



Colegio Mexicano de Masaje

Impulsor de la normalización y certificación
del masaje en México

Primer Centro de Evaluación acreditado a nivel nacional
SEP-CONOCER (Ced. 0027-120-01)

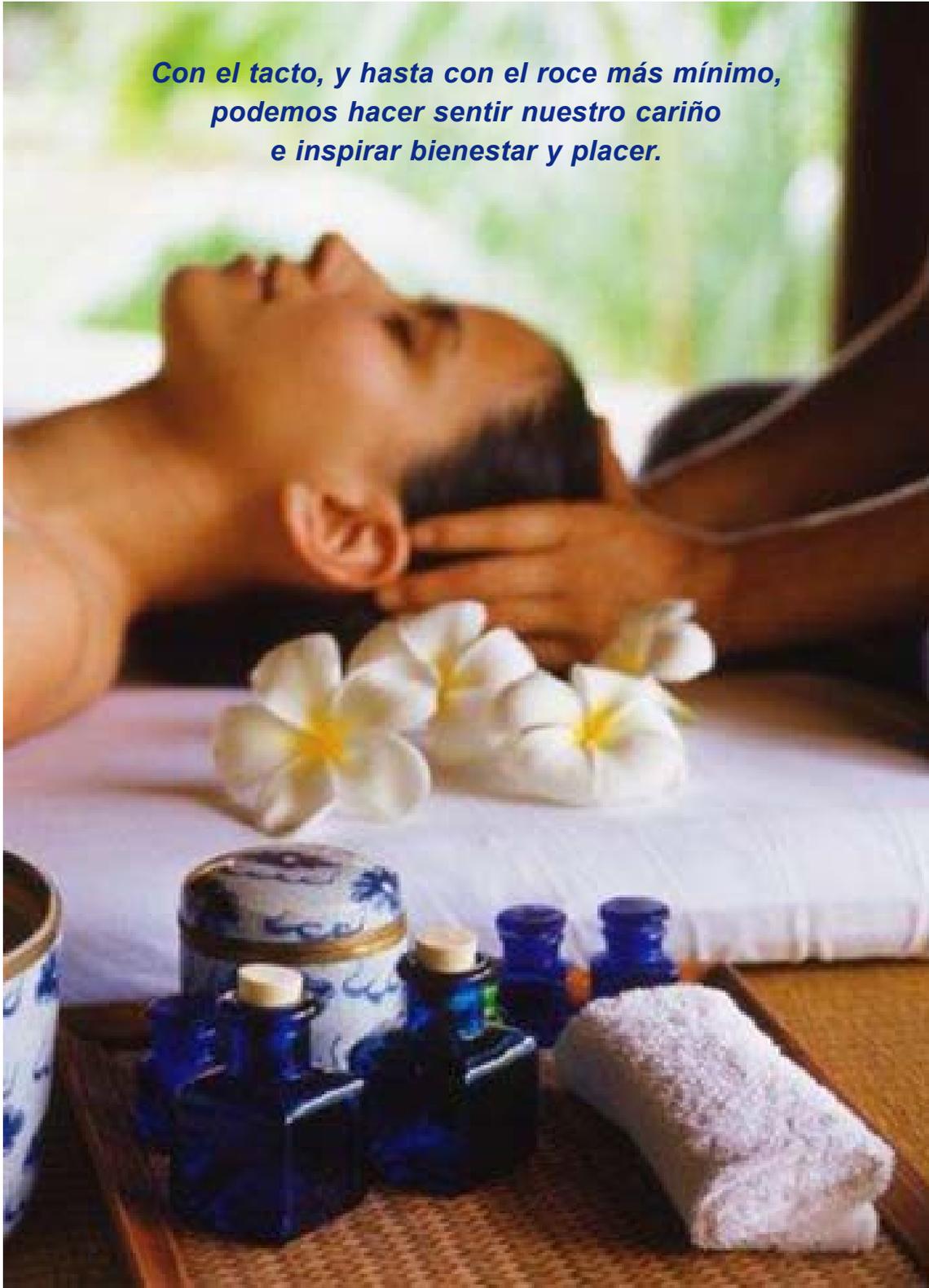
MANUAL DE CURSO MASAJE HOLÍSTICO

Presidente: J. Mauricio López López
Directora General: Guadalupe Tenorio George
Director del Centro de Evaluación: Benjamín Aguilar
Edición: Faustino López Moreno

Diplomado profesional en masaje. Programa del curso–módulo de masaje holístico. D.R. 2006, Colegio Mexicano de Terapeutas Profesionales en Masaje y Enfermería Holística, A.C. La información contenida en el presente documento es de carácter confidencial y privilegiada, por lo que se encuentra protegida por el Secreto Industrial y Comercial, quedando estrictamente prohibida su reproducción, divulgación, apoderamiento o uso de la misma sin el consentimiento de su titular. Cualquier violación a lo anterior podrá ser sancionada penalmente.

Manzanillo No. 7 3er piso-303 , Col. Roma Sur,
México DF. CP 06700, Tels. 8596-1134, 8596-1135
www.colegiodemasaje.com

*Con el tacto, y hasta con el roce más mínimo,
podemos hacer sentir nuestro cariño
e inspirar bienestar y placer.*



Índice

Presentación	4
Introducción	6
Antecedentes históricos	9
Beneficios del masaje	13
Clasificación del masaje	25
Sistema primario de energía	27
Aspectos básicos de un buen terapeuta	35
Diagnóstico previo al masaje	41
Hoja clínica y exploración física	45
Contraindicaciones del masaje	52
La piel	54
Técnicas básicas del masaje	57
Secuencia paso a paso	64
Masaje facial	70
Universalidad del masaje	72
Bibliografía	74



Presentación

EL Colegio Mexicano de Terapeutas Profesionales en Masaje y Enfermería Holística, A.C. se complace en compartir contigo el presente manual, que servirá de apoyo a tu formación como Terapeuta Profesional en Masaje.

Puedes tener la seguridad de que cursas el diplomado con los impulsores de la normalización del masaje en México y también en el Primer Centro de Evaluación acreditado a nivel nacional en la Norma Técnica de Competencia Laboral de Acondicionamiento Físico con Técnicas Tradicionales de Masaje, publicada en el *Diario Oficial de la Federación* el 16 de agosto de 2002.

Agradecemos de antemano tu confianza deseándote éxito profesional en tu carrera.

Quedo de ti respetuosamente.

Mauricio López López
Presidente



Misión

Formar y capacitar a terapeutas corporales profesionales, altamente calificados y certificados, comprometidos con el beneficio del usuario y con estricto apego al origen de las diversas técnicas del masaje, mediante diplomados, cursos y talleres impartidos por instructores profesionales, buscando impulsar un cultura del masaje.

Visión

Ser la institución que forma, capacita y difunde las principales disciplinas de masaje, más reconocida y confiable, que impulsa que las diferentes técnicas de masaje sean aplicadas por profesionales con valores, para así contribuir en el desarrollo de una sociedad más relajada.

Filosofía

Creemos que al trabajar con el cuerpo, trabajamos con la envoltura del alma.



Introducción

ESTE manual se presenta para aquellos que desean “redescubrir”, a través del masaje, su verdadero “sí corporal”, entendiendo con este término no solamente la propia identidad corporal sino también la propia mente y el propio espíritu, los propios sentimientos e imaginaciones.

Cada cuerpo revela su historia a través de las posturas, las tensiones musculares, las zonas dolorosas. Para hallar la respuesta a este modo de ser, necesita ante todo descubrir la clave que nos predispone al contacto con el cuerpo de otro, de manera que la relación entre masajista y usuario configure un “diálogo energético” benéfico para ambos. Las descripciones de las distintas técnicas tienen como objetivo acompañarle en el descubrimiento de los placeres del masaje, del placer de dar y recibir, del placer de conocer y conocerse, en pocas palabras: el placer del tacto.

Esta comunicación a través del tacto tiene una gran implicación afecto-emotiva y no sólo fines sexuales. Nuestra propuesta es ir más allá, superar todas las barreras que nos impiden disfrutar y gozar hasta el fondo del gran potencial que el ser humano tiene en sus manos.

El masaje es parte del tratamiento integral de las lesiones físicas, en los procesos de rehabilitación y recuperación de los individuos. La aplicación del masaje





terapéutico se basa en métodos y técnicas, logrando influencia y beneficio en lesiones de tejidos blandos provocadas por traumas como son las contusiones, hematomas, miositis, desgarres, esguinces y espasmos musculares.

El masaje desde la antigüedad ha sido un medio para tratar dolencias corporales y restaurar el vigor en la salud de las personas. Hoy en día es utilizado como parte del tratamiento integral de lesiones físicas y tiene gran importancia en la rehabilitación de la capacidad funcional de trabajo de las personas.

Podemos definir el masaje como las manipulaciones técnicas y sistemáticas, basadas en conceptos científicos, que buscan estimular el

tejido blando de los órganos especialmente, mediante la aplicación de estiramientos y compresiones rítmicas de forma relajante y terapéutica.

El propósito del masaje es producir efectos relajantes y terapéuticos en los tejidos de los sistemas nervioso, muscular y respiratorio, así como en la circulación local y general de la sangre y la linfa.

El masajista necesita tener comprensión y conocimientos básicos de áreas como la anatomía, fisiología, drenaje linfático manual, kinesiología, RCP, signos vitales, reflexología, aromaterapia; de tal manera que con manos sensitivas y una observación crítica, el masajista pueda juzgar en las respuestas y las reacciones al tratamiento, variando las manipulaciones de acuerdo a las necesidades del momento y futuras.

El masaje ha sido definido como un “arte”, ya que el solo conocimiento de la técnica no es suficiente si no está acompañado de “amor” por lo que se está haciendo. Constituye una relación única e irrepetible que se instaura entre dos personas en un momento preciso de sus vidas y que determina las potencialidades y energías profundas.

En cierto sentido, la idea del masaje nació en la mente del hombre de forma intuitiva. Cuando una parte de nuestro cuerpo ha recibido el impacto de un objeto externo, nos

llevamos la mano espontáneamente hacia ese punto para aliviar el dolor. Es casi un reflejo: si sentimos, nuestra mano empieza a friccionar la zona afectada y el malestar disminuye. La mano del hombre es terapéutica. Es capaz de infundir nueva vida a los tejidos, de sustituir el dolor por placer, de restablecer el equilibrio roto.



El masaje muestra con gran claridad la unidad psicosomática del hombre. Cuando, como consecuencia de una fricción o una manipulación, el dolor físico desaparece, también el espíritu recupera la serenidad. Por otra parte, si una persona vive serenamente, en acuerdo profundo con las leyes de la naturaleza, su cuerpo tiende a mayor equilibrio y enferma con mayor dificultad.

El masaje incide de manera simultánea sobre todos los aspectos de la persona: físico, emocional y psicológico, espiritual. Es cuanto debieron observar los antiguos que desarrollaron el arte del masaje.

Al concluir una sesión de masaje todos los componentes de una persona tienden al equilibrio: el cuerpo se siente revigorizado y tonificado, la mente está en paz, la persona se encuentra más en contacto con sus propias emociones. Cuando el cuerpo está en orden, también la psique y viceversa.

Antecedentes históricos

EL masaje es tan antiguo como el ser humano. Ya se ha dicho que resulta una acción instintiva: cuando los monos se prestan mutuos servicios en su aseo diario, los animales se lamen sus heridas o los hombres se frotan una articulación que les duele, están practicando el masaje. Acaso sea el tratamiento médico más antiguo de todos y, por supuesto, lo encontramos en todas las culturas a través de la historia. Hipócrates, el famoso médico griego, lo llamó *anatripsis*, y en otros escritores lo vemos citado con palabras que significan igualmente fricción, manipulación, frotamiento, etc. Pero la palabra *masaje* es relativamente nueva y deriva de la palabra árabe *masah*, que significa frotar con la mano.

En antiquísimos manuscritos chinos, indios, egipcios e incluso mayas se documenta el uso del masaje para prevenir y sanar las enfermedades, así como para curar las heridas. La mención más temprana que conocemos aparece en un libro chino fechado hacia el 2700 A. de C. , la cual dice: “Friccionarse con la palma de la mano cada mañana, al levantarse, cuando la sangre y los humores están sosegados y quietos, protege de los resfriados, mantiene flexibles los órganos y evita pequeñas dolencias”.





En las obras de la antigüedad griega y latina existen numerosas referencias al masaje. Se aconsejaba antes y después de hacer deporte, como alternativa al ejercicio físico en la convalecencia, después del baño y como terapia para dolencias tan diversas como la melancolía, el asma, los trastornos digestivos e incluso la esterilidad.

Un famoso médico imperial, Galeno (131-210), escribió en Roma no menos de 16 tratados relativos al masaje y al ejercicio físico, con ideas que aún hoy tienen plena vigencia. Hablaba de tres clases de masaje: firme, suave y moderado; y decía: “Insisto en que las fricciones y movimientos de las manos deben ser muy variados, pues en la medida de lo posible, las fibras

musculares deberían frotarse en todas direcciones”. En otro lugar describe el masaje que se daba a los gladiadores antes y después de la lucha: “Los ungen con aceite y les dan friegas hasta que se les pone roja la piel”. Julio César recibía un masaje diario para aliviar su neuralgia, y el escritor romano Plinio estaba tan agradecido a su masajista extranjero, que solicitó para él del emperador el más preciado título: la ciudadanía romana.

