

Relajarse con un automasaje de pies

Nada hay más sencillo y eficaz que relajarse con un masaje de pies. Con solo pensarlo ya anticipamos la sensación placentera. Se puede dejar que las manos actúen instintivamente, pero si sumamos los consejos de la reflejoterapia, los beneficios se multiplican.

Después de una larga jornada laboral en una feria comercial, arriba y abajo todo el día, por fin llego a casa. Cansado y con los pies hinchados. La agradable sensación de quitarme los zapatos nuevos me hace pensar en lo que son.

Nos levantamos sobre ellos, nos conducen, son nuestro punto casi constante de apoyo. Pero a pesar de su importancia los tenemos olvidados y atrapados la mayor parte del tiempo en unos calzados inadecuados. Nos detenemos solo cuando ya no pueden más y nos mandan una señal muy clara: dolor.

Ahora que he parado no solo me doy cuenta del dolor de pies, sino del estrés y los nervios que he pasado. Agradecido de no sentir la incomodidad de la presión de los zapatos en la punta de los dedos y ya un poco más relajado, me dispongo a darme un corto masaje en los pies.

Recuerdo que todo esto empezó en aquel taller donde me explicaron una historia sobre cómo el médico americano William H. Fitzgerald (1872-1942), creador de la terapia zonal, descubrió los puntos reflejos.

Durante las intervenciones, Fitzgerald observó que aquellos pacien-

tes que presionaban con fuerza las yemas de sus dedos contra los cantos de los reposabrazos del sillón operatorio, aguantaban mejor el dolor. Así se dio cuenta de que existen ciertos puntos del cuerpo (en las manos, en los pies) que, al estimularlos, relajan o activan otras zonas y sistemas corporales.

Es un buen momento para ponerlo en práctica. Estoy solo en casa y la combinación de masaje de pies y estímulo de puntos reflejos es una buena opción. Esta técnica constituye una potente herramienta para reequilibrar la salud con múltiples beneficios.

REGULACIÓN

Todo sistema complejo dispone de recursos para recuperar el equilibrio por sí mismo cuando está en riesgo de descompensarse. El automasaje puede entenderse como una reacción instintiva del cuerpo para regularse actuando a diferentes niveles: sobre la circulación sanguínea, el sistema nervioso y el flujo energético.

El automasaje pide regularidad. Gracias a dedicarle tiempo he aprendido a conocerme mediante mi propio tacto y a aplicar la intensidad ideal para cada punto doloroso a la presión. Antes creía que cuanto más presión, más beneficio, hasta que me explicaron el principio de Arndt-Schultz, según el cual estímulos suaves activan, mientras que estímulos excesivamente fuertes inhiben.

¿QUÉ NOS DICEN LOS PIES?

Encontrar ahora un poco de tiempo para mí y mis pies es una rutina agradecida, pero también tuve que invertir en el aprendizaje. Como premio a mi dedicación y práctica soy capaz de reconocer sutiles cambios en mis pies a través del tacto y también con la observación visual, y con ello sentir qué necesito interiormente, qué me afecta y qué mueve mis emociones.

También puedo descubrir nuevas verrugas o callos. Si cambia la hidratación o el color de la piel y esta aparece seca o con eccemas. Modificaciones en forma de pecas, lunares o en el aspecto de las uñas. Conocer qué forma y posición tienen los dedos. Si existen cicatrices o grietas. En función de dónde apa-



FOTOS: MARTA BACARDIT / ESTILISMO: MARTA BORRELL / MAQUILLAJE: CRISTINA VILARDEBO / MODELO: ANA VIDE



PREPARAR EL MASAJE

A la hora de comenzar el masaje, tan importante es lo que hacemos como la manera de hacerlo.

1. Para nuestro masaje de pies, lo primero es darle el tiempo que requiere. Será nuestro momento para hacerlo sin urgencias.
2. Lo segundo es acondicionar el entorno: procurar una temperatura agradable, una luz tenue y hasta una música relajante.
3. Por último, intentaremos concentrarnos en el aquí y ahora mediante dos o tres respiraciones conscientes, lentas y profundas. Ninguna idea ajena al masaje puede distraernos.

Ya podemos frotar las manos entre sí para calentarlas e iniciar la rutina. Podemos guiarnos por las señales que nos muestran nuestros pies. Seguir el camino que nos marcan los puntos dolorosos es una buena vía para ir conociéndonos poco a poco.

ACTIVAR LA SUPRARRENAL

Más que sobre puntos, en el masaje reflexológico vamos a trabajar por zonas. El área de la glándula suprarrenal se sitúa en la parte interna del pie como observamos en la imagen, cerca de donde termina el arco plantar.

Inmediatamente debajo de ella encontramos el riñón, básico en el funcionamiento del organismo.

