la New York University y ha sido enseñado a miles de profesionales de la salud.
- ✓ **Terapia neuromuscular:** Este tipo de masaje trabaja sobre músculos tensos que crean contracturas que pueden doler.
- ✓ **Terapia craneosacral:** Este tipo de masaje se encarga de regular el buen funcionamiento tanto de tu columna vertebral como de tu cráneo.
- ✓ **Masaje de los tejidos profundos:** Este término genérico se refiere a una serie de terapias que ejercen una presión profunda que afecta a los tejidos conectivos del cuerpo.
- ✓ **Shiatsu:** Este masaje es una terapia en la que se aplica presión localizada sobre distintos puntos a lo largo de unas líneas de energía invisibles del cuerpo llamadas meridianos, con el fin de equilibrar el cuerpo y restablecer la salud.

El *shiatsu* es el estilo más conocido de entre los diferentes tipos de masaje que actúan sobre los meridianos. Puede ser relajante, pero su prioridad es restablecer la salud y el

equilibrio, como otros tipos de masaje que actúan sobre estas líneas de energía.



Tras sufrir un grave accidente de tráfico, un joven de Ohio empezó a padecer a diario un dolor debilitante. Sus médicos le dijeron que no había medicina ni cirugía que pudiera ayudarlo y que tenía que aprender a vivir con el dolor, pero su madre se negó a aceptarlo. Así que lo llevó a un masajista, el cual trató al joven durante meses utilizando la terapia neuromuscular y la craneosacral. El resultado final fue un joven sin dolor que ha decidido convertirse en masajista para ayudar a otras personas.

Remodela tu cuerpo por diversión y en beneficio propio

Con el tiempo se han desarrollado varios tipos de masaje que se centran en alinear el cuerpo, fortaleciéndolo y ayudándote a establecer una relación más saludable con la gravedad y lograr una manera más eficiente y grácil de moverte. La gente suele referirse a este tipo de masaje como trabajo corporal estructural. Es aconsejable pedir uno de estos masajes si tienes un objetivo concreto en mente (como mejorar la postura, el rendimiento atlético, etc.) y, por supuesto, debe realizarlo un masajista altamente cualificado. Los movimientos implicados son bastante profundos, y la experiencia no es relajante en el sentido literal de la palabra, pero tu masajista siempre priorizará tu bienestar. Si te interesa el masaje estructural, pide uno de los siguientes:

- ✓ **Rolfing:** Es la forma de trabajo corporal estructural más conocida, un tipo de masaje inventado por Ida Rolf. Puede ser muy intenso y especialmente profundo; el objetivo del Rolfing es realinear nuestros tejidos conectivos, los cuales mantienen unidos a los huesos. Se trata de una completa modificación de la postura desde dentro hacia afuera.
- ✓ **Método Hellerwork:** Es una singular evolución del Rolfing, un tipo de masaje creado por Joseph Heller. Ayuda a reestructurar la fascia del cuerpo (los tejidos conectivos) para conseguir un alineamiento más saludable.
- ✓ **Técnica Aston:** Este tipo de masaje combina las técnicas de contacto y rediseño del movimiento para ayudar a la gente a moverse con soltura y a mejorar la postura.
- ✓ **Liberación miofascial:** Este tipo de masaje combina varias técnicas que relajan y liberan los patrones de tensión crónicos en los tejidos profundos que pueden causar muchas dolencias dolorosas.

Encuentra a un masajista

Así que estás totalmente convencido de que el masaje sería una magnífica incorporación a tu vida, y estás a punto de coger ese teléfono (sí, ese de ahí), marcar un número y concertar tu primera sesión de masaje. Cuando llegues, alguien alegre y completamente profesional te atenderá en la recepción. Después, pasarás a la cálida privacidad de la cabina, donde te encontrarás al masajista con todo su arsenal. Tú sonreírás confiado, te quitarás toda la ropa, y entonces... ¡espera un momento!

Lista de comprobación de seis puntos (para ayudarte a elegir un masajista)

No importa lo cualificado que esté y lo mucho que te hayan recomendado a un masajista, y tampoco es relevante lo que otros digan de él, primero tendrás que decidir si es el masajista adecuado para ti. Recuerda, es probable que compartas muchas cosas con esta persona (los masajistas son como peluqueros a lo bestia por lo que se requiere confianza). Y, puesto que el masajista llegará a conocer tu cuerpo mejor que nadie, a excepción de tu pareja, debes estar dispuesto a confiar en él. En ocasiones no sabrás cómo evaluar qué masajista encaja mejor con tu personalidad, y por mucha reflexión analítica que realices, ésta no podrá ayudarte a decidir a quién escoger.

Dicho esto, intenta usar esta rápida lista de comprobación para juzgar tu reacción instintiva ante la persona con quien pasarás una gran cantidad de tiempo en privado:

- ✓ **¿Esta persona te hace sentir importante inmediatamente?**
- ✓ **¿Te mira a los ojos y te proporciona una sensación de confianza para que te sientas mejor incluso antes de que te toque?**
- ✓ **¿Es alguien a quien querrías parecerle por la calma y tranquilidad que transmite?** Lo quieras o no, es posible que veas a tu masajista como un modelo de conducta en el ámbito de la relajación. Un masajista tenso y nervioso no da un buen ejemplo.
- ✓ **¿Es delicado (discreto y acrítico) en los momentos necesarios y duro (implacable en su deseo de conseguir que te encuentres mejor) cuando debe serlo?**
- ✓ **¿Es alguien por el que inmediatamente sientes cierta empatía?** Para utilizar un término más familiar: ¿congeniáis?
- ✓ **¿Es del sexo adecuado?** La decisión de recibir un masaje por parte de un masajista masculino o femenino depende de ti. Muchas personas no tienen preferencias, siempre y cuando el masajista sea competente y fuerte, pero otras se sienten más cómodas con un sexo que con otro por lo que se refiere al masaje. Muchos establecimientos de masaje te permiten escoger al pedir cita. Cuando te esté dando el masaje, probablemente su sexo no te importará tanto como crees.

¿He dicho “te quitarás toda la ropa”? Bueno, vaya, supongo que sí. De pronto, todo este concepto maravillosamente abstracto del masaje se ha convertido en algo desconcertantemente real. Y, a pesar de que sabes que los beneficios terapéuticos del masaje son innegables, si un desconocido te pide que te desnudes, te entran ganas de decirle: “Perdóneme un momento, por favor. Voy a buscar mi título de licenciado en Derecho y en seguida estaré con usted”.

Si crees que esto podría llegar a suceder, no te preocupes. La información que incluye

esta sección te ayudará a sentirte más cómodo con quienquiera que te dé un masaje, incluso con alguien que ya conozcas y con el que compartir un masaje suponga una nueva aventura.

Llama por recomendación

Una manera típica de luchar contra el miedo a ponerte en manos de un extraño es asegurarte de que esa persona no sea un extraño. Puedes lograr este objetivo de dos maneras:

- ✓ Darle a tu primo Manolo un montón de pasta para que asista a una escuela de masaje, de manera que luego puedas llamarlo y pedirle que te dé un masaje.
- ✓ Conseguir una recomendación.

La segunda opción es la elección más común (pero eso no significa que debas descartar la idea de financiar un curso de masaje a amigos o a miembros de tu familia. ¡El mundo necesita más masajistas!). Las siguientes secciones te mostrarán algunas recomendaciones.

Recomendaciones del público en general

Aunque no dispongas de un masajista en tu familia directa, encontrarás a un montón de personas serviciales dispuestas a dirigirte hacia el masajista cualificado más cercano. Algunos lugares donde puedes encontrar una buena recomendación son:

- ✓ Médicos y quiroprácticos bien informados que conocen los beneficios del masaje y que están dispuestos a remitirte a los masajistas con los que trabajan. De hecho, hoy en día muchos médicos tienen en plantilla a uno o dos masajistas.
- ✓ Amigos atletas que reciben masajes como parte de su entrenamiento.
- ✓ Un compañero de trabajo o un miembro de tu familia que haya tenido una experiencia especialmente positiva con el masajista al que ha acudido desde hace tiempo.
- ✓ Artículos en revistas de belleza y salud, en los que suele hablarse sobre estos temas y recomiendan a profesionales.
- ✓ Tu amiga Lola, la que lleva sandalias ortopédicas a todas horas y que tiene una beatífica mirada de satisfacción en la cara incluso mientras espera en la cola del supermercado.

Recomendaciones de asociaciones de masaje

Uno de los mejores lugares para que te recomienden a un masajista es una asociación profesional de masajistas. En España no hay ninguna, pero sí disponemos de muchas asociaciones de naturopatía y quiropráctica. Algunas son:

- ✓ Asociación española de Quiropráctica: <http://www.quiropractica-aeq.com/>
- ✓ Asociación de Profesionales de las Terapias Naturales: <http://www.cofenat.es>
- ✓ Federación Española de Asociaciones Profesionales de Naturópatas:
<http://www.fenaco.net/>
- ✓ Asociación Profesional Española de Naturopatía y Bioterapia:
<http://www.apenb.org/>
- ✓ Asociación Española de Médicos Naturistas: <http://www.aemn.es>
- ✓ Confederación Española de Naturópatas Colegiados:
<http://www.naturopatascolegiados.com/>

Por supuesto, entre los miles de masajistas de alguna de estas asociaciones, encontrarás una amplia gama de habilidades y ofertas, pero ninguno de estos recursos garantiza nada. Sin embargo, vives en una época muy buena, oh afortunado receptor de un masaje, porque durante los últimos años el número de profesionales del masaje competentes y con una buena formación ha aumentado a un ritmo sorprendente en el todo el mundo.

Si no logras localizar un masajista a través de estas asociaciones, puedes seguir otras vías en tu búsqueda, sobre las que hablaré en las siguientes secciones.

Lee los anuncios



Vigila con los anuncios en los que se ofrecen masajistas con unos músculos tremendos que asoman bajo chalecos de cuero negro sin más ropa debajo y que miran directamente a la cámara como diciendo con los ojos “Verás si te pillo”. Estas fotografías pueden darte una pista para avisarte sobre las intenciones extracurriculares de ese masajista, esté certificado o no. Aunque igual se trata de una nueva tendencia en ropa de trabajo, quién sabe.

Saca el máximo partido a tu dinero

Al tratar con tu masajista, determinadas tácticas pueden aumentar la satisfacción de ambas partes y mejorar el masaje que recibas.

Ofrece pagar por adelantado una serie de masajes si te hace descuento. Por ejemplo, si el masajista cobra 50 euros por un masaje, ofrécele 400 por diez masajes. A menudo, los masajistas agradecen el dinero en efectivo y la garantía de continuidad de su negocio. Este acuerdo es bueno tanto para él como para tu bolsillo.

Pide un masaje gratuito si remites un nuevo cliente a tu masajista. Probablemente agradecerá ese nuevo cliente, y tú te mereces la recompensa.

Pregunta las tarifas de sesiones de masaje más largas. A menudo los precios son proporcionales a la duración del masaje, pero hay casos en los que puedes recibir un masaje de 90 minutos por poco más de lo que te costaría uno de 60 minutos. Por ejemplo, un masajista que cobre 60 euros por un masaje de una hora quizá ofrezca un masaje de 90 minutos por 75 u 80 euros.

Llama a una empresa de masajes

De vez en cuando puede que te topes con anuncios de empresas que te garantizan un masaje durante un tiempo determinado (por lo general un par de horas). Estos servicios son especialmente útiles si estás de viaje y no dispones de otros medios para contactar con un masajista. Si llamas a la empresa, te envían donde tú quieras a uno de los muchos masajistas autónomos que tienen en cartera. A menudo, estas empresas son serias y las dirigen masajistas emprendedores que han descubierto una nueva manera de multiplicar su efectividad e ingresos. Sin embargo, la calidad que ofrecen estos servicios de masaje a veces es dudosa, porque no todos los masajistas son seleccionados cuidadosamente por todas las empresas de servicios. Además, por desgracia para los masajistas profesionales, a veces, detrás de la palabra “masaje”, puede ocultarse otro tipo de actividades (ya me entiendes), así que lo mejor es que pidas referencias a personas de tu confianza que ya hayan tratado con alguna buena empresa.

Vuelve a la escuela

Estés donde estés, una excelente manera de contactar con un masajista es llamar a la escuela de masaje de esa zona. Busca en el listín telefónico o en internet “escuelas de masaje”. Estas escuelas suelen disponer de una lista de masajistas recomendados en la zona y, con frecuencia, ofrecen servicios de masaje en la propia escuela.

Mima a tu masajista

Tras escoger un masajista (consulta la sección anterior) y establecer una relación laboral con él, es posible que empieces a descubrir algunas entrañables rarezas de su personalidad. Por ejemplo, algunos masajistas trabajan descalzos, incluso en invierno. Otros hacen oscilar un gigante cristal de cuarzo sobre tu cuerpo antes del masaje. Y algunos pegan un montón de imanes bajo la camilla de masaje para “alinear tu energía” mientras te masajean. Intenta no tomarte demasiado en serio las peculiaridades de tu masajista. Él sólo está haciendo su trabajo lo mejor posible. Al principio, los métodos de algunos masajistas pueden parecer un poco, ejem, extravagantes. Consulta el capítulo 6 si buscas algunos consejos sobre cómo hacer saber a tu masajista con qué te sientes cómodo y qué te incomoda. Recuerda, el cliente siempre tiene razón.

Por regla general, los masajistas son maniáticos y extremadamente sensibles. En cierto modo son como gatos de pura raza, pues, a pesar de que su puesto de trabajo implica un montón de contacto físico, ellos también necesitan recibir caricias (a menudo en el músculo más delicado de todos: el ego). Si te conviertes en un experto acariciando la autoimagen de tu masajista detrás de las orejas, lograrás un mejor rendimiento por su parte y vuestra relación será mucho más satisfactoria en todos los sentidos.

Éstos son algunos puntos que debes recordar cuando trates con tu masajista:

- ✓ **Anima siempre antes de criticar:** Por ejemplo, si tu masajista ejerce demasiada presión en una zona en concreto, házselo saber, pero primero dile algo así como: “Lo que hacías hace un minuto era genial. Pero ¿podrías reducir un poco la presión?”.
- ✓ **Siempre, siempre, siempre alaba el masaje que tu masajista te acaba de dar después de recibirlo, aunque sea el masaje número 789 que te da:** La gratificación inmediata es muy poderosa. Es el mismo motivo por el que todos los amigos de una actriz corren entre bastidores tras la función para alabar efusivamente su puesta en escena. El músculo del ego es más frágil después de una gran actuación y, para un masajista, cada masaje es como una actuación.
- ✓ **Siempre debes comunicar qué tarifa esperas pagar por unos servicios concretos:** El hecho de establecer un precio determinado por cada servicio puede ser un tema delicado. Antes de empezar, sé claro en tus respuestas a las siguientes preguntas:
 - Si llegas tarde a tu cita, ¿seguirás recibiendo el masaje entero? Si no es así, ¿deberás pagar el precio completo?

- 
- ¿El masajista tiene una política de cancelación?
 - ¿Tu masajista trabaja con alguna mutua médica?

Aprende la terminología del masaje

El masaje posee su propia jerga, gran parte de la cual al principio puede ser confusa o intimidante por dos motivos:

- ✓ Parte de la terminología del masaje tiene su origen en el campo médico y puede sonar muy académica.
- ✓ Algunas palabras son simplemente extrañas.

Sin embargo, en realidad no existen miembros de una hermandad del masaje, sentados con una túnica de cachemira en algún spa de un exclusivo club de campo, esperando reírse de ti por no saber qué quiere decir la palabra “acupresión”. La mayoría de las palabras con las que te encontrarás son el resultado de influencias culturales de todo el mundo, intercalando de vez en cuando alguna referencia médico-científica.

El masaje consiste en hacerte sentir cómodo en tu propia piel, y lo último que querrás es tropezarte con un obstáculo lingüístico que te haga sentir incómodo antes de empezar. Las palabras desconocidas te pueden hacer sentir como un intruso, lo que puede tener la trágica consecuencia de impedir que hagas lo que realmente quieres hacer cuando recibes un masaje: relajarte y sentirte mejor.

Puede que tu objetivo sea convertirte en uno de esos clientes entendidos que entran en un centro de masaje y piden “un masaje craneosacral para este dolor de cabeza que me está matando desde hace dos días, y un poco de Trager en la zona de la cadera para ablandar mi músculo psoas ilíaco que está tenso. Además, incluye un masaje a los puntos desencadenantes en mi trapecio, ¿de acuerdo?”. O, quizá, puede que toda esta jerga te parezca totalmente inútil y sólo quieras tumbarte y que te masajeen. Aunque formes parte del segundo grupo, es útil conocer algunos de los términos que los masajistas (y los que reciben masajes) suelen utilizar.

Esta sección te ofrece un manual básico de jerga del masaje para que te familiarices con algunos términos con los que puedes encontrarte cuando:

- ✓ Contactes con un masajista profesional para preguntarle sobre tarifas, servicios y demás.
- ✓ Visites un centro de masaje.
- ✓ Leas publicaciones, revistas o libros de este ámbito.
- ✓ Trates de explicarle el masaje a un amigo.
- ✓ Pidas a alguien que te recomiende un masajista o un tipo de masaje.

La tabla 4-1 enumera varias palabras y frases de masaje especializadas que, a primera

vista, son palabras y frases cotidianas. Pero no te dejes engañar. Estas palabras, cuando se emplean en el ámbito del masaje, son muy específicas y, si se usan correctamente, pueden aportarte horas y horas de diversión, beneficios para la salud y placer.

Tabla 4-1 Diccionario masaje-español, español-masaje

<i>Palabra</i>	<i>Definición fuera del masaje</i>	<i>Definición en el ámbito del masaje</i>
Rolfista	Variante del término golfista.	Masajista que emplea la técnica del Rolfing, un masaje profundo que actúa sobre los tejidos conectivos y que realinea el cuerpo con la gravedad.
Trabajo estructural	Carpintería, generalmente realizada en el interior de las viviendas.	Masaje que funciona sobre los músculos del cuerpo y sobre los tejidos conectivos para alinearlos mejor con la gravedad.
Spa	Bañera de hidromasaje.	Centro de salud donde se acude para aprender prácticas holísticas, comer alimentos saludables, hacer ejercicio y recibir masajes y tratamientos de spa.
Ayurveda	Nombre mal escrito de una famosa marca de productos de belleza naturales que se encuentra en salones de belleza.	Ancestral sistema de curación de la India que utiliza la dieta, meditación, hierbas y masaje para equilibrar el cuerpo.
Sueco	Algo procedente de Suecia.	El estilo de masaje más conocido y practicado en el mundo occidental, que consiste en amasamientos, aplicación de presión, estiramientos, etc.
Punto gatillo o punto desencadenante	Extremo delgado acabado en punta del gatillo de una pistola.	Punto tenso o sensible de un músculo que responde bien al masaje.
Tejidos conectivos	Tejidos conectados a un ordenador.	Red de tejido (especialmente fibras de colágeno) que rodea tus músculos, órganos y huesos y que mantiene unido tu cuerpo.
Tejidos profundos	Tejidos bien escondidos.	Masaje que se centra en las capas más profundas del músculo y de los tejidos conectivos.
Energético	Barritas para reponer las fuerzas después de practicar un deporte intenso.	Masaje que se centra en la energía vital e invisible del cuerpo.
Adherencia	Marca pegajosa que queda en tu piel tras quitarte un vendaje adhesivo.	Músculo y fibras de tejido conectivo que están pegadas debido a lesiones, cicatrices, envejecimiento o falta de movimiento. El masaje puede ayudar a separar la mayoría de las adherencias, a veces dolorosas, pero normalmente no peligrosas.
Nudo	Lazo que puede apretarse y cerrarse.	Bandas tensas de fibras musculares y tejidos conectivos que el masaje suele ablandar.
Masaje sentado	Masaje al estilo del indio Toro Sentado.	Masaje que se realiza sentado y vestido en unas sillas especiales. Suele darse en oficinas, tiendas o durante acontecimientos especiales.

Capítulo 5

Tu primera cita para un masaje, paso a paso

En este capítulo

- ▶ Los pasos de tu primera cita de masaje
 - ▶ Escoge el lugar más adecuado
-

Probablemente, la mayor barrera que se impone la gente e impide que pida cita para recibir un masaje sea el miedo a lo desconocido. Si nunca te has aventurado en una sala para recibir un masaje de un extraño, no sabes qué te espera y la idea de sentirte vulnerable en todos los sentidos no te invita a dar el primer paso.

Pero piénsalo un momento. ¿Recuerdas alguna experiencia de tu vida que no fuera aterradora la primera vez que la probaste? Intenta pensar en tu primer día en la guardería. Da miedo. Recibir tu primer masaje es un paso más en el camino hacia un descubrimiento en tu vida, y este capítulo te acompañará durante el viaje.

Decide dónde recibir un masaje

Dispones de una amplia gama de posibilidades sobre dónde recibir un masaje profesional, que va desde tu propio dormitorio hasta un balneario superlujoso en la isla de Maui. Yo personalmente recomiendo Maui. En cualquier caso, es importante que conozcas algo más de cada entorno y que sepas qué puedes esperar si recibes un masaje en ese lugar. De esto trata este capítulo.



Como tanto los masajistas como los lugares donde realizan su trabajo pueden ser muy distintos, te recomiendo que compruebes personalmente cada entorno, o al menos que preguntes a alguien o mires en internet para tener una descripción detallada del lugar antes de pedir una primera cita para recibir allí un masaje. Así, evitarás cualquier sorpresa de última hora, como podría pasarte si pides una cita en un spa urbano para evadirte durante una hora, y una vez allí descubres que la sala de masaje está al lado de otra sala en la que no dejan de usar un montón de ruidosos secadores de pelo.

Tu propia casa

Recibir un masaje profesional en tu casa es estupendo. De hecho, hay quienes piensan que es *la crème de la crème* de las experiencias de masaje. No tienes que desplazarte, estás en un ambiente seguro y familiar y, lo mejor de todo, después del masaje lo único que tienes que hacer es tumbarte en tu cama o en tu sofá. El masajista se va y tú te quedas flotando en una nube de dicha envuelto por la comodidad de tu propia casa. ¿Qué hay mejor que eso?

Sin embargo, el masaje a domicilio tiene algunos inconvenientes. En primer lugar, estás invitando a un completo extraño a montar su negocio en tu propio dormitorio o estudio, lo cual es en cierto modo una invasión de la intimidad. Por otro lado, estás en tu casa, rodeado de tu propia vida. Cada detalle te recuerda tu existencia pre y posmasaje, lo cual puede acabar con el factor “evasión” de tu experiencia.

Luego están las distracciones. Si tienes niños, lo más seguro es que quieran subirse a la cama contigo y “ayudar” a la encantadora masajista a hacer su trabajo. Este deseo de colaborar por parte de los chiquillos es enternecedor, pero se aleja mucho del camino recto y directo hacia una completa relajación.



Pide un masaje a domicilio si no te sientes incómodo cuando otras personas invaden tu espacio privado y cuando puedas reducir las distracciones al mínimo.

En casa del masajista

Muchos masajistas tienen un espacio para dar masajes en su propia casa. Este espacio puede ir desde un rinconcito mono en una esquina de la sala de estar hasta un conjunto de salitas con una entrada independiente. Puede que te guste la sensación “personalizada” que proporciona visitar a un masajista en su casa, donde te puedes aprovechar del entorno relajante que (con suerte) ha creado. Por otro lado, si eres de los que prefieren una clara separación entre los aspectos personales y profesionales de sus transacciones, puede que la casa del masajista no sea la mejor elección para ti.

También has de tener en cuenta ciertos detalles prácticos, como si el masajista tiene o no mascota. Si eres alérgico a los gatos y la casa del masajista es un criadero de gatos, te puede salir un sarpullido y quizá no disfrutes del masaje.

Un buen masajista debería suspender el resto de su vida mientras estés en su casa, pero algunos tienden a atender sus asuntos mientras estás ahí, y responden al teléfono o al timbre de la puerta, por ejemplo, lo que puede distraerte de tu experiencia.

Entonces deberás hacer un esfuerzo extra para dejar claro que tú eres el jefe (mira el capítulo 6), aunque estés en su casa, y que durante esa hora mandas tú.

Spas

Algunos de los más bellos entornos de masaje del mundo están en spas, y averiguarás más sobre ellos en el capítulo 7. Los grandes spas están desperdigados por todo el mundo, y es probable que haya un spa de día o spa urbano al que acudir en tu ciudad.

A pesar de que los spas suelen ser agradables y lujosos, ten en cuenta un par de cosas cuando vayas a solicitar un masaje en uno de ellos:

- ✓ Es posible que los masajistas de los spas sólo cobren un porcentaje del precio pagado en vez de la cantidad total, lo que puede provocar que algunos de ellos no se esfuercen todo lo debido.
- ✓ Los masajistas de los spas siguen un horario, y es probable que te den un masaje de exactamente 50 minutos de duración, otro de 80 minutos, etc. Los

buenos masajistas de spa serán capaces de hacerte sentir una dicha infinita dentro de este lapso de tiempo tan estricto, pero es todo un desafío.

- ✓ El estilo de masaje ofrecido en determinados spas se dirige al público en general, y a los masajistas no les permiten utilizar sus técnicas más avanzadas por miedo a alejar a una clientela que lo único que quiere es que le den unas friegas.



A pesar de estas advertencias, no hay razón alguna para creer que no puedes recibir un increíble masaje en un spa. Algunos de los mejores masajistas trabajan en spas. Además, si acabas encontrando a un masajista que realmente te guste, puedes preguntarle si acepta clientes fuera del spa, lo que para él implicará unos ingresos extras y tú conseguirás un masaje mejor. Cuando lo hagas, sé diplomático y pregunta siempre si la dirección del spa lo permite, porque muchos spas tienen una política en contra de este tipo de acuerdos.

Cruceros

Los cruceros son sitios fantásticos para recibir masajes, si no te importa mecerte un poco arriba y abajo mientras estás en la camilla. Prácticamente todos los barcos poseen su propio spa, y puedes acudir para un masaje de 30 o 60 minutos con la misma facilidad con la que acudes al bufé nocturno (pero habrá un cargo adicional en tu cuenta por el masaje). Recibir un masaje durante un crucero puede añadir un toque exótico a tu viaje, pero ten en cuenta estos puntos no tan exóticos:

- ✓ **Puesto que el espacio y los ojos de buey están muy solicitados en los barcos, las salas de masaje a bordo suelen ser cuartuchos sin luz natural.** Si estás acostumbrado a salas de masaje amplias y lujosas, puede que sientas claustrofobia en este entorno.
- ✓ **Los masajistas de a bordo forman parte de una cadena de montaje.** Conseguir un buen trabajo por parte de tu masajista puede ser difícil, ya que mucha gente viene y va y nadie se convierte en cliente asiduo.
- ✓ **Sé consciente de que los masajes a bordo suelen incluir al final una charla promocional sobre determinados productos.** No es obligatorio comprar, por supuesto, pero uno suele ser increíblemente propenso a hacer compras espontáneas después de un masaje, ya que se siente relajado. Antes de ir, recuerda lo que acabo de decirte, y decide si vas a querer comprar algo.

- ✓ Si deseas que te den un masaje durante el crucero, asegúrate de solicitar tu masaje en cuanto subas a bordo, porque las mejores franjas horarias se llenan muy de prisa. Es aconsejable pedir la cita para un día en altamar, en lugar de un día en el que se atraque en un puerto, porque así no tendrás que escoger entre recibir el masaje o desembarcar para visitar la ciudad en cuestión ir de compras.

Hoteles



Muchos hoteles poseen su propio spa, de modo que lo único que debes hacer para concertar una cita para un masaje es llamar a la recepción. En los hoteles que no disponen de spa, contacta con el conserje para que te oriente y, si es posible, que te concierte una cita.



Una advertencia con respecto a los conserjes: a menudo se llevan un buen pellizco de la tarifa del masajista, y tienen una pandilla de profesionales a su disposición que les permite hacerlo. Por eso, a veces la calidad no es nada del otro mundo. Puede que sea mejor llamar directamente a un centro profesional que encuentres en la guía, tal como comentamos en el capítulo 4. De este modo, evitarás pagar la comisión y puede que también encuentres un masajista de más calidad.

En general, las habitaciones de hotel son uno de los peores entornos donde recibir un masaje. Son impersonales, están cargadas y a menudo tienen ese olorcillo raro de habitación de hotel que no puede eliminarse con incienso o pensamientos positivos. Si en algún momento te encuentras en una habitación de hotel en cualquier parte del mundo, sin ningún otro lugar al que acudir para recibir un masaje, y sólo dispones de un conserje al que encomendarte, haz lo que todos los experimentados receptores de masaje del mundo han hecho durante años: disfruta.

Gimnasios y clubes deportivos

Los clubes deportivos y gimnasios se están convirtiendo en buenos lugares para recibir masajes. En el pasado, era probable que terminaras enclaustrado en un diminuto cubículo que vibraba con el sonido de la música procedente de la sala de aerobics de al lado. Hoy en día, los propietarios de gimnasios y clubes son conscientes de que sus

clientes buscan un rincón de tranquilidad y a un masajista experimentado. Dependiendo del sitio, algunos clubes ofrecen a los masajistas un gran porcentaje de los beneficios, e incluso la oportunidad de montar su propio negocio en las instalaciones del club, de modo que es bastante posible que te encuentres con masajistas muy motivados. El masaje suele ser de alta calidad, especialmente si te interesan las terapias relacionadas con el deporte. Además, en un gimnasio puedes recibir un masaje justo después de un entrenamiento agotador y de una sauna reparadora.

Consultorios

Muchos masajistas abren sus propios consultorios, similares a cualquier consultorio profesional, como el de un quiropráctico, un médico o un dentista. Al entrar por la puerta pasas a una sala de espera con una plantita, algunas revistas, sillas y un mostrador de recepción. Tras el mostrador hay un vestíbulo con algunas puertas que dan a diferentes salas. Sin embargo, las habitaciones que hay tras esas puertas son completamente distintas a las que te encontrarías en cualquier otro consultorio. Dependiendo de la personalidad y el estilo del masajista, una sala de tratamiento puede ir desde una habitación aséptica con paredes blancas y pósteres de anatomía colgando de ellas, hasta un aposento cálido y lujoso tenuemente iluminado con música celestial de fondo. Algunos consultorios de masaje están en centros de belleza y salud que también ofrecen otras actividades como acupuntura, yoga, danza y taichí.

Existe un tipo de consultorio especializado conocido como centros de masaje deportivo. Los masajistas de estas instalaciones se centran en la rehabilitación tras una lesión. A menudo trabajan con traumatólogos y fisioterapeutas. Una visita a este tipo de consultorio de masaje serio se puede parecer más a la visita a un médico que a un spa. Consulta el capítulo 15 para más información sobre el masaje deportivo.

Escuelas de masaje con alumnos en prácticas

Mucha gente aprovecha la excelente ganga que ofrecen las escuelas de masaje con alumnos en prácticas. Se trata de que los alumnos de masaje de una escuela reciban parte de su formación trabajando con clientes reales que acuden a la escuela, la cual dispone de una zona especial para tratarlos. Los masajes de los alumnos son mucho más económicos, normalmente valen un cuarto o un tercio de la tarifa de un masajista profesional. Por lo general, los alumnos son bastante buenos y cada euro invertido en esta opción es uno de los mejores cholllos que encontrarás en el ámbito del masaje.

Ten en cuenta que quizá te pidan que rellenes un detallado cuestionario sobre tu

valoración de la experiencia después del masaje. Por otra parte, a veces los masajes de estos alumnos en prácticas se dan en grandes salas con cortinas que separan las camillas. Con frecuencia, un profesor va pasando para observar al alumno en acción. Así que si eres una persona muy reservada a quien no le gusta tener gente alrededor mientras recibes un masaje, probablemente una academia de masaje no sea para ti. Además, si padeces algún problema de salud que quieres que te traten con el masaje, te recomiendo que visites a un profesional experimentado. Sin embargo, para relajarte y aliviar la tensión, los masajes de alumnos en prácticas a menudo son tan efectivos como los masajes profesionales porque los alumnos se esfuerzan mucho en complacerte (¡y en aprobar el curso al mismo tiempo!).

Sobrevive a tu primera cita con un profesional

Puedes utilizar los siguientes siete pasos como guía para afrontar tu primera cita con confianza y ánimo. Éstos empiezan antes de que llegues y terminan justo al salir por la puerta.

Preparación

Con el fin de sacar el máximo provecho a tu masaje, tienes que planificarte y prepararte un poco más que si fueras, por ejemplo, a la peluquería. Cuando conciertes una cita para tu masaje, ten en cuenta los siguientes puntos:

- ✓ **No comas mucho un par de horas antes del masaje.** No querrás estar tumbado boca abajo con la tripa llena de paella mientras alguien te aporrea la espalda. Las comidas ligeras y los tentempiés están bien, y una comida más copiosa varias horas antes del masaje tampoco te afectará.
- ✓ **Si es posible, no lleves joyas, pues tardarás mucho en quitártelas y volver a ponértelas.**
- ✓ **Abstente de consumir alcohol antes de tu masaje (a no ser que sea un masaje sensual, consulta el capítulo 16, y compartas una botella de cava con tu persona especial para ponerlos a tono).** A pesar de que el alcohol puede relajarte, también reduce tus respuestas y atenúa algunas sensaciones. Y debes estar alerta y receptivo, ya que el masaje es un baile de dos, y tú tienes que hacer tu parte.
- ✓ **Asegúrate de prever suficiente tiempo antes y después del masaje.** No querrás ir corriendo hasta allí y salir volando por la puerta en cuanto salgas. Las prisas tienden a contrarrestar los relajantes efectos del masaje.
- ✓ **Apaga tu móvil durante el masaje.** Probablemente esto te parezca obvio, pero más de un masaje tranquilo y relajante ha sido interrumpido por pitidos, vibraciones y timbrazos.
- ✓ **Asegúrate de que has dejado resueltos todos los asuntos relacionados con el cuidado de los niños antes de empezar para que tu mente descanse durante la sesión de masaje.**

No hay un momento del día específico para recibir un masaje, pero la mayoría tiene sus preferencias personales. A algunos les gusta que les masajeen por la mañana porque así pueden gozar de los beneficios del masaje durante todo el día, y a otros les gusta recibir un masaje justo antes de meterse en la cama, por la noche.

Independientemente de tu elección, intenta programar tu masaje con la suficiente antelación para conseguir la franja horaria que prefieres. Muchos masajistas están muy ocupados, y los mejores horarios se llenan rápido.

Comunicación

Cuando llegues al lugar donde vayas a recibir el masaje, especialmente si es la primera vez, tienes que entablar conversación con quien te va a dar el masaje. Así que, como es lógico, hablar el mismo idioma que esa persona resulta muy útil. Y no sólo me refiero a la misma lengua, sino también a la misma intención. Si con la experiencia quieres obtener algo totalmente distinto a lo que pretende el masajista, podrías encontrarte en un apuro.

Por ejemplo, si has acudido para vivir una hora maravillosa durante la que relajarte y evadirte del estrés, pero el masajista quiere darte una sesión de terapia deportiva muy activa con estiramiento de músculos, ninguno de los dos pasará un buen rato. El mejor momento para confirmar tus intenciones es mientras pides la cita telefónicamente, antes de encontraros cara a cara, pero también debes comprobar que existe una comprensión mutua, comunicándote verbalmente de forma clara, nada más llegar.



Cuando finalmente veas a tu masajista por primera vez, es posible que te pida algo de comunicación no verbal, como por ejemplo que rellenes papeleo (como un formulario de ingreso). Puede que te pregunte: “¿Por qué tengo que rellenar todos esos cuestionarios médicos si sólo quiero un simple masaje?”. Pues por tu propio bien. El masaje afecta a todo el cuerpo, y es mejor que tu masajista sepa lo máximo posible sobre tu historial médico y cualquier contraindicación para el mismo (condiciones a las que el masaje pueda afectar, aspectos que trato en el capítulo 10). Sin embargo, si un masajista no te pide que rellenes un cuestionario, no significará que le importe un bledo tu salud; es su estilo o la política del spa o del club en el que trabaja.

Hay otro tipo de comunicación que compartes con tu masajista, no verbal y no escrita: el lenguaje corporal. Como te puedes imaginar, los masajistas son expertos en hacer que sus clientes se sientan cómodos en una situación potencialmente incómoda. Las pequeñas cosas que hacen (y no hacen), como dónde miran y cómo manipulan las sábanas y las toallas para hacerte sentir protegido y respetado, marcan la diferencia. Se trata de cómo se relajan y te aceptan cuando te muestras vulnerable, allí tumbado.

Además, tienen tantas ganas de causar buena impresión como tú, en parte porque es la naturaleza humana y, en parte, ¡porque quieren que te conviertas en un cliente asiduo!

La modestia está sobrevalorada

A veces, por mucho que lo intentes, todas estas reglas de masaje se van al traste. Como cuando trabajaba en un spa y tuve la oportunidad de masajear a la doctora Ruth Westheimer (famosa escritora y terapeuta sexual, autora de *Sexo para Dummies*). Jamás olvidaré la experiencia porque, en primer lugar, se quitó el albornoz antes de que yo saliera de la habitación para dejar que se desvistiera. Entonces, llena de confianza, dio unas zancadas hasta la camilla e intentó subirse encima. Digo “intentó”, porque al parecer era demasiado bajita para llegar. Yo quería agacharme y darle un empujón, pero no se me ocurría cómo hacerlo sin intimar excesivamente con ella, así que aparté la mirada y le ofrecí inútilmente unas palabras de ánimo.

Afortunadamente, ella sabía qué hacer. “¡No te preocupes! —me interrumpió—. ¡Ya me he topado antes con este problema!” Entonces empujó una silla y la puso al lado de la camilla de masaje, se subió a la silla y de allí pasó a la camilla, y yo la cubrí inmediatamente con una sábana de la manera más profesional posible.

Ponte cómodo

En la mayoría de las situaciones de masaje, después de llegar y superar los rituales de comunicación, el siguiente paso consiste en desvestirse y tumbarse, lo que puede ser un poco delicado. Es el momento que temen muchas personas, y es el que evita que estas personas reciban alguna vez un masaje “real”. Funciona de la siguiente manera:

1. El masajista te explica cómo se supone que debes subirte a la camilla, te indica dónde debes poner la cabeza y si tienes que ponerte boca arriba o boca abajo.



Si preguntas si debes desnudarte por completo o no, la respuesta por defecto se parecerá a: “La mayoría de mis clientes se quitan toda la ropa, pero desvístete hasta el punto en que te sientas cómodo”. Y entonces saldrá de la habitación. No te sientas intimidado por esa “mayoría de clientes” que se desnudan con valentía para recibir un masaje. Depende completamente de ti si prefieres o no quitarte la ropa interior, y ambas opciones son igual de válidas. El capítulo 6 trata de esto y te ofrece otras pautas para disfrutar de un masaje. Cuando el masajista salga de la habitación, recuerda tomarte tu tiempo. No te preocupes porque alguien vaya a entrar de pronto, porque eso no va a suceder. El masajista llamará a la puerta antes de volver a entrar, y normalmente esperará más tiempo del necesario para asegurarse de que ya te has puesto cómodo. Aprovecha esta oportunidad para quitarte las joyas, relojes y cualquier cosa que lleves en los dedos (la alianza puedes dejártela). Suele haber una mesita o estantería para dejar tus pertenencias y un colgador para tu ropa. Si llevas el

pelo largo, podrías hacerte una coleta para que no moleste.



Ve al baño antes de tumbarte sobre la camilla, incluso aunque no tengas ganas. Recibir un masaje con la vejiga llena hace que pierda gran parte de su encanto.

Túmbate en la posición que te han indicado y ponte la sábana o la toalla sobre el cuerpo, de manera que te cubra por completo.

2. El masajista llama a la puerta y pregunta si puede entrar. Cuando le das el visto bueno, entra y suele lavarse las manos. Lo hace por tres motivos:

Para que compruebes que sus manos están limpias.

Para eliminar la suciedad y los gérmenes con los que haya podido entrar en contacto desde que se las lavó por última vez unos minutos antes.

En muchos lugares, lo exige la ley o las normas del establecimiento.

3. Se asegura de que estás cómodo, comprobando la temperatura de la habitación, remetiéndole la toalla alrededor de tu cuerpo y ajustando las luces y la música. Puede que también coloque un pequeño cojín o un bloque de gomaespuma bajo tus rodillas, tobillos o cabeza para que te apoyes. Estos cojines ayudan a que te sientas cómodo. Si notas tensión o falta de apoyo en cualquier parte del cuerpo, házselo saber al masajista.
4. Cuando esté todo preparado, el masajista destapará la zona que vaya a trabajar. Si tiene pensado masajearte el cuello, bajará la sábana hasta justo por encima del pecho. Los masajistas cubren el pecho de las mujeres, y las “partes íntimas” nunca quedan expuestas.

Evita el baile del albornoz

Como masajista que ha trabajado en spas, en ocasiones he entrado en una sala de masaje y me he encontrado al cliente tumbado boca abajo, paralizado por los nervios, con el albornoz atado muy prieto alrededor de la cintura. Antes de salir de la habitación, yo le había pedido que se quitara el albornoz y se tumbara bajo la sábana que le había dado, pero hay clientes demasiado tensos para atender a las instrucciones. Y así empieza el baile del albornoz.

El baile del albornoz es un verdadero suplicio que suele durar unos dos minutos.

Mientras el masajista trata de ayudar lo mejor que puede, el cliente rueda sobre sí mismo, se retuerce y se quita el albornoz, mientras se queda boca abajo y

completamente tapado. El trasero del cliente suele moverse hacia arriba, sus brazos y piernas se extienden en todas direcciones y la cara se le pone roja como la grana.

Entonces, cuando por fin el albornoz se afloja alrededor de su cuerpo y sus brazos salen de las mangas, el masajista tiene que cubrirle hábilmente con una sábana o una toalla antes de quitar el albornoz de debajo de él. Todo ese procedimiento provoca que el cliente acabe sintiéndose aún más tenso que antes de empezar y más avergonzado que si simplemente hubiera escuchado las instrucciones.

De manera que, cuando vayas a recibir tu primer masaje, especialmente si estás nervioso, recuerda escuchar con atención las instrucciones del masajista. Facilitará mucho las cosas. Si por lo que sea terminas en la camilla envuelto en un albornoz, no te compliques. No te canses antes del masaje luchando contra el albornoz. En vez de eso, di algo así como “Qué tonto he sido”, y pídele al masajista que vuelva a salir de la habitación para darte otra oportunidad. Entonces baja de la mesa, quítate el albornoz y tumbate bajo la sábana como se suponía que debías hacer desde el principio.



Si te has envuelto con una toalla antes del masaje, asegúrate de que no te tumbas encima del doble de la toalla y así no tendrás que “hacer la croqueta” para aflojarla. En vez de eso, suéltala y tumbate sobre la camilla con la toalla cubriéndote el trasero.

El primer contacto

El primer contacto físico entre tú y el masajista te puede decir mucho acerca de cómo será el resto del masaje. Cada masajista tiene una personalidad en sus manos con la que te familiarizarás rápidamente.

Cuando el masajista sintoniza completamente contigo y con tu cuerpo, se crea un momento casi mágico. Es una fusión íntima de tu conciencia con la conciencia de otra persona, lo que simple y llanamente no suele suceder en el mundo moderno.

Aprovecha este momento inicial para sintonizar estrechamente con lo que sucede en tu cuerpo. Al igual que recopilas mucha información sobre quién te está tocando, el masajista también recopila mucha información sobre ti. Es una buena oportunidad para concentrarte en tu respiración y relajarte.

Durante el masaje

Durante el masaje, tu masajista sigue manteniéndote tapado en todo momento,

exponiendo sólo las zonas sobre las que trabaja. Los masajistas son expertos en esta técnica, y te hacen sentir completamente cómodo, como si estuvieras vestido durante la experiencia.

Bueno, vale, ya estás cómodo y modestamente cubierto en todo momento, pero ¿qué se supone que tienes que hacer mientras recibes un masaje? Éste es el mayor problema para muchas personas, especialmente las que tienen una personalidad tipo A. Éstas se imaginan que recibir un masaje es aburrido y por eso deciden no hacerlo.

De acuerdo, recibir un masaje no es como hacer puentismo (esa es la palabra recomendada en español para lo que seguramente hasta ahora conocías como *puenting*) desde un globo aerostático, asistir a un concierto de rock o negociar un contrato millonario en la sala de juntas de una multinacional. Pero si se lo permites, un masaje puede ser irresistible, incluso excitante, de una forma muy interna. Es como subir a una montaña rusa en el interior de tu piel.

El truco no consiste en intentar que suceda nada, sino en dejar que pase lo que tenga que pasar. No se supone que debas hacer nada. Tu masajista tiene que moverte de determinada manera, hacerte respirar de una forma concreta o hacerte visualizar una imagen. Aparte de esto, cuanto menos hagas, mejor. Piensa en el masaje como una excursión a la playa. Se supone que tienes que tumbarte y no hacer nada.

“Pero ¿qué pasa si me duermo? —murmurarás— ¿No sería un insulto para el masajista?” En absoluto. De hecho, muchos masajistas se toman como un cumplido conseguir que sus clientes se relajen profundamente. Sin embargo, tus sugerencias creativas durante el proceso de masaje son tan valiosas como la aportación del masajista, así que es mejor que te mantengas despierto la mayor parte de la sesión. Quedarse frito justo al final puede sentar de maravilla, pero si te echas una cabezada durante todo el masaje, puede que te pierdas algunos de los momentos más placenteros de tu vida. ¿Y quién quiere pagar una pasta por echarse una siesta?



Si eres de los que no pueden concebir el hecho de pasarse una hora entera sin hacer nada, prueba esta técnica: habla con el masajista sobre cosas importantes, como tu salud. La mayoría de los masajistas conocen muy bien el arte de “cuidar de uno mismo”, y tienes una gran oportunidad de mantener una conversación que va mucho más allá de la mera chachara, pues te puede reportar verdaderos beneficios.

Bajo presión

Y a todo esto, ¿qué cantidad de presión debes pedir durante un masaje? Con presión me refiero a

cuánta fuerza o suavidad tiene que aplicarse en el masaje, o lo doloroso o relajante que te parece. Por lo general, tu masajista tendrá experiencia en este aspecto y encontrará la presión que le conviene a tu cuerpo y a tu nivel de sensibilidad. Pero a veces es posible que quieras que varíe la presión y será útil que sepas qué pedir.

No te aguantes durante un masaje excesivamente suave o excesivamente duro por ser demasiado tímido para decir algo. Puedes utilizar esta escala del 1 al 10 para comunicar a tu masajista el nivel de presión que deseas:

- ✓ **1. Ligero como una pluma:** Las yemas de los dedos se deslizan sobre la superficie de la piel para estimular las terminaciones nerviosas pero sin ejercer presión sobre el cuerpo.
- ✓ **2 a 3. De muy ligero a ligero:** Mucha gente prefiere esta modalidad de contacto sedoso y deslizante, pero a otros les saca de quicio porque piensan que el masajista no entra en materia ni trabaja los músculos.
- ✓ **4 a 6. De moderado a moderadamente firme:** La mayoría de los masajes se producen en esta franja. Sin duda, notarás presión y que el masaje tiene ciertos efectos físicos evidentes, pero nunca tanta como para que te moleste.
- ✓ **7 a 9. De firme o muy firme a profundo:** En estos niveles, puede que empieces a retorcerte un poco. Incluso puede que digas algo así como: “¿Qué haces? ¿Intentas matarme?”. Te aseguro que el masajista no intenta matarte. Sólo está siendo despiadado en su intento de erradicar y destruir cualquier tirantez que encuentre a su paso. El ensañamiento puede ser una buena cualidad en un masajista.
- ✓ **10. Masaje profundo:** Este nivel afecta al núcleo de las estructuras más profundas del cuerpo, alterando tu postura y alineamiento interior. Este nivel debería reservarse para los masoquistas, las personas con una alta tolerancia al dolor y aquellos que saben lo que están haciendo.



Si de repente surge alguna distracción, como un ruido fuerte o un teléfono que suena, no te lo tomes como algo personal. Nadie intenta arruinar tu masaje. En vez de dejar que una interrupción te estropee el momento, concéntrate en el intercambio de energía positivo entre tú y quien te da el masaje.

Sigue comunicándote. En un momento apropiado del masaje, comenta tus sensaciones con el masajista. Hablar sobre el masaje te ayudará a centrarte en él. Si en determinado momento quieres que el masajista cambie lo que está haciendo, tienes derecho a hacérselo saber. Al fin y al cabo, tú pagas y el cliente siempre tiene la razón. Hazle saber lo que quieres, lo cual puede incluir:

- ✓ **Más o menos presión:** Puedes transmitir tus necesidades de presión en una escala del 1 al 10 (consulta el recuadro “Bajo presión” para más información sobre esta escala).
- ✓ **Más o menos tiempo dedicado a una zona concreta:** Sé consciente de que es

posible que el masajista utilice sus conocimientos para alcanzar un objetivo concreto, trabajando en una zona más efectiva, incluso aunque tú no creas que esté directamente relacionada con tu problema.

- ✓ **Un vaso de agua.**
- ✓ **Una visita al baño.**
- ✓ **Una oportunidad para expresar tus sentimientos y obtener consuelo, especialmente si durante un masaje empieza a aflorar una emoción muy fuerte.**



Ten cuidado con los masajistas que afirman que sólo pueden realizar un trabajo “profundo” y siguen aporreándote el cuerpo después de pedirles que apliquen menos presión. No tienes por qué sufrir un doloroso tormento para obtener la relajación que ansías. Si el masaje es demasiado intenso, pídele al masajista que lo deje. Si no lo hace, tienes todo el derecho a dar por terminado el masaje y no pagar por él.

Regresa lentamente

Tómatelo con calma para bajarte de la camilla y volver a tu vida: no hay prisa. De hecho, la mayoría de los masajistas sugieren que te quedes unos minutos tumbado y asimiles los efectos del masaje y de la relajación antes de levantarte. A no ser que llegues tarde a algo urgente, como un vuelo internacional para recibir un premio Nobel, sigue su consejo. Estos minutos pueden ser un exquisito paréntesis durante el cual tus preocupaciones parecerán estar a miles de kilómetros. Paladéallos. Estírate un poco. Respira. Relájate.

Entonces, cuando decidas levantarte, que no te dé vergüenza pedir ayuda si la necesitas, pues puede que al principio te sientas un poco tembloroso.

Existe una manera de bajarte de la camilla que te ayudará a mantener los efectos del masaje durante más tiempo. En lugar de incorporarte directamente y volver a tensar todos los músculos para ponerte en pie, rueda hacia un lado y empuja suavemente contra la camilla con ambas manos, mientras te enderezas lentamente. Tus pies y tus piernas acabarán colgando por encima del borde de la camilla, tal como muestra la figura 5-1. Entonces desliza tu trasero fuera de la camilla como si fuera un panecillo untado con mantequilla.



Figura 5-1:
Manera correcta de bajar de una camilla de masaje

Brillos posteriores



Cuando vuelvas a pisar el suelo, ten cuidado porque puede que te haya quedado aceite de masaje en la planta de los pies y podrías resbalar. Tómate tu tiempo para vestirte y asegúrate de que no te dejas nada. No es necesario darse un ducha, ya que la piel absorbe una cantidad normal de aceite o crema, pero quizá quieras dártela si vas a salir más tarde. Si el masajista ha usado demasiado aceite, te lo puedes quitar frotando con una toalla o con alcohol antes de volver a ponerte la ropa, en especial si son prendas de seda. Algunos masajistas, al final del masaje, te quitarán ese exceso. Tómate tiempo para reorientarte. Sé prudente si vas a conducir porque puede que te sientas un poco mareado o esponjoso, como si tu cuerpo estuviera dentro de una gran caja llena de algodón. Antes de irte, coge la tarjeta de visita del masajista, y plantéate si quieres concertar cita para otro masaje, de manera que no tengas que preocuparte

por ello más adelante.

Dar o no dar propina

Estás a punto de salir por la puerta cuando de repente se te ocurre que quizá deberías dar una propina al masajista. ¿Es apropiado? ¿Le ofenderás si le das una propina? ¿Le decepcionará que no lo hagas? La respuesta es... “depende”.

Supera el nerviosismo

Si en algún lugar de tu subconsciente aún sientes miedo o aversión por el masaje, incluso tras probar algunas de las sugerencias de este capítulo, no pasa nada. Yo también me sentí así hace ya muchos años la primera vez que me quité la ropa para una sesión de masaje cuando estudiaba en la Massage School of Santa Monica.

Es normal sentirse un tanto ansioso ante la idea de que alguien que no conoces te toque durante un tiempo prolongado. ¡Y la idea de que alguien que conoces te toque durante una hora entera aún puede ser peor! A no ser que crecieras en un hogar en el que el masaje fuera algo habitual, este pánico escénico puede convertirse en un problema cuando te prepares para subir a una camilla de masaje y dejarte masajear.

¿Cuál es mi consejo? Siente el miedo y hazlo igualmente. Tírate de cabeza y recibe ese masaje. Después, si eres como el 99,9 por ciento de la gente, te dirás: “¡No ha estado tan mal! ¿Por qué no lo había probado antes?”.

Depende de dónde hayas recibido el masaje. ¿Era un spa? Entonces casi siempre se espera propina, a no ser que el spa tenga una política en contra. ¿Era un consultorio de medicina deportiva? Entonces las propinas no son habituales. ¿Has recibido el masaje en tu casa? Sin duda, una propina será bien recibida porque el masajista se ha desplazado para ofrecerte el servicio. Sin embargo, ningún masajista debería hacerte sentir incómodo por no darle propina, así que si alguna vez olvidas dar propina o si un día sientes que no te la puedes permitir, no te agobies.

Hay masajistas que creen que recibir propinas por un masaje es poco apropiado. Quieren que su trabajo se considere como el de cualquier otro profesional de la salud. ¿A que no darías propina a tu quiropráctico, homeópata o médico? ¿A que no?



Entonces ¿cómo puedes saber lo que has de hacer? En última instancia, dar propina se reduce a un acuerdo con el masajista. Si no estás seguro, pregúntale: “¿Acepta propina?”. Las propinas varían mucho en cuanto al importe total, pues pueden ir desde 1 euro hasta el 10 por ciento del precio total, e incluso puede que más si el masajista trabaja hasta tarde, se ha desplazado muy lejos o ha realizado un trabajo

excepcional. Pero recuerda, nadie puede obligarte a dar propina por un masaje. No es como dar propina a los camareros, quienes obtienen gran parte de sus ingresos con ellas. Los masajistas, por lo general, están bastante bien pagados por su trabajo. Para ellos, la propina es la guinda del pastel.

Capítulo 6

Las reglas para recibir un masaje

En este capítulo

- ▶ Sintoniza con la experiencia
 - ▶ Asume la responsabilidad de tu papel en el masaje
-

Desde que naciste, tu cuerpo ha estado deambulando a tu alrededor como si fuese una sombra. Nunca te deja solo. Te despiertas por la mañana y allí está, fiel como un cachorro, moviendo su colita contra tu colcha recién lavada. Al principio, tener cuerpo es una novedad, hecho que se refleja en los rostros de los bebés y de los niños pequeños. Incluso los detalles más mundanos de sus cuerpos los llenan de placer. “¡Oh mira, aquí está otra vez mi mano!”

Sin embargo, a medida que creces cada vez te acostumbras más a tener un cuerpo y, entonces, comienza a aburrirte. Este aburrimiento suele llegar cuando los jóvenes entran en la adolescencia. “¡Oh mira, mi mano otra vez, vaya sorpresa!” Llegados a ese punto, comienzan a ponerse *piercings* por el cuerpo y a cubrirlo de tatuajes. No obstante, al convertirse en adultos, la mayoría se centra en otras cosas, dejando sus cuerpos atrás. El único momento en que se sienten ligados al cuerpo es cuando aprenden una nueva habilidad, como el fútbol o la neurocirugía.

¿Y cuál es el resultado? Pues que la mayoría damos por sentado que tenemos un cuerpo. Uno de los principales objetivos del masaje consiste en hacerte “volver” a sentirlo. Un buen masaje debería reavivar tu entusiasmo infantil por la vida.

Para que el masaje te ayude a conseguir el noble objetivo de volver a contactar contigo mismo, deberás seguir ciertas pautas, que expondré en este capítulo. En primer lugar, quizá algunas de estas reglas te resulten demasiado simplistas y otras irrelevantes. Sin embargo, si las sigues al recibir un masaje, sacarás más provecho de la experiencia.

De todos modos, acércate a estas pautas con la mente abierta, aplícalas cuando creas que es apropiado para la experiencia del masaje, y observa cómo tu disfrute alcanza niveles insospechados.

Regla 1. Respira

Cuando recibas un masaje de un profesional, quizá éste te recuerde, en más de una ocasión y con voz tranquilizadora, que respires. Y tú tal vez sientas la tentación de responderle con una voz no tan tranquila: “Ya respiro, por si no te has dado cuenta”.

No te ofendas. Los masajistas no hacen este tipo de comentarios porque crean que estás muerto ni pretenden insultarte por tu poca destreza al respirar. De hecho, muchos comienzan sus sesiones invitándote a realizar una serie de inspiraciones profundas, sin importarles si estás vivo o no. Los motivos por los cuales un masajista puede invitarte a respirar profundamente son los siguientes:

- ✓ Para hacer que te concentres en las sensaciones que sientes en tu cuerpo en lugar de en el monólogo que tiene lugar dentro de tu cabeza.
- ✓ Para que puedas llenar los pulmones y, en consecuencia, todas tus células con oxígeno fresco, revitalizando así todo el cuerpo.
- ✓ Para ayudarte a tomar conciencia de los músculos que provocan tu tensión y así poder relajarlos.

Muchas personas van por la vida respirando más bien poco. La gente tiende a utilizar únicamente un pequeño porcentaje de su capacidad pulmonar, del mismo modo que sólo utiliza un pequeño porcentaje de la capacidad de su cerebro. Una respiración correcta modifica esta situación.



Al recibir un masaje, centra tu mente en el importantísimo acto de la respiración. Hacerlo te devolverá la conciencia de tu cuerpo más rápido que cualquier otra cosa.

Sigue el movimiento del diafragma

El diafragma, situado en el abdomen, es el músculo responsable de mantener la respiración (mira la figura 6-1). Sin embargo, la mayor parte del tiempo se contrae y se relaja sin que seas consciente de ello, pero podrás aprender a controlar esta actividad. En la siguiente sección te propondré un ejercicio que ayuda a utilizar este músculo de manera consciente, permitiendo así un mayor control sobre la respiración y haciéndola más rica y profunda.

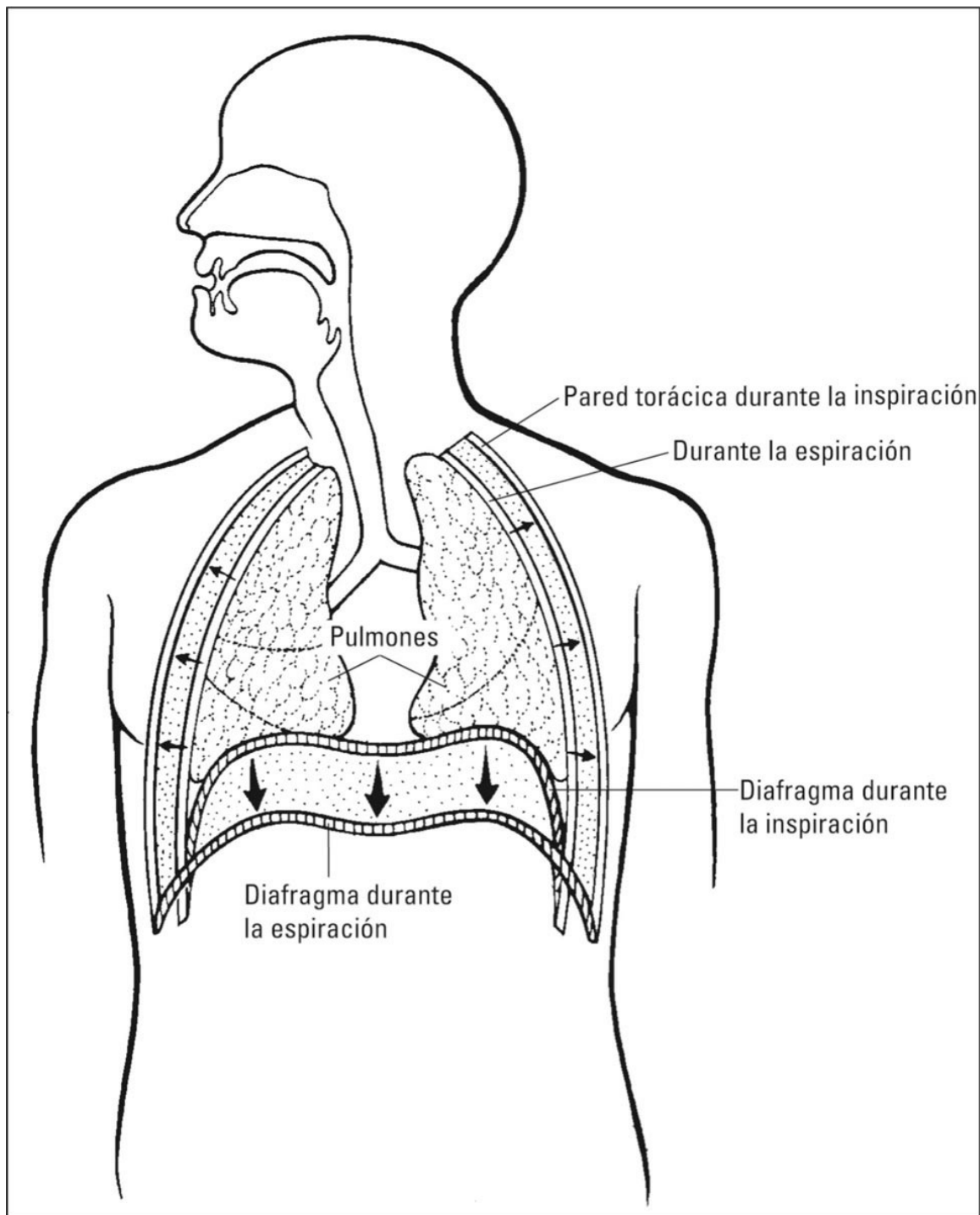


Figura 6-1:
El diafragma y otros elementos del sistema res-piratorio

Ejercita los músculos responsables de la respiración

La próxima vez que puedas, dedica unos minutos a observar a un bebé o a un niño pequeño mientras duerme, o cuando esté, como mínimo, relajado. Presta atención a

su abdomen y verás cómo toda la zona se eleva suavemente para volver a descender. Este movimiento es el resultado de un diafragma activo y desinhibido que funciona correctamente.

A continuación, observa tu propio abdomen mientras respiras durante unos minutos. ¿Notas la diferencia? ¿Dónde ha ido a parar el movimiento del diafragma? Aún tienes los mismos mecanismos respiratorios que siempre; no han dejado de crecer. Con cada respiración, tu cuerpo debería moverse de manera visiblemente rítmica. Sin embargo, en alguna parte del camino la mayoría se reprime respirando de manera insuficiente y poco profunda. Este tipo de respiración es una reacción común frente al envejecimiento. No te preocupes, aún obtienes el oxígeno suficiente para sobrevivir. Pero ¿obtienes el suficiente para desarrollarte? Practicando la respiración profunda durante el masaje, es posible rejuvenecer el cuerpo, enviando sangre oxigenada extra hasta los dedos de los pies.

La clave para respirar de manera adecuada mientras se recibe un masaje consiste en realizar *respiraciones completas*, expresión que básicamente significa ‘respirar como un crío’. Intenta realizar una respiración completa. Túmbate boca arriba, coloca la palma de las manos suavemente sobre tu abdomen y comienza este proceso dividido en cuatro pasos:

- 1. Respira profundamente, de manera que tu abdomen empuje tus manos hacia arriba.**
Asegúrate de que no empujas con los músculos del estómago, sino que realmente expandes toda la zona abdominal.
- 2. Continúa la expansión hasta tus costillas, permitiendo que empujen hacia afuera y hacia los lados.**
- 3. Cuando las costillas se hayan expandido hacia afuera todo lo posible, expándelas hacia tu cabeza, tomando el último soplo de aire dentro de la zona que hay inmediatamente bajo las clavículas.**
- 4. Permite que se vacíe toda la zona.**

No es necesario empujar todo el aire hacia afuera; deja que circule. Cuando tus pulmones se sientan vacíos y tu abdomen vuelva a estar plano, reinicia el proceso.

Regla 2. Mantente relajado

Como ya sabrás, uno de los motivos principales por los cuales nos hacemos masajes es para relajarnos. Lógicamente, quizá pienses que puedes prestarle tu cuerpo a un masajista para que lo relaje por ti, del mismo modo que le entregas tu coche al mecánico para que te lo arregle.