En India, desde siempre se ha tenido en gran estima al arte del masaje, y es difícil encontrar allí quien desconozca cómo practicarlo. Las madres se lo dan a sus bebés, que ya desde niños aprenden a darlo a su vez a los padres. Lo encontramos entre las técnicas citadas en los textos védicos —concretamente en el Ayurveda, que nos ofrece una visión sistemática de la medicina india hacia el año 1800 A. de C—, como friegas con hierbas, especias y aceites aromáticos.

Pero son muchas otras las culturas que han confiado en el masaje como medio para mantener la salud. En el libro que escribió sir George Simpson acerca de sus viajes, *Viaje alrededor del mundo* (1889), leemos a propósito de los habitantes de las

islas Sandwich (Hawaii): “Comen, tanto ellos como ellas, copiosamente todos los días —a todas horas, más bien— y apenas hacen ejercicio, pero la práctica constante de recibir un masaje después de cada comida —o aun más frecuente, si lo desean o lo creen oportuno— favorece la circulación o la digestión sin provocar agotamiento ni fatiga”.

Y el capitán Cook da testimonio de que, en 1779, sanó de una dolorosa ciática cuando 12 mujeres de Tahití le administraron un masaje de la cabeza a los pies.

Entre los siglos XVIII y XIX, el masaje adquirió popularidad en Europa gracias a la influencia del sueco Per Henrik Ling (1776-1839), que difundió su técnica por todo el continente. Insistía mucho en la importancia terapéutica del masaje y de los ejercicios gimnásticos, clasificando sus tratamientos en movimientos gimnásticos o pasivos, e incluyendo entre éstos la presión, la fricción, la vibración, la percusión y la rotación. Sus trabajos fueron recompensados por la Corona y se creó un instituto al efecto en Estocolmo, que en 1838 dio lugar a la apertura del Instituto Sueco de Londres. Por los años del cambio de siglo había ya centros semejantes en Rusia, Francia y América. La influencia de Ling sigue en pleno vigor, como lo prueba el hecho de que con frecuencia se emplee la expresión “masaje sueco” para referirse al masaje en general.

En los últimos años del siglo XIX, el masaje se había convertido ya en un acreditado tratamiento médico, aplicado con frecuencia por cirujanos eminentes, cardiólogos e internistas, ya personalmente, ya a través de personas expertas (mujeres, de ordinario) formadas por ellos mismos. Pero las casas de mala nota empleaban también por entonces la palabra “masajes” como tapadera de sus actividades. Para luchar contra aquel equívoco, ocho masajistas profesionales crearon en Londres, en 1894, la Sociedad de Expertos Masajistas, núcleo fundacional de la que hoy es la Sociedad Colegial de Fisioterapia.

Durante la primera Guerra Mundial se utilizó ampliamente el masaje como terapia en los trastornos nerviosos y en la fatiga del combate. Pero surgió la moda de aplicarlo por medio de aparatos eléctricos, que hallaron creciente aceptación, hasta el punto de que, por lo menos en el Reino Unido, el masaje manual quedó relegado a un papel muy secundario. En opinión de algunos, prevalecía en él su efecto psicológico sobre el terapéutico propiamente dicho, y se pensaba que con los modernos fármacos y artilugios podían obtenerse resultados iguales o mejores. El tiempo se



ha encargado de demostrar que la inmensa mayoría de los fármacos tiene efectos secundarios y que no hay nada que sustituya con ventaja a la mano del hombre.

Por todo ello asistimos hoy a una revaloración del masaje en cuanto terapia. Está reconquistando el lugar que le corresponde justamente en el campo de la salud, como complemento de otras técnicas médicas y como medio para ayudarnos a mantener una excelente salud.



Beneficios del masaje

CON el masaje, las masas musculares son extendidas longitudinalmente y movidas transversalmente mejorando por tanto la circulación intramuscular y rompiendo las posibles adherencias entre las masas musculares, así es como por medio del masaje terapéutico, las fibras musculares pueden ser extendidas en todas las direcciones. El masaje ofrece la ventaja que puede usarse para elongar los músculos independientemente del límite de extensión de la articulación.



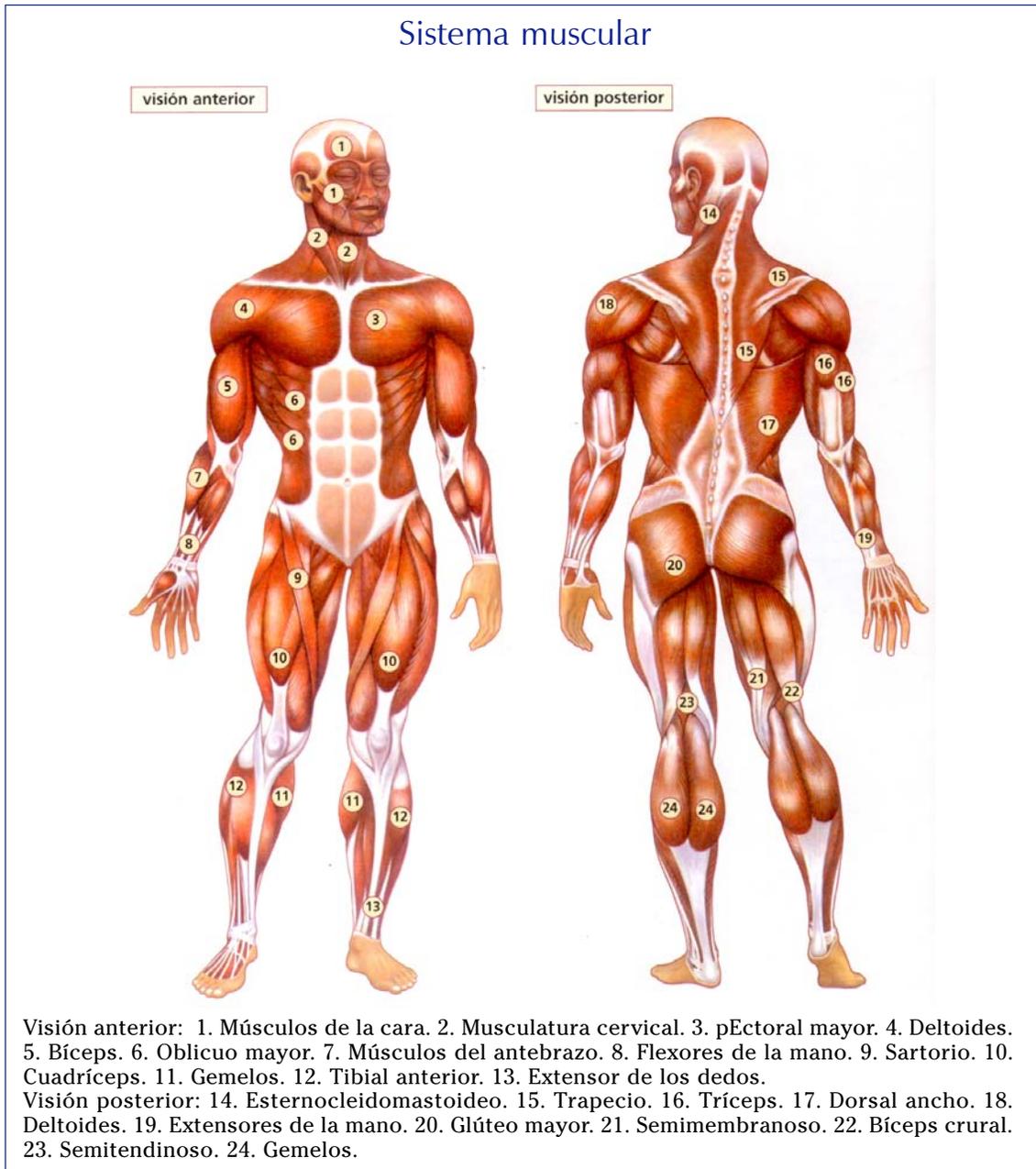
Fisiológicamente, los beneficios que produce el masaje en el organismo son, entre otros: aumento de la temperatura, activación de la circulación, estimulación en la nutrición de los tejidos, disminución de edemas, sedación, relajación muscular, liberador de adherencias y mejora el metabolismo muscular.

La acción que ejerce el masaje sobre el organismo depende del carácter de la manipulación y del estímulo del campo receptor; está relacionada fundamentalmente con la fuerza de la presión de las manos del masajista, la duración, el ritmo y tipo de manipulación.

En los músculos

La influencia fisiológica que el masaje produce en el sistema muscular se evidencia en la elevación de la excitabilidad, la capacidad de contracción, la elasticidad y otras propiedades del aparato neuromuscular.

El cuerpo humano tiene tres clases de músculos: el cardiaco, el liso y el esquelético, siendo este último el más grande del organismo, teniendo una particularidad



de excitación cuando el músculo se contrae o se relaja, mandando la señal al sistema nervioso central por medio de los propioceptores que se encuentran en el músculo, lo cual libera acetilcolina durante el masaje, estimulando la fibra muscular y creando condiciones para que el músculo aumente su capacidad de trabajo.

El papel del masaje en la nutrición de los músculos es de suma importancia para la recuperación en la capacidad de trabajo neuromuscular. Este proceso se debe al mejoramiento del metabolismo en los músculos, así como a la acetilcolina que eleva la velocidad de transmisión de la excitación nerviosa a las fibras musculares. Los vasos musculares se dilatan por la liberación de histamina, aumentando la temperatura de los tejidos sometidos al masaje, lo cual activa los procesos de glucogenólisis y gliconeogénesis elevando así la velocidad de contracción de los músculos.

El masaje hecho adecuadamente logra relajar los músculos tensionados que ejercen presión sobre los vasos linfáticos, ayudando a la expulsión de histamina y adrenalina, elementos químicos causantes del cansancio muscular. El masaje tiene un efecto calmante selectivo, ya que al eliminar los desechos de las células, hace que los sistemas venoso y capilar se abran, entrando simultáneamente gran cantidad de oxígeno y nutrientes, que mejorarán ampliamente el estado funcional de los músculos.

Con cinco minutos de aplicación de masaje en un grupo muscular, el oxígeno contenido en estos tejidos habrá aumentado de un 10 a un 15 por ciento, y la saturación de los tejidos con sangre rica en oxígeno produce una especie de analgesia natural.

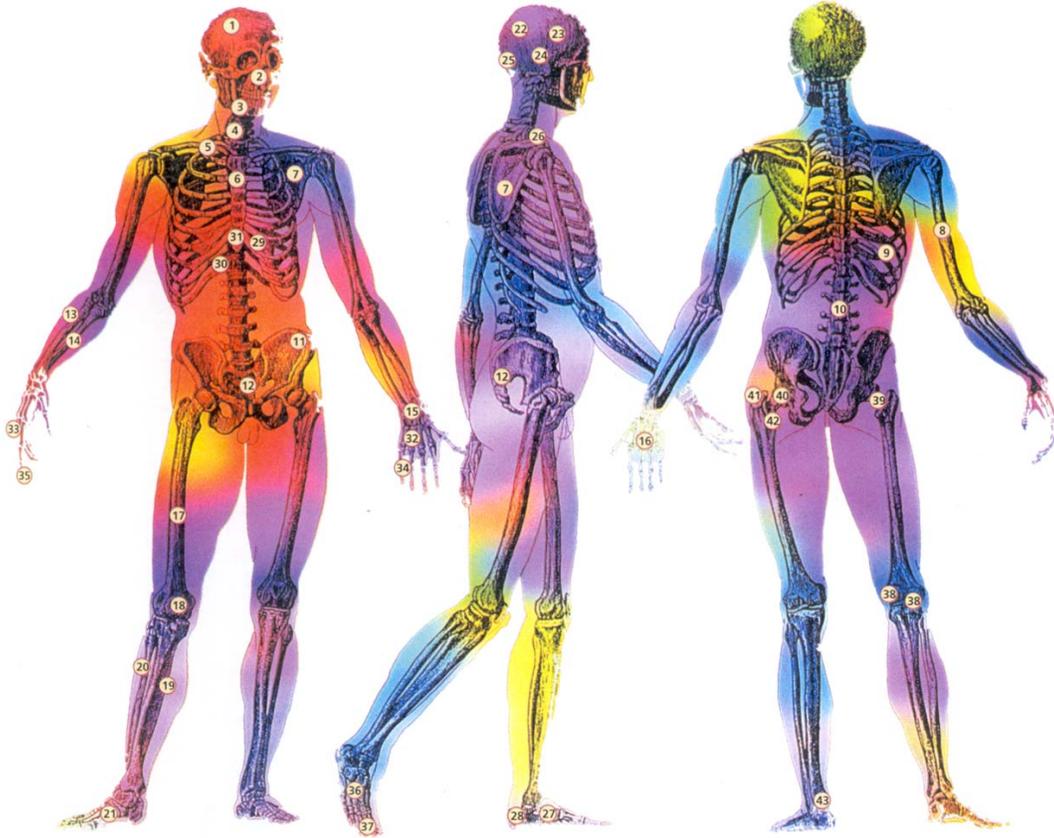
En las articulaciones

En las articulaciones el masaje también cumple un papel importante en el cuidado y la recuperación de ellas. La aplicación de un masaje sobre el aparato musculoligamentoso ejerce una acción positiva, mejorando el suministro sanguíneo de la articulación y los tejidos que la rodean, eleva la formación y circulación del líquido sinovial y los ligamentos adquieren mayor elasticidad.

El masaje es un gran método para la recuperación de las funciones de las articulaciones, tendones y ligamentos en lesiones deportivas.



