

Masajes no-terapéuticos

No curan, pero relajan y alivian

Recibir un masaje es una forma de tranquilizarse, recuperar fuerzas y dejarse mimar

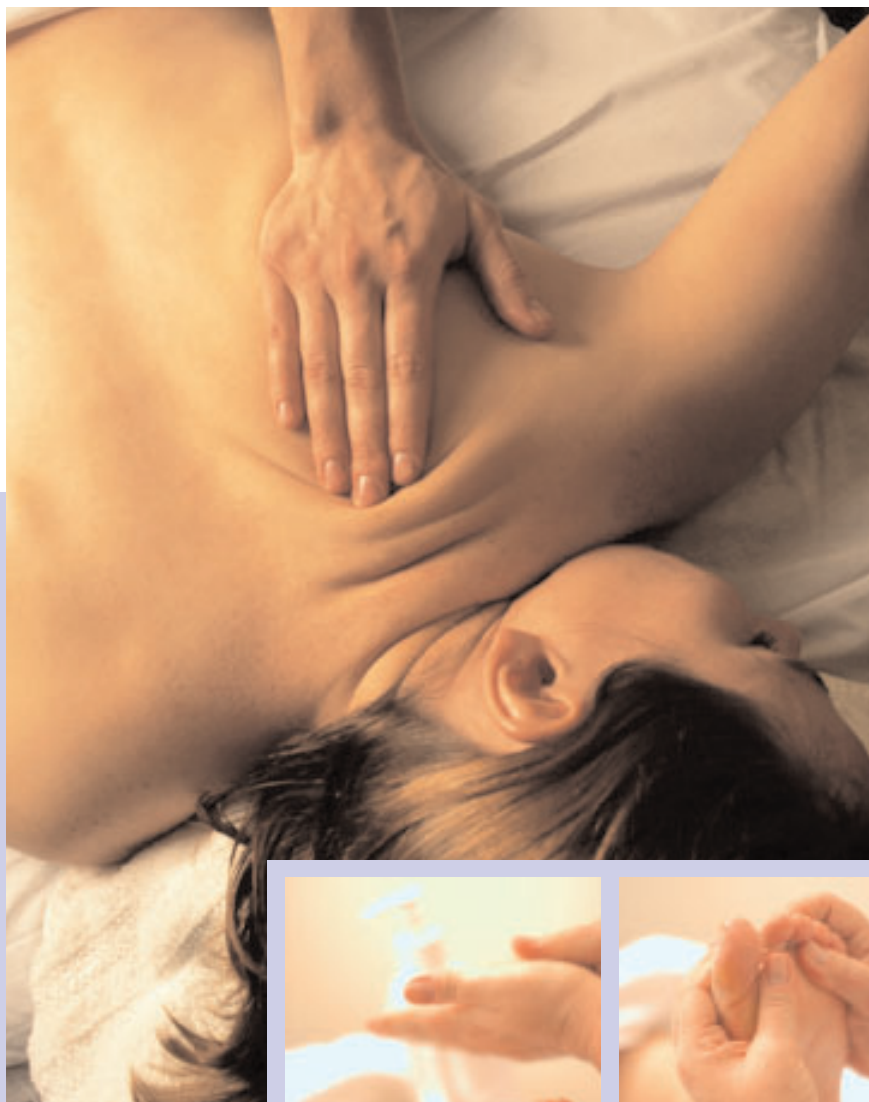
Cuando una parte del cuerpo nos duele o molesta, masajeamos el músculo y los tejidos blandos en búsqueda de alivio. Los beneficios del masaje y su capacidad para mejorar la salud vienen recogidos en escritos milenarios y en muchas culturas que han desarrollado sus propias técnicas. Los hindúes lo convirtieron en objeto de estudio, los egipcios confiaban en él para aliviar el cansancio de cuerpo y mente, e incluso los griegos socráticos alabaron sus virtudes. Pero si bien la cultura oriental integra el masaje como una acción de cura en ocasiones hasta mística, Occidente tarda siglos en admitir su práctica de forma reglada y natural. Lo hace ligado al deporte, entendiéndolo como una fórmula para combatir la rigidez, las contracciones o los dolores reumáticos, e incluso para favorecer la consolidación de fracturas.

Sin embargo, las bondades de un masaje no se limitan a estas propiedades fisiológicas. También alivian el malestar psíquico y combaten el estrés, relajan cuerpo y mente, y si se reciben con confianza y entrega, ofrecen la oportunidad de desconectar por unos instantes.

CÓMO DAR

Un masaje debe entenderse como un método de evasión que puede darse y recibirse en casa, siguiendo unas sencillas pautas. Eso sí, recordando siempre que se trata de aliviar –que no curar– molestias leves o simplemente viendo en él una forma de tranquilizarse, recuperar fuerzas y dejarse mimar.