Esperar que un masajista relaje todo tu cuerpo representa ceder cualquier tipo de responsabilidad referente a tu propia relajación, y eso es algo que no debería hacerse. Mantenerte relajado es tu responsabilidad; tu masajista puede ayudarte, pero debes relajarte tú.

La relajación se consigue tomando conciencia de las sensaciones del propio cuerpo. Durante el masaje, tu masajista te recordará a menudo que debes concentrarte en los “nudos” o zonas contracturadas. En esos momentos, con el poder de tu imaginación, puedes empezar a visualizar el posible aspecto de los nudos sobre tus músculos para eliminarlos.



Si no te destensas utilizando tu mente para relajar tus músculos, te perderás muchos de los efectos y beneficios de un buen masaje.

Deshaz tus propios nudos

Cuando hayas recibido unos cuantos masajes, comenzarás a acostumbrarte a relajar tus músculos. Al final, te darás cuenta de que puedes seguir haciéndolo sin tener que recibir un masaje, como cuando estás en la cola del supermercado, en medio de un atasco o sentado en el despacho del jefe. “Toooooonnnnggg”, dice una de tus fibras musculares mientras sientes cómo comienza a tensarse. A continuación, sin ruido y sin que nadie lo note, envía un mensaje mental al nudo que se está formando, diciéndole que desaparezca, tal como lo haría tu masajista durante una sesión. Puedes llevar a cualquier parte este beneficio indirecto del masaje.

Regla 3. Déjate llevar

Cuando recibas un masaje, especialmente por primera vez, tal vez tiendas (como cualquier persona de este planeta) a intentar “ayudar” a quien te está masajeando. Quizá levantes grácilmente tus extremidades, mantengas la cabeza levantada y retuerzas todo tu cuerpo, para facilitarle las cosas al otro. Aunque esta ayuda pueda parecer el gesto más amistoso posible, lo que realmente haces es entorpecer el masaje y dificultar el trabajo del masajista. Relajar a alguien que mantiene el brazo suspendido en el aire y rígido como una tabla es increíblemente difícil.

El término técnico de esta tendencia que se produce durante el masaje es “resistirse”, y tú debes hacer exactamente lo contrario, dejarte llevar. Pero ¿qué significa exactamente dejarse llevar?

Existen unas células nerviosas llamadas propioceptores que monitorizan la posición y el movimiento relativo de tu cuerpo mientras recibes un masaje (consulta el capítulo 3 para más información). Estas células te informan constantemente de tu posición y proporcionan algo que todos deseamos tener: un firme control sobre todas las cosas, incluso cuando dormimos. Son las células que evitan, cada noche, que te caigas de la cama. A través de ellas te sostienes para protegerte, y el masaje ayuda a decirles que se relajen despreocupadamente durante un rato para que tú puedas dejarte llevar.

Tal vez el único momento en el que te dejes llevar completamente y te olvides de tus hábitos, tensiones y rigideces propioceptivas, sea cuando te encuentras bajo los efectos de una profunda anestesia. Anestesiadas, las personas se liberan de la tensión que consideran intrínseca a la vejez o a la herencia, incluyendo los hombros encorvados, las caderas rígidas, las feas muecas, etc. Cuando despiertan de la anestesia, recuperan estos patrones de manera casi instantánea. No pueden mantener la relajación porque es inconsciente. Por el contrario, el masaje permite que las personas se relajen de forma consciente, lo que puede durar toda la vida.



Uno de mis clientes sufrió un dolor paralizador durante años causado por un traumatismo cervical. Un día recibió un masaje de una masajista en el Gurney's Inn, un spa en Montauk, Nueva York. Después del masaje, el dolor prácticamente había desaparecido y continuó desapareciendo gradualmente. Mi cliente fue capaz de curarse gracias a dejarse llevar por las sanadoras manos de la masajista. Cuando lo hizo, dejó de aferrarse a los habituales y dolorosos patrones que se habían formado en su cuerpo desde que había tenido el accidente.

El brazo sin vida

Básicamente, te aferras para proteger tu vida, incluso aquellas partes de tu cuerpo doloridas, rígidas o tensas. Esta actitud es una tendencia natural, pero para obtener los máximos beneficios de un masaje debes dejarte llevar. El experimento del brazo muerto es una manera sencilla de aprender a dejarse llevar. Sólo necesitas a un compañero y un lugar cómodo donde tumbarte. Funciona de la siguiente manera:

- 1. Túmbate sobre la espalda y haz que tu compañero te levante un brazo varios centímetros en el aire.**
- 2. Pasados unos segundos, haz que tu compañero te suelte el brazo sin avisarte.**
- 3. Observa si tu brazo cae como si fuese de trapo o si mantiene su posición, quedándose rígido como una tabla.**

¿Qué debes hacer para que tu brazo caiga? ¿Qué proceso mental has de seguir? ¿Qué imagen mental necesitas? ¿Y qué sensación corporal?

- 4. Dile a tu compañero que vuelva a levantarte el brazo, cada vez un poco más arriba.**
- 5. Repite este ejercicio hasta que tu brazo se deje ir completamente y tu compañero pueda soltarlo desde cualquier altura sin que opongas resistencia.**

Quizás adquieras esta habilidad la primera vez que la practiques, pero, por lo general, este ejercicio necesita de una buena dosis de esfuerzo. Tal vez no seas capaz de dejarte llevar hasta que no hayas practicado varias veces durante diversos días. Cuando consigas dominar uno de tus brazos, prueba con el otro, o con una pierna.

Utiliza esta recién desarrollada habilidad para dejarte llevar la próxima vez que recibas un masaje.

Regla 4. Deja de pensar, empieza a estar aquí y ahora

El problema de tu mente es que funciona demasiado bien, piensa que te piensa que te piensa, sin parar un momento en todo el día desde que te levantas hasta mucho después de que tu cabeza haya caído sobre la almohada. Esta característica está muy bien durante la mayoría de las actividades cotidianas, pero cuando se trata de recibir un masaje, pensar demasiado es un inconveniente.

Lo creas o no, mucha gente recibe un masaje y ni siquiera se entera porque realmente no presta atención mientras se produce. En vez de eso, un flujo de pensamientos continuo evita que experimenten el masaje en todo su esplendor.

Cuando recibas un masaje, no pienses en qué deberías haber hecho el día antes o en lo harás una hora después. Un masaje es un momento para estar aquí y ahora. Las sensaciones que notas te ofrecen una gran oportunidad para calmar tu mente, centrarte y no pensar en nada durante un rato. En este sentido, cada masaje es una meditación en potencia. No me malinterpretes: relajarse y bromear durante un masaje también es aceptable, pero la mayoría, por lo menos de vez en cuando, puede beneficiarse de una meditación de masaje, sobre la que hablo en el recuadro “Una meditación de masaje” que aparece más adelante en este capítulo.

Regla 5. ¿Sin dolor no hay recompensa? ¡Ni hablar!

Puede que hayas oído hablar de los masoquistas del masaje, quienes no creen que les estén dando un verdadero masaje si no tienen que apretar los dientes para no gritar durante el proceso. Son a los que se les oye chillar detrás de la puerta de la sala de masaje: “¡Más fuerte! ¡Más fuerte!”.

Esta escuela de masaje de los boinas verdes es un resultado desafortunado de la mentalidad “sin dolor no hay recompensa” que fomentan las academias militares, los fanáticos de los deportes de contacto y determinados presentadores de programas de entrevistas. No tienes por qué creer en esta manera de pensar y no deberías dejar que esta actitud te desanimara a la hora de recibir un masaje.

Así que, ¿cuánto dolor deberías experimentar durante un masaje? En mi opinión, ninguno. Cero. Sin embargo, la línea entre el placer que recibes durante un masaje y determinado tipo de dolor terapéutico es muy fina. Hay a quien le gusta oscilar sobre esta línea cuando recibe un masaje. Si quieres probar a andar por esa línea, asegúrate de que lo haces con un profesional experimentado.



A pesar de que determinados nudos y contracturas responden bien a la presión firme y dirigida, tú no tienes por qué experimentarla. Cuanto más duro sea un masaje no siempre será mejor y, en ocasiones, un contacto ligero puede aportar beneficios profundos.

Una meditación de masaje

Meditación, en pocas palabras, es el acto de centrar tu atención en una sola cosa, acallando la constante cháchara de tu mente y experimentando un estado de atemporalidad, bienestar y totalidad. La gente alcanza este estado de muchas maneras (a través del deporte, el silencio o la oración, por ejemplo), y el masaje es otra de las actividades que puedes utilizar para aislarte eficazmente del resto del mundo, de manera que armonices con tu propia paz interior. La próxima vez que recibas un masaje, prueba esta meditación:

1. Cierra los ojos y empieza a contactar con tu respiración tal como describo en la “Regla 1. Respira” que aparece en este capítulo.

Antes de que recibas el primer contacto físico del masaje, usa varios minutos para despejar tu mente de cualquier pensamiento. Concéntrate en respirar.

2. Cuando tu masajista te toque por primera vez, imagina que respiras a través de ese punto.

Por ejemplo, si empieza a masajearte el cuello, imagina que una corriente de oxígeno fresco y de energía entra a través de tu cuello exactamente por el lugar en el que están sus dedos.

3. Al exhalar, imagina que los músculos de esa zona se ablandan, calientan y aflojan.

4. Continúa con este pensamiento, respirando y relajando cada punto que toque el masajista.

Con el tiempo, notarás cómo el masajista también se sincroniza con tu respiración y el masaje se convertirá en una meditación compartida.

5. Comunícate con tu masajista, tanto de forma verbal como no verbal.

Juntos, podréis crear un ambiente de masaje especial que te ayudará a centrarte en tu experiencia, haciendo que el masaje se parezca más a la meditación.

6. Haz que tu mente se centre sólo en el masaje.

Puede que te des cuenta de que en diferentes momentos del masaje tu mente se ha perdido en algún pensamiento. Esta situación es completamente normal y les pasa incluso a los practicantes avanzados de la meditación. Haz que tu mente regrese con delicadeza a la respiración y relajación. No te preocupes por la calidad de tu meditación. Consulta el libro *Meditación para Dummies* de Stephan Bodian para más información y consejos sobre meditación.

Regla 6. Escucha tus emociones

No te sorprendas si durante un masaje de pronto sientes que tienes ganas de llorar hasta que se te agoten las lágrimas o de reír como un poseído sin motivo alguno. El masaje a veces tiene este efecto sobre la gente. Algunos de los motivos para esta respuesta emocional pueden ser:

- ✓ Ciertos recuerdos emocionales, normalmente asociados con vivencias impactantes, pueden aflorar mientras tu cuerpo es masajeado.
- ✓ Nadie te ha tocado con cariño, compasión y ternura desde hace mucho tiempo. En este caso, la experiencia te inunda de gratitud, haciendo que se te salten las lágrimas.
- ✓ Tienes muchas cosquillas.

Por muy esotéricas que puedan parecer las dos primeras explicaciones, son completamente plausibles. De hecho, determinados tipos de masaje (el Rolfing, por ejemplo) son famosos por despertar las emociones. La explicación de este componente emocional del masaje es sencilla: tu cuerpo y tu mente han grabado fielmente todas tus experiencias, pero algunas fueron tan desagradables que las archivaste en tu inconsciente y encerraste determinados sentimientos en la parte del cuerpo correspondiente. Masajear las zonas afectadas puede lograr que la conciencia vuelva a tu cuerpo y, por consiguiente, que tus recuerdos se desbloqueen.



Si te da uno de estos arrebatos emocionales durante un masaje, relájate, respira y deja que suceda. Recuerda que en tu entorno actual estás seguro, permite que tu mente se deje llevar por las imágenes o recuerdos que afloren. Puede que recuerdes cosas en las que no habías pensado durante años, y dejar que esas emociones fluyan libremente por tu cuerpo sin reprimirlas puede ser muy beneficioso para ti. Los masajistas profesionales están acostumbrados a este tipo de liberación emocional y saben cómo hacerte sentir cómodo mientras se producen. No te tiene que avergonzar en absoluto.



En ocasiones, si uno de los recuerdos que sale a la superficie es especialmente traumático, como en el caso de los abusos, haz lo necesario para tranquilizarte. Comunícate con el masajista y hazle saber que tienes que sentarte o que

necesitas que te envuelva en una manta para sentirte seguro. Pídele que te acerque unos pañuelos de papel para enjugarte las lágrimas. Más adelante ya decidirás si quieres profundizar en estos recuerdos con la ayuda de un psicólogo o de un terapeuta.

Regla 7. Disfrutar está bien

A veces el masaje no sólo hace que te sientas genial, sino que te hace sentir eufórico, exultante y optimista a más no poder. Este sentimiento es visceral. Un momento antes estabas tumbado relajándote (con un poco de suerte concentrado en tu respiración, mira la “Regla 1. Respira”, pero tal vez estuvieras repasando mentalmente la lista de la compra), cuando de pronto ¡PAM!, algo te golpea y de repente estás flotando en un mar almibarado de endorfinas, sin saber qué hacer contigo. Yo te diré lo que has de hacer: disfrutar de esta sensación mientras dura, porque, como todas las experiencias humanas, tiene un fin.

Estas experiencias difieren de una persona a otra, y nadie sabe exactamente qué las causa. Son las culpables de que muchas personas cambien su vida por completo y la dirijan en una nueva dirección, a veces incluso hacia una carrera como masajista. Hay personas con un alto nivel de espiritualidad que han creado ministerios enteros dedicados a la “imposición de manos”, tras haber sido tocados de ese modo.



Un pastor llamado Zach Thomas, de Carolina del Norte, tuvo una vez una experiencia tan impactante al recibir un masaje que se convirtió en masajista. Al principio, su Iglesia se oponía a que diera masajes, y Zach tenía que practicarlos en privado. Sin embargo, al final mostró al público sus habilidades y su tacto compasivo, y realizó masajes a moribundos en residencias y hospitales. Ayudó a formar un grupo llamado National Association of Bodywork in Religious Services (cuya traducción vendría a ser Asociación Nacional de Trabajo Corporal en Servicios Religiosos). Gran parte del trabajo que llevan a cabo los miembros de esta asociación es para gente que, de otro modo, no podrían permitírselo.

¿Qué secreto espiritual hay detrás del masaje? Es muy sencillo: el masaje consiste en dos personas que están juntas en el momento presente, lo cual ha sido la esencia de las tradiciones espirituales desde siempre, especialmente en Oriente. Las tradiciones místicas de Occidente han expresado sentimientos parecidos, tal como muestra la frase bíblica: “Quedaos quietos, y reconoced que yo soy Dios”. Esta comprensión es de naturaleza mística, pero no se reserva a una religión en particular.

Piénsalo: el masaje es una manera infalible de seguir la Regla de Oro que existe en prácticamente todas las culturas y religiones, desde el buen samaritano hasta el compasivo Buda. *Ama a tu prójimo como a ti mismo*. Bueno, ¿y quién no quiere ser tocado con cariño y compasión? ¿A quién no le gusta que otros lo ayuden a sentirse mejor y a aliviar su carga? El masaje es compasión en acción.

Regla 8. Mola estar desnudo (o no)

Te guste o no, bajo la ropa siempre estás desnudo. Naciste desnudo, como todos los seres humanos del planeta. La desnudez es natural. Sin embargo, cada cultura desarrolla sus propias actitudes con respecto a la desnudez, que van desde quienes la consideran terriblemente incómoda, embarazosa e inadecuada, hasta los que no lo piensan dos veces, en cualquier momento, en cualquier lugar y por cualquier motivo.

Ninguna de estas actitudes es más sana que la otra, simplemente son distintas. La clave para las situaciones relacionadas con el masaje es respetar las actitudes de todo el mundo en cualquier momento. Tanto si la persona que recibe como la que da el masaje se sienten incómodas con cualquier tipo de exposición de la piel, sería mejor cubrir esa zona y mantenerla tapada para no provocar malestar. Esta pauta sirve para todo el cuerpo, incluso para las piernas y brazos, con los que la mayoría de la gente no suele tener problemas. Aunque está claro que una mano untada en aceite se deslizará más fácilmente sobre piel desnuda que sobre piel cubierta, el masaje posee otros movimientos, además de los deslizamientos, y se puede dar un masaje a alguien completamente vestido. Algunas técnicas tradicionales, como el masaje tailandés, no necesitan que el paciente vaya sin ropa; en vez de eso, se recibe el masaje vestido con un cómodo y holgado pijama.



Cuando vayas a recibir un masaje, estarás bien tal como estés: desnudo o vestido. Simplemente ponte cómodo.

Regla 9. Tú eres el jefe

A pesar de estar tumbado con los ojos cerrados durante la mayoría de los masajes, tú sigues al mando. Con el más ligero gesto o palabra, puedes cambiar el curso de los acontecimientos. ¿Una presión más profunda? Depende de ti. ¿Un ritmo más lento? Es tu turno. ¿Menos charla? Decídelo tú.

Tienes el poder de cambiar cualquier cosa que te haga sentir incómodo. Es perfectamente aceptable que pidas que cambien la música, así como pedir que la apaguen. Si quieres que te tapen más recatadamente, sólo tienes que pedirlo. Se hará lo que tú digas. Puedes expresar exactamente lo que sientes, e incluso puedes dar por terminado el masaje en cualquier momento, por el motivo que quieras. Punto. Siempre puedes levantarte y decir: “¡Ya basta!”.

Por supuesto, cuando recibes un masaje de un masajista profesional, parece lógico escuchar sus sugerencias. Si cree que deberías callarte y centrarte en el masaje en lugar de hablar, por ejemplo, probablemente seguir su consejo sea una buena idea. Sin embargo, no cometas el error de adjudicarte un papel sumiso por el mero hecho de estar tumbado. Incluso aunque el masajista sepa más sobre el masaje que tú, sea mayor que tú o tenga una personalidad más fuerte que tú, en pocas palabras, cuando recibas un masaje, tú eres el jefe.

Regla 10. Siéntete agradecido

Durante el masaje, dedica un momento a sentirte agradecido por lo que estás experimentando. Es con mucho el mejor camino que puedes tomar, en lugar de las posibles alternativas, que consisten en:

- ✓ Preguntarte cuándo va a terminar el masaje.
- ✓ Decidir cuándo será tu próximo masaje.
- ✓ Planear un viaje de negocios.
- ✓ Preocuparte por la economía mundial.

Además, asegúrate de compartir tus sentimientos de gratitud con quien acaba de darte el masaje, alabando en voz alta sus fantásticas habilidades y técnicas. De este modo, el masajista tendrá tantas ganas de volver a darte un masaje como tú de recibirlo.

Capítulo 7

Disfruta de la experiencia de un spa (en casa o fuera)

En este capítulo

- ▶ Todo lo que debes saber sobre los spas
 - ▶ Escoge el spa adecuado
 - ▶ Echa un vistazo a los fantásticos tratamientos que ofrecen
-

¿Te has fijado en que hay muchas personas que parece que siempre tienen un aspecto impecable y parecen exultantes de salud? Seguro que son peces gordos de alguna empresa que se pasan el día en spas de lujo recibiendo masajes y sofisticados tratamientos a costa del erario público, ¿verdad? ¡No!

En los últimos años, los ingresos del visitante medio de los spas se han reducido drásticamente. Hoy en día, éstos son para todo el mundo. A medida que se abren más y más establecimientos en todas partes, en grandes ciudades e incluso en los pueblos más pequeños, esta lujosa y terapéutica experiencia para todos se está volviendo más accesible. Y si te opones a gastar dinero de esta manera, este capítulo también te ofrecerá algunos consejos y técnicas para convertir tu hogar en un lujoso spa de manera casi gratuita.

Spas: mucho más que una bonita bañera caliente

Los spas no son, como se cree comúnmente, una especie de bañera caliente. Aunque la palabra spa prácticamente se ha convertido en un sinónimo de bañera caliente, un spa también puede ser un lugar genial donde puedes vivir diversas y excitantes experiencias (como masajes con uva chardonnay).

Si nos remontamos al tiempo de la corte del rey Luis de Francia (podría ser Luis XV, o Luis XIV, o quizá Luis VIP... no estoy seguro), algunas damas de compañía se cansaron tanto de acompañar que acabaron aborreciendo los masajes. "¿Otro masaje de aceite de almendras de nuestro amante, Marie-Thérèse? —le dijo una dama a otra—. ¡Qué aburrido!"

Así que se les ocurrió una idea. Sus criados llenaron grandes cubas con uvas chardonnay machacadas, y las damas se tiraron dentro desnudas para sumergirse en una experiencia de

aromaterapia. La sensación resultó tan novedosa, y los efectos de las uvas sobre su piel tan evidentes, que decidieron convertirlo en una tradición.

De este modo nació la versión más temprana de los tratamientos que, hoy en día, pueden disfrutarse en un spa. El Meadowood Spa, en Napa Valley, California, por ejemplo, ofrece un tratamiento basado en este principio (las damas de compañía no están incluidas). La esencia destilada de varias uvas se infunde en los exfoliantes corporales y en las cremas de masaje utilizados por los masajistas del establecimiento.

Y, sin ir tan lejos, en la preciosa tierra de La Rioja también hay una buena oferta de tratamientos de vinoterapia, que así es como se denomina esta técnica. Si echas un vistazo a internet encontrarás un montón de sitios interesantes donde lo puedes probar.

Escoge un spa

Hoy en día, tanto si deseas sumergirte en uva como si quieres perder unos kilos para tener mejor aspecto, es posible escoger entre una gran oferta de spas. Desde los superlujosos hasta los más modestos. Así que, ¿cómo elegir el más indicado?

En primer lugar, quizá te sirva de ayuda el diferenciar los tipos de spa que existen. Pueden dividirse en tres categorías:

- ✓ **Spas de destino:** Este spa es del estilo del rey Luis, el lugar al que irías para disfrutar de una experiencia superespecial. Se llaman spas de destino porque únicamente son spas. En estos casos, el spa representa el destino final de sus visitantes, donde suelen quedarse varios días o toda una semana. Son como los balnearios de aguas termales de toda la vida, pero en versión moderna.
- ✓ **Resorts:** Estos spas, cada vez más populares, suelen formar parte de un complejo mayor. Quizá sus visitantes hayan elegido el lugar por otros motivos, pero muchos se beneficiarán de las ventajas del spa durante su estancia.
- ✓ **Spas urbanos o de día:** Representan la comida rápida del mundo de los balnearios. Los spas urbanos son lugares en los que se puede disfrutar, entre otras cosas, de masajes y tratamientos, todo ello sin la necesidad de desplazarse y pasar la noche fuera.

Existen también muchos otros tipos de spa, incluyendo los spas de los cruceros y de los clubes y gimnasios, los balnearios de aguas termales, los balnearios médicos e, incluso, los spas dentales.

Escoge el spa más adecuado para ti

Los spas pueden estar tanto en un escarpado paso fronterizo del desierto como en el palacio más exquisito del planeta. Cuando llega el momento de decidir a cuál acudir, las posibilidades son casi ilimitadas, lo que es genial, pero también puede dificultar la decisión. Así que, ¿cómo vas a escoger?

Bélgica: algo más que chocolate

¿Qué quiere decir realmente la palabra spa? Su significado deriva de una ciudad belga que posee unas burbujeantes aguas termales curativas. Los romanos bautizaron esta ciudad como Spa, quizá refiriéndose a las palabras latinas espa (que significa 'fuente') o sparsa (de spargere, que significa 'burbujear'). Como en muchas ciudades balneario romanas, la gente utilizaba el agua de manantial para curarse y relajarse. Los centuriones romanos, por ejemplo, acostumbraban a recuperarse de la batalla en ese lugar.

En la Inglaterra del siglo XVI, la gente empezó a utilizar el agua de manantial de la misma manera,

aprovechando sus cualidades medicinales.

En 1596, el médico inglés Timothy Bright bautizó como "English Spaw" a uno de estos manantiales, en concreto al Harrogate Tewit Well. De este modo, el término spa comenzó a utilizarse para describir lugares con aguas curativas y no sólo para referirse a la conocida ciudad belga. Hoy en día, todavía puedes ir a Spa, Bélgica y sumergirte en sus aguas.

Nota: Muchas personas creen que la palabra "spa" deriva originalmente de un acrónimo formado por la expresión latina Sanitas Per Aqua, que significa 'salud a través del agua'. Sin embargo, este acrónimo comenzó a utilizarse más tarde, cuando la palabra "spa" ya estaba implantada. Los acrónimos son una invención relativamente reciente.

En primer lugar, decide qué es importante para ti y qué quieres lograr con la visita a un spa. De hecho, puedes dividir tus objetivos en diferentes categorías: salud, curación, espiritualidad, relajación o una combinación de las mismas.

A continuación, habla con alguien que haya estado en el spa al que quieres ir o busca información sobre el establecimiento en alguna fuente fiable. A continuación, incluyo tres fuentes que pueden ayudarte a escoger el spa adecuado:

- ✓ Visita las páginas www.balneariosysalud.com, www.todospas.es, www.balneariosyspa.com o www.spa.es y utiliza sus buscadores para encontrar un spa.
- ✓ Al más puro estilo Guía Michelin, existen unas guías llamadas Guía ESPPA, donde se encuentran los mejores y más exclusivos spas y centros de belleza. Se pueden comprar en su página web, www.guiaesspa.com.
- ✓ En estos momentos, en España hay un par de asociaciones nacionales donde informarte. La Asociación Española de Balnearios Urbanos y Spas, www.balneariosurbanos.es, y la Asociación Nacional de Balnearios (ANBAL), www.balnearios.org.

Mientras unos spas ofrecen agotadoras sesiones de senderismo a las seis de la mañana, otros te dejan solo todo el día para que te sumerjas en baños aromáticos. Seguro que encontrarás un spa que responda a tus necesidades.

Visita el spa de la esquina

Hoy en día, es probable que encuentres un spa en tu barrio. Últimamente se han inaugurado spas urbanos de cadenas multimillonarias, pero también han abierto centros más pequeños gestionados por una persona. Algunos ya existían como salones de belleza y han evolucionado hasta convertirse en spas urbanos. Puedes recibir buenos masajes en estos spas, ya que en ellos trabajan muchos masajistas expertos.



Aunque todavía no conocemos los orígenes de la recuperación del término “spa”, suele atribuirse a una emprendedora propietaria de un spa de Connecticut llamada Noelle DeCaprio, quien inauguró su spa de día en 1978 y se cree que fue la primera en llamar a su establecimiento de esta manera.



¿Quieres regalarle a tu tía Juani una visita a un balneario para Navidad y no sabes cómo hacerlo? Tienes varias opciones: puedes llamar directamente al sitio que te guste y preguntar si tienen cheques regalo, puedes hacer la reserva a su nombre y pagar tú e incluso puedes regalarle una caja de experiencias y que ella misma elija el spa que más le guste y reserve la fecha que le vaya mejor.

Crea tu propio tratamiento de spa

¿Qué hace la gente durante todo el día en un spa, además de recibir masajes? Lo creas o no, intentan mejorar su salud. Sí, así es. Y la manera en que lo consiguen consiste en comer comida de spa, seguir un programa de ejercicios de spa y recibir los llamados tratamientos de spa, actividades beneficiosas en uno u otro sentido. Los tratamientos que puedes recibir en un spa incluyen:

- ✓ Exfoliantes.
- ✓ Envolturas.
- ✓ Hidroterapia.
- ✓ Tratamientos faciales.
- ✓ Tratamientos a base de barro, algas y otras sustancias pegajosas.

Si no deseas viajar a ninguno de los spas que te he presentado para recibir estos tratamientos, siempre puedes crearlos en casa para ti y para tu familia. Las ventajas son obvias. En primer lugar, si eres como la mayoría, vives en tu casa, así que no tendrás que desplazarte. Además, que tu marido, tu mujer o tu mejor amigo te envuelvan en sábanas rociadas con esencias de aromaterapia siempre te saldrá más barato que si lo hace un profesional.

Para la mayoría de las personas, unas vacaciones de diez días en un spa de Maui están fuera de su alcance, a no ser que sean aquellas maravillosas vacaciones para las que llevas ahorrando toda la vida. No obstante, siempre podrás disfrutar de tu spa urbano más cercano varias veces al año e, incluso, puedes crear tratamientos caseros de spa cuando te apetezca. Cada uno de los tratamientos de spa de los que hablo en esta sección incluye una versión casera, que, como comprobarás, no es difícil de hacer.



Para los siguientes tratamientos necesitarás una herramienta bastante especializada. No te preocupes, no es cara, y sorprendentemente se parece a una neverita portátil (aunque yo la llamo unidad termal de spa para impresionar a la gente). Utilízala para guardar las toallas calientes y húmedas que necesitarás para limpiar las mezclas pringosas que aplicarás sobre el cuerpo de tu compañero.

Tratamientos exfoliantes

Durante su estancia en un spa, muchas personas contratan una *exfoliación*, palabra

que deriva del antiguo lenguaje del spa, el latín. Significa ‘arrancar las hojas muertas’. Los tratamientos exfoliantes benefician al cuerpo, ya que desprenden las células muertas de la piel, permitiendo que ésta respire de nuevo y prepara los poros para que puedan absorber los enriquecedores ingredientes de los aceites de masaje de la India o de las sales de baño de mango compradas en las tiendas de productos de belleza.



Si no dispones del tiempo o de la paciencia necesaria para realizar el tratamiento exfoliante que vamos a explicar a continuación, intenta utilizar unos guantes exfoliantes. Los podrás encontrar en tiendas de productos de belleza, farmacias y tiendas de regalos e incluso en supermercados grandes. Estos guantes realizan la exfoliación por ti mientras te limitas a frotar la piel; no necesitas agua, jabones ni ningún otro ingrediente.

Ingredientes necesarios para la exfoliación

Los tratamientos exfoliantes son muy fáciles de hacer. Sólo necesitarás algunos ingredientes:

- ✓ Una esponja vegetal.
- ✓ 4 vasos de agua tibia en un bol.
- ✓ 4 toallas de mano húmedas y escurridas en una neverita.
- ✓ Una toalla de mano.
- ✓ 2 toallas de baño.
- ✓ Gel de ducha.
- ✓ Exfoliante (comprado o preparado en casa siguiendo la receta que se muestra a continuación).

La elaboración del exfoliante es sencilla. Mezcla medio tazón de sal marina con unas tres cucharadas soperas de agua hasta que se forme una masa, y a continuación añade tres gotas de tu aceite esencial preferido. También servirá cualquiera de los productos exfoliantes que pueden comprarse en el supermercado o tienda de belleza.



No utilices sal o exfoliantes corporales sobre la cara. Es posible comprar exfoliantes específicos para el rostro en los departamentos de cosmética de los grandes

almacenes o en las perfumerías.



Tal vez no sea buena idea realizar este tratamiento sobre tu nueva alfombra de Turquía que te costó 6.000 euros, ya que la sal y los otros ingredientes siempre acaban manchándolo todo.

El tratamiento exfoliante paso a paso

Los siguientes pasos muestran cómo lograr un tratamiento exfoliante tan placentero como los que pueden experimentarse en un spa. Asegúrate de que tu compañero no pase frío, ya que los cuerpos mojados tienden a enfriarse rápidamente. Si quieres, cubre con una toalla las zonas sobre las que no estés trabajando.

- 1. Con tu compañero tumbado boca abajo sobre una toalla de baño, humedécele la espalda y la parte posterior de las piernas con un paño o esponja, tal y como muestra la figura 7-1.**



Figura 7-1:
Humedece la espalda de tu compañero

2. Ponte un poco de exfoliante en la palma de la mano y utiliza movimientos circulares para frotar la piel de tu compañero, tal como muestra la figura 7-2.

Repón el exfoliante a medida que pases de una zona a otra.

3. Utiliza una de las toallas calientes y húmedas de la neverita para limpiar el exfoliante, tal como muestra la figura 7-3.
4. Sumerge la esponja vegetal en el bol lleno de agua, échale un poco de gel de ducha encima y, a continuación, frota de nuevo la piel de tu compañero realizando movimientos circulares, como muestra la figura 7-4.

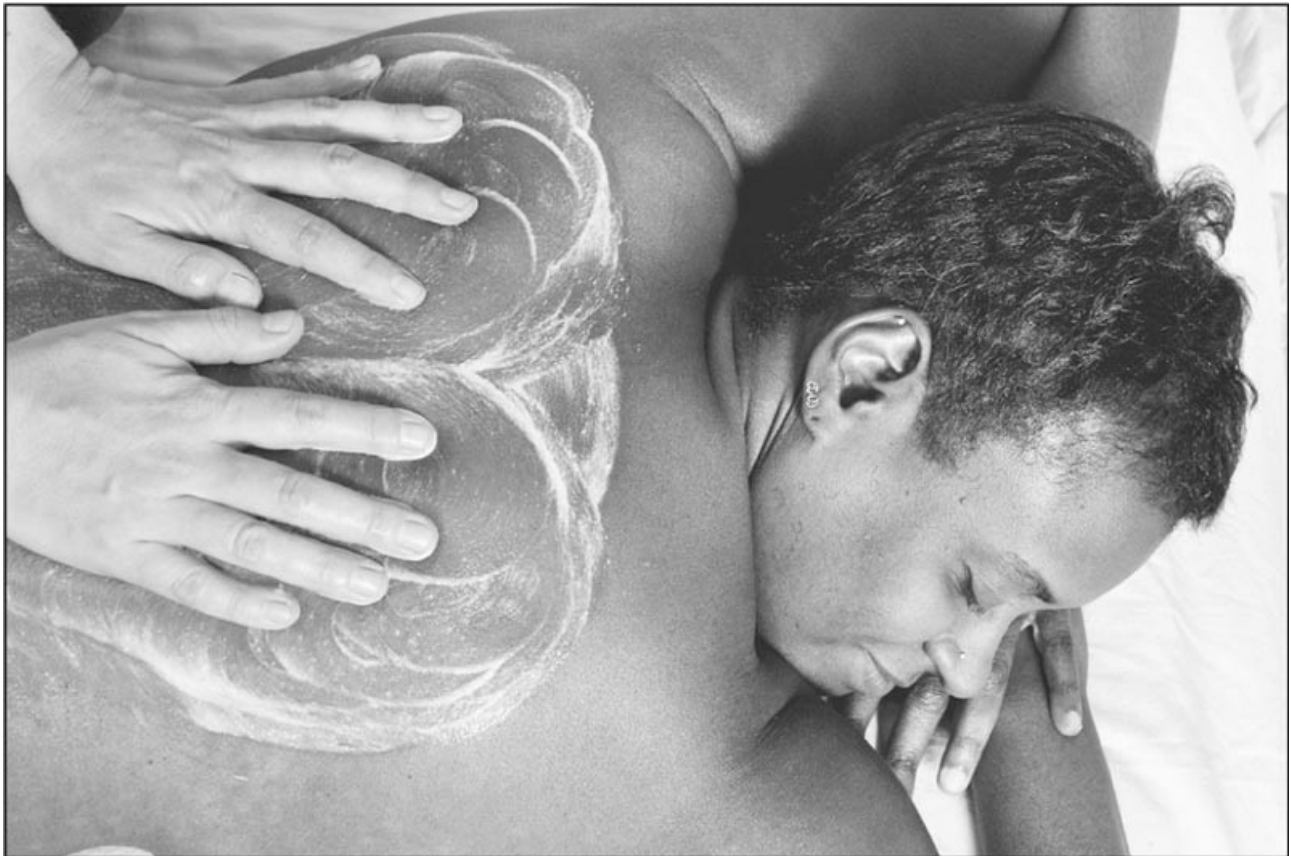


Figura 7-2:

Exfolia a tu compañero realizando movimientos circulares con las manos



Figura 7-3:
Retira el exfoliante



Figura 7-4:
Embadurna a tu compañero con gel de ducha

5. **Utiliza tu segunda toalla de manos para limpiar la piel de tu compañero, tal como muestra la figura 7-5.**
6. **Haz que tu compañero se gire; repite los pasos del 1 al 5 sobre la parte frontal de las piernas, torso y brazos, cubriéndole con una toalla las partes del cuerpo que no quiera mostrar.**
7. **Cuando acabes la exfoliación de la parte frontal del cuerpo, aplica crema de masaje sobre la piel de tu compañero, tal como muestra la figura 7-6.**

Puedes aplicar la crema rápidamente o entretenerte y realizar un masaje entero, dependiendo del humor de tu compañero.



Figura 7-5:
Retira el gel de ducha \$



Figura 7-6:
Aplica crema de masaje

8. Haz que tu compañero se dé la vuelta, reemplaza la toalla húmeda que tiene debajo por una seca y aplícale loción para la piel sobre la espalda y la parte posterior de las piernas.



Si has utilizado una toalla para cubrir las partes íntimas de tu compañero en el paso 6, aprovecha este momento para reutilizarla.

9. Acaricia la piel de tu compañero (o haz que alguien lo haga) de manera cuidadosa, diciendo: “¡Ooh, aah, estás tan suave!”.

Tratamientos faciales

Como ya debes de saber, la industria cosmética es un gran negocio, con muchos productos caros a la venta; sin embargo, todo lo que necesitas para proporcionarte a ti o a un compañero un buen tratamiento facial es un poco de áloe y una papaya

madura. Seguro que nunca imaginaste que fuese tan fácil, ¿verdad?

Ingredientes para el tratamiento facial

Sólo necesitas algunos ingredientes para realizar un divertido y efectivo tratamiento facial:

- ✓ 3 toallas calientes y húmedas guardadas en tu neverita.
- ✓ Discos de algodón.
- ✓ Media papaya madura (sin piel ni semillas) mezclada con una cucharada sopera de gel de áloe vera.
- ✓ Crema hidratante.

El tratamiento facial paso a paso

Sigue estos pasos para crear un relajante y rejuvenecedor tratamiento facial.

- 1. Limpia la cara de tu compañero con los discos de algodón y elimina cualquier resto de maquillaje.**
- 2. Coloca una toalla caliente y húmeda sobre el rostro de tu compañero y mantenla dos minutos en esa posición, lo que hará que se abran los poros.**

No olvides dejar una abertura para la boca y otra para la nariz si quieres que tu compañero pueda respirar durante este procedimiento.

- 3. Retira la toalla y, con los dedos, aplica la mezcla de papaya y áloe formando una fina capa sobre el rostro de tu compañero, tal como muestra la figura 7-7.**



Figura 7-7:

Extiende el preparado facial sobre el rostro de tu compañero

4. Coloca otra toalla caliente sobre el rostro de tu compañero para mantener húmeda la mezcla.
5. Masajea las manos de tu compañero mientras su cara permanezca cubierta, tal como muestra la figura 7-8.



Figura 7-8:
Masajea las manos de tu compañero

- 6. Pasados unos minutos, cambia la toalla por otra caliente y sigue masajeando las manos de tu compañero.**
- 7. Retira la toalla y aprovéchala para eliminar los restos del preparado de papaya y áloe, tal como muestra la figura 7-9.**



Figura 7-9:
Retira el preparado facial

8. Utilizando crema hidratante, sigue la rutina del masaje facial del capítulo 12.



No olvides masajear siempre en sentido ascendente durante el masaje facial, como hacen los esteticistas, para no tirar hacia abajo de las delicadas fibras de colágeno que dan firmeza a tu piel.

Envolturas

Hay quien cree que las envolturas corporales sólo sirven para perder peso. De hecho, algunas sirven para que puedas embutirte dentro de ese traje rojo que ha estado colgado en el armario durante años. Pero, como quizá ya te habrán dicho (todo el mundo excepto los fabricantes de envolturas), lo que se pierde es peso por retención de líquidos, y, desgraciadamente, vuelven.



Los spas serios especializados en salud utilizan envolturas específicas para eliminar toxinas, comúnmente conocidas como envolturas de hierbas. Funcionan haciendo creer al cuerpo que tiene fiebre para que elimine las toxinas internas. Cuando trabajaba haciendo envolturas en grandes spas y desenvolvía a los pacientes, encontraba sus envolturas impregnadas de olor a nicotina y a otros productos que eliminaba el cuerpo del cliente.

Mi envoltura favorita es la de hierbas, ya que es la que más desintoxica, pero no la voy a describir porque es algo compleja y necesitarías el equipo adecuado para poder fabricarla. Otros tipos de envoltura, como la de algas marinas y la de barro, por ejemplo, ensucian bastante. Así que he decidido describir la agradable y pulcra envoltura de aromaterapia; puede ofrecer una placentera experiencia y no será una pesadilla a la hora de hacer la colada.

Ingredientes para la envoltura de aromaterapia

Para la envoltura de aromaterapia, sólo necesitarás una sábana y una manta, y mezclar cinco o seis gotas de tu aceite de aromaterapia favorito con algunas cucharadas soperas de crema de masaje sin perfumar.



Puede ser buena idea calentar un poco este preparado justo antes de su aplicación.

La envoltura de aromaterapia paso a paso

Para una buena envoltura de aromaterapia, sigue estos sencillos pasos:

1. **Haz que tu compañero se tumbe boca abajo sobre una sábana colocada encima de una manta, tal como muestra la figura 7-10.**

Si quiere, puedes cubrir a tu compañero con una toalla, tal como se muestra.



Figura 7-10:

Haz que tu compañero se tumbe sobre una sábana y una manta

2. Ponte un par de gotas de tu aceite esencial favorito en las manos, frótate las y, a continuación, permite que tu compañero respire su aroma durante un momento, colocando tus manos en forma de taza y acercándoselas a la cara, como muestra la figura 7-11.



Figura 7-11:

Permite que tu compañero huela el aroma del aceite esencial

3. **Aplica la crema que acabas de perfumar sobre la parte posterior de las piernas de tu compañero, utilizando movimientos deslizantes suaves, tal como muestra la figura 7-12a, y, después, sobre su espalda, como verás en la figura 7-12b.**

Este paso dura unos 15 minutos.

4. **Haz que tu compañero se dé la vuelta; comienza aplicándole crema sobre los pies y las piernas, utilizando movimientos suaves e hipnóticamente lentos, tal como muestra la figura 7-13.**
5. **Cuando acabes de aplicársela, cubre las piernas de tu compañero con una sábana y, a continuación, ponle crema sobre el torso y los brazos, como en la figura 7-14.**
6. **Siéntate en la cabecera de la camilla y aplica crema sobre los hombros, el cuello y la cara de tu compañero, tal como muestra la figura 7-15.**



a



b

Figura 7-12:

Aplica crema de masaje sobre las piernas y la espalda de tu compañero



Figura 7-13:

Aplica crema de masaje sobre los pies y las piernas de tu compañero



Figura 7-14:

Aplica crema de masaje sobre el torso y los brazos de tu compañero



Figura 7-15:

Aplica crema de masaje sobre los hombros, el cuello y la cara de tu compañero

7. Envuelve todo el cuerpo de tu compañero con la sábana y la manta sobre las que está tumbado y, a continuación, coloca una almohada bajo sus rodillas, asegurándote de que esté cómodo.
8. Mantén envuelto a tu compañero unos 20 minutos, mientras te quedas sentado en la camilla y le aplicas un suave masaje sobre el rostro y la cabeza, como muestra la figura 7-16.
9. Desenvuelve a tu compañero y ayúdale a sentarse y a ponerse de pie.

Puedes dejar la crema y los aceites de aromaterapia para que penetren más en la piel de tu compañero.



Figura 7-16:
Masajea la cara y la cabeza de tu compañero mientras sigue envuelto

Hidroterapia

La palabra *hidroterapia* significa, obviamente, terapia con un hidrante (boca de incendios). Bromeaba... pero esa descripción es bastante fiel a la realidad. ¿Puedes creer, por ejemplo, que existen personas que pagan un montón de dinero en los spas para quedarse desnudos y de pie ante una pared de azulejos mientras un experto en hidroterapia los rocía con agua fría utilizando una manguera de presión? Es cierto (este tratamiento se conoce como ducha escocesa).

Los tratamientos de hidroterapia de los spas de lujo pueden incluir el uso de carísimas bañeras de hidroterapia, que parecen un cruce entre una bañera y un *jacuzzi*. Pero para experimentar la hidroterapia no necesitas estar en una de esas bañeras. De hecho, la bañera de tu casa servirá.

Aquí tienes algunas ideas que te permitirán practicar la hidroterapia aprovechando tu propia fuente de agua:

- ✓ **Baña a alguien.** La mayoría de nosotros recibimos nuestro último baño de

manos de nuestra madre durante la niñez, y ya hemos olvidado lo reconfortante que es. Utilizando una jarra, vierte agua caliente sobre la cabeza, hombros y espalda de tu compañero. A continuación, lávalo lenta y concienzudamente.

- ✓ **Date un chapuzón frío.** Muchos balnearios ofrecen un chapuzón frío, realizado en una piscina con el agua a una temperatura escandalosamente fría. Los clientes saltan dentro tras haberse calentado en saunas o *jacuzzis*. Puedes simular los extremadamente vigorizantes efectos de esta actividad llenando la bañera de agua fría y sumergiéndote en ella unos 30 segundos (o durante el tiempo que puedas aguantar).
- ✓ **Comparte un baño con un amigo.** En primer lugar, asegúrate de que el amigo en cuestión quiera compartir el baño contigo. Cuando estéis de acuerdo, deslízate dentro de una bañera con agua caliente con diez gotas de aceite de aromaterapia, y observa qué sucede. Quizá no sea totalmente terapéutico, pero seguro que acaba siendo diver-tido.

Un día de placer

El estilo de vida del balneario es para todo el mundo; a no ser que desprecies el placer y la salud, como los disciplinados monjes de la Edad Media, por ejemplo, que acostumbraban a errar por las calles flagelándose. Si ésta es tu idea de la diversión, mejor será que te alejes de cualquier cosa relacionada con los spas.

Si, por el contrario, tienes lo que hay que tener para darte a ti mismo un placer saludable, ¿por qué no pasar un día entero disfrutando de los placeres de un spa? Los sultanes lo hacían, igual que Cleopatra, que cubría el suelo de su cámara con una gruesa capa de pétalos de rosa. Pero ¿y qué hay de ti?

Puedes recrear un día lujoso, como los que se pueden disfrutar en un spa. Intercambia cada uno de los tratamientos con un afortunado compañero y pasad el día juntos. Después, salid a celebrar vuestra autocomplacencia con una saludable comida en un restaurante. Todo el intercambio (sin incluir la cena) dura unas cinco horas. Simplemente, sigue estos pasos:

1. En primer lugar, comienza con una exfoliación para limpiar la piel y prepararte para absorber los saludables efectos de los aceites y otros ingredientes que le seguirán.
2. Baños por turnos (o juntos, si os apetece), echando en el agua una docena de gotas de vuestro aceite de aromaterapia favorito o una pizca de hierbas medicinales.
3. Intercambiad masajes largos y lujosos, siguiendo las instrucciones de los capítulos 11 y 12.
4. Intercambiad tratamientos faciales que os preparen para volver a la cruda realidad.

Barro, algas y otras sustancias pegajosas

También existen otros tratamientos efectivos, pero no los explico porque, si los probaras en casa, podrías estropear los muebles o la alfombra. Estos tratamientos incluyen el uso de productos como barro, algas marinas y arcilla. ¡Y pueden ensuciar mucho! Si al final experimentas con estos productos (muchos los encontrarás en tiendas de cosmética o de belleza), intenta limitar tus actividades al baño, donde es menos probable que manches algo.

Parte III

El arte de dar masajes

The 5th Wave

Rich Tennant



En esta parte...

Seguro que conoces la famosa expresión “Es mejor dar que recibir”. Si eres como la mayoría, cada vez que has oído a alguien pronunciar esta maravillosa frase cargada con ese mensaje filantrópico tan bonito, habrás pensado: “Sí, claro. Ya recibiré otro día”.

Pero tienes que admitir que dar proporciona cierta gratificación que suele parecer más significativa y llenar más que la que proporciona recibir. Y el secreto para conseguir ese tipo de satisfacción es que hay que dar con el corazón. No funcionará si te limitas a realizar las manipulaciones.

Y esta idea se cumple a la perfección en el masaje. El masaje consiste en adoptar la actitud apropiada, la actitud del donante, y no sólo en ejecutar una serie de manipulaciones mecánicas que cualquier texto sobre masajes te puede enseñar. En efecto, puedes masajear aceite de almendras templado sobre la espalda de tu compañero durante 20 minutos mientras controlas el reloj con un ojo y el partido de fútbol en la tele con el otro, pero dar un masaje no es eso.

No te preocupes, en esta parte del libro descubrirás ¡cómo dar un masaje! Límitate a seguir las sencillas instrucciones, y en poco tiempo serás capaz de ejecutar las mismas técnicas que ves realizar a los modelos altamente cualificados de las fotografías. Ningún problema.

Por supuesto, también tienes que informarte de algunas precauciones de seguridad que deberás seguir y sobre algunas técnicas necesarias para crear el entorno favorable que te permita dar un masaje fabuloso, así que en esta parte también encontrarás esta información. Además, ofrezco algunos consejos para aquellos que se planteen ejercer de masajistas como profesión (en los últimos años se ha convertido en una carrera con muchas salidas).

Capítulo 8

Prepara el escenario para un gran masaje

En este capítulo

- ▶ Asegúrate de que todo huele, se ve y suena correctamente
 - ▶ Decide dónde colocarte
 - ▶ Crea “el ambiente” para el masaje
 - ▶ Intercambio de puestos
-

Pongamos que tu marido, tu mujer o tu compañera de piso te ve leyendo este libro durante horas y finalmente te dice algo así: “Oye, ¿qué tal si me das un masaje a mí? ¡Ahora mismo!”.

Tu respuesta inmediata podría ser:

- A. “Por supuesto, tumbate aquí, sobre el suelo, y empezamos”.
- B. “Ni hablar, la simple idea de hacerlo me pone nervioso”.
- C. “Aún no he terminado el libro”.
- D. “De acuerdo, pero dame unos minutos para preparar el escenario adecuado”.

Muy bien, inteligente aprendiz de masajista, has vuelto a acertar. La respuesta es la *D*. No cabe duda de que tu compañero valorará que te tomes tiempo para preparar un ambiente especial antes de empezar con el masaje. Y si te encuentras en un entorno que no es el ideal ni por asomo, no te preocupes. Puedes lograr un ambiente de masaje mágico casi en cualquier parte si utilizas algunas de las ideas de este capítulo para crear tu propio rincón íntimo: un entorno especial, relajante, en el que el masaje sea lo más efectivo posible.

Esencias, vistas y sonidos: implica a los sentidos

Uno de los mayores secretos para dar un buen masaje tiene poco que ver con el masaje en sí. Está más relacionado con el lugar en el que se realiza el masaje. Y no me refiero a lugares exóticos como Bali o Atlantic City; estoy hablando de lugares más accesibles, como tu habitación o el sofá de tu salón.

Pero ¿cómo puedes transformar estos lugares cotidianos en un entorno especial? Pues implicando a los sentidos.

El masaje, evidentemente, depende en gran parte de los sentidos para lograr su efecto. Tu sentido del tacto, en especial, es bombardeado constantemente mientras das o recibes un masaje. Pero sería un gran error ignorar los demás sentidos, pues también pueden aportar mucho a tu experiencia de masaje.



El sentido del gusto no suele tener un papel muy importante en el masaje, a menos que, evidentemente, decidas utilizar aceites de masaje comestibles como los de fresa, almendras y menta que son... vaya, creo que nos estamos yendo un poco del tema de este capítulo. Consulta el capítulo 16 para más información sobre el masaje sensual y sobre el uso de todo tipo de aceites con sabores.

En cualquier caso, por ahora las secciones que vienen a continuación se centran en los tres sentidos que entran en juego durante una experiencia de masaje: olfato, vista y oído.

Olfato

Los masajistas profesionales suelen enseñar a sus clientes algunas técnicas de respiración profunda como parte del masaje. Como te puedes imaginar, al realizar todas esas respiraciones el sentido del olfato se ve muy involucrado. Ésa es parte de la razón por la que los profesionales del masaje se preocupan por cómo huele su espacio de trabajo. Además, saben cuán poderoso puede ser el sentido del olfato para la cura y la relajación.

Las siguientes secciones explican tres opciones para incorporar esencias a la experiencia del masaje.



El mero hecho de percibir el aroma de unas magdalenas como las que

preparaba tu abuela cuando la visitabas los fines de semana de pequeño es suficiente para enviarte de vuelta al pasado durante un instante. ¿Por qué ocurre eso? Los aromas desencadenan una poderosa respuesta emocional porque las moléculas que penetran por tu nariz no se andan con rodeos. No pasan por la casilla de *Salida*, ni les pagan 200 euros al hacerlo. Por el contrario, toman una vía directa hasta el sistema límbico, el centro de tus emociones y recuerdos. Este hecho es la clave del poder de la aromaterapia, y con esto no me refiero únicamente a los aceites de aromaterapia, sino también a otros aromas que se utilizan durante el masaje, como incienso e incluso flores.

Aromaterapia

Si utilizas avanzadas técnicas gramaticales para dividir la palabra «aromaterapia», descubrirás que significa ‘terapia con aromas’. ¡Ajá! Entonces, ¿se refiere a la terapia con cualquier tipo de aroma, como el de cebolla frita, por ejemplo, o el del diésel en la gasolinera?

Pues no. La aromaterapia es el uso de aceites esenciales altamente concentrados de ciertas plantas para estimular el cerebro. Esta estimulación provoca un efecto positivo sobre los sistemas nerviosos y glandulares y, por tanto, sobre todo el cuerpo. Durante un masaje, puedes utilizar la aromaterapia de distintas formas. En el capítulo 9 descubrirás cómo mezclar un aceite de aromaterapia, pero aquí tienes tres productos de aromaterapia que te pueden ayudar a perfumar tu espacio para el masaje:

- ✓ **Difusores:** Como su nombre indica, un difusor distribuye el aroma por el aire. Hay algunos modelos bastante económicos que utilizan un ventilador en miniatura. Sólo tienes que poner unas gotitas de tu aceite favorito en un disco de algodón, encender el ventilador, y el aroma de los aceites esenciales llenará la habitación.
- ✓ **Velas:** Muchas de las velas disponibles en el mercado tienen aceites esenciales mezclados con la cera, y encender una durante una sesión es una estupenda manera de combinar vistas y esencias. Hasta hace poco, tenías que acudir a tiendas especializadas para comprar velas de aromaterapia, pero ahora puedes encontrarlas en supermercados o droguerías.
- ✓ **Aros para bombillas:** Estos chismes fueron muy populares en la década de 1970, cuando se usaban para enmascarar aromas aún más exóticos que flotaban en el aire durante las fiestas. Ahora han vuelto como ayuda para la aromaterapia. Básicamente son pequeños anillos flexibles que se colocan encima de una bombilla. Si pones unas gotas de aceite esencial en el aro y enciendes la bombilla, ¡zas!, logras aro-materapia al instante.



Si la aromaterapia te interesa especialmente, te recomiendo el libro *Aromatherapy for Dummies*, de Kathi Keville (Wiley), obra que promete responder la eterna pregunta de “¿Cómo puedo oler bien y sentirme mejor al mismo tiempo?”. Si el inglés no es lo tuyo, también puedes recurrir a *El arte de la aromaterapia: aceites esenciales y masajes para la cura del cuerpo y la mente*, de Robert Tisserand (Paidós).

Incienso



Las esencias almizcladas y naturales que se obtienen al quemar incienso pueden convertir tu espacio íntimo en un entorno místico y exótico, aunque en realidad se trate de tu habitación de invitados. El problema es que mucha gente se pasa con el incienso, fumigando la habitación con suficiente humo exótico y místico como para ahogarse ellos mismos, a su compañero y a cualquier insecto desprevenido que viva entre las paredes. Y ése no es un entorno relajante.

Cuando se trata de incienso, un poco hace mucho. Úsalo con moderación y crearás el ambiente apropiado. Si utilizas largos y gruesos bastones de incienso, corta dos tercios y quema sólo la parte final. También puedes dejar una ventana abierta, si el tiempo lo permite, para dejar que circule un poco de aire fresco junto con el humo.

Flores

Nada supera el aroma de las flores frescas en tu zona de masaje. No necesitas un gran jarrón ni un gran presupuesto para conseguirlo. Ve a buscar un pequeño bol, un vaso o una taza del armario de la cocina para llenarlo con agua y una sola flor. Las rosas y las gardenias funcionan especialmente bien. Separa la flor del tallo y déjala flotando en el agua. Esto impregna el aire con aroma durante horas, e incluso días.

Si te quieres poner realmente romántico, esparce algunos pétalos frescos sobre la cama o cualquier otra superficie de masaje para crear ambiente. Cleopatra llenaba sus aposentos con pétalos de rosa antes de que Marco Antonio hiciera su entrada triunfal.

Vista

Centrarse en la imagen que ofrece un espacio de masaje te puede parecer gracioso porque, al fin y al cabo, quien recibe el masaje probablemente tenga los ojos cerrados la mayor parte del tiempo. Pero durante esos pocos minutos en los que entre por

primera vez, y cuando abra los ojos, se impregnará de su entorno. Puedes utilizar algunos elementos simples para potenciar el ambiente de relajación (algunos también estimulan el sentido del olfato; consulta la sección anterior).

- ✓ **Velas:** Las velas arrojan un brillo encantador sobre cualquier experiencia de masaje.
- ✓ **Flores:** Incluso un pequeño ramo de flores artificiales colocado con cuidado cerca del área de masaje muestra que se trata de un lugar especial.
- ✓ **Iluminación:** Puedes hacer pequeños cambios en la iluminación de tu espacio para conseguir que sea propicio para el masaje:
 - **Reduce la intensidad de la luz:** Esto permite que quien recibe el masaje se concentre más en éste, quizá porque no siente que estás examinando su cuerpo con lupa.
 - **Pon un pañuelo de seda sobre una lámpara para crear un ambiente de iluminación adecuado durante el masaje.**
- ✓ **Color:** Cubre la zona con telas suaves y coloridas.

Oído

Los sonidos cuidadosamente elegidos ayudan a conseguir dos objetivos principales durante un masaje:

- ✓ Contribuyen a crear ambiente.
- ✓ Enmascaran otros sonidos que puedan distraer, como los del tráfico o la televisión.



Puedes hacer que los sonidos formen parte de tu masaje de muchas maneras realmente interesantes, y quizá descubras que algunos profesionales del masaje llevan un arsenal entero de artilugios sonoros para potenciar la experiencia de sus clientes. Algunos de mis favoritos incluyen:

- ✓ **Boles de meditación:** Parecen simples boles de cerámica o metal, pero cuando deslizas un dedo o un instrumento de madera por su borde, suenan de un modo precioso con tonos ricos y vibrantes.
- ✓ **Campanas tibetanas (*tingsha*):** Como su nombre indica, son una invención

tibetana. Golpea estas pesadas campanas de metal para que emitan un sonido claro y de larga duración que cree un ambiente de meditación propicio para el masaje.

- ✓ **Carillones:** Es un clásico en la categoría de sonidos relajantes y hay miles de tipos. Si no puedes estar cerca de una ventana abierta para oírlos, colócalos en el interior, cerca de un ventilador oscilante, para simular el efecto de la brisa.

Agua

¿Conoces esas vasijas burbujeantes tan graciosas llenas de piedras y pequeñas cascadas? Hoy en día puedes encontrarlas en muchas tiendas de objetos de regalo, y aportan mucho al ambiente del masaje. Si eres manitas, puedes construirte una pequeña fuente tú mismo. Sólo necesitas un recipiente, algunas piedras y una pequeña bomba de agua.

Evidentemente, estar cerca de un cauce de agua natural también es una gran elección, pero entonces deberás tener en cuenta otros detalles, como la temperatura, la lluvia, los insectos o la intimidad.



Algo que debes recordar: el sonido del agua corriente parece tener un potente efecto sobre la vejiga. Asegúrate de que tu compañero visite el baño antes de recibir un masaje si hay una cascada cerca.

Música

La música, por supuesto, es el sonido más popular utilizado para complementar el masaje. En la mayoría de los spas, por ejemplo, ponen música en las salas de masaje a través de un sistema de un hilo musical, haciendo que los huéspedes se sientan dispuestos a relajarse y a soltarse.

Se ha desarrollado toda una industria que proporciona la música apropiada para el masaje. Si quieres experimentar parte de la música más popular para masajes, intenta poner uno de los siguientes cedés la próxima vez que des un masaje:

- ✓ George Winston, *December*
- ✓ Mark Kelso, *For God Alone*
- ✓ Cualquier cedé de Stephen Halpern
- ✓ Cualquier cedé de George Skaroulis
- ✓ Brian Eno, *Music for Airports*

- ✓ Ray Lynch, *Music to Disappear Into*
- ✓ Enya, especialmente *Orinoco Flow*
- ✓ Yanni, especialmente *In My Time*
- ✓ Cualquier tipo de música clásica, como el *Canon* de Pachelbel

Sin embargo, no te equivoques. La música para masajes no tiene por qué ser a base de flautas, arpas o Yanni hasta hacerte bostezar. Puedes ser creativo en tu elección, y a veces los mejores masajes se dan con el acompañamiento más inesperado, como el clásico del *reggae* “Jamming” de Bob Marley.

Trabaja con el espacio del que dispones



Una vez, en un típico y pequeño apartamento de Nueva York, tuve que dar un masaje en la única superficie plana y grande disponible, que resultó ser una mesa de comedor de madera. Extendimos algunas mantas y almohadas sobre ella, y yo iba de un lado a otro esquivando paredes y otros muebles, pero al final mi cliente me dijo que se sintió bastante cómodo y que le encantó el masaje. No recomiendo este escenario, pero lo que está claro es que no necesitas una carísima mesa de masaje o una habitación especial en tu casa para dar un buen masaje.

Puedes dar masajes en cualquier salón, dormitorio, sala de estar, y como se ha demostrado mi historia, incluso en el comedor. Sin embargo, hay algunas cuestiones que deberás tener en cuenta a la hora de decidir dónde dar un masaje:

- ✓ **Intimidad:** Asegúrate de respetar el nivel de intimidad que desea quien recibe el masaje. Si es posible, elige una habitación en la que puedas cerrar la puerta para evitar que entre alguien. Ten en cuenta que hay quien prefiere lugares menos íntimos, y se siente más cómodo en una zona con más actividad.
- ✓ **Calor:** Evita áreas con corriente de aire o aire acondicionado que incida directamente sobre vosotros.
- ✓ **Intenciones:** Para evitar la posibilidad de mandar el mensaje equivocado, quizá prefieras no dar el masaje en un dormitorio si quien lo recibe no es tu pareja.
- ✓ **Espacio:** Necesitas espacio para maniobrar, puede que más del que crees. Antes de empezar, asegúrate de tener suficiente espacio en todos los lados para moverte sin molestar a tu compañero.

Evádate del mundo real

Cuando alguien recibe un masaje, quiere imaginarse que está en una perdida y desierta isla tropical, sin nadie más a muchos kilómetros. Ella es una princesa polinesia, el centro de atención, y quien da el masaje se centra en ella y sólo en ella. Los pájaros exóticos vuelan sobre su cabeza, y una solitaria vela blanca se atisba en el horizonte de aguamarina... cuando, de repente, oye una voz: “¡Bart acaba de vomitar encima de mis deberes!”.

Sí, a tu compañera le costará mantener su ilusión romántica si, en la vida real, recibe el masaje en el sofá del salón con *Los Simpson* en la tele a todo volumen.

Haz un favor a tu compañera: míimala un poco, a ella y a sus ilusiones. Aunque no siempre es posible viajar hasta Fiyi para dar tu masaje, puedes evitar algunas de las distracciones más evidentes fácilmente:

- ✓ Apaga el televisor.
- ✓ Pon un pequeño cartel de “No molestar”.
- ✓ Programa el masaje en un momento en que haya pocas interrupciones.
- ✓ Quita el sonido al teléfono y baja el volumen del contestador.

Crea la “atmósfera de masaje”

Lo que hasta ahora he incluido en este capítulo son los aspectos externos del espacio íntimo. Pero, evidentemente, cuando se trata de espacios íntimos, el interior es lo que cuenta, y esta sección trata sobre cómo os sentís por dentro tanto tú como tu compañero. Aunque te encuentres en una situación muy poco adecuada para dar un masaje, con distracciones por todas partes, sin música y sin una vela a la vista, puedes crear el aspecto más importante de ese espacio interior: la “atmósfera de masaje”.

Cuando pones tus manos por primera vez encima de alguien para darle un masaje, ¿qué es lo primero que te pasa por la cabeza? Quizá estés un poco nervioso, un poco inseguro sobre cómo te va a recibir la otra persona. Y eso está bien. Significa que te preocupa. Pero ¿qué hay de cómo se siente ella? Tú, como donante, estás a cargo de crear la atmósfera óptima para su experiencia.