Sistema óseo

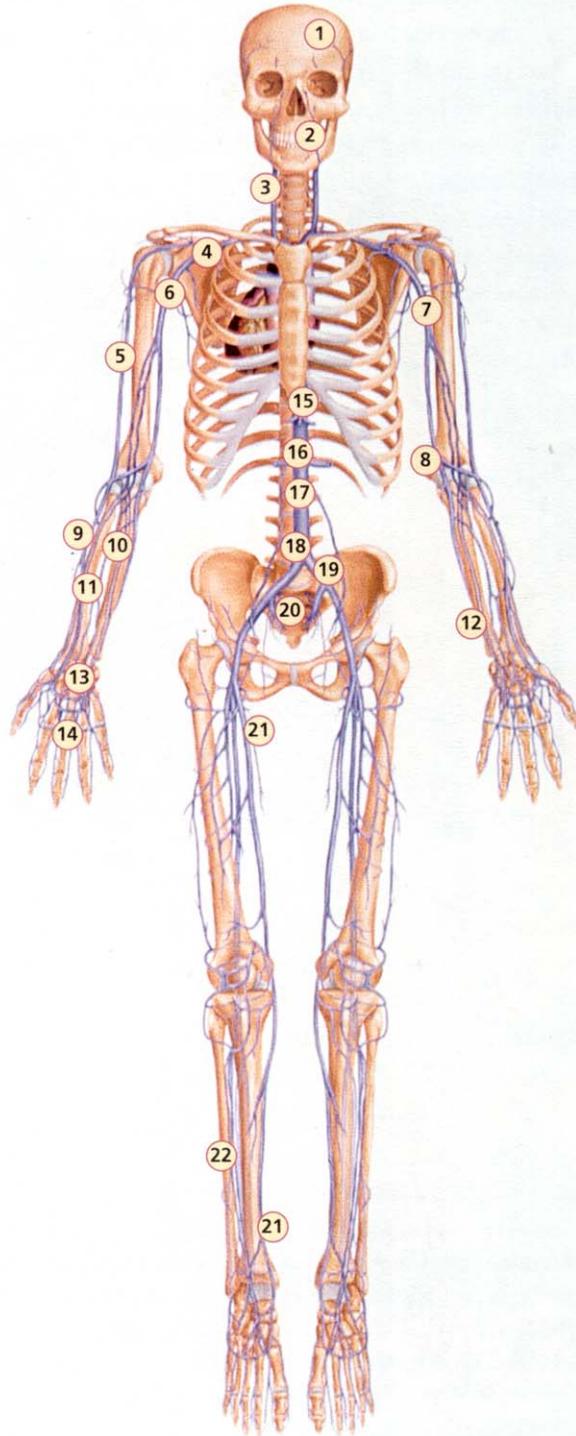


1. Cráneo. 2. Maxilar superior. 3. Maxilar inferior. 4. Vértebras cervicales. 5. Clavícula. 6. Esternón. 7. Escápula. 8. Húmero. 9. Costillas. 10. Vértebras lumbares. 11. Coxal. 12. Sacro. 13. Radio. 14. Cúbito. 15. Huesos de la muñeca. 16. Huesos de la mano. 17. Fémur. 18. Rótula. 19. Tibia. 20. Peroné. 21. Huesos del pie. 22. Parietal. 23. Frontal. 24. Temporal. 25. Occipital. 26. Clavícula (vista lateral). 27. Astrágalo. 28. Calcáneo. 29. Cartílagos costales. 30. Costillas flotantes. 31. Apéndice xifoides. 32. Metacarpianos. 33. Primeras falanges. 34. Segundas falanges. 35. Terceras falanges. 36. Metatarsianos. 37. falanges. 38. Cóndilos femorales. 39. Cuello femoral. 40. Cabeza femoral. 41. Trocánter mayor. 42. Trocánter menor. 43. Apófisis estiloides.

Sistema sanguíneo y linfático

El masaje puede lograr la aceleración del flujo de todos los medios líquidos del organismo (sangre, líquido extravascular y linfa). Las mayores variaciones se observan en los vasos sanguíneos y linfáticos. El masaje ejerce una acción mecánica, re-

Sistema circulatorio



1. Arteria temporal superficial.
2. Arteria facial (maxilar externa)
3. Vena yugular externa.
4. Vena subclavia.
5. Vena cefálica.
6. Vena axilar.
7. Vena humeral.
8. Vena basílica.
9. Vena cefálica.
10. Vena mediana antebraquial.
11. Arteria radial.
12. Arteria cubital.
13. Arteria arco palmar profundo.
14. Arteria arco palmar superficial.
15. Vena hepática.
16. Vena renal.
17. Arteria aorta.
18. Vena cava inferior.
19. Arteria ilíaca primitiva.
20. Vena ilíaca interna.
21. Vena safena interna.
22. Arteria tibial anterior.

fleja y humoral directamente sobre la circulación sanguínea local y general. Las manipulaciones rítmicas aceleran tanto el flujo local de la sangre venosa como el movimiento de la sangre a las venas y arterias más alejadas.

Bajo la acción de estímulos cutáneos como el masaje, se presentan formaciones de histamina y sustancias derivadas. Estas sustancias viajan por el torrente sanguíneo y linfático de todo el organismo, ejerciendo diferentes acciones benéficas sobre los vasos y algunos órganos y sistemas.

Se ha demostrado cómo el masaje eleva el número de glóbulos rojos y blancos, transportando oxígeno a los tejidos y eliminando ácidos, gases y toxinas que mantienen tensos los músculos.

Es prioritaria la acción que ejerce el masaje sobre los capilares, en los que tiene lugar el metabolismo entre la sangre y los tejidos cercanos (linfa). El oxígeno y las sustancias nutritivas pasan de la sangre a los tejidos por la pared de los capilares. Como resultado de la apertura de los capilares, así como de la acción mecánica de la manipulación, la temperatura de la piel se eleva de 0.5° a 5° C, no sólo en la zona del masaje, sino también en las zonas musculares cercanas, favoreciendo la circulación.

Después de cinco minutos de masaje, los glóbulos blancos aumentan más de un 80 por ciento en la zona, al igual que el flujo sanguíneo, sin aumentar la presión arterial ni la frecuencia cardiaca.

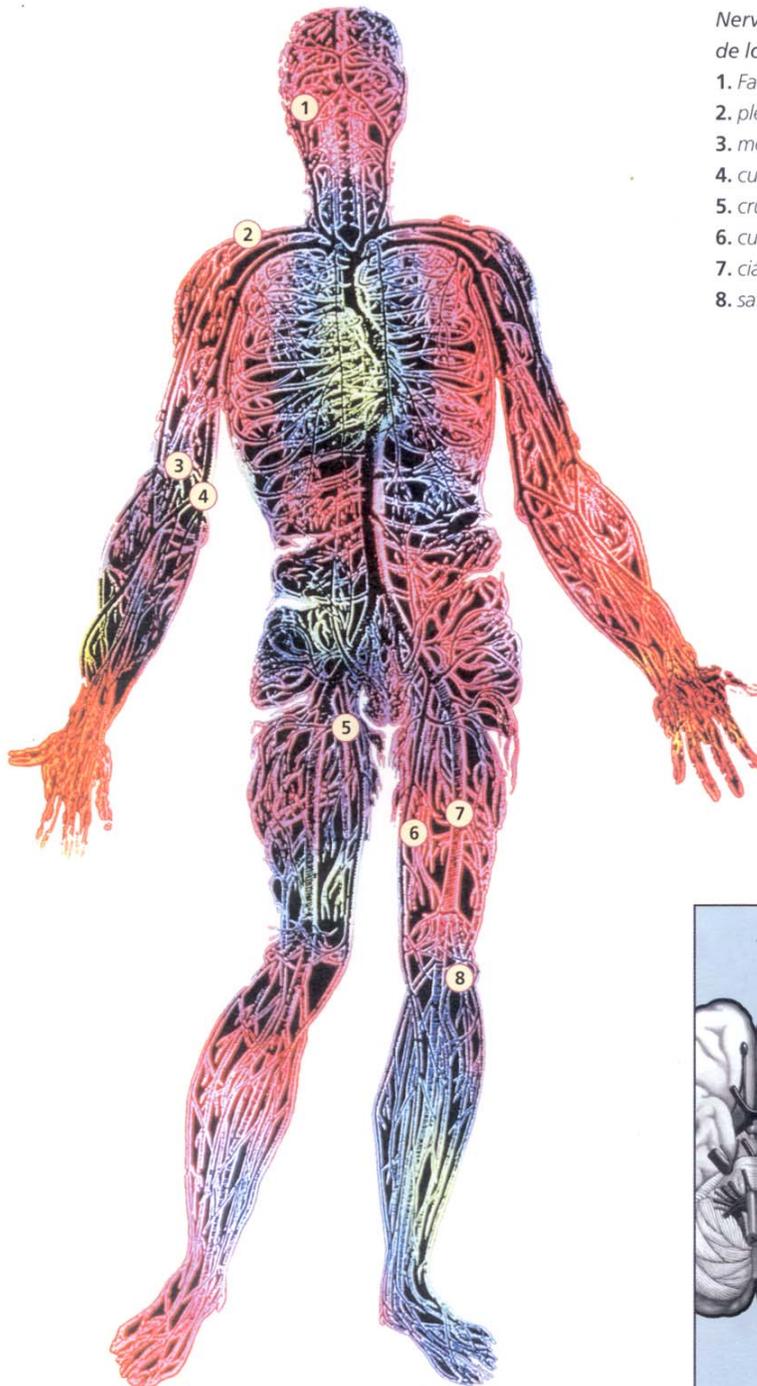
Sistema nervioso

El estrés es causado por agentes biológicos, los gases, toxinas y deshechos producidos por la combustión quedan retenidos dentro de la célula. El masaje permite sentir en lugar de pensar, cambiando radicalmente la tendencia del estrés en generar más estrés por relajación en músculos tensos, calma en los nervios y estimulación de la circulación, proporcionando alivio del dolor sin acudir a las drogas en la mayoría de los casos.

La energía mecánica aplicada en el masaje en las diferentes movilizaciones se convierte en energía de excitación nerviosa. La esencia de la acción neurorefleja del masaje terapéutico consiste en que se utilice el estímulo de los receptores cutáneos (exteroceptores), de los receptores alojados en los músculos, en los tendo-

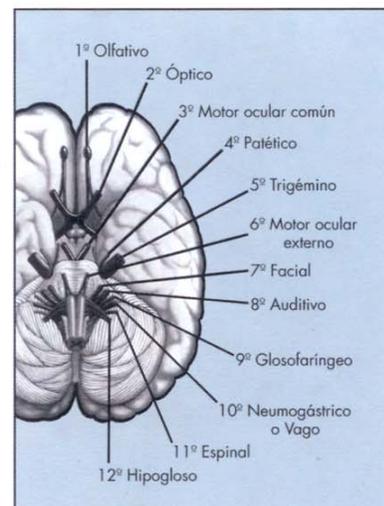


Sistema nervioso



Nervio facial y las principales ramas de los plexos braquial, lumbar y sacro:

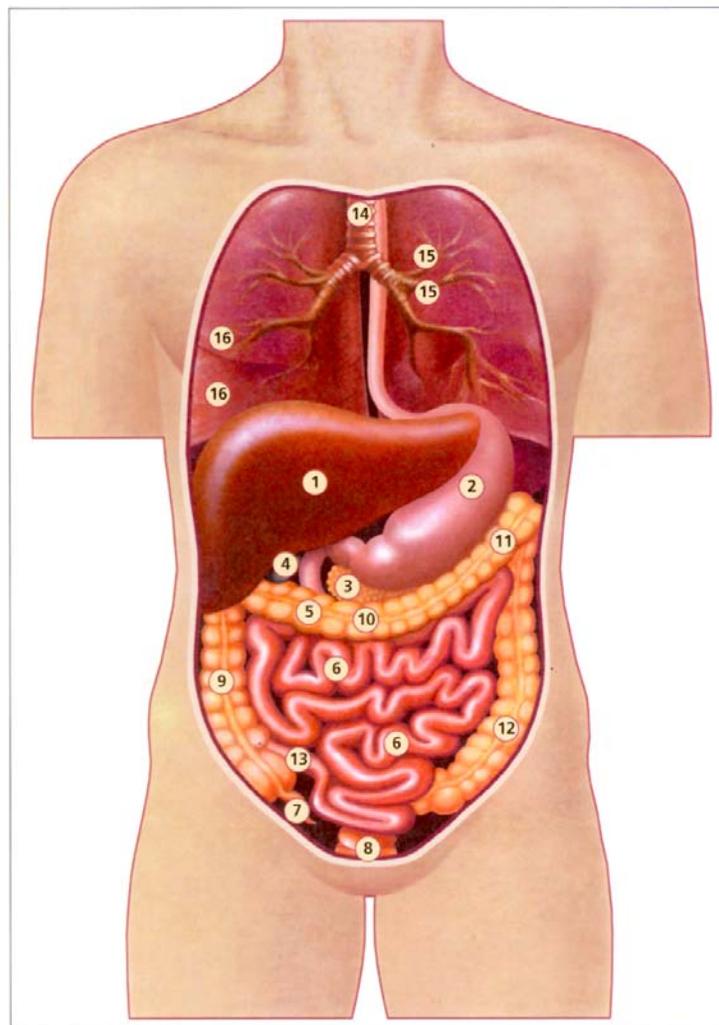
1. Facial;
2. plexo braquial;
3. mediano;
4. cubital;
5. crural;
6. cutáneo posterior del muslo;
7. ciático mayor;
8. safeno externo.



