

Masajes en familia

Un masaje resulta benéfico tanto para quien lo recibe como para quien lo da. Dedicar un tiempo en casa a intercambiar ese regalo con los seres queridos propicia la **comunicación** y la apertura.

Hay quien se dedica un fin de semana para alojarse en un hotel con spa y aparcar las preocupaciones por unas horas. Otros se regalan una visita a un masajista buscando aliviar las tensiones de su cuerpo. Sedientos de contacto físico, olvidamos que lo más sencillo se encuentra tras la puerta del hogar. En este artículo se propone llevar esas sensaciones a casa, hacerlas extensivas a toda la familia para incorporarlas como una rutina placentera, un lugar de contacto, encuentro y juego. Y, dado el valor curativo de los masajes, se sugiere una rutina de tratamiento muy útil.

PREPARARSE PARA DISFRUTAR

Aquello que rodea al masaje en sí añade valor a la experiencia. El envoltorio de un regalo es la puerta a la ilusión, a imaginar, es sugerente. Así, generar un espacio preparado especialmente para la ocasión aumenta la capacidad de dejarse llevar por quien lo recibe y de entregarse por quien lo da. Se aconseja poner la atención en tres aspectos básicos: la calidez del entorno, la luz y el soporte.

La temperatura ambiental ha de ser la idónea. Sentir frío cuando se recibe un masaje puede romper todo el encanto. No hay que temer un exceso de calor. Cuando se recibe un masaje, el cuerpo se suelta y la temperatura corporal desciende, como al dormir. Conviene cubrir con una manta ligera las zonas que no se estén masajeando, sobre todo los

pies. El calor ambiental ayuda a aflojar la musculatura. Darse una ducha caliente antes de empezar puede ser asimismo una excelente manera de facilitararlo.

Una luz tenue invita aún más a desconectarse de los pensamientos y abrirse a las sensaciones. Podemos apoyarnos en unas velas en vez de la luz eléctrica. O alegrar el olfato encendiendo un incienso o quemando esencias.

Ya tenemos el espacio a punto, pero ¿dónde hay que ponerse? Lo óptimo sería disponer de una colchoneta tipo futón, delgada y de tejidos naturales como el algodón y la lana. Puede ser un colchón fino. Otra solución sencilla es apilar dos o tres mantas y poner encima una sábana. Si son grandes, mejor: quien dé el masaje estará más cómodo y podrá moverse descalzo. También es útil tener un cojín a mano para reposar la cabeza del receptor o situarlo bajo sus rodillas o pies, según esté boca arriba o boca abajo.

El último detalle es el aceite. Se puede probar con uno de almendras dulces y añadir una esencia relajante, como camomila o lavanda, o tonificante, como el romero. Aquí se abre otro campo enorme en el que experimentar y sentir.

LOS MOVIMIENTOS BÁSICOS

Lo intuitivo triunfa. Hacer aquello que nos haríamos a nosotros mismos cuando nos duele alguna parte del cuerpo es correcto. Sin embargo, existen algunas pautas para empezar a experimentar.



ALFREDO GARDIANO



2 1. CÓMO DAR UN MASAJE COMPLETO: TOMA DE CONTACTO Y PRIMER MOVIMIENTO

1. ACARICIAMIENTO CIRCULAR DEL SACRO.

Este suave movimiento permite realizar una primera toma de contacto. Nos colocamos de rodillas al lado de la persona que va a recibir el masaje –preferiblemente en el lado donde tiene el corazón– y apoyamos una mano en el centro de la espalda, en la zona dorsal, y la otra mano, sobre el hueso sacro. En esta posición, tomamos

contacto con la piel –o intentamos sentirla a través de la ropa– y aprovechamos para relajarnos y centrar la atención. Una vez preparados, con la mano derecha empezamos a acariciar el sacro efectuando círculos en el sentido de las agujas del reloj, sin sobrepasar la extensión del hueso sacro. Esta maniobra previa al masaje, que puede prolongarse unos dos minutos, tiene

un efecto térmico sedante muy agradable.

2. PASE DE DEDOS POR LA ESPALDA

Para empezar con el masaje, nos colocamos de rodillas frente a la cabeza y deslizamos lentamente los dedos de ambas manos en sentido ascendente, desde el sacro hasta el cuello, para relajar las terminaciones nerviosas de la piel. Se repite durante dos minutos.



2. CÓMO DAR UN MASAJE: ESPALDA Y PIERNAS

3. DESLIZAMIENTO POR LOS BRAZOS

Sin movernos de sitio, con el mismo movimiento, ponemos suavemente las manos sobre las manos del otro y deslizamos los dedos por los brazos hasta los hombros abarcando toda la extensión del brazo. El movimiento ha de ser siempre lento y tocando con las yemas de todos los dedos. Se repite entre tres y cinco veces.