Para crear una atmósfera apropiada para la otra persona, lo primero que has de hacer es sumergirte tú en esa atmósfera. Si a medida que empiezas el masaje imaginas que eres una de las cuatro personas siguientes: un santo, un médico, una madre o un colega, podrás adoptar la actitud correspondiente. Entonces darás a tu compañero algo que viene de dentro, creando un verdadero espacio íntimo:

- ✓ **Santo:** Parte de dar un buen masaje consiste en sentir cierta compasión por la persona que estás tocando. A fin de cuentas, estáis en el mismo barco, los dos estáis anclados a un cuerpo débil en un mundo incierto. Puedes llegar a otros cuando les das un masaje cruzando las barreras de separación, mandando el mensaje de que entiendes cómo se sienten. Utiliza la regla de oro: toca a los demás como te gustaría que te tocaran a ti.
- ✓ **Médico:** Si eres un principiante, no deberías tratar de arreglar la ciática de tu abuela con tus técnicas de masaje. Sin embargo, mejorarás la atmósfera si tu intención es ayudar a la persona a sentirse mejor, y no sólo frotarle con un poco de aceite. Cuando empieces el masaje, imagina que tus manos están llenas de energía sanadora, transmitiendo la intención de calmar y de devolver la salud.
- ✓ **Madre:** ¿Quién te ha cuidado mejor que tu buena mamá? Tenía una sorprendente manera de aceptar tus rarezas y meteduras de pata. Puedes dirigir ese mismo tipo de amor incondicional hacia tu compañero de masaje (al menos durante esa hora), haciendo que se sienta perfecto tal y como es.
- ✓ **Colega:** No dejes que todo esto tan serio sobre santos y médicos te disuada de

dar un masaje. Otra personalidad para el donante más alegre es la del colega. Podéis pasar un rato juntos y divertirlos mientras intercambiáis un masaje. Adelante, pon un poco de *reggae* en tu reproductor de cedés o en tu móvil. Cuenta unos cuantos chistes para romper el hielo. Relájate y mantén una conversación distendida durante el masaje. A veces es la mejor opción cuando tu compañero siente aprensión por recibir el masaje.

Encuentra a alguien con quien intercambiar masajes una vez creada la atmósfera adecuada

Encontrar un masajista profesional con quien puedas intercambiar dinero por masajes no es difícil. El dinero parece ser una gran y motivadora herramienta cuando se trata de que alguien te dé un masaje. Sin embargo, encontrar a un aficionado puede ser más delicado. Por definición, no vas a pagar al aficionado, y por ello deberás ofrecerle algún otro incentivo para conseguir que te dé un masaje. Con frecuencia, este incentivo será un masaje recíproco. Pero ¿y si eso no es suficiente para motivar a tu compañero?

Pongamos que tienes preparado el entorno perfecto, con velas de esencia de lavanda encendidas, y que has meditado durante media hora, entrando finalmente en un estado de santidad zen trascendental, listo para dar el masaje de tu vida. Entonces abres lentamente los ojos y descubres que estás solo en la habitación, sin nadie a quien dar un masaje. Debes encontrar a alguien con quien intercambiarlos.

Tu pareja no es la única persona con la que puedes establecer una relación de intercambio de masajes. Otros potenciales compañeros pueden ser:

- ✓ Alguien que dé masajes profesionalmente. Te sorprendería saber cuántos profesionales no reciben tantos masajes como quisieran, y quizá tu oferta de intercambio, aunque tengas menos experiencia, sea recibida con un entusiasmo considerable.
- ✓ Compañeros de trabajo.
- ✓ Familiares.
- ✓ Amigos de la familia.
- ✓ Miembros de tu equipo deportivo.



Al principio, encontrar el modo de sentirse cómodo con el intercambio de masajes puede suponer un reto. Al tener esa connotación de intercambio íntimo no todo el mundo se apunta a la primera. Una buena alternativa a lanzarse directamente a por un masaje integral de todo el cuerpo es ofrecer un masaje de espalda. O intenta dar un masaje a tu compañero con la ropa puesta. Encontrarás opciones poco amenazadoras en los siguientes capítulos.

Lucha contra el SFT

Aunque intento no ser sexista, las pruebas estadísticas sugieren que uno de los sexos tiene problemas de motivación cuando se trata de dar masajes. Sí, me refiero a los hombres, el 95 por ciento de los cuales, cuando sus parejas sentimentales les piden que les den un masaje, desarrollan un caso instantáneo y debilitador de Síndrome de Fatiga Temporal (SFT). Hasta el mero hecho de pensar en mover el dedo meñique les hace sentirse muy cansados. Sin embargo, en cuanto se retira la petición de masaje se recuperan increíblemente rápido y a menudo se les puede observar jugando a fútbol minutos después.

Aquí tienes algunos métodos para motivar a un compañero víctima del SFT:

- ✓ Sugierele que su vida amorosa podría sufrir graves consecuencias si no te da un masaje.
- ✓ Coméntale que su vida amorosa podría animarse si fuera tan amable de darte un masaje de una hora.
- ✓ A cambio del masaje, ofrécele dejarle ir de compras a su tienda favorita (una tienda de artículos de acampada, hardware, ordenadores, cerveza, etc.) y no echarle en cara que pase tiempo allí.
- ✓ Si acepta darte un masaje como mínimo tres veces, déjale que elija el destino de vuestras próximas vacaciones (sí, aunque toque ir a pescar percas al Delta del Ebro).

Capítulo 9

Prepara tu caja de herramientas de masaje

En este capítulo

- ▶ Dispón un entorno cómodo
 - ▶ Aprende a utilizar los aceites de masaje
 - ▶ Fortalece tu cuerpo para dar mejores masajes
 - ▶ Descubre las reglas del masaje
-

Todo este capítulo se centra en lo que debe haber en tu caja de herramientas de masaje, como aceites, sábanas, toallas y demás utensilios, pero primero quisiera decir que todo eso no es lo más importante. Lo fundamental eres tú y tus buenas intenciones. El resto es la guinda del pastel.

Dicho esto, muchos creen que la parte más sabrosa de un pastel es la guinda, por eso conseguir la “guinda del masaje” apropiada es importante para disfrutar del postre entero, es decir, una gran sesión de masaje. Por ello, este capítulo se centra en algunas cuestiones simples, aunque esenciales, que harán que tu experiencia de masaje sea deliciosa.

En primer lugar, descubrirás cuáles son los mejores lugares para realizar un masaje, y aprenderás a preparar un entorno cómodo en cualquier parte, incluso en el suelo. A continuación, te daré unos consejos sobre las sábanas, toallas, aceites y demás, porque un aceite erróneo puede echar a perder lo que habría podido ser un masaje perfecto. Te ayudaré a fortalecer algunos músculos que ni siquiera sabías que tuvieras, los “músculos del masaje”, para que no tengas que parar justo cuando tu compañero empiece a ponerte por las nubes diciendo lo maravillosas que son tus manos. Por último, te ofreceré unas cuantas “reglas” básicas para ayudarte a dar el mejor masaje de tu vida.

Prepara todo lo necesario

Asumo que ya has creado un espacio íntimo adecuado para tu experiencia de masaje tal y como explico en el capítulo 8, que te mueres de ganas por empezar y que estás listo para poner tus manos sobre alguien de una vez por todas. Sí, ¡eso es! Puedes practicar movimientos de masaje en el capítulo 10. Aquí descubrirás cómo preparar y organizar tus utensilios antes de empezar.

¿Mesa (o suelo) para uno?

Quizá te hayas dado cuenta de que los masajes de este libro se dan en el suelo. Siempre habrá un suelo a mano en cualquier sitio en el que trabajes, ¿verdad? Pero probablemente no tienes una camilla de masaje como las que usan los profesionales. Para los que no estéis familiarizados con ellas, las camillas de masaje son rectangulares y acolchadas. La mayoría tiene patas ajustables en altura, y algunas incluso son portátiles, como la de la figura 9-1. Estas camillas son estupendas herramientas, y si en algún momento te empiezas a tomar en serio los masajes, quizá quieras sopesar el invertir en una. Las nuevas cuestan entre menos de 100 euros y lo que quieras gastar.



Figura 9-1:

Las camillas de masaje son como mesas plegables rectangulares y acolchadas

Las camillas de masaje están muy bien, pero el suelo también puede ser un lugar bastante cómodo para recibir un masaje, especialmente si añades algunos almohadones, uno o dos cojines de sofá, y una sábana y toallas, tal y como puedes ver en la figura 9-2.

Se han dado muchos masajes en camas, pero en esos casos el masaje suele conducir a otras actividades: ¡como dormir! Eso es cierto, para el masajista es muy tentador darse la vuelta y tumbarse en lugar de trabajar como debería. Cuando des un masaje en una cama, haz que tu compañero se tienda sobre toallas cerca del borde de la cama o a lo largo de uno de los bordes, de modo que tú no tengas que estar todo el tiempo encima de la cama mientras das el masaje.

**Figura 9-2:**

Puedes crear un espacio de masaje perfectamente cómodo en el suelo

Sábanas, toallas y demás

Deberías tener una sábana para cubrir la superficie en la que trabajes y otra sábana o toalla para cubrir aquellas zonas de tu compañero que no masajees en ese momento. Las toallas de baño son estupendas para utilizar por encima del cuerpo porque son gruesas y suaves y proporcionan una sensación adicional de seguridad y calidez, especialmente si las calientas en la secadora unos minutos antes de empezar el masaje. Este paso adicional es un bonito detalle cuando el tiempo es frío, y tu compañero lo apreciará.



No uses tus mejores sábanas y toallas para dar un masaje porque los aceites y las cremas pueden dejar manchas y un cierto olor a aceite rancio. Asimismo, el color blanco es en el que se ven más las manchas. Muchos spas y centros de masaje usan tejidos de colores más oscuros, como el marrón, el verde o el azul por este motivo.

También es posible que quieras tener a mano mantas eléctricas, mantas corrientes, bolsas de agua caliente y otros utensilios para aumentar la comodidad. No hay nada peor que recibir un masaje y no ser capaz de concentrarte en lo bueno que es por pasarte el rato temblando.



Puedes aumentar más la comodidad de tu compañero apoyando sus rodillas y tobillos en almohadas adicionales a modo de soportes, tal como se muestra en las figuras 9-3a y 9-3b. Los profesionales del masaje utilizan soportes especiales hechos de espuma forrada con tela y con formas que se adaptan al perfil del cuerpo, pero no tienes que preocuparte por eso. Simplemente puedes decir “¿Soportes? No necesito un soporte maloliente”, y acto seguido coger la almohada que tengas más cerca. Si utilizas una de tus mejores almohadas, cúbrela con una toalla para evitar que se manche de aceite.



a



b

Figuras 9-3:

Las almohadas resultan útiles para que tu compañero se apoye cuando esté boca arriba o boca abajo

Masajes con aceite

El masaje puede resultar una tarea aceitosa. De hecho, en algunos países, como la India, el aceite desempeña un papel fundamental en el proceso, y casi más de la mitad de la gente que se da un masaje en Delhi acaba brillando con una capa de lubricante. El sistema de masaje indio prescribe expresamente grandes cantidades de aceite (normalmente aceite de sésamo) por sus reconocidos beneficios para la salud. Este método está bien (siempre y cuando tengas muchas toallas a mano para limpiar el aceite sobrante al final), pero la sabiduría popular en muchos otros países indica que sólo deberías usar el lubricante justo para, precisamente, lubricar.

Escoge tu aceite

Entra en cualquier tienda de productos para el baño o de cosmética corporal natural, y como mínimo encontrarás una docena de posibles elecciones de aceite de masaje. “¿Cuál es el mejor?”, te preguntarán. ¿Será el de la fórmula especial diseñada por el sanador Edgar Cayce, que “recibió” la receta mientras estaba en trance? ¿O el de la mezcla de esencias “mango tango” que acaba de lanzar tu tienda favorita que está a la vuelta de la esquina?

Varios aceites de los que encuentras en las estanterías de tu supermercado se pueden emplea para el masaje, aunque no sean el ideal. El aceite de almendras se emplea en spas de todo el mundo, y también puedes usar aceite de sésamo o de oliva. Pero los aceites especiales formulados concretamente para el masaje son los mejores. Tienen más nutrientes para la piel, y proporcionan la cantidad de lubricación justa. En mi opinión, gastarse más dinero en un aceite de masaje de alta calidad vale la pena.



Éstas son algunas cosas que debes tener en cuenta a la hora de elegir un aceite:

- ✓ **Ingredientes:** Comprueba los ingredientes. Un aditivo común en varias mezclas de aceite es, por ejemplo, la lanolina, que procede de fuentes animales y que hay gente a la que repugna.
- ✓ **Esencia:** Asegúrate de que el olor no es demasiado fuerte ni sintético.
- ✓ **Viscosidad:** Cada uno tiene sus preferencias por lo que se refiere a la viscosidad adecuada. Los aceites ligeros, como el mineral, son un poco acuosos y se extienden de modo poco uniforme; yo no los recomiendo. Algunos aceites más

espesos como el de coco pueden dejar una sensación grasienta. Prueba un poco en la palma de la mano antes de comprar alguno, para encontrar un aceite que esté dentro de la gama que te funciona.

Aprende a utilizar el aceite elegido

Sigue los pasos que enumero a continuación para utilizar correctamente el aceite durante un masaje:

- 1. Primero, elige el aceite (consulta la sección anterior).**
- 2. Segundo, asegúrate de que el aceite no esté frío.**

Si aplicas aceite frío sobre la piel de tu compañero, puede provocar una reacción no deseada, como que te pegue. Templá primero el aceite colocando la botella bajo un chorro de agua caliente durante unos minutos o utiliza un calentador de biberones hasta que el aceite esté templado. No lo calientes en el microondas, pues podría sobrecalentarse y causar una reacción igualmente adversa por parte de tu compañero.

- 3. Pon la palma de la mano en forma de cuenco y vierte en ella un poco de aceite.**

Lo ideal es que dejes el reverso de esa mano en contacto con tu compañero, de modo que tengas una conexión constante, tal como se muestra en la figura 9-4. La cantidad de aceite depende del tamaño de la zona que vas a masajear, de la cantidad de vello corporal de la misma (cuanto más vello, más aceite necesitarás) y de las maniobras que pretendas utilizar. Quizá tengas que probar algunas veces para dar con la cantidad correcta.

- 4. Frótate las manos unos segundos para templar un poco más el aceite y después deslízalas por encima de la piel, extendiendo una fina capa de aceite sobre toda la superficie que estás masajeando.**

La cantidad correcta de aceite deja la piel lubricada pero sin charcos de aceite o zonas grasientas.



Figura 9-4:
Mantén el contacto con tu compañero mientras viertes el aceite en tu palma

Embadurnar con crema

Las cremas y lociones corporales son una buena alternativa al aceite, y de hecho muchos profesionales del masaje no utilizan otra cosa. La piel absorbe más rápidamente las cremas y lociones que el aceite, por lo que no permiten deslizarse mucho. Las buenas dejan una capa de lubricante que

Piensa dónde colocar la botella

Desde tiempos inmemoriales, existe una controversia entre los masajistas sobre dónde debe colocarse la botella de aceite durante el masaje. Quizá te parezca una tontería, pero te aseguro que hay adultos que se toman muy en serio este debate. Básicamente, hay dos bandos:

- ✓ El de los que proponen colocar la botella al lado del paciente, lo que permite tenerla al alcance de la mano, aunque puede volcarse con facilidad.
- ✓ El de los que proponen mantener la botella a salvo, lo que hace que sea más difícil de alcanzar pero menos probable que se caiga o se vuelque.

Algunos incluso van más lejos y ponen sus botellas de aceite en una riñonera especialmente diseñada para llevar alrededor de la cintura, como si se tratara de una pistolera. Esto aporta al masajista una imagen al estilo de Wyatt Earp que quizá no sea la ideal para producir relajación.

¿Dónde debes colocar la botella de aceite durante un masaje? En mi opinión profesional, hablando como un masajista que lleva más de veinte años trabajando en el sector, no importa. Lo que sea más cómodo para ti es lo mejor.



Sin embargo, el tipo de botella (y especialmente el tipo de tapón) sí importa. Puedes facilitarte mucho el trabajo si eliges un tapón a presión o hermético que sólo vierta una pequeña cantidad de aceite cada vez. Los dispensadores también funcionan bien. Si utilizas una botella con una gran abertura, es posible que acabes con aceite por todas partes, especialmente si tienes la zona de masaje iluminada con la tenue luz de unas velas.

Haz tus propias mezclas de aceite

Puedes incorporar los conceptos de la aromaterapia al masaje añadiendo aceites esenciales (que proceden de la destilación de esencias de plantas) al aceite que estés usando, que entonces se llama aceite base o vehicular. Los aceites base típicos incluyen los de semilla de uva, almendra dulce, jojoba, aguacate y sésamo, todos igual de buenos como base para los aceites esenciales.

Para preparar tu propio aceite de aromaterapia, mezcla 24 gotas de aceite esencial con 50 gramos de aceite base. Para aumentar los beneficios de la aromaterapia, pon unas gotas en un difusor para llenar la habitación con la misma esencia que utilizas en el masaje, como sugiero en el capítulo 8.

La tabla 9-1 enumera los aceites esenciales que uso en mis talleres de terapia en spas y una descripción de sus propiedades y efectos:

Tabla 9-1	Aceites esenciales
<i>Aceite</i>	<i>Propiedades</i>
Cedro	Reduce los fluidos en los tejidos del cuerpo; diurético. Cálido en los baños.
Salvia	Equilibra las hormonas femeninas. Bueno para problemas del cuero cabelludo.
Eucalipto radiado	Excelente para los pulmones y el sistema respiratorio. Tonificante muscular.
Flor de geranio	Equilibra la piel incidiendo en el sebo. También estabiliza las emociones.
Enebro	Calmante y purificante.
Lavanda	Antibacteriano (kit de primeros auxilios embotellado); calmante; bueno para la piel.
Cidronela	Estimula la digestión. Antiséptico. Desintoxica la linfa. Levanta el ánimo.
Naranja	Levanta el ánimo.
Menta	Estimula el estado de alerta. Bueno para los dolores de cabeza y los resfriados.
Pino	Analgésico. Desodorante natural.
Rosa	Excelente para la piel.
Romero	Tónico capilar. Astringente. Bueno para la piel grasa.
Sándalo	Tranquilizante y relajante. Eleva el espíritu. Ayuda contra el envejecimiento de la piel.
Árbol del té	Antiséptico; antifúngico; antibacteriano. Bueno para la piel.
Vetiver	Tranquilizante y calmante.
Flor de cananga o ylang-ylang	Afrodisíaco. Reduce la tensión/estrés. Hidrata la piel seca.

Fortalece tus músculos de masaje

Quizá no pienses en tu cuerpo como en una herramienta de masaje del mismo modo que lo son el aceite y las toallas, pero es una herramienta sin la que no puedes hacer nada. El masaje requiere un uso constante y certero de ciertos músculos de las manos, antebrazos, hombros y, de hecho, del cuerpo entero. Puede que ahora mismo no utilices esos músculos para nada en concreto. Como sucede con cualquier músculo que se empieza a usar de repente, cuando los utilices, quizá los notes doloridos. No te asustes; el dolor desaparecerá a medida que cojan fuerza.

Aquí tienes una lista de algunos ejercicios y utensilios que los profesionales del masaje usan en ocasiones para ayudar a desarrollar los músculos de masaje:

- ✓ **Haz girar una moneda:** Balancea una moneda sobre tu pulgar. Utilizando una mano, intenta darle la vuelta para ponerla sobre tu dedo índice. Si lo consigues, intenta doblarla hacia tu dedo anular, y así sucesivamente. Cuando lo hagas bien, podrás hacer pasar la moneda por los cuatro dedos y volver a empezar con el pulgar.
- ✓ **Baila con los dedos:** Primero, pon una mano delante de tu cara, con la palma de espaldas a ti. Manteniendo el pulgar apartado, junta los otros dedos. Ésta es la posición de inicio. A continuación, separa los dedos por la mitad, dos en cada lado. Esta posición se muestra en la figura 9-5. Finalmente, vuelve a juntar los dedos, y a continuación separa únicamente el meñique y el índice del centro. Esta posición también se muestra en la figura 9-5. Practica hasta que puedas repetir estos pasos una y otra vez en un bucle continuo.
- ✓ **Flexiones sobre las puntas de los dedos:** Para los fanáticos del *fitness*, intentad hacer algunas flexiones sobre las puntas de los dedos; no sólo refuerzan los dedos para el masaje, sino que proporcionan el beneficio añadido de que constituyen un entrenamiento intenso. Pero ten cuidado, no te excedas, y consulta con un médico antes de empezar un nuevo programa de entrenamiento.

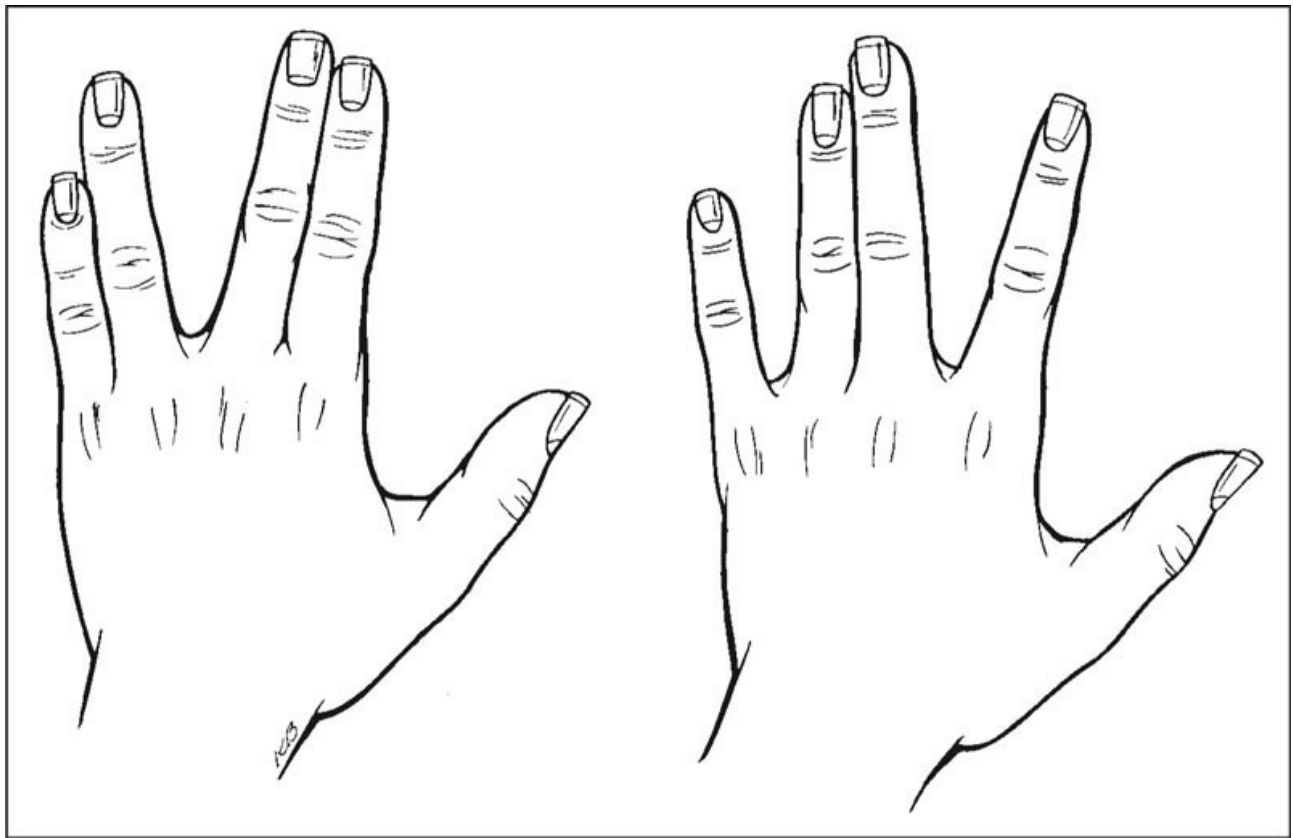


Figura 9-5:

Bailar con los dedos es fantástico para aumentar la fuerza y la coordinación de la mano

- ✓ **Exprime uvas:** Para sensibilizar tus dedos a la hora de realizar delicados movimientos de masaje, puedes practicar apretando uvas. Simplemente coloca una uva entre tu pulgar y los dos primeros dedos de la mano y aprieta hasta romper la piel. Practica apretando otras uvas hasta que estén a punto de romperse, manteniendo un nivel de presión razonable y constante.
- ✓ **Zancadas o lunges:** Las zancadas refuerzan las piernas y caderas, haciendo que estar de pie, doblarte y agacharte te resulte más fácil cuando des un masaje.
- ✓ **Baile:** Cualquier tipo de clase de baile es fantástico para prepararte a usar tu cuerpo entero para dar masajes.
- ✓ **Yoga:** Te resultará increíble lo rápido que te tensas y te cansas al dar un simple masaje. Practicar yoga quizá te ayude a mantenerte flexible.
- ✓ **Aprieta el puño:** Actualmente puedes encontrar pequeñas pelotas antiestrés en casi cualquier tienda, incluso en el mostrador de la caja de muchos supermercados. Estos utensilios son fantásticos no sólo para aliviar el estrés, sino también para fortalecer los músculos de las manos. Existe un material especial creado con este fin llamado masilla de rehabilitación o masilla terapéutica, a la

venta en tiendas de masaje.

- ✓ **Mancuernas o pesas:** Las mancuernas ligeras (de 2 a 5 kilos) son fantásticas para ganar fuerza y resistencia en los antebrazos y muñecas. Siéntate con una mancuerna en una mano, apoya el codo en la parte superior de la pierna, con la palma de la mano hacia arriba, y dobla y extiende el antebrazo.

Sigue las reglas para dar masajes

Así como en el capítulo 6 te enumero las reglas para recibir masajes, aquí encontrarás las reglas para dar masajes. Estas reglas son valiosas herramientas que refuerzan tu técnica, haciendo que tu masaje tenga un propósito y un objetivo en vez de limitarse a tocar. Mientras preparas tu zona de masaje, colocando aceites y demás, asegúrate de centrarte mentalmente y recordar lo siguiente:

- ✓ **No hagas daño:** Ésta es la regla número uno para dar un masaje. Consulta el capítulo 10 y asegúrate de que conoces los movimientos que no deberías hacer, los puntos en los que no deberías presionar y las dolencias que no deberías tratar.
- ✓ **Piensa en 3-D:** Intenta visualizar las estructuras físicas que hay bajo la piel sobre las que incides con tus manos durante el masaje. Consulta el capítulo 3.
- ✓ **Utiliza todo tu cuerpo:** Recuerda utilizar la mecánica corporal correcta (consulta el capítulo 10) para evitar que tu cuerpo haga un sobreesfuerzo al aplicar la cantidad apropiada de presión sobre tu compañero.

Buenas manos

¿Qué significa tener buenas manos? Es la cualidad que millones de amantes de los masajes de todo el mundo utilizan para describir la esencia de un excelente masajista. Algo así como: "Oh, ha sido el mejor masaje que he recibido en mi vida. Tienes unas manos fabulosas". Pero dado que esa cualidad es tan vaga, es un poco difícil reproducirla o enseñársela a alguien. ¿Buenas manos? ¿Qué significa?

Tener buenas manos, por lo que parece, no se refiere a las manos. Se refiere a ti. Es cómo te centras en tu compañero, cómo empatizas con él y cómo lo cuidas. También se refiere a seguir algunas pautas muy simples, que yo llamo las reglas para dar un masaje. Puedes encontrarlas en este capítulo. Sigue estos principios básicos y quizás algún día vayas más allá de tener buenas manos y consigas unas manos fabulosas.

¿Realmente tengo que cortarme las uñas?

Una vez me contrataron para impartir un taller de masajes en una enorme convención anual de manicuristas en Detroit. Jamás imaginé que existieran tantas manicuristas. Hice una demostración de algunos movimientos de masaje en los pies de uno de los miembros de la clase y luego les dije que intercambiaran movimientos similares. Rápidamente la sala se llenó de gritos de dolor y disgusto.

Esas mujeres llevaban uñas de casi 4 centímetros de largo. Uñas afiladas. Algunas tenían agujeros perforados en los extremos de las uñas, con adornos en miniatura colgando de ellas. No podían dar masajes.

Si tienes las uñas largas, lo pasarás mal para dar un buen masaje. Uno de los primeros requisitos que deben cumplir quienes entran en una escuela de masajes es cortarse las uñas. A menudo se puede identificar a una profesional del masaje por sus cortas y pulidas uñas.

¿Quiere decir esto que tienes que deshacerte de tus preciosas uñas para dar un masaje? No

necesariamente. Si tu marido es la única persona a quien vas a dar un masaje, y le gusta cuando deslizas tus largas uñas por su espalda, no te molestes en cortártelas. Puedes improvisar movimientos de masaje utilizando tus palmas y la parte inferior de los dedos, manteniendo las uñas levantadas para que no molesten. Sin embargo, si tus uñas son largas, pretendes mejorar tu técnica de masaje y quieres realizar los movimientos que aquí se describen sin trabas, a corto plazo deberás realizarte un importante recorte y limado de uñas.

- ✓ **Céntrate en el otro:** Un masaje no es momento para pensar en política, deporte, el tiempo o en el siguiente paciente al que le darás un masaje. Céntrate en tu compañero, tanto como puedas, en lo que siente y en cómo puedes hacer que se sienta mejor.
- ✓ **Sal de tu mente:** Cuando comprendas los movimientos, practica la técnica y céntrate en tu compañero con todas tus fuerzas, de modo que dejes de pensar. Eso es. Aléjate de pensamientos extraños, incluso de exigirte el hacer un buen trabajo.
- ✓ **Sé creativo:** Adelante, vuélvete loco; permítete sentir lo que sea que sientas y déjate llevar por la intuición. ¿Quieres dejar una palma sobre la frente de tu compañero y la otra sobre su estómago completamente inmóviles durante diez minutos? Probablemente eso sea lo que él necesite. Siempre y cuando lo que hagas proceda del cariño y del compromiso con tu compañero, será lo correcto.
- ✓ **Deja que fluya el amor:** Algunas personas desarrollan la habilidad de transmitir una clara y palpable sensación de amor a través de sus dedos y palmas. Puedes sentirlo cuando te tocan. Todo el mundo puede desarrollar esta habilidad. ¿Por qué no utilizar el masaje como una oportunidad para explorar tus habilidades innatas para enviar un poderoso mensaje de cariño hacia los otros a través de tu toque y de tu presencia? Podrías emplear tu tiempo en cosas peores.

Por lo general, estas reglas ya las he ido mencionando en capítulos anteriores, pero resulta útil revisarlas justo antes de empezar a dar un masaje.

Capítulo 10

Todos los movimientos correctos

En este capítulo

- ▶ Realiza los movimientos
 - ▶ Descubre las contraindicaciones
-

En este capítulo descubrirás todos aquellos movimientos de masaje que puedes utilizar para convertir tus manos de siempre, normales, en instrumentos que proporcionen un irresistible placer. Tus amigos, familia, compañeros de trabajo y absolutos desconocidos se morirán por las yemas de tus dedos y las palmas de las manos por igual. Todo el mundo dirá: “¡Practica esos movimientos conmigo! ¡Conmigo, conmigo, conmigo, conmigo!”.

Entonces, animado por tus nuevas habilidades y por la rápida experiencia que adquirirás al leer estas páginas, quizá pienses, como hacen muchos al principio, que estos nuevos y estupendos movimientos de masaje que has aprendido son el masaje en sí. ¡Craso error! Los movimientos de masaje no son el masaje: sólo son el medio para llegar a él.

Cogerle el truco al masaje es como aprender a tocar un instrumento: los movimientos de este capítulo son las notas de la escala, junto con algunos acordes y combinaciones. Son una estupenda manera de hacer entrar en calor tus dedos para que emitan algunos ruidos principiantes, pero si practicas una y otra vez, enloquecerá todo aquel que te rodee.

En el masaje, rápidamente te darás cuenta de que has de ir más allá de los movimientos. Necesitas desarrollar un “movimiento estático”, o flujo, en el que en lugar de concentrarte en la técnica te centres en los sentimientos, sensaciones y reacciones de tu compañero, como un músico que se olvida de las notas y escalas, de los sostenidos, bemoles e incluso del instrumento en sí, y lo que hace que se produzca la música es la interacción entre ambos. En otras palabras, el masaje (y no los movimientos necesarios para producir las sensaciones) es la música, la comunicación, lo que tú creas.

¡Vaya! Me estoy poniendo un pelín filosófico, ¿no? Mil disculpas. No te preocupes, el resto del capítulo es práctico y concreto. A fin de cuentas, aún tienes que aprender las escalas antes de tocar en el Auditorio Nacional...

Aprende los movimientos

Entonces, ¿qué tienes que hacer cuando pongas las manos sobre un cuerpo y empieces a dar un masaje? Bueno, lo primero que hacen muchos es sentir pánico. Se quedan de pie, con las manos quietas sobre un brazo, pierna o espalda, y piensan: “¡Oh, Dios mío! ¿Qué hago ahora?”.

En esta situación los siete tipos de movimientos de masaje que encontrarás en esta sección te resultarán muy útiles. Tras practicarlos, tranquilo, ya no te quedarás en blanco en el momento de dar un masaje.



Aquí tienes unas pautas simples y generales que puedes aplicar en todas las maniobras y masajes que des:

- ✓ **Sigue el contorno.** En caso de duda sobre qué movimiento realizar, traza los perfiles del cuerpo con los dedos durante unos segundos, aplicando presión según lo que sientas. Intenta moverte constantemente, sin pararte y decir algo como “Y ahora, ¿cómo era la siguiente maniobra?”, ya que podría molestar a tu compañero.
- ✓ **No hagas daño.** No presiones demasiado o trabajes en zonas que pueden ser delicadas, como esguinces, torceduras o cicatrices recientes. Por supuesto, evita las zonas y situaciones contraindicadas (el término *contraindicación* lo usan los terapeutas del masaje para cualquier situación en la que el masaje sea poco recomendable). Consulta a un médico si ves algo que te preocupa.
- ✓ **Céntrate en el momento.** La mejor manera de ver el masaje es paso a paso. Concéntrate en un movimiento y en una zona cada vez. Trabaja en una pierna primero, y luego preocúpate por lo que harás en el brazo. Con un movimiento cada vez, uno después de otro, se crea un masaje completo.



Sentir versus hacer

El masaje consiste tanto (o más) en sentir como en hacer. De hecho, incluso sin hacer nada, puedes dar un buen masaje. Con el mero hecho de tocar, puedes influir profundamente en tu paciente. Cuando estudiaba en la escuela de masaje, el primer día de clase el instructor nos hizo realizar un pequeño experimento que tú también puedes hacer: pide a tu compañero que se siente descalzo frente a ti. Agárrale suavemente un pie con las manos y no hagas nada. Limitate a sentir. Siente su pie,

su peso entre las manos, sus contornos contra tus dedos y palmas, su calidez y el pulso de la sangre. Evita cualquier tentación de retorcer, apretar o amasar.

Tras cinco o diez minutos, retira las manos y pregúntale a tu compañero qué siente en cada pie. Casi todo el mundo nota una gran diferencia; el pie que se ha tocado se nota como si le hubieran dado un masaje vigoroso. Siente un cosquilleo, se siente vivo.

Lo único que has de hacer para conseguir ese efecto es sentir. No tienes que hacer nada de nada. Así que, si en algún momento te sientes perdido dando un masaje, recuerda que puedes salir del atolladero (y hacer feliz a tu compañero) centrándote en lo que sientes en tus manos. Funciona.

Resbalar: el placer de los deslizamientos

Normalmente, el primer movimiento que harás en cualquier parte del cuerpo es deslizarte. ¿Por qué deslizarse primero?, te preguntarás. ¿Por qué no ir directo a la parte del masaje en que se presionan y amasan los músculos? ¿No es la parte que más gusta? Aquí tienes cuatro razones para empezar con el deslizamiento:

- ✓ Deslizarse es una manera fantástica de calentar la piel y los músculos profundos, preparándolos para los movimientos de masaje que realizarás a continuación.
- ✓ Deslizarse es el mejor movimiento para extender aceite o loción de masaje por la piel.
- ✓ Durante el deslizamiento cubres una gran cantidad de terreno, así que es perfecto para “presentar” tus manos a tu compañero.
- ✓ Sientes el cuerpo de tu compañero y descubres las zonas que pueden necesitar más atención durante el resto del masaje.

Métodos de deslizamiento

La siguiente lista te muestra los tres tipos básicos de deslizamiento entre los que puedes elegir. En función de la cantidad de presión que apliques, un deslizamiento puede ser ligero y etéreo o intenso. Por lo general, querrás empezar con un deslizamiento ligero al principio del masaje y pasar a algo más duro después, cuando tu compañero confíe en tu toque.

- ✓ **Largo, suave, ligero:** Puedes crear el deslizamiento más suave rozando la piel con la yema de los dedos o con las palmas, como si se tratara de una pluma (mira la figura 10-1a). Este movimiento calma los nervios.
- ✓ **Deslizarse por la barandilla:** Este movimiento sigue más de cerca los contornos del cuerpo. Mientras te deslizas, amolda las manos para adaptarte al cuerpo, como un niño que se amolda a la barandilla al deslizarse por ella para llegar al vestíbulo (mira la figura 10-1b). Esta técnica es la principal forma de

deslizamiento, el tipo que utilizas para extender el aceite, templar el cuerpo, etc.

- ✓ **Apretar un tubo de pasta de dientes:** Puede que, al principio, este tipo de deslizamiento intenso sorprenda a tu compañero. Con este método, envuelves una pierna o brazo con las manos y presionas firmemente mientras te deslizas, como si intentaras sacar pasta de dientes de un tubo gigante (mira la figura 10-1c). Los lugares más habituales para realizar esta maniobra son la pantorrilla y el antebrazo.



Empieza lentamente, y siempre, siempre, realiza los movimientos en dirección al corazón, porque con los deslizamientos más intensos desplazas la sangre por las venas. Vigila con las contraindicaciones relacionadas con las varices y la flebitis, que trataré más adelante en este capítulo.

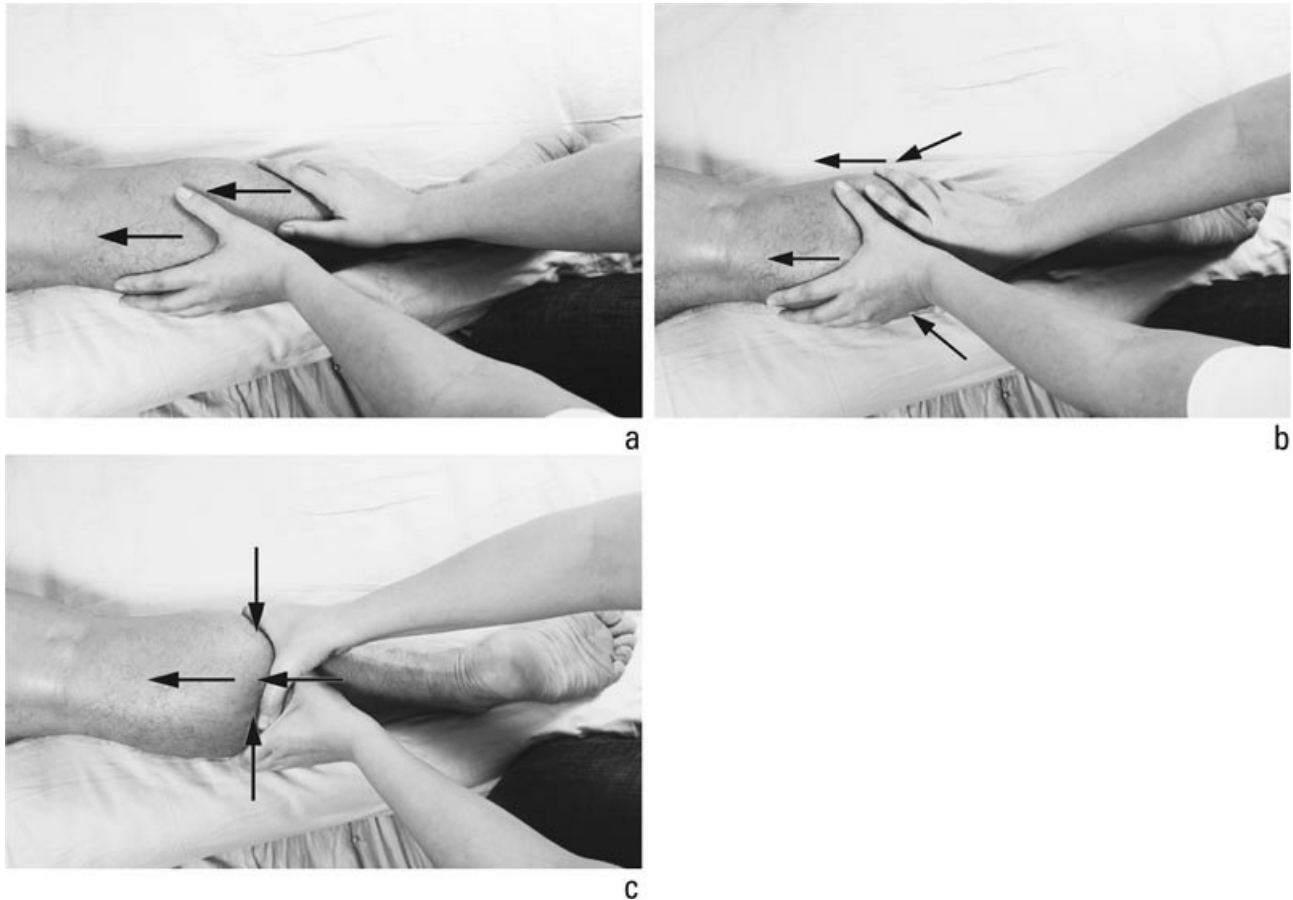


Figura 10-1:
Los tres tipos de deslizamiento



En todos los tipos de deslizamiento necesitas que tus manos se conviertan en instrumentos hipersensibles, microadaptables, que cambien constantemente para adaptarse a todos y cada uno de los montes y valles del cuerpo de tu compañero. Imagínate que intentas alisar un envoltorio de plástico alrededor de una pieza de fruta irregular, sin que queden burbujas o arrugas.

Buenos sitios para deslizarse

Puedes deslizarte en casi cualquier lugar en el que encuentres una amplia superficie de piel para moverte. Las ranuras y los recovecos estrechos, como los que hay entre los dedos de los pies, no son buenos sitios para deslizarse porque no dispones de suficiente superficie. Sin embargo, puedes deslizarte por superficies más pequeñas. Ajusta las manos a la zona que toques. Así, un deslizamiento por la frente lo harías con la yema de tus dedos, mientras que para uno por la pierna necesitarías usar toda la palma.

La X marca el lugar: presiones

Si alguna vez te han dado un masaje en la espalda y de repente has notado que presionaban en el punto justo, sabes que la sensación es inconfundible. Inmediatamente, dices algo así como: “¡Sí! ¡Justo ahí!”.

Entonces, ¿cuál es el punto? Los profesionales del masaje tienen todo tipo de nombres curiosos para esos puntos, como punto de activación, espasmo muscular o adherencia. Independientemente de cómo los llares, con el masaje intentarás librarte de estos puntos de tensión o dolor, y presionarlos con habilidad puede ayudarte a conseguirlo.



Los puntos de los que hablo en esta sección no son puntos de *shiatsu* o puntos de acupresión, es decir, los situados en los flujos de energía a lo largo del cuerpo. Conocerás algunos puntos de *shiatsu* en el capítulo 11; a veces los puntos de esta sección se encuentran en el mismo lugar que los puntos de *shiatsu*/acupresión, pero son harina de otro costal.

Me imagino estos puntos como pequeños y tenaces criminales que invaden el cuerpo y toman algún músculo como rehén. Son duros, tienen recursos y se desenvuelven mejor cuando no sabes exactamente dónde encontrarlos. El masaje te ayuda a localizar

dónde se esconden tus puntos de tensión para acabar con ellos.

Presiona los puntos correctamente

Cuando los puntos no dejan en paz a tus músculos, tienes que usar la artillería pesada. Ahí entra en juego la presión. Aquí tienes unos cuantos pasos que puedes seguir para encontrar puntos y presionarlos hasta que se rindan:

- 1. Mientras calientas los tejidos durante los movimientos de deslizamiento preliminares, busca zonas inusualmente tensas, duras o sensibles.**
- 2. Tras deslizarte por una zona concreta, vuelve a esos puntos uno por uno y concéntrate en ellos usando la yema de los dedos o los pulgares.**

¿Conoces esos pequeños botones que se pulsan para que los semáforos se pongan en verde en los cruces? Al principio no ceden mucho, pero entonces tienes la sensación de que debes apretar más fuerte. No puedes saber si lo estás apretando bien o no, así que lo mantienes pulsado unos segundos, mucho más de lo que mantendrías pulsado, por decir algo, un botón de encendido y apagado de una lámpara de escritorio. Bien, ésta es la presión que puedes utilizar en tu masaje: firme y prolongada; así harás que funcione.



El mejor modo de aplicar presión es con la yema de los dedos o con los pulgares, como se muestra en la figura 10-2 a y b, respectivamente. Cuando hagas este movimiento, procura mantener los pulgares o los dedos alineados con los hombros (como se muestra en la figura 10-13, más adelante en este capítulo) para no cargar demasiado tus articulaciones.



a



b

Figura 10-2:

Presión digital (a) y presión con el pulgar (b)

3. Palpa hasta que veas que estás justo en el punto.

Señalar con exactitud la posición del punto puede suponer una minúscula diferencia en la ubicación de tus dedos o pulgares. Si estás en el punto exacto, notarás que puedes resbalar fácilmente sobre él hacia cualquier lado.

4. Sigue ajustándote.

A medida que notes la respuesta del cuerpo de tu compañero, puedes ajustar la presión, suavizándola a medida que se disipa la tensión.

Buenos puntos para presionar

A veces, encontrar los puntos adecuados para presionar puede ser complicado. A fin de cuentas, el cuerpo tiene alrededor de un millón de puntos. ¿Cómo saber cuál es un buen sitio para aplicar presión y cuál no? Dos respuestas:

- ✓ Practica para notar esos puntos (este proceso se conoce como el arte de la palpación, del que puedes averiguar más en el capítulo 3).
- ✓ Ciertos puntos son comunes en la mayoría de las personas. Tras practicar con distintos voluntarios, aumentarás tu habilidad para localizar estos puntos. Algunos de los puntos de tensión más comunes se encuentran por encima de los hombros y cerca del cuello, y en la espalda, cerca de los omóplatos.

Bailemos el twist: amasar

Por definición, amasar algo quiere decir agarrarlo entre los dedos o las manos para presionarlo, frotarlo o retorcerlo, lo que hace que el amasado se convierta en una herramienta valiosa para el masaje. En cuanto domines el arte del amasado, te saldrán amigos por todas partes, ya que, en mi opinión, amasar produce las sensaciones más placenteras de entre todas las maniobras. Libera tensiones mientras estimula una amplia zona de la piel.

Métodos de amasado

Tu técnica de amasado puede encumbrarte o hundirte como masajista, así que te recomiendo que la practiques mucho. Si trabajas tus músculos de masaje como te sugiero en el capítulo 9, te convertirás en un gran amasador, porque esta maniobra requiere una gran cantidad de fuerza en las manos.



Para amasar de un modo efectivo, ¡evita el miedo! El peor error del amasador novato es amasar con timidez. Como profesor de masaje, he pasado cientos de horas doblado sobre estudiantes guiando sus manos para que realicen movimientos más grandes. “¡Agarra más carne entre los dedos!, —insisto—. Mueve más los brazos. Utiliza todo el cuerpo para hacer el movimiento.”

Este consejo también es bueno para ti. Realizar un amasado débil es peor que no amasar. Aquí tienes algunas maneras para conseguir que tu amasado sea grande, enérgico y apreciado por todos los que lo reciban:

- ✓ **Usa todo tu cuerpo.** Chubby Checker se habría sentido decepcionado si, al mirar hacia la pista de baile, hubiese visto a docenas de personas de pie, limitándose a hacer a regañadientes un pequeño movimiento con la cintura. La regla número uno del amasado es utilizar todo el cuerpo para crear un movimiento de retorcimiento alrededor de la zona en la que trabajas. La figura 10-3 muestra cómo tus manos pueden moverse alrededor de un muslo en un movimiento circular de presión, utilizando todo el cuerpo para conseguirlo.



Figura 10-3:

Fíjate en cómo todo tu cuerpo entero se mueve alrededor de la zona que amasas

- ✓ **Conviértete en un panadero que amasa pan.** El término “amasar” suele evocar la imagen de un panadero con las manos hundidas hasta las muñecas en una masa de harina, estrujándola, haciéndola rodar y sin dejar de presionarla. Cuando domines el retorcimiento, añádele estos pasos para completarlo:

- **Pellizcos:** Durante el retorcimiento, la mano que se encuentra más lejos (la mano derecha, como se muestra en la figura 10-4) pellizca la mayor cantidad de carne posible entre los dedos y palmas.
 - **Rodamientos:** La mano más alejada hace rodar hacia ti la carne pellizcada, mientras que la mano más cercana empieza su trayecto para alejarse de ti, empujando más carne hacia el pliegue, como muestra la figura 10-4b.
 - **Presiones:** Finalmente, te encontrarás en la posición que muestra la figura 10-4c. La mano que tienes más lejos presiona mientras tu mano más cercana se encarga de los pellizcos y rodamientos.
- ✓ **Utiliza los pellizcos de oleaje:** El pellizco de oleaje se reserva para esas zonas que normalmente no responden bien a maniobras mayores de retorcimiento, pellizco o rodamiento. Son un poco complicados de hacer, pero a la mayoría les encanta la sensación que producen. Primero, pellizca un trozo de carne entre el pulgar y los dedos índice y corazón. A continuación, mantén el pulgar fijo en esa posición y desliza la mano por encima de la piel mientras haces “andar” los dos primeros dedos hacia adelante, de modo que empujen constantemente un trozo de carne contra el pulgar, como se muestra en la figura 10-4d.

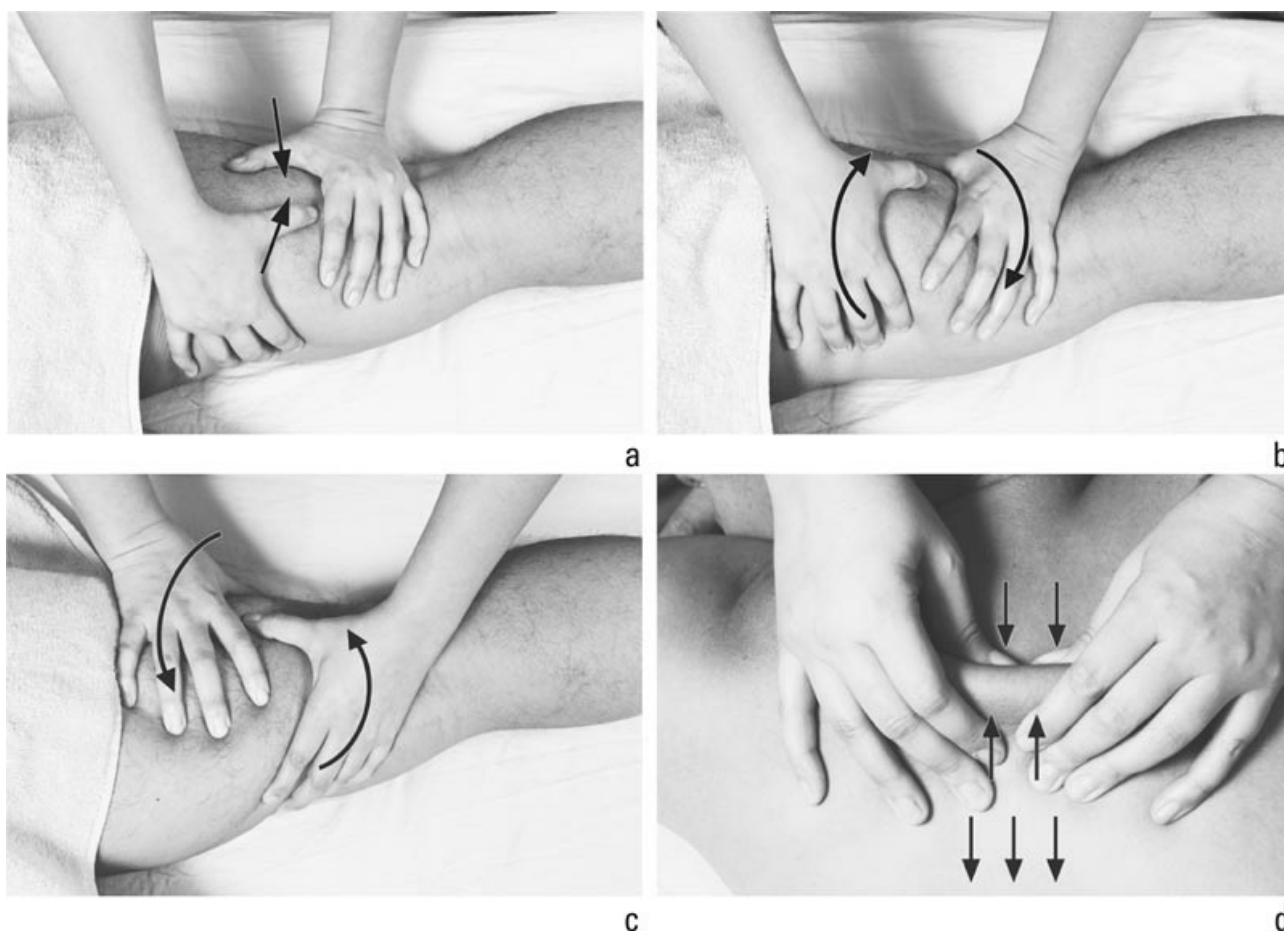


Figura 10-4:

Pellizcos (a), rodamientos (b), presiones (c) y pellizcos de oleaje (d)

Buenos lugares para amasar

Dado que el amasado requiere agarres, las zonas del cuerpo en las que no te puedas agarrar no pueden amasarse. Por eso amasar a gente muy delgada es más complicado que hacerlo a gente más gordita, al igual que amasar una rodilla es más difícil que un muslo. Sin embargo, eso no quiere decir que tengas que agarrar un buen pedazo de carne para conseguir un amasado. Puedes realizar pellizcos de oleaje incluso en zonas casi sin grasa, como en los hombros de una modelo. Para realizar amasados estándar al estilo panadero, las zonas más populares son los hombros, muslos, pantorrillas y espalda. También puedes amasar brazos, pero tus movimientos serán más pequeños.

Poner cera, pulir cera: fricciones

El secreto para conseguir un buen frotamiento o fricción (como lo llaman los profesionales del masaje) consiste en hacer que la presión de tus dedos o palmas sea suficientemente fuerte como para mantenerse quietos en la superficie de la piel

mientras mueves las capas inferiores. En otras palabras, los dedos no se deslizan cuando friccionan, aunque pueden moverse un poco. Toma, por ejemplo, las maniobras que realizan en tu cabeza cuando te lavan el pelo en la peluquería. Un buen lavacabezas emplea técnicas de fricción, y mantiene sus dedos estáticos en un punto de tu cuero cabelludo mientras manipula la parte de la cabeza que hay debajo. Si se limita a deslizar los dedos por todo el cuero cabelludo, la sensación es perturbadoramente inapropiada.

Otra analogía para la fricción es el encerado de coches. Toma una esponja con una mano y pon cera con ella. Entonces, con un trapo en la otra mano, pule la cera. Tus dedos nunca están en contacto directo con el coche, pero éste recibe los efectos, y no la esponja o el trapo. Lo mismo ocurre con el masaje. Tus dedos están en contacto con la piel, pero los efectos los reciben las capas que se encuentran debajo de ella.

Técnicas de fricción

Aquí tienes algunas técnicas de fricción que funcionan en varias partes del cuerpo:

- ✓ **La fricción del avaro:** Especialmente buena para los dedos de las manos y de los pies, la fricción del avaro te recordará a alguien frotando una moneda de oro entre los dedos, como se muestra en la figura 10-5a.
- ✓ **Circular:** Asegúrate de tener los dedos bien colocados, mueve la piel por encima de los tejidos que se encuentran debajo en pequeños círculos, como se muestra en la figura 10-5b. Puedes mover la mano gradualmente a lo largo de la superficie de la piel y crear una serie de círculos por encima de una zona.
- ✓ **Transfibrilar:** En cualquier parte del cuerpo, las fibras musculares van en una u otra dirección. En el interior de la parte superior del brazo, por ejemplo, el bíceps va desde el hombro hasta el codo, hacia arriba y hacia abajo. Si frota de modo transversal por encima de esas fibras, de dentro hacia afuera, localizarás el movimiento transfibrilar que muestra la figura 10-5c. Esta acción es especialmente buena para gente que practica mucho ejercicio o que están en la última fase de recuperación de una lesión, ya que favorece la regeneración de los tejidos con cicatrices.



Figura 10-5:

La fricción del avaro (a), la fricción circular a (b) y la fricción transfibilar (c)

Buenas zonas para friccionar

Puedes friccionar casi en todas partes, pero ve con cuidado con las zonas sensibles. La fricción puede ser molesta si la realizas, por ejemplo, en zonas con muy poca carne.

Sacudir, menear y mecer: el sacudimiento

Sacudir es como hacer caer la fruta de un árbol. Imagina que estás de pie delante de un manzano, y sólo queda una manzana grande, perfecta y jugosa, que cuelga de una de las ramas altas. Agarrándote a una rama más baja, la sacudes para que se afloje esa manzana que se encuentra fuera de tu alcance. En el masaje, aflojar zonas lejanas también es la esencia de los sacudimientos.

Evidentemente, no quieres que los músculos se desprendan literalmente de los huesos como para caerse, pero quieres relajarlos y ayudarlos a liberarse de la tensión crónica, sobre todo en las articulaciones. Los sacudimientos son fantásticos para conseguir este objetivo, pero son un arte laborioso. Las siguientes secciones describen tres versiones

distintas que puedes practicar.

Vibraciones

Las vibraciones producen la más espectacular sensación que puedes recibir con los masajes. Es un movimiento muy enérgico, pero no siempre es fácil de aprender; requiere concentración y cierta voluntad de parecer espástico. Los siguientes pasos y la figura 10-6 te guiarán a través del proceso.

1. **Coloca la punta de los dedos sobre la zona que vas a hacer vibrar (inténtalo con la espalda, la zona más fácil para empezar) y tensa todas las articulaciones desde los dedos hasta los hombros.**



Procura no vibrar con la punta de los dedos en la parte superior de la columna, ya que podrías causar una sensación incómoda o dejar algunos hematomas.

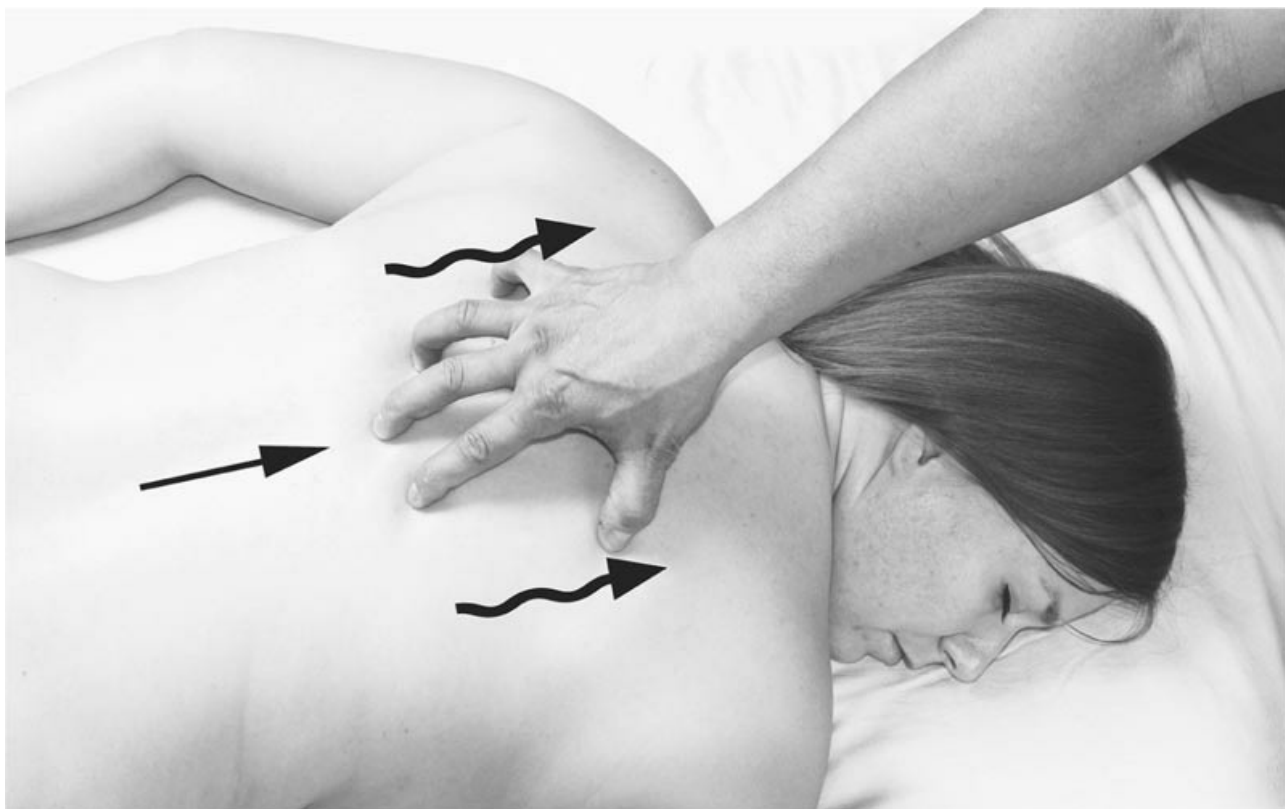


Figura 10-6:

Las vibraciones crean un efecto espectacular en el masaje

2. **Intenta que tu brazo tiemble como una unidad, como si tuvieras mucho**

frío y temblaras de forma descontrolada.

3. Presiona firmemente y concentra todo el temblor en la punta de los dedos.
4. Al mismo tiempo, arrastra lentamente la punta de los dedos hacia la parte inferior de la espalda de tu compañero e imagina cómo tus movimientos relajan los músculos a lo largo del trayecto.

Meneos

En este movimiento, agarras una parte del cuerpo de tu compañero (normalmente el tobillo o la muñeca) y recreas el mismo tipo de temblor rígido que aplicas en las vibraciones. Sin embargo, puede ser un temblor más débil, incluso lánguido, aunque el objetivo sigue siendo relajar los músculos. Mira la figura 10-7.



Figura 10-7:

Los meneos se parecen a la vibración, pero en ellos agarras en lugar de presionar

Mecer y balancear

Un médico llamado Milton Trager desarrolló un tipo de masaje (conocido como *Trager*, por supuesto) que incluye sacudimientos y balanceos de cuerpo entero de un lado a otro, como muestra la figura 10-8. Uno de los resultados de un buen masaje Trager es una profunda liberación de tensiones en zonas a las que no tendrías acceso

con los dedos, como las articulaciones internas. Puedes recrear algunos efectos de este tipo de masaje realizando sacudimientos y balanceos suaves creados por ti. En los capítulos 11 y 12 encontrarás más detalles sobre cómo aplicar sacudimientos y balanceos en zonas específicas.

Buenos sitios para realizar sacudimientos

Las zonas más amplias, como la espalda y los muslos, responden bien a la vibración, y puedes mecer todo el cuerpo, especialmente si tu compañero está tumbado boca abajo. Las extremidades también responden muy bien a los sacudimientos.



Figura 10-8:

Los sacudimientos y balanceos afectan a los músculos de alrededor y a las articulaciones más internas



Si sacudes la cabeza, te acercarás peligrosamente a una maniobra quiropráctica que deberías evitar. Si, sin querer, realizaras ajustes quiroprácticos sin saber lo que haces, podrías hacer daño a tu compañero.

Coge el ritmo: percusiones

Las percusiones (la famosa familia karateca de las maniobras de masaje) son los movimientos que ves realizar en las películas a los actores cuando creen que están dando un auténtico masaje. También parece ser el movimiento preferido de los rusos con sobrepeso que dan masajes en los balnearios.

Esta familia de movimientos se basa en un concepto básico: ser golpeado sienta sorprendentemente bien. Eso es verdad siempre y cuando golpees con sentido común, con la cantidad de presión correcta. Para conseguir una destreza impecable en las percusiones, practica con las tres posiciones básicas de las manos que te detallo a continuación. Las tienes que realizar con manos suaves (manos que sienten y reaccionan a lo que sienten sin pegar o empujar), ya que, al fin y al cabo, tu intención no es atacar al estilo ninja, sino estimular la circulación y aliviar músculos doloridos.

- ✓ **Percusiones digitales:** Este método es el más suave dentro de las percusiones y es excelente para el rostro y la parte superior de la cabeza. Muchas maquilladoras utilizan este movimiento para aportar circulación adicional a los pómulos, ya que consiguen que la clienta se ruborice. Puedes ver un ejemplo en la figura 10-9a.
- ✓ **Cachetes cubitales:** Asegúrate de que tus manos no están rígidas, y no trates el cuerpo de tu compañero como si fuera una tabla que intentaras romper. No golpees sobre zonas huesudas, evidentemente (piensa en lo que te pasa cuando te das un golpe en el tobillo, aunque sea leve). Mantén las muñecas flácidas y deja que los filos de tus flexibles dedos hagan la mayor parte del trabajo por ti, tal y como ilustra la figura 10-9b.
- ✓ **Percusiones de puño cerrado:** Cuando utilices los puños en las percusiones, tienes que ir con mucho cuidado, pero sin duda son útiles cuando tu compañero es como los jugadores de rugby que no parecen responder a manipulaciones normales de masaje. No tenses completamente los puños al percutir, y resístete a la tentación de realizar ningún movimiento parecido a los que realizaba Rocky Balboa cuando golpeaba a un trozo de carne congelado. La figura 10-9c te muestra un ejemplo adecuado de percusión con los puños.