- 1º Olfativo
- 2º Óptico
- 3º Motor ocular común
- 4º Patético
- 5º Trigémino
- 6º Motor ocular externo
- 7º Facial
- 8º Auditivo
- 9º Glossofaríngeo
- 10º Neumogástrico o Vago
- 11º Espinal
- 12º Hipogloso

nes, las cápsulas articulares y los ligamentos (propioceptores); así como los receptores de las paredes de los vasos. Por las vías sensoriales los impulsos pasan al sistema nervioso central, alcanzando las zonas de los hemisferios cerebrales y provocando cambios funcionales en el organismo.

La acción que ejerce el masaje sobre el organismo dependerá en mayor proporción del carácter de la manipulación y del estímulo del campo receptor; sin olvidar que éste varía de acuerdo con el ritmo y duración del masaje en cada sesión, ayudando así al sistema nervioso central y periférico a que tenga adecuadas interpretaciones y respuestas (aférentes y eferente respectivamente) en su funcionamiento.



1. Hígado; 2. estómago; 3. páncreas; 4. vesícula biliar; 5. intestino grueso; 6. intestino delgado; 7. apéndice; 8. recto; 9. colon ascendente; 10. colon transverso; 11. cintillas longitudinales; 12. colon descendente; 13. ileon terminal; 14. tráquea; 15. árbol bronquial; 16. lóbulos pulmonares.

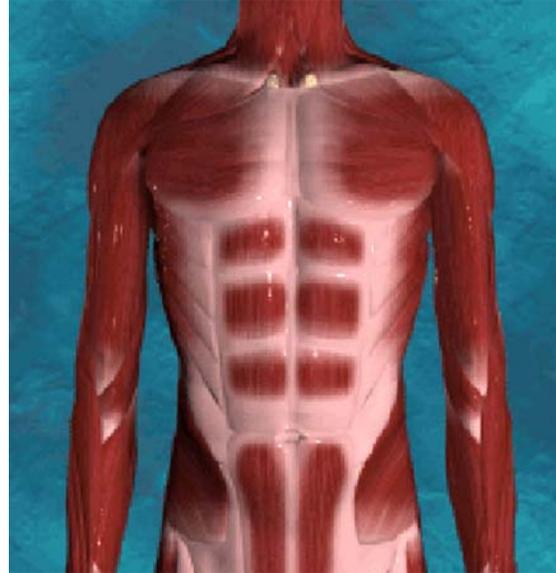
Aplicación del masaje en procesos de recuperación de lesiones

1. Musculares

El masaje forma parte del tratamiento integral de las lesiones traumáticas en músculos, y tiene gran importancia para la recuperación de la capacidad de trabajo del organismo después de sufrido un trauma. Las principales técnicas de manipulación en caso de lesiones son la fricción, frotación, amasamiento, percusión, sacudimientos y movilizaciones pasivas y activo pasivas.

El masaje terapéutico en el caso de lesiones del aparato locomotor puede dividirse en preparatorio y principal.

Se entiende por masaje preparatorio aquel que se realiza en las zonas no traumatizadas después de 6 a 8 horas del trauma. Una variante del masaje preparatorio la constituye el masaje de absorción. Se realiza en un lapso de 3-5 sesiones, dependiendo del nivel del trauma y de las sensaciones de dolor del paciente. El masaje principal es el que se aplica en la zona traumatizada. Se realiza a los 2-3 días después del trauma cuando el paciente no presente edematización marcada de los tejidos, sensibilidad excesiva, fiebre ni dolor en el lugar de la contusión. La aplicación del masaje terapéutico se presenta principalmente en casos de contusiones, hematomas, miositis, mialgias, desgarres musculares, esguinces, cicatrización de heridas posoperatorias y espasmos musculares.



2. Aplicación del masaje terapéutico en casos de contusiones y hematomas

Las técnicas de masaje a utilizar en estas lesiones son la fricción, frotación y el amasamiento. Para la aplicación del masaje terapéutico en contusiones y hematomas, se inicia por la técnica de fricción por 2-3 minutos que favorece la re-

lajación de los músculos y aminora el dolor, se continúa con amasamiento de 2-3 minutos y finalmente sacudimiento por 1 minuto para un tiempo total de 5 a 7 minutos. Se debe aplicar de dos a tres veces al día. Los efectos terapéuticos son disminución del dolor y la tensión refleja de los músculos, borra la hematización y favorece la recuperación de las funciones en la zona traumatizada. Se recomienda que si el hematoma es de gran volumen, la aplicación del masaje debe realizarse después de las 48 horas en las partes periféricas de la zona afectada para evitar que la lesión se enquiste o se infecte.

3. Aplicación del masaje terapéutico en los casos de miositis y mialgias

Recordemos que la miositis es la inflamación del tejido muscular. En los casos de miositis traumática actúa de forma favorable el masaje. Las técnicas de masaje a utilizar en estas lesiones son la fricción, sacudimiento, frotación y amasamiento. La metodología del masaje en presencia de estas afecciones comienza con la fricción suave por dos minutos, sacudimiento por un minuto (este último se aplica en los grandes músculos), luego las frotaciones en línea recta y circular con las yemas de los dedos (frotación circular con los nudillos y con la base de las manos, las frotaciones deben alternarse con presión), y por último se aplica un amasamiento profundo. Al finalizar cada manipulación enérgica es muy benéfica la manipulación sedante y relajante, por ejemplo la fricción combinada y el sacudimiento. La metodología de aplicación del masaje terapéutico se realiza con un masaje profundo indoloro. La duración de la sesión es diferente en cada caso de 10-15 minutos o más y se realiza 2 veces al día.



4. Aplicación del masaje terapéutico en los casos de desgarres musculares

El masaje terapéutico se debe aplicar a partir del segundo o tercer día de producido el trauma de acuerdo a las características del mismo. Se comienza desde la zona superior del área afectada con las técnicas de amasamiento, fricción y frotación de forma alterna. Puede intentarse aplicar fricción y frotación de forma alterna. Puede intentarse aplicar fricción suave si no se siente demasiado dolor, el masaje terapéutico se realiza 2-3 veces al día teniendo una duración de 5-7 minutos. Al tercer o cuarto día, la sesión de masaje también comienza por la zona superior y pasará poco a poco al lugar traumatizado aplicándose fricción y amasamiento. La sesión de masaje se alarga paulatinamente en tiempo e intensidad. Es necesario tener en cuenta que la incorrecta aplicación del masaje puede producir una miositis osificante.



5. Aplicación del masaje terapéutico en casos de esguince

Se recomienda la aplicación del masaje después del segundo día del esguince. Al manipular las articulaciones, el masajista deberá regular la fuerza de la presión de acuerdo con el estado del paciente de forma que no produzca dolor. En las articulaciones debe prestarse más atención a los puntos en que se unen los músculos a los tendones. La aplicación del masaje en los esguinces se debe comenzar con la aplicación de las técnicas de fricción y amasamiento simple y circular doble. A los 2-3 minutos se pasa a la fricción concéntrica de la articulación. Si no existen dolores fuertes se pasa al masaje directo de la articulación, se manipulan las paredes anterior, posterior, superior e inferior de la cápsula articular. Después de cada sesión de masaje se realizan movimientos pasivos de acuerdo a la biomecánica de cada articulación. La intensidad, la duración, la profundidad del masaje debe aumentar paulatinamente al tiempo que disminuye el dolor. La técnica de masaje es análoga a la empleada en la articulación sana, pero es necesario tener en cuenta el nivel de dolor del paciente.

6. Aplicación del masaje terapéutico en casos de espasmos musculares

Como el espasmo es una contracción involuntaria del músculo produciendo un trastorno neuromuscular, para ello, uno de los medios más recomendado para la recuperación es el masaje. El masaje aumenta la temperatura de la zona tratada, incrementando el flujo sanguíneo por vasodilatación, aportando más oxígeno, mejorando la actividad metabólica y la distensión de los tejidos articulares y musculares.

Las técnicas del masaje en el tratamiento de espasmo son: fricción, frotación, amasamiento, percusión, sacudimiento, movilizaciones pasivas. La fricción se realiza al comienzo y al final de la sesión en un tiempo de 3-4 minutos. La frotación y el amasamiento se aplican de 3-4 minutos cada una. La percusión y el sacudimiento se aplican en un minuto. Las movilizaciones pasivas se combinan con movimientos de estiramiento, sosteniéndolo por 20 segundos como mínimo, en cada repetición. En los últimos 2-3 minutos se realizan combinaciones de las seis técnicas para lograr la relajación de los músculos. EL tiempo total debe oscilar entre 20 y 30 minutos, realizando dos sesiones por día.

Clasificación del masaje

El masaje se clasifica de la siguiente manera:

a) Masaje deportivo

Este tipo de masaje es parte integral del sistema de entrenamiento deportivo; sus objetivos son la elevación de la capacidad de trabajo del deportista, la preparación que antecede a las competencias y contrarrestar la fatiga y estrés. Se divide al masaje deportivo en: masaje de entrenamiento, masaje previo a competencias y masaje de recuperación.

b) Masaje estético

Se aplica con el objetivo de mejorar el estado de la piel, principalmente en la cara, el cuello y el cuero cabelludo (como acción de fortalecimiento) y también para corregir los defectos estéticos del cuerpo como cicatrices, equimosis y otros).



c) Masaje higiénico

Es un masaje aplicado en todo el cuerpo, en especial en las partes más vulnerables a sufrir dolores ya sea por estrés, por contracciones musculares involuntarias prolongadas, por malas posturas, por falta de ejercicio o por otras patologías. Con el masaje higiénico se busca estimular los sistemas orgánicos para fortalecerlos y relajarlos.

d) Masaje terapéutico

El masaje terapéutico se realiza con el objetivo de normalizar las funciones en los casos de afecciones y lesiones del organismo. En presencia de traumas o heridas provocadas por fuerzas extrañas, tiene como objetivo restablecer la función de los órganos lesionados para lograr una completa recuperación en la capacidad de trabajo.



Puesto que los cinco elementos son nombres que se han dado a las cualidades energéticas que surgen de los chakras y que estas cualidades rigen la anatomía y la fisiología del cuerpo, y son, a la vez, expresión de los aspectos de la conciencia, tienen vastas implicaciones en la comprensión de la salud y la enfermedad. Su flujo refleja las cualidades de la conciencia y el modo de comportamiento de cada persona.

Primer chakra: Raíz Derecho a tener

Nombre: Muladhara.

Elemento: Tierra.

Signos influenciados: Tauro, Virgo y Capricornio.

Personalidad: Terrestre.

Plexo: Coccígeo.

Ubicación: Base de la columna, entre el ano y los genitales.

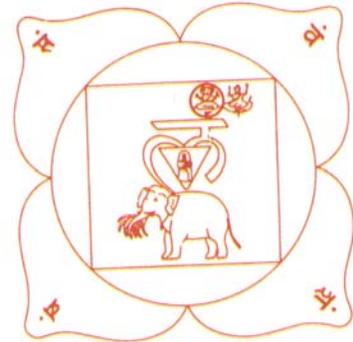
Glándula del sistema endocrino: Genitales (testículos u ovarios).

Color: Rojo espiritual intenso.

Gemas: Granate, turmalina negra, piedras rojas.

Deseo que genera: Supervivencia, confort, bienestar económico relación con la tierra.

Finalidad del chakra: Prosperidad, abundancia, vida confortable, estabilidad económica.



Este chakra manifiesta el derecho a la supervivencia.

Abarca el dinero, las propiedades y todo lo relacionado con lo terrenal.

Síntomas de equilibrio psicológico: Seguridad en sí mismo, dominio del deseo.

Síntomas por desequilibrio: Egocentrismo, depresión, inestabilidad, no poder ahorrar, timidez y tendencia a la distracción.

Síntomas por exceso de funcionamiento: Miedo al cambio, obsesión por lo material, sobrepeso

Somatiza en el cuerpo: Hemorroides, ciática, estreñimiento, problemas en las rodillas, mala circulación en las piernas, problemas óseos.



Segundo chakra: Sexual

Derecho a sentir

Nombre: Swadisthana

Elemento: Agua.

Signos Influenciados: Cáncer, escorpión y piscis.

Personalidad: Acuática, móvil, voluble.

Plexo: Esplénico.

Ubicación: Ocho centímetros aproximadamente debajo el ombligo.

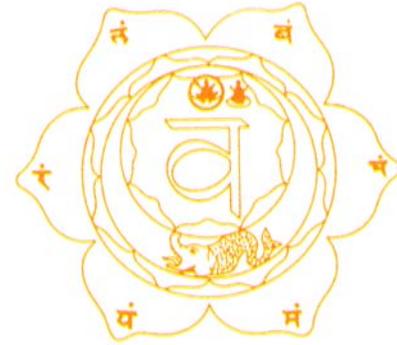
Glándula del sistema endocrino: Suprarrenales.

Color: Naranja vital.

Gemas: Coral, piedra naranja.

Deseo que genera: Sexual, unidad de los opuestos: yin y yang. Shiva y Shakti, femenino y masculino.

Finalidad del chakra: Placer, conquista, apertura y manejo de la energía sexual.



Manifiesta la libre expresión de la sensibilidad, la sensualidad y la sexualidad. Es un chakra motor de la función más importante de la energía, la energía sexual.

Síntomas de equilibrio psicológico: Resistencia, paciencia, confianza, sabiduría del deseo sexual.

Síntomas por desequilibrio: Ansiedad, miedo, rigidez, frigidez, impotencia sexual, inestabilidad, embotamiento de las emociones, rechazo al placer, falta de sensibilidad, hablar mucho sin sentido (la lengua está conectada al centro sexual).

Síntomas por exceso de funcionamiento: Adicción sexual, ansiedad por el placer.

Somatiza en el cuerpo: Riñones y vejiga, próstata, órganos sexuales.