4. DESLIZAMIENTO CRUZADO DE MANOS

En la misma postura, y realizando un movimiento cru-

zado y suave, deslizamos las manos por toda la espalda de manera que dibujen dos ochos. Se comienza en las caderas y los glúteos, y se llega hasta los hombros pasando por los omoplatos. Se efectúan dos pases utilizando las dos manos y estableciendo contacto con todos los dedos.

5. PRESIÓN CON LA PALMA DE LA MANO

Colocándonos a la altura de los glúteos, caminamos con las manos desde los glúteos hasta los omoplatos dejando caer

el propio peso sobre la persona. Al llegar a los omoplatos, hacemos el camino inverso y bajamos de nuevo para volver a los glúteos. Todo el recorrido se ha de hacer con un movimiento rítmico y constante, utilizando siempre todo el peso corporal. Se repite la secuencia hasta dos veces sin descansar.

6. CAMINAR SOBRE LAS PIERNAS

Nos colocamos de rodillas entre las dos piernas de la persona que está recibiendo el masaje, a la altura de sus pies y tobillos. Apoyamos una mano en cada talón, con las

palmas de la mano abiertas y relajadas para abarcar la piel con toda la mano. A continuación, vamos subiendo por ambas piernas dando pasos intermitentemente con una mano y con otra, como si camináramos con ellas. Se empieza, pues, avanzando en sentido ascendente, subiendo por las piernas desde los talones hasta llegar a los glúteos, utilizando el propio peso corporal y procurando ejercer siempre la misma presión. Esta presión tiene que resultar agradable para la persona que recibe —es importante que no sienta ningún dolor— y también ha de ser cómoda para el

masajista. Se repite tres veces en sentido primero ascendente y luego descendente.

7. DIBUJAR OCHOS EN LAS PIERNAS

Nos desplazamos ligeramente hacia delante para colocarnos a la altura de las espinillas, entre los tobillos y las rodillas. Desde aquí, también de rodillas, ascendemos con las palmas de las manos por una pierna —desde el tobillo hasta la ingle— dibujando tres ochos y sin separar en ningún momento las manos de la piel. Una vez arriba, volvemos a descender. Se repite el ciclo dos veces en cada pierna.

Empezar y acabar. Al comenzar, hay de despertar la piel del receptor. Lo más sencillo es pasar con la punta de los dedos, como acariciando, la zona que va a masajearse. Con las dos manos, una empieza y va de arriba abajo, y desde allí vuelve al principio, sin tocar. Mientras, la otra mano hace lo mismo, pero de manera alterna. Para quien recibe, la sensación ha de ser de continuidad, como si fueran unos pedales de bicicleta: mientras una mano descende la otra asciende, sin espacios vacíos. Cuando se decide acabar el masaje en la zona, se vuelve a decir adiós de esta manera tan agradable.

Deslizar. Aplicamos aceite en la palma de la mano, la colocamos sobre la piel y, apoyando un poco el propio peso, la llevamos hacia delante. Es preferible hacerlo en dirección al corazón: para las piernas, por ejemplo, se sube por ellas desde el tobillo arrastrando la mano con un poco de presión y al deshacer el camino, se suaviza la presión, pero sin dejar de contactar con la piel. Podemos hacer el movimiento repetidas veces, calentando pausadamente la zona, y acompasar el ritmo con que se avanza a la propia respiración o a la del receptor. En ese diálogo que se va creando entre receptor y masajista, ir preguntando cómo se sienten las manos, qué presión y qué ritmo resultan más placenteros, ayuda e inspira confianza en quien está dando.

Presionar. Dejamos caer el peso sobre una parte del cuerpo de manera estática. Vamos cambiando la presión de la mano derecha a la izquierda, mientras aprovechamos para mover la que no presiona. Es como caminar pero con las manos. Cada parte del cuerpo y cada persona acepta una presión, aunque lo habitual es que en la espalda uno se pueda apoyar con todo el peso. Quien da puede disfrutar de la sensación de entrar con sus manos en la musculatura, como si abriese los tejidos, que responden relajándose. Sobre las articulaciones hay que ir con cuidado, pues son más frágiles. La presión también ha de ser más suave en los niños y las personas mayores.