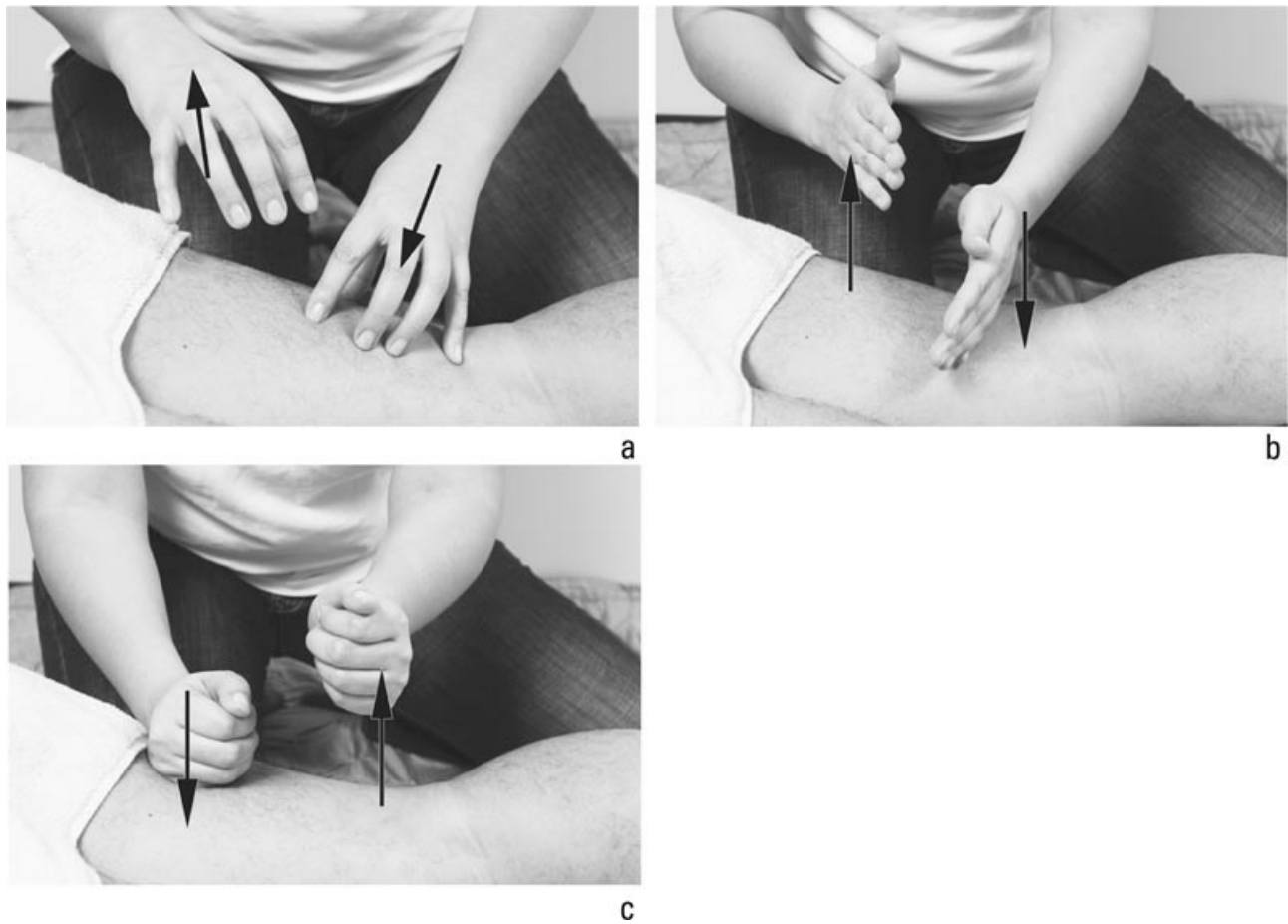


Figura 10-9:
Percusión digital (a), cachetes cubitales (b) y percusiones de puño cerrado (c)



El secreto de una buena percusión es el ritmo. Si no llevas el ritmo en la sangre, intenta ralentizar tu percusión hasta que alcances un ritmo que puedas mantener. La regularidad, no la velocidad, es lo que cuenta.

Buenos lugares para la percusión

La percusión sienta bien en casi cualquier parte, pero si la practicas en la parte superior de la cabeza de alguien con fuerza, quizá acabe pensando que tienes algo en su contra. La regla general es que, cuanto más carne haya en la zona, más fuerza se podrá aplicar a la percusión, progresando en la escala desde las percusiones digitales y los cachetes cubitales hasta las percusiones de puño cerrado.

Las zonas huesudas como las rodillas requieren percusiones suaves, realizadas con la punta de los dedos. Asimismo, no las hagas con fuerza en la zona de los riñones, a ambos lados de la columna ni en la parte inferior de la espalda. Hay zonas en las que

posiblemente no habrás pensado, como la planta de los pies, por ejemplo, y son zonas excelentes para la percusión. Y evidentemente, la siempre popular espalda, las nalgas y los muslos son zonas fantásticas para que practiques hasta coger el ritmo.

Mantén la flexibilidad: estiramientos

Hacer estiramientos es realmente bueno para ti. Son muchos los que no estiran lo suficiente como para mantenerse ágiles y jóvenes. Puedes ayudar a solucionar este problema incorporando en tus masajes algunos movimientos de estiramiento.



Los estiramientos sientan muy bien siempre y cuando sigas tres simples normas:

- ✓ Estira a tu compañero despacio.
- ✓ Tómatelo con calma mientras lo estires.
- ✓ Deja de estirar a tu compañero progresivamente.



Recuerda que cada articulación tiene un rango de movilidad, un límite que indica cuán lejos se puede estirar en todas las direcciones posibles. No intentes estirar una parte del cuerpo más allá de su rango de movilidad, porque de hacerlo, duele. Mucho. Detente antes de pensar que has alcanzado el estiramiento máximo. En todo momento, pregunta a tu compañero cómo se siente con el estiramiento. Hay quienes son muy flexibles, y los puedes retorcer como si fueran de goma, pero otros soportan mal los estiramientos y en seguida empiezan a resultarles incómodos.

Ten especial cuidado cuando estires el cuello de tu compañero, moviéndolo suavemente y en un plano cada vez: de izquierda a derecha, de arriba abajo o de la oreja al hombro. No hiperextiendas el cuello ni otra articulación (ve a la sección “Conoce las contraindicaciones del masaje” más adelante en este capítulo para saber más acerca de ciertos movimientos que debes evitar).

Tipos básicos de estiramientos

Durante un masaje, puedes aplicar tres tipos básicos de estiramientos:

- ✓ **Estiramiento pasivo:** Este estiramiento no implica una actitud pasota hacia el

estiramiento. Como muestra la figura 10-10, significa que tu compañero se ha de quedar tumbado pasivamente y no ha de hacer nada mientras lo estiras.

- ✓ **Estiramiento activo asistido:** Este estiramiento, como muestra la figura 10-11, requiere que tu compañero se mueva mientras le ayudas a que se estire un poco más. No es recomendable para compañeros vagos que sólo quieren quedarse tumbados durante el masaje mientras tú haces todo el trabajo.



Figura 10-10:

En un estiramiento pasivo, la persona se queda tumbada sin hacer nada

- ✓ **Estiramiento activo con resistencia:** Éste es el estiramiento más profundo de los tres. Tu compañero se resiste contra el movimiento que le aplicas. Cuando deja de resistirse, puedes estirarlo aún más. Este estiramiento es bueno para reforzar los músculos y puede llegar a convertirse en una breve rutina gimnástica.

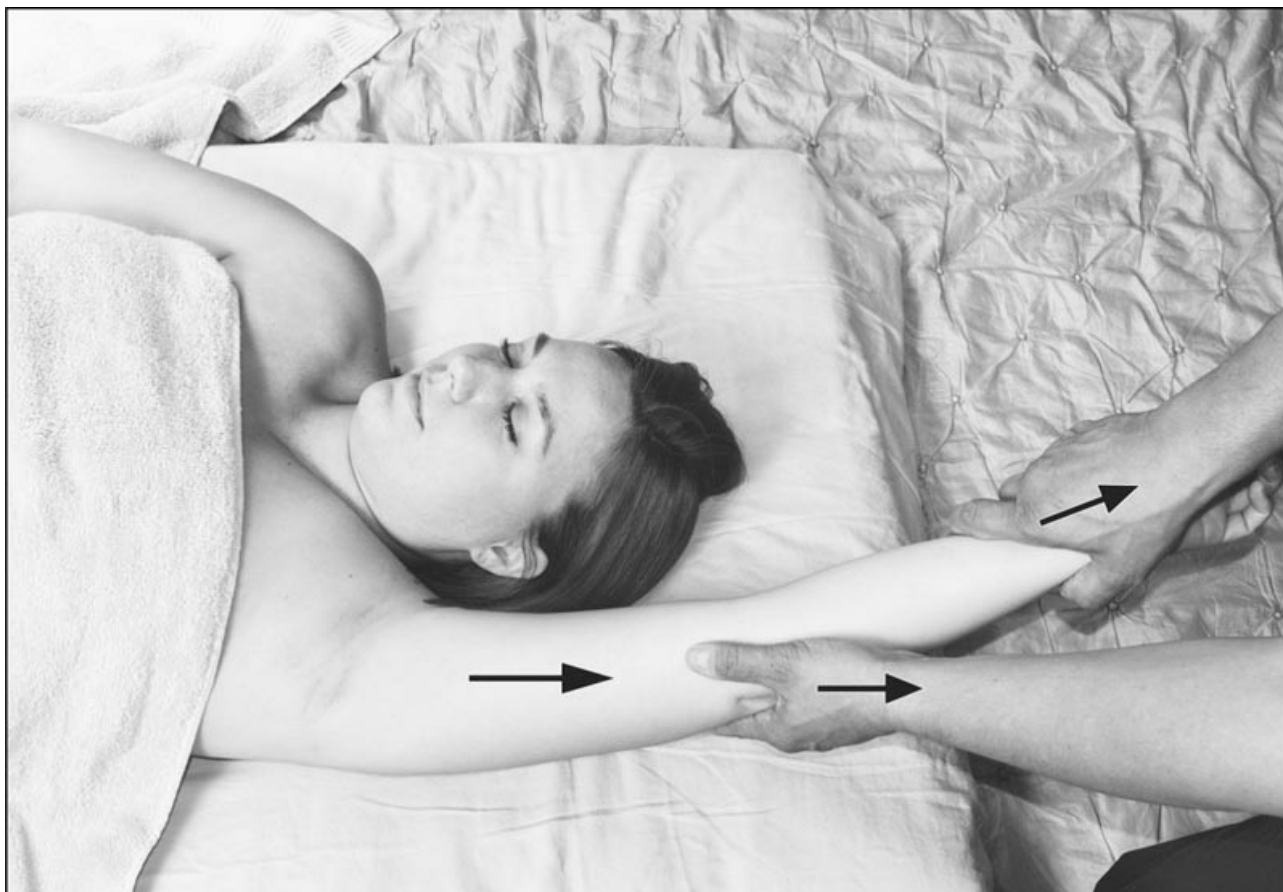


Figura 10-11:

En el estiramiento activo asistido, ayudas a tu compañero a que se estire un poco más

Buenos sitios para estirar

Como disponemos de un montón de articulaciones en el cuerpo, puedes realizar una gran variedad de manipulaciones y estiramientos de articulaciones en muchas zonas, como los dedos de los pies, los tobillos, las rodillas, las caderas, los hombros, los codos, las muñecas y las manos. Encontrarás más información sobre los estiramientos preferidos de todos los tiempos en los capítulos 11 y 12.

Una situación delicada

Hay personas que rechazan la posibilidad de que les den un masaje porque tienen miedo de reírse tanto como para caerse de la camilla. Esta gente considera que tiene "cosquillas", pero ¿qué quiere decir tener cosquillas? La mayoría es sensible a que le acaricien las costillas con los dedos o a que le toquen suavemente en la planta de los pies, pero algunos afirman que cualquier tipo de contacto les produce esa respuesta.

Cuando alguien se queja de tener demasiadas cosquillas, puedes seguir estos pasos para ayudarle a superarlo:

- 1. Primero, explícale que la tensión superficial de los músculos causa el exceso de cosquillas.**

- 2. Coméntale que vas a ir por debajo de esa capa y que aplicarás presión firme que afecte a esos tejidos.**
- 3. Gradualmente, aplica presión con una superficie mayor; por ejemplo, utiliza toda la palma y no sólo los dedos.**
- 4. Cuando alcances una profundidad en la que ya no sienta cosquillas, haz que tus movimientos sean lentos y pausados, meciendo suavemente hacia adelante y hacia atrás y presionando hacia arriba y hacia abajo; evita el amasado, la presión y la vibración.**
- 5. Muévete con lentitud de una zona a otra, alejándote de aquellas que tu compañero te haya indicado que son las que le producen más cosquillas.**
- 6. Si tu compañero muestra signos de incomodidad, interrumpe el movimiento y límitate a aplicar presión firme estática.**

La danza del masaje: utiliza los mecanismos del cuerpo apropiados

Quizá te preguntes: “¿Qué se supone que debo hacer con el resto de mi cuerpo mientras mis manos dan un masaje a alguien?”. ¡Bienvenido al concurso! Aquí tienes algunas posibilidades (y puntos de vista sobre tu papel):

- A. No importa, siempre que te mantengas en una posición firme y no te duermas.
- B. Algo constructivo, como aprender un idioma con cascos, porque de otro modo malgastas tu tiempo.
- C. Nada; mantente tan tenso y quieto como puedas para no distraer a quien le estás dando el masaje.
- D. Haz que cada movimiento implique a todo el cuerpo, sumergiéndote en lo que haces, de manera que conviertas el masaje en una danza.

La respuesta correcta, evidentemente, es la *D*. De hecho, utilizar adecuadamente todo tu cuerpo mientras das un masaje es tan importante que los profesionales del masaje han bautizado esta práctica: mecánica corporal.

Al principio puede parecer un gran esfuerzo, pero a largo plazo el masaje será más fácil si utilizas la mecánica corporal adecuada e implicas a todo tu cuerpo mientras das un masaje en lugar de confiar únicamente en la fuerza de tus manos y hombros. De hecho, utilizar sólo tus manos y hombros garantiza que te quemarás rápidamente.

Quizás acabes por dejarlo a los diez minutos, alegando fatiga muscular como excusa ante tu decepcionado compañero.



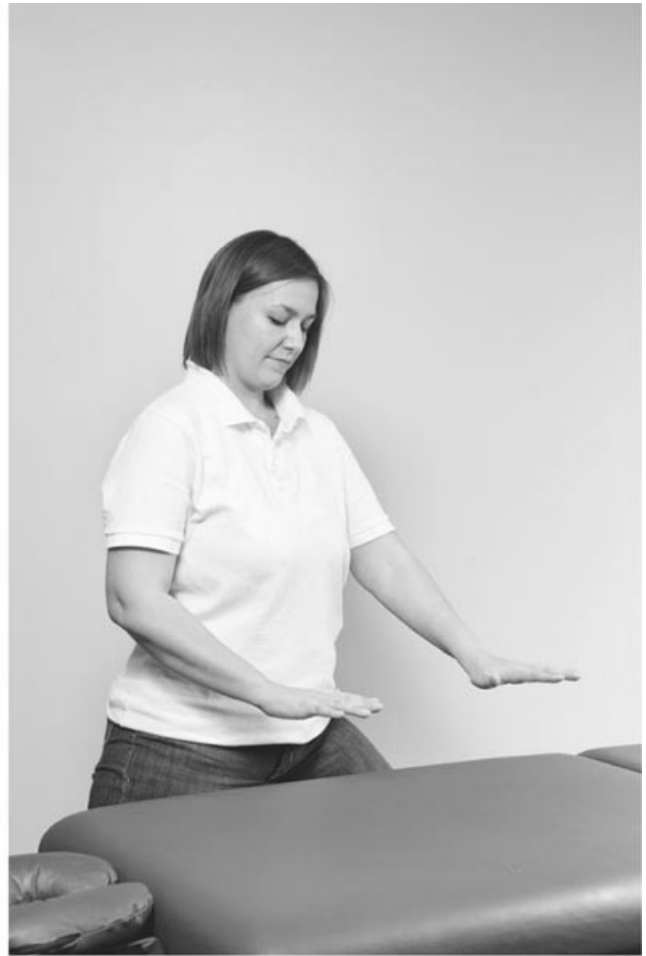
Aquí tienes algunas pautas que te ayudarán a mejorar tu mecánica corporal:

- ✓ **Colócate correctamente:** Tanto si estás arrodillado en el suelo al lado de tu compañero, inclinado sobre él en el borde de la cama, o utilizando una camilla de masaje profesional, mantener una posición adecuada es importante. Primero, colócate en una posición cómoda. A mucha gente le gusta sentarse sobre sus talones cuando da un masaje en el suelo. También puedes arrodillarte cuando trabajas en una cama. Sea cual sea tu posición, recuerda cambiarla de vez en cuando para no acabar dolorido ni que se te duerman las extremidades (y no hay nada peor que un masajista dormido).

- ✓ **Echa raíces:** Deberías notar como si tus movimientos procedieran del eje de tu cuerpo, es decir del punto en que tu cuerpo está arraigado en la tierra. No te desequilibres ni pierdas tu centro de poder. Necesitas arraigarte lo suficiente para mantenerte estable mientras das un masaje.
- ✓ **Muévete desde abajo:** Tanto si estás arrodillado en el suelo o de pie, al lado de una camilla, genera tus movimientos desde las piernas y las caderas, no sólo desde el tronco. La figura 10-12 ilustra el modo apropiado tanto para una posición arrodillada (a) como de pie (b). Mantén las rodillas distendidas.
- ✓ **Mantén las líneas rectas:** Aplica presión en línea recta desde tus hombros hasta la punta de los dedos. Doblar tus articulaciones y hacer fuerza añade una presión adicional sobre tus pulgares, muñecas y codos. La figura 10-13 muestra a qué me refiero; (a) es el método inapropiado, y (b) es la mejor opción.
- ✓ **Sé considerado con tus pulgares y muñecas:** Los pulgares se llevan la peor parte al dar un masaje, y las muñecas les siguen de cerca. Intenta no apoyarte sólo en estos delicados instrumentos para realizar el trabajo más duro del masaje. Dale una pausa de vez en cuando utilizando los nudillos y antebrazos.



a



b

Figura 10-12:
Muévete desde las caderas (y piernas, si estás de pie) mientras das un masaje



a



b

Figura 10-13:

La forma incorrecta (a) y la forma correcta (b) de aplicar presión

- ✓ **Inclínate mucho:** En lugar de forzar los músculos para realizar el trabajo, utiliza el peso de tu cuerpo. Inclínate sobre la persona que estás masajeando de manera que coloques tu centro de gravedad unos centímetros por encima de ella y a continuación échate hacia atrás apoyándote en su cuerpo. Este movimiento puede requerir práctica, ya que tus instintos civilizados te dirán que no utilices los cuerpos de los demás como punto de apoyo. Aun así, inténtalo. Te ahorrará un montón de trabajo.

Conoce las contraindicaciones y otros riesgos del masaje

Aunque el masaje puede parecer inofensivo, en ocasiones deberías abstenerte de dar uno porque podría tener un efecto negativo sobre alguna enfermedad del receptor. Como ya he mencionado en este capítulo, estas contraindicaciones son signos de advertencia que te indican que deberías mantenerte alejado.

La lista de contraindicaciones para el masaje puede ser más larga de lo que crees, e incluye algunas enfermedades que a primera vista no parece que puedan verse afectadas por un masaje. Echa un vistazo:

- ✓ **Fiebre o enfermedades infecciosas:** Cuando tienes fiebre o una enfermedad infecciosa, tu cuerpo intenta aislar y expulsar algún tipo de invasor. El masaje aumenta el flujo sanguíneo en general y, por tanto, puede actuar contra las defensas naturales del cuerpo. Y para empeorar las cosas, te expones al virus que pueda tener tu compañero.
- ✓ **Inflamación:** El masaje puede irritar aún más una zona inflamada. Las inflamaciones incluyen todo aquello que acabe en *-itis*, como flebitis (inflamación de una vena), dermatitis (inflamación de la piel), artritis (inflamación de las articulaciones), y así sucesivamente. En caso de problemas localizados, puedes realizar un masaje alrededor, aunque evita la inflamación.
- ✓ **Tensión alta:** La tensión alta implica que existe excesiva presión en las paredes de los vasos sanguíneos. El masaje afecta a los vasos, de modo que quienes tienen la tensión alta o alguna enfermedad cardíaca deberían recibir masajes suaves y sedantes y consultar al médico si pueden beneficiarse de masajes vigorosos.
- ✓ **Hernias:** Las hernias son protrusiones de parte de un órgano (como el intestino) a través de un muro muscular. La cirugía es la mejor estrategia para que estos tejidos vuelvan a su zona habitual.
- ✓ **Osteoporosis:** Las personas mayores con un marcado encorvamiento de los hombros suelen sufrir esta enfermedad, en la que los huesos son porosos, quebradizos y frágiles. El masaje quizá sea demasiado intenso para esta enfermedad.
- ✓ **Varices:** Un masaje directo sobre venas varicosas puede empeorar el problema. Sin embargo, aplicar un ligero masaje alrededor de las venas en cuestión, siempre en dirección al corazón, puede ser beneficioso.
- ✓ **Huesos rotos:** Aléjate de las zonas con huesos rotos que estén soldándose. No

obstante, un ligero masaje en la zona circundante puede mejorar la circulación y resultar de utilidad.

- ✓ **Problemas cutáneos:** Evita todo lo que parezca que no debe estar ahí, como erupciones, heridas, hematomas, quemaduras, furúnculos y ampollas. Como estos problemas suelen ser locales, puedes masajear otras zonas.
- ✓ **Cáncer:** El masaje aumenta la circulación linfática, y el cáncer se extiende por el sistema linfático, así que podría extender la enfermedad. Un contacto simple y con cuidado está bien, pero los sacudimientos que estimulan la circulación no suelen ser recomendables. Consulta antes a un médico.
- ✓ **Otras enfermedades y patologías:** La diabetes, el asma y otras enfermedades graves tienen sus propias contraindicaciones, así que consigue el visto bueno de un médico antes de dar un masaje al paciente.
- ✓ **Infección por VIH:** El VIH no presenta contraindicaciones de por sí, pues no puede transmitirse durante el masaje a menos que haya intercambio de fluidos corporales (sangre, semen, fluidos vaginales o leche materna). Sin embargo, algunas de las infecciones que la gente sufre en las últimas fases del sida presentan contraindicaciones, y deberías evitarlas. Un contacto suave y cariñoso es extremadamente importante para quienes se encuentran en cualquier fase de la infección, pero en el caso de erupciones, irritaciones, lesiones o hinchazones visibles, es mejor que dejes el masaje para un profesional. Si tienes algún corte, arañazo o rasguño en las manos, debes ponerte guantes de látex cuando des un masaje a alguien infectado por el VIH con signos de alguna herida abierta.
- ✓ **Embarazo:** A la mayoría de las mujeres les encanta recibir masajes durante el embarazo, y es perfectamente correcto darles uno, pero debes tomar ciertas precauciones. Fíjate en el recuadro sobre el embarazo y el masaje.

Quizá esta lista te haga pensar que es necesario que tu compañero de masaje pase una revisión y obtenga un certificado médico antes de recibir un masaje, y en muchos casos eso es lo que quiere decir. Peca de cauto cuando consideres dar un masaje a alguien con problemas de salud. Consúltalo primero con su médico.



La primera norma y la más importante es “No hagas daño”. Si no estás seguro del estado de salud de tu paciente, no le des el masaje.

Las siguientes secciones te ilustrarán otros riesgos potenciales del masaje.

Embarazo: ¿una contraindicación?

Hay quien cree que las embarazadas no deberían recibir masajes. Muchas de estas mujeres, ni que decir tiene, no parecen embarazadas cuyas espaldas y piernas están doloridas y que les encantaría recibir un masaje. El capítulo 17 profundiza en este tema, pero por ahora quisiera que dejaras de darle vueltas y que me creyeras si te digo que es viable dar un masaje a una mujer embarazada siempre que mantengas algunas precauciones:

- ✓ Asegúrate de que sus piernas y cabeza estén apoyadas sobre almohadas.
- ✓ Nunca le pidas que se coloque boca abajo para darle un masaje. En el último trimestre sólo debería recostarse de lado.
- ✓ Utiliza deslizamientos suaves sobre el abdomen. No presiones ni amases esta zona.
- ✓ Utiliza movimientos de masaje relajantes y reconfortantes, nunca fuertes ni profundos.
- ✓ Evita los tobillos y talones, porque, según la reflexología, los talones contienen puntos que pueden estimular el parto. Y no te recomiendo que se ponga de parto mientras recibe un masaje. El capítulo 14 contiene más información y un dibujo que muestra dónde están estos puntos reflexológicos.

Evita los movimientos inadecuados

¿Has visto a un bebé acariciando a un gato? A menudo tienen la mejor intención, pero no consiguen hacerlo bien. ¡Paf! La pequeña y rolliza mano del bebé cae sobre la cabeza del gato, y el pobre felino se escabulle antes de que el pequeño le haga daño. Del mismo modo, hay movimientos que no deberías realizar durante un masaje, sin importar lo buenas que sean tus intenciones. Provocan incomodidad, y algunos incluso duelen:

- ✓ **Tirar del cuello:** No agarres firmemente la cabeza y tires de ella, intentando alargar el cuello.
- ✓ **Torcer el cuello:** Sólo es apropiada una torsión suave y lenta del cuello hacia un lado u otro durante el masaje. ¡Nada de movimientos bruscos!
- ✓ **Tirar y torcer el cuello al mismo tiempo:** Nunca jamás, por ninguna razón, tires del cuello y lo tuerzas al mismo tiempo. Este movimiento puede ser muy peligroso (por razones evidentes).
- ✓ **Hacer crujir los huesos:** Nunca intentes hacer un ajuste de tipo quiropráctico si no has recibido formación como quiropráctico.
- ✓ **Presionar los huesos:** Nunca presiones sobre los huesos, especialmente sobre la columna. En lugar de eso, deslízate con suavidad sobre esas zonas.
- ✓ **Hiperextensión:** Los estiramientos básicos están bien, y explico algunos en el capítulo 15. Sin embargo, no intentes hiperextender las articulaciones superando su rango normal de movimiento a menos que recibas formación específica en masaje. Es difícil que realices por accidente una hiperextensión en las rodillas o

el codo, que resisten ese tipo de maniobras, pero fácilmente podrías hipertextender el cuello, por ejemplo, así que ve con cuidado.

Aléjate a toda prisa de las zonas de peligro: puntos negros

Los puntos peligrosos o negros son zonas hipersensibles del cuerpo que contienen partes importantes de la anatomía, como nervios y vasos sanguíneos, en posiciones expuestas y vulnerables. Los masajistas altamente preparados pueden trabajar en estas zonas, pero si no eres un profesional del masaje, aléjate de los siguientes puntos:

- ✓ **Parte delantera del cuello/garganta:** Has oído la expresión “lanzarse a la yugular”, ¿verdad? Bien, aquí es donde se encuentra. A menos que intentes asfixiar a alguien, evita esta zona, que también contiene la arteria carótida y algunos de los nervios principales.
- ✓ **Lateral del cuello:** No es tan sensible como la parte frontal del cuello, pero deberías tratarlo con delicadeza.
- ✓ **Incisura anterior de la oreja:** Justo detrás de la mandíbula, al lado de la oreja, hay una pequeña muesca que contiene un nervio facial sensible. No metas un dedo en esta hendidura a menos que intentes chantajear a quien recibe el masaje.
- ✓ **El globo ocular:** A no ser que intentes dar un masaje al estilo Mourinho, no metas el dedo directamente en los ojos de la gente.
- ✓ **La axila:** *Axila* es el nombre técnico del sobaco, que, como sabes, es una zona sensible repleta de nervios, arterias y glándulas linfáticas. Además, la mayoría de la gente tiene cosquillas en esta zona.
- ✓ **La parte interna superior del brazo:** Justo a continuación de la axila, a lo largo del interior de la parte superior del brazo, hay una zona sensible repleta de nervios, que sigue la línea del hueso húmero. Presionar fuerte aquí produce una sensación desagradable.
- ✓ **La hendidura radiocubital del codo:** También conocido como hueso de la música, este punto contiene el nervio radiocubital que, si se presiona con fuerza, provoca que gente discreta empiece a maldecir en varios idiomas.
- ✓ **El abdomen:** A Houdini lo mató un puñetazo en esta zona, repleta de múltiples partes flexibles conocidas como órganos. Sé delicado alrededor de la parte superior del abdomen, a lo largo de las costillas, donde se encuentran el hígado, la vesícula biliar y el diafragma.
- ✓ **La parte inferior de la espalda:** Justo a ambos lados de la columna vertebral, por debajo de las costillas, están los riñones. No presiones demasiado en este

punto, ni tampoco los golpes.

- ✓ **El triángulo femoral:** Sin confundirlo con el triángulo de las Bermudas, esta zona suele conocerse como ingle. Es la parte interna de la línea frontal en la que las piernas se juntan con el cuerpo. Si presionas fuerte aquí, puedes llegar a cortar la circulación de la sangre hacia la pierna.
- ✓ **Zona poplítea:** Popularmente conocida como corva (reverso de la rodilla), deberías tratarla siempre con pies de plomo. Es un punto muy sensible a la presión.

Por favor, ¡no hagas eso!

La máxima contraindicación es una petición expresa de quien recibe el masaje indicándote que dejes de hacer lo que estás haciendo. Para. Inmediatamente. ¡Basta!

Cuando alguien te dice “Por favor, no hagas eso”, no lo hagas. Esta pauta es especialmente aplicable a los principiantes, que tienden a presionar en exceso con sus nuevas habilidades para el masaje a pesar de las quejas del pobre diablo que se encuentra a su merced.

Lo que viene a continuación no es apropiado en un masaje:

Compañero de masaje: “¡Duele de verdad!”.

Tú: “No, no duele. Es tu tensión, que se disipa. Visualiza tus músculos como si fueran de mantequilla...”.



En el masaje, más que en otros negocios, el cliente siempre tiene la razón. Pero a veces la persona que recibe el masaje no sabe o no quiere decir que se siente incómodo. Entonces, ¿cómo sabes qué hacer? Ahí entran en juego las pistas que te ofrece el lenguaje corporal, como las siguientes:

- ✓ Encoger los dedos de los pies.
- ✓ Arquear la espalda.
- ✓ Imposibilidad de hablar en un tono de voz normal.
- ✓ Muecas y contorsiones faciales.
- ✓ Sudoración excesiva, especialmente en una sala fría.

Así, ¿qué debes hacer si tu compañero empieza a mostrar signos de incomodidad? La respuesta es simple: habla con él. La comunicación simple y directa aclara la mayoría

de las situaciones. Quizá algunos pacientes no puedan creer que realmente quieras que te digan cómo se sienten. Adelante, sorpréndelos.

La expresión que nunca debes emplear al dar un masaje

Puedes salir del paso de casi cualquier comentario de aficionado que sueltes mientras das un masaje a amigos o familiares porque, a fin de cuentas, entienden que eres un aficionado. Así, cuando digas “¡Caray! ¿Te aprieto demasiado aquí?” puede que respondan con alguna crítica constructiva. Sin embargo, hay una expresión que ni aficionados ni profesionales deberían mencionar mientras dan un masaje. Oírlo hace echarse a temblar a la pobre y vulnerable criatura que se encuentra tumbada recibiendo el masaje. Y esa expresión es... “Oh, oh”.

Igual que un cirujano que expresa “Oh, oh” en mitad de una operación, o un piloto que dice “Oh, oh” al iniciar la maniobra de aterrizaje, que digas “Oh, oh” en mitad de un masaje aunque no sea por una amenaza de muerte, no inspira confianza. Puede que tu compañero se imagine el peor escenario posible: músculos dañados, arterias rotas o marcas imborrables en la piel.

Tu paciente no sabe qué tipo de movimiento de masaje intentas realizar. Si no logras hacer el movimiento correcto cada vez, no te preocupes; no notará la diferencia. A no ser que digas “Oh, oh”, por supuesto.

Capítulo 11

Combina los movimientos: masajea la parte posterior del cuerpo

En este capítulo

- ▶ Ponte en posición y prepárate mentalmente
 - ▶ Empieza lenta y tranquilamente
 - ▶ Aprende a masajear la espalda
 - ▶ Trabaja la parte posterior de las piernas
-

Vale, por fin ha llegado el momento que estabas esperando. ¡Ha llegado la hora de dar un masaje! Se puede hablar tanto del masaje que quizá no te hayas dado cuenta de que no consiste en charlar, sino que se trata de sensaciones. Como decía Bob Marley en una de sus canciones: “Quien lo siente lo sabe”.

Pero en primer lugar déjame explicarte brevemente en qué consiste un masaje. Quizá pienses: “Pero ¡si ya sé en qué consiste un masaje! Es cuando frotas a alguien, ¿verdad?”. Bueno, sí, pero ¿durante cuánto tiempo los masajeas? ¿En qué parte del cuerpo das el masaje y qué procedimiento sigues? ¿Cómo sabes cuándo parar? ¿Cuál es el período más corto durante el cual puedes masajear a tu novia para que ella siga creyendo que le has dado un masaje “real”?

Ahora intentaré responder a estas preguntas. En primer lugar, la mayoría cree que un masaje consiste en un masaje de todo el cuerpo. Pero “todo el cuerpo” no significa que vayas a masajear la nuca, el ombligo, las fosas nasales y cualquier otra superficie del cuerpo. En realidad, lo que la gente espera cuando recibe un masaje —y lo que normalmente implica— es una duración de un mínimo de una hora (aunque un masaje de una hora y media o de dos horas sea increíble; pregúntaselo a alguien que lo haya recibido), y que cubra piernas, pies, brazos, manos, espalda, cabeza, cuello, hombros y, a veces, el abdomen, y que se realice siguiendo una secuencia lógica. Puedes ser creativo en tus masajes, pero si saltas de una parte del cuerpo a otra como un conejo

después de beberse una bebida energética, acabarás desorientando o molestando a tu compañero.

Así, en este capítulo y en el capítulo 12, zarparemos hacia un masaje celestial que cubra todo el cuerpo, como el que acabo de describir. Este capítulo explica cómo masajear la parte posterior del cuerpo, y el capítulo 12 muestra cómo masajear la parte delantera del mismo. Por supuesto, como profesor de masaje a distancia, me sentiré aún más orgulloso si, además de aprender las lecciones de estos capítulos, personalizas algunos de los movimientos, creas otros nuevos, cambias el orden de los mismos, etcétera. Estos dos capítulos no pretenden limitar tu libertad; al contrario. Si eres prudente, tal como recomiendo en estos capítulos, podrás utilizar estos consejos como señales luminosas que te guiarán hacia el masaje celestial. Si en algún momento te pierdes, retoma las instrucciones paso a paso y síguelas hasta que vuelvas a tener el control. También podrás utilizar la secuencia descrita como punto de partida sobre la que practicar y, con tiempo y experiencia, sobre la que improvisar.

Empieza bien: los cinco pasos previos

Asegúrate de seguir estos cinco preliminares cuando comiences el masaje:

- ✓ Limpieza.
- ✓ Cúbrele con ropa.
- ✓ Tomar posiciones.
- ✓ Invocación.
- ✓ Utiliza la fuerza, Luke.

Limpieza

Lo tienes todo preparado, un ambiente adecuado, luz tenue, pero antes de empezar el masaje debes seguir un procedimiento ineludible: ¡lávate las manos!



La limpieza elimina todo tipo de suciedad y también os protege, a ti y tu compañero, de bacterias desagradables. Como te decía tu madre, es una buena costumbre que seguir.

Cúbrele con ropa



En el ámbito del masaje, cuando hablamos de cubrir con ropa nos referimos a las diferentes maneras en que, por pudor, puede cubrirse un cuerpo durante el masaje. Si estás masajeando a un conocido o familiar, esto no será un problema, pero la mayor parte de las personas prefieren cubrir ciertas partes de su cuerpo durante el masaje. Aquí entran en juego las sábanas y toallas. Puedes hacer que tu compañero se desnude totalmente y se cubra con una sábana o una toalla antes de comenzar el masaje, para después ir destapando, una a una, las zonas que deban masajearse. La figura 11-1 muestra un ejemplo de esta práctica durante el masaje de la parte frontal de las piernas. Primero, pon la toalla entre las piernas (a), pasa un extremo por debajo de la pierna (b) y, finalmente, estira el extremo desde el otro lado de la pierna (c).

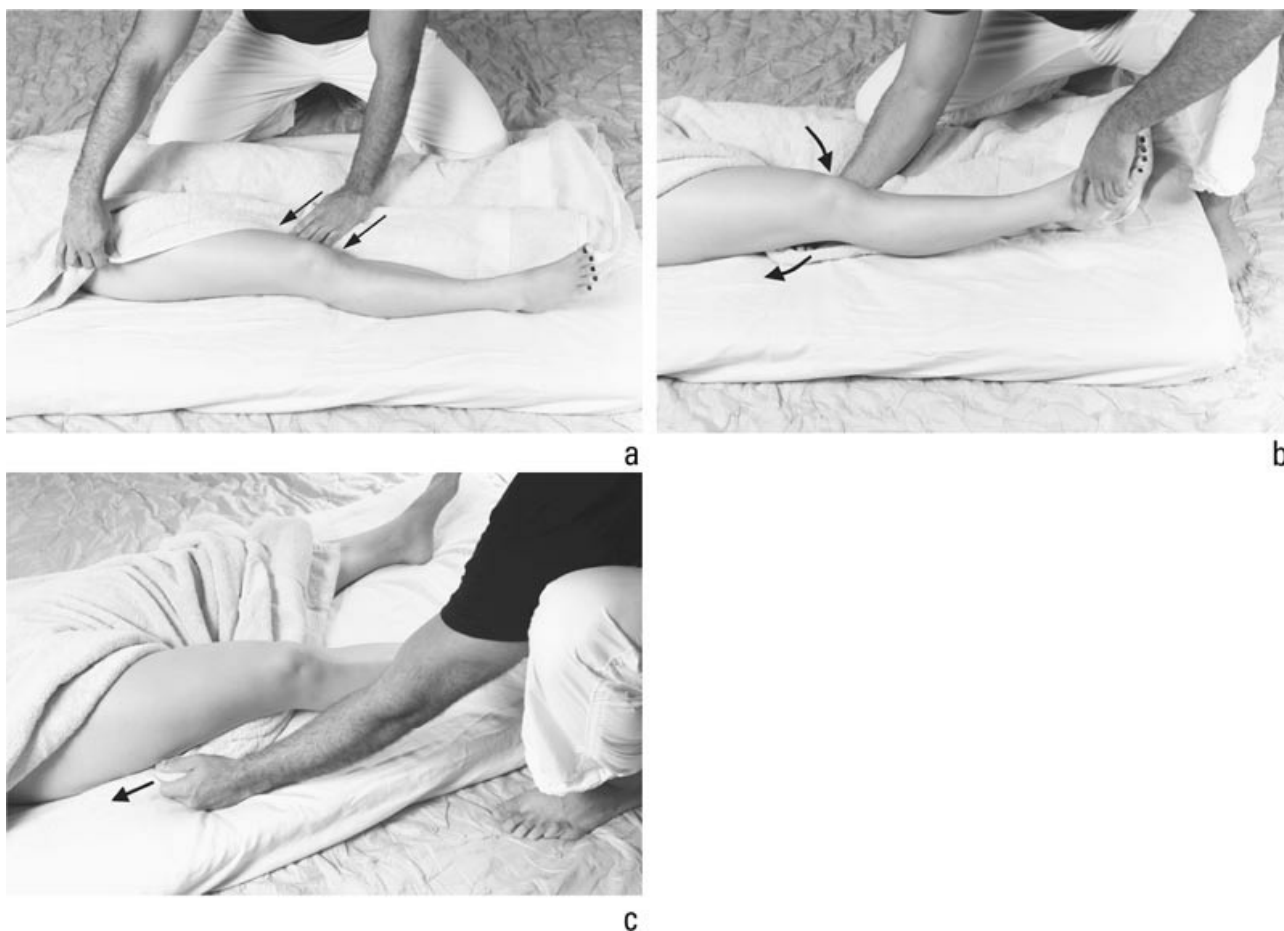


Figura 11-1:

Asegúrate de que tu compañero se siente cómodo y de que esté lo suficientemente tapado

Al cubrir ciertas zonas de tu compañero, lo que haces es, básicamente, tapar aquellas partes que cubriría un traje de baño, lo que puede resultar un poco difícil mientras le aplicamos todo tipo de rápidos movimientos de masaje. Si tu compañero es una mujer, te recomiendo que le cubras los senos con un paño, tal como muestra la figura 11-2. Primero, coloca una toalla pequeña, normalmente de manos, sobre la toalla de baño que cubra todo el cuerpo (a), y, a continuación, mantenla sobre su pecho mientras retiras la toalla de baño (b).



Figura 11-2:
Cubre la zona del pecho

Tomar posiciones

Para comenzar el masaje, ambos, tú y tu compañero, debéis estar en la posición correcta. En la rutina mostrada en este capítulo, debes comenzar con tu compañero tumbado boca abajo mientras tú te sientas a la altura de su espalda.



Algunas personas son muy estrictas al respecto, pero yo no creo que todos los masajes deban empezarse en la misma posición. De hecho, empezar siempre en la misma posición puede hacer que el masaje aburra. Comienza cada masaje según lo que te dicte tu intuición y no pierdas de vista las sugerencias de tu compañero. La secuencia de masaje que seguiremos durante este capítulo no es la única que existe.

Invocación

En el capítulo 4, describo un masaje que recibí de Wesley, un masajista y curandero hawaiano, en Hawái. Lo que no explico ahí es la plegaria que Wesley utilizó al comenzar cada masaje, sentado en el suelo a mi lado y entonando, melodiosamente, algunas palabras en lengua hawaiana: “*Kou makou makua iloko okalani*”. Esta invocación pretendía que, tanto Wesley como yo, fuéramos uno ante la fuente de la vida. Él la aprendió de su maestra, su tía Margaret, y ella, a su vez, de sus antepasados.

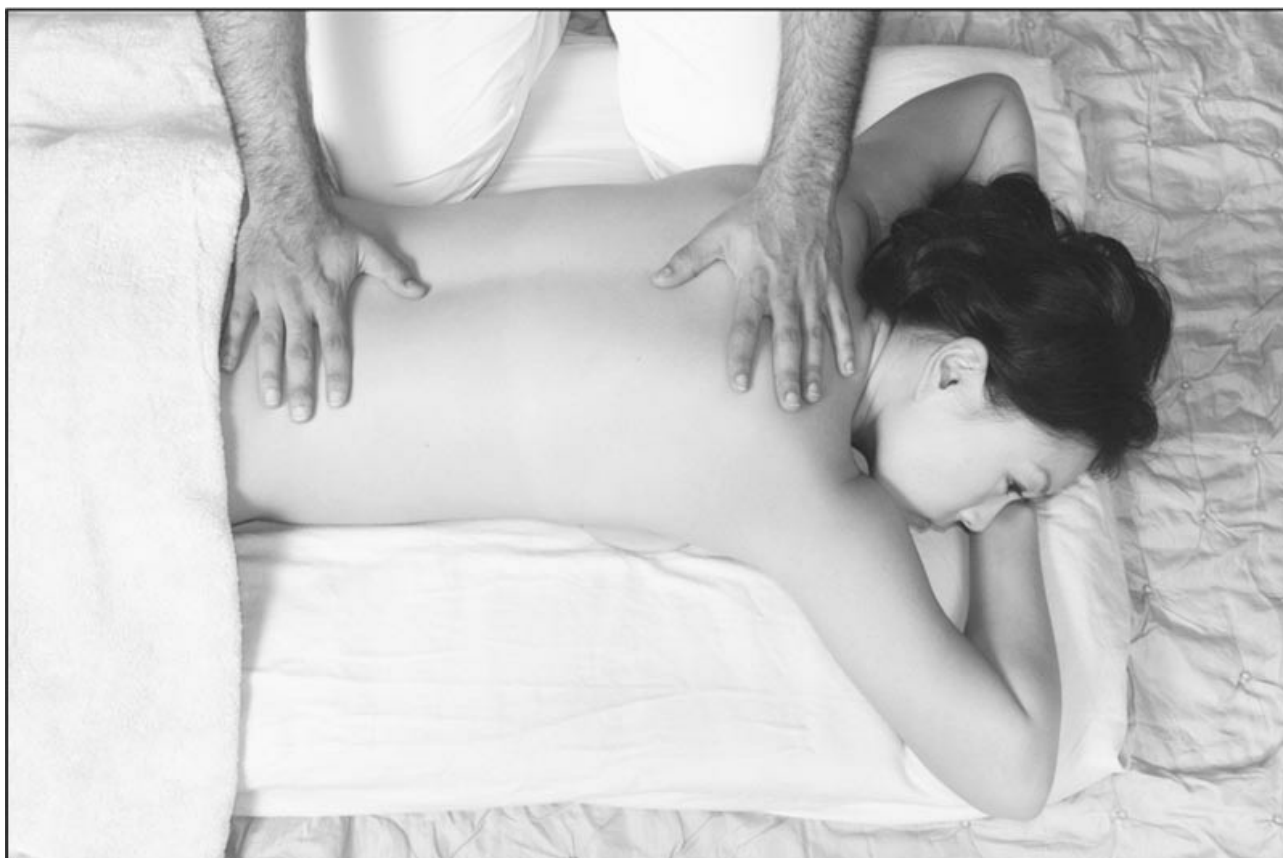


Figura 11-3:
Tras la invocación, realiza el primer contacto

A pesar de que al principio quizá te sientas ridículo, puede que te resulte útil decir algunas palabras a modo de invocación justo antes de comenzar el masaje. No tienes por qué decirlas en hawaiano; basta con algo tan simple como: “Invoco a los espíritus de la salud y la relajación para que estén con nosotros durante este masaje”. Pronúncialas con el corazón y su mensaje se hará realidad.

Utiliza la fuerza, Luke

Recuerda que no estás tratando con un montón de carne y huesos. Tu compañero es más que una serie de puntos sobre los que apretar y músculos a los que masajear. También tiene una chispa mágica en su interior. Según las enseñanzas de muchas filosofías del masaje, especialmente algunas orientales como el *shiatsu*, el cuerpo está lleno de caminos invisibles que palpitan con esta energía interior, algunos conocidos como *chi*, *ki*, *prana*, energía vital universal y la-fuerza-Luke-recuerda-la-fuerza.



Puedes mejorar tu masaje si, antes de empezar, te detienes un momento y te concentras en la fuerza que existe entre tú y tu compañero. ¿Recuerdas la escena de *La guerra de las galaxias* en la que Luke se adentra en la Estrella de la Muerte usando su intuición? La voz de su maestro resuena en su cabeza instándole a “utilizar la fuerza”. Concéntrate en tu guía interior cuando empieces el masaje y quizá te sorprenda lo bien que lo haces.

El primer contacto

El primer contacto representa un momento crucial en el que se ponen a prueba toda tu preparación y práctica. El 95 por ciento de lo que tu compañero necesita conocer sobre ti, lo sabrá gracias a este primer contacto. A partir de él entrarás en el reino de la práctica y la ejecución, abandonando la teoría y el razonamiento, y crearás algo totalmente nuevo: el masaje.

Baja las manos y colócalas suavemente sobre la espalda de tu compañero, como si estuvieses acariciando a una niña pequeña mientras duerme y no quisieras despertarla. Colócale una mano sobre la parte superior de la columna, cerca del cuello, y la otra sobre la base de la columna. A continuación, durante un instante, toca, no necesitas moverte. En este preciso instante podrías realizar la invocación (consulta la sección anterior y observa la figura 11-3).

Mantén esta posición durante medio minuto, con tus manos sobre la columna de tu compañero, comunicando tu presencia y tus afectuosas intenciones. A continuación, ya puedes comenzar.

Nota: Quizá te hayas dado cuenta de que en este capítulo y en el siguiente no he incluido estiramientos. Es así porque los estiramientos los explico cuando hablo del masaje deportivo, en el capítulo 15. Sin embargo, esto no significa que no puedas utilizarlos durante el masaje integral. De hecho, siempre recomiendo realizar estiramientos. Cuando domines algunos de ellos, aplícalos libremente a lo largo del masaje para obtener un resultado óptimo.

Trabaja la espalda

La espalda es un buen lugar para empezar el masaje, ya que, para mucha gente, un masaje es sinónimo de frotar la espalda. Aunque parezca grande y sólida, la espalda es propensa a sufrir todo tipo de dolores, y gran parte de la tensión y molestias de las personas se centran en ella. De ahí viene la famosa frase: “¡Oh, mi dolor de espalda!”. Por último, la espalda es la zona menos vulnerable donde tocar a una persona, psicológicamente hablando, así que, si comienzas el masaje por esta zona, la mayoría de la gente se sentirá cómoda y te “dejará entrar”.

Consulta el capítulo 10 para obtener más detalles acerca de las técnicas de masaje que explico en éste. Sigue (o al menos considera) los pasos generales de las siguientes secciones para realizar un masaje de espalda completo:

Comienza el masaje de espalda

Sigue estos pasos para empezar tu masaje de espalda:

1. **Sin mover las manos de la posición que ocupan, mece suavemente a tu compañero de lado a lado usando la rabadilla como si fuese una asa para la palma de tu mano.**

Cuando domines esta técnica, prueba a extender el balanceo hasta las nalgas e incluso las piernas. La idea consiste en que el cuerpo de tu compañero se mueva como una ola, desde que nace hasta que se funde sobre el suelo.



Cuando quieras que alguien salga del estado en el que se encuentra para prepararse a recibir el masaje, no hay nada mejor que aplicar este balanceo.

2. **Intenta amasar la piel.**

Hay gente a la que le encanta que la amasen, pero también hay quienes lo odian, así que deberás experimentar y preguntar a tu compañero cómo se siente.

Comienza cambiando de posición y colocándote a la altura de la cabeza de tu compañero, sujetando la piel de la base de su cuello con los dedos pulgar, índice y anular. Baja a lo largo de la espalda, manteniendo la piel entre tus dedos durante todo el tiempo, tal como muestra la figura 11-4. Esta técnica requiere cierta práctica, de modo que comienza con alguien a quien no le importe hacer de conejillo de Indias.

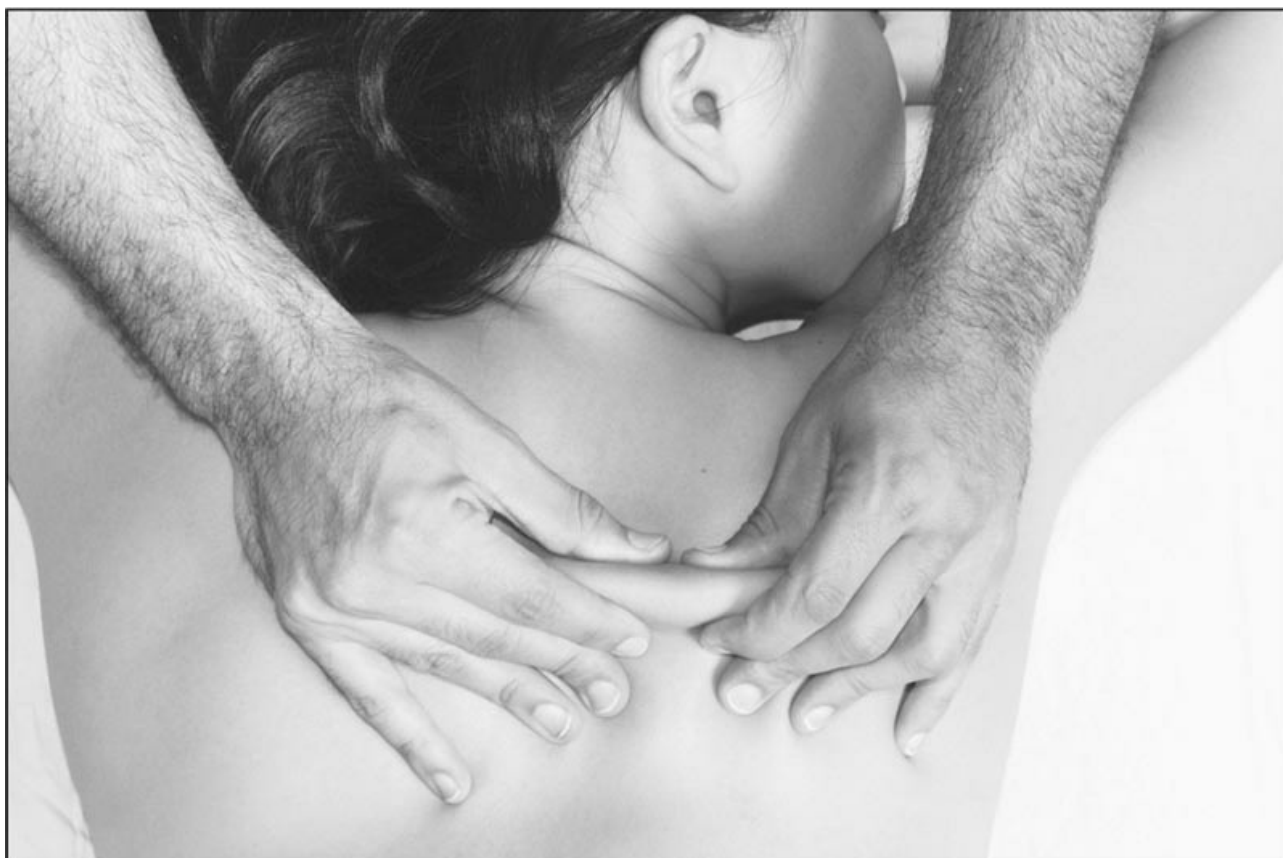


Figura 11-4:
Amasa la piel

3. **Utiliza la punta de los dedos para hacer un “gancho” en los músculos a ambos lados de la columna, a la altura de la rabadilla; comienza realizando un movimiento vibratorio con la mano mientras la arrastras realizando un poco de presión hasta la cabeza de tu compañero, tal como muestra la figura 11-5.**

Repite tres veces este procedimiento.

4. **Desliza hacia abajo ambas manos a lo largo de los músculos situados a los dos lados de la columna, con los dedos apuntando hacia el centro; cuando llegues a la base de la columna, gira los dedos hacia afuera y desliza las manos hacia arriba, tal como muestra la figura 11-6.**

Repite este deslizamiento cuatro o cinco veces, aplicando poca presión al principio e incrementándola después.



Figura 11-5:
Movimiento vibratorio sobre la espalda



Figura 11-6:
Deslízate a lo largo de la columna

Este largo movimiento deslizante esparce el aceite por la espalda, ayudando a calentar la zona. Consulta la sección del capítulo 9 que trata sobre el aceite para saber cómo extenderlo correctamente.

5. **Cuando llegues a la base de la columna en el cuarto o quinto deslizamiento, detente y aplica un movimiento circular sobre el hueso sacro o rabadilla, tal como muestra la figura 11-7.**

Quizá adviertas que, mientras tu compañero está tumbado, el hueso se inclina, de manera que presenta una superficie relativamente plana, así que podrás inclinarte hacia adelante para aplicarle mayor presión.

6. **Comienza con los pulgares sobre la parte superior de la espalda de tu compañero (un pulgar a cada lado de la columna) y aprieta muy lentamente, aplicando una presión media o firme a lo largo de la cadena de músculos situados a 2 centímetros a cada lado de la columna, tal como muestra la figura 11-8.**

Tardarás más de treinta segundos en realizar este movimiento. Cuando

encuentres una zona contracturada, ralentiza el movimiento y hunde los pulgares más lentamente aún, recordando la ubicación del área para volver a trabajarla más adelante.

Cuando alcances la base de la columna, deslízate de nuevo hacia arriba.



Figura 11-7:
Masaje circular

- 7. Pon los pulgares sobre los hombros y los dedos sobre la espalda de tu compañero. Masajea la parte superior de los hombros, también llamada trapecio, como muestra la figura 11-9.**

Mientras realizas este masaje, puedes buscar zonas contracturadas y detenerte sobre ellas para aplicarles presión con los pulgares.



Figura 11-8:
Deslízate/presiona a ambos lados de la columna



Figura 11-9:
Amasa el trapecio

Continúa el masaje de espalda

Esta sección te permitirá completar un gran masaje de espalda. Recuerda estos pasos:

- 1. Cambia de posición colocándote a un lado de tu compañero, mira hacia su cabeza y, a continuación, con presión media, desliza las manos hacia la parte superior de su espalda, separándolas al llegar a la altura de los hombros y deslizándolas de nuevo hacia abajo con menor presión.**

Realiza este movimiento dos o tres veces, intentando no ejercer demasiada fuerza sobre la columna.

- 2. Coloca las manos en la espalda de tu compañero y, cubriendo su costado con los dedos, tira lentamente hacia atrás hasta llegar a la columna, levantando un poco su cuerpo para dejarlo caer mientras inicias un rápido deslizamiento en la dirección opuesta, tal como muestra la figura 11-10.**
- 3. Con pequeños movimientos de amasamiento en los que utilices los dedos,**

tira de los músculos que se encuentran a lo largo de la parte posterior del cuello, alternando ambas manos, tal como muestra la figura 11-11.



Debes ser firme, pero ten cuidado de no pellizcar a tu compañero. Asegúrate también de no tirarle del pelo al realizar estas maniobras. Además, intenta no ir demasiado lejos con la punta de los dedos y alcanzar la parte frontal del cuello de tu compañero, ya que podría ser doloroso e, incluso, hacerle daño.



Figura 11-10:
Deslizamiento inverso

4. Comienza en la base de la columna y coloca los pulgares en el pequeño surco que se forma entre la columna y el conjunto de músculos situados en el extremo más alejado de ésta, presiona en la dirección opuesta de la espalda y desliza los pulgares sobre el músculo, realizando el movimiento opuesto al que harías al trazar la letra J, tal como muestra la figura 11-12.



Nunca presiones la columna al realizar esta práctica. Mantén los pulgares alejados de ella.

La principal diferencia entre un buen masaje y uno mediocre es que, en el bueno, los movimientos se personalizan para cada compañero y ocasión.

Personaliza esta técnica y aplícala donde tu compañero la necesite, buscando y centrándote en aquellas zonas contracturadas que encuentres durante los deslizamientos del paso 6 de la sección anterior.

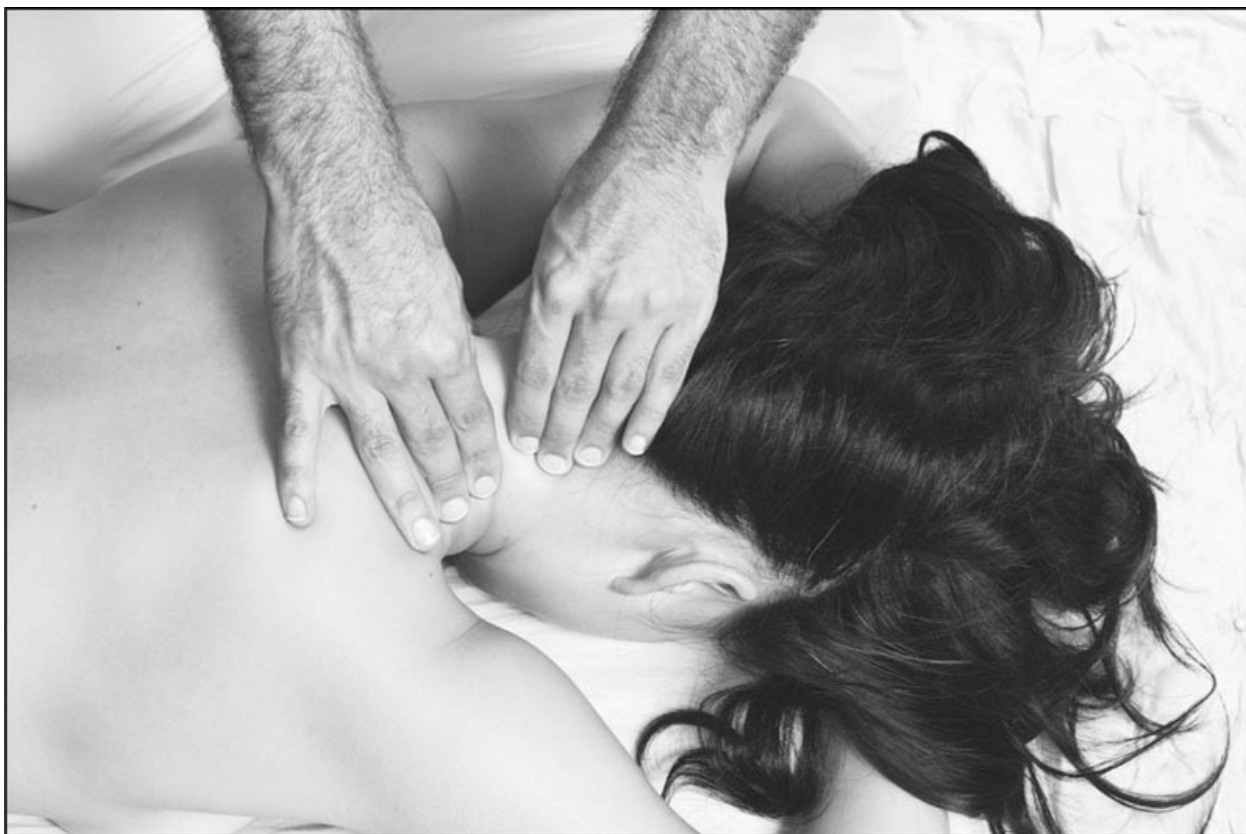


Figura 11-11:
Amasa el cuello



Figura 11-12:

Deslizamiento en forma de J para presionar al lado de la columna

- 5. Alivia la tensión pasando los dedos por el extremo interior del omóplato, presionando hacia adentro y hacia abajo, tal como muestra la figura 11-13.**

Si colocas la mano de tu compañero sobre su zona lumbar, observarás que el omóplato se le levanta automáticamente. A veces notarás que, mientras relajas los músculos, el omóplato se levanta aún más sobre la espalda. Hay quien considera incómodo este movimiento, así que vuelve a colocar lentamente el brazo en su posición inicial.



Figura 11-13:
Levanta el omóplato

- 6. Utiliza los pulgares para localizar el punto que se halla a medio camino entre la columna y el hombro, a la altura de la axila, tal como muestra la figura 11-14.**

Está justamente en la base del extremo interior del omóplato y casi todo el mundo suele tenerlo contracturado. Si lo encuentras y lo presionas con firmeza con el pulgar durante más de diez segundos, quizá sientas que todo el hombro se separa de la espalda a causa de la relajación.

- 7. Golpea suavemente a lo largo de la parte superior e inferior de la espalda, evitando la columna, tal como muestra la figura 11-15.**

Este método es una típica manera de finalizar un masaje de espalda (de hecho, de cualquier parte del cuerpo). Sienta bien, pero creo que a veces reduce el efecto tranquilizador y calmante del masaje. Utiliza estos golpecitos si tu compañero te los pide, o si ves que está a punto de saltar de la camilla para realizar cualquier tipo de actividad, en cuyo caso se recomiendan unos golpes de kárate y algunos puñetazos. De lo contrario, da unos suaves golpecitos con la

punta de los dedos o no los des.



Figura 11-14:
Aplica presión



Figura 11-15:
Golpea suavemente para finalizar el masaje de espalda

8. Abandona la espalda mediante movimientos deslizantes conectivos (para más información, consulta el recuadro “Conecta el masaje”).

No olvides dejar la espalda de manera gradual, no sea que provokes un choque de sensaciones a tu compañero y que el abandono repentino del masaje de espalda le moleste.

Nudos y qué hacer con ellos

A medida que te habitúes a deslizar las manos sobre el cuerpo de las personas, advertirás que no hay dos cuerpos iguales y que, de hecho, un mismo cuerpo puede parecer diferente según el día. A continuación, aprenderás a distinguir un nudo (bulto tenso de tejido muscular) de una zona con un tono muscular normal. Entonces podrás aplicar las técnicas expuestas en este libro para relajar dichas zonas.