Tercer chakra: Alimenticio

Derecho a obrar

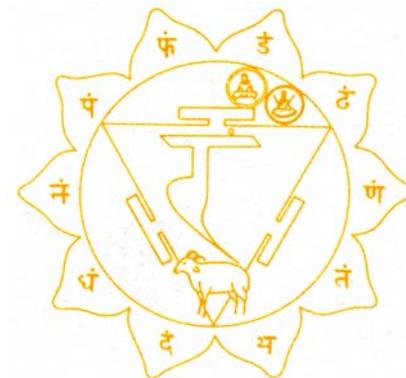
Nombre: Manipura.

Elemento: Fuego.

Signos Influenciados: Aries, Leo y Sagitario.

Personalidad: Fogosa, enérgica.

Plexo: Solar.



Síntomas por desequilibrio: Estancamiento, obsesión, represión de lo que se quiere decir, incapacidad de soltarse, creatividad bloqueada. Afonía, tortícolis, agarrotamiento de los hombros.

Síntomas por exceso de funcionamiento: Hablar mucho y decir poco, gritar

Somatiza en el cuerpo: Dolor de garganta, problemas vocales, hipo e hipertiroides, gripe.

Sexto chakra: Tercer ojo

Derecho a ver claramente

Nombre: Ajña.

Elemento: Pensamiento.

Personalidad: Intuitiva, imaginativa.

Plexo: Frontal.

Ubicación: Entre las cejas.

Glándula del sistema endocrino: Pituitaria.

Color: Blanco-luz.

Gemas: Lapislázuli, cuarzo blanco.

Deseo que genera: Poder a través del conocimiento interior.

Finalidad del Chakra: Otorgar la visión clara de los acontecimientos, conocer por intuición, despertar el sexto sentido.

Es el encargado de manifestar en el individuo la capacidad de ver claras las cosas que suceden a través de la intuición. También ejerce la imaginación y el intelecto. Activado despierta las capacidades extrasensoriales.

Síntomas de equilibrio psicológico: Desarrollo psíquico, intelecto lúcido, percepción extrasensorial.

Síntomas por desequilibrio: Insensibilidad, incapacidad para crear nuevas ideas y utilizar la intuición, incredulidad ante los sueños. Deficiencia para visualizar, estancamiento intelectual.

Síntomas por exceso de funcionamiento: Fantasías paranoides, pesadillas, alucinaciones.

Somatiza en el cuerpo: Dolores de cabeza, pensamientos confusos.



Séptimo chakra: Coronario

Derecho a saber

Nombre: Sahasrara.

Elemento: Luz.

Personalidad: Traspasa las fronteras de lo personal, uniéndose a lo espiritual.

Plexo: Coronario.

Ubicación: Encima de la cabeza.

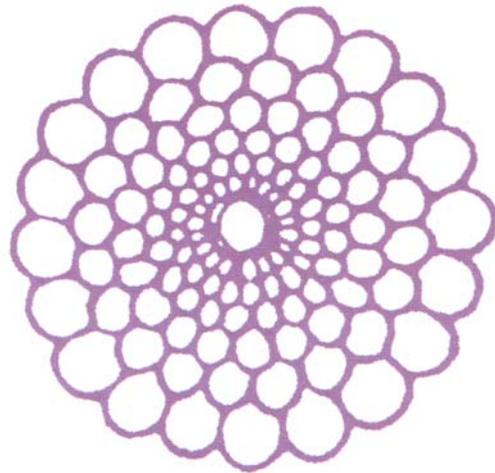
Glándula del sistema endocrino: Pineal.

Color: Violeta.

Gemas: Amatista, diamante, cuarzo blanco.

Deseo que genera: Espiritualidad, unión mística.

Finalidad del chakra: Expandir la conciencia.



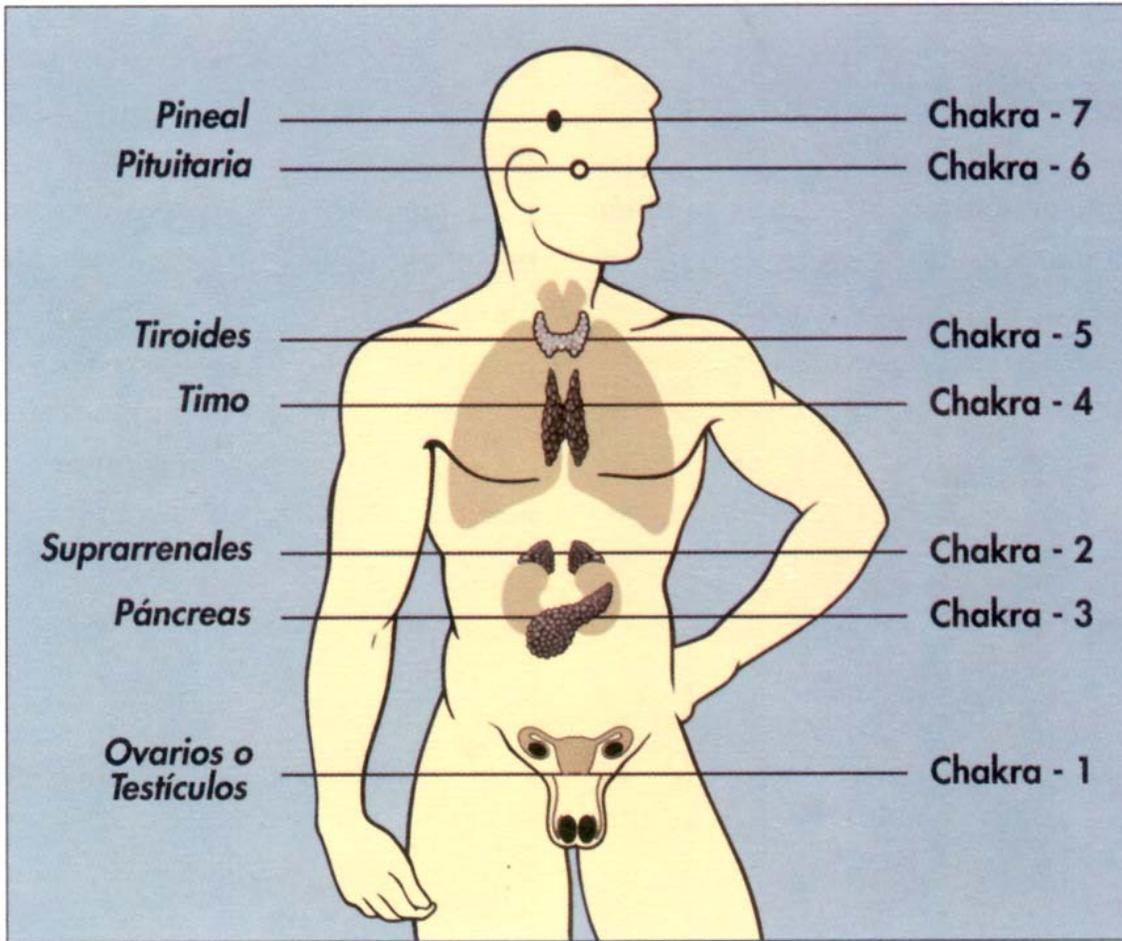
Es la flor de loto en la alto de la cabeza que recibe la energía divina y el regalo de la vida, un sol espiritual que conecta al individuo con Dios. Esta flor es tan hermosa que tiene 1,000 pétalos y contiene todos los sonidos del sánscrito.

Síntomas de equilibrio psicológico: Conciencia cósmica, inspiración, iluminación.

Síntomas por desequilibrio: Depresión, locura, psicosis, confusión, lentitud de la mente. Preocupación, rigidez con las creencias personales, poca apertura de la mente a lo nuevo.

Síntomas por exceso de funcionamiento: Personas que creen saberlo todo o que quieren siempre tener la razón. Elitismo espiritual o intelectual. Despertar del más peligros de los egos personales, aislamiento, disociación.

Somatiza en el cuerpo: Tumores, presión en el cráneo.



Relación entre las glándulas del sistema endocrino y los chakras.

Aspectos básicos de un buen terapeuta

SE recomienda al terapeuta practicar algún tipo de meditación, hacer ejercicio, llevar una vida saludable con alimentación balanceada.

1. La respiración

Es un pilar básico para tener éxito en tu carrera como terapeuta. A través de la respiración puedes absorber la energía del cosmos y transmitirla al receptor. Si no respiras no te reciclas: al contrario, te cansas pasando la energía que tu tienes.

La respiración es un puente entre la fuente del universo tu y el paciente. Por ello, respira a un ritmo conciente, profundo y circular. Sin que haya intervalos entre inhalación y exhalación.

2. La postura correcta

Es de vital importancia que tu cuerpo esté cómodo para realizar el masaje. La espalda tiene que estar siempre derecha, vertical para estar alineada y paralela al eje de la Tierra. Una columna doblada genera una respiración deficiente y se bloqueará a





la postura de tus piernas para que éstas no se fatiguen, sobre todo si trabajas en el suelo o cambia de lado si has elegido una camilla.

3. Las técnicas

La enorme cantidad de técnicas que ofrece este libro te permite trabajar desde todos los ángulos y soluciones diferentes problemas.

La mejor manera de grabar en tu interior las técnicas que verás en la parte práctica del libro será comprender primero para qué sirven y después practicarlas observando las fotografías. Sólo entonces podrás realizarlas con los ojos cerrados.

Recuerda que te ofrezco una guía de técnicas de cuatro métodos. Salvo en el masaje tántrico o la reflexología, puedes variar el orden de los ejercicios, ya que no altera el masaje.

4. La conciencia a través del tacto

Sentir con los dedos los diferentes bloqueos, contracturas o cristales de ácido úrico que la persona poseer será como tu antena transmisora para determinar dónde

poner énfasis en tu trabajo. A través de tus manos percibirás más de lo que intelecto puede transmitir, de forma que, poco a poco, con la práctica, desarrollarás tu propio sabiduría intuitiva.

5. La fuerza y la sensibilidad

De acuerdo a cada cuerpo sabrás aplicar la fuerza correcta. En presiones específicas en espaldas débiles aplicará unos 5 kg. De peso en tus manos, pero en espaldas fuertes, sobre todo en hombros, tu presión alcanzará unos 5.6 o 7 kg.

Cuando existen contracturas, sobre todo en los trapecios y zona alta de la espalda, deberás ejercer más fuerza y presión para que la energía bloqueada (Luang) se vea vencida por tu fuerza y presión (yang) y así la contracción se transformará en relajación (yin).

Trabaja también prestando atención a tu sensibilidad comunicadote desde la piel al alma.

6. La atención a las reacciones del paciente

También es importante que percibas con sensibilidad el estado interior de tu paciente. Como va cambiando, entregándose, aflojando corazas y miedos. Etc.

Hay personas que, durante el masaje, se liberan de la tensión emocional los conflictos, las represiones y toda clase de emociones que no pueden expresar en la vigilia. En un estado meditativo y sereno, se tornan vulnerables, dándose permiso para llorar, reír, despreocuparse y conectarse con sí mismo.

Permite que las emociones se expresen, pero no que hablen: el masaje se orienta hacia la expresión existencial, consciente, del lenguaje del corazón y no por el intelecto y la mente. Orienta al paciente a liberarse a través de una respiración sostenida, profunda y de limpieza (inhalando por la nariz y exhalando profundamente por la boca, hasta vaciar los pulmones). Recuerda que es un momento sagrado de silencio y bienestar integral del ser.



El ambiente que acompaña a un buen masaje y a un terapeuta profesional

Trabaje en una habitación limpia, tranquila y austera. Es posible dar masaje casi en cualquier ambiente. Los resultados mejorarán si nos tomamos un poco de tiempo para acondicionar nuestra área de trabajo de manera tal que facilite la relajación, considerando lo que el usuario va a ver, escuchar, sentir y oler.

Ver. La iluminación es el elemento visual más importante en nuestra área de trabajo. Evitemos luces fluorescentes. La luz natural o incandescente es preferible, asegúrese de que no deslumbre a su usuario, quien estará mirando al techo durante casi toda la sesión, por lo que debemos evitar luces ahí.

Escuchar. El silencio es preferible, aun cuando esto resulte difícil en un ambiente urbano. Música o grabación de sonidos naturales (del océano, pájaros, etc.) pueden utilizarse para reducir el estrés ocasionado por los ruidos exteriores. Si se utiliza música que no sea rítmica.

Sentir. Recuerde que el usuario va estar inactivo, por lo que su temperatura corporal tiende a bajar, así que cúbralo con una sábana y/o cobija, preferentemente de algodón y en perfectas condiciones de limpieza. La mesa de masaje debe estar acolchonada para que no esté ni muy dura ni muy suave.

Oler. El aire fresco es importante. El entorno tiende a ponerse pesado debido a que el usuario elimina una gran cantidad de toxinas cada vez que exhala. Abra las ventanas, si no puede dejarlas abiertas durante la sesión porque hace demasiado frío, hágalo en la habitación antes y después de cada sesión.

Explique al usuario las acciones que se realizarán durante la sesión. Tener una idea de lo que va a suceder ayuda a relajarse a la mayoría de las personas. Descríbale lo que puede sentir durante la sesión, cómo aprovechar al máximo el tiempo de la sesión.

Otras recomendaciones

- *Sus manos deben estar limpias.* Lávelas con un jabón suave y agua tibia. Si están frías póngalas bajo el chorro de agua caliente hasta que se entibien, por lo menos a la temperatura normal de la piel. Una mano fría causa una desagradable sensación en una espalda tibia, incluso en verano.



