

# El nuevo masaje con los pies

Es muy fácil que quien reciba un masaje con los pies esté deseando repetir. Esta técnica depara sensaciones extraordinarias, aunando **sensibilidad** e **intensidad**. Y es ideal para desbloquearse a múltiples niveles.

Los pies, así como las manos, los codos o las rodillas, se han utilizado siempre para dar masajes. Se considera que los habitantes del continente asiático fueron los primeros que perfeccionaron estas técnicas. Entre los diversos tipos de masaje desarrollados en la India y que aún perduran destaca el *chavitti*, una herramienta de la medicina ayurvédica que combina los amasamientos con los pies con el poder sanador de sus aceites; otro ejemplo sería el *midhiabyangam*. En ambos, el masajista regula su equilibrio y su peso gracias a diferentes tipos de soportes. En Tailandia los pies son una gran ayuda para conseguir movilizaciones musculares, potentes palancas y presiones. En Japón hay expertos en shiatsu que tratan podalmente bloqueos profundos de los meridianos energéticos.

En España hace ya más de veinte años que un valenciano llamado José Martínez creó la técnica denominada **Desbloqueo Pedestre**. Para ello aglutinó todos sus conocimientos sobre trabajo corporal, los estructuró con acierto y a ello le sumó uno de sus inventos más prácticos: la camilla con barras laterales.

Fue su propia experiencia como receptor de masajes —era corredor de largas distancias y tenía tendencia a sufrir lesiones— y la ayuda de su incontenible creatividad lo que le permitió poner a punto el masaje pedestre. Desde entonces, esta disciplina se ha dado a conocer tanto por medio de talleres formativos como por los agradecidos pacientes que la prueban.

El masaje pedestre permite acceder a un área más amplia de piel que la que abarcan las manos. Por otra parte, al trabajar con todo el peso del cuerpo, se dis-

pone de mayor capacidad de presión y esta resulta muy fácil de graduar. Numerosos terapeutas manuales, osteópatas y quiromasajistas, entre otros, están descubriendo con esta técnica el tacto y las posibilidades del pie para ampliar la efectividad de sus tratamientos.

## ¿QUÉ SIENTE EL USUARIO?

Al hablar de masaje acude a la mente la imagen de unas manos trabajando sobre la piel. Imaginarse unos pies en su lugar genera cierto respeto y desconfianza, por temor a que la presión resulte demasiado fuerte o a que el masajista no sepa regularla con efectividad. Sin embargo, el comentario más habitual al acabar un tratamiento por parte del receptor es de gozosa sorpresa. Lo que se imaginaba doloroso e incómodo se convierte en una sensación de sentirse más alto y expandido. El comentario que más se escucha suele ser: «*es justo lo que estaba buscando*». Numerosas personas preguntan con incredulidad: «*¿Todo el masaje me lo has hecho con los pies?*». Y lo que es más importante, sienten como si hubieran desaparecido sus bloqueos o contracturas musculares.

Es uno de los aspectos centrales del masaje pedestre. Los pies son capaces de movilizar una gran cantidad de sangre, líquidos y linfa, lo que propicia un drenaje muy poderoso. Así se limpia la sangre residual en los músculos y se pone el cuerpo en movimiento. Hay

## UNA RUTINA RÍTMICA Y PLACENTERA

**Un primer nivel** de estudio proporciona los conocimientos de iniciación del tacto a través del pie, así como la anatomía y las enseñanzas técnicas para dar un masaje completo. Es una combinación de tacto y de coordinación de las piernas y los pies.

Por ese motivo los talleres son muy prácticos. Poco a poco el estudiante transfiere sus movimientos descontrolados en una rutina rítmica y armónica, obteniendo sentido y placer al realizarla.

**A nivel profesional**, para dar un masaje pedestre

es preciso dotarse de una camilla con soportes.

**A nivel lúdico**, basta con un colchón en el suelo y el apoyo de un par de sillas. Si se tienen ciertos conocimientos para realizar un trabajo efectivo y seguro se podrá practicar con amigos o familiares.



**POSTURA INICIAL.** Ofrece un primer diagnóstico. A través de los pies se percibe la rigidez de la cadera y los posibles bloqueos en los diferentes canales energéticos. Al pisar sin desplazarse se movilizan indirectamente el intestino y el aparato reproductor, lo que ayuda a descomprimirlos y relajarlos. La presión se ejerce sobre el cuerpo de forma simétrica. Los pies se apoyan planos e inciden con el arco plantar en la base del tendón del cuádriceps sin provocar dolor.

una descompresión general tanto desde el punto de vista físico como psíquico.