Es fácil pasarse una hora tratando los nudos de un compañero, de modo que hay que saber cuándo acabar y pasar a la siguiente zona. Es una decisión complicada, puesto que los nudos y las zonas doloridas de un compañero son los puntos que requieren mayor atención. En general, durante un masaje de cuerpo completo, no deberías invertir más de cinco minutos en un mismo punto contracturado. Si quieres centrarte en él más adelante, programa una sesión para ese propósito. Cuando trabajes en una zona contracturada, no escarbes en ella como si extrajerás cobre de una

mina. En su lugar, aplica una presión suave pero constante, localizando el dolor y tocándolo como si tus dedos dijese: "Amigo, todo va a salir bien. Sólo debes dejarte ir. Tranquilízate. Relájate. Deshazte. Ya llega...".

Turno de las nalgas y de la parte posterior de las piernas

Las nalgas esconden el mayor músculo del cuerpo humano y llevan a cabo gran parte del trabajo. Sin ellas, no podríamos caminar, sentarnos o bailar. Las nalgas merecen un gran respeto, pero suelen ser menospreciadas y convertirse en el blanco de muchas bromas subidas de tono. No dejes que esta actitud frívola provoque que no te apliques debidamente sobre esta zona. Y no olvides la parte posterior de las piernas, incluyendo los tendones de la corva (que pueden tensarse en muchas personas y se merecen un buen masaje) y las pantorrillas (propensas a sufrir calambres).

Para ofrecer a las nalgas y la parte posterior de las piernas la atención que merecen, sigue estos pasos (y hojear el capítulo 10 para obtener más información acerca de los movimientos específicos del masaje):

1. **Cuando hayas pasado de la espalda de tu compañero a sus piernas, aplica aceite sobre una pierna masajeándola con vigor y rodeando la nalga con la mano más cercana al exterior de la camilla para, finalmente, deslizarla suavemente hacia abajo, tal como muestra la figura 11-16.**

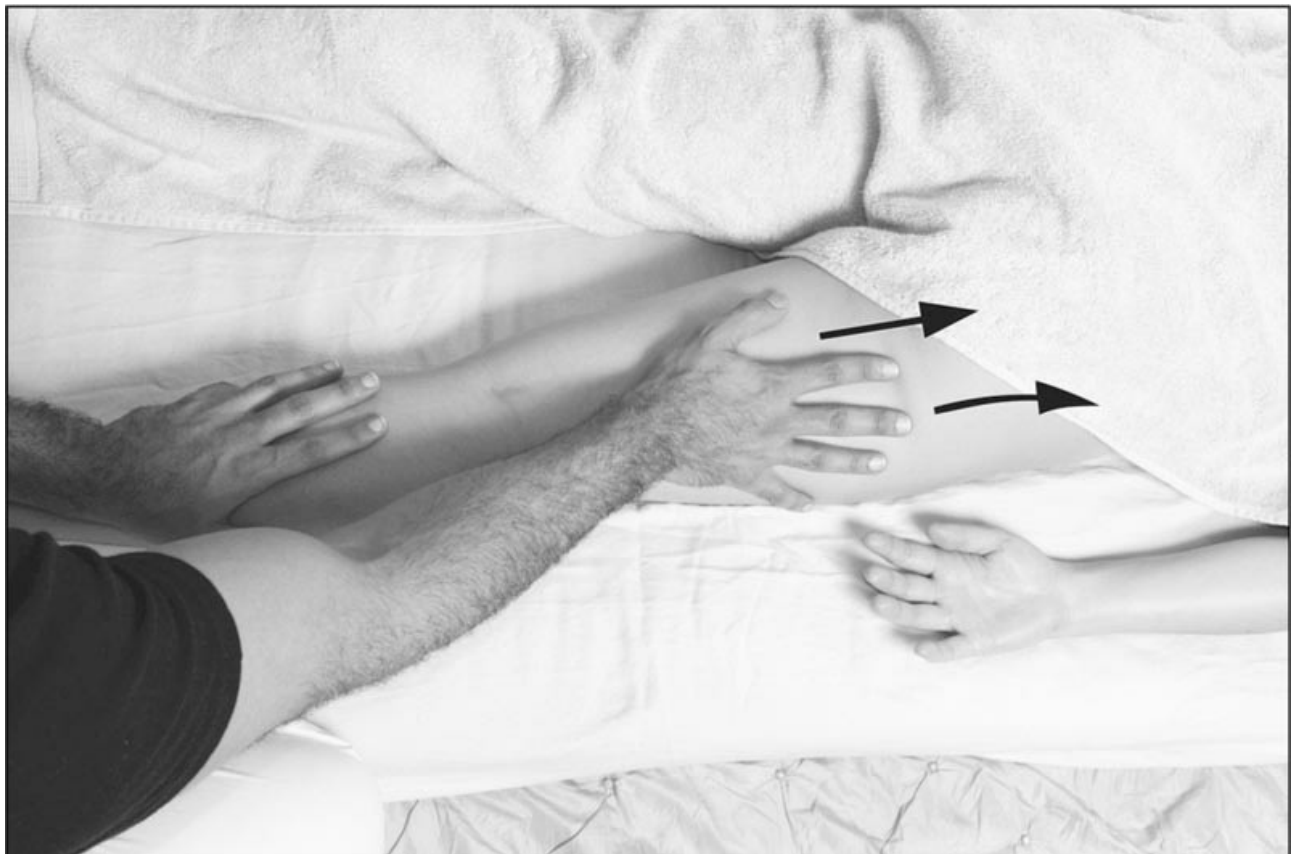


Figura 11-16:



Tu compañero se relajará más si deja muerta la parte inferior de la pierna y te permite coger todo su peso con la mano. Consulta el capítulo 6 si no recuerdas cómo hacerlo.

2. **Levanta los pies de tu compañero, sosteniéndolos con las dos manos, mientras aplicas sobre el hueso del tobillo un masaje circular con los pulgares y la punta de los dedos de ambas manos, tal como muestra la figura 11-17.**
3. **Antes de volver a colocar los pies de tu compañero en su posición, sacúdelos suavemente para que mueva la pierna, como muestra la figura 11-18.**

Esta táctica te servirá para relajar los músculos de la extremidad hasta la articulación, en este caso, la rodilla y la cadera. Practica hasta que, con una ligera oscilación del pie, logres un movimiento rítmico que recorra todo el cuerpo hasta llegar a la cabeza.

4. **Coloca los pulgares o la punta de los dedos sobre la mitad de la pantorrilla, separándola en dos partes, tal como muestra la figura 11-19.**

El mayor músculo de la pantorrilla está, de hecho, separado en dos “bolsas”. También puedes trazar una línea recta ascendente sobre cada una de sus partes.



Figura 11-17:
Masajea el tobillo



Figura 11-18:
Sacude los pies



Figura 11-19:
Desliza los pulgares sobre las pantorrillas

Conecta el masaje

Si nunca "terminas" de masajear determinada parte del cuerpo de tu compañero, conseguirás que se sienta mucho mejor. Cuando dejas de masajear una zona, parece que el tiempo corra y que el masaje se esté consumiendo poco a poco. Si conectas todas las partes del masaje, parecerá que el tiempo no pase y conseguirás ofrecer un masaje más satisfactorio.

Así que, aunque ya hayas terminado de masajear la espalda, puedes volver a poner las manos sobre ella. De hecho, a lo largo del masaje deberás hacer algunos movimientos conectivos (los que comienzan en una parte del cuerpo y terminan en otra, como la espalda y la pierna) para que parezca que nunca dejas de masajear una zona del cuerpo. También puedes conectar la parte anterior y posterior del cuerpo masajeando por debajo de tu compañero al realizar ciertos movimientos.

- 5. Mientras amasas el músculo de la pantorrilla con un movimiento de lado a lado, mueve las manos arriba y abajo para que cubran todo el músculo, tal como muestra la figura 11-20.**

Detente a dos tercios del camino desde la rodilla, ya que la pantorrilla acaba en

el tendón de Aquiles, una zona demasiado estrecha para masajearla. En este punto, sigue presionando el tendón entre los dedos índice y el pulgar hasta llegar al tobillo.



Figura 11-20:
Masajea la pantorrilla

- 6. Sujeta la pierna por encima del tobillo con ambas manos y utiliza la membrana situada entre el pulgar y el índice como si fuese un sólido cierre; aprieta y deslízate hacia la parte superior de la pierna al mismo tiempo, como muestra la figura 11-21, moviéndote lentamente y deteniéndote al alcanzar la parte posterior de la rodilla.**

Con esta maniobra lograrás mover la sangre estancada, lo que mejorará la circulación. Si lo haces bien, incitarás a tu compañero a exclamar algo así como: “¡Vaya, qué intenso!”. Tómatelo como una felicitación por un trabajo bien hecho, pero asegúrate de no apretar demasiado, puesto que la línea que separa la intensidad del dolor es muy fina.



Aplica una ligera presión sobre la parte posterior de la rodilla, ya que es una zona donde los vasos sanguíneos y los nervios están muy cerca de la superficie. Y evita las varices; masajearlas en dirección opuesta al torrente sanguíneo puede tener efectos negativos sobre las pequeñas válvulas unidireccionales de las venas.



Figura 11-21:
Presiona la pantorrilla

7. **Con los puños cerrados, presiona con los nudillos sobre la parte superior trasera de las piernas, conocida como tendón de la corva, como muestra la figura 11-22.**

Es aconsejable masajear esta área con los nudillos, ya que cada uno de ellos se desliza entre las largas bandas de músculos de la zona.

8. **Amasa desde la parte superior de la pierna hasta la rodilla, realizando un movimiento de arriba abajo tres o cuatro veces, tal como muestra la figura**

11-23.

Este movimiento tiene el mismo efecto que un helado para los músculos de la pierna. Si quieres aumentar su efectividad, intenta mantener la mayor parte de la superficie de tu mano en contacto con la piel de tu compañero mientras aprietas y masajeas.



Figura 11-22:
Desliza los nudillos sobre el tendón de la corva



Figura 11-23:
Amasa el tendón de la corva

9. Para encontrar el lugar adecuado de la nalga sobre el que presionar, palpa sobre el extremo superior de la rabadilla (el sacro) y, a continuación, baja en línea recta hasta la mitad de la nalga y allí presiona con el pulgar, tal como muestra la figura 11-24.



Figura 11-24:
Punto de presión sobre las nalgas

En función del tamaño de la nalga, encontrarás diferentes lugares sobre los que presionar, pero esta técnica debería situarte en la mitad. Utiliza los dedos, el puño o el codo sobre la superficie en perpendicular. Mantén esta posición cinco o diez segundos.



Este movimiento es especialmente beneficioso para el dolor ciático, que parte de la nalga y puede extenderse por toda la pierna, aunque suele sentirse sobre todo en la parte superior.

- 10. Amasa los gruesos músculos de las nalgas, como muestra la figura 11-25, especialmente en la parte superior y externa, que acostumbra a estar más dolorida.**



Vigila dónde pones los dedos mientras presionas y masajeas esta

zona, ¡es delicada!

- 11. Utiliza los puños y una presión firme para dar golpecitos sobre la zona (como muestra la figura 11-26); baja a lo largo de la pierna y abre los puños como si dices golpes de kárate.**

Como las nalgas contienen los mayores músculos del cuerpo, pueden soportar fuertes golpes de percusión. Sin embargo, asegúrate de no golpear la rabadilla con el puño, ya que es más delicada. ¡Y no olvides aflojar al llegar a la parte posterior de la rodilla!



Figura 11-25:
Amasa las nalgas



Figura 11-26:
Golpea suavemente sobre las piernas

- 12. Roza ligeramente la parte posterior de la pierna con la punta de los dedos, recorriéndola de arriba abajo y vuelve a subir (mira la figura 11-27).**

Tras golpear, presionar, apretar y amasar por toda la parte posterior de tu compañero, deslizar la punta de los dedos sobre su cuerpo rozándolo suavemente, lo cual le recordará lo bueno que eres. Puedes extender este movimiento de los pies hasta la cabeza.



Cuando acabes de masajear la primera pierna, realiza el mismo procedimiento sobre la otra. Recuerda que has conectado la espalda con la primera pierna, así que quizá tengas que repetir estos movimientos conectivos cuando empieces con la segunda. Haz que el deslizamiento inicial sobre esta pierna se extienda hasta las nalgas y la parte inferior de la espalda.

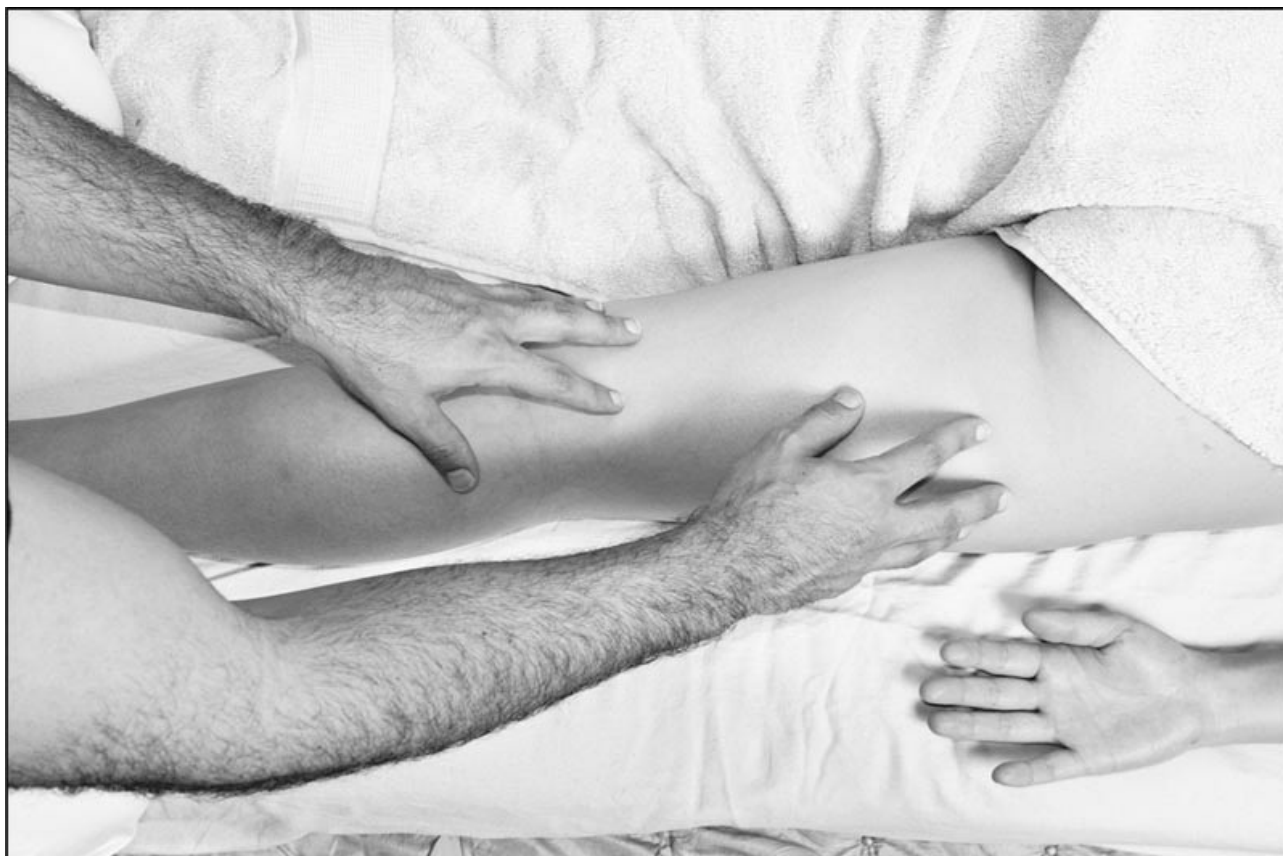


Figura 11-27:
Roza suavemente con la punta de los dedos

Darse la vuelta

En mi opinión, no se ha hablado lo suficiente sobre el arte de darse la vuelta en una sesión de masaje. A menudo, este giro es el único esfuerzo físico que debe realizar el paciente después de una hora. Y, como se produce a mitad de la experiencia, puede interpretarse como una interrupción y resultar molesto. Por eso, casi todos los profesionales del masaje suelen cuidar este aspecto. Acostumbran a utilizar palabras suaves murmuradas en voz baja y tranquilizadora, algo así como: "Bueno, señor García, ¿le importaría darse la vuelta poco a poco y ponerse boca arriba? Tómese su tiempo".

Te aconsejo que midas tus palabras, ya que hay quien interpreta los comentarios de manera literal. Una vez le dije a uno de mis clientes, un atleta de élite, que se girase, y él pegó un gran salto, giró en el aire y cayó sobre la camilla, rompiendo una de sus patas al aterrizar.

Cuando debas decirle a tu compañero que se dé la vuelta, sigue el ejemplo de los profesionales:

- ✓ Sé educado.
- ✓ Habla con suavidad.
- ✓ Dale tanto tiempo como necesite.
- ✓ Ayúdale, si es necesario.
- ✓ Utiliza frases como "date la vuelta poco a poco" en lugar de "gírate".

Capítulo 12

Combina los movimientos: masajea la parte delantera del cuerpo

En este capítulo

- ▶ Comienza por el rostro y el cuero cabelludo
 - ▶ Trabaja la parte superior del cuerpo: cuello, hombros, brazos y manos
 - ▶ Desplázate hasta el torso, piernas y pies
 - ▶ Acaba bien el masaje
-

Aquí estás, justo en la mitad de un masaje completo. ¿Eres consciente de la gran cantidad de karma positivo que estás ganando? Quienes realizan masajes integrales son muy respetados por parte de las personas que los reciben. Espera y pronto verás (si no la has visto ya) una embelesada mirada en la cara de tu compañero. ¡El esfuerzo vale la pena!

Durante un momento, me gustaría formar parte de tu grupo privado de animadoras, gritando y dándote ánimos desde la línea de banda. ¡Lo haces genial! ¡Sigue así! ¡No te detengas ahora!

Estás a mitad de camino del masaje integral, pero algunos de los temas más interesantes y complicados están por llegar. Este capítulo trata la parte delantera del cuerpo y de cómo masajear sus diferentes zonas.

Nota: El masaje puede comenzarse tanto en la parte delantera como en la trasera, así que el orden de los capítulos 11 y 12 es indistinto, especialmente si el compañero siente dolor en una área determinada y quiere que primero te centres en ella.

Independientemente de por dónde empieces, asegúrate de realizar movimientos suaves para comenzar y acabar, como los del capítulo 11 y los que incluyo al final de éste, para lograr que tu masaje sea un puzle en el que encajan todas las piezas.

Relaja el rostro y el cuero cabelludo

Cuando tu compañero se tumbe boca arriba, delante de ti se mostrará un territorio totalmente diferente para masajear. La parte frontal del cuerpo es desconcertante. Deberás tratar superficies más complicadas y zonas privadas, vulnerables y delicadas. Por tanto, deberás ser diplomático mientras masajeas la parte frontal del cuerpo de tu compañero. Casi todo el mundo te dejará que le des un masaje en la espalda, pero llegado el momento de masajear la parte frontal, deberán confiar en ti.



La cara, por ejemplo, es una zona bastante privada. A pesar de que está expuesta a la vista de todo el mundo, no está ahí para que la toquen. Deberás tener sensibilidad al iniciar el masaje del rostro de tu compañero. Evita los movimientos amplios y rápidos. Todas las maniobras, incluyendo las que hagas antes de tocar a tu compañero, deberán ser suaves, lentas y calculadas.



Quizá no necesites más aceite para masajear la cara. Será suficiente el aceite que haya quedado en tus manos tras realizar el masaje de espalda.

Sigue estos pasos para masajear el rostro y el cuero cabelludo (y consulta el capítulo 10 para más información sobre las técnicas mencionadas):

- 1. Coloca tus manos suavemente a los lados de la cabeza de tu compañero, con los pulgares descansando sobre la frente, y deslízalos desde el centro hacia los lados, comenzando en la parte inferior de la frente y subiendo progresivamente por ella mientras trazas tres o cuatro líneas; tal como muestra la figura 12-1, comienza a hacer círculos con los pulgares por toda la frente.**

Esta posición es la más indicada para comenzar a masajear la frente con un movimiento deslizante y circular de los pulgares.



Figura 12-1:
Traza líneas sobre la frente

2. Deja las manos en la misma posición y utiliza la yema de los dedos para trazar círculos sobre los lados de la cabeza, alrededor de la zona donde se encontrarían las patillas, si tu compañero las tiene, tal como muestra la figura 12-2.

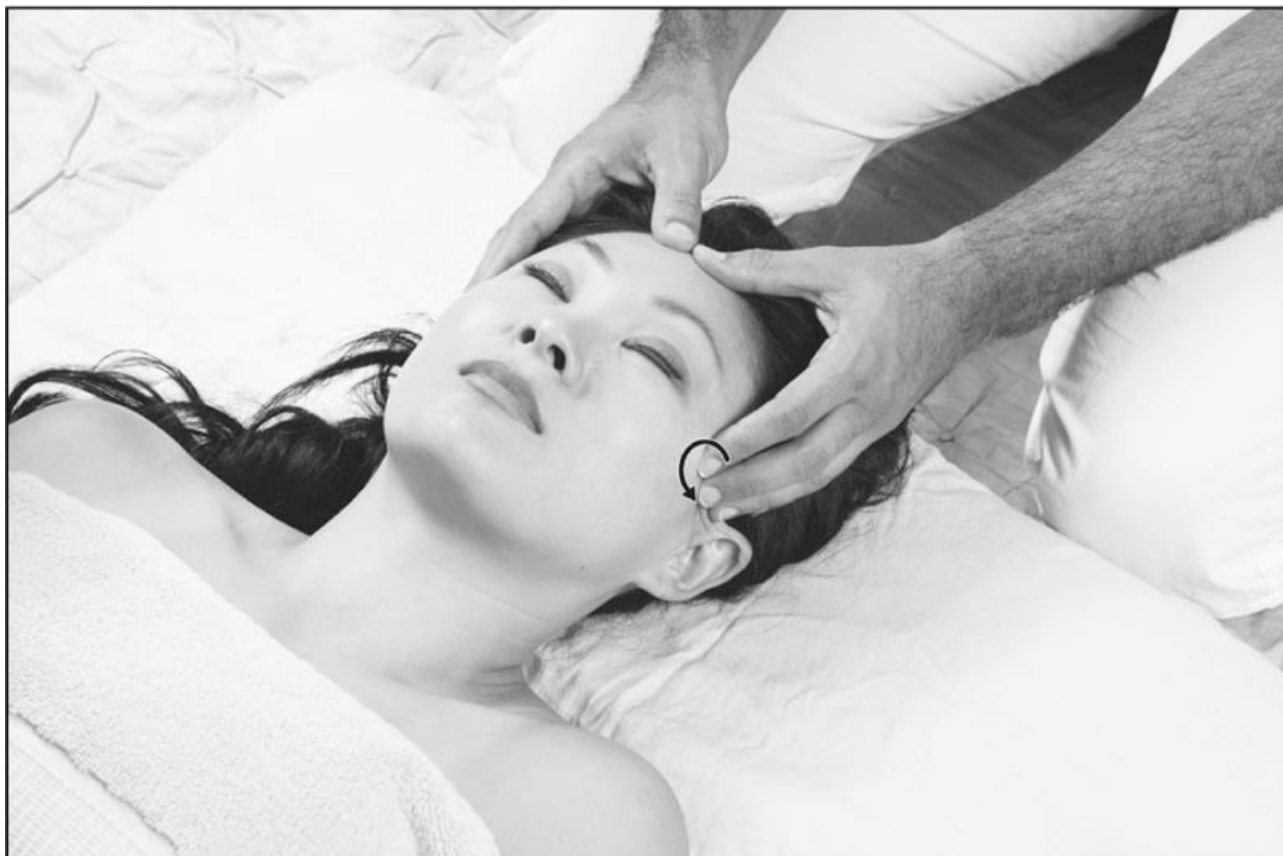


Figura 12-2:

Utiliza las yemas de los dedos para trazar círculos sobre las sienes

3. **Utiliza los pulgares (o las yemas de los dedos índice y anular) para rodear los extremos de los huesos que envuelven el ojo a través de la frente, a lo largo de la nariz y alrededor de la parte superior de los huesos de las mejillas, como muestra la figura 12-3.**

Puedes dar un minimasaje por toda la zona, esta vez con los pulgares y la yema de los dedos.

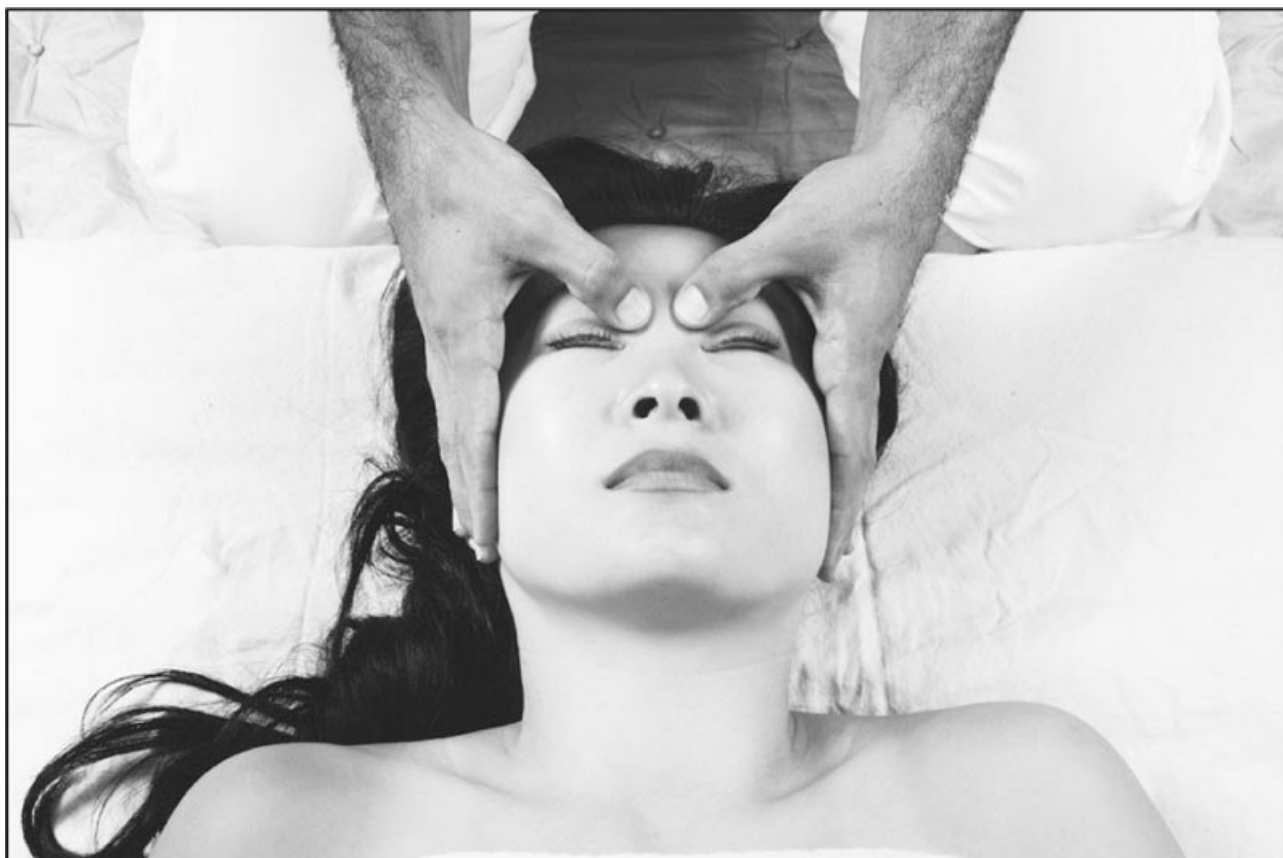


Figura 12-3:
Pasa los pulgares alrededor de los ojos



Antes de realizar presión cerca de los ojos o sobre los párpados, por suave que sea, asegúrate de que tu compañero no lleva lentillas.

- 4. Desliza la yema de los dedos suavemente arriba y abajo a lo largo de los lados de la nariz de tu compañero, procurando no bloquear su conducto respiratorio.**

La base de la nariz, cerca del extremo externo de las fosas nasales, es un buen lugar para aplicar una presión suave o moderada y realizar un masaje circular, tal como muestra la figura 12-4, y así abrir los senos nasales de la zona.



Figura 12-4:
Masaje circular en la base de la nariz

- 5. Utiliza los pulgares, ábrelos como un abanico a lo largo de las mejillas y deslízalos desde el rabillo interior del ojo hacia la mandíbula (mira la figura 12-5).**

La presión realizada debe ser suave o media.



Figura 12-5:
Desliza los pulgares a lo largo de las mejillas

6. **Aplica un masaje circular con la yema de los dedos a lo largo de los músculos de la mandíbula, tal como muestra la figura 12-6.**

Encontrarás estos músculos delante y debajo de la oreja, en el ángulo de la mandíbula. Para localizarlos, dile a tu compañero que apriete los dientes, lo que provocará que los músculos sobresalgan ligeramente.



Localiza el punto más elevado de este músculo, justo en el centro, y presiónalo hacia adentro durante cinco o diez segundos, mientras le comentas a tu compañero: “Relaja la mandíbula, abre un poco la boca y respira”.



Figura 12-6:

Masaje circular sobre la mandíbula

- 7. Amasa dando pinzados rodados o pellizcos deslizantes con los dedos y pulgares desde los músculos de la mandíbula hasta la barbilla, como muestra la figura 12-7.**

Deslízate hasta la posición inicial y repite este procedimiento dos veces más.

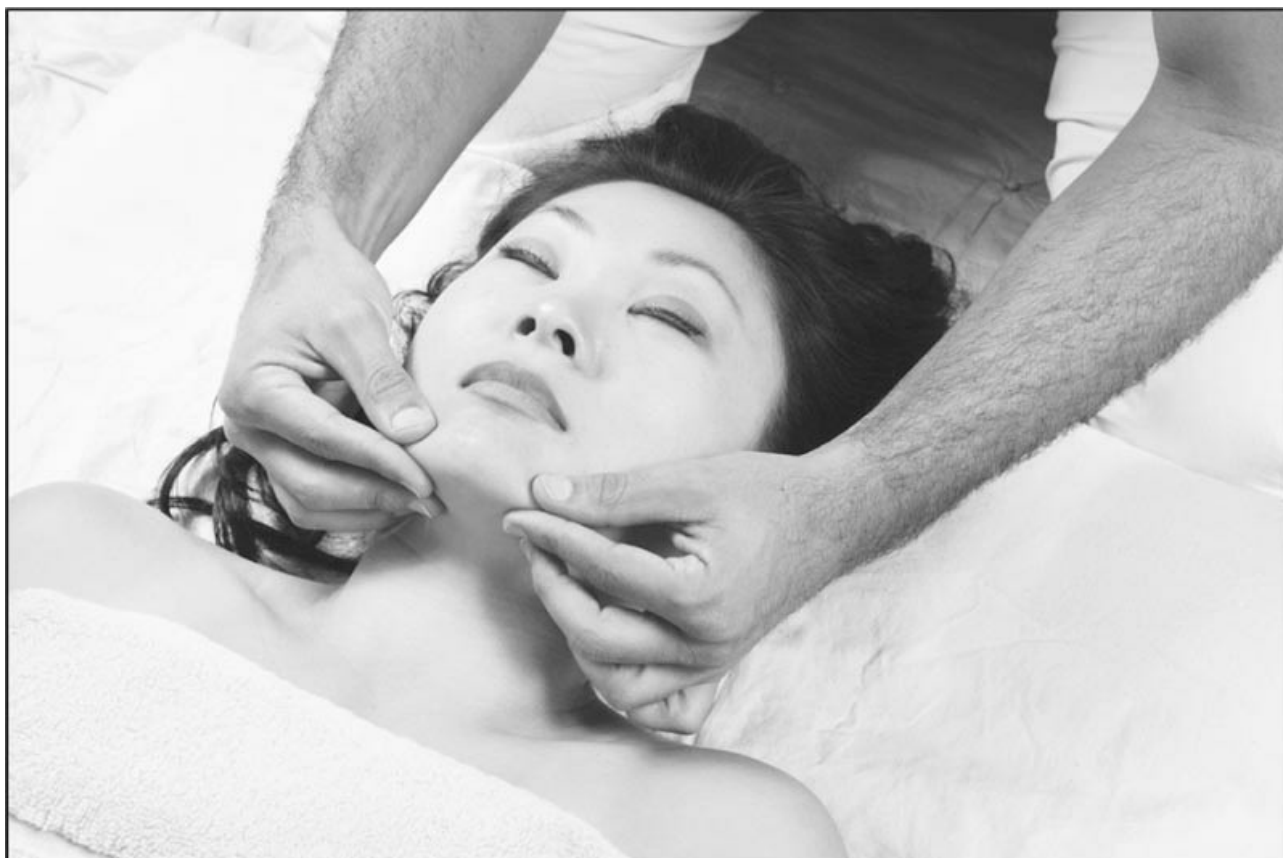


Figura 12-7:
Amasa con los dedos a lo largo de la mandíbula

- 8. Masajea las orejas utilizando los dedos y pulgares, pellizcándolas y amasándolas desde el lóbulo hasta la parte superior, tal como muestra la figura 12-8.**

Repite dos veces este procedimiento y, a continuación, estira suavemente durante un segundo la parte superior, posterior e inferior de la oreja. A muchas personas les encanta que les masajeen las orejas.

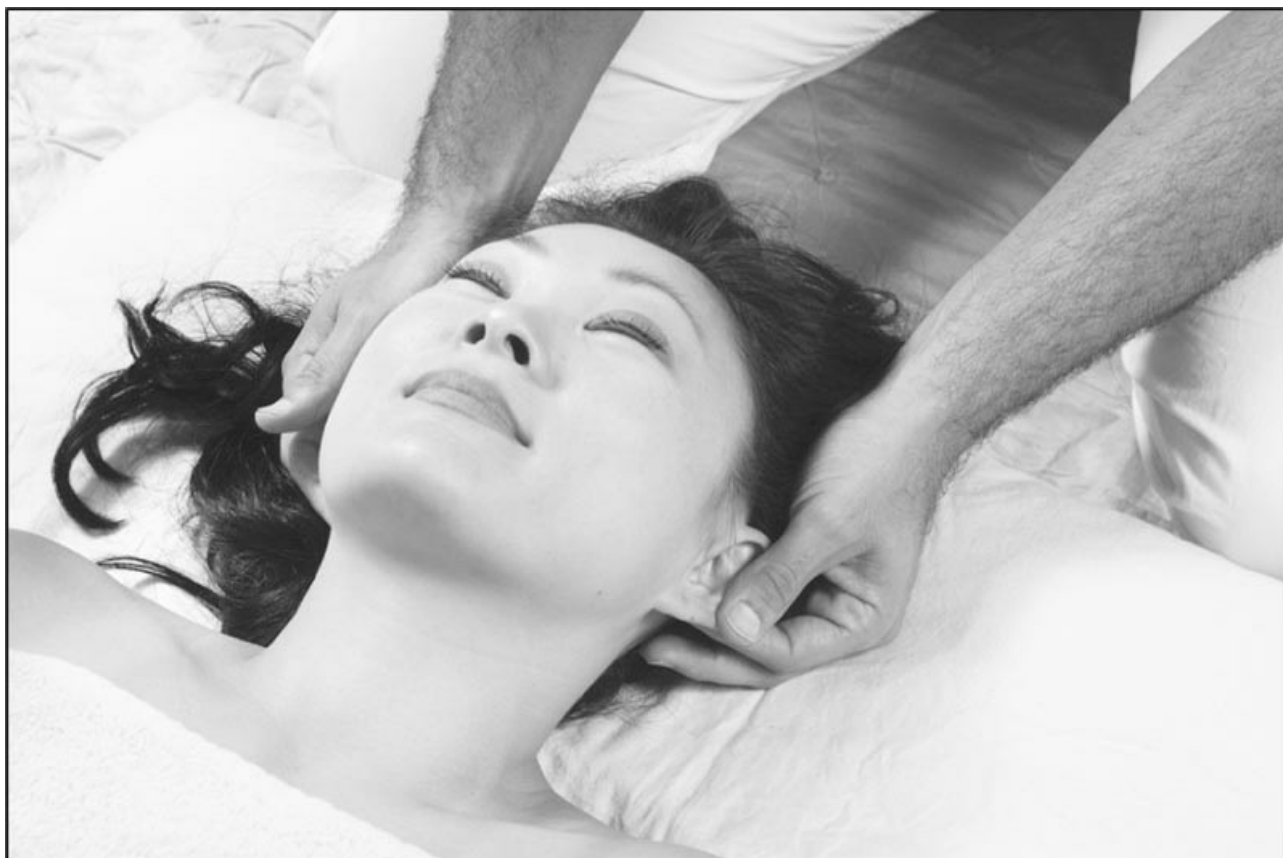


Figura 12-8:
Masaje de las orejas

- 9. Masajea el cuero cabelludo con la yema de los dedos. Para ello, utiliza un masaje circular y ejerce una presión media o profunda, tal como muestra la figura 12-9.**

Levanta los dedos ligeramente, muévelos 1 centímetro y colócalos con firmeza sobre el cuero cabelludo. Durante el masajeo, mantén los dedos pegados al cuero cabelludo, moviendo los músculos de debajo de éste a lo largo del cráneo. Procura no tirar del pelo a tu compañero durante este procedimiento.



Figura 12-9:

Masaje circular con la yema de los dedos sobre el cuero cabelludo

Zonas preferidas

Todos tenemos alguna zona preferida a la hora de recibir un masaje. Hay quienes se pirran por un masaje en las orejas, mientras otros entran en éxtasis en cuanto les pones un dedo en la espalda. Normalmente, estas zonas favoritas se encuentran en la cabeza, el cuello o la cara, aunque zonas como las manos y los pies también son bastante populares.

Invita a tu compañero a que te diga qué zonas le resultan particularmente terapéuticas o placenteras. Durante su próximo masaje, emplea más tiempo en esas zonas. Disfrutará de la sensación y agradecerá que te acuerdes de sus preferencias.

Alivia el cuello y los hombros

La mayor parte de las personas identifican casi cualquier dolor con un “dolor cervical,” ya que quizá el cuello es particularmente vulnerable a sufrir dolores. Lleno de delicados nervios, vértebras y vasos sanguíneos, el cuello puede provocarnos dolor al girar la cabeza demasiado rápido. El masaje es una buena manera de aliviar gran parte de los dolores de esta zona, muchos de los cuales aparecen a consecuencia del estrés.



Procura ser especialmente sensible al masajear esta zona, amoldándote a los músculos de tu compañero, y deja que lo que encuentres guíe tus movimientos. A veces, al añadir a esta ecuación el mero hecho de tener en cuenta las zonas tensionadas, puede bastar para eliminar el dolor cervical del que se queja tu compañero.

A continuación se muestra un procedimiento que puedes seguir para realizar un relajante masaje sobre cuello y hombros; el capítulo 10 contiene toda la información referente a las técnicas básicas:

1. Comienza con un barrido de hombros.

Al principio, el barrido de hombros puede resultar un poco complicado, pero cuando aprendas se convertirá en una magnífica herramienta para ti:

- A. Échate un poco de aceite sobre la palma de las manos y frótatelas; colócalas sobre la parte superior del pecho de tu compañero, con los dedos apuntando hacia adentro, tal como muestra la figura 12-10a.
- B. Desliza las manos hacia afuera y haz pivotar las palmas sobre los hombros para que tus dedos acaben bajo la parte superior de los hombros de tu compañero, tal como muestra la figura 12-10b.
- C. Desliza las manos hacia adentro y hacia arriba desde la parte posterior del cuello de tu compañero y dirígelas hacia la base de su cabeza mientras la levantas ligeramente, tal como muestra la figura 12-10c.



Figura 12-10:
Barrido de hombros

2. **Desliza los dedos por detrás del cuello de tu compañero, acuna su cabeza con las manos y levántala lo justo para hacerla girar hacia un lado, mientras las sujetas con una mano; mueve su cabeza ligeramente hacia adelante y hacia atrás hasta que tu compañero no intente sostenerla con los músculos del cuello.**

Puedes utilizar la otra mano para aplicar un masaje circular sobre los músculos de la parte trasera del cuello, tal como muestra la figura 12-11. Muévete en círculos arriba y abajo y, cuando encuentres una zona contracturada, aplica presión sobre ella.

Al utilizar las manos para dos propósitos distintos (una para masajear y la otra para mecer la cabeza), este movimiento será más efectivo.



Ve con cuidado y no dejes que tus dedos alcancen la parte frontal del

cuello de tu compañero, ya que es una área delicada que puede dañarse con un masaje vigoroso.

3. Mientras sostienes la cabeza de tu compañero con una mano, amásale la parte posterior del cuello utilizando la otra (mira la figura 12-12).

Practica cambiando la posición de tus manos durante esta maniobra hasta que consigas crear una sensación de fluidez en tu compañero: izquierda, derecha, izquierda, derecha. Sienta fenomenal.



Figura 12-11:
Masaje en círculos sobre la parte posterior del cuello



Figura 12-12:
Amasamiento del cuello alternando las manos

4. **Sostén la cabeza de tu compañero con ambas manos y levántala hacia arriba y hacia adelante, acercándole la barbilla al pecho, tal como muestra la figura 12-13; mantén esta posición unos cinco segundos, procurando no torcer el cuello de tu compañero, y a continuación vuélvele a bajar la cabeza lentamente.**



Te recomiendo que éste sea el único estiramiento que realices con el cuello hasta que no tengas más formación.



Figura 12-13:
Estiramiento del cuello

- 5. Empuja hacia abajo con la palma de las manos y deslízate por la parte superior de los hombros de tu compañero, también conocida como músculo trapecio.**

La parte superior de estos músculos suele soportar mucha tensión. Como alternativa más intensa a esta maniobra, puedes utilizar los nudillos para deslizarlos sobre esta zona (observa la figura 12-14).



Figura 12-14:

Deslízate por la parte superior de los hombros

- 6. Sujeta los músculos de la parte superior de los hombros de tu compañero con los dedos y pulgares. Amasa y ejerce bastante presión, como muestra la figura 12-15.**

Cuando la yema de los dedos alcance la espalda de tu compañero por debajo, cúrvolos para aplicar presión sobre esa zona.



Figura 12-15:

Amasa la parte superior de los hombros

7. **Utiliza los pulgares para presionar los puntos contracturados y procurarles alivio, tal como muestra la figura 12-16.**

No olvides mantener una línea recta entre tus hombros y pulgares, pasando por los codos, para no sobrecargar las articulaciones.



Figura 12-16:

Aplica presión sobre los puntos del cuello y los hombros



Para crear una transición suave, completa el masaje del cuello y los hombros con otro barrido de hombros. A continuación, ve hacia el hombro y el brazo izquierdo de tu compañero con un deslizamiento largo y fluido, lo que te permitirá comenzar a masajearle la mano (consulta la siguiente sección).

Relaja brazos y manos

Los brazos y manos son unas de las partes más activas del cuerpo de la mayoría de las personas. Piénsalo: incluso quienes se pasan el día en el sofá utilizan sus brazos y manos para sujetar las bolsas de patatas fritas y abrir latas de cerveza. De hecho, casi todo el mundo está tan acostumbrado a hacer cosas con brazos y manos que, al principio, te costará que tu compañero relaje esta zona (para obtener más información sobre cómo lograr se relaje, consulta el capítulo 6). Sin embargo, esta tendencia no implica que no puedas dar masajes placenteros y espectacularmente beneficiosos sobre esta zona.



El secreto de un buen masaje de brazos y manos consiste en realizar movimientos más pequeños y en centrarse en los pequeños detalles. ¡Cada dedo meñique cuenta!

Una reacción típica a este tipo de masaje es: “¡No tenía ni idea de que me dolieran tanto los brazos hasta que has empezado!”. Si aplicamos las técnicas de masaje adecuadas, podremos revitalizar esta parte tan expresiva y activa de nuestra anatomía.

Sigue estos pasos para ver si consigues una reacción parecida, y consulta el capítulo 10 para informarte acerca de las diferentes técnicas que existen:

1. Colócate a un lado de tu compañero y comienza realizando movimientos deslizantes.

El primer deslizamiento sobre esta zona esparcirá el aceite, por supuesto, pero hará mucho más. En este momento, tu compañero se relajará, ya que proporcionarás un punto de apoyo a su extremidad, sosteniéndola a la altura del codo y de la muñeca mientras realizas el masaje. Esta técnica implica que deberás sujetar el brazo con una mano mientras lo masajeas con la otra (mira la figura 12-17). Practica cambiando la función de cada mano hasta que consigas que este movimiento sea fluido.



Figura 12-17:

Frota el brazo mientras lo sujetas por la muñeca

2. Comienza amasando la palma de la mano.

Como estás sujetando una de las manos de tu compañero, te encuentras en la posición ideal para realizar la maniobra que te muestra la figura 12-18. Puedes hacer girar la mano de tu compañero arriba y abajo para trabajarla desde diferentes ángulos, abriéndola y apretando entre los huesos de la palma.



Figura 12-18:
Amasa las palmas

3. Amasamiento con los nudillos sobre las palmas.

Deberás adquirir cierta habilidad dactilar para aplicar esta técnica. Con un dedo cada vez, ciérralo en un puño y vuelve a abrirlo sobre la palma de tu compañero, como muestra la figura 12-19.



Figura 12-19:

Amasa con los nudillos sobre la palma de las manos

- 4. Aprieta cada dedo mientras estiras, moviéndote desde la base hasta la parte superior; tal como muestra la figura 12-20.**

Asegúrate de frotar tanto los lados como la parte superior e inferior de los dedos.



Figura 12-20:
Presiona los dedos

5. Masajea la membrana situada entre el pulgar y el índice.

El punto de presión de la membrana situada entre el pulgar y el índice es muy adecuado para aliviar los dolores de cabeza. La mejor forma de masajearlo consiste en presionarlo con el pulgar, tal como muestra la figura 12-21. Mantén presionado este punto durante unos cinco segundos, apretando hacia los huesos de la mano.



Figura 12-21:
Punto de presión de la mano

- 6. Mientras sostienes hacia abajo la palma de la mano de tu compañero, aplícale un masaje circular sobre la parte superior de la muñeca, como muestra la figura 12-22.**

Este sencillo movimiento sienta sorprendentemente bien.



Figura 12-22:
Amasamiento circular sobre las muñecas

7. **Utiliza los pulgares para trazar líneas a lo largo del antebrazo, desde las muñecas hasta los codos, tal como muestra la figura 12-23.**

Los antebrazos están llenos de músculos que exigen atención, y este deslizamiento profundo está pensado para sumergirse entre las bandas de músculos de esta zona.



Encontrarás técnicas de masaje específicas para el antebrazo y pensadas para el codo de tenista en el capítulo 16.



Figura 12-23:
Deslizamiento profundo sobre los antebrazos



Figura 12-24:
Amasa los antebrazos

8. Amasa los antebrazos.

Estos movimientos, que se muestran en la figura 12-24, son básicamente una versión reducida de los utilizados sobre la parte posterior de las piernas (descritos en el capítulo 11), pero eso no implica que sean menos efectivos. Con los dedos y pulgares, intenta alcanzar todo el tejido muscular que puedas y no te olvides de implicar en este movimiento todo tu cuerpo, incluidas las caderas.

9. Con el codo de tu compañero doblado y descansando sobre el suelo, rodea con ambas manos el brazo a la altura de la muñeca para crear un cierre firme alrededor de todo el perímetro; comienza a deslizarte hasta el codo muy lentamente, y mantén una firme presión durante todo el rato.

Este movimiento de “apretar el tubo de pasta de dientes” mostrado en la figura 12-25 es ideal para los brazos doloridos que necesiten rejuvenecerse.

10. Masajea la parte superior del brazo de tu compañero. Para ello, sostenlo a la altura del codo y permite que su mano caiga y cuelgue cerca de la cabeza; después, utiliza la mano libre para masajear la parte superior del

brazo.

Por ejemplo, en la figura 12-26a, tu mano izquierda sujeta el brazo izquierdo del compañero, de manera que tu mano derecha queda libre para masajear el bíceps. En la figura 12-26b, tu mano derecha sostiene el codo, lo que te deja libre la mano izquierda para masajear el tríceps.



Mientras practicas esta técnica, asegúrate de tener localizada la mano de tu compañero. Si le va golpeando la cabeza, el efecto placentero del masaje se verá afectado.



Figura 12-25:
Amasa deslizándote a lo largo del antebrazo

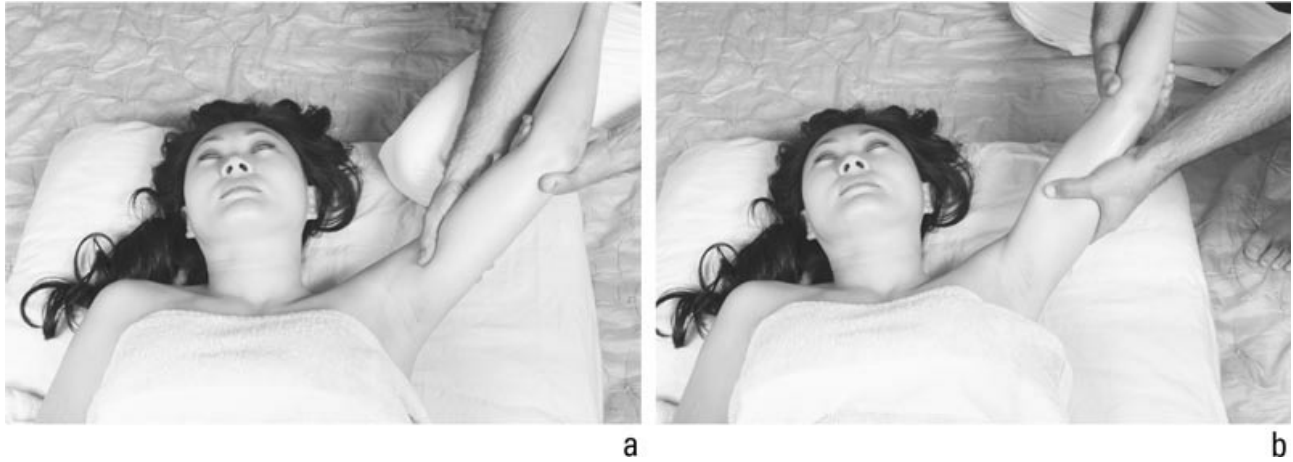


Figura 12-26:

Amasa la parte superior del brazo alternando ambas manos

- 11. Sujeta la mano de tu compañero a la altura de la muñeca y sacúdele suavemente todo el brazo hasta que compruebes que el movimiento se extiende a los hombros, el cuello y la cabeza.**

Intenta colocar el brazo de tu compañero en tres ángulos diferentes para lograr diversos estiramientos de la articulación del hombro: abajo y pegado a su cuerpo, levantado formando un ángulo de 90 grados y alzado a la altura de su cabeza (como en la figura 12-27).

- 12. Finaliza el masaje del brazo con un deslizamiento suave realizado con la yema de los dedos, desde la mano hasta el hombro, pasando por el pecho, y desciende por el otro brazo (mira la figura 12-28).**
- 13. Repite los pasos del 1 al 12 en el otro brazo.**



Figura 12-27:
Estiramiento del brazo



Figura 12-28:
Deslizamiento con la yema de los dedos

Alivia la tensión del torso

Como especie, hemos tomado el gran riesgo colectivo de erguirnos sobre los dos pies, exponiendo al mundo nuestro frágil punto débil. La parte frontal del cuerpo, especialmente el abdomen, puede ser una área muy vulnerable, así que deberás ser muy sensible al aplicar masajes sobre ella.

El abdomen es el centro físico de muchas realidades emocionales como el miedo, la ira y la intuición. Por eso hay quienes dicen tener un “instinto visceral” sobre algo. Cuando masajeas la tripa de alguien, no te limitas a masajear su barriga. También masajeas su alma. Este hecho lo reconocen muchas culturas orientales, como la japonesa por ejemplo, que incluso ha bautizado a este alma-en-la-tripa: el *hara*.



Empieza a realizar suavemente los diferentes movimientos sobre el pecho y el abdomen, hasta que tu compañero se relaje y te permita realizar un masaje más profundo. Recuerda que los masajes sobre esta zona penetran hasta las capas más internas, tanto físicas como mentales.

Sigue estos pasos e intenta ser cuidadoso; consulta el capítulo 10 para obtener más información sobre las técnicas de masaje específicas para esta zona.



Si tu compañero es una mujer, quizá lo más apropiado sea mantener una toalla o una sábana sobre el pecho mientras realices los masajes de pecho y abdomen de esta sección. Para masajear el abdomen, coloca una toalla de manos sobre el pecho de tu compañera y, a continuación, tira de la toalla que le cubre todo el cuerpo y retírala hasta la altura de las caderas, para que se muestre la barriga. Evidentemente, si tu compañera es tu mujer o tu novia, no será necesario.

- 1. Coloca los pulgares sobre los músculos de la parte superior del pecho de tu compañero, justo por debajo de la clavícula, con los dedos apuntando hacia sus lados, tal como muestra la figura 12-29, y comienza a amasar.**

Pronto descubrirás que esta maniobra es difícil de realizar sin que tu compañero se retuerza y rompa a reír como un poseso. Sí, esta zona puede provocar muchas cosquillas. Comienza con cautela, como un gato pisando una almohada, e intensifica el movimiento de manera gradual, manteniéndote dentro de los niveles de comodidad de tu compañero.



Esta zona puede ser extremadamente sensible, en especial para quienes la ejercitan mucho o tienen muchas cosquillas. Procura no golpear las costillas o las axilas de tu compañero con los dedos. Y asegúrate de no utilizar demasiado aceite si tu compañero tiene mucho vello en el pecho.

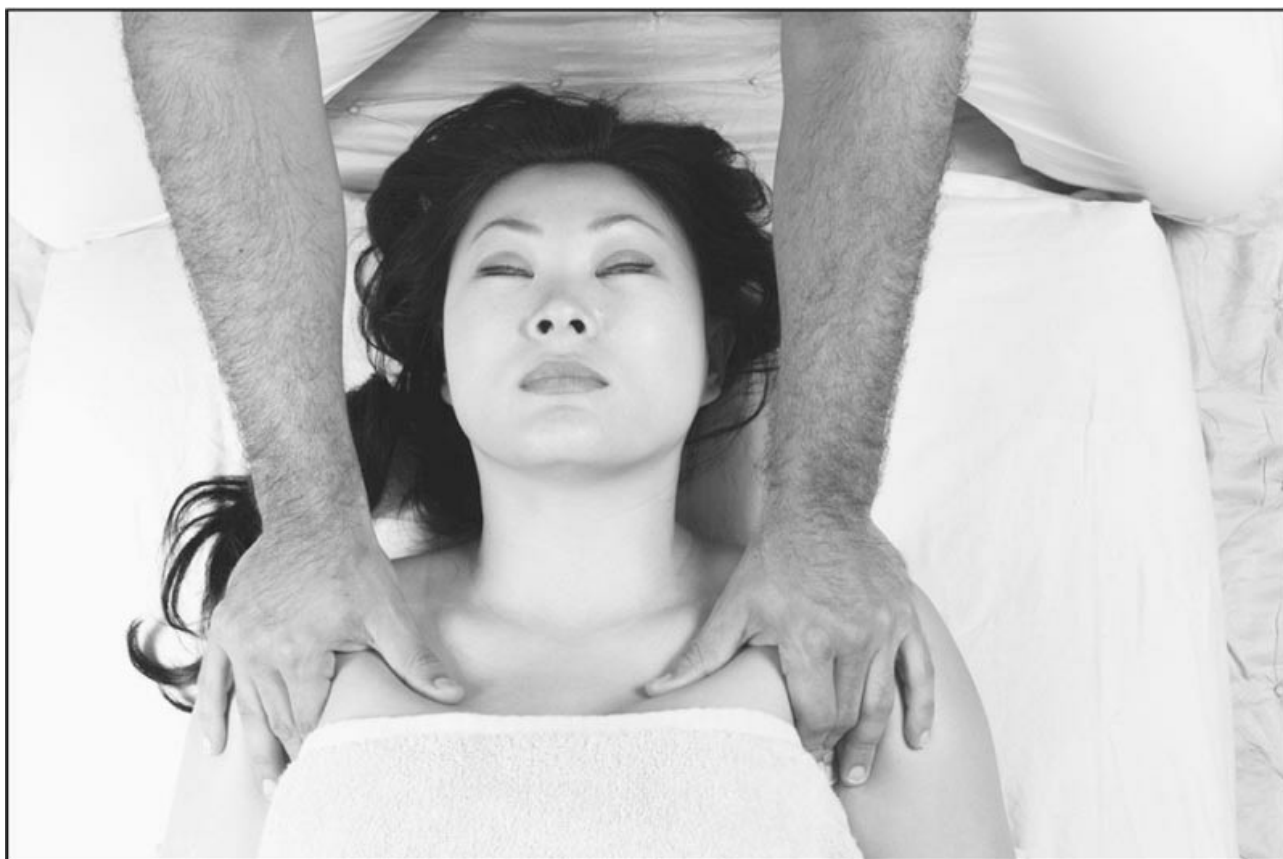


Figura 12-29:

Amasa los músculos de la parte superior del pecho

2. Levanta levemente las manos del pecho de tu compañero y vuelve a ponerlas en la misma posición mientras presionas con los pulgares a lo largo de la línea que se extiende por debajo de la clavícula, tal como muestra la figura 12-30.

Este movimiento puede tener un efecto beneficioso sobre la respiración de tu compañero, abriendo la parte superior de su caja torácica.



Figura 12-30:
Presión sobre el pecho

3. **Coloca la yema de tus dedos cerca de la parte superior del esternón, aprieta suavemente y, a continuación, comienza un masaje circular mientras te deslizas con lentitud hacia el abdomen, tal como muestra la figura 12-31.**

A medida que tus dedos rocen los extremos a ambos lados del esternón, notarás valles y crestas en los lugares donde se encuentran las costillas. Traza un círculo en cada uno de esos valles mientras realizas el deslizamiento.



Figura 12-31:
Círculos sobre el esternón

4. Desliza las manos sobre el abdomen de tu compañero para esparcir aceite, relajar los músculos y facilitar la digestión.

El intestino grueso corre en dirección de las agujas del reloj desde el extremo inferior derecho del abdomen, pasa sobre la cadera, sube por el costado, circula por la base de las costillas y desciende por el lado izquierdo. Cuando masajeas en esta dirección, en el sentido de las agujas del reloj, permites que los órganos digestivos hagan su trabajo. Presiona firmemente pero con delicadeza, de manera que tus movimientos afecten tanto a los órganos como a los músculos que los cubren, como muestra la figura 12-32.



Cuando seas realmente bueno con las manos realizando masajes circulares sobre la barriga, intenta acelerar los movimientos dejando que la mano izquierda se deslice sobre la derecha cada vez que se crucen, sin detenerte durante el proceso para levantar la mano izquierda. Esta técnica creará un flujo

continuo en tus movimientos, haciendo que tu compañero perciba una agradable sensación.

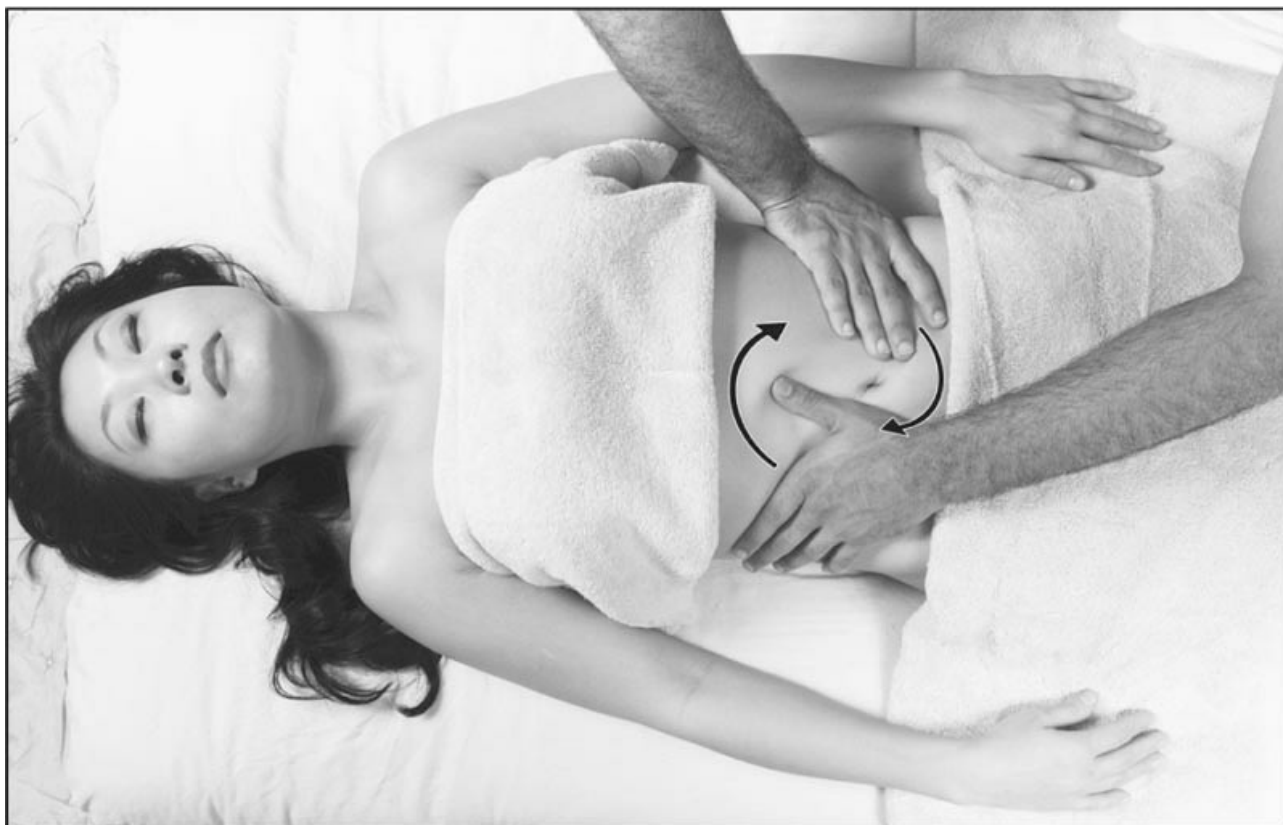


Figura 12-32:

Deslizamiento en el sentido de las agujas del reloj alrededor del abdomen

- 5. Toca suavemente varios puntos alrededor del ombligo, aplicando una ligerísima presión hacia adentro, tal como muestra la figura 12-33, para liberar emociones.**

Justo alrededor del ombligo, en la boca del estómago, la gente suele acumular las emociones. Es posible que tu compañero suspire con alivio, o llore, cuando presiones sobre esta zona con delicadeza y compasión. Esta situación es un buen momento para ofrecer apoyo incondicional a tu compañero y, quizá puedas sugerirle una imagen positiva, o visualización, en la que pueda concentrarse (consulta el recuadro “Visualiza algo concreto” de este capítulo).



Figura 12-33:
Presión suave sobre el abdomen

6. **Desliza ambas manos sobre la cintura hasta que la yema de los dedos alcancen la columna de tu compañero y, a continuación, córvalos para aplicar un poco de presión mientras levantas la parte inferior de la espalda como mucho 1 centímetro, y luego vuelve a deslizar las manos hacia el abdomen, como muestra la figura 12-34.**

Este agradable movimiento te permitirá masajear la parte inferior de la espalda mientras tu compañero está tumbado boca arriba. Repítelo tres veces.



Durante este movimiento, asegúrate de no tensar demasiado tu espalda. Colócate cerca del costado de tu compañero y utiliza tus piernas y caderas para levantarlo.

7. **Finaliza el abdomen con un movimiento deslizante que empiece alrededor de la cadera de tu compañero, pase sobre la parte superior de sus piernas, y llegue hasta los pies, tal como muestra la figura 12-35.**



Figura 12-34:
Levantamiento del abdomen



Figura 12-35:
Movimiento conectivo entre el abdomen y la pierna

Masajea los pies y la parte delantera de las piernas

Piensa en la cantidad de kilómetros que tus pies y piernas han hecho por ti, colgando desinteresadamente por debajo del resto del cuerpo y llevándote a cualquier sitio al que quieras ir sin pedir nada a cambio. La mayoría no sabe lo reconfortante que es un masaje de pies y piernas, así que podrás sorprender a tu compañero con las simples y efectivas técnicas de esta sección (consulta el capítulo 10 para descubrir los secretos de ciertas técnicas de masaje).



Finaliza el masaje integral masajeando los pies y las piernas porque son las partes que, literalmente, sostienen a la persona. Acabar en esta zona provocará que tu compañero se sienta equilibrado y con los pies bien firmes sobre la tierra.

Si quieres, invierte tiempo extra trabajando en los pies. Aunque describa un completo masaje de pies en el capítulo 13, puedes incorporar muchos de esos movimientos mientras sigues estos pasos:

- 1. Comienza presionando con los pulgares sobre la base de los pies de tu compañero y, a continuación, abre la planta del pie moviendo los pulgares hacia los lados, tal como muestra la figura 12-36.**

Realiza una presión firme y repite este procedimiento tres veces.