- Sus uñas deberán estar cortas y limpias
- *Use ropa suelta y cómoda, pero no tan suelta que se le enrede y entorpezca sus movimientos. Resulta muy cómodo usar pantalones con cintura elástica y una camisa suelta cuando se está dando masaje. A medida que se trabaja se va entrando en calor, así que es mejor usar ropa ligera, incluso durante el tiempo frío. El masaje es una forma de ejercicio. Sus zapatos deberán ser livianos, descansados y cómodos.*

La respiración

A respiración es vida, es energía que las personas llevan dentro de sí y que permite ser y existir. Este acto “vital” se divide en dos fases: la inspiración y la espiración.

- Durante la inspiración, a consecuencia de la emisión de aire en los pulmones, la sangre se satura de oxígeno que pasa después a los músculos, a los tejidos, a los distintos órganos. La inspiración es automática, pero también, en parte, dependiente de la voluntad.
- La espiración es automática: se expulsa del cuerpo el aire cargado de anhídrido carbónico que, mediante la circulación de retorno, es traído desde los alvéolos pulmonares, lugar del intercambio gaseoso. La espiración es pasiva (se produce por la relajación de los músculos respiratorios) y genera distensión y relajamiento.

La respiración correcta

La vida frenética de hoy es a menudo causa de estrés, y la reacción más natural de quienes sufren este estado es contener la respiración, generando así a largo plazo estados patológicos. Es pues muy importante ser consciente de la propia respiración para realizarla correctamente.

Para efectuar una respiración profunda inspire aire e hinche primero todo el abdomen, después dilate el diafragma y finalmente el tórax; efectúe una breve pausa; espire lentamente, poniendo atención en deshinchar primero el abdomen, y después el diafragma y el tórax.



Respiración y masaje

En el momento en que efectuamos el masaje a una persona la ayudamos a relajarse, a recobrar el estado de calma en la cual la respiración lenta y profunda parece ser el único movimiento que pone al cuerpo en contacto con el mundo externo.

- Es oportuno que la persona que recibe el masaje espire a través de la boca, porque este tipo de respiración facilita notablemente la contracción abdominal.
- Una respiración profunda y correcta es fundamental también para quien se prepara a dar masaje. Por eso, antes de iniciarlo es bueno favorecerla alcanzando un estado de relajación mental y física; después de esto el masajista debe hacer concordar el propio ritmo respiratorio con el de la persona que va a ser masajeada: será suficiente poner la mano sobre el abdomen del paciente para percibir su tipo de respiración, observando la mano que se levanta en el curso de la inspiración y baja durante la espiración. Para respirar correctamente al unísono, también el masajista ha de inspirar por la nariz y espirar por la boca.

Diagnóstico previo _____ al masaje

ANTES de comenzar propiamente el masaje, usted deberá hacerse una idea de las condiciones fisiológicas de la persona. Los masajistas profesionales deben invitar a una visita de consulta antes de realizar un tratamiento. Pero lo básico se refiere a preguntas como: ¿Por qué desea un tratamiento de masaje? ¿Tiene algún problema específico? ¿Está casado/a? ¿Ha tenido hijos? ¿Tuvo algún problema durante le embarazo?, etc. Debe hacerse un cuadro del estilo de vida del usuario — dieta, ejercicio, trabajo, régimen de sueño— y descubrir si hay un historial clínico especial, accidentes, huesos lesionados, operaciones o alguna enfermedad crónica.

Una vez que la persona se ha quitado la ropa y está preparada para el tratamiento, haga un rápido análisis de su piel, con la vista y recorriendo con las manos, ligeramente, su espalda, brazos y piernas. Busque estos signos básicos:

- Color de la piel. Si es pálida puede significar anemia y/o presión baja. La piel clara enrojecida indica presión alta; la piel amarillenta y cetrina puede indicar toxicidad.





- La piel pálida presenta pecas (piel pelirroja), deberá tratarse con un ligero toque de aceites nutritivos.
- La piel deshidratada se arruga fácilmente.
- La piel grasa se nota en la cara. La espalda también puede mostrar manchas de acné porque las glándulas sebáceas están bloqueadas.

Otras indicaciones

- Las manos y pies fríos pueden indicar mala circulación.
- El tejido esponjoso, que no vuelve a su posición rápidamente cuando se le presiona con un dedo, significa retención de líquidos.
- Una fibra muscular anudada es patente y se puede sentir con un solo toque. Es dura y semeja cuerdas.
- La tensión se reconoce por las zonas duras y congestionadas de la parte superior de la espalda, cuello y nalgas.
- Las personas nerviosas y asustadizas encuentran difícil relajarse y sus músculos se contraen ante el masaje.

Signos vitales

Adultos

- Presión arterial para una persona de 70 Kg.
120/80mas menos 10
- Hipertensión en adultos 150/90
más menos 10
- Hipotensión en adulto 100/60
más menos 10



Ancianos

Normal en ancianos 130/90

Hipertensión en ancianos 1k50/90

Hipotensión en ancianos 110/60

Niños

Normal en niños 100/70

Hipertensión en niños 130/86

Hipotensión en niños 90/60

Frecuencia cardiaca

Adultos

Normal en adultos 80 pulsos por minuto

Taquicardia en adulto mas de 95 pulsos por minuto

Bradicardia en adultos menos de 60 pulsos por minuto

Niños

Normal en niños 100 pulsos por minuto

Taquicardia en niños mas de 110 pulsos por minuto

Bradycardia menos de 90 pulsos por minuto

Ancianos

Normal en ancianos 60 pulsos por minuto

Taquicardia en ancianos mas de 110 pulsos por minuto

Bradycardia en ancianos menos de 55 pulsos por minuto

Temperatura 37 grados centígrados

Pulso 80 por minuto mas menos 10



Hoja clínica y exploración física

Objetivo: que el alumno conozca el llenado de una hoja clínica y su terminología así como la exploración física para poder dar una técnica de masaje.

Práctica: los alumnos por parejas y en rotación llenaran hojas clínicas y verificaran resultados así como la exploración física.

Llenado de hoja clínica terminología

CARDIOVASCULARES. Relacionado con el corazón.

PULMONARES. Relacionado con el sistema respiratorio.

RENALES. Relacionado con los riñones.

GASTROINTESTINALES. Relacionado con el sistema digestivo.

HEMATOLÓGICAS. Relacionado con el sistema sanguíneo.

ENDOCRINAS. Relacionado con el sistema glandular

NEUROLÓGICAS. Relacionado con el cerebro.

MENTALES. Relacionado con la psique.

METABÓLICAS. Relacionado con el sistema metabólico funciones orgánicas.

TABAQUISMO. Adicto al cigarro.



ALCOHOLISMO. Adicto al alcohol.

TOXICOMANÍAS. Adicto a enervantes, drogas.

CIANOSIS. Falta de oxígeno, característica labios y piel azulados.

BRONQUITIS. Enfermedad de los bronquios, son los conductos por los que pasa el aire a los pulmones.

TAQUICARDIA. Frecuencia cardiaca de mas de 120 latidos por minuto, cuando el paciente se encuentra en reposo.

BRADICARDIA. Frecuencia lenta del pulso-

ARRITMIA. Irregularidad de los latidos cardiacos.

SOPLOS. Ruidos cardiacos anormales.

HIPOTERMIA. Pérdida de la temperatura corporal.

HIPERTERMIA. Aumento de la temperatura corporal.

ULCERAS. Llega abierta que puede producirse en la piel o en cualquiera de las membranas mucosas del cuerpo.

VÁRICES. Venas anormalmente dilatadas y sinuosas.

EDEMA. Inflamación, hinchazón.

PLÉTORA. Abundancia de sangre.

CISTITIS. Inflamación de la vejiga.

PROSTATITIS. Inflamación de la próstata.

DISMENORREA. Dolor asociado al periodo menstrual.

AMENORREA. Ausencia del periodo menstrual.

OTITIS. Inflamación del oído.

HIPOACUCIA. Pérdida de audición.

DALTONISMO. Que no puede distinguir los colores visión monocromática.

CATARATAS. Deterioro indoloro y gradual de la visión que se inicia con la imposibilidad de ver claramente los detalles y distorsión de la visión cuando hay luz brillante.

ASTIGMATISMO. Visión borrosa

CONJUNTIVITIS. Inflamación de la membrana conjuntiva, síntomas ojos llorosos y dolor.

MIOPÍA. Defecto visual que provoca que no se puedan ver los objetos distantes.

SINUSITIS. Inflamación de las membranas mucosas que cubren los senos del cráneo.

SEROPOSITIVO. Portador del VIH, pero sin mostrar ninguna sintomatología propia del mal.

SIDA. Portador del virus del VIH que muestra sintomatología propia de la enfermedad.



Fecha
Núm. de expediente

Datos personales

Nombre completo		
Edad y fecha de nacimiento	Sexo	
Domicilio actual	Teléfono	
Profesión	Estatura	Peso
Nombre y teléfono de su médico		
Familia a quien avisar		

DATOS CLÍNICOS

	SÍ	NO		SÍ	NO
Enfermedades de tipo hereditario					
• Cardiovasculares			• Endocrinas		
• Pulmonares			• Neurológicas		
• Renales			• Mentales		
• Gastrointestinales			• Infecciosas		
• Hematológicas			• Metabólicas		
Otra (especificar):					

Antecedentes personales no patológicos					
• Tabaquismo			• Prótesis		
• Alcoholismo			• Integración familiar		
• Toxicomanías			• Labilidad emocional		
• Convive con criminales			Núm. personas que viven en la misma casa		
Practica alguna disciplina física o mental			Número de habitaciones con que cuenta el depto. o casa, sin contar cocina y baño		
Especificar					
Otro (especificar):					

Sistema cardiorrespiratorio					
• Dificultades para respirar (parado, acostado, de lado, etc.)			• Taquicardia		
• Cianosis			• Bradicardia		
• Tos			• Arritmia		
- Seca			• Soplos		
- Productiva			• Hipotermia		
• Bronquitis			• Palidez		
• Infarto cardiaco					
Otro (especificar):					

Sistema vascular periférico (arterial)					
• Hipotermia			• Disminución de sensibilidad		
• Palidez			• Úlceras		
• Dolor de reposo			• Pigmentación anormal		
Otro (especificar):					



	SI	NO		SI	NO
Sistema vascular (venoso)					
• Tortuosidad			• Edema		
• Várices			• Dolor		
• Plétara			• Hipertermia		
Otro. Especificar:					

	SI	NO		SI	NO
Enfermedades urinarias					
• Dolor			• Incontinencia urinaria		
• Ardor			• Prostatitis		
• Cistitis					
Otro. Especificar:					

	SI	NO		SI	NO
Antecedentes ginecobstétricos					
• Embarazo			• Menopausia		
• Menstruación (regularidad)			• Aborto, cesáreas		
• Cólicos menstruales			• Anticonceptivos		
• Dismenorrea			Fecha de último parto		
• Amenorrea			Fecha probable de parto		
Otro. Especificar:					

	SI	NO		SI	NO
Malestares					
• Fiebre			• Debilidad		
• Cansancio crónico			• Malestar general		
• Escalofríos			• Insomnio		
• Sudoración excesiva					
Otro. Especificar					

	SI	NO		SI	NO
Sistema ocular					
• Visión borrosa			• Conjuntivitis		
• Daltonismo			• Miopía		
• Cataratas			• Fotofobia		
• Astigmatismo					
Otro. Especificar:					

	SI	NO		SI	NO
Sistema auditivo					
• Dolor			• Sordera		
• Sangrado			• Otitis (inflamación)		
• Supuración			• Hipoacucia		
Otro. Especificar:					

	SI	NO		SI	NO
Sistema olfativo					
• Dificultad para oler			• Secreción		
• Dificultad para oler			• Obstrucción		
• Sangrado nasal			• Sinusitis		
Otro. Especificar:					



Garganta				
• Irritación			• Dolor	
• Inflamación			• Ardor	
Otro. Especificar:				

Enfermedades patológicas				
• Cáncer (tipo)			• Alérgico (a antibióticos, medicamentos, polen, etc.)	
• Diabetes			• Intoxicaciones (alimenticias, químicos)	
• Enfermedades congénitas, malformaciones			• Hospitalizaciones previas	
• Enfermedades propias de la infancia: difteria, escarlatina, paperas, roseola, rubéola, sarampión, tosferina, varicela.				
Otro. Especificar:				

Seropositivo de VIH (sida) Sí () No ()
Síndrome de inmunodeficiencia adquirida (VIH) Sí () No ()
Otro. Especificar

Motivo de la visita:

Sintomatología

Factores predisponentes, precipitantes y/o casuales

Inicio de la dolencia o enfermedad

Evolución de la enfermedad (secuencia cronológica)

Estado actual del padecimiento



Exploración física	Observaciones
Cabeza	
Cuello	
Tronco	
Extremidades superiores	
Extremidades inferiores	
Otro. Especificar:	

Declaro, bajo protesta de decir verdad, que la información aquí contenida es verídica y corresponde a mi estado actual de salud.

Nombre y firma del usuario



Fecha

Diagnóstico

Contraindicaciones

Técnica seleccionada

Verificación postural

Descripción de las manipulaciones

Objetivo de cada sesión

No. de usuarios	Fecha de inicio
Horario	Duración de la sesión
Costo por sesión	
Reacciones secundarias	

Observaciones

Acepto de manera amplia las manipulaciones aquí descritas, bajo la condición de que en caso de existir reacciones secundarias a causa de afecciones que no haya declarado en la hoja clínica serán de mi entera responsabilidad; asimismo, me comprometo a que en caso de intentar un contacto de tipo sexual con el terapeuta o de realizar actos que afecten el pudor del mismo, aceptaré la inmediata suspensión del servicio y pagaré lo indicado por la sesión.