Para la medicina tradicional china la sangre constituye un tipo de *chi* o energía; sin *chi* la sangre sería un fluido inerte. En muchos casos el recorrido que hace el pie coincide sobre la musculatura con los meridianos que regula el masaje shiatsu (japonés) o el tuina (chino).

#### UN PLACER PARA EL MASAJISTA

Para el terapeuta esta disciplina corporal resulta muy agradecida. Si se compara con el masaje común, que se realiza inclinado sobre el paciente, en el masaje pedestre siempre se trabaja en una posición confortable. El experto se sitúa con el cuerpo vertical, como si fuese a caminar. Los movimientos se efectúan desde el centro de gravedad, se trata por tanto de una posición ergonómica que desarrolla la conciencia del equilibrio.

Los apoyos son amplios, pues normalmente un pie está descansando y los brazos sostienen el peso del cuerpo al apoyarse en las barras laterales. No hay que estirar los brazos lateralmente ni forzar la articulación del dedo pulgar, que tantos problemas puede ocasionar a los terapeutas manuales.

Los pies son más fuertes que las manos y, sorprendentemente, tienen mayor número de terminaciones nerviosas. Una vez se desarrolla su sensibilidad al tacto, proporcionan más información sobre la piel y los músculos del receptor de la que brindan las manos.

Cabe señalar que, al moverse con las piernas, el masajista trabaja su propia musculatura inferior y al apoyarse sobre los brazos también desarrolla el tronco superior. Activa de ese modo su circulación sanguínea en general y todo ello le produce, al concluir el tratamiento, una sensación de activación y tonificación corporal. Más que cansado por el trabajo, se siente más energético.

#### CÓMO DISCURRE UNA SESIÓN

El tratamiento suele iniciarse con una exploración manual para detectar las posibles patologías que puede presentar la persona: zonas contracturadas, inflamaciones, diferentes temperaturas corporales, pigmentación de la piel, alineación vertebral, asimetrías... Este reconocimiento servirá también para que el profe-



### UNA SESIÓN DE MASAJE PEDESTRE (I)

**1.** Combinando las manos como punto de apoyo, los pies se acoplan en la base del cuello; usando primero un talón y luego el otro se hacen movimientos de rotación. Se moviliza toda la pierna y el pie. Esta «pedipulación» es indolora y muy placentera para quien la recibe.

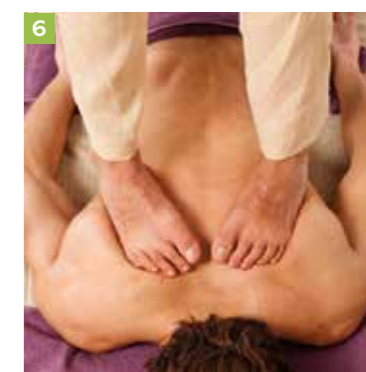
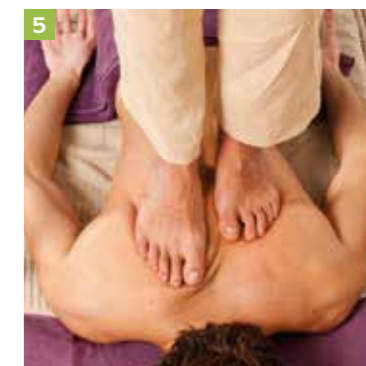
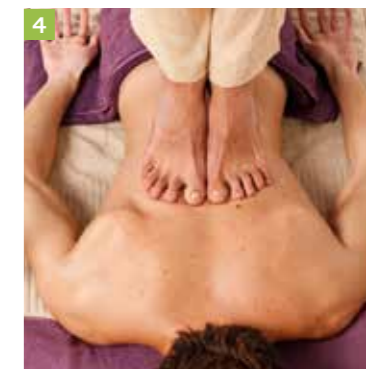
**2.** Ya de pie, se continúa con el masaje a lo largo de la pierna sin tocar la rótula. Se efectúa una fricción por toda la base, abarcando los diferentes paquetes musculares

y rotándolos con una presión de 10 a 15 kg –más o menos el peso de una pierna—. Después de calentar bien la piel y los músculos, se «succiona» en sentido ascendente (de los pies a la cabeza), profundizando con la presión, a fin de impulsar el retorno de la sangre hacia el corazón. De esa manera se renueva la sangre en los músculos, que se oxigenan y recuperan mejor.

**3.** Un pie permanece fijo sobre el hueso púbico, con una presión de 20 a

30 kg. El otro pie está plano sobre el esternón y confiere movimiento y elasticidad a las costillas, provocando una compresión/descompresión sobre el diafragma, siempre coordinada con la respiración del paciente.

**4.** Esta «pedipulación» es una de las más peligrosas, por ello es fundamental apoyarse correctamente en las barras paralelas. Con los dedos del pie se incide sobre las articulaciones vertebrales con una presión máxima que



va de 1 a 5 kg y sigue el ritmo de la respiración. De esta manera se moviliza la columna dorsal y se potencia su flexibilidad.