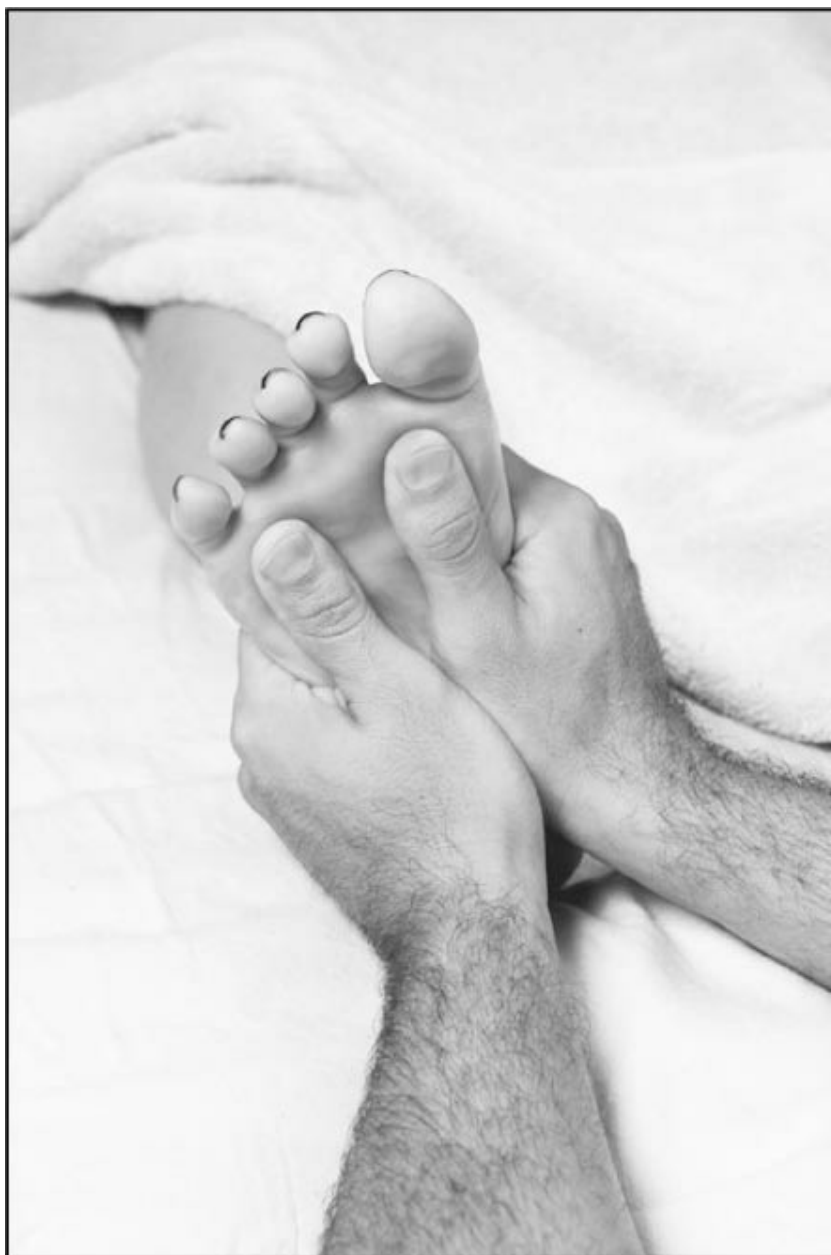


Figura 12-36:
Extiende los pulgares sobre las plantas

2. Con el pulgar sobre la planta del pie y el índice sobre la parte superior, frota entre los largos huesos del pie, tal como muestra la figura 12-37.

Deberías encontrar entre los huesos un surco por donde deslizar los dedos.



Asegúrate de presionar hacia los lados, así como hacia adentro,

contra los huesos del pie.

3. **Sosteniendo la parte superior del pie de tu compañero con una mano, utiliza los nudillos de la otra para rastrillar el arco del pie en un movimiento continuo y repetido, utilizando un nudillo cada vez, comenzando con el meñique, anular y corazón, y acabando con el índice, tal como muestra la figura 12-38.**

Lo si haces bien, este movimiento produce un efecto exquisito, pero necesitarás una notable agilidad en los dedos para lograrlo.



Figura 12-37:
Presiona el pie con el pulgar y el índice



Figura 12-38:

Amasa el arco del pie con los nudillos

4. **Fricciona cada dedo del pie de tu compañero con el pulgar y el índice como si estuvieses apretando una moneda, tal como muestra la figura 12-39.**

Comienza por el dedo meñique y continúa hasta llegar al dedo gordo, asegurándote de frotar tanto los laterales como la parte superior e inferior de los dedos.

5. **Localiza la tibia de tu compañero y aplica con los pulgares una firme presión a lo largo del filo exterior de este hueso mientras te deslizas lentamente hacia su rodilla, tal como muestra la figura 12-40.**



Figura 12-39:
Frota los dedos de los pies

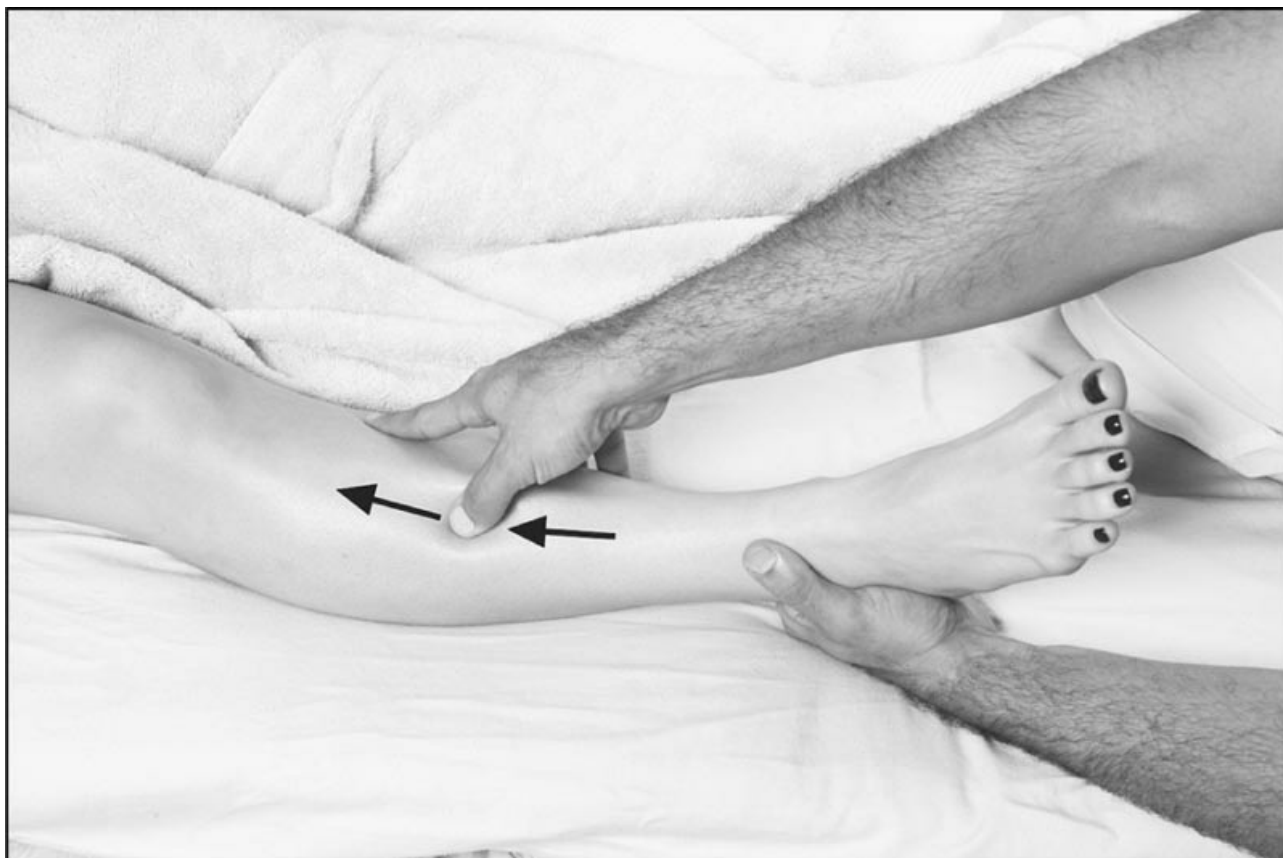


Figura 12-40:

Desliza los pulgares a lo largo de la tibia

7. Coloca la yema de los dedos sobre la parte posterior de la rodilla de tu compañero y levántale ligeramente la pierna mientras realizas círculos sobre los lados de su rodilla, tal como muestra la figura 12-41.

Utiliza una presión moderada hacia adentro en la rodilla y observa la respuesta de tu compañero; muchas personas sienten cosquillas en esta zona.



Figura 12-41:

Realiza círculos con los pulgares alrededor de las rodillas

- 8. Sigue en las rodillas y utiliza la palma de las manos para deslizarte con firmeza hacia la parte superior frontal del muslo, también conocida como cuádriceps (observa la figura 12-42).**

Deslízate de nuevo hacia la parte inferior del muslo realizando una suave presión y repite cuatro o cinco veces este procedimiento.



Figura 12-42:
Deslízate a lo largo de los muslos

- 9. Colocado a un lado de las piernas de tu compañero, amasa la parte frontal de sus muslos, tal como muestra la figura 12-43.**

En esta zona pueden utilizarse movimientos amplios, deslizando las manos de la parte interna a la externa de los muslos en un movimiento constante. No olvides utilizar todo tu cuerpo para realizar el amasamiento, no sólo manos y brazos. Y no te sorprendas si sudas durante esta maniobra.



Figura 12-43:
Masajea los muslos

- 10. Imagina una línea que se extiende a lo largo de la parte exterior del muslo de tu compañero, desde la rodilla hasta la cadera, y aplica presión con los pulgares sobre una serie de puntos situados a lo largo de esta línea, comenzando por la rodilla, tal como muestra la figura 12-44.**

Esta línea estaría donde muchos pantalones de chándal tienen una raya dibujada. Mantén la presión en cada punto de tres a cinco segundos antes de pasar al siguiente. Cuando llegues a la cadera, vuelve hacia abajo y repite el procedimiento una vez más.



Esta zona acostumbra a ser muy sensible en muchas personas, así que ve con cuidado al presionarla. Comienza con suavidad y aumenta la presión de manera gradual. Si tu compañero tensa la pierna, es que le estás presionando demasiado. Si eso sucede, reduce la presión.



Figura 12-44:
Presión sobre la parte exterior del muslo

- 11. Flexiona la pierna de tu compañero a la altura de la rodilla, con la cadera abierta hacia un lado; presiona firmemente con la palma de las manos justo por encima de la rodilla de tu compañero y, a continuación, deslízate lentamente hacia su cadera, tal como muestra la figura 12-45.**

Para lograr mayor intensidad, utiliza los nudillos en vez de las palmas. Vuelve a deslizar las manos hacia las rodillas de tu compañero ejerciendo una ligera presión y repite dos veces este procedimiento.



Para realizar este movimiento avanzado, tu compañero deberá confiar en ti, pues lo estarás poniendo en una situación vulnerable. Además, asegúrate de que, durante la maniobra, la toalla cubre sus partes íntimas.



Reduce la presión a medida que te acerques a la parte superior del muslo, ya que ésta contiene muchos vasos sanguíneos y nervios delicados.

- 12. Vuelve a poner recta la pierna de tu compañero y, a continuación, desliza las manos hacia arriba, en dirección a la cadera; cuando llegues, gira la mano más alejada de la camilla y desliza los dedos en dirección a la parte inferior de la espalda de tu compañero, tal como muestra la figura 12-46.**

Resbala tan lejos como puedas a lo largo de la columna y, a continuación, presiona sobre los músculos mientras vuelves lentamente hacia la cadera, dejando que el peso de tu compañero haga parte del trabajo. Cuando vuelvas a la pierna de tu compañero, sigue deslizándote hacia abajo con las manos sobre la parte posterior de la pierna, levantándola ligeramente para colocar las manos debajo. Deslízate hasta los pies.



Figura 12-45:
Deslizamiento por la parte interior del muslo



Figura 12-46:

Movimientos conectivos entre la pierna y la espalda

- 13. Levanta un par de centímetros la pierna de tu compañero, sujetándola por el talón con la palma de la mano, y sacúdela suavemente de lado a lado, provocando un movimiento vibratorio, tal como muestra la figura 12-47.**

Si tu compañero intenta levantar la pierna por ti, recuérdale que debe dejarse llevar.

- 14. Acaba este procedimiento rozando ligeramente la pierna de tu compañero con la yema de los dedos, desde la cadera hasta los pies, para que se relaje, tal como muestra la figura 12-48.**
- 15. Repite los pasos del 1 al 12 para la otra pierna.**



Figura 12-47:
Movimiento vibratorio de la pierna



Figura 12-48:
Roza la pierna con la yema de los dedos

La traca final

Como sucede en muchas situaciones cotidianas (como los fuegos artificiales o las funciones de circo), lo que realmente cuenta es el gran final del masaje. Sí, puedes aplicar técnicas excepcionales durante todo el masaje, pasando de una maniobra inductora de felicidad a la siguiente con una perfección sin parangón, pero si acabas con un aburrido apretón de pies y sales corriendo a por una bebida fría de la nevera, dejarás a tu compañero ligeramente disgustado. Es como ver una buena película con un final malísimo: sólo hablaremos de lo decepcionante que fue el final, no de lo bueno que era el planteamiento y el nudo.

Tu forma de acabar el masaje dejará una sensación duradera. Sigue estos pasos para que acabe siendo lo mejor posible (consulta el capítulo 10 para más detalles sobre cómo poner en práctica las técnicas de masaje):

- 1. Realiza largos deslizamientos que fluyan sobre el cuerpo, comenzando por los pies y siguiendo por el torso para pasar a los brazos, tal como muestra la figura 12-49.**

Estos largos y suaves deslizamientos pueden hacerse en cualquier situación, ya que no están pensados para afectar a las fibras internas de la piel, si no para ofrecer una sensación de conexión a tu compañero (consulta el capítulo 11).



No tendrás que esperar hasta el final del masaje para realizar movimientos conectivos. De hecho, puedes hacerlos a lo largo de toda la sesión para dar una sensación de continuidad. ¿Comienzas por el brazo? Conéctalo con el cuello, ya que acabas de masajearlo. Adelante. Experimenta. ¡Conecta las diferentes partes del cuerpo! El objetivo es que tu compañero perciba que masajeas su cuerpo como un todo y no como la suma de sus partes.



Figura 12-49:
Movimientos conectivos por todo el cuerpo

2. Para acabar el masaje, coloca una mano sobre la frente de tu compañero y la otra sobre su barriga, dejándolas apoyadas en esta posición, y sin realizar presión con ellas, entre treinta y sesenta segundos, tal como muestra la figura 12-50.

Es posible que le notes el pulso o el calor que emana de su cuerpo. Esta reacción es buena. Intenta sintonizar con tus sentimientos y, durante estos últimos segundos, procura que tu compañero se sienta como si fuese el centro del universo.



En algunos lugares, esta manera de colocar las manos para equilibrar la energía interior del compañero se conoce como polaridad.



Figura 12-50:
El toque final: frente y barriga



El final del masaje es tan importante como su inicio. Cuando rompas el contacto con tu compañero por última vez, procura hacerlo de manera deliberada y sosegada.

Visualiza algo concreto

En diferentes momentos a lo largo del masaje, es posible sugerirle al compañero que visualice una determinada imagen para que pueda relajarse y abandonarse a la experiencia de una manera más completa. Estas visualizaciones incorporan, normalmente, tres ingredientes:

- ✓ Un recordatorio de lo importante que es la respiración durante la experiencia.
- ✓ Una guía acerca de qué se puede visualizar.
- ✓ Un mensaje positivo para estimular la mente de tu compañero.

En el capítulo 6 trato ampliamente el tema de la respiración. Cuando tu compañero respire de manera profunda y regular, sugiérele una imagen. Es preferible algo concreto a algo vago, así que procura ser extremadamente específico con las imágenes que propongamos, incluyendo textura, color, sonido e incluso aroma.

Un ejemplo de algo vago para visualizar sería la paz mundial. Quizá alguien te lo sugiriera, pero, ¿cómo puedes visualizarla? ¿Qué aspecto tiene? ¿De qué color es? ¿Cuál es su tamaño? ¿Y su sabor? ¿Crees que debemos echarle un poquito de sal?

Personalmente considero que es mucho más sencillo pensar en algo más concreto y tangible, como un plato de guisantes. Al principio puede parecer una idea tonta, pero ¿no te los estás imaginando, todos redonditos y con la piel de un verde brillante?

Por supuesto, la imagen de los guisantes no es suficiente para que la visualización sea efectiva. Hay que incluir el mensaje inspirador cada vez más importante del new age, que en este caso podría ser: "Imagina el color verde como un vasto mar de tranquilidad. Imagina cada guisante como si fuera un grano de arena verde en una interminable playa de felicidad".

O algo así.

Capítulo 13

Reflexología: un tratamiento específico para los pies

En este capítulo

- ▶ Asimila la teoría y los beneficios de la reflexología
 - ▶ Descubre los movimientos básicos y puntos clave para un fantástico masaje de pies
 - ▶ Aprende la rutina del masaje podal
-

Existe una verdad universal que va más allá del límite de las razas, religiones y culturas, una verdad que se ha mantenido a lo largo de la historia del hombre y que resulta tan fundamental que la mayoría de nosotros la damos por descontado. Esta verdad es la siguiente: casi nada supera un buen masaje en los pies.

Sí, soy consciente de que hay quienes no disfrutan de este tipo de masaje y que, de hecho, prefieren que no les toquen los pies. Pero en este capítulo no los tendré en cuenta, ya que la inmensa mayoría disfruta con un buen masaje en los pies. De hecho, se han construido y mantenido civilizaciones gracias a dar a alguien el suficiente poder, dinero e influencia para que otras personas les masajeasen los pies.

Quizá conozcas a alguien que sea célebre por dar buenos masajes en los pies. Hay quienes parecen tener una habilidad especial para ello, como si el masaje de pies fuese algo totalmente distinto al masaje corporal. El masaje podal no es independiente del masaje del resto del cuerpo que he tratado en los capítulos 11 y 12, pero se merece un capítulo aparte. Al fin y al cabo, los pies tienen una técnica de masaje exclusiva para ellos, llamada reflexología, de la que hablaré en este capítulo.

Los tacones y otros enemigos de los pies

Si eres mujer y llevas zapatos de tacón tendrás un problema especialmente grande que tratar. Nunca olvidaré a la primera mujer que vi en mi camilla de masaje con taconitis. Estaba tumbada, relajada y cómoda, pero sus pies y piernas seguían manteniendo la misma posición que tendrían si calzase

zapatos de tacón: los pies extendidos con los dedos en punta y las pantorrillas en tensión. Utilizar demasiado estas herramientas de tortura, también conocidas como zapatos de tacón, puede llegar a modificar la forma de la parte inferior del cuerpo. Dicho efecto se propaga hasta las caderas, la parte inferior de la espalda y la columna.

Si eres varón y usas zapatos de tacón, sufrirás los mismos problemas en las pantorrillas y en la parte inferior de la espalda, pero además tendrás que encontrar una tienda de ropa que se adapte a tu manera de vestir. ¡Qué apuro tan cruel!

Los problemas más comunes que suelen ocasionar cierto tipo de zapatos son una de las causas por las que muchos profesionales del masaje llevan sandalias ortopédicas. Necesitamos dar un descanso a nuestros pies y a nuestro cuerpo del duro castigo que reciben en las crueles calles de la vida.

Uno de los motivos por los cuales sufren tanto los pies es por la delicada naturaleza de su estructura. Sostienen el peso de todo el cuerpo mientras caminamos, corremos, permanecemos de pie, etc. Además, acumulan miles de kilos de presión, día a día, sobre veintiséis huesos relativamente pequeños. Si a todo esto le añadimos que cada uno de ellos tiene unos 72.000 nervios, lo que los convierte en una de las partes más sensibles del cuerpo, es fácil entender que mantenerlos en forma no es tarea fácil.

Familiarízate con la reflexología

Los pies merecen un masaje por el mero hecho de ser pies, pero existe otra razón para invertir tiempo extra en ellos y dedicarles una sesión en exclusiva. Me refiero a la reflexología. Tal vez ya hayas oído esta extraña palabra, ¿verdad? Puede que en el Discovery Channel, o en alguna revista *new age*. Pero ¿sabes qué significa esta palabra? Comprueba si puedes completar la siguiente frase: La reflexología es...

- A. La práctica de estimular ciertos puntos de una determinada zona (normalmente los pies) para que el efecto se refleje en otras partes del cuerpo.
- B. El arte de desarrollar los reflejos para mejorar en prácticas cotidianas tales como los tiroteos o las carreras de coches.
- C. El acto de flexionar repetidamente algo ya flexionado.
- D. Ninguna de las anteriores.

La respuesta correcta es, como sospecharás, la A, pero el mero hecho de saberlo no es de gran utilidad, ¿verdad? No hasta que sepas un poco acerca del significado y la filosofía de esta terapia. Para más información, consulta esta profunda y magnífica fuente: *Acupressure & Reflexology For Dummies* por Synthia Andrews y Bobbi Dempsey (Wiley).

Los orígenes de la reflexología moderna tienen sus raíces en otro tratamiento llamado terapia zonal. En 1917, el doctor William H. Fitzgerald, del Boston City Hospital, publicó un libro titulado *Zone Therapy, or Relieving Pain at Home* (que se traduciría como *Terapia zonal o alivio del dolor en casa*). En él, defendía que muchos problemas de salud podían aliviarse, o incluso curarse, aplicando presión sobre puntos estratégicos, la mayoría de ellos localizados en las manos.

Esta idea no se propagó como el fuego, pero uno de los socios del doctor Fitzgerald, una terapeuta llamada Eunice Ingham, tomó prestada la idea y la modificó ligeramente, experimentando con diferentes personas, sobre todo con los pies, ya que los consideraba más sensibles que las manos. Finalmente, escribió sus propios libros, *Stories the Feet Can Tell* (*Historias que nos cuentan los pies*) y su famosa continuación, *Stories the Feet Have Told* (*Historias que nos han contado los pies*).

El trabajo y los libros de Ingham marcan el nacimiento de la reflexología moderna.



El trabajo de Eunice Ingham sigue desarrollándose en el Instituto Internacional de Reflexología, fundado en 1973. Podrás obtener más información sobre este tema en www.reflexology-usa.net o en www.cursos-reflexologia.es.

Pero ¿qué es la terapia zonal? Según la teoría de la terapia zonal, el cuerpo puede dividirse (metafóricamente, por supuesto) en grandes piezas estrechas. Todo lo que suceda en cualquier parte de dicha zona se sentirá en otra parte alejada de ésta. Así, podrás entender que algo que suceda en el abdomen pueda reflejarse, o sentirse, en los pies. Al estimular ciertos puntos del pie, podremos tratar, por ejemplo, el páncreas.

Es posible que esta charla acerca de reflejos y zonas te haya confundido un poco, pero no dejes que eso te preocupe. El concepto es bastante simple si recuerdas que las plantas de los pies, si las juntas, pueden mirarse como si fuesen un mapa del cuerpo humano en miniatura. Así, la cabeza está en el dedo gordo, la columna en el corazón, etc. La figura 13-1 muestra un gráfico reflexológico de la planta de los pies.



Hay quienes creen en la reflexología como método de curación que puede salvar vidas. De hecho, a la mujer de la que aprendí esta técnica le habrían diagnosticado un cáncer avanzado y no le habían dado muchas posibilidades de sobrevivir. Ninguno de los tratamientos convencionales sirvió de nada, así que, como último recurso, acudió a un griego de más de noventa años especializado en reflexología que también recomendaba enemas de café. En unos meses, la mujer se recuperó y lleva más de veinte años disfrutando de una vida normal y productiva (aunque, después de la experiencia, desarrolló una ligera aversión por las cafeterías). Sinceramente, nadie puede explicar cómo funciona la reflexología. Pero la verdad es que, normalmente, funciona. La reflexología es aún una teoría, pero con aplicaciones prácticas, y daño seguro que no te hará. Es posible que no pueda mejorar tu salud, pero, como mínimo, te garantiza una maravillosa sensación en los pies.

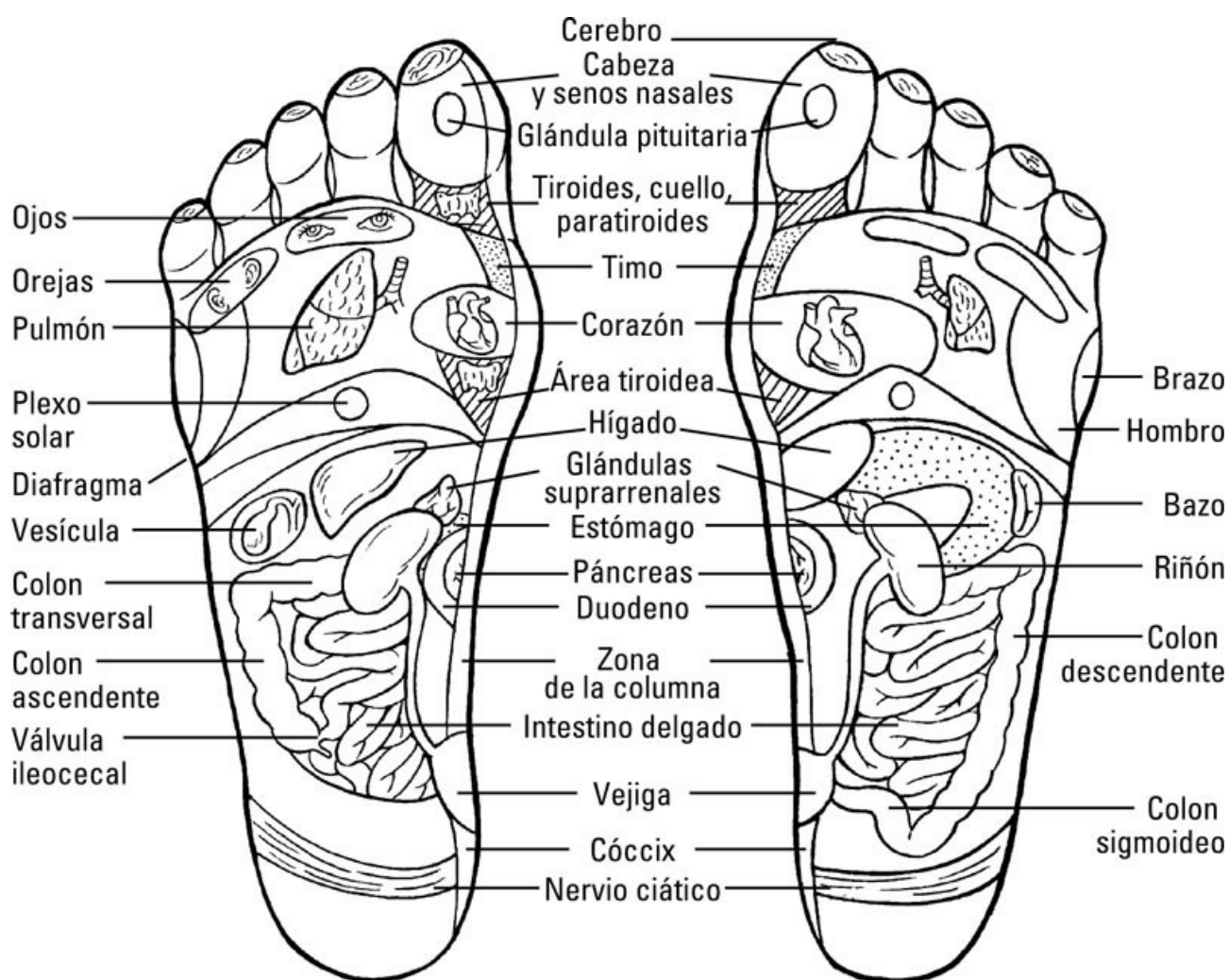


Figura 13-1:
Gráfico reflexológico de los pies

Prueba suerte con la reflexología

Esta sección te muestra movimientos y pistas para realizar un buen masaje podal. Tómate el tiempo necesario para practicar los diferentes movimientos. Seguro que fácilmente encontrarás a alguien que te sirva como conejillo de Indias. Practica los movimientos uno a uno antes de incorporarlos a una rutina completa (que encontrarás más adelante en este mismo capítulo).

Tomad posiciones

En primer lugar, ponte cómodo y acomoda a tu compañero. La posición que muestra la figura 13-2 es una de las que prefieren los masajistas podales de todo el mundo, pero también puedes colocar a tu compañero sobre una cama o una camilla de masaje, de manera que sus pies queden justo en el borde. Presta atención a la postura que tomas para llegar hasta las plantas y los dedos de los pies de tu compañero, ya que, si no estás cómodo, acabarás con un buen dolor de espalda. ¡Y seguro que no quieres hacerte daño mientras ayudas a los demás!



Figura 13-2:
Una posición óptima para practicar la reflexología



Puedes practicar esta rutina aunque tu paciente lleve medias o calcetines, si no se los quiere quitar. Sin embargo, aún no se ha inventado el método para practicar reflexología a través de los zapatos.

Puntos que recordar

Si quieres seguir siendo amigo de la persona a la que vas a dar el masaje, ten en cuenta estas advertencias antes de comenzar a escarbar en la planta de sus pies:

- ✓ **Comienza por el pie izquierdo.** Esta manera de proceder complementa los patrones de digestión y circulatorios de tu compañero.
- ✓ **No utilices aceite, porque los pies quedarían demasiado resbaladizos.** La harina de maíz absorbe el exceso de humedad, así que aplica un poco sobre los pies de tu compañero antes de empezar.
- ✓ **Pide siempre la opinión de tu compañero.**
- ✓ **No realices diagnósticos o trates enfermedades graves basándote en las sensaciones que experimentes al tocar los pies de tu compañero.** Algunos reflexólogos excesivamente entusiastas, al descubrir un punto sensible en el pie de un paciente (el punto que corresponde, por ejemplo, a la cabeza) han llegado a decir: “Tienes un tumor inoperable en el cerebro y te quedan siete minutos de vida”. Deja los diagnósticos a los médicos.
- ✓ **No utilices instrumentos o herramientas para presionar los pies (como la goma de borrar de un lápiz, la cual en alguna ocasión sé que ha acabado incrustada entre los dedos del pie).** Utiliza sólo tus dedos.
- ✓ **Si tienes largas las uñas de las manos, córtatelas antes de dañar la planta de algún pie delicado.** Es sólo una sugerencia...
- ✓ **Nunca presiones lo suficientemente fuerte como para causar dolor o incomodidad.** Si tu compañero siente dolor, reduce un poco la presión.
- ✓ **Cuando acabes del todo con el masaje del pie izquierdo, empieza con el derecho.**

Movimientos básicos

Es posible realizar movimientos básicos realmente eficaces sobre los pies. Estos

movimientos se han transmitido de generación en generación, y tú también puedes utilizarlos. Esta sección explica cómo realizar estos movimientos y cómo utilizarlos.

Mecer

Mece los pies de tu compañero (tanto a la altura de la planta de los pies como de los tobillos) sujetándolos con la palma de las manos mientras tus dedos apuntan hacia adelante. A continuación, mueve las manos rápidamente hacia atrás y hacia adelante un par de centímetros (como muestra la figura 13-3). Este movimiento es realmente bueno para calentar la zona, y también puedes utilizarlo a mitad del masaje para proporcionar un placer extra a tu compañero. Sienta tan bien que uno de mis colegas, especialista en reflexología en un balneario en el que trabajé, lo bautizó como “postre”.



Figura 13-3:
Este movimiento se llama mecer y sienta de maravilla

Caminar con los pulgares

El movimiento más básico en reflexología podal se llama caminar con los pulgares y realizarlo es más complicado de lo que parece. Para empezar, coloca la yema del pulgar sobre el pie de tu compañero (como muestra la figura 13-4a). A continuación, dobla el pulgar y deslízalo hacia adelante sobre la superficie como si fuese una oruga, presionando mientras realizas la operación (tal como muestra la figura 13-4b). Cada

vez que dobles el pulgar, mueve la mano ligeramente hacia adelante. Quizá quieras practicar esta técnica antes de someter a tu compañero al movimiento de una oruga débil o espástica.

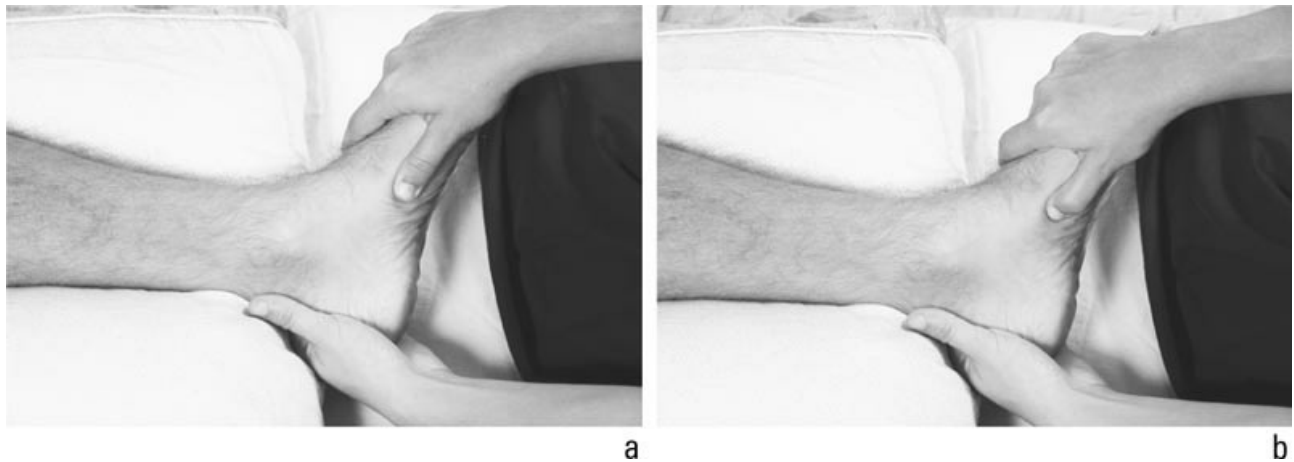


Figura 13-4:

Comienza con el pulgar en la posición (a) y muévelo ligeramente hacia adelante hasta la posición (b)

Técnicas del dedo índice

A veces (cuando estás, por ejemplo, trabajando sobre la parte superior y lateral del pie de tu compañero), utilizar los pulgares puede ser incómodo. Entonces puedes utilizar la longitud del dedo índice para deslizarte, por ejemplo, cerca de los tobillos y entre los largos huesos situados entre los talones y los dedos de los pies, tal como muestra la figura 13-5.



Figura 13-5:
Utiliza el dedo índice

Gancho

Utiliza la punta del pulgar o del índice, dobla ligeramente la última falange y haz un movimiento de gancho sobre el objetivo (observa la figura 13-6). Esta técnica permite aplicar presión en determinados puntos sobre la superficie del pie, complicada y llena de huesos.

Retuerce el pie

Como en reflexología el arco del pie se corresponde con la columna, esta técnica es como ajustar el pie quiroprácticamente. Sujeta los dedos del pie de tu compañero con una mano y el talón con la otra, y retuércelo suavemente el pie (como muestra la figura 13-7).

Círculos con los tobillos

Sujetando el tobillo de tu compañero con una mano, gírale el pie trazando círculos en ambas direcciones (tanto en el sentido de las agujas del reloj como en la dirección contraria) durante varios segundos, estirando los músculos y tendones de la zona y calentando los ligamentos (observa la figura 13-8).



Figura 13-6:
Gancho



Figura 13-7:
Retuerce el pie

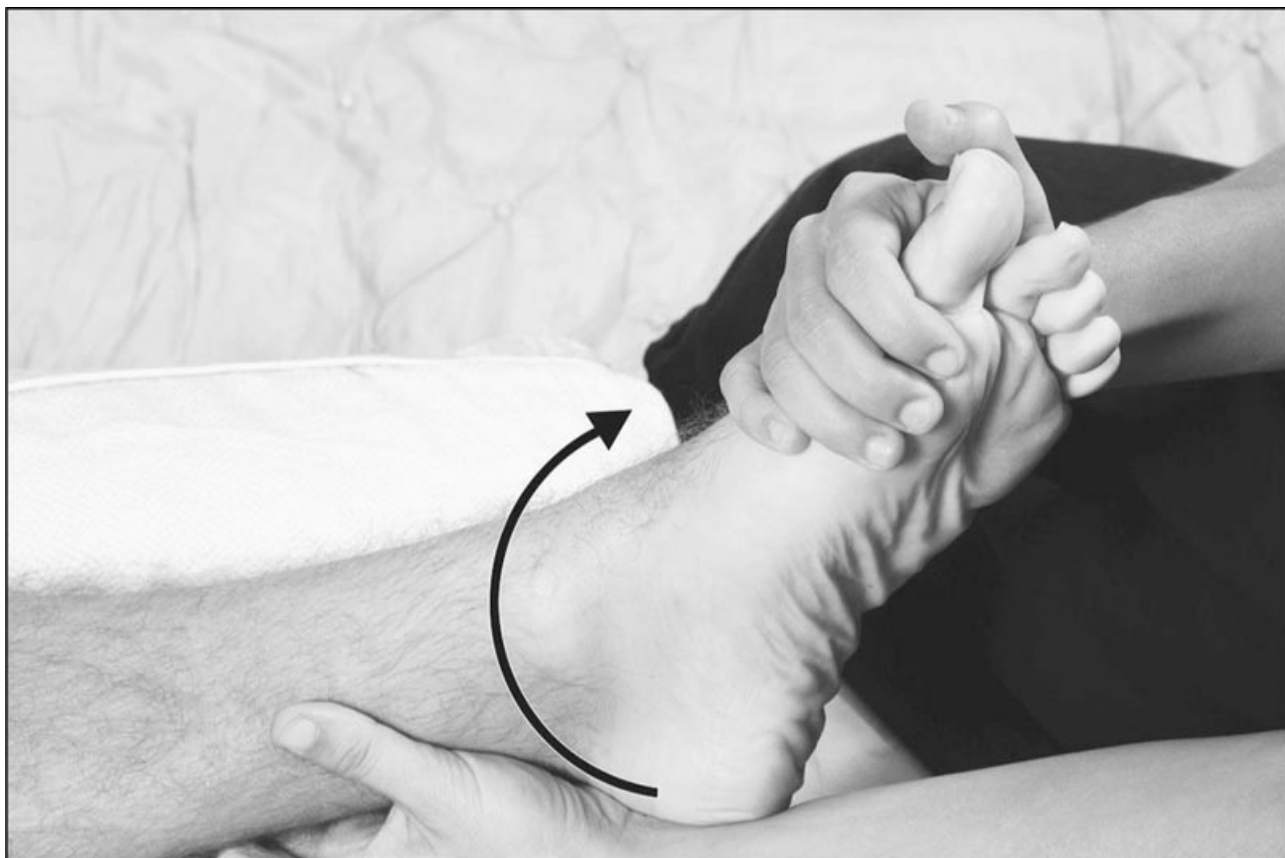


Figura 13-8:
Gira el tobillo en círculos

La rutina de reflexología paso a paso

En esta sección te presentaré un masaje de pies de veinte minutos basado en los principios de la reflexología. Esta rutina es tan fácil de hacer que cualquiera puede seguir sus instrucciones y practicarla de principio a fin a la primera, incluso un ministro. Eso significa, por supuesto, que tú no deberías tener problemas para completarla. Pero si te intimida un poco, siempre puedes volver al masaje de pies descrito paso a paso en el capítulo 12.

Vas a hacer muy feliz a alguien si le ofreces este fácil y rápido (aunque placentero y efectivo) tratamiento reflexológico.

Calentamiento

Para empezar, ponte en una posición cómoda, como ya he mencionado en este capítulo, y a continuación, realiza este calentamiento:

1. **Mece la base de los dedos del pie.**
2. **Mece el tobillo.**
3. **Traza círculos con los tobillos.**
4. **Estira los dedos de los pies hacia adelante y hacia atrás.**
5. **Presiona los pies.**

Ponte manos a la obra

Tras el calentamiento, estarás listo para realizar los quince pasos de la rutina del masaje podal que se muestra a continuación, basada en el trabajo de la reflexóloga de Carolina del Norte, Claire Marie Miller.



No olvides comenzar por el pie izquierdo, completar todo el proceso y repetirlo sobre el pie derecho. Consulta la figura 13-1 si necesitas recordar la ubicación de ciertos puntos específicos.

1. **Cabeza.** La cabeza está llena de puntos anatómicos destacables, como el cerebro. Invierte algunos minutos extras sobre esta zona al comenzar la rutina reflexológica.

Para influir en la zona refleja de la cabeza, camina con el pulgar sobre el dedo

gordo del pie siguiendo tres líneas distintas, tal como muestra la figura 13-9.

2. **Cuello.** El cuello puede ser una zona en la que el dolor sea persistente. A veces, trabajar las zonas relacionadas con él puede proporcionar alivio.

Camina con el pulgar hacia adelante y hacia atrás a lo largo de la base del dedo gordo del pie (observa la figura 13-10). Para tratar específicamente la región de la nuca, engancha el pulgar en la parte inferior interna del dedo gordo del pie, entre éste y el dedo siguiente. Este punto es fundamental para aliviar dolores de cabeza y tensiones en el cuello.

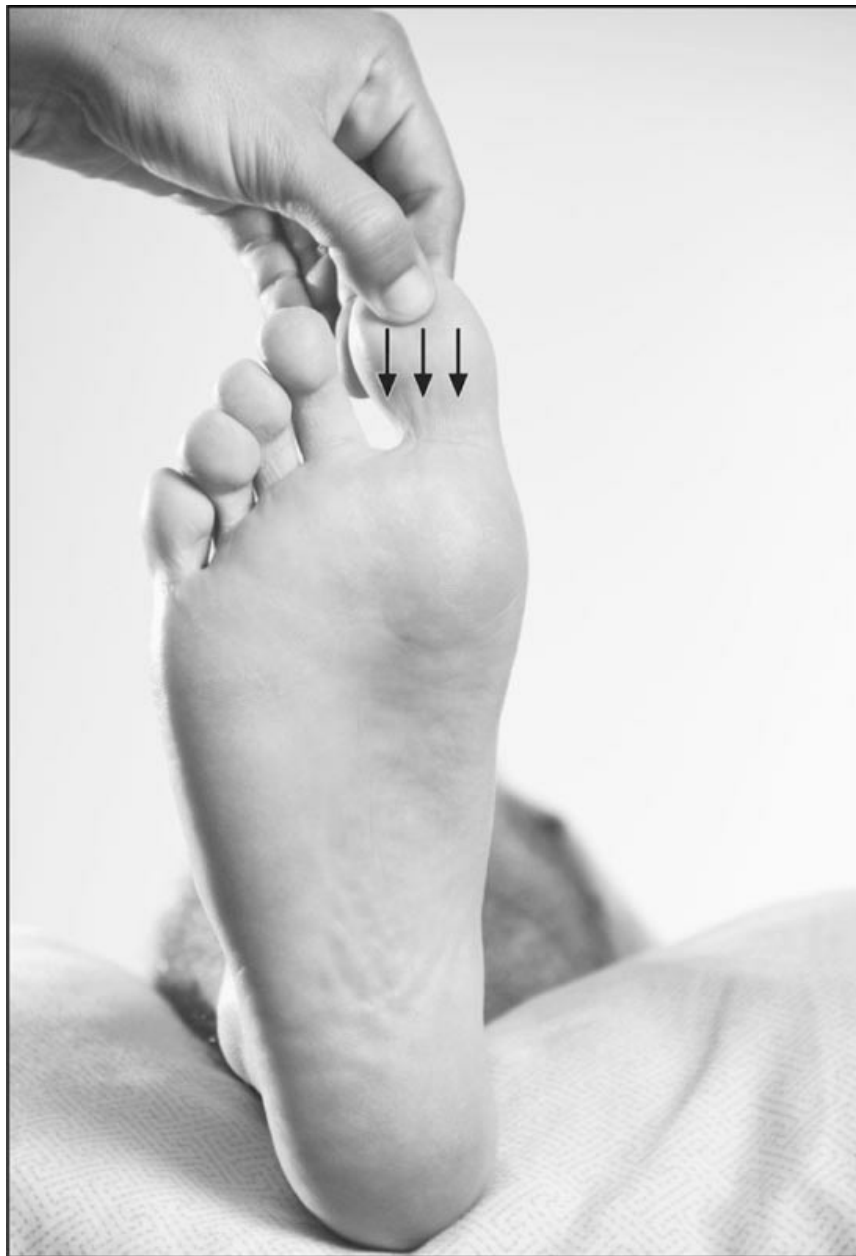


Figura 13-9:
Puntos reflexológicos de la cabeza



Figura 13-10:
Puntos reflexológicos del cuello

3. **Cara.** Sí, incluso el rostro tiene una zona refleja en los pies.

Camina con los pulgares por encima del dedo gordo del pie, tal como muestra la figura 13-11, y, a continuación, engánchalo sobre la base de la uña de este dedo.

4. **Senos.** Las cavidades sinusales son zonas huecas situadas en la cabeza, detrás de la cara. Mantenerlas limpias y sanas te permitirá respirar con mayor facilidad.

Los puntos relacionados con los senos nasales se encuentran en la parte inferior

de los dedos pequeños del pie. Para estimularlos, camina con el pulgar sobre la parte inferior de cada dedo, y engánchalo unos segundos en el centro de cada uno, como muestra la figura 13-12.

5. **Ojos/orejas.** Los ojos y las orejas tienen sus zonas reflejas en la base de los dedos corazón de los pies.

Utilizando los nudillos o ambos pulgares, presiona en los puntos de la parte inferior del pie entre el segundo y el tercer dedo (para los ojos) y entre el tercer y cuarto dedo (para las orejas), tal como muestra la figura 13-13. Si quieres, presiona ambas zonas a la vez. Estos puntos están en los extremos de los pies, casi sobre la membrana situada entre los dedos.



Figura 13-11:
La cara tiene su zona refleja sobre la parte superior del dedo gordo

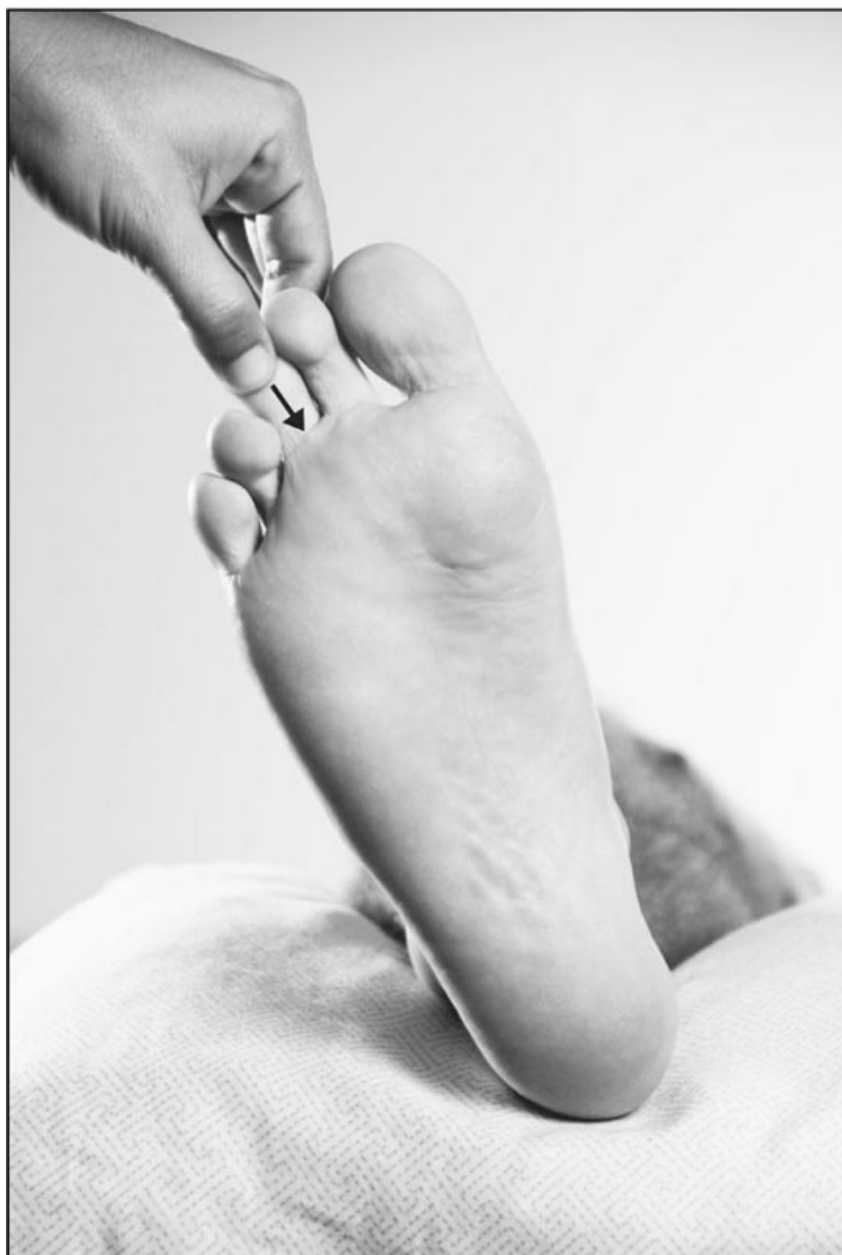


Figura 13-12:

Las fosas sinusales tienen su zona refleja a lo largo de la parte inferior de los meñiques



Figura 13-13:

Trata las zonas reflejas de los ojos y las orejas

6. **Pulmones/pecho.** La zona situada alrededor de la base del pie (también conocida como almohadilla) refleja las vías respiratorias, bronquios, pulmones y músculos del pecho. Si dejas de respirar, quizá experimentes serios problemas, así que si prestas atención a estas zonas, tus pulmones te lo agradecerán.

Utiliza tu índice para tratar esta zona, deslizando su longitud entre los metatarsos de la parte superior del pie y presionando sobre ellos mientras pellizcas ligeramente con el pulgar desde abajo, tal como muestra la figura 13-14.

También puedes modificar la posición de la mano y deslizar tus dedos entre los huesos, pero esta vez desde abajo. Cuando estés en la posición indicada, gira la mano hacia adelante y hacia atrás manteniendo la presión.

7. **Diafragma.** El diafragma (descrito con detalle en el capítulo 6) es un músculo situado en la parte inferior de los pulmones, responsable de la respiración. Si te gusta respirar, es mejor que lo mantengas feliz.

Empuja los dedos de los pies hacia la cabeza de tu compañero con una mano y utiliza el pulgar de la otra para caminar sobre la línea imaginaria que se extiende sobre la base del pie, aproximadamente a unos 4 centímetros de los dedos, tal como muestra la figura 13-15.

8. **Columna.** Muchas personas sufren de dolor de espalda, y a muchas también les duele el arco del pie. ¿Mera coincidencia? No cuando sabes que el arco del pie se corresponde, en reflexología, con la columna.



Camina con los pulgares a lo largo de la zona refleja de la columna, que es básicamente el arco del pie (mira la figura 13-16). Puedes alternar los pulgares durante el movimiento, lo que facilitará la ejecución de esta técnica.

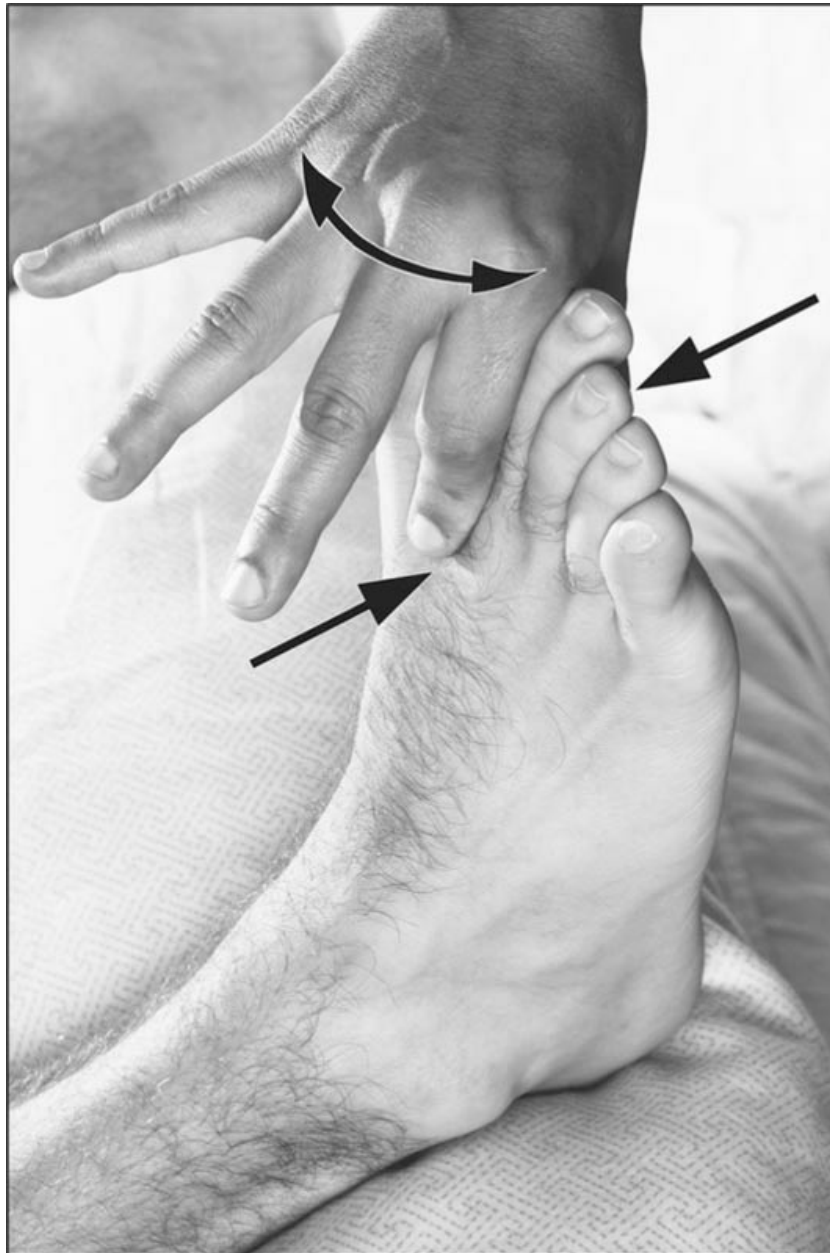


Figura 13-14:



Figura 13-15:

La línea del diafragma se encuentra en la parte inferior de la base de los dedos del pie

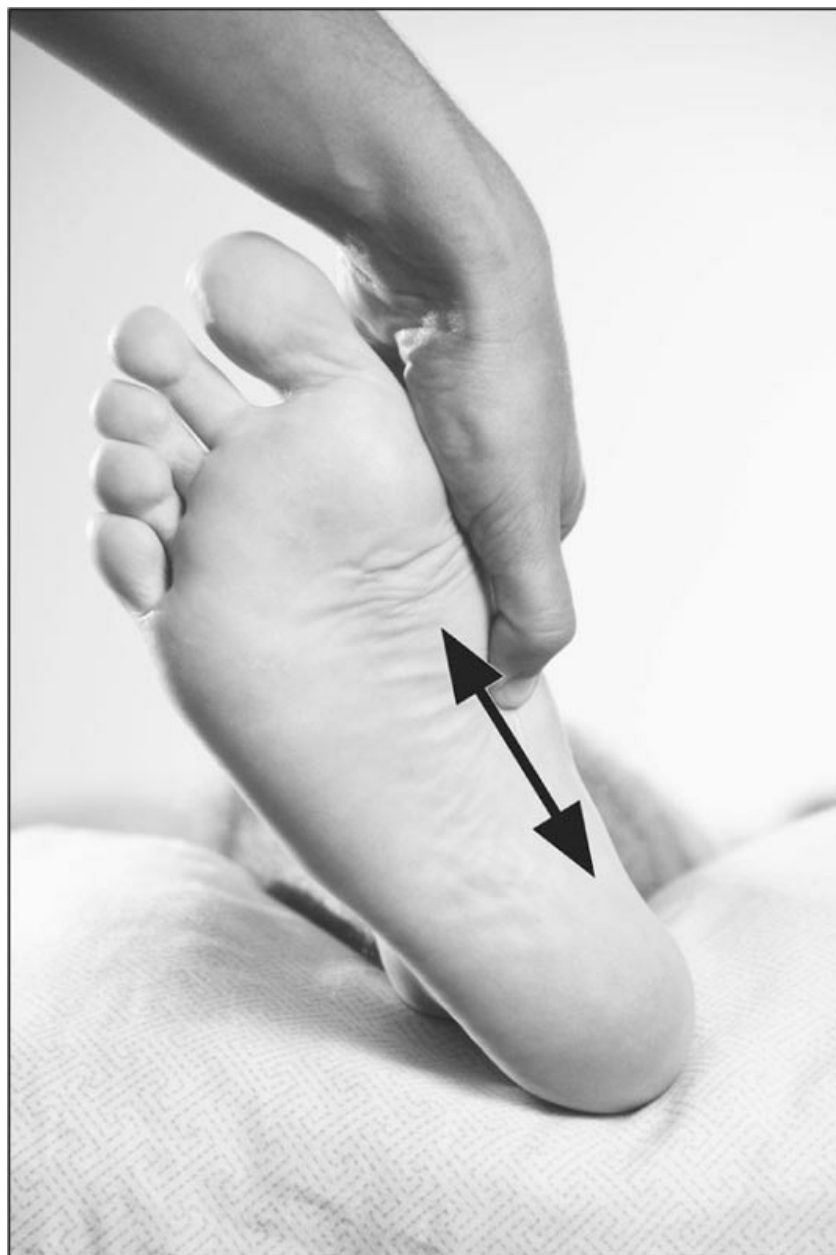


Figura 13-16:

La zona refleja de la columna está en el arco del pie

A continuación “retuerce” la columna haciendo girar el arco del pie. Sostén el talón con una mano y los dedos del pie con la otra mientras giras suavemente en direcciones opuestas.

9. **Órganos internos.** El centro de la planta de los pies se corresponde con varios órganos internos, por lo que puede resultar confusa. Estudia atentamente el gráfico de la figura 13-1 antes de estimular cualquier zona refleja.

Cuando trabajes sobre el pie izquierdo, camina con el pulgar sobre la zona

central, debajo del área donde se reflejan los pulmones y el diafragma, y encontrarás las áreas correspondientes al estómago, páncreas, bazo y corazón. A continuación, camina con el pulgar deslizándote de izquierda a derecha sobre la zona central del pie, hacia abajo por el borde externo, que se corresponde con la última mitad del intestino grueso.

Cuando trabajes el pie derecho, camina con el pulgar por la misma zona, pero esta vez estimularás el hígado y la vesícula biliar. A continuación, camina con el pulgar sobre el borde externo del talón y a través de la zona central del pie para estimular la primera mitad del intestino grueso.



Entender la zona que refleja el intestino grueso es más sencillo si consideramos los dos pies como un único pie. Imagina que el intestino grueso sube por el extremo derecho del abdomen y lo atraviesa para bajar por el lado izquierdo (en realidad, ése es su recorrido). Ahora, imagina cómo puedes influir sobre dicho órgano si caminas con el pulgar hacia arriba sobre la parte externa del pie derecho, atravesas la zona central de ambos pies y, finalmente, bajas por el borde externo del pie izquierdo, como muestra la figura 13-17.

- 10. Intestino delgado.** “Un hombre será feliz si lo es también su tracto digestivo.” Este viejo refrán, que me acabo de inventar hace un minuto, refleja la importancia de tener un intestino sano.

Utiliza los pulgares o los nudillos para caminar a trompicones en todas direcciones, entrecruzándote sobre la parte inferior del talón, tal como muestra la figura 13-18, que se corresponde con las interminables curvas del intestino delgado.

- 11. Caderas/rodillas.** Las caderas y las rodillas son nuestros cimientos, así que la estimulación de sus zonas reflejas te ayudará a mantener el equilibrio.



Camina con los pulgares a lo largo de la parte superior del pie, hacia la cara externa, a medio camino entre los dedos y el talón, moviéndolos en todas direcciones alrededor del hueso cuboides, una pequeña protuberancia que sobresale más que cualquier otra, situada en la mitad de la parte externa del pie, como muestra la figura 13-19.

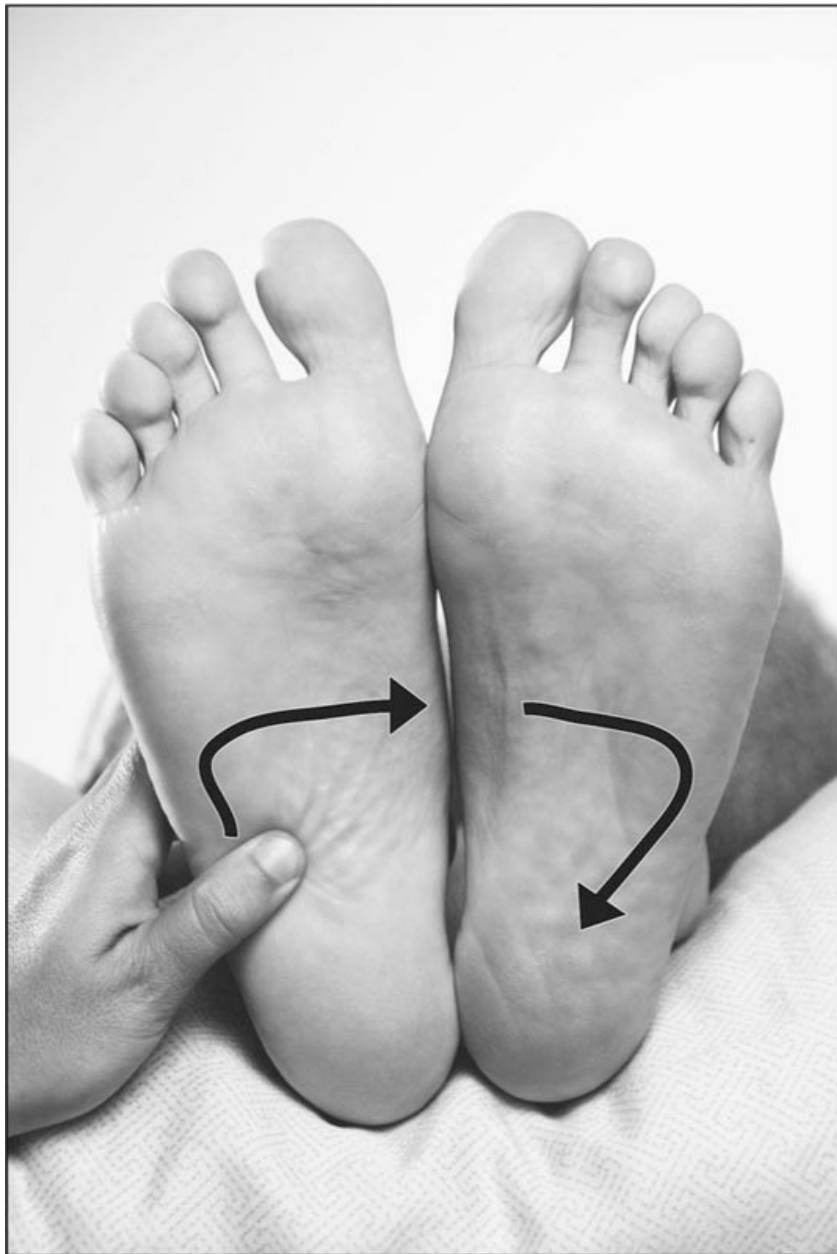


Figura 13-17:
Puntos reflejos del intestino grueso



Figura 13-18:
Puntos reflejos del intestino delgado situados en la parte inferior del talón



Figura 13-19:
Puntos reflejos de caderas y rodillas

- 12. Ciática.** El nervio ciático, el más largo del cuerpo, puede ser la desafortunada víctima de grandes dolores.

Los puntos ciáticos se prolongan desde la parte trasera del talón hasta la parte inferior del tendón de Aquiles. Utilizando los dedos pulgar e índice, pellizca a lo largo de la parte posterior de la base del talón y, a continuación, sobre el tendón de Aquiles, subiendo unos 4 centímetros hacia la pantorrilla, como muestra la figura 13-20. Repite varias veces este procedimiento.

13. Órganos reproductores. Como te habrás dado cuenta, los hombres y las mujeres tienen diferentes órganos reproductores. A pesar de ello, las zonas reflejas de los órganos reproductores de ambos sexos se encuentran en las mismas zonas de los pies.

A mitad de camino desde el centro de los huesos del tobillo, hacia la parte inferior de los talones, se encuentran las zonas que reflejan los órganos reproductores. Los puntos situados en el parte interna del tobillo se corresponden con el útero o la próstata, y los situados en la parte externa con los ovarios o los testículos. Utiliza los pulgares o la punta del dedo índice para presionar estos puntos durante unos segundos, tal como muestra la figura 13-21. También puedes caminar con los pulgares sobre la parte superior del tobillo, de un punto a otro, para estimular las trompas de Falopio.