Firma de aceptación del usuario

Firma del masajista



Contraindicaciones del masaje_____

EL masaje terapéutico proporciona innumerables beneficios en el cuerpo humano. Para aprovechar al máximo estas acciones, se debe tener en cuenta que el cuerpo esté en condiciones óptimas para recibir la aplicación de un masaje, de lo contrario se podría lesionar y causar un daño adicional. De allí la importancia de tener en cuenta cuando se contraindica la aplicación del masaje como en los casos de traumatismos agudos, periostitis, artritis reumatoide y gota, bursitis, miositis osificante traumática, infecciones dérmicas bacterianas (foliculitis, linfagitis, erisipelas), infecciones víricas, infecciones por micosis, traumas cerebro-vasculares, vasos sanguíneos artificiales, entre otros.

Un masaje está contraindicado si el usuario:

- Se encuentra muy nervioso o debilitado.
- Padece epilepsia.
- Presenta síndrome de seno carotideo.
- Presenta hipotensión o hipertensión.
- Presenta descompensación cardiovascular.
- Presenta algún problema cutáneo.
- Padece cáncer.



- Presenta historial de trombosis o embolia.
- Mujeres embarazadas.
- Presenta sensibilidad dolorosa.
- Presenta depresión clínica.
- Padece osteoporosis.
- Padece asma severa.
- Ha sufrido hemorragias recientes.
- Presenta hipertiroidismo.
- Padece infecciones en el cuero cabelludo.
- Presenta glaucoma.
- Presenta conjuntivitis.
- Presenta o ha padecido desprendimiento de retina.
- Padece diabetes.
- Padece fiebre.

Zonas anatómicas

Para nuestro estudio el cuerpo humano se divide en las siguientes zonas anatómicas:



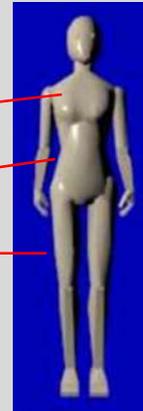
Poste



Anterior

Superior

Media



Decúbito supino



Decúbito prono

La piel

LA PIEL refleja los cambios internos, físicos y emocionales. El color es una indicación de tales cambios. He aquí algunos ejemplos de cómo algunos colores lo reflejan:

Color	Problema físico	Causa posible	Emoción
Azulado	Corazón/circulación	Efermedad	Frío Fumar
Pálido/blanco	Artritis	Esteroides	Conmoción,temor, rabia.
Amarillo/café	Anemia	Infección renal	Ictericia
Rojizo	Moretones	Presión sanguínea alta	Enojo, turbación Hereditario,dieta
Amarillo/verde	Enfermedad Vesícula/bilis	Bacteria	Amargo/agrio
Gris	Mala respiración Asma, Riñones	Fumar, falta de ejercicio disfunción	Depresión Negatividad



Temperatura de la piel

Temperatura	Causas posibles
Caliente	Presión Sanguínea alta Cáncer/calor localizado Actividad excesiva
Fría	Falta de actividad Circulación Condición Tiroidal/hipotiroidal

Textura de la piel

TEXTURA	PROBLEMA FÍSICO	CAUSA POSIBLE
Lija Fluida/tumefacta	Estancamiento Pérdida de sensibilidad Disfunción del sistema nervioso.	Mala eliminación Desequilibrio hormonal
Seca/no transpira	Bloqueo de las glándulas sudoríparas	Aferrarse a las emociones
Bloqueada debido a problemas fisiológicos o emocionales	Los pulmones necesitan fortalecerse.	Respiraciones profundas
Acné	Desequilibrio hormonal Cándida intestinal/ eliminación	Estrés fuerte mediación antibiótica

Otras influencias

INFLUENCIA	EFFECTOS
hormonas	Sofocos, ronchas y manchas
Calor	Resequedad, arrugas, salpullido.
Humedad	Adecuada/suave piel lisa
Humo/ contaminación	envejecimiento, cenicienta, arrugas
Alcohol	Enrojecimiento hinchazón, (riñones), tumefacciones
Mediación excesiva	Mala eliminación, función debilitada, poros bloqueados por células muertas
Tensión	Seca, firme
Aire Acondicionado	Seca, firme

Técnicas básicas del masaje

EL masaje promueve una relajación profunda y la regeneración del sistema nervioso. Se liberan toxinas a nivel muscular y del sistema óseo. mediante el masaje holístico se puede reactivar el fluido energético, proporcionando equilibrio, armonía, salud y bienestar integral.

Para la realización correcta de un masaje se debe conocer, en primera instancia, las técnicas básicas de aplicación, las cuales se clasifican teniendo en cuenta la manipulación según la dirección, la presión y el ritmo del movimiento.

En el masaje existen técnicas básicas de manipulación, como las siguientes:

1. Fricción

Es el contacto de dos superficies, en la cual una de las superficies (manos) se desplaza sobre la otra (piel). En la fricción las manos avanzan suave y libremente sobre las superficies de los músculos, los dedos permanecen unidos provocando una gran estimulación sobre la piel.

Esta manipulación es la más correcta y difundida por su acción fisiológica variada, la técnica de la fricción eleva la temperatura local provocando vasodilatación





sanguínea y genera afluencia de la sangre arterial en la zona masajeada, con ello favorece la redistribución de la sangre venosa en el sistema orgánico, reforzando el reflujo que va en dirección del corazón a la linfa, permitiendo activar el tono de las fibras cutáneas musculares y mejorando la elasticidad y tersura de la piel. Dentro de las variedades de la fricción, las

más utilizadas son: en línea recta con una mano en forma de espiral, alternada, combinada, concéntrica y con la yema de los dedos.

2. Frotación

Es una manipulación más profunda que la fricción, la cual consiste en desplazar las palmas de las manos en forma circular ejerciendo mayor presión sobre la superficie. Los círculos son pequeños manteniendo juntos los dedos. También podemos utilizar una variante con el pulgar en abducción.



La frotación está ampliamente difundida en el masaje terapéutico y deportivo, se utiliza en la masaje de las articulaciones, tendones y aparato ligamentoso, así como también en procesos de rehabilitación de heridas y traumas deportivos, cuando surge la necesidad de prevenir la cicatrización de la piel con los tejidos adyacentes o lograr la distensión de las cicatrices y adherencias. El masaje de frotación favorece la eliminación de edemas, la reabsorción de las secreciones patológicas, el fortalecimiento del suministro sanguíneo local y la circulación linfática, lo que garantiza una mejor nutrición hacia los tejidos masajeados y el aumento de la temperatura local, además disminuye las sensaciones dolorosas en caso de neuritis y neuralgias.

Generalmente la frotación se realiza en una zona limitada del tejido, el movimien-

to de la mano no se determina por el sentido de las vías linfáticas. En la frotación, la piel junto con los tejidos adyacentes se desplaza en diferentes direcciones, lo que favorece la recuperación de la movilidad normal.

3. Amasamiento

El amasamiento es una manipulación que requiere mayor fuerza y técnica. Consiste en dos movimientos simultáneos donde hay rotación de las manos en círculos opuestos, ejerciendo compresión en uno de los pulgares. En el amasamiento las manos no se desplazan de la posición, son los músculos los que se tratan de desplazar. Con esta técnica se profundiza mucho en los tejidos.



Los amasamientos están divididos en: ordinario, circular doble, largo, en forma de pinzas, con la yema de los cuatro dedos, con la base de la mano, entre otras. La selección de las manipulaciones depende de la estructura de los músculos, del carácter y lugar del trauma.

El amasamiento es una de las principales manipulaciones, siendo una de las más complejas para realizar. Actúa profundamente sobre los músculos, elevando la capacidad de contracción de las fibras musculares, aumentando la elasticidad del aparato ligamentoso, dando lugar a la distensión de las fascias o aponeurosis contraídas.

El amasamiento favorece la circulación sanguínea y linfática, al mismo tiempo mejora la alimentación de los tejidos y el metabolismo celular, ayuda a desechar elementos sobrantes en el organismo y elimina en gran medida la fatiga muscular.

La acción profunda del amasamiento sobre los tejidos favorece el surgimiento de impulsos aferentes o sensitivos del sistema nervioso, dando un mejor respuesta eferente o motora hacia todo el organismo.

4. Percusión

Son golpes rítmicos continuos sobre los tejidos musculares. Estos golpes se pueden realizar con las



palmas, dorso y borde medial de las manos, nudillos, yema de los dedos, con la mano cerrada o abierta.

La percusión se realiza generalmente con ambas manos, alternadamente. Hay varias aplicaciones de percusión incluyendo acciones de palmoteo, cacheteo, digiteo y golpes con el puño. Una variación de la técnica de la percusión se realiza mediante la amortiguación del golpe con la mano contraria del masajista, que recibe el golpe directo sobre el dorso de su propia mano que se encuentra en contacto con la piel del paciente.

La percusión tiene una influencia mecánica sobre los tejidos y su efectividad depende de la fuerza y duración de la ejecución. Un golpe débil y no continuo provoca vasoconstricción, y uno fuerte y continuo produce vasodilatación y por ende una hiperemia, lo cual favorece el abastecimiento de sustancias alimenticias a la zona manipulada como el aumento del tono muscular.

Estas técnicas generalmente no son relajantes, se emplean más para estimular los músculos. No debe emplearse sobre traumatismos.

5. Sacudimiento

El sacudimiento consiste en realizar movimientos oscilatorios cortos y rápidos sobre los tejidos. Se aplica usando una o ambas manos para apretar suavemente el músculo hacia su extremo y sacudirlo flojamente de un lado a otro sin demasiada amplitud. El sacudimiento de los tejidos actúa sobre diferentes receptores nerviosos y diversos nervios sensitivos, motores y secretores. Un sacudimiento menos rápido inhibe el sistema nervioso, pero uno fuerte y enérgico provoca el surgimiento de los procesos de excitación nerviosa. Cuando realizamos el sacudimiento los músculos deben presentar un aspecto de masa gelatinosa, deben estar sueltos y relajados (de lo contrario no fue efectivo el masaje en los casos de relajación). Existen dos modalidades en la técnica de sacudimiento: parcial y total. El sacudimiento parcial se realiza sobre un grupo determinado de músculos. Tiene dos variantes, uno se aplica en los músculos anchos y otro en los largos redondeados. En los más anchos la mano está completamente plana y los dedos unidos, se realizan movimientos rápidos de derecha a izquierda. En los largos, el músculo se sitúa entre el pulgar y los demás dedos haciendo el sacudimiento. El sacudimiento total se realiza sobre





una extremidad completa, es necesario destacar que al aplicar este movimiento hay que mantener una tracción sobre la articulación para evitar lastimarla internamente. El total se puede realizar en las extremidades cuando el paciente está en posición supina. En las extremidades inferiores se ejecuta con las dos manos: el masajista sostiene el pie con una mano entre el tendón de Aquiles y el calcáneo, y con la otra en la parte dorsal de la pierna (gastrocóleos) o del muslo (isquiotibiales) levantando la extremidad para que los movimientos ascendentes, descendientes y laterales no afecten las articulaciones del tobillo, rodilla y cadera. En la extremidad superior se realiza estrechando la mano del paciente en forma de saludo con movimientos laterales, protegiendo las articulaciones del codo y del hombro.

El sacudimiento es un buen movimiento de conclusión del masaje dejando una excelente sensación de relajación.

6. Movilizaciones pasivas

Son técnicas complementarias a las manipulaciones en el masaje para el término de la sesión. Las movilizaciones pasivas son los movimientos normales que permite realizar kinesiológica y biomecánicamente una articulación. El paciente no participa de forma activa en la ejecución. Las movilizaciones pasivas estimulan la actividad locomotriz y favorecen la flexibilidad del aparato articular y ligamentoso. Mejora la circulación sanguínea linfática, ayudando a la alimentación de los tejidos blandos que se encuentran alrededor de las articulaciones y la reabsorción de hemorragias.



Esta técnica tiene influencia favorable en la recuperación de las articulaciones con limitaciones funcionales en el arco de movimiento ya sea por cicatrices, ligamentos acortados, contracturas musculares y calcificación, entre otras.

Pellizcamiento

Cuando el amasamiento, en lugar de practicarlo con toda la mano, se realiza cogiendo entre el pulgar y el índice la parte sobre la cual se quiere actuar, toma entonces el nombre de pellizcamiento.

Puede practicarse esta operación sobre la pared abdominal. Pero aquí, debido a la misma extensión del abdomen, al tamaño y a la laxitud de las grandes láminas musculares que limitan la cavidad abdominal, la presión deberá efectuarse más ampliamente y con mucha suavidad.

El pellizcamiento, bien practicado, no es doloroso. Realizado con brusquedad y

fuerza es desagradable. Practicado sin discernimiento, y sobre todo en tejidos dolorosos, puede ser intolerable.

Aún más que el masaje profundo, el pellizcamiento estimula al máximo los intercambios orgánicos de la parte tratada, de la cual expulsa mecánicamente los exudados.

Pellizcar la piel sin demasiada energía, agarrándola entre los pulgares y los otros dedos. Se practica en las partes posteriores de las piernas y de la espalda.

Vibraciones

La mano se coloca en contacto con la piel sin separarla de ella. Este contacto se hace con toda la mano o solamente con el pulpejo de los dedos. La vibración consiste en una serie de sacudidas rápidas transmitidas a los tegumentos por una sucesión de presiones y relajaciones, sin que en ningún momento cese el contacto del masajista con la piel del usuario.