**5.** En esta fase las barras sostienen todo el peso del masajista mientras sus pies friccionan la base muscular de la parte dorsal y cervical baja. Es un potente movimiento descontracturante, que activa la circulación y ablanda el tejido conjuntivo provocando un calentamiento en toda la zona.

**6.** En este desbloqueo dorsal se «camina» sin moverse bajo los omópla-

tos, dando elasticidad a los músculos dorsales. La presión ejercida depende de la tensión muscular y del paciente que la recibe.

**7.** Esta posición brinda la posibilidad de jugar con





8



9



10



11

## UNA SESIÓN DE MASAJE PEDESTRE (II)

**8.** Bloquear la mano del receptor con el arco plantar de un pie proporciona una base para el equilibrio. Con el otro pie se fricciona a continuación el tríceps y el antebrazo, lo que permite descontracturar los músculos y tendones y liberar los nervios del brazo. Esta «pedipulación» brinda acceso a la mano, el brazo y el hombro, y permite movilizar una gran cantidad de articulaciones en cada costado.

**9.** Este movimiento ayuda a ser consciente del estado de la cadera y de la espalda. Para hacerlo se camina sobre los glúteos sin avanzar, sintiendo el grado de rigidez muscular. Será posible apreciar así las diferentes asimetrías vertebrales y las correspondientes contracturas con las que el cuerpo intenta protegerse. A su vez, indirectamente, se contribuye a movilizar la zona abdominal y a relajar el intestino.



12

**10.** Este movimiento permite estirar dos cadenas musculares distintas. Para ello se comprime con un pie la articulación coxofemoral, lo que provoca la consiguiente apertura de la cadera y el estiramiento de los abductores. A su vez, con el otro pie se flexiona la rodilla estirando el cuádriceps, siempre sin llegar a sus límites.

**11.** En esta maniobra estática la presión se ejerce con los metatarsos. El cuerpo permanece de puntillas totalmente erecto y estable gracias a la ayuda de las barras. La

colocación se reparte entre el borde del hueso sacro y el isquión de la cadera. El objetivo es desbloquear en profundidad el músculo piramidal, un poderoso rotador externo

y estabilizador de la cadera. Según el grado de pericia en el balanceo, se podrá incidir en sus diferentes inserciones.

**12.** Siempre con la ayuda de las barras, se camina incidiendo con el arco plantar en toda la base del músculo pectoral. La cualidad de esta acción es la apertura y la movilización de la caja torácica.

**MÁS INFORMACIÓN**  
Un vídeo muy didáctico: <http://www.youtube.com/watch?v=bzaO1U5Alxs>

sional determine si existe alguna contraindicación para administrar la terapia.

La cuestión que produce mayor respeto y hasta temor para quien desconoce esta técnica es imaginarse a otra persona situada de pie sobre su espalda. Pero lo cierto es que la mayoría de «pedipulaciones» se realizan con un solo pie; de ese modo el peso corporal descansa sobre el otro pie del terapeuta y constituye la base del equilibrio.

Según las características del receptor, el masajista ejercerá cómodamente una presión que puede ir desde 1 hasta 100 kg, si bien 20 kg es la presión aproximada media de trabajo. Este amplio abanico de presiones muestra la capacidad de control que depara esta técnica.

## DIFERENTES MASAJES

El pie se utiliza en toda su amplitud: el talón, el arco plantar, la parte lateral y los dedos. Y los movimientos son asombrosamente variados: se masajea realizando fricciones transversas, amasando la musculatura, haciendo estiramientos con los pies usados como herramienta de palanca, desbloqueando puntos gatillo con el talón y los dedos, siempre en sincronía con la respiración del receptor.

Se emplean aceites teniendo en cuenta sus cualidades en aromaterapia y se trabaja cualquier parte del cuerpo: la espalda, los paquetes musculares de las piernas, los brazos, las manos, los pies, el pecho, el abdomen y hasta la cabeza si es necesario. Se trata de un masaje indicado para cualquier estructura muscular y ósea sana que reúna ciertas condiciones. Resulta muy efectivo en problemas musculares, de ligamentos o tendones, entre otros. Y se aconseja a partir de los doce años. El límite superior de edad depende de la salud general de la persona y en especial de sus huesos y músculos.

Como comenté al principio, fue José Martínez quien desarrolló la primera terapia pedestre en Occidente y a él le agradezco el haberme mostrado sus experiencias y conocimientos. Hoy existen cada vez más nuevos terapeutas y pacientes y seguimos trabajando para llevar a más gente los recursos que genera el trabajo del cuerpo a través de los pies. ■