Se cree que estimular los órganos reproductores de una mujer embarazada puede provocar el parto. Aunque yo no sé de ninguna mujer que se haya puesto de parto después de un masaje en los pies, siempre es mejor prevenir, así que evita esta zona si crees que tu compañera puede estar embarazada. Por este motivo, algunos masajistas evitan la reflexología podal en pacientes que quizás estén embarazadas.



Figura 13-20:
Puntos reflejos del nervio ciático



Figura 13-21:
Puntos asociados con los órganos reproductores

- 14. Riñón y vesícula.** Reserva estos puntos para el final del masaje, ya que, al ser órganos excretores, su estimulación puede provocar una reacción purificadora, que podría acabar con una visita al lavabo.

Comenzando por el talón, utiliza el pulgar para caminar a lo largo del arco del pie, casi hasta la base del mismo, tal como muestra la figura 13-22. Esta línea está situada un poco más abajo que la zona de estimulación de la columna (explicada en el paso 8). Repite dos veces este procedimiento.

- 15. Presión general sobre todo el pie.** Nunca termines un masaje en los pies sin despedirte de ellos. Quizá quieras volver a aplicar algunas de las técnicas de calentamiento del principio del proceso, esta vez con un fin relajante. La reflexología puede llegar a ser bastante intensa, por lo que es fundamental que tu compañero acabe con sensaciones agradables y placenteras.

Termina realizando una presión general sobre todo el pie, tocando rápidamente todas las áreas sobre las que hayas trabajado, meciendo un poco y, en definitiva, siendo delicado. A algunos masajistas les gusta aplicar cremas calmantes para la piel con el fin de aliviar la zona. Las cremas refrescantes a base de menta sientan especialmente bien y son fáciles de encontrar en las tiendas de productos de baño.



Figura 13-22:
Estimula los puntos relacionados con el riñón y la vesícula al final del masaje

Capítulo 14

La importancia de tener buenas manos: el masaje como profesión

En este capítulo

- ▶ Averigua si la carrera de masajista se ajusta a tus necesidades
 - ▶ Conoce qué pasos debes dar para convertirte en masajista profesional
 - ▶ Averigua hacia dónde se dirige el futuro del masaje profesional
-

Cuando hayas practicado las diferentes técnicas de masaje y descubierto sus increíbles beneficios, quizá te preguntes: “Oye, esto del masaje es *muy divertido*. Me gustaría saber cómo podría dedicar gran parte de mi tiempo a hacer sentir mejor a los demás, tal como hacen los terapeutas sobre los que tanto he leído. Además, así podría obtener unos ingresos extras”.

En este capítulo obtendrás la información necesaria para que puedas decidir si el masaje terapéutico puede encajarte como profesión. También encontrarás trucos y consejos que te ayudarán a escoger el camino adecuado.



¿Puedo tener el descaro de aprovechar esta oportunidad para recomendarte un fantástico libro sobre esta materia y que, casualmente, está escrito por mí? El libro se titula *Massage Therapy Career Guide for Hands-On Success* (Milady; *Guía para hacer carrera como masajista terapéutico de éxito, más o menos*) y contiene más de trescientas páginas de información esencial para cualquiera que considere la posibilidad de convertirse en un profesional del masaje o que ya haya tomado este camino.

Averigua si la carrera de masajista está hecha para ti

Lo primero que deberías hacer si te planteas convertirte en masajista es cuestionarte algunos temas peliagudos (que encontrarás en las siguientes secciones) que te servirán para determinar tus verdaderas motivaciones y tus posibilidades de éxito.

Las doce características de un masajista nato: cuestionario

Responder a las siguientes preguntas, extraídas de *Massage Therapy Career Guide*, te ofrecerá una idea preliminar acerca de si eres el candidato perfecto para esta profesión. Cuenta las respuestas afirmativas y, a continuación, comprueba el resultado del cuestionario.

1. ¿La gente se deshace en elogios hacia tus manos cuando, simplemente, las colocas sobre su cuello y espalda y presionas ligeramente?
2. ¿Sientes dolor empático en la misma zona del cuerpo que tu paciente cuando alguien te dice que siente ese dolor?
3. ¿Te sientes a gusto con tu propio cuerpo y con el de los demás? ¿Careces de inhibición y complejos?
4. ¿Tienes la capacidad y la voluntad de realizar un trabajo físico, que requiera cierta energía, varias horas al día?
5. ¿Puedes estar callado durante una hora (o durante varias) sin entablar conversación si el cliente así lo desea?
6. ¿Te han comentado alguna vez que tu presencia produce calma y paz?
7. ¿Cuidas tu salud haciendo ejercicio y comiendo con moderación?
8. ¿La idea de cambiar de estilo de vida y de profesión te produce más entusiasmo que pánico?
9. ¿El cuerpo humano te asombra y te intriga hasta el punto de que sientes el deseo de conocer su funcionamiento a través del estudio?
10. ¿Estás dispuesto a invertir una cantidad significativa de tiempo y dinero en formación, material y equipo?
11. ¿Te resulta más estimulante ayudar al prójimo que ganar grandes fortunas?
12. ¿Estás dispuesto a ajustarte el cinturón hasta que consigas asentarte como

terapeuta profesional?

Cuenta las respuestas afirmativas y comprueba el resultado:

- ✓ **10-12:** Dirígete a la escuela de masaje más cercana y matricúlate.
- ✓ **7-9:** Baraja las diferentes posibilidades. Pide información en distintas escuelas de masaje.
- ✓ **4-6:** Busca el consejo y la inspiración de terapeutas de tu zona que podrán contarte cómo es la vida diaria en el ámbito del masaje.
- ✓ **0-3:** Reflexiona profundamente y considera si tus necesidades y motivaciones encajan con la profesión de masajista.

Una visión honesta de ti mismo

Aunque poseas las cualidades propias de un masajista (consulta la sección anterior), es importante que te detengas y medites antes de dar el salto definitivo y te preguntes: “¿Realmente estoy dispuesto a pasar el resto de mi vida tocando a extraños durante todo el día?”.

Esta profesión no es para todo el mundo. Para ser masajista hay que tener unas cualidades determinadas. Si las tienes, puede que en poco tiempo descubras que todos esos extraños han dejado de serlo, convirtiéndose en seres humanos, iguales con los que podrás compartir tus habilidades recién adquiridas.

El masaje ofrece una vía aceptable para la empatía. Los profesionales pueden tocar a sus pacientes de un modo cariñoso y compasivo, ayudarles en sus problemas, aliviar su tensión y lograr que sientan que no están solos. A los terapeutas se les paga por estar ahí para la gente. Y eso es algo nada desdeñable.

Así que mira en tu interior. ¿Tu afán de ayudar y empatizar con el prójimo supera las reservas que puedas tener acerca de tratar con personas no siempre agradables? Si es así, quizá se abra ante ti una gran aventura: la aventura del masaje, de la que hablaremos en la siguiente sección.

Emprende la aventura del masaje

Una vez hayas tomado la importante decisión de seguir la carrera de masajista, deberás prepararte para desempeñar un nuevo papel en la sociedad. Sí, puede que la gente te mire con otros ojos cuando te vea llevando arriba y abajo una de esas camillas de masaje que parecen grandes maletas acolchadas. ¿Cómo reaccionarán? ¿Qué dirán los vecinos?

Pensar en uno mismo convirtiéndose en alguien nuevo puede resultar extraño. Es casi como convertirse en oficial de policía, capitán de barco o cualquier otra profesión que te obligue a vestir de uniforme. Ahora estás en el punto de mira. Y al principio puede resultar incómodo.

Sin embargo, estas sensaciones se desvanecerán gradualmente a medida que te relaciones cada vez más con gente que comparta tus intereses. El primer lugar donde te encontrarás con estos compañeros de viaje será, probablemente, en la escuela de masaje. Las siguientes secciones te permitirán saber qué puedes esperar de estas escuelas, así como también qué sucederá tras conseguir tu diploma y aventurarte en el mundo del masaje profesional.

Formación

Es posible que ya conozcas a alguien —o que conozcas a alguien que conoce a alguien— que es masajista profesional. Es una profesión cada vez más popular y la realizan personas provenientes de los ámbitos más variados.

En Estados Unidos, existen más de mil doscientas escuelas de masaje, y el período de formación dura una media de seis meses. En algunas zonas se puede obtener el certificado tras sólo cien horas de formación y, en otras, tras más de mil, lo que implica que el curso dura casi un año. En otros países es posible que el período de formación sea más largo; en Canadá, las escuelas de masaje ofrecen un periodo de formación de dos mil o incluso tres mil horas, de manera que la formación dura casi tres años. La mayoría de los centros ofrecen formación a tiempo parcial para que los estudiantes puedan combinar estudios y trabajo. Otros ofrecen clases los sábados, durante períodos más largos.

En España se ofrecen una gran variedad de cursos de masaje. Hay cursos de unas pocas horas para las personas interesadas en iniciarse en el mundo del masaje y también completos cursos de varios años de duración. Ninguno de los cursos de masaje ofrecidos otorga al final una titulación oficial, sino que todos son “títulos propios” de las escuelas, aunque sí están autorizados por el Ministerio de Educación, Política Social y Deporte de España. La única formación universitaria relacionada con

el masaje que existe en España es la formación en fisioterapia.

A continuación, incluyo algunas de las asignaturas que se estudian en las escuelas de masaje:

- ✓ Anatomía.
- ✓ Fisiología.
- ✓ Masaje (obviamente).
- ✓ Historia contemporánea, derecho, etc.
- ✓ Higiene.
- ✓ Terapias relacionadas, como la hidroterapia.
- ✓ Ética profesional.
- ✓ Y mucho más.

Parece un programa académico, ¿verdad? Es que lo es. Estudiar masaje no consiste en frotarse y relajarse durante todo el día, pero eso no implica que no sea divertido.

Muchas personas guardan gratos recuerdos de su paso por una escuela de masaje. Y, como en cualquier otra escuela, se pueden establecer amistades, iniciar un romance o dar un giro a tu vida.

Escoge una escuela

No todas las escuelas son iguales, y la que escojas puede desempeñar un papel muy importante en tu forma de entender el masaje. Algunas son algo idealistas y si estudias en ellas quizá sientas que formas parte de una revolución mundial del masaje cuya misión consiste en llegar a tocar el espíritu, no sólo el cuerpo, de las personas. Otras escuelas son más clásicas y están más interesadas en proporcionar a sus alumnos un enfoque técnico del masaje, basado estrictamente en un modelo médico.

Todas permiten asistir a una jornada de puertas abiertas o a una clase para comprobar si su metodología se ajusta a tus necesidades. Aprovecha esta oportunidad y asegúrate de preguntar todas tus dudas a los alumnos y ex alumnos con los que coincidas.



Otra manera de comprobar el nivel de una escuela consiste en averiguar si está oficialmente acreditada. De este modo, estarás seguro de su calidad. En Estados Unidos, por ejemplo, las escuelas acreditadas por la COMTA (Commission on Massage Therapy Accreditation, www.comta.org) deben cumplir ciertos requisitos de manera estricta.

La perspectiva de asistir a una escuela de masaje puede ser apasionante, pero no serás consciente de lo valiosa que es esta experiencia hasta que estudies allí. Los siguientes son algunos de sus puntos fuertes:

- ✓ Compañerismo.
- ✓ Aumento del conocimiento y de la confianza en uno mismo.
- ✓ Contacto con nuevas técnicas y sistemas.
- ✓ Una vuelta al estilo de vida estimulante y juvenil del estudiante.
- ✓ Títulos que formarán parte de tu tarjeta de visita.
- ✓ Transformación de tu vida (consulta el recuadro de este capítulo).



Naturalhealers.com es una web dedicada a las escuelas de masaje en Estados Unidos. Dicha página incluye, además, escuelas de diferentes tradiciones, entre ellas acupuntura, quiropráctica, nutrición, etc. Si buscas una buena escuela, no dudes en consultar esta página.



En el capítulo 19 incluyo una lista de los diez mejores lugares para estudiar masaje.

El coste de un curso de masaje

El precio de un curso de masaje puede variar mucho, dependiendo de las horas que dure y de la titulación obtenida al finalizar. Para que te hagas una idea, en Estados Unidos el precio medio de un curso está entre 7.000 y 8.000 dólares (entre 5.500 y 6.200 euros). En España, hay desde cursos de quiromasaje de unas ciento cincuenta horas, por ejemplo, que cuestan algunos cientos de euros hasta grados universitarios de fisioterapia por unos 12.000 euros al año (que duran cuatro años).

Como habrás podido ver, matricularse en una escuela implica una inversión considerable, y eso sin contar los gastos en equipo y material que deberás desembolsar en cuanto te gradúes. Necesitarás una camilla de masaje, una tarjeta profesional, etc. Necesitarás tomarte un tiempo para reflexionar antes de gastar todo ese dinero en un curso de masaje. Esta reflexión es necesaria y aconsejable. Piensa en ella como en un filtro que evita que las personas poco serias accedan a la profesión. A pesar del precio, decenas de miles de terapeutas acceden al mercado cada año; ¡sólo en Estados Unidos

se realizan unas 58.000 matrículas anuales!

Obtención de la licencia y de un certificado



Tras graduarte, recibirás un certificado. En España, para trabajar como masajista profesional, después de obtener tu certificación, necesitarás una licencia fiscal. Las leyes relativas al ejercicio pueden ser confusas y varias según el lugar, así que el mejor consejo que puedo darte es que investigues exhaustivamente para averiguar qué leyes se aplican en tu zona. Consulta a un terapeuta local, en una escuela de masaje o al departamento de sanidad local. Consigue la licencia que necesites. Un pequeño desliz puede hacer que tus masajes no sean legales, lo que afectaría a tu reputación como terapeuta.

Descubre tu nuevo estilo de vida

¡Por fin libre! Cuando acabes el período formativo y obtengas tu certificación, te encontrarás en el mundo real masajeando a personas reales, y ganando dinero real. Este nuevo estilo de vida que crearás para ti no se parece en nada a la aburrida rutina de trabajo de nueve a seis de tu antiguo trabajo. No obstante, allí sabías cuándo estabas trabajando y cuándo tenías tiempo libre. Ahora parece que siempre vuelves de dar un masaje, estás a punto de dar un masaje o piensas en cómo conseguir más clientes.

Transforma tu vida a través de una escuela de masaje

Es raro que alguien no experimente importantes cambios al estudiar en una escuela de masaje. Quizá te preguntes por qué. Existen varias razones:

- ✓ Todos los estudiantes pretenden cambiar de vida, lo que provoca que su mentalidad esté abierta y estén dispuestos a compartir y a divertirse.
- ✓ Los alumnos matriculados en una escuela de masaje quieren gobernar su vida. Son emprendedores y se preocupan por la salud, así que quizá conseguirás contactos útiles con espíritus afines. Muchas relaciones laborales se han forjado en las aulas.
- ✓ Muchos estudiantes temen no poder ganarse la vida cuando terminen sus estudios; este miedo les hace sentir vulnerables y esta vulnerabilidad es una cualidad muy atractiva para la mayoría, pues permite que la gente se comunique de manera honesta.
- ✓ Las escuelas favorecen que el estudiante se tome un descanso en la vida que ha llevado hasta entonces. Es momento de preguntarse qué es lo más importante y qué camino se quiere seguir.
- ✓ Literalmente, cuando se empieza a tocar a las personas a diario, se entra en contacto con lo realmente importante. La vida importa. La salud importa. La gente importa. Lo que haces es importante y, cuanto más consciente seas de ello, más se transformará tu vida.

Asistir a un curso de masaje no garantiza un cambio de vida, pero es más que probable que adquieras ciertos conocimientos e ideas que no habrías logrado de otro modo. Mantén tu mente abierta.



Cuando decidas seguir la carrera de masajista, quizá descubras ciertos aspectos de la vida y de ti mismo en los que nunca habías reparado. Literalmente, contactarás con tu propia existencia de una manera nueva. Cambiarás. Crecerás. Esta transformación es el don más valioso que recibirás, y te llegará cuando comiences a dedicar tu vida a los demás. ¡Qué pasada!

Cuando trabajes en el mundo del masaje, deberás imponerte ciertas reglas y límites, como cualquier trabajador autónomo, para que el trabajo no absorba toda tu energía. Tanto si trabajas en un balneario, en una clínica, en la consulta de un médico o en casa de tus clientes, necesitarás establecerte unas normas (consulta el recuadro acerca de reglas y límites de este capítulo).

¿Cuánto ganaré? La historia real

Muchos aspirantes a masajistas se montan su propio cuento de la lechera. “Veamos, 50 euros por masaje, a 5 masajes diarios durante 5 días a la semana, hacen un total de 1.250 euros semanales. Entonces, en un año ¡oh, Dios mío, seré rico!”.

Como resultado de estos cálculos, meses después mucha gente estará en una clase estudiando la función del músculo glúteo mayor. Pasarán el tiempo, mientras aprenden los movimientos de masaje, esperando la oportunidad de graduarse y convertirse en millonarios del masaje.

Pero el dinero no siempre se obtiene al mismo ritmo. De hecho, eso no sucede casi nunca. El salario medio anual de un masajista en Estados Unidos es inferior a los 20.000 dólares (unos 15.000 euros) y el número de graduados que nunca llegan a convertirse en profesionales del masaje es sorprendentemente alto. Cada año, 58.000 alumnos se matriculan en escuelas de masaje y, al mismo tiempo, 50.000 profesionales del masaje abandonan la profesión. Da que pensar, ¿verdad?

Lo cierto es que el masaje, como cualquier profesión, es un negocio complicado. Quizá sea más “romántico” que otros, pero su realidad cotidiana incluye un montón de trabajo duro combinado con una gran cantidad de tareas que seguro que nunca pensaste que necesitarías, como estrategias de marketing, planes de negocio, promoción y habilidades de dirección.



Sin embargo, uno se puede ganar muy bien la vida en el mundo del masaje, y puede que éste siga siendo el caso a medida que más y más gente se dé cuenta de los beneficios que ofrece. Pero no lo hagas sólo por dinero. Necesitas una razón de peso, porque en caso contrario acabarás como algunas antiguas estrellas del rock y terapeutas del masaje, quemado.

Reglas y límites

Las reglas que te impongas como terapeuta son totalmente personales. No existen dos masajistas que sigan las mismas. Lo más importante es recordar que debes seguirlas fielmente. Esta rigurosidad aumentará tu autoestima, te facilitará la vida y hará que tus clientes se den cuenta de tu profesionalidad.

A continuación se muestran algunas sugerencias sobre las reglas y límites. Quizá las tuyas sean diferentes. Practica recitando tus nuevas reglas en voz alta delante del espejo, como si estuvieses hablando con un cliente. Al final, te sonarán de lo más naturales.

- ✓ No trabajo los fines de semana.
- ✓ No trabajo después de las ocho de la tarde.
- ✓ Sólo acepto nuevos clientes si vienen recomendados.
- ✓ No acepto propinas / Sí acepto propinas.
- ✓ Para cancelar una cita debe llamar con veinticuatro horas de antelación, si no es así, deberá abonarse el precio íntegro del masaje.

El dilema de las propinas

Seguro que has oído historias sobre masajistas que obtienen cuantiosas propinas de clientes ricos y, en consecuencia, esperas obtener cantidades parecidas. Este deseo es de lo más natural. Sin embargo, mucha gente considera que aceptar propinas es hacerle un flaco favor a la profesión. Cree que convierte el masaje en un servicio (como el que puede hacer un camarero sirviendo comida) en lugar de en un tratamiento (como el que puede hacer un facultativo aliviando ciertos dolores). No le darías una propina a tu médico, ¿o sí?

El problema radica en cómo quieren que los consideren los terapeutas. Al fin y al cabo, aceptar propinas o no es asunto tuyo. Rechazar el dinero que te restriegan por la nariz no es fácil. Créeme, he aceptado montones de propinas a lo largo de los años y no hay nada malo en ello, en las circunstancias adecuadas, siempre y cuando seas consciente del problema que pueden representar (consulta el capítulo 5 para más información).

Conviértete en profesional

Cuando te dediques al masaje de manera profesional, te darás cuenta de que el trabajo es mucho más que el tiempo efectivo de cada masaje. Para convertirte en un verdadero profesional debes estar conectado con este mundillo y formar parte de él, tal y como sucede en otras profesiones. Y eso significa ¡ir a congresos!

Así es, deberás acudir a congresos relacionados con la profesión, también llamados convenciones, que se organizan anualmente en muchas localidades. Otra buena idea es unirse a una organización profesional del masaje, al menos durante un año, para ver si los contactos, la información y la sensación de formar parte de una comunidad te aportan algún beneficio.



Asegúrate de suscribirte a un par de revistas de masaje y léelas de cabo a rabo. Así te parecerá que formas parte del mundillo a medida que te familiarizas con las personas, los lugares y la historia que han convertido el masaje en lo que actualmente es.

Progresas como masajista

Si inviertes tiempo en mejorar tus habilidades como masajista, la gente acabará buscándote para obtener tus servicios en lugar de buscarlos tú a ellos. Créeme, este cambio es maravilloso: exactamente opuesto a lo que se siente al estar sentado un domingo, en la cama y en ropa interior, buscando entre las ofertas de trabajo del periódico a alguien que aprecie tus habilidades.

Es posible que, tras trabajar para establecerte como profesional del masaje, ocupes un lugar muy diferente al que habías tenido hasta entonces. Un buen lugar. Un lugar que, en ocasiones, puede conducir a otros lugares, ya que quienes triunfan se vuelven y enseñan sus habilidades a otros de muchas maneras.

Muchos terapeutas desarrollan su éxito enseñando en escuelas de masaje y en talleres de fin de semana, escribiendo libros y produciendo vídeos para otros terapeutas. Algunos incluso se convierten en asesores, conferenciantes y en solicitados expertos en salud.

Y recuerda, todo esto comienza cuando se toma la simple y profunda decisión de acercarse y tocar a las personas. Todo esto puede lograrse a través del masaje.

¿Hacia dónde se encamina esta profesión?

En dos palabras, hacia arriba. Y me refiero a escala global. Si buscas un sector en expansión, no puedes escoger otro mejor que el masaje, ya que el número de cuerpos disponibles para masajear no deja de aumentar a un ritmo frenético. Desde la publicación de la primera edición de este libro, por ejemplo, la población mundial ha aumentado en casi mil millones de personas. De modo que el número de clientes potenciales crece a pasos agigantados. Y aunque los millonarios seguirán pagando cantidades astronómicas por recibir un masaje en un lujoso establecimiento, ha surgido una nueva tendencia que consiste en ofrecer masajes a precios asequibles en establecimientos a pie de calle por todo el país, como puede comprobarse por el éxito de algunas cadenas de establecimientos dedicados al masaje, donde un servicio cuesta menos de 30 euros. Además, las compañías de seguros se muestran cada vez más dispuestas a pagar por servicios de masaje, ya que poco a poco es más evidente que éste puede reducir los costes sanitarios a través de la reducción del estrés y como medida preventiva.

Así es: en el futuro serás respetado como terapeuta, como parte de un campo médico en evolución.

Además del respeto y éxito que obtendrás, hay algo mucho más importante y que convierte el masaje en algo especial. Se trata del simple acto, tan humano, de tocar: el contacto. Ésta es nuestra verdadera especialización y esperemos que siga siéndolo, independientemente del éxito que obtengamos.

Parte IV

Masajes para todos

The 5th Wave

Rich Tennant



—Ayer jugó al fútbol más de tres horas y creo que
su ego se ha resentido.

En esta parte...

Bueno, vale, confíésalo. Estás leyendo la Parte IV porque hay una vocecita muy insistente en tu cabeza que no deja de decir alguna tontería del estilo: “Los masajes no son para mí, por lo menos de manera regular. Por supuesto, como novedad, una o dos veces son estupendos, pero ¿cómo se supone que voy a sacarles partido en mi vida cotidiana? Al fin y al cabo, ¿no son sólo para los ricos y famosos?”.

¡No, no y no! No te des por vencido. Puedes disfrutar del masaje en muchas áreas de tu vida en las que quizá no hayas pensado antes. Precisamente de eso trata esta parte.

Puede que seas un deportista de fin de semana en busca de una manera de mantenerte en forma y sin lesiones mientras practicas tu pasión por los deportes a tiempo parcial. Las técnicas de masaje y los estiramientos del capítulo 15 te vendrán como anillo al dedo.

Si tienes “ganas” y estás con esa persona especial, puedes utilizar el masaje como un prelude sensual de vuestros encuentros, tal como explico en el capítulo 16. ¿Y si tienes un bebé? ¿Y si estás embarazada? ¿Tienes siete meses de edad? El capítulo 17 te ofrece trucos y consejos fáciles preparados especialmente para ti. El capítulo 18 está pensado para todos aquellos que pasáis demasiado tiempo sentados frente a un ordenador y necesitáis desestresaros lo antes posible.

Ya seas un atleta, un bebé, un viajero empedernido, un hedonista, un oficinista estresado o estás esperando un hijo, en este capítulo encontrarás algo que puede aportar diversión, placer y salud a tu vida. El masaje es para todo el mundo.

Capítulo 15

Más alto, más rápido, más fuerte: masaje deportivo

En este capítulo

- ▶ Comprende las técnicas del masaje deportivo
 - ▶ Cómo abordar dolores específicos de ciertos deportes
-

Oye... tú... ¿te estás preparando para cerrar el libro y salir corriendo hacia el patio del colegio más cercano para jugar un partido de fútbol improvisado? Sí, tú. ¿Vas a calentar haciendo un montón de estiramientos antes de empezar a jugar? Si eres como muchos aficionados a la práctica del deporte, probablemente no seas culpable de estirarte en exceso. ¿Estoy en lo cierto? Es tan pesado... Bueno, esta situación es una de esas en las que el masaje puede resultarte útil. ¿Qué mejor que alguien estire tus músculos por ti? Esto, y mucho más, es precisamente lo que puedes hacer con el masaje deportivo. Conseguirás toda la información en este capítulo.

Ve a la línea de salida: elementos básicos del masaje deportivo

Cuando las cosas se ponen duras, los tipos duros se dan masajes. Si eres un atleta serio, probablemente ya conozcas los beneficios del masaje. La mayoría de los deportistas creen que el masaje es útil para la práctica deportiva. Fíjate en Lance Armstrong, por poner un ejemplo, quien hizo famoso el color amarillo ganando siete ediciones del Tour de Francia. Recibía doscientos masajes al año. Gran cantidad de atletas olímpicos han utilizado el masaje durante años para mejorar su rendimiento. De hecho, desde 1996, el masaje se ha convertido en uno de los servicios oficiales que ofrece la Villa Olímpica a los atletas.

Los atletas utilizan el masaje de diferentes maneras:

- ✓ Para rehabilitarse tras una lesión deportiva.
- ✓ Para recuperarse de los intensos entrenamientos y de la competición.
- ✓ Para mantener un tono muscular óptimo y una buena flexibilidad de manera regular.
- ✓ Para aparecer relajados en los grandes eventos deportivos.

Las siguientes secciones te ofrecen el secreto para saber cuándo puede resultar útil el masaje deportivo y te servirán como guía para encontrar un buen masajista deportivo.

Cuándo es el momento de utilizar el masaje deportivo

Puedes utilizar el masaje deportivo siempre que quieras, incluso antes de la misa del domingo por la mañana, o a medianoche, después de estar bebiendo margaritas toda la tarde en la fiesta anual de tu empresa. Pero utilizar el masaje deportivo cuando vayas a practicar deporte tiene más sentido, ¿no? Estas ocasiones se reducen a tres:

- ✓ **Masaje previo a la práctica deportiva:** Como su nombre indica, los atletas utilizan este tipo de masaje justo antes de practicar deporte. Al contrario de lo que cree la gente, un masaje de este tipo no deja al atleta como un zombi, sino que le aporta energía extra de cara a la competición.
- ✓ **Masaje posterior a la práctica deportiva:** Justo al acabar de practicar deporte (por ejemplo, después de cruzar la línea de meta de la maratón de Boston) es el momento y el lugar en que los atletas, de manera casi universal, aprecian un buen masaje. El masaje ayuda a que los músculos, por no mencionar la mente, se recuperen más rápidamente.

- ✓ **Masaje como práctica integrada en el entrenamiento:** Recibir masajes durante el entrenamiento es una práctica cada vez más habitual para muchos atletas. Algunos reciben masajes a diario.

Encuentra un masajista deportivo

Si vives en una gran ciudad, es muy posible que tengas cerca una clínica de masajes. Si vives en una ciudad pequeña, pregunta en el polideportivo local o en la consulta del quiropráctico. Quizá ellos sepan quién ofrece masajes deportivos.

Los profesionales del masaje reciben un avanzado entrenamiento especial para convertirse en masajistas deportivos acreditados. No ofenderás a nadie al pedirle su certificado y preguntarle dónde lo obtuvo. Si buscas una persona cualificada, comprueba sus cualificaciones. Tiene sentido, ¿verdad?



Los entrenadores de atletismo son también, muchas veces, masajistas deportivos o, al menos, pueden recomendar a alguno. No obstante, ten cuidado con los entrenadores que creen que saben practicar masaje deportivo simplemente porque saben darte golpes de kárate en la espalda. Están haciéndote un flaco favor, y probablemente no sepan que el masaje deportivo profesional se está convirtiendo en una disciplina muy avanzada.

Los días en los que el entrenador de Rocky Balboa le masajeaba el hombro mientras le daba ánimos antes del gran combate han terminado. “Y si se levanta, ¡vuelve a golpearle!”

Entiende las técnicas del masaje deportivo

El masaje deportivo, practicado por masajistas expertos, es una forma avanzada de terapia manual que dispone de unas técnicas específicas. La información de este capítulo no pretende, obviamente, convertirte en un experto. Sólo sugiero un par de movimientos que pueden servirte para aliviar las tensiones de los deportistas de fin de semana de tu vida, incluyéndote a ti. En otras palabras, cuando leas este capítulo no te ofrezcas como entrenador especial para corredores olímpicos de maratón: déjalo para los profesionales.

Técnicas del masaje deportivo

Esta sección presenta las técnicas básicas del masaje deportivo. Quizá adviertas que se parecen a las técnicas habituales del masaje; son, sencillamente, movimientos más grandes y, con frecuencia, más profundos, y algunos se usan con más frecuencia en un masaje deportivo que en un masaje relajante.

Compresión

A menudo, en el deporte, los cansados y sobrecargados músculos deben apretarse para dominarse. Con este movimiento que muestra la figura 15-1, podrás aplicar la suficiente presión para aliviar los espasmos del músculo y proporcionar un efecto calmante a la zona.

Fricción transversa

Quizá te suene este término del capítulo 10 (o quizá no). Pero ¿qué diablos significa la fricción transversa? La fricción transversa consiste, simplemente, en realizar un masaje intenso en dirección opuesta a las fibras de determinada zona del músculo (frotar a contrapelo), como se muestra en la figura 15-2. Esta técnica es especialmente buena para las fibras que se tensan durante la práctica deportiva.

Presión profunda

Quienes entrenan mucho acaban desarrollando, a menudo, zonas dolorosas mientras mejoran su tono muscular. Localizar estas zonas puede ser complicado, pero en cuanto las localices, aplica una presión profunda sobre ellas, tal y como se muestra en la figura 15-3, para relajar los anudados y contracturados tejidos del músculo.



Figura 15-1:
Compresión sobre los tendones



Figura 15-2:
Fricción transversa sobre los tendones



Figura 15-3:
Presión profunda sobre el glúteo mayor

Amasamiento

Cuando amases a un atleta, querrás asegurarte de que tus movimientos son amplios y fuertes y de que tus manos alcanzan el mayor número de tejidos musculares posible. Observa la figura 15-4, y consulta el capítulo 10 para aprender más acerca de los tres pasos del amasamiento (pellizcos, rodamientos y presiones).

Estiramientos

Esta sección introduce algunos estiramientos básicos que forman parte del masaje deportivo. Estas técnicas son una buena manera de ayudar a un compañero a realizar su calentamiento, así como a hacer que se relaje tras la práctica deportiva.



Los estiramientos sientan especialmente bien a quienes no han ejercitado demasiado sus músculos durante la práctica del deporte, pero ve con cuidado y no

abuses de ellos, ya que podrías dañar a tu compañero. Pídele siempre su opinión mientras realices el tratamiento y recuerda que, con los estiramientos, siempre es mejor quedarse corto que forzar demasiado.

Estiramiento de los tendones de la corva



Con tu compañero tumbado boca arriba, levántale una de las piernas, sujetándola firmemente por el tobillo y los tendones de la corva, mientras le empujas la pierna lentamente y sin pausa en dirección a la cabeza. No bloques la rodilla durante esta maniobra, déjala ligeramente flexionada. Mantén el estiramiento durante cinco o diez segundos y, a continuación, suéltasela (observa la figura 15-5). El efecto puede ser mayor si tu compañero empuja primero contra tus manos durante cinco o seis segundos y, después, se relaja mientras le estiras la pierna un poco más fuerte durante unos treinta segundos. Este sobreestiramiento se conoce con el rimbombante nombre de facilitación neuromuscular propioceptiva (FNP), y sólo debe aplicarse si tu paciente ya ha calentado y si te sientes con la confianza necesaria para aguantarle la pierna lo suficiente. No abuses de estos estiramientos. En otras palabras, ¡tómalo con calma!



Figura 15-4:
Masajea los tendones de la corva



Figura 15-5:
Estiramiento de los tendones de la corva

Estiramiento del cuádriceps

A los corredores y otros atletas se les cargan especialmente los músculos del cuádriceps de la parte frontal del muslo. Una buena manera de estirarlos consiste en tumbar a tu compañero boca abajo, flexionarle la rodilla 90 grados y, a continuación, levantarle el pie mientras le levantas la pierna por debajo de la rodilla con la otra mano. Levanta hasta que sientas la resistencia natural de sus músculos. Para realizar un estiramiento más fuerte a personas más flexibles, acércales los pies a las nalgas, como muestra la figura 15-6.



Figura 15-6:
Estiramiento del cuádriceps

Estiramiento de la pantorrilla

Cuando estires la pantorrilla, también estirarás el tendón de Aquiles, que es extremadamente fuerte. Así que no temas realizar un estiramiento profundo sujetando el talón y presionando firmemente la planta del pie con el antebrazo, moviendo los dedos del pie hacia la cabeza, tal y como muestra la figura 15-7.

Estiramiento de brazos

Con tu compañero boca abajo, levántale la mano sobre la cabeza, colócale la palma de la mano hacia abajo con los dedos apuntando hacia sus pies y tírale ligeramente del codo, como muestra la figura 15-8.



Figura 15-7:
Estiramiento de la pantorrilla



Figura 15-8:
Estiramiento de los brazos

Rutinas

Puedes realizar una rutina completa de masaje deportivo, que se parecerá mucho a la rutina habitual que explico en los capítulos 11 y 12, exceptuando que tu compañero irá en ropa de deporte en vez de llevar una toalla. Pero ésta no es la única diferencia. También podrás utilizar más fricción transversal, compresión y masaje profundo, centrándote en los músculos que hayan realizado mayor esfuerzo. Además, podrás añadir estiramientos extras para ayudar a la recuperación. Sin embargo, aparte de esto, el masaje deportivo se parece asombrosamente al masaje no deportivo.

Dolores típicos de los deportistas

Los atletas sufren todo tipo de problemas porque llevan sus músculos al límite, y ciertos deportes son conocidos por causar dolores concretos. Seguro que, por ejemplo, has oído hablar del codo de tenista y de los calambres de los corredores, problemas que pueden aliviarse mediante el masaje deportivo.

Codo de tenista

El codo de tenista es una afección debilitante y progresiva que puede hacerte infeliz durante una larga temporada. Esta dolencia consiste en la hinchazón de los tendones del antebrazo cercanos al codo y en una irritación de los músculos de la zona causada por un uso repetido. Por supuesto, la primera medida que se debe tomar al comenzar a notar este tipo de dolor es dejar de realizar la actividad que lo causa (a saber, jugar a tenis). No obstante, hay quienes no quieren dejar de jugar. En ese caso, intenta descansar unos días y utiliza hielo para reducir el dolor de dicha área. El médico también podrá ayudarte al prescribirte algún antiinflamatorio. Consúltalo.



Un poco de ejercicio también puede ayudarte con tu codo de tenista. No olvides realizar algunas técnicas de calentamiento antes de enfrascarte en estas dos intensas maniobras. Además, aplícate hielo cinco o diez minutos antes para reducir la inflamación. A continuación, sigue estos pasos:

1. **Sujetando el brazo por la muñeca, con el codo descansando sobre el suelo o sobre la camilla de masaje, coge el antebrazo de tu compañero y desliza la mano lentamente desde la muñeca hasta el codo, presionando con el pulgar mientras lo haces, tal y como muestra la figura 15-9a.**

Repite este movimiento varias veces con tu mano en diferentes posiciones para que tu pulgar presione todo el antebrazo.

2. **Utilizando las puntas de los dedos o los pulgares, aplica fricción transversal sobre los músculos de la parte superior del antebrazo (en línea recta hacia arriba desde el dorso de la mano) cerca del codo, tal y como muestra la figura 15-9b.**

Esta zona se ve directamente afectada por el codo de tenista, así que trata con cuidado a tu compañero, utilizando más hielo para reducir la molestia si es necesario. Después, realiza pellizcos, deslizamientos y un poco de amasamiento

para relajar la zona.

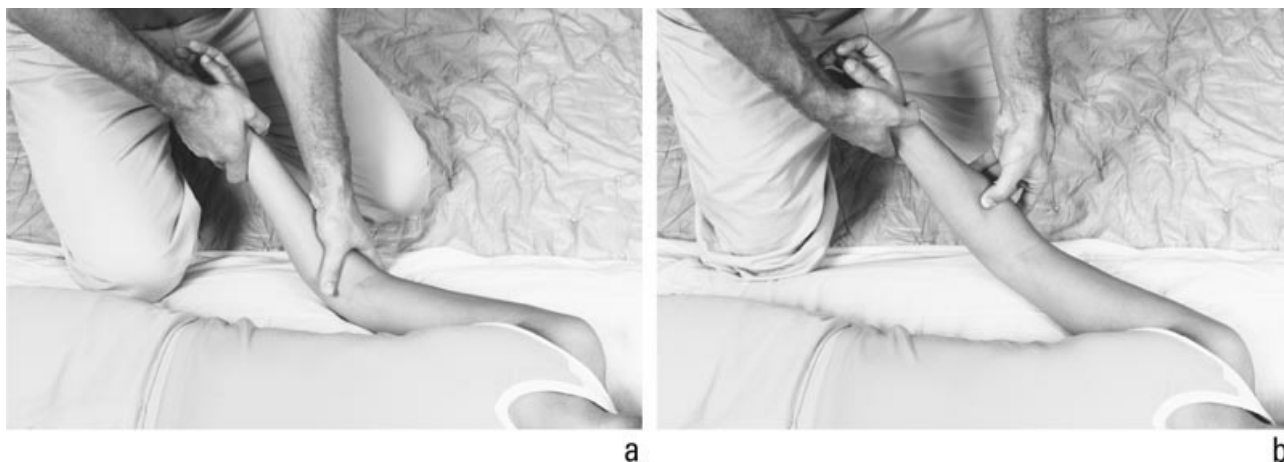


Figura 15-9:

Pellizca los músculos del antebrazo (a) y aplica una fricción profunda cerca del codo (b)

Calambres de corredor

A menudo, los corredores sufren calambres musculares en pantorrillas, tendones, cuádriceps o nalgas tras haber llevado su cuerpo al límite. Si alguna vez has sido víctima de los calambres de corredor, sabrás que no es divertido. Estos calambres se apoderan de tu pierna como un extraterrestre de *Star Trek*, y no muestran piedad alguna. Si al iniciarse el calambre estás de pie, empezarás a cojear y a gritar como un poseso. Si estás tumbado, el calambre será aún peor. Las siguientes técnicas pueden resultarte útiles la próxima vez que alguien que conozcas sea víctima de un calambre.



Asegúrate de que el atleta beba mucho líquido para evitar los calambres provocados por la deshidratación. Después del masaje, intenta aplicar hielo durante unos minutos para aliviar la zona dolorida.

Cuando tenga un calambre, sigue este procedimiento para aliviar este mal de atletas:

1. **Haz que la persona se tumbé cómodamente y aplica compresión directa sobre la zona dolorida, tal y como muestra la figura 15-10.**
2. **Pasados unos segundos, libera la presión y estira el músculo acalambrado, tal y como muestra la figura 15-11.**



Figura 15-10:
Compresión sobre la zona acalambrada



Figura 15-11:
Estira el músculo acalambrado

-
3. Sujeta los dos extremos del músculo de la zona dolorida y empuja las fibras musculares hacia el centro, tal y como muestra la figura 15-12.

Mantén la presión varios segundos.



Figura 15-12:

Junta las fibras del músculo de la zona dolorida

4. Haz que tu compañero contraiga los músculos opuestos, que en la figura 15-13 son los músculos frontales de la parte inferior de la pierna, intentando que estire los dedos del pie hacia la cabeza mientras presionas para anular su movimiento.

Esta técnica permite relajar los músculos acalambrados.

5. Estira suavemente una vez más.



Figura 15-13:
Contrae los músculos opuestos al músculo acalambrado

Capítulo 16

El masaje sensual

En este capítulo

- ▶ Prepárate para dar un masaje sensual a tu pareja
 - ▶ Prepara un ambiente sensual
 - ▶ Prueba movimientos sensuales
-

A veces, el masaje puede ser sexy. En ese momento no importa lo terapéutico que sea. Tampoco es relevante que los médicos lo aprueben o no. Ni tampoco importa cómo lo utilicen las estrellas del deporte en vestuarios apestosos.

Como profesional del masaje terapéutico, estoy entre los que quieren convencerte de la gran diferencia existente entre el contacto sensual y el masaje terapéutico. Cientos de miles de profesionales ayudan a sanar a millones de personas a través de su contacto no sexual. Pero eso no significa que el contacto sensual no pueda ser terapéutico. De hecho, el famoso músico Marvin Gaye cantó una canción sobre este tema. Acertaste, se trata de “Sexual Healing” (cuya traducción sería algo así como ‘cura sexual’).

Este capítulo ofrece algunas ideas básicas para que te inicies en el masaje con una cierta orientación sensual. También puedes tomar muchas de las sugerencias del resto del libro y añadirles un poquito de salsa picante. Sin embargo, vigila con quién utilizas tus técnicas de curación sexual, porque pueden ser muy poderosas.

Explora el contacto sensual

Para crear un gran masaje sensual, necesitas algunos ingredientes. Incluyen:

- ✓ Un/una modelo desnuda.
- ✓ 5 litros de aceite de masaje con esencia de almizcle procedente de la antigua Persia.
- ✓ Música de Barry White.

¡Es broma! De hecho, disponer de cualquiera de estos ingredientes potenciaría tus posibilidades de experimentar el mejor de los masajes sensuales, pero realmente no son necesarios. Ahora sí que te incluyo los tres ingredientes básicos de cualquier masaje sensual:

- ✓ La intención apropiada.
- ✓ Espontaneidad.
- ✓ Sensibilidad.

La intención apropiada

Entonces, ¿cómo empiezas a ponerte sensual con la pareja que has elegido cuando decidáis que queréis compartir un masaje sensual juntos? El truco es cambiar tu intención. Si alguien tiene intenciones sensuales te darás cuenta inmediatamente, ya que sus movimientos cambiarán. Quizá te sorprenda que los mismos movimientos practicados en la misma parte del cuerpo pueden tener efectos increíblemente distintos, según quién dé el masaje, y dependiendo de su intención. Lo sentirás en su manera de tocar.

Existe una línea muy fina entre el masaje sensual y el sexual y, aunque no te lo creas, en ocasiones el sensual es mejor. El masaje sensual es más relajado. No espera nada. El sexo es algo que se hace; la sensualidad simplemente es.

De vez en cuando, permítete disfrutar del contacto sin pensar adónde te llevará. Relájate en los brazos de la sensualidad durante un rato, quitándote presión a ti y a tu pareja. Puede que te guste lo que encuentres.

Espontaneidad

Quizá la regla más importante para el masaje sensual es “que fluya”. Si sientes que el mejor sitio para el masaje es en la playa a medianoche, coge tu botella de aceite y sal

fuera. Del mismo modo, el suelo de la cocina puede convertirse en un entorno sensual exótico si te tumbas en él con tu pareja. Estés donde estés, busca elementos a tu alrededor que puedan mejorar tu experiencia. Seguro que eres capaz de utilizar algo que tengas a mano (una textura, un sonido o un sabor) como, por ejemplo, una fresa grande, jugosa y madura.

Sensibilidad

En el masaje sensual, durante la sesión has de mostrarte especialmente sensible a las emociones de tu pareja. Envuélvela en una sensación de calidez, cuidado y seguridad. No tienes que convertir la tensión de tu pareja en sumisión o conseguir algo. Límitate a estar ahí con él o ella.



En el masaje sensual la idea no es tanto aliviar los músculos de tu pareja, como cautivarla. Por eso, no necesitarás ejercer tanta presión ni fuerza como cuando realizas un masaje normal. Utiliza manos suaves, dejando que las puntas de los dedos y las palmas vayan a la deriva por encima de la piel sin intención terapéutica alguna. Esta técnica transforma la atmósfera del masaje, haciéndolo más sensual.

Un masaje llamado Tantra

Quizá quieras saber más sobre una técnica especial, sensual y que aumenta la energía llamada Tantra, la cual combina la meditación y muchas actividades interesantes que puedes utilizar para transformar la energía sexual en energía sensual/espiritual. Tú y tu pareja podéis utilizar el masaje sensual, por ejemplo, para incrementar vuestro sentido de la unión en lugar de ir directos al acto sexual y después acurrucaros para dormir.

Si quieres potenciar tu vida sensual, puedes elegir entre múltiples talleres, vídeos y libros sobre Tantra. Hojea uno de los libros de Mantak Chia, por ejemplo, que puedes encontrar en internet, en la página www.universal-tao.com. Otra web es www.tantra.com, que incluye mucha información sobre temas sensuales, además del masaje. Mientras visitas esta página, puedes pasar un buen rato descubriendo otros aspectos del Tantra, como el arte y las enseñanzas del Kama-sutra, un texto antiguo sobre la sensualidad. También existen muchos talleres para parejas sobre este tema. ¡Diviértete!

Prepara una atmósfera sensual

La sensualidad se basa en la creación de una atmósfera sensual, ¿no? De esto se desprende que tu espacio interior, tal y como lo describo en el capítulo 8, sea especialmente importante durante un masaje sensual. Pero ¿cómo se supone que debes hacerlo sensual? Puedes utilizar velas e incienso, pero ¿qué me dices de algo un poco más atrevido?

Quizá quieras tener en cuenta algunos de los elementos que te enumero a continuación para ayudarlos tanto a ti como a tu pareja a lograr la actitud sensual apropiada. Al fin y al cabo, no tienes todo el día para estar tumbado por ahí esperando a que surja la atmósfera apropiada. Eres una persona ocupada, y tienes muchas otras cosas en la cabeza. Si te atreves, intenta poner en práctica las siguientes sugerencias, a ver qué ocurre.

Aceites de masaje con sabores

De acuerdo, lo admito... los aceites de masaje con sabores rozan el límite de lo horterero. Pero no puedes descartar algo sin probarlo, ¿no? Actualmente, puedes encontrar sabores para todos los gustos, incluyendo, aunque no te lo creas, un aceite de masaje con sabor a capuchino, que debe ser para aquellos momentos en los que necesitas algo que te levante el ánimo y no quieres sufrir la gran vergüenza de dormirte mientras paseas la lengua por el ombligo de tu pareja.



Por supuesto, la idea es disfrutar del sabor del aceite al lamerlo, pero intenta no aficionarte a este pasatiempo. No te bebas litros de esta sustancia, porque podría poner en peligro tu salud. Como todos los aceites, los comestibles contienen un montón de colesterol y grasas. Y nada sería peor que engordar por lamer a tu pareja, lo que podría conducir a la peor de las excusas para no dar un masaje sensual a tu amorcito: “Estoy a dieta”.



Si te interesan los aceites comestibles, una búsqueda por internet te ofrecerá docenas de opciones que puedes recibir directamente en casa en cuestión de dos o tres días, la mayoría “discretamente embalados”. ¡Fenomenal!

Pequeños artilugios

Los pequeños artilugios que zumban y vibran pueden ser un añadido bastante placentero a una experiencia de masaje sensual. Actualmente puedes comprarlos sin sentirte culpable en tiendas de última moda de ciudades de todo el mundo, o puedes pedirlos por internet o por catálogo. Algunos de los objetos que tienes por casa también pueden ser útiles, como las plumas, los cepillos suaves, los pañuelos, las fresas, el sirope de chocolate o la nata montada. Deja que tu imaginación te lleve donde quiera con estos accesorios durante un masaje sensual y a ver qué ocurre.

Vídeos

Existen todo tipo de vídeos de masaje sensual para ayudarte a alcanzar el clímax adecuado, pero todos comparten un gran problema: los modelos son demasiado atractivos. Para la mayoría, resulta casi imposible ver uno de estos vídeos sin sentirse incómodo. Si los ves, recuerda que esta gente se pasa diez horas al día haciendo ejercicio, los siete días de la semana. Cuando no hacen ejercicio, están tomando el sol o rayos UVA, o en un restaurante de comida vegetariana comiendo un bol de lechuga para almorzar, y sin aliñar.

Descubre los movimientos sensuales y más acerca del masaje sensual

Aquí tienes unos cuantos movimientos que puedes utilizar cuando creéis vuestro masaje sensual juntos. Te darás cuenta de que algunos de estos movimientos en realidad no son movimientos, sino actitudes. En un masaje sensual te puedes tomar más libertades con tu pareja. Os cubris el uno con el otro mucho más, acercándoos más y eliminando la barrera entre quien da y quien recibe.

Un contacto más completo

En el masaje terapéutico, por lo general sólo pones las manos y brazos en contacto con tu compañero. En el masaje sensual, por el contrario, no importa la cantidad de partes del cuerpo que entren en contacto con tu pareja. En realidad, cuanto más contacto, mejor, como muestra la figura 16-1. Para los masajes que apliques en la espalda, el cuello y la cabeza, siéntate directamente sobre el trasero de tu pareja. Pero asegúrate de que no cargas todo tu peso sobre ella, porque podrías cortar la circulación.



Figura 16-1:
En el masaje sensual, es fantástico sentarte encima de tu pareja

Cubre las extremidades

Cuando masajees las extremidades de tu pareja, deja que toda su pierna o brazo descansen sobre tu cuerpo. Esta posición crea una sensación de apoyo e intimidad, especialmente cuando la combinas con movimientos suaves y lentos con las puntas de los dedos en la cara interna de los muslos, como muestra la figura 16-2. *Oh la la!*



Figura 16-2:
Deja que las extremidades de tu pareja descansen sobre tu cuerpo

Acaricia con el pelo

Las delicadas puntas de tu suave y sedoso cabello pueden ser instrumentos de exquisito placer. Deja caer tu pelo y roza suavemente la piel de tu pareja en cualquier parte de su cuerpo mientras estás dando el masaje, como se muestra en la figura 16-3.



No intentes hacer este movimiento si llevas la cabeza recién rapada, con poco pelo, o si llevas una extremada cresta al estilo mohicano con 12 kilos de gomina,

porque podrías hacerle mucho daño.



Figura 16-3:
En el masaje sensual, utilizar tu pelo forma parte de la diversión

Toca el ombligo

¿Te has fijado alguna vez en cómo te doblas y proteges instintivamente tu pecho y abdomen cuando crees estar en peligro? Esto es así porque la parte frontal del cuerpo humano es increíblemente vulnerable y sensible. Esta vulnerabilidad es mala para defenderse si te atacan unos lobos, pero es fantástica para el masaje sensual. Utiliza una serie de suaves y deslizantes caricias a lo largo de todo el abdomen y el pecho, como muestra la figura 16-4. Estos movimientos no pretenden afectar a los músculos, como en los movimientos de masaje pectoral del capítulo 12, sino estimular la piel (y la mente) de tu pareja.

El órgano más sensual de todos

El mero hecho de rozar con tus manos y dedos las zonas erógenas de alguien puede ser, bueno, erótico, pero no es la única opción. Si tú y tu pareja lleváis mucho tiempo

juntos, quizá quieras explorar zonas más nuevas y menos evidentes.



Figura 16-4:

El pecho y el abdomen son perfectos para el masaje sensual

Hay un órgano en particular que suele olvidarse muy a menudo y que puede ser el más sensual. En todos los seres humanos está en la misma zona. Sin embargo, todos respondemos a la estimulación de este punto de manera distinta, haciendo que la seducción y la sensualidad se conviertan en una sorpresa sin fin.

Evidentemente, hablo del cerebro. Si te atreves a adentrarte en la imaginación de tu pareja, puedes conducirlo por un número infinito de nuevas experiencias eróticas sin abandonar la seguridad de vuestra casa. Inténtalo la próxima vez que compartáis un masaje sensual juntos.

El afrodisíaco más poderoso

Una vez tuve el placer de dar un masaje a la doctora Ruth Westheimer, una muy conocida terapeuta sexual y escritora estadounidense, autora por ejemplo de *Sexo para Dummies*, y nunca olvidaré lo que me dijo al final del masaje. Mientras seguía tumbada en la mesa, me observó con su característica mirada malévola y me dijo: “¿No quieres hacerme ninguna pregunta?”.

“¿Una pregunta?”.

“Sí, ya sabes, sobre amor o el sexo”. Le brillaron los ojos.

No pude dejar pasar la oportunidad de conseguir asesoramiento experto gratuito, así que le pregunté a la Dra. Ruth cuál era el afrodisíaco más poderoso del mundo. ¿Las ostras? ¿El ginseng? ¿La corteza del yohimbe africano?

“¡Lo que te funcione a ti es lo que funciona!”, dijo la Dra. Ruth, y la frase me ha parecido de lo más convincente desde que la oí. Tú y tu pareja podéis crear la mejor y más personalizada experiencia de masaje sensual para vosotros. Sólo tenéis que imaginaros a la Dra. Ruth animándoos desde el banquillo, lo que debería haceros sonreír, y luego ¡a por ello!

Fantasear está bien

Si te imaginas una y otra vez que te está dando un masaje una famosa estrella de cine desnuda en una playa de Tahití, no te preocupes. Es normal. De hecho, quizás utilices la fantasía para potenciar el masaje sensual.

Anima a tu pareja a compartir pequeños detalles jugosos de sus fantasías mientras pones en práctica los movimientos sensuales. Te sorprenderá cómo la combinación de tu contacto familiar con la fantasía de una situación exótica y desconocida será un buen añadido a vuestra experiencia.

Capítulo 17

Un masaje para el bebé (y también para la mamá)

En este capítulo

- ▶ Aprende a masajear a tu bebé
 - ▶ Disfruta del masaje durante la gestación y después del parto
-

Bienvenidos al capítulo dedicado a aquellas personas superimportantes: las madres y sus bebés. Sin las madres, no existirían los bebés, y sin los bebés, la raza humana se extinguiría. Tal vez seas mamá o estés a punto de serlo, y busques información específica sobre qué puede hacerte sentir mejor durante esta época tan especial de tu vida. O quizá seas una mamá con hijos ya crecidos y emancipados desde hace tiempo que simplemente quiere recibir un masaje. Bien, ¿por qué no?

Este capítulo comienza con los bebés. Los bebés son seres extraordinariamente sensibles, y el masaje puede desempeñar un papel vital en sus todavía cortas vidas. Después, seguiremos con las mamás y las futuras mamás.

Masaje para bebés

“Durante los minutos posteriores al nacimiento, donde comienza el contacto físico, empiezan también el amor y la humanidad.”
Ashley Montagu



Mi mujer y yo estábamos en la cola del supermercado con nuestro hijo de cuatro meses sentado en su cochecito. De repente, la mujer que estaba detrás de nosotros se acercó y comenzó a masajearle los dedos de los pies. “El masaje es muy bueno para los bebés —dijo—, sobre todo en el dedo pulgar. Si está deprimido o enfadado, hará que se sienta mejor.” Nos quedamos sorprendidos, y supongo que nuestros rostros lo reflejaban, porque nos miró y, sonriendo tranquilizadamente, nos dijo: “No os preocupéis, funciona. ¡Lo he visto en la tele!”.

Sin importar cómo os sintáis cuando un extraño masajee los dedos de los pies a vuestro bebé en el supermercado, esta historia muestra lo extendida que está la aceptación del masaje para bebés. Diferentes culturas alrededor del mundo abrazan el concepto del masaje para bebés:

- ✓ La gente de la India masajea a sus bebés desde hace siglos.
- ✓ Los esquimales y los pueblos del África Oriental también tienen una larga tradición en el masaje para bebés.
- ✓ En Bali, tradicionalmente, mantienen a los niños en constante contacto físico durante sus primeros seis meses de vida, y sólo entonces dejan que sus pies toquen el suelo por primera vez.

El tacto forma parte del tejido de la vida desde el momento en que el bebé sale del útero para ir a parar a los brazos de sus padres. Desgraciadamente, cuanto más “civilizados” nos volvemos, menos tiempo invertimos en tocar a nuestros bebés, y por eso es tan importante masajear a los bebés.

¿Por qué a los bebés les encantan los masajes?

Si has pasado cierto tiempo con bebés, tal vez te hayas planteado: “Pues los bebés no son como el resto de personas. Parecen hipersensibles. Un simple contacto se magnifica cientos de veces. ¿Soy yo, o los bebés sienten de una manera diferente?”.



De hecho, los bebés sienten de una forma más intensa que los adultos. Esta diferencia está causada por la abundancia de ciertos órganos del tacto sobre la piel, llamados corpúsculos de Meissner, cuatro veces más presentes en los niños de menos de tres años que en los adultos. Los bebés tienen ochenta corpúsculos de Meissner por milímetro cuadrado de piel, mientras que los adultos tenemos cuatro.



Los corpúsculos de Meissner son especialmente buenos detectando caricias suaves y breves sobre la piel, de ahí que este tipo de movimientos sean especialmente efectivos en bebés.

Además, los investigadores del Touch Research Institute (TRI) de Miami han descubierto que el masaje puede ayudar a que los niños prematuros crezcan más de prisa y a que salgan antes del hospital. El tacto es un salvavidas para los bebés, y lo buscan tanto como el oxígeno o la luz. Si a esto le añadimos el placer que provoca, no resulta sorprendente que los bebés adoren el masaje.

Masaje para bebés: trucos

Algo sobre los bebés: son muy muy pequeños. Lo comprobarás cuando intentes masajearlos y veas que una de tus manos abarca toda su espalda. Además, o se pasan la mayor parte del tiempo retorciéndose como lagartijas o se quedan dormidos rápidamente. Entonces, ¿qué técnicas podemos utilizar sobre estas pequeñas e inquietas criaturas?



A continuación, veamos algunas indicaciones que pueden servirte como guía:

- ✓ **Escoge un momento en el que el bebé esté tranquilo, después de bañarlo, después de despertarse o antes de irse a dormir.**
- ✓ **Utiliza una suave caricia para estimular los corpúsculos de Meissner del cuerpo del bebé, provocando así un placer extra que hará que quiera quedarse allí durante más tiempo.** Encontrarás información sobre los

corpúsculos de Meissner en la sección anterior.

- ✓ **Puede que el bebé sólo aguante el masaje durante un par de minutos antes de empezar a retorcerse, pero no pasa nada.** Masajea tanto como puedas.
- ✓ **No tengas miedo a realizar un contacto firme (no fuerte).** Los bebés son más fuertes de lo que parece y disfrutan con un buen contacto sólido y tranquilizador. Si sólo utilizas movimientos muy suaves que pueden hacerles cosquillas, se perderán algunos de los beneficios del masaje.

Rutina de masaje para bebés

Los siguientes movimientos son fáciles de realizar, como comprobarás viendo las figuras de esta sección. Probablemente, lo más difícil sea que el bebé se esté quieto.

1. **Con el bebé tumbado boca arriba, pasa la punta de los dedos sobre su abdomen, pecho y cara, volviendo después al punto de partida, como muestra la figura 17-1.**



Este movimiento sólo está pensado para estimular los corpúsculos de Meissner (sobre los que se hablado anteriormente en este capítulo), de manera que no es necesario que el contacto sea firme. Es posible añadir diversión y efectividad a este movimiento diciendo “¡Zuummm!” mientras recorres el cuerpo del bebé con tus dedos. Con un poco de práctica, tu bebé empezará a anticipar este delicioso placer sonriendo mientras te acercas a él con los dedos extendidos.



Figura 17-1:

Acaricia al bebé con la punta de los dedos

2. **Con tus manos sobre los costados del bebé, haz un movimiento de barrido sobre su abdomen con tus pulgares, moviéndolos hacia afuera y devolviéndolos a su posición original. Repite este movimiento cuatro o cinco veces.**

Esta maniobra es buena para los órganos internos. **Nota:** Este movimiento (que se muestra en la figura 17-2) requiere una presión relativamente firme, así que puede que tengas que ponerle aceite o algún otro tipo de loción.

3. **Ayuda a tu bebé a estirar las piernas sujetando una de ellas por la parte inferior, empujando su rodilla hacia el pecho y, a continuación, devolviéndola a su posición original (mira la figura 17-3).**

Repite este movimiento tres o cuatro veces. Sujétale la cadera contraria con la otra mano para mantenerlo firme mientras realizas la operación. Los bebés adoran los estiramientos, igual que los perros y los gatos, así que este movimiento les sentará especialmente bien.



Figura 17-2:
Masaje de la barriga del bebé



Figura 17-3:
Estiramientos de las piernas del bebé

- 4. Si consigues que se quede quieto y sentado durante el tiempo suficiente, podrás aplicarle en los pies una versión reducida (y rápida) de los movimientos de reflexología del capítulo 13.**

Los bebés nacen con un conjunto completo de puntos de reflexología en los pies, y, en general, les encanta que se los estimulen, especialmente los situados en la zona de los dedos (mira la figura 17-4).



Figura 17-4:
Reflexología para bebés

- 5. Utilizando los pulgares, traza pequeños círculos, realizando una presión moderada, sobre el área carnosa de su pequeño trasero, tal y como muestra la figura 17-5.**

Quizá intente escapar durante este movimiento, pero probablemente sonría mientras lo hace. Este movimiento les gusta mucho.

- 6. Aplica una versión reducida de un amasamiento (consulta el capítulo 10) sobre los pequeños y rechonchos muslos del bebé, tal y como muestra la figura 17-6.**

A los bebés les gusta que se preste atención a estos músculos, especialmente a medida que se vuelven más activos y se quedan más tiempo de pie sobre sus piernas.



Figura 17-5:
Masaje sobre el trasero del bebé



Figura 17-6:
Amasa los muslos del bebé

Entrenamiento para masajear bebés

Los bebés no necesitan entrenamiento para disfrutar del masaje, pero a las mamás y papás les iría muy bien aprender algunos trucos de los expertos en masaje para bebés. Consulta el libro *Baby Massage For Dummies* de Joanne Bagshaw e Ilene Fox (Wiley) para obtener más información acerca del masaje para bebés. También existen vídeos interesantes sobre este tema, así como cursos para padres, padres adoptivos, abuelos y para cualquiera que esté interesado. Las técnicas de masaje que se enseñan no son sólo para recién nacidos. Los bebés un poco mayores también pueden disfrutar del masaje.



Si estás interesado en el masaje para bebés, contacta con la International Association of Infant Massage, en Heidenstams Gata 9, S-422 47 Hisings Backa,

Suecia; página web: www.iaim.net; teléfono +46 (0)31-528980. También puedes ponerte en contacto con la Asociación Española de Masaje Infantil, en calle Varsovia, 53 bajos, 08041 Barcelona; página web www.masajeinfantil.es; teléfono 93 436 67 45.

Masaje durante el embarazo

El masaje puede ser disfrutado, obviamente, tanto por hombres como por mujeres, pero éstas reciben un beneficio extra en determinadas circunstancias. Me refiero a estados específicamente femeninos:

- ✓ Embarazo.
- ✓ Posparto.
- ✓ Síndrome premenstrual.
- ✓ Menopausia.

Cuando una mujer recibe un masaje durante una de esas etapas de su vida, no sólo se beneficia ella, sino todos aquellos que la rodean. ¿Quiénes son las mujeres más cercanas a ti? Normalmente, se relacionan contigo de una manera u otra. Por ejemplo, siempre pensamos en nuestras madres. Un masaje es de las mejores cosas que puedes ofrecerle, tanto si procede de tus propias manos como si se trata de un regalo. Las esposas y novias también merecen un trato especial, ya que tienen la capacidad de interrumpir inmediatamente el suministro de algo que a los hombres nos encanta: la felicidad.

Si el número de mujeres que recibe masajes fuese mayor, habría menos conflictos familiares. Piensa en ello.