Esta forma de masaje tiene acción sedante muy acentuada sobre la hiperexcitabilidad de los nervios, tanto motores como sensitivos. Bien aplicada, en los casos de palpitations, sin lesión orgánica subyacente, puede contribuir a regular el ritmo del corazón.

Se realiza con los dedos; se trata de sacudidas muy veloces de los músculos que transmiten una sensación global de placer.

Secuencia paso a paso

EL masaje básico que a continuación exponemos puede ser empleado de la manera en que el mismo se explica; consiste de 36 movimientos que cubren todas las partes del cuerpo. Son técnicas seguras y, con un poco de práctica, serán fáciles de dominar.

1. Establecimiento de la relación

Esta combinación de movimientos está dirigida a relajar al receptor y a establecer una relación con él. Deberá hacerlo con las manos secas. Rodee con su mano izquierda la base del cráneo (hueso occipital) y manténgala allí mientras hace lo siguiente:

- Apoye su mano derecha extendida, en posición horizontal, entre los hombros y cuente hasta 20; entonces levante la mano.
- Apoye la mano derecha extendida entre las bases de los omóplatos (D10) y cuente hasta 20; luego quite la mano.
- Ahora apoye la mano sobre la mitad de la espalda, arriba de la cintura (L2 y L3), cuente hasta 20 y levante la mano.



- Coloque la mano sobre la nalga derecha (cresta ilíaca) y presione suavemente. Cuente hasta 20 y repita la presión sobre la nalga izquierda. Levante la mano y haga una pequeña pausa mientras mantiene la mano izquierda sobre la cabeza del receptor. Esto da a la persona una estimulante sensación de expectación ante lo que seguirá.

2. Masaje en la base del cráneo

Masajee suavemente la misma zona con la mano derecha. Use el pulgar en el lado izquierdo y los otros dedos en el derecho, como tratando de juntar ambos lados.

3. Presión sobre la base del cráneo

Sujete el lado derecho de la cabeza con la mano izquierda y, con el pulgar de la mano derecha, presione a lo largo de la base del lado izquierdo del cráneo hasta llegar a la ligera hendidura que divide la cabeza.

Las presiones deberán comenzar a unos 2 o 3 centímetros de la oreja.

La presión debe ser lo suficientemente fuerte como para que el receptor la sienta, pero no dolorosa.

4. Frotación con el aceite

Vierta el aceite en la palma de su mano. Con ambas manos frote el aceite desde el cóccix hasta el cuello y sobre los hombros, comience a masajear con un movimiento (frotación con la palma extendida).

5. El despertar de los nervios a lo largo de la columna

Para el primer movimiento que comienza a “despertar” la zona nerviosa espinal sólo usará los pulgares.

6. Deslizamiento de los pulgares a lo largo de la columna

Con los pulgares tocándose las puntas, parta de la base y vaya deslizándose por el lado derecho de la columna hasta el cuello.



7. Descongestión de los tejidos de la espalda

Usted va a aliviar esta tensión cogiendo la piel entre sus dos manos.

A medida que la va recogiendo, como si estuviera cogiendo agua, vaya frotando los dedos hasta juntarlos, sus manos doblándose hacia adentro.

8. Presión sobre la espalda

Coloque las puntas de los pulgares de ambas manos sobre el borde de la columna, apuntando hacia la mesa, y deslícelos por la piel hacia abajo, hacia la mesa de masaje o el suelo: siguen a los dedos.

9. Círculos sobre las caderas

Con las puntas de los pulgares juntas y moviéndolas al unísono, describa pequeños círculos desde la base del cóccix hasta unos 7 centímetros más arriba.

10. Recorrido de las nalgas con los pulgares

Este movimiento es estupendo para las mujeres ya que alivia los problemas que puedan tener con el útero, la vejiga y los órganos sexuales. Cuando trabaje sobre esta zona, muchas mujeres le dirán que les duele; sin embargo esta técnica irá descongestionando la zona y después de unas pocas sesiones ya no será tan sensible. Los hombres, en particular aquellos que sufren de dolores en la parte baja de la espalda o ciática, también se beneficiarán de este movimiento.

11. Frotación en la zona de los riñones

Añada otro poco de aceite en la palma de su mano, frótelo y, con ambas manos, masajee la zona de los riñones en la parte más estrecha de la espalda con movimientos de fricción cortos y firmes

12. Presión en los brazos y manos

Presione con los pulgares, en 4 puntos meridianos. Comience por el punto en el hombro, el centro del pliegue interior del codo; interior de la muñeca, en el centro de la mano.



13. Relajación de la tensión en el cuello y la zona de los hombros

Use ambas manos para friccionar en forma circular, el omóplato y luego el hombro.

14. Preparación para trabajar las piernas y los pies

Este es un movimiento adoptado de la técnica de polaridad, la cual utiliza el magnetismo humano para calmar y estimular.

15. Deslizamiento por las piernas hacia arriba

Curve sus manos alrededor de los tobillos mientras cuenta hasta dos. Luego lleve las manos extendidas hacia arriba hasta las corvas.

16. Masaje de los pies, tobillos y rodillas

Con los pulgares haga movimientos circulares en las plantas de los pies desde los dedos hasta el talón. Luego continúe rodeando los tobillos. De los tobillos suba deslizando por la pierna hacia la rodilla otra vez, y descanse la mano en las corvas. Esta es una excelente técnica para estimular el flujo de la linfa.

17. Presión en la cabeza con los pulgares

A la cabecera y con las manos secas, comience a presionar la frente con los pulgares.

18. Estimulación del cuero cabelludo

Con los dedos separados, masajee todo el cuero cabelludo con firmeza.

19. Presión en la frente

Comience en el centro de la frente, haciendo presión siguiendo en línea recta hacia los lados hasta llegar al límite con el cuero cabelludo.

20. Cepillado de la frente

Coloque sus manos horizontalmente sobre la frente. Con un movimiento rodante, cepille la frente con una mano y luego con la otra.



21. Presión sobre el puente de la nariz

Con movimientos deslizantes cortos y hacia arriba, presione el puente de la nariz, usando los pulgares alternadamente.

22. Masaje del contorno de los ojos

Con los dedos índice o medio masajee el contorno de los ojos, comenzando desde el ángulo interior de las cejas hacia afuera y luego por debajo completando el círculo.

23. Pellizcos a las cejas

Pellizque con firmeza el hueso sobre el cual están las cejas.

24. Descongestión de la nariz

Con los dedos medios, uno a cada lado de la base de la nariz, haga pequeños círculos subiendo hasta el hueso nasal.

25. Rastrillamiento de las mejillas

Extienda los cuatro dedos de cada mano sobre cada mejilla, con las puntas a cada lado de la nariz. Con firme presión “rastrille” las mejillas hasta las orejas.

26. Estimulación del “punto chino”

Justo debajo de los pómulos al lado de las ventanillas de la nariz hay una zona con el romántico nombre de “punto chino”. El punto chino es un punto del pulmón, y la presión sobre él alivia los senos congestionados y afecta al intestino grueso.

27. Estimulación de la zona mentón/mandíbula

Haga pequeños círculos hacia afuera con los pulgares hasta llegar a las orejas.

28. Tonificación del cuello

Manteniendo la mano izquierda bajo el mentón, deslice la mano derecha alrededor de la parte delantera del cuello, trabajando de izquierda a derecha.



29. Masaje en la parte posterior de los hombros

Lleve las manos bajo los hombros, cerca de la columna. Con movimientos circulares masajee los omóplatos, parte superior de la espalda y hombros.

30. Movimiento calmante y reanimador del diafragma

Ahora coloque su mano izquierda sobre el brazo derecho, y su mano derecha sobre el centro del diafragma, los dedos apuntando hacia arriba del pecho. Suavemente, pase su mano derecha sobre el diafragma para enviar un mensaje amistoso y reconstituyente al sistema nervioso.

31. Masaje de los pies

Con las muñecas ladeadas hacia dentro, coja los empeines con los dedos y coloque los pulgares en los talones. Ahora deslice el pulgar desde el talón hacia el dedo gordo.

32. Estimulación de los tobillos, rodillas y piernas

Deslice las manos desde los pies hacia los tobillos. Masajéelos con movimientos circulares. Luego deslice hacia arriba hasta llegar a las rodillas y hágalas descansar allí. Desde las rodillas deslice las manos hasta las ingles y presione allí con los pulgares.

33. Fin del tratamiento

Centro del ombligo-mano izquierda.



Masaje facial

EL Masaje facial da inicio después de la preparación del terapeuta y del espacio físico donde éste va a trabajar cumpliendo con las observaciones de higiene ya descritas. El masaje inicia por la frente o músculos frontales con los dedos pulgares del centro hacia los extremos llegando a la articulación temporomandibular varias veces hasta lograr el alisamiento de dichos músculos; se procede con los dedos índice sobre los mismos músculos frontales en giros de adentro hacia fuera y viceversa, de allí del punto de llegada a la articulación temporomandibular se deslizan los dedos pulgar e índice por la borla del mentón hasta llegar nuevamente al punto de reunión: la articulación temporomandibular. Se realizarán movimientos de alisamiento y circulares sobre las mandíbulas, estimulando también los músculos terigoideo interno y externo y los músculos triangulares de los labios varias veces.

Después se procede a alisar el músculo masetero en ambos lados varias veces y a los músculos orbiculares de los párpados; se incluyen los músculos elevadores del labio superior haciendo que todos trabajen armónicamente.



Cuello

Comenzaremos por alisar el músculo esternocleidomastoideo con los dedos pulgar e índice, con su falange media hasta disolver los anudamientos que se dan en esta zona, en ambos lados; después, por la parte central del cuello de las clavículas a la borla del mentón masajearemos los músculos infrahioideos y los músculos suprahioideos varias veces con toda la mano alternando ambas.

Cabeza

Se da un masaje por entre el cuero cabelludo en toda la cabeza.

Nota El uso de cremas queda al juicio de cada terapeuta, así como los accesorios que éste emplee, son responsabilidad de quien los usa y los recomienda.

Universalidad del masaje ---

EN general se piensa que el masaje es una prerrogativa de personas especializadas que realizan tareas de carácter estrictamente terapéutico. Seguramente el estudio del cuerpo es importante para entender la fisiología y su patología, pero esto no es suficiente para el masaje.

A menudo sucede que el masaje realizado por una persona querida produce el mismo efecto benéfico —y quizá más— que el efectuado por el famoso experto.

Como ya hemos dicho, el masaje es más que una técnica, es una “relación”, un intercambio, que se establece entre el masajista y el masajeado (usuario).

Tenemos que procurar librarnos de ciertos temores y dejarnos guiar por nuestro instinto, como cuando inconscientemente, para aliviar el dolor de espalda, pasamos las manos sobre la zona dolorida.

El masaje, un sistema de contacto terapéutico, es un excelente medio para devolver a nuestras vidas el relajante poder del tacto que nos estimula y nos gratifica emocionalmente.

Los aceites portadores

Aceite de aguacate: se combina con otro. Es para la piel seca, agrietada, quebradiza, envejecida. Facilita la cicatrización, ablanda callosidades. Su periodo es corto, tiene vitaminas y protectores que son regeneradores.



LOS AROMAS Y SU APLICACIÓN EN EL MASAJE

<i>Aromas energizantes</i>	<i>Aromas armonizantes</i>	<i>Aromas estimulantes</i>	<i>Aromas relajantes</i>
Clavo	Lavanda	Romero	Limón
Canela	Menta	Sándalo	Mandarina
Tomillo	Geranio	Eucalipto	Naranja
Cardamomo	Cedro	Menta	Jazmín
Pimienta	Ciprés		Rosa
			Ylang-Ylang

Aceite de Ajonjolí o sésamo: protege del sol, fija aromas.

Aceite de almendras: reconstituyente.

Aceite de cacahuete: desintoxicante y preventivo de dolores artríticos y reumáticos, calienta manos y pies fríos, embarnece piernas, recomendado para pieles secas y de poca musculatura.

Aceite de coco: favorece la elasticidad para el embarazo (estrías), nutre piel seca, agrietada y cabello.

Aceite de caléndula: útil en problemas de piel seca agrietada y cabello.

Aceite de germen de trigo: regenera, alimenta y reconstituye la piel, favorece las funciones musculares y glandulares. Se combina con otro aceite para hacerlo más ligero y atenuar su aroma.

Aceite de jojoba: cera líquida que penetra muy bien en la piel, la alimenta y regenera, adecuado para codos, talones y todo tipo de cutis, se usa para prevenir o sanar quemaduras solares, así como para elaborar perfumes.

Aceite de manzanilla: para dolores musculares, sinusitis y desinflamatorio.

Aceite de oliva: es curativo y cosmético, calienta manos y pies, es desinfectante, desintoxicante, cicatrizante, favorece movilidad de músculos y articulaciones, resuelve contracturas y es antiinflamatorio, combate reuma, agarrotamiento, afecciones de vientre y devuelve lozanía a las pieles secas. Para quitar el aroma se combina con el de almendras.

Aceite de Uva: es portador y relajante



Bibliografía

- Boigey, Dr. Maurice; *Manual de Masaje (5ta. Edición)*, Masson S.A. Barcelona 1998.
- Jackson Judith, *Aromaterapia y Masaje*, Editorial Urano, Barcelona, España. 1996.
- Padrini, Francesco; *El Gran Libro del Masaje con los Aceites Esenciales*; Editorial de Vecchi S. A. Barcelona, España. 1997.
- *El Placer del Masaje*, Susaeta Ediciones; Madrid, España 2000.
- El Gran Libro del Masaje.
- Guillermo Ferrara, *Manual de masaje holístico*, Océano Ambar, España, 2003.