Percusiones. Consisten en golpear a un ritmo constante y de manera alterna. Incrementar el ritmo y mantenerlo constante requiere algo de práctica. La forma más común de hacerlas es golpeando lateralmente con las manos sobre el cuer-



8



9



10



11



12



13

3. CÓMO DAR UN MASAJE: MANOS Y PIES, CABEZA Y JUEGO

8. AMASAR LAS MANOS

Pedimos a la persona que se dé la vuelta de modo que quede tumbada boca arriba y, si es necesario, se le coloca un cojín bajo la cabeza para que esté más cómoda. Nos colocamos a su derecha, a la altura de las caderas. Con una mano se le sujeta la mano por la muñeca y, con la otra, se tira suavemente de los dedos uno por uno como si se quisiera alargarlos. Para ello hay que deslizarse por cada dedo hasta la uña, ejerciendo sobre cada uno una pequeña tracción has-

ta sentir el límite de la ar-

9. MASAJE RELAJANTE EN LOS PIES

Nos sentamos frente a los pies, en una posición cómoda para que no se nos cargue la espalda. Sosteniendo el pie derecho con ambas manos, se amasa la parte media como si quisiéramos abrirla y expandirla, y se repite el movimiento desde los dedos del pie hasta la base del talón. Esta manipulación induce la relajación a través de las terminaciones nerviosas de los pies.

10. PUNTOS CLAVES DE LA CABEZA

Volvemos a colocarnos detrás de la cabeza, en una posición cómoda y aireada. Se apoyan bien ambas manos sobre la cara, cubriéndola entera pero dejando libre el espacio nasal para que la persona respire cómodamente. Las manos desprenden calor e inducen la relajación. Seguidamente se separan despacio las manos de la cara y con los pulgares se efectúan unas leves presiones rítmicas desde el comienzo del cuero cabelludo hasta el occipital (detrás del cuello). Se empieza dibujando una línea en el centro (como en

la foto) y luego se dibujan una a una otras cuatro, dos a cada lado de la cabeza. En cada línea se marcan unos 5 puntos de presión, de un segundo por punto. Se ejerce una presión media sintiendo el hueso del cráneo.

11-12. CON NIÑO: BAILAR SOBRE UNO

Al implicar al niño en el masaje hay que hacerle saber que se trata de un juego en el que nos vamos a divertir. Es importante mantener la paciencia, pues es fácil que pierda el equilibrio. Para empezar se le puede sugerir que baile sobre nues-

tros pies y manos con los talones creando una danza rítmica y lenta. Conviene poner una música relajante y a la vez estimulante que le aburra. Será un pacto de calma y bienestar para todos.

13. CON NIÑO: EL PASO DEL OSO

Sin perder de vista el contexto de juego, también se le puede pedir que se coloque de rodillas sobre los glúteos y apoye los pies sobre los muslos. A continuación, sin mover las rodillas, tiene que avanzar de arriba abajo con las manos simplemente, al ritmo de una música adecuada para el movimiento.

po. Podemos variar, golpeando con los puños cerrados o con las palmas de la mano formando un hueco, por ejemplo.

UN ESPACIO DE DIÁLOGO

Hay que aprovechar la confianza de hacer el masaje en familia para hablar, para expresar qué es lo que nos gusta. Es un espacio para experimentar: con aceites, con esencias o con el espacio. Y en el proceso... comunicarse, saber qué nos lleva por buen camino. Ahí nace el juego en la familia: ¿con qué sorprendo en la próxima sesión? Si escucho será más sencillo: solo hay que entender adónde apuntan los comentarios del que recibe.

Con los niños la comunicación es más necesaria y fácil: necesaria para que no se aburran y participen, y fácil porque son más capaces de expresar sus necesidades. Hacer del contacto corporal un juego, añadir a la técnica las cosquillas, permite llenar de naturalidad el espacio familiar del masaje. Los efectos positivos son grandes y duraderos: romper el tabú de tocarse, de abrazarse y familiarizarse con la desnudez. Todo redonda en una mejor comunicación y puede proporcionar un espacio de risas y juego.

CUIDAR A LOS MAYORES

Si alguien agradece el contacto de manera especial son las personas mayores. A aquellos que viven solos, cuando se les va a visitar, se les puede dar un pequeño masaje. A veces no se sabe qué regalarles; pocas cosas les hace ilusión ya. Sin duda la calidez del contacto de la palma de la mano será un excelente presente.

Hay que tener en cuenta la fragilidad de sus huesos: no hace falta presionar fuerte. Buscamos una zona donde tengan dolor: los tobillos, la espalda o las piernas. Se empieza con un sencillo contacto, colocando las manos sobre la ropa y dejándolas reposar en esa zona unos minutos. El siguiente paso es masajear directamente sobre la piel. Aquí el poder tonificante del romero puede ayudar para dolores musculares, o un aceite de hamamelis, en las piernas cansadas. Experimentar y preguntar cómo siente el masaje quien lo recibe es la mejor manera de que darle lo que le hace bien. ■

ÁNGEL LÓPEZ HANRATH Y LUIS IGLESIAS VALENTÍ (terapeutas corporales)