Masaje para el día del parto

Una vez, una cliente me pidió que la acompañara al paritorio y que le diera un masaje durante el parto. Me pareció una buena idea, así que me informé sobre el tema y pedí consejo a varios colegas. Sin embargo, cuando llegó el gran día, las cosas no salieron como esperábamos.

Minutos después de llegar a la habitación del hospital donde mi cliente estaba ingresada, intenté masajearle los pies mientras sufría poderosas contracciones.

"¡No me toques!" gritó mi hasta entonces recatada cliente con una voz que me recordó a la de Linda Blair en *El exorcista*.

Tal vez mi cromosoma Y no fuese adecuado. Durante siglos, las mujeres han permanecido unidas durante el momento crucial del parto, ofreciéndose el apoyo y la comprensión que sólo ellas pueden ofrecer. Un hombre, por buenas que sean sus intenciones, no suele ser capaz de aportar lo que se necesita en esas circunstancias.

Pasada una media hora, en la que me mantuve de pie y a una distancia prudente, observé maravillado el nacimiento de la hija de mi cliente. El masaje podía esperar para otro día.

Masajea a una futura madre

Si vives con una mujer embarazada, no le podrás ofrecer nada mejor que un buen

masaje. De hecho, te demostrará su amor por el simple hecho de ofrecérselo.



Algunas mujeres hacen que se diluya la frontera entre el masaje terapéutico y el trabajo de comadrona. En muchos países, existe la figura de la doula, una mujer que acompaña a la futura madre durante todo el proceso del parto, ofreciéndole ánimo, apoyo y, a menudo, contacto. Si buscas más información o te interesa convertirte en doula puedes contactar con la International Birth and Wellness Project a través de su página: www.alace.org. En España existe una web que informa sobre esta figura en nuestro país, www.doulas.es

Advertencias acerca del masaje a embarazadas

Dar un masaje a una mujer embarazada no implica riesgos, pero, por si acaso, ten en cuenta estas advertencias:

- ✓ Una mujer embarazada no debe tumbarse boca abajo sobre su abdomen, sino boca arriba o de costado, a no ser que tengas una camilla especial con un gran agujero en el centro (para que pueda tumbarse sobre su tripa) realizado con ese fin.
- ✓ Tras el primer trimestre de embarazo, la paciente no deberá tumbarse ni boca arriba ni boca abajo, sólo de lado, ya que el peso extra del feto podría ejercer presión sobre los vasos sanguíneos de mayor tamaño de su torso, y cortar la circulación mientras esté tumbada sobre la espalda.
- ✓ Asegúrate de que tu paciente se sienta cómoda colocando cojines bajo sus piernas y cabeza.
- ✓ Realiza movimientos cuidadosos y relajantes cuando trabajes sobre la zona abdominal.
- ✓ Mantente alejado de los puntos de reflexología cercanos al talón correspondientes a los órganos reproductores, ya que, teóricamente, podrían inducir el parto. Consulta el capítulo 13 para localizar estos puntos.



Con estas pautas en mente, podrás ofrecer un masaje a tu embarazada favorita. Un alto porcentaje de mujeres embarazadas sufre dolores de espalda, ciática, calambres en las piernas, hinchazón en los tobillos y otros problemas que el masaje puede aliviar. Seguro que apreciarán tu esfuerzo.



Para saber más acerca de esta materia, puedes consultar el excelente libro *Mother Massage: A Handbook for Relieving the Discomforts of Pregnancy* de Elaine Stillerman (Delta Books; *Masaje para madres: masaje para aliviar las incomodidades del embarazo*).

Técnicas de masaje para embarazadas

Veamos ahora algunas técnicas para masajear a tu embarazada preferida. En primer lugar, asegúrate de seguir las advertencias de la sección anterior. Las mujeres en estado deben tratarse con especial precaución durante el masaje. Si te tensa tocar a tu paciente embarazada, no lo intentes. Pero sigue adelante si te sientes con la confianza necesaria para seguir estos sencillos pasos, los cuales te servirán para ofrecer un masaje seguro y que será muy bien recibido durante este período tan especial para tu paciente.

Cuando la mamá esté cómoda, sigue estos pasos:

- 1. Una buena manera de masajear la espalda durante cualquier etapa del embarazo consiste en colocar a la mujer sobre su costado, dándote la espalda, con un cojín entre sus rodillas y otro soportando su pecho y la parte superior del cuerpo, tal y como muestra la figura 17-7; aplica deslizamientos y amasamientos como lo harías en un masaje normal, tratados en los capítulos 11 y 12.**

Presta especial atención a la parte inferior de la espalda mientras realices este tipo de masaje, ya que suele ser la zona de la que se quejan casi todas las mujeres embarazadas. Esto se debe a que el peso extra del torso empuja la pelvis hacia adelante. Y no olvides ser amable y comunicarte con tu paciente.



Figura 17-7:
Masaje en la espalda para mamis

- 2. Coloca a tu paciente tumbada de lado y masajea sus pantorrillas y la parte superior de sus piernas (mira la figura 17-8), las cuales también trabajan con más intensidad durante el embarazo.**

En esta posición es posible recorrer las piernas de arriba abajo, pero siempre es más difícil cuando la paciente está tumbada de costado. Puedes hacer que la madre se deslice sutilmente hacia adelante, y después hacia atrás, para que sus pantorrillas, muslos y tendones estén más accesibles durante el masaje. El mejor movimiento de masaje para esta zona es el amasamiento.



Figura 17-8:
Masaje en las piernas para mamis

3. **Con la mamá apoyada sobre cojines, colocados bajo su espalda y rodillas, realiza algunas de las deliciosas técnicas de masaje podal que vimos en el capítulo 13, prestando atención para evitar los puntos de reflexología que ya hemos mencionado; este movimiento se muestra en la figura 17-9.**
4. **Amasa la parte superior de los hombros, tal y como muestra la figura 17-10.**

Con todas las reflexiones que las futuras mamás realizan sobre su futura prole, a la tensión no le queda más remedio que concentrarse alrededor del cuello y de los hombros. Amasa y utiliza las técnicas de puntos de presión que aprendiste en capítulos anteriores para masajear esta zona.



Figura 17-9:
Reflexología para la futura mamá



Figura 17-10:
Amasamiento de los hombros durante el embarazo

El masaje acaba con la depresión posparto

A veces, las mujeres afirman sentirse algo chafadas tras dar a luz. Esta (muy común) experiencia puede ir de un caso leve de "tristeza posparto" a una intensa depresión posparto, que según los expertos de la Clínica Mayo, padecen el 10 por ciento de las mujeres tras el nacimiento de sus bebés. Las causas varían ampliamente, a veces derivan de los cambios fisiológicos que tienen lugar en la nueva mamá, como el descenso de sus niveles de estrógeno y otras hormonas importantes, más todos los cambios corporales evidentes. Los factores emocionales también juegan un importante papel, especialmente en las mujeres que no pueden dormir y que se enfrentan al estrés que supone una nueva persona de la que tendrán que ocuparse veinticuatro horas al día, siete días a la semana, durante los próximos dieciocho años. Por supuesto, tampoco ayuda que el marido no eche una mano de vez en cuando...

¿Qué puede hacerse? ¿Un masaje puede ayudar? Pues bien, de hecho, sí. Recibir un masaje puede devolver la sonrisa al rostro de la mamá, pero masajear a sus bebés puede resultar igual de terapéutico para las mamás. A veces, las mamás se distancian de sus bebés, especialmente si los niños sufren problemas de salud. El masaje vuelve a poner en contacto a la mamá y al bebé. Los bebés que reciben masajes parece que crecen más fuertes y se desarrollan antes.



Mantén a la mamá correctamente colocada durante todo el masaje. Si se siente incómoda, interrumpe el masaje y deja que descanse.

SPM (Sí, Por favor, Masajéame)

Pocas personas saben que las palabras que se esconden tras el acrónimo SPM son “Sí, Por favor, Masajéame”. La frase fue acuñada en la década de 1970, cuando algunos hombres comenzaron a darse cuenta de que sus novias y mujeres parecían necesitar, periódicamente, especial cuidado y atención. El masaje era la respuesta perfecta, y así, muchos hombres comenzaron a ofrecer a sus cariños una tierna caricia en los momentos en que más parecían necesitarla. (En realidad, SPM son las siglas del síndrome premenstrual.)



Si tu chica parece estresada o a punto de romper a llorar sin razón aparente y te pide un masaje, no le hagas preguntas estúpidas. Comienza a masajearla. Inmediatamente.

Posibilidades durante la menopausia

Cuando la mujer entra la menopausia, suceden todo tipo de cosas extrañas con sus hormonas. Muchas de estas cosas afectan a su aspecto y a su forma de sentirse.

El masaje puede ofrecer múltiples posibilidades de salud, belleza y placer a la mujer mientras atraviesa este período vital. Es extremadamente beneficioso durante esta etapa, ya que la mejora en la circulación y la acción de los aceites y cremas ayuda a las delicadas fibras de colágeno y elastina que han empezado a romperse, haciendo que aparezcan arrugas. No eliminarás las arrugas, pero añadirás un brillo saludable a una piel que madura con elegancia. El consuelo emocional y el confort que provoca un tierno contacto físico también sirven para restablecer el equilibrio de la mujer.



Además del masaje, los tratamientos faciales y los placeres que produce pasar un día entero en un spa, comentados en el capítulo 7, seguro que también los

apreciará la mujer en esta etapa.

Capítulo 18

Técnicas de automasaje para usar en el trabajo

En este capítulo

- ▶ Utiliza el automasaje
 - ▶ Pon a prueba algunos movimientos de automasaje en el trabajo
-

No siempre podrás convencer a alguien para que te dé un masaje, especialmente mientras estás en el trabajo. Nos guste o no, hay ocasiones en las que uno se siente dolorido, cansado y tristón y pide a gritos un masaje, pero los que le rodean están más interesados por los cotilleos de la oficina o por salir a comer.

No te desespere. Puedes utilizar unas sencillas técnicas de automasaje, sin necesitar la participación ni la compasión de otra persona. Con unos pocos movimientos, que veremos en seguida, aprenderás a seguir una rutina de diez minutos que te permitirá masajearte en tu propio puesto de trabajo. Esta rutina también puede hacerse sentado cómodamente en el sofá o en un taburete. De hecho, puede seguirse en cualquier lugar donde puedas estar sentado, aunque quizá sea un poco raro ver a alguien masajéandose los pies en un autobús.

A pesar de que estos movimientos funcionan igual de bien en muchos otros lugares, he decidido incluirlos en este capítulo porque mucha gente se siente estresada en el trabajo. Por supuesto, uno puede cantar como Frank Sinatra “I did it my way” (“A mi manera”, por su traducción al español) delante de su escritorio para rebajar la tensión, pero ¿no sería más fácil y discreto aprender unas sencillas técnicas de automasaje?

Estos movimientos no sólo nos permitirán sentirnos mejor, sino que aumentarán nuestra productividad, y así, de paso, alegraremos la vida a nuestro jefe. A largo plazo, los trabajadores felices y relajados pueden ahorrar a la compañía muchas indemnizaciones por accidentes laborales. Así que si algún supervisor empieza a cuestionar tus prácticas de automasaje, dile que lo haces por el bien de la empresa.

Así que calienta los dedos (si quieres, utiliza las técnicas explicadas en el capítulo 9) y

prepárate para el tratamiento de uno de los maestros masajistas más talentosos y fiables que puedas encontrar: tú.



Cuando acabes tu automasaje, respira profundamente para relajarte antes de sumergirte en la siguiente actividad que tengas programada. También tienes que lavarte y desinfectarte las manos después del masaje, especialmente si te has masajeado los pies (consulta la sección acerca del masaje podal que encontrarás más adelante en este capítulo).

Automasaje: fundamentos

Imagínate que estás en tu puesto de trabajo. El cuello te está matando, pero no quieres pedirle a un compañero que te haga un masaje porque quizá los demás podrían ponerse nerviosos, celosos o ambas cosas. Entonces, ¿qué puedes hacer? Bueno, siempre puedes hacerte un minimasaje en tu propia silla, obtener alivio y mantener la discreción.

A continuación, veamos algunas reglas básicas del automasaje:

- ✓ **Sigue respirando:** Esta regla sirve tanto para el automasaje como para masajear a otros.
- ✓ **Céntrate en las zonas doloridas y prepárate para sentir un "dolor agradable":** No te excedas, pues los moratones autoinfligidos pueden ser difíciles de explicar a los compañeros de trabajo.
- ✓ **Sé intuitivo:** Nadie sabe mejor que tú dónde notas la tensión. Utiliza las técnicas de este capítulo como pauta, pero sigue tu propio instinto.

Irrígate la cabeza

Seas o no consciente, una de las principales causas de todos tus problemas es una cabeza no irrigada. Piensa en ello. A lo largo del día puedes caminar y estar de pie o sentado, y la cabeza es siempre el punto más alto de tu cuerpo. Tu corazón debe bombear la sangre en contra de la gravedad para que ésta llegue a tu cerebro, lo que en ocasiones puede provocar cierta sensación de confusión. ¿Has experimentado esta sensación alguna vez durante la jornada laboral? ¿Por qué no ayudas a tu cerebro a permanecer en plena forma irrigándolo con sangre rica en oxígeno?

Una buena manera de comenzar cualquier automasaje consiste, simplemente, en inclinarse hacia adelante en la silla, acercando la cabeza a las rodillas. Mantén los pies apoyados en el suelo y sujétate las manos por detrás de la espalda, tal y como se muestra en la figura 18-1. Si eres lo suficientemente flexible, levanta las manos hacia el techo para lograr un buen estiramiento.



Figura 18-1:
Reclínate hacia adelante para ofrecer sangre fresca a tu cerebro

Estira los brazos y la parte superior de la espalda

Un buen calentamiento para el automasaje consiste en sentarse erguido, extender un brazo y sujetarlo con la otra mano a la altura del codo. Tira del codo hacia el pecho (mira la figura 18-2), pues esto creará cierta tensión sobre el hombro. Si no la sientes, quizá seas muy flexible o no estés tirando del codo con la fuerza suficiente. Repite el procedimiento con el otro brazo.

A continuación, levanta el brazo, sitúalo por detrás del cuello y sujeta el codo por detrás de la cabeza, tirando de él en la dirección opuesta (tal y como se muestra en la figura 18-3), lo que provocará tensión en la parte superior del brazo y abrirá la articulación del hombro. Para lograr más tensión, flexiona el cuerpo en la dirección hacia la que tiras del brazo. Repite el procedimiento con el otro brazo.



Figura 18-2:
Estira el brazo



Figura 18-3:
Estira la parte superior de la espalda

Masajéate en círculos sobre el cuero cabelludo

Coloca los dedos sobre tu cuero cabelludo y muévelos trazando pequeños círculos mientras ejerces presión, tal y como muestra la figura 18-4. Asegúrate de que tus dedos no resbalen sobre el cabello, sino que se mantengan firmes sobre el cuero cabelludo mientras mueves la piel y los músculos que hay debajo. Pasados unos segundos, levanta los dedos y repite el procedimiento en otro lugar de la cabeza, pero intenta no despeinarte demasiado y acabar con un aspecto ridículo y que tus compañeros de trabajo crean que ahora trabajan con Einstein.



Figura 18-4:
Masajear el propio cuero cabelludo sienta realmente bien

Masajéate las sienes, la cara y la mandíbula

Esta técnica es una buena manera de combatir los dolores de cabeza provocados por la tensión. Sigue estos pasos:

1. **Realiza un masaje circular sobre tus sienes (consulta el capítulo 10) tal y como muestra la figura 18-5.**

Traza los círculos lenta y firmemente, manteniéndote en contacto con una determinada área de la piel mientras te mueves por encima de los huesos que hay debajo.



Figura 18-5:
Masajea las sienes

2. **Desliza tus dedos hacia la frente y sigue con el movimiento circular hasta que tus dedos lleguen a la zona situada justo encima de la nariz (mira la figura 18-6); presiona con la punta de los dedos y resbala de nuevo hacia las sienes, manteniendo siempre una presión firme de los dedos sobre la piel.**

Repite este procedimiento dos veces más.



Figura 18-6:
Masajea la frente

- 3. Presiona con la punta de los dedos sobre el ángulo de la mandíbula mientras abres y cierras la boca ligeramente hasta encontrar el punto exacto que parece que alberga la mayor parte de la tensión; realiza un masaje circular lento y profundo sobre ese punto, aplicando un poco más de presión (explicado en el capítulo 10), hasta que sientas que tu mandíbula se relaja (tal y como muestra la figura 18-7).**

Quizá te sorprenda la cantidad de tensión que se acumula en los músculos de la mandíbula. La tensión se esconde allí como un soldado enemigo camuflado, especialmente cuando te sientas en la oficina mirando con atención la pantalla del ordenador. Con la adecuada presión y sensibilidad, aliviarás esta tensión.



Figura 18-7:
Alivia la tensión de tu mandíbula



Utiliza la suficiente presión en estos movimientos para hundir ligeramente tus dedos en los músculos de tu mandíbula, pero no te hagas daño. Ve con cuidado, la mandíbula es una zona sensible.

- 4. Presiona con los pulgares sobre el hueso situado justo debajo de las cejas, al lado de la nariz, tal y como muestra la figura 18-8, y mantén la presión cinco segundos.**

Este punto también está relacionado con el dolor de cabeza.



Figura 18-8:
Presionar con los pulgares puede aliviar los dolores de cabeza

Practica la reflexología en tus orejas

Según la terapia zonal (o reflexología), cada punto de la planta del pie refleja áreas situadas en otras partes del cuerpo, tal y como te explico en el capítulo 13. ¿Sabías que las orejas también reflejan todas las partes del cuerpo? Los chinos poseen un amplio sistema de tratamiento a partir de la presión realizada sobre las orejas.

Puedes estimular tu cuerpo frotando tus orejas con un vigoroso movimiento de refregamiento realizado con los dedos pulgar, anular e índice, tal y como se muestra en la figura 18-9. Comienza en el lóbulo y ve ascendiendo por la zona exterior de la oreja hasta que alcances su parte superior, dando pequeños tirones durante el camino.

Aunque no repercuta sobre el resto de tu cuerpo, hará que tus orejas se sientan bien.



Figura 18-9:

La reflexología de las orejas utiliza amasamiento y suaves tirones

Masajéate el cuello

¿Quién no desearía relajar el cuello tras pasarse todo el día sentado delante del ordenador o sujetando un teléfono? Los siguientes pasos te ayudarán a mandar a paseo el incordio que supone un dolor de cuello. (Bueno, sólo el dolor de cuello, porque no puedes hacer mucho por mandar a paseo al incordio de tu compañero de trabajo.)

1. **Coloca las manos en la parte posterior del cuello y presiona con los pulgares sobre la base del cráneo (mira la figura 18-10); mantén la presión con firmeza durante cinco o diez segundos.**

Este simple movimiento debería hacerte sentir más despierto y relajado.

2. **Deja caer tu cabeza hacia adelante y amasa la parte posterior del cuello con la mano que te vaya mejor, tal y como muestra la figura 18-11.**

Consulta el capítulo 10 para obtener más información sobre cómo amasar. Presiona desde la base del cuello, sube hasta la cabeza y vuelve a bajar. Repite dos veces este procedimiento.

3. **Gira la cabeza hacia la izquierda y sujeta tu hombro izquierdo con la mano derecha a la altura del cuello, utiliza el dedo pulgar para presionar sobre los nudos que vayas encontrando (mira la figura 18-12).**

Este movimiento ofrece un buen estiramiento al cuello. Repite el procedimiento en el otro lado.



Figura 18-10:
Presiona la base del cráneo



Figura 18-11:
Amasa tu cuello



Figura 18-12:
Amasa tu hombro

Masajéate los brazos y las manos

Sigue estos pasos para dar un masaje rápido a tus doloridos brazos, muñecas y manos:

- 1. Comenzando por tu hombro, empieza apretando el brazo hacia arriba y abajo, tal y como se muestra en la figura 18-13, clavando el pulgar en los puntos sensibles y manteniéndolo allí un momento; detente cuando llegues a la muñeca, deslízate de nuevo hacia arriba hasta tu hombro y repite el procedimiento una vez más.**

Hazlo ahora sobre el otro brazo.

- 2. Pellizca la membrana situada entre el pulgar y el índice con la otra mano (mira la figura 18-14) y mantén la presión de cinco a siete segundos.**

Este punto puede ser muy sensible, y es conocido porque, a veces, ayuda a aliviar los dolores de cabeza. También puedes amasar la palma de la mano, las muñecas y realizar cualquiera de las técnicas aprendidas en la sección sobre masaje de manos del capítulo 12 (modificadas, por supuesto, para que puedas aplicarlas con una mano sobre ti mismo).



Figura 18-13:
Aprieta tu brazo desde el hombro hasta la muñeca



Figura 18-14:

Presiona firmemente sobre la membrana situada entre el pulgar y el dedo índice

Masajéate la parte inferior de la espalda

Deslízate hacia adelante en la silla y busca la parte inferior de tu espalda. Utilizando los pulgares, presiona en diferentes lugares de los músculos que están junto a la columna (observa la figura 18-15) y, a continuación, levanta y presiona la base de tu columna (sobre el sacro), masajeando algunos puntos más. También puedes utilizar los nudillos de manera bastante efectiva cerrando el puño y haciéndolo rodar sobre esta área.



Figura 18-15:

Busca la parte inferior de tu espalda y presiónala con tus pulgares y nudillos

Masajéate las piernas

Coloca uno de tus pies sobre una rodilla y utiliza ambas manos para apretar desde la parte superior de tu cadera a través de la rodilla hasta el tobillo, presionando con los pulgares a lo largo de una línea imaginaria que desciende por la parte interior de la pierna (fíjate en la figura 18-16).

¿Por qué es diferente masajearse a uno mismo?

Seguro que te has dado cuenta de que incluso cuando te aplicas técnicas de masaje con mucho brío y entusiasmo, no son tan efectivas como cuando otra persona las realiza sobre tu cuerpo. ¿Por qué?

La razón es sencilla. El masaje, como las cosquillas (no es fácil hacerse cosquillas a uno mismo), es un acto de interacción social. Un estudio (sí, existen estudios sobre las cosquillas realizados por investigadores serios) ha demostrado que los niños de preescolar no sienten cosquillas cuando están enfadados o cuando se las hace alguien que no les cae bien. Les acariciaron costillas y pies, pero su reacción fue completamente negativa. Las cosquillas tienen tanta relación con el contexto y las relaciones personales como con el tacto. Lo mismo sucede con el masaje. Parte del placer de un masaje radica en la interacción social con el otro, lo que provoca que las sensaciones se perciban de otra manera.



Figura 18-16:
Masajea a lo largo de tu pierna

Date un masaje en el pie

Un masaje en el pie (incluso un automasaje) puede sentar fenomenal tras un largo día de trabajo. Por supuesto, deberás quitarte los mocasines o los zapatos de tacón para darte este masaje, lo cual puede que no sea políticamente correcto en tu puesto de trabajo. Sin embargo, si puedes quitártelos, recibirás una grata recompensa, ya que los pies son víctimas de un castigo interminable durante la jornada de trabajo.

Con el pie colocado sobre la rodilla contraria, como en la sección anterior, realiza algunos de los movimientos del capítulo 13 para recargar las plantas con los dedos y los pulgares, tal y como se muestra en la figura 18-17. Colocarse en la posición correcta para aplicarse reflexología podal puede ser un poco difícil, así que hazlo lo mejor que puedas. En realidad, el mero hecho de frotarse con los pulgares el arco del pie, arriba y abajo, produce un gran placer.



Figura 18-17:

La autorreflexología en los pies puede ser difícil, pero vale pena

Parte V

Los decálogos

The 5th Wave

Rich Tennant



—Bueno, creo que esto os enseñará lo importante que es diferenciar entre “masajista” y “salón de relax” cuando descarguéis un vídeo de internet.

En esta parte...

A pesar de las elegantes fotografías y las detalladas instrucciones de este libro, puede que en alguna ocasión prefieras que otra persona tome algunas decisiones por ti. En lugar de descubrir todas las manipulaciones del masaje por ti mismo, por ejemplo, ¿no sería estupendo escaparte a uno de los lugares más increíbles del planeta y que un profesional te diera un masaje? Seguramente te encantaría que te sugiriera los diez mejores sitios para recibir un masaje, ¿no?

¡Ajá! Eso creía. Precisamente de eso va esta parte. Aquí, en los Decálogos, te libero de la carga de tener que averiguarlo todo tú y, para facilitarte el tema, te he hecho una lista. Durante el camino, encontrarás la respuesta a preguntas tan interesantes como: ¿cuál es el mejor lugar para recibir un masaje en Honduras? Además, te proporciono una breve lista de los mejores sitios en los que estudiar técnicas de masaje a nivel profesional, para que cautives al mundo con tus recién descubiertos dones curativos.

Capítulo 19

Las diez mejores escuelas internacionales para estudiar masaje

En este capítulo

- Descubre las mejores escuelas internacionales de masaje
-

Si después de leer este libro decides que no puedes seguir viviendo sin convertirte en masajista profesional, yo quiero ¡darte la enhorabuena! Has tomado una decisión muy inteligente y dinámica sobre tu carrera profesional. Uno de los primeros sitios al que quizá te conduzca esta decisión es a una escuela de masaje. Cada escuela tiene su personalidad, historia, reputación, puntos fuertes, puntos débiles, etc. Por eso, escoger la escuela adecuada en la que pasarás un importante y transformador período de tu vida no es una decisión que debas tomar a la ligera; consulta el capítulo 14 si quieres más información sobre sopesar si convertirte en masajista profesional y sobre cómo escoger la escuela más adecuada para ti.

Igual que acabas haciéndote amigo de personas físicamente cercanas a ti (del colegio, del trabajo y demás), por lo general escogerás una escuela de masaje que esté cerca de tu casa. En España hay decenas de escuelas que ofrecen cursos de masaje. Sin embargo, si puedes permitirte el lujo de desplazarte y barajas la posibilidad de estudiar en el extranjero, voy a recomendarte algunas de las más famosas. Ten en cuenta que estas escuelas son algunas de mis favoritas y algunas han sido recomendadas por colegas masajistas.

Las opciones internacionales de este listado incluyen escuelas, centros de formación y programas de corta duración muy distintos entre ellos. Además de ser un centro de formación para estudiantes internacionales, la escuela de Nepal (que te presento en estas páginas) también se ocupa de becar a los más desfavorecidos que quieran convertirse en masajistas.

Esalen Institute (California)

Tal como comento en el capítulo 2, Esalen es el epicentro del conocimiento de masaje de Estados Unidos. Situado en el accidentado litoral del norte de California, es como un imán para algunos de los mejores profesores del mundo. Los profesores del instituto han desarrollado su propio estilo de masaje que se conoce (como era de esperar) como masaje Esalen. Puedes aprender este fluido y grácil estilo mientras resides en uno de los lugares más bellos del planeta, alejado del estrés y de las preocupaciones de las grandes ciudades. No es una mala opción para pasar tus días en la escuela, ¿no crees? Encontrarás más información sobre el Esalen Institute en su página web, www.esalen.org.

Swedish Institute (Nueva York)

De acuerdo, pasarte unos meses en comunión con la naturaleza y asistir a una escuela de masaje en las montañas sin comer más que fruta orgánica no se ajusta a tu idea de diversión... Quizá prefieras el ritmo frenético y la exuberante vida nocturna de una gran área metropolitana. ¿Y qué área es más grande o más metropolitana que la ciudad de Nueva York? El Swedish Institute de Nueva York fue fundado en 1916, lo que lo convierte en la más antigua escuela de masaje de Estados Unidos. Está en Manhattan, pero eso no es excusa para que te centres en tu carrera como actor o para que pierdas el tiempo. El programa es muy completo: son dieciséis meses yendo a clase mañana y tarde. Encontrarás más información en su página web, www.swedishinstitute.org.

Costa Rica School of Massage Therapy (Costa Rica)

Vale, lo admito. Casi lamento que esta escuela de masaje no existiera cuando yo era estudiante. Es perfecta para los aventureros que quieren explorar el mundo natural, sumergirse en otra cultura, conocer a gente de muchos países y estudiar duro. ¡Monos aulladores! ¡Inmaculadas playas del Pacífico! ¡Clases bajo las palmeras! ¿Qué más se puede pedir? Encontrarás más información sobre esta escuela de Samara, Costa Rica, en su página web, www.crsmt.com.

The Steiner Training Academy (Londres)

Digamos que quieres trabajar en un crucero, viajar por todo el mundo, vivir romances y aventuras y ganar un buen sueldo. ¿Dónde tienes que ir? ¿A quién debes dirigirte? A Steiner Leisure. Esta compañía abrió su primer salón en Londres hace más de un siglo y ahora dirige los spas de la mayoría de los cruceros. Poseen varias escuelas de masaje en Estados Unidos, pero su academia de formación especializada en cruceros se encuentra en Londres, donde los estudiantes lo aprenden todo sobre las técnicas y productos que se utilizan a bordo. Este programa es estupendo para recibir formación específica en spas de cruceros e incluso puedes alojarte en un albergue mientras asistes a clase, lo que es divertido. Obtén más información en su página web,

www.onespaworld.com.

Institute of Thai Massage (Tailandia)

Si eres como la mayoría, la primera vez que recibas un masaje tailandés querrás otro inmediatamente, y puede que sientas el deseo de compartir con tus congéneres los grandes placeres y beneficios para la salud de este arte ancestral (que en Tailandia se conoce como Nuad Bo-Rarn). Puede que por eso tanta gente peregrine a Chiang Mai para estudiar con el maestro Chongkol Setthakorn, director del Old Medicine Hospital desde 1985. Hay cinco niveles de cursos, cada uno de cinco días, que hacen un total de ciento ochenta horas. Para más información visita su página web en

www.itmthaimassage.com.

Spa Cultures Dream Time (Alemania)

El Dr. Jonathan Paul DeVierville es historiador de spas, psicoterapeuta y una verdadera fuente de información sobre el agua. De hecho, sabe tanto sobre agua e hidroterapia que ha decidido dedicar su vida a compartir el mensaje curativo de los spas. Cada año lleva a un grupo de afortunados alumnos a Alemania para que participen en un programa de una semana llamado *A Sleeping & Dreaming Spa Experience* (que viene a ser algo así como una “experiencia de dormir y soñar en spas”). Si alguna vez te has preguntado qué dicen tus sueños de ti o sobre ti y/o quieres saber más sobre los tratamientos de spa europeos, únete al Dr. DeVierville en su viaje de autoconocimiento a través del agua. Contacta con él en

www.spacultures.com.

Axelsons Gymnastika Institute (Suecia)

¿Hablas sueco? ¿Quieres estudiar en la ancestral cuna del masaje del mundo occidental, el lugar donde Per Henrik Link clasificó los movimientos de masaje originales como el amasamiento y las fricciones? Pues plantéate apuntarte al Axelsons Gymnastika Institute, dirigido por personas formidables a quienes realmente les importa el impacto del contacto físico en el mundo; su pasión se refleja en el programa “Peaceful Touch”, que ofrece a diario masajes a cientos de miles de niños por todo el país. Puedes ponerte en contacto con el instituto en www.axelsons.com.

West Coast College of Massage Therapy (Canadá)

Prepárate para dejarte los codos estudiando si pretendes estudiar masaje en Canadá; puedes emplear hasta 3.000 horas de formación para alcanzar el nivel de Registered Massage Therapist (que viene a ser masajista colegiado), y que se basa en un enfoque médico del masaje. También puedes conseguir el título de Spa Therapist (terapeuta de spa) invirtiendo algunas horas menos. El West Coast College está en Vancouver y tiene otros campus en ciudades como Toronto, Calgary, Victoria y Halifax. Para más información, visita su web www.collegeofmassage.com.

Himalayan Healers (Nepal)

Estas increíbles instalaciones se especializan en la enseñanza de personas que pertenecen a la clase social de los “intocables” para que se conviertan en masajistas profesionales, y así los sacan de la pobreza y les brindan oportunidades que de otro modo serían impensables. Los graduados de nacionalidad nepalí tienen garantizado un empleo en alguno de los diferentes spas afiliados. La escuela también abre sus cursos a alumnos internacionales que realmente estén interesados y comprometidos con el aprendizaje del arte de las técnicas del masaje ayurveda, nepalí e indígena newari, así como también con los métodos occidentales clásicos. Los alumnos internacionales se integran con los alumnos y el profesorado nepalí en un curso intensivo de cuatrocientas cincuenta horas durante catorce semanas, con lo que la experiencia es rica y culturalmente positiva. El precio de la formación, después de llegar a Katmandú, es relativamente barato. La recompensa espiritual de respaldar una iniciativa de este tipo no tiene precio. Obtén más información en www.himalayanhealers.org.

Beijing Massage Hospital (China)

Este hospital fue fundado en 1958 y casi la mitad de su personal es ciego. ¿Parece imposible, verdad? Cada año acepta a cien estudiantes internacionales para formarlos en los diferentes campos que abarcan las técnicas de masaje tradicionales chinas. Entre las materias que se imparten se incluye teoría del masaje chino y práctica clínica, teoría básica de la medicina tradicional china y puntos de acupuntura. Es el hospital especializado en masaje más grande de China y ofrece formación tanto a aficionados como a profesionales. Si no quieres que terapias como la acupuntura y la moxibustión (una terapia herbal) te suenen a chino, este centro es perfecto para ti. Ofrecen cursos de diferente duración, de una semana hasta seis meses. Encontrarás más información en www.message-hospital.com.

Capítulo 20

Diez sitios fabulosos para recibir un masaje de primera

En este capítulo

- Descubre los mejores destinos internacionales en los que recibir masajes
-

La verdad sea dicha, casi cualquier sitio en el que recibas un masaje te parecerá fabuloso. Cierra los ojos y te sentirás en el paraíso. Pero hazme caso, tu experiencia mejorará mucho si consigues llegar a alguno de los muchos entornos increíbles que te esperan ahí fuera. Este capítulo incluye diez lugares espectaculares en los que recibir un masaje (no siguen un orden concreto). Cualquiera de estos locales disparará tu imaginación y estimulará tu apreciación de la belleza de la vida. Puede que descubras que llegar hasta algunos de los lugares más exóticos de esta lista es toda una aventura, así que abróchate el cinturón y prepárate para una de las aventuras más placenteras de tu vida.



Normalmente, el mejor método para encontrar buenos sitios de masaje internacionales es preguntarle a tus amigos dónde se lo han pasado mejor recibiendo un masaje. La lista de este capítulo ofrece algunos sitios estupendos por los que puedes empezar.

Esalen Institute (California)

Esalen es el único lugar que ha logrado colarse tanto en esta lista como en la del capítulo 19, cuando te presentaba los mejores lugares para tomar cursos de masaje. Y se lo merece. Hay quien afirma que la conciencia del planeta ha variado su rumbo en una dirección positiva gracias a la gente que ha recibido un masaje en la plataforma con vistas al Pacífico de Esalen. Allí, un grupo de personas sensibles y con talento practican una forma de masaje que pretende armonizar tu cuerpo con tu conciencia para que alcances un nivel nuevo. Y tú recibes el masaje mientras escuchas la majestuosa furia del océano Pacífico mientras golpea las rocas a cientos de metros debajo de ti. Encontrarás más información en www.esalen.org.

Mii Amo Spa en el Enchantment Resort (Arizona)

Casi me resisto a mencionar este lugar porque es un escondrijo secreto muy especial, pero como has sido lo suficientemente amable y listo como para comprar este libro, supongo que te debo una. El masaje que recibirás en este spa es mucho más que un masaje convencional. Prepárate para un intercambio de energía entre tú, tu masajista y las poderosas vibraciones del cañón, que está muy cerca. Hay algo místico en el ambiente. Y no te olvides de entrar en la Crystal Grotto (la gruta de cristal), justo en el vestíbulo del spa; se está muy bien dentro, por pelota que pueda sonar. Encontrarás más información en www.miiamo.com.

Sha Wellness Clinic (Alicante)

Sus cinco edificios independientes, de sorprendente arquitectura, se comunican mediante puentes. En su concepción se cuidó cada detalle, buscando un entorno inigualable en el que se respire paz, el clima sea excelente y las vistas no dejen indiferente. Se trata de un verdadero paraíso al servicio de la salud y el bienestar. Es un spa médico de lujo donde se ofrece una selección de tratamientos y terapias inspiradas en el Lejano Oriente, combinadas con los últimos avances occidentales. Te sentirás tan relajado y desestresado que te parecerá mentira estar tan cerca de la bulliciosa playa alicantina. Para más información consulta www.shawellnessclinic.es.

Como Shambhala Estate (Bali)

Se encuentra cerca de Ubud, en Bali, y entre su personal hay un profesor de yoga, un médico ayurvédico y un nutricionista. Ofrece terapias de masaje y tratamientos de belleza de primera. Pero no sólo podrás disfrutar del increíble entorno, sino que disfrutarás de una experiencia de 360 grados: además de los completos tratamientos y de una cocina saludable, creen que la aventura y los descubrimientos culturales deben formar parte de su enfoque holístico, por lo que ofrecen un montón de actividades complementarias. ¡Tráete unas buenas botas para no perderte sus *trekkings*!

Encontrarás más información en www.comohotels.com/comoshambhalaestate.

Spa Village en el Pangkor Laut Resort (Malasia)

Se trata de un centro vacacional único, ubicado en una isla privada que ensalza las culturas curativas de la región. Está formado por una serie de construcciones concebidas para ofrecer una amplia gama de tratamientos de China, Japón, la India, Tailandia, Bali y Malasia. Así tendrás lo mejor de Oriente en un solo lugar. Y por si su fantástica ubicación no bastara para ser digno de alabanza, los tratamientos de spa tradicionales que ofrecen son famosos en todo el mundo. Te aseguro que no querrás irte. Puedes encontrar más información en

www.pangkorlautresort.com/spa/index.htm.

Camp Eden (Australia)

Si no te importa que se te pegue una sanguijuela en el dedo gordo del pie, como me pasó a mí mientras corría a través de los bosques pluviales del exuberante Camp Eden, puede que disfrutes con una visita a este refugio de salud tan remoto y tan cercano a la vez. Camp Eden está cerca de Surfers Paradise, en la costa este australiana, donde el clima es encantador, la gente maravillosa y los dedos de los masajistas, tan fuertes como los de un hombre que rodea con su mano una lata de cerveza tras un largo día reuniendo ovejas en el interior de Australia. Encuentra más información en

www.campeden.com.au.

Luna Jaguar Hot Springs (Honduras)

Cuando en 2008 visité este increíble lugar, tuve una de las experiencias de masaje más mágicas de mi vida. A pesar de que no es fácil llegar hasta allí, vale la pena volar a Honduras y pegarse la caminata de varias horas para ir más allá de Copan, centro arqueológico con increíbles ruinas mayas, y avanzar por un camino de tierra que termina pasadas unas plantaciones de café y diminutas aldeas perdidas en la selva. Cruzarás un puente colgante, atravesarás un túnel sembrado de ruinas y saldrás a una ladera con un río de agua caliente que se vierte sobre cantos rodados y pequeñas piscinas artificiales en las que te puedes zambullir antes de recibir un masaje. En el pabellón de masaje, que está al aire libre sobre el río y que cuelga sobre las turbulentas cascadas, sólo caben dos camillas. Reserva por adelantado, y prepárate para una experiencia única. Para más información, consulta la web

www.lunajaguarsparesort.com.

Mountain Waters Spa (Canadá)

Este lugar es una acogedora casa victoriana ubicada en el centro de Nelson, en la Columbia Británica, donde se rodó la película *Roxanne* de Steve Martin. Es precioso. Y está lleno de artistas y masajistas, los mejores de los cuales trabajan en esta pequeña joya, que posee un estudio de *watsu* con una inmensa bañera para dar masajes en el agua, además de otros muchos masajes de primera línea. Para más información consulta su web en <http://relaxationredefined.com>.

Watpo Temple Massage School (Tailandia)

Si estás en Bangkok, cualquiera podrá decirte dónde está el templo Watpo. Realmente no puedes perderte esa serie de templos con gigantes Budas de oro, ¿verdad? Los masajes que dan tienen una reputación de ser intensos (pero en el buen sentido, por supuesto). Los dan en un pabellón abierto al público con varias camas, unas al lado de otras, y te cubres con ropa holgada. Ve con cuidado, el masaje es tan fantástico y el precio tan asequible, ¡que puede que no salgas de allí en horas! También es una muy buena escuela de masaje tailandés. Encontrarás más información en

www.watpomassage.com.

Zoëtry Paraíso de la Bonita Riviera Maya (México)

Este pequeño paraíso en la Riviera Maya ofrece algo distinto, incluyendo una recreación de un auténtico temazcal mesoamericano, el baño de vapor tradicional que utilizan los chamanes en sus rituales curativos. Combina una estupenda “bodega de agua” que contiene botellas de todo el mundo, docenas de macacos chillones y una gran piscina llena de agua marina fresca para que te des chapuzones terapéuticos y te den masajes en el agua, así que es la receta perfecta para conseguir el éxtasis con el masaje. Obtén más información en <http://www.zoetryresorts.com.mx>.

Apéndice

Recursos de masaje

El masaje, como cualquier otro campo en el que te adentres, puede resultar un poco confuso al principio porque existen muchísimos recursos y direcciones en los que buscar. Este apéndice menciona sólo algunas de las muchas herramientas que pueden ayudarte, pero son más que suficientes para mantenerte ocupado un buen rato.

Libros de masaje

Se venden montones de libros informativos sobre especialidades de masaje. Así que si realmente sientes la necesidad de hacerte con otro libro aparte de éste, no te preocupes, no herirás mis sentimientos. De hecho, aquí tienes algunas sugerencias:

Atkinson, Mary y Floyd Esme, *El libro completo del masaje* (Vergara).

Capellini, Steve, *The Complete Spa Book for Massage Therapists* (Milady Cengage Learning).

Claire, Thomas, *Masajes terapéuticos: los tipos de masajes y cómo realizarlos* (Ediciones Pirámide).

Ford, Clyde, *Compassionate Touch* (Simon and Schuster).

Fritz, Sandy, *Fundamentos del masaje terapéutico* (Editorial Paidotribo).

Harding, Jennie, *El masaje en 10 sencillas lecciones* (Vergara).

Knaster, Mirka, *Discovering the Body's Wisdom* (Bantam).

Krieger, Dolores, *El toque terapéutico* (MR Ediciones).

Montagu, Ashley, *El tacto: la importancia de la piel en las relaciones humanas* (Ediciones Paidós Ibérica).

Nelson, Dawn, *Compassionate Touch: Hands-On Caregiving for the Elderly, the Ill and the Dying* (Talman Company).

Pierpont, Margaret, *The Spa Life at Home* (Longstreet Press).

Schutt, Karin, *Masaje, beneficios para el cuerpo y la mente* (Hispano Europea).

Revistas de masaje

En Estados Unidos, los masajistas leen tres revistas importantes. Las tres incluyen toneladas de información para introducirte en el mundo del masaje:

Massage Magazine: página web www.massagemag.com.

Massage Therapy Journal: página web www.amtamassage.org/journal/home.html.

Massage & Bodywork Quarterly: página web www.messageandbodywork.com.

Utensilios y suministros de masaje

Massage Warehouse (www.massagewarehouse.com): Esta página es la bomba, ya que incluye montones de productos de masaje, prácticamente todo lo que puedas desear. Aceptan pedidos internacionales.

Massage Tools (www.message-tools.com): Esta empresa ofrece una amplia selección de aparatos de masaje para el hogar y utensilios de masaje para el profesional. Aceptan pedidos internacionales.

Pd Vertriebs GmbH (www.acupuncture-sales.com): Es un proveedor europeo para los profesionales de la acupuntura, fisioterapia y masaje.

Downeast School of Massage Bookstore (www.dsmstore.net): Esta tienda ofrece un montón de libros, material didáctico, gráficos, vídeos, modelos, música, lociones, aceites y otros accesorios. Aceptan pedidos internacionales, pero no todos los productos se pueden enviar a destinos internacionales.

Quirumed (www.quirumed.com): Proveedor español de material médico y productos para la salud. Disponen de una sección con una amplia gama de productos de fisioterapia y masaje, desde camillas hasta piedras para masaje.

Aceites y cremas de masaje

Créeme: si vas a aplicar masajes enérgicos y firmes a la peluda pierna de algún tipo, deberías utilizar algún lubricante, o conseguirás que el tipo se cabree mucho contigo. En muchas tiendas naturistas y especializadas encontrarás aceites y cremas de masaje, pero en esta sección he confeccionado una lista con algunos de los proveedores de calidad a los que recurren los profesionales.

Biotone: Fabricante de aceites y cremas de masajes muy popular. Página web www.biotone.com.

Heritage Products: Produce el aceite Edgar Cayce Aura Glow, cuya fórmula se inspira en el famoso sanador de ese nombre. Página web www.caycecures.com. Aceptan pedidos internacionales.

Pure Pro Massage Oils: Estos simpáticos chicos poseen una amplia gama de productos lubricantes de masaje. Página web www.purepro.com. No sirven pedidos internacionales.

Tara Spa Therapy: Proveedores del Bindi Body Oil (mi aceite favorito). También poseen una línea de productos ayurvédicos, entre otras cosas. Página web www.taraspa.com. Aceptan pedidos internacionales.

Recursos sobre spas

www.spas.about.com: Esta página en inglés es una exhaustiva fuente de información sobre spas.

www.discoverspas.com: Julie Register dirige esta página. Ha pasado muchísimas horas investigando y catalogando información, además de establecer conexiones muy útiles con muchos profesionales de la industria de los spas. También fundó los International Standards of Spa Excellence (unos estándares para medir la excelencia de los spas).

www.europeanspamagazine.com: Página web de la revista *European Spa magazine*.

Visita las páginas www.balneariosysalud.com, www.todospas.es,

www.balneariosyspa.com y www.spa.es y utiliza sus buscadores para encontrar un spa.

En estos momentos, en España hay un par de asociaciones nacionales donde informarte: Asociación Española de Balnearios Urbanos y Spas,

www.balneariosurbanos.es, y Asociación Nacional de Balnearios (ANBAL),

www.balnearios.org.

Organizaciones y asociaciones

Comprueba las organizaciones y las asociaciones que aparecen a continuación si quieres información o charlar con alguien que sepa de lo que habla.

Asociación española de Quiropráctica: <http://www.quiropractica-aeq.com/>

Asociación de Profesionales de las Terapias Naturales: <http://www.cofenat.es>

Federación Española de Asociaciones Profesionales de Naturópatas:
<http://www.fenaco.net/>

Asociación Profesional Española de Naturopatía y Bioterapia:
<http://www.apenb.org/>

Asociación Española de Médicos Naturistas: <http://www.aemn.es>

Confederación Española de Naturópatas Colegiados:
<http://www.naturopatascolegiados.com/>

International Spa Association (ISPA): www.experienceispa.com

Touch Research Institute: www6.miami.edu/touch-research/

Especialidades de masaje y formación

Se podría escribir un libro entero tratando de explicar las diferentes modalidades de especialidades de masaje y cursos que existen. De hecho, varios libros lo han intentado. Este apéndice no pretende crear confusión sobre este tema, sino ayudarte si realmente estás interesado en el masaje, ya sea como practicante o como receptor, y quieres empezar a echar un vistazo a algunas de las especialidades que existen.

En algunas de las especialidades mencionadas, encontrarás información sobre lugares en los que se ofrece formación. Estas opciones no son las únicas opciones disponibles, pero son de las mejores. Además, si buscas un masajista de una especialidad concreta, muchos de los centros de formación poseen listados de personas cualificadas.

Ayurveda

Actualmente, muchos masajistas occidentales ofrecen masajes y otros tratamientos basados en el sistema de curación natural de la India de hace más de cinco mil años. Encontrarás más información sobre esta especialidad de masaje en

<http://www.ayurveda-web.com>.

Masaje infantil

No tienes que ser un masajista experto para masajear a tu propio bebé. Se ofrecen diferentes cursos tanto para masajistas como para novatos.

Asociación Española de Masaje Infantil: En su página web encontrarás un listado de cursos tanto para profesionales como para aficionados, www.masajeinfantil.es.

Masaje de tejidos conectivos

Por lo general, estas terapias calan muy hondo para remodelar cómo los tejidos conectivos, la cola básica de tu cuerpo, mantienen unidas todas las partes de tu cuerpo. Son estupendas para cambiar malos hábitos posturales, aumentar la energía y mejorar las funciones físicas.

The Rolf Institute of Structural Integration (Rolfing): La Asociación Española de Rolfing ofrece la única formación oficial de Rolfing en España respaldada por The Rolf Institute of Structural Integration. Para más información consulta

www.rolf.org.es.

Aston Kinetics: página web www.astonkinetics.com.

Hellerwork: página web www.hellerwork.com.

Masaje para el movimiento eficiente

Estas técnicas han sido desarrolladas por personas del mundo de las artes escénicas, las profesiones médicas y otros entornos. Todos abren el cuerpo y la mente a niveles más elevados de libertad y expresión, creando al mismo tiempo un mayor bienestar.

La técnica Alexander: En la página web de la Asociación de Profesores de Técnica Alexander de España encontrarás listados de cursos disponibles, así como una lista de profesores. Para más información consulta www.aptae.net.

Feldenkrais: La Asociación Feldenkrais España lista en su web los cursos disponibles. Para más información visita www.asociacionfeldenkrais.es.

Trager: La asociación nacional de Trager en España dispone de una página web donde, en la sección de formación, habla sobre el curso que imparten. Para más información consulta www.trager.es.

Masaje geriátrico

Si quieres ayudar a los ancianos de una manera importante y simple, el masaje es una excelente elección.

Masaje de caballos

Ya sé que puede ser difícil de creer, pero es cierto: existen cursos para quienes quieran aprender a dar masajes a caballos, lo cual actualmente se ha convertido en un gran negocio. En muchas webs dedicadas al mundo del caballo encontrarás listados de los cursos disponibles.

Masaje cuerpo/mente/emoción

Estos métodos y organizaciones trabajan profundamente para ayudar a la gente a revelar y manejar las emociones y los recuerdos que pueden provocar afecciones dolorosas. Estas terapias son poco conocidas en España y por eso en Estados Unidos se ofrecen la mayoría de los cursos.

El método Rosen: www.rosenmethod.org.

The Rubenfeld Synergy Center: www.rubenfeldsynergy.com.

Masaje para aliviar el dolor

A pesar de que todos los tipos de masaje pueden reducir el dolor, determinados estilos se especializan en esto, además de curar traumatismos. Entre ellos destaca la terapia

craneosacral.

Terapia craneosacral: En España existe la Asociación Española de Terapia Craneosacral Biodinámica. En su web podrás encontrar un listado de cursos ofrecidos por escuelas reconocidas por la asociación. Para más información consulta

www.asociacioncraneosacral.com.

Reflexología

Son tantos los lugares donde se ofrecen cursos de reflexología que mejor te dejo que busques tú mismo a ver cuál es el que más te convence.

Pero, si quieres, puedes asistir a un curso donde se empezó a aplicar la reflexología: el International Institute of Reflexology en St. Petersburg, Florida. Puedes consultar su página web en www.reflexology-usa.net.

Formación en balneoterapia

Esta categoría es para las personas que quieran especializarse en dar masajes, hidroterapia y otros tratamientos que se realizan en los spas, así como también para los propietarios de spas y directivos de estos establecimientos. En la web de la Asociación Española de Balnearios Urbanos y Spas encontrarás una sección dedicada a la formación en la que se listan los cursos disponibles. Visita su página web en

www.balneariosurbanos.es.

Masaje tailandés

Mucha gente viaja cada año hasta Tailandia para aprender las técnicas de este sistema tradicional, que incluye estiramientos y movimientos parecidos al *shiatsu*. Pero también puedes encontrar formación más cerca de tu casa.

The Thai Massage School: Tiene una página web en español en la que organizan cursos en Tailandia. Encontrarás más información en su página web

<http://tailandia.masajetailandes.net>.

Nuad Boran Escuela de Masaje tradicional tailandés: Se trata de la única escuela española ubicada en Tailandia e imparte cursos en español. Puedes consultar su página web en www.nuadboranemt.com.

Shivathai: Escuela de Barcelona que ofrece cursos de masaje tailandés y de otras especialidades. Visita su página web para más información, <http://shivathai.net/>.

MTHAI Escuela española de Masaje tradicional tailandés: Escuela de Madrid dedicada a difundir este arte terapéutico milenario. Ofrecen cursos de las diferentes

especialidades del masaje tailandés: estilo Chiang Mai, estilo Wat Po, masaje tailandés terapéutico, etc. Aparte de los cursos, también realizan masajes. Encontrarás más información en <http://mthai.es>

Masaje en el agua

Algunos interesantes tipos de masaje se pueden realizar en el agua. La flotabilidad ayuda a librarse de los dolores crónicos y alivia determinados miedos. Busca por internet, pues hay muchos centros que ofrecen este tipo de masaje entre sus servicios.

Masaje para Dummies

Steve Capellini, Michel Van Welden

ISBN edición en papel: 978-84-329-0144-7

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Título original: *Massage for Dummies, 2nd edition*

Revisión técnica: Maria Rempel, Violeta Gori

© de la traducción, Sandra del Molino, 2013

© Centro Libros PAPF, S. L. U., 2013

Grupo Planeta, Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

www.paradummies.es

Edición publicada mediante acuerdo con Wiley Publishing, Inc.

...For Dummies y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas utilizadas bajo licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

Primera edición en libro electrónico (epub): febrero de 2013

ISBN: 978-84-329-0178-2 (epub)

Conversión a libro electrónico: Víctor Igual, S. L.

www.victorigual.com

Índice

Portada	2
Introducción	19
Acerca de este libro	20
Convenciones utilizadas en este libro	22
Lo que puedes dejar de leer	23
Algunas presuposiciones sobre los lectores	24
Cómo se organiza este libro	25
Parte I: Descubre el masaje	25
Parte II: El arte de recibir masajes	25
Parte III: El arte de dar masajes	25
Parte IV: Masajes para todos	26
Parte V: Los decálogos	26
Los iconos utilizados en este libro	27
Por dónde empezar	29
Parte I: Descubre el masaje	30
Capítulo 1: Descubre el masaje	33
Valora los beneficios básicos del masaje	35
Ayuda a aliviar los espasmos y la tensión muscular	35
Aumenta la respuesta del sistema inmunitario	36
Mejora la circulación	38
Estimula la cicatrización	38
Refuerza el buen funcionamiento de la piel	38
Ofrece consuelo emocional	39
Genera una profunda relajación	39
Mejora el aspecto físico	40
Explora el menú de masajes	41
Masaje relajante	41
Masaje deportivo	41
Masaje terapéutico	41
Masaje estético	42
Masaje de equilibrio energético	42
Masaje para aumentar la conciencia	43
Masaje espiritual	43

Masaje para el crecimiento emocional	44
Masaje erótico	44
Masaje de animales	44
Tu primer contacto con el masaje	45
Capítulo 2: Breve historia del masaje	48
Momentos épicos de la historia del masaje	49
El chamán Pepe: sanaba por imposición de manos	49
El masaje Tao	50
Un hombre griego con una misión	50
La Edad Media	51
La perspectiva sueca	51
El declive del masaje en el siglo XX	52
Los hippies salvan el masaje de la extinción	53
El masaje hoy en día	54
Demasiadas elecciones posibles	54
Investigación sobre el tacto	55
El futuro del masaje	57
Capítulo 3: Tu piel y lo que hay debajo: qué tocas al dar un masaje	60
Piensa con la piel	61
Capa sobre capa: la estratificación de la piel	63
Averigua lo esencial sobre tu patrulla fronteriza personal	64
Protección	64
Absorción	65
Excreción y secreción	65
Regulación térmica	66
Respiración	66
Sensación	66
Toca con cabeza: cuida lo que hay bajo la piel	68
¡Vaya! Qué profundo: recuerda tratar el cuerpo como un objeto tridimensional	68
Descubre cómo tocar: palpación	69
Recuerda otros sistemas corporales	76
El sistema circulatorio	76
El sistema nervioso	77
El sistema digestivo	77
El sistema respiratorio	78

Parte II: El arte de recibir masajes	80
Capítulo 4: Integra el masaje en tu vida: la guía de viaje del masaje	83
Acepta el masaje como un placer saludable	84
Tan poco tiempo, tantos tipos de masaje: averigua qué pedir	86
Masajes para relajarse	87
Masaje terapéutico	89
Remodela tu cuerpo por diversión y en beneficio propio	90
Encuentra a un masajista	91
Llama por recomendación	92
Lee los anuncios	93
Llama a una empresa de masajes	94
Vuelve a la escuela	94
Mima a tu masajista	95
Aprende la terminología del masaje	97
Capítulo 5: Tu primera cita para un masaje, paso a paso	102
Decide dónde recibir un masaje	103
Tu propia casa	103
En casa del masajista	104
Spas	104
Cruceros	105
Hoteles	106
Gimnasios y clubes deportivos	106
Consultorios	107
Escuelas de masaje con alumnos en prácticas	107
Sobrevive a tu primera cita con un profesional	109
Preparación	109
Comunicación	110
Ponte cómodo	111
Evita el baile del albornoz	112
El primer contacto	113
Durante el masaje	113
Regresa lentamente	116
Brillos posteriores	117
Dar o no dar propina	118
Capítulo 6: Las reglas para recibir un masaje	121

Regla 1. Respira	122
Sigue el movimiento del diafragma	122
Ejercita los músculos responsables de la respiración	123
Regla 2. Mantente relajado	125
Regla 3. Déjate llevar	126
Regla 4. Deja de pensar, empieza a estar aquí y ahora	128
Regla 5. ¿Sin dolor no hay recompensa? ¡Ni hablar!	129
Regla 6. Escucha tus emociones	131
Regla 7. Disfrutar está bien	133
Regla 8. Mola estar desnudo (o no)	134
Regla 9. Tú eres el jefe	135
Regla 10. Siéntete agradecido	136
Capítulo 7: Disfruta de la experiencia de un spa (en casa o fuera)	138
Escoge un spa	140
Escoge el spa más adecuado para ti	140
Visita el spa de la esquina	141
Crea tu propio tratamiento de spa	143
Tratamientos exfoliantes	143
Tratamientos faciales	150
Envolturas	155
Hidroterapia	161
Barro, algas y otras sustancias pegajosas	163
Parte III: El arte de dar masajes	164
Capítulo 8: Prepara el escenario para un gran masaje	167
Esencias, vistas y sonidos: implica a los sentidos	168
Olfato	168
Vista	170
Oído	171
Trabaja con el espacio del que dispones	174
Evádete del mundo real	175
Crea la “atmósfera de masaje”	176
Encuentra a alguien con quien intercambiar masajes una vez creada la atmósfera adecuada	178
Capítulo 9: Prepara tu caja de herramientas de masaje	181
Prepara todo lo necesario	182

¿Mesa (o suelo) para uno?	182
Sábanas, toallas y demás	184
Masajes con aceite	186
Escoge tu aceite	186
Aprende a utilizar el aceite elegido	187
Piensa dónde colocar la botella	189
Haz tus propias mezclas de aceite	189
Fortalece tus músculos de masaje	193
Sigue las reglas para dar masajes	196
Capítulo 10: Todos los movimientos correctos	199
Aprende los movimientos	201
La X marca el lugar: presiones	204
Bailemos el twist: amasar	206
Poner cera, pulir cera: fricciones	210
Sacudir, menear y mecer: el sacudimiento	212
Coge el ritmo: percusiones	215
Mantén la flexibilidad: estiramientos	218
La danza del masaje: utiliza los mecanismos del cuerpo apropiados	222
Conoce las contraindicaciones y otros riesgos del masaje	226
Aléjate a toda prisa de las zonas de peligro: puntos negros	229
Por favor, ¡no hagas eso!	230
Capítulo 11: Combina los movimientos: masajea la parte posterior del cuerpo	233
Empieza bien: los cinco pasos previos	235
Limpieza	235
Cúbrele con ropa	235
Tomar posiciones	237
Invocación	237
Utiliza la fuerza, Luke	238
El primer contacto	240
Trabaja la espalda	241
Comienza el masaje de espalda	241
Continúa el masaje de espalda	247
Turno de las nalgas y de la parte posterior de las piernas	255
Capítulo 12: Combina los movimientos: masajea la parte delantera del cuerpo	270
Relaja el rostro y el cuero cabelludo	271

Alivia el cuello y los hombros	281
Relaja brazos y manos	289
Alivia la tensión del torso	302
Masajea los pies y la parte delantera de las piernas	310
La traca final	324
Capítulo 13: Reflexología: un tratamiento específico para los pies	329
Familiarízate con la reflexología	331
Prueba suerte con la reflexología	334
Tomad posiciones	334
Puntos que recordar	335
Movimientos básicos	335
La rutina de reflexología paso a paso	342
Calentamiento	342
Ponte manos a la obra	342
Capítulo 14: La importancia de tener buenas manos: el masaje como profesión	362
Averigua si la carrera de masajista está hecha para ti	363
Las doce características de un masajista nato: cuestionario	363
Una visión honesta de ti mismo	364
Emprende la aventura del masaje	365
Formación	365
Obtención de la licencia y de un certificado	368
Descubre tu nuevo estilo de vida	368
Progresas como masajista	371
¿Hacia dónde se encamina esta profesión?	372
Parte IV: Masajes para todos	373
Capítulo 15: Más alto, más rápido, más fuerte: masaje deportivo	376
Ve a la línea de salida: elementos básicos del masaje deportivo	377
Cuándo es el momento de utilizar el masaje deportivo	377
Encuentra un masajista deportivo	378
Entiende las técnicas del masaje deportivo	379
Técnicas del masaje deportivo	379
Estiramientos	382
Rutinas	388
Dolores típicos de los deportistas	389
Codo de tenista	389

Calambres de corredor	390
Capítulo 16: El masaje sensual	395
Explora el contacto sensual	396
La intención apropiada	396
Espontaneidad	396
Sensibilidad	397
Prepara una atmósfera sensual	398
Aceites de masaje con sabores	398
Pequeños artilugios	399
Videos	399
Descubre los movimientos sensuales y más acerca del masaje sensual	400
Un contacto más completo	400
Cubre las extremidades	401
Acaricia con el pelo	401
Toca el ombligo	402
El órgano más sensual de todos	402
Fantasear está bien	404
Capítulo 17: Un masaje para el bebé (y también para la mamá)	406
Masaje para bebés	407
¿Por qué a los bebés les encantan los masajes?	407
Masaje para bebés: trucos	408
Rutina de masaje para bebés	409
Entrenamiento para masajear bebés	415
Masaje durante el embarazo	417
Masajea a una futura madre	417
SPM (Sí, Por favor, Masajéame)	424
Posibilidades durante la menopausia	424
Capítulo 18: Técnicas de automasaje para usar en el trabajo	427
Irrígate la cabeza	429
Estira los brazos y la parte superior de la espalda	431
Masajéate en círculos sobre el cuero cabelludo	433
Masajéate las sienes, la cara y la mandíbula	434
Practica la reflexología en tus orejas	438
Masajéate el cuello	439
Masajéate los brazos y las manos	442

Masajéate la parte inferior de la espalda	445
Masajéate las piernas	446
Date un masaje en el pie	447
Parte V: Los decálogos	448
Capítulo 19: Las diez mejores escuelas internacionales para estudiar masaje	451
Esalen Institute (California)	452
Swedish Institute (Nueva York)	453
Costa Rica School of Massage Therapy (Costa Rica)	454
The Steiner Training Academy (Londres)	455
Institute of Thai Massage (Tailandia)	456
Spa Cultures Dream Time (Alemania)	457
Axelsons Gymnastika Institute (Suecia)	458
West Coast College of Massage Therapy (Canadá)	459
Himalayan Healers (Nepal)	460
Beijing Massage Hospital (China)	461
Capítulo 20: Diez sitios fabulosos para recibir un masaje de primera	463
Esalen Institute (California)	464
Mii Amo Spa en el Enchantment Resort (Arizona)	465
Sha Wellness Clinic (Alicante)	466
Como Shambhala Estate (Bali)	467
Spa Village en el Pangkor Laut Resort (Malasia)	468
Camp Eden (Australia)	469
Luna Jaguar Hot Springs (Honduras)	470
Mountain Waters Spa (Canadá)	471
Watpo Temple Massage School (Tailandia)	472
Zoëtry Paraíso de la Bonita Riviera Maya (México)	473
Apéndice: Recursos de masaje	475
Libros de masaje	476
Revistas de masaje	477
Utensilios y suministros de masaje	478
Aceites y cremas de masaje	479
Recursos sobre spas	480
Organizaciones y asociaciones	481
Especialidades de masaje y formación	482
Ayurveda	482

Masaje infantil	482
Masaje de tejidos conectivos	482
Masaje para el movimiento eficiente	483
Masaje geriátrico	483
Masaje de caballos	483
Masaje cuerpo/mente/emoción	483
Masaje para aliviar el dolor	483
Reflexología	484
Formación en balneoterapia	484
Masaje tailandés	484
Masaje en el agua	485
Créditos	486