- El tacto es muy importante al transmitir ciertas sensaciones a la persona que se va a procurar un masaje. Las manos transmiten seguridad, sensibilidad y flexibilidad. Si no son fuertes, se puede ayudar con el peso del cuerpo para aumentar la presión, pero siempre han de mostrarse seguras y convencidas.
- Como no se dispondrá de camilla, hay que buscar una superficie firme y cómoda. El suelo no lo es, pero sí la cama o un simple colchón. La espalda debe quedar en horizontal y sobre todo, la persona que recibirá el masaje



¿Masaje terapéutico o relajante?

El masaje terapéutico y el relajante persiguen objetivos muy distintos. El primero pretende curar o al menos calmar ciertas dolencias, mientras que el segundo persigue únicamente relajar a quien lo recibe o aliviarle, por ejemplo, la zona de las cervicales tras una dura jornada. El curativo lo aplica el profesional, que conoce el cuerpo de sus pacientes y sabe cuál es el problema a tratar y cómo ha de masajear la zona lesionada o dañada. Bien a través de la osteopatía (estiramientos óseos), la quiropraxia (manipulación de puntos concretos en las vértebras) o la reflexoterapia (presiones sobre las terminaciones nerviosas de manos y pies), han de ser sólo los profesionales quienes manipulen el cuerpo. Pero no hay que esperar a que aparezca una lesión para acudir a ellos. Si se estima que un dolor o una molestia persistente es síntoma de que algo va mal, habrá llegado el momento de ponerse en manos de un especialista.

Un masaje, no obstante, no es sólo parte de un tratamiento. Puede estar encaminado a la relajación y confiarse a manos no expertas, aunque en

ese caso tan sólo se masajearán las zonas del cuerpo que no presentes lesiones.

Atención al cuello. Sin duda, lo más habitual es solicitar un masaje en el cuello y esto no es casual. Las preocupaciones y los miedos, en definitiva, la intranquilidad se concentran en la nuca. La mala educación postural, hábitos como sujetar el teléfono con la barbilla o sentarse con las piernas cruzadas, nos cargan a lo largo del día. Pero no sólo eso. El desequilibrio emocional también repercute en ese espacio que se halla entre la cabeza y la espalda. Por ello, un ligero masaje desde la nuca hasta los hombros tiene la facultad de aliviar las molestias y combatir el estrés. Al fin y al cabo, dejamos aquello que nos pesa en manos amigas, algo a lo que no estamos acostumbrados en otros ámbitos o momentos del día. La terapia del masaje puede aplicarse a cualquier persona e influir positivamente en ella.

Beneficios de un masaje relajante

SOBRE LOS MÚSCULOS:
recuperan la elasticidad y se disipan los signos de tensión.

SOBRE EL SISTEMA NERVIOSO:
proporciona una sensación relajante.

SOBRE LA CIRCULACIÓN:
activa el proceso circulatorio, al aumenta el envío de oxígeno a los tejidos.

SOBRE LA PIEL:
el peeling, la fricción de la epidermis, ayuda a liberar los desechos y a eliminar las células muertas.

Un masaje desde la nuca hasta los hombros alivia molestias y ayuda a combatir el estrés



UN MASAJE RELAJANTE

ha de encontrarse cómoda. Las embarazadas, siempre de costado.

- Elegir una habituación tranquila, lejana de la cocina o despensa, que emitan olores. Evitense las corrientes de aire.
- Crear un ambiente cálido, que ayude la relajación. La musicoterapia cada día cuenta con más adeptos, pero una charla agradable puede ser igual de tranquilizante. Se debe evitar la luz directa y demasiado intensa, ya que obligaría a la persona a contraer los párpados.
- Se pueden usar aceites balsámicos, suaves y neutros, o simplemente cremas hidratantes. Su función es hidratar la piel y ayudar a las manos inexpertas a deslizarse suavemente.
- Mantener un ritmo constante, haciendo que cada movimiento siga

con naturalidad al anterior. Si se masajean las piernas, empezar desde los pies hasta llegar a la ingle. Se trata de ir ganando poco a poco centímetros, moviendo las manos de manera horizontal, acercándonos al corazón para favorecer el retorno venoso y el drenaje linfático. Si se masajean las cervicales, hacerlo en círculo, evitando presionar cualquier nudo que se encuentre.

- No olvidar las manos y los pies. En nuestras extremidades se encuentran las terminaciones nerviosas, y sobre ellas se puede actuar de una manera muy suave y sin riesgos.
- No dejar nunca de estar en contacto con quien recibe el masaje. Esta es una máxima respetada siempre por el especialista, cual sea la técnica que desarrolle, y es que la temperatura y la energía no deben verse alteradas.

- Una vez recibido el masaje, conviene abrigarse para guardar el calor de la piel.
- Se recomienda no comer al menos dos horas antes del masaje para evitar que la sangre esté todavía ayudando a hacer la digestión. Tampoco beber agua previamente, por no interrumpir la sesión para ir al servicio.
- El objeto es lograr el efecto sedante. Con media de hora de sesión es suficiente.
- Una precaución que hay que tener muy presente: nunca recibir un masaje con fiebre. El masaje sube la temperatura corporal. Si se tiene la tensión baja, hay que ser conscientes de que se siente menos dolor y puede que, al manipular mucho una zona, ésta se resienta.