Activamos fácilmente el área de la glándula suprarrenal presionando con el pulgar y ejerciendo un movimiento circular, siguiendo siempre el sentido de las agujas del reloj.

Estas glándulas sintetizan, entre otras, la hormona adrenalina, que ayuda a responder ante una situación estresante o un incremento de actividad física o mental.



Al palpar los pies se pueden apreciar como cristalitas bajo la piel que se trata de disolver.

recen las novedades, los pies nos están diciendo una cosa u otra. Para interpretar el lenguaje de los pies debemos hacernos con un mapa reflexológico (en internet es muy sencillo).

Si relacionamos el lugar donde se ha producido la transformación y cómo es esta, descubriremos lo que nos ocurre interiormente.

PISTAS DE LO QUE PASA EN OTROS LUGARES

El rojo nos habla de calor; el blanco, de frío que puede acumularse en el área lumbar y producir dolor muscular. Activar las zonas más pálidas puede calentar las lumbares. La piel que se escama habla de sequedad de algún órgano, como el pulmón. Y si pensamos en emociones, la zona del hígado se quejará si estamos estresados.

Son ejemplos de lo que podemos «leer» en la planta del pie conjuntamente con un mapa reflexológico. Es un juego y a la vez una llave para conocer un poco más nuestro cuerpo.

Todos tendemos a recaer en los mismos desequilibrios y problemas de salud. Con la experiencia conseguida con el tiempo que hemos destinado a conocer nuestros pies, sabremos cuáles serán los puntos que suelen responder con dolor durante el masaje.

Resulta curioso palpar, en los primeros masajes, como pequeños cristallitos, parecidos a azúcar. Diríamos que son la expresión física de bloqueos internos que gracias al masaje podemos ir disolviendo.

Si se realizan automasajeas con regularidad, las zonas reflejas dolorosas irán generalmente disminuyendo y nos iremos sintiendo más equilibrados y más resistentes a sufrir cualquier alteración a las primeras de cambio.

UN MICROSISTEMA DENTRO DE UN SISTEMA

Para la reflexología podal, en la planta del pie se manifiestan todas las partes del cuerpo. Desde el punto de vista físico, la relación se entiende como una respuesta del sistema nervioso. A nivel energético, más propio de la Medicina Tradicional China u otras técnicas, se explica con la idea de que cada parte del organismo manifiesta su totalidad. Así, lo que sucede en la planta del pie lo encontramos en la oreja o la palma de la mano.

Lo mejor es que la reflejoterapia funciona, como se puede comprobar en el trabajo con agujas en la oreja que se estudió tanto en China como en Francia a mediados del siglo pasado con el Dr. Paul Nogier.

En el mapa reflexológico del pie aparecen dibujados los diferentes órganos, glándulas y el sistema músculo-esquelético. Buscando la localización de nuestros puntos dolorosos podremos entender mejor qué nos pasa por dentro. Descubrir qué órganos se quejan o son más sensibles a la presión de los dedos. También podremos poner más intención en algunas zonas que gracias a un diagnóstico previo sabemos que sufren alguna alteración.

APLICANDO LOS EJERCICIOS

Los ejercicios que proponemos pueden servir para despertar la curiosidad y la creatividad.

Para empezar nuestra rutina, respiramos con profundidad un par de veces. Esto nos ayuda a centrarnos en lo que vamos a hacer y prepara nuestro cuerpo para estar presente. Frotamos las manos para hacerlas entrar en calor y para que la sensación al tocar nuestros pies sea más agradable.



RUTINA PARA LOS PIES CANSADOS

Esta rutina se realiza en el masaje shiatsu. La forma más cómoda de realizarlo es sentado en una silla.

1 y 2. Se presiona con los dos pulgares una línea imaginaria que va desde el talón hacia los dedos.

3. Pasamos los nudillos tres o cuatro veces por toda la planta del pie, ejerciendo cierta presión.

4. Trabajamos dedo por dedo, apretando y movilizándolo cada una de las pequeñas articulaciones.

5. Con el codo flexionado, volvemos a dibujar círculos, dejando caer el peso del tronco para aumentar la presión. Para finalizar, apretujamos los pies con ambas manos.

• **TRABAJO CON PELOTA DURA**
Podemos terminar la rutina con este ejercicio con pelota. Dejamos caer el peso del cuerpo sobre el pie que pisa la pelota e incidimos con movimientos lentos sobre las zonas dolorosas.



ALIVIAR LA COLUMNA

La **zona refleja** de la columna vertebral va por el lado interno de cada pie desde el talón (donde se sitúa el cóccix) hasta el extremo del dedo gordo (donde se encuentran virtualmente las vértebras cervicales). Es frecuente que al presionar sobre esta zona responda con dolor.

Volvemos a trabajar punto por punto, haciendo un masaje en rotación. Con el pulgar presionamos buscando sentir el hueso y allí masajeamos. Vamos subiendo, poniendo más atención e intención en los puntos más molestos (será más de uno).

Al relajar la musculatura, este masaje es capaz de aliviar los dolores a la altura de las vértebras lumbares, dorsales o cervicales sin tocar las zonas afectadas.



Podemos reforzar el efecto del masaje aplicando cremas y aceites esenciales con efecto terapéutico.

La postura ha de ser cómoda, sobre todo para que nos permita disfrutar del momento. Sin ninguna exigencia más.

Debemos empezar por el pie izquierdo. Resulta placentero empezar a sentir la piel de los pies. Estrecharlos entre las manos aporta una sensación de tranquilidad y relajación porque su estimulación supone no sólo un bienestar físico, sino también psicológico y emocional.

Aplicamos el masaje siguiendo el sentido de las agujas del reloj para activar la función del sistema reflejo; si se hiciera en sentido contrario, se inhibiría. Observamos, repasamos con las yemas de los dedos y decidimos si hay algo que requiere especialmente nuestra atención o si nos hacemos un tratamiento general.

PARA AUMENTAR SUS EFECTOS

A la hora de regalarnos un automasaje, debemos permanecer vigilantes en algunos aspectos y a la vez estos nos harán estar más presentes, con una actitud de atención. Aunque le dediquemos poco tiempo, si lo hacemos con conciencia nos permitirá detectar los cambios sutiles.

Aun poniendo énfasis en las zonas dolorosas, hemos de ampliar nuestro campo de acción e intentar llegar a todo el pie. Podemos aplicar aceite de masaje, cremas y aromaterapia en función del estado físico en que nos encontremos y de lo que queramos conseguir o potenciar.

Al acabar, nos detenemos un instante para valorar la diferencia de cómo estábamos antes y cómo nos sentimos después del masaje. No solo buscando cambios en los pies, sino observando el resto del cuerpo y el estado de ánimo.

DEPURACIÓN DEL ORGANISMO

El cuerpo reacciona tras el automasaje, da respuestas y nos informa con diversas señales. Lo más normal es un aumento de la segregación de orina. Es aconsejable acabar la sesión en la zona (refleja) de la vejiga. Es como empujar todas las toxinas que se han movilizado en el masaje hacia el camino más sencillo para su posterior expulsión.

También podemos observar un aumento de la salivación, un incremento de la sudoración corporal o la aparición de secreción o goteo nasal. Todos son recursos del organismo para limpiarse. Asimismo se pueden «abrir las puertas» para que salgan emociones reprimidas y se expresen en forma de llanto o sueños. Mejor dejarnos llevar por lo que aparece y no poner barreras a lo que nos pide una parte de nosotros mismos. Por último, puede que el cuerpo nos exija descanso y nos entre una profunda somnolencia.

El automasaje es un cuidado muy seguro, pero cabe señalar algunas contraindicaciones. Debido sobre todo al desconocimiento de las zonas de presión, se puede activar algo que no nos interesa. En caso de embarazo, especialmente durante los tres primeros meses, mejor no darse masajes.

Es recomendable la misma precaución si sufrimos algún trastorno en los pies o si las piernas se hinchan de manera anormal. En procesos febriles tampoco se recomienda.

Una vez hechas estas advertencias, os animo a hacer del automasaje en los pies un compañero de viaje para equilibrar las tensiones diarias. Seguro que os aportará agradables sensaciones.

ÁNGEL LÓPEZ HANRATH
(acupuntor y terapeuta de shiatsu)



REMEDIOS RÁPIDOS PARA DISTINTAS MOLESTIAS

1. Para descongestionar la nariz se puede estimular el pulpejo de cada dedo. Un masaje profundo de todos los dedos ayuda a abrir los senos nasales. También podemos pellizcar la carne.

2. Para aliviar el dolor de cabeza podemos actuar sobre los puntos reflejos del hígado. La Medicina Tradicional China da mucha importancia a este órgano (entendido como un sistema energético, no como una simple víscera) como generador del dolor de cabeza. Un

punto armonizador lo encontramos en el dorso del pie, entre el pulgar y el segundo dedo. Masajearlo con dos dedos es aconsejable para reducir cefaleas, náuseas o rigidez muscular. Según la medicina china, el hígado se desequilibra con facilidad en una sociedad tan exigente como la nuestra. El hígado se trata en el pie derecho, pues hay que tener en cuenta que las molestias en cada zona del organismo se tratan desde el pie correspondiente.

3. Para relajar la rodilla, la cadera y las piernas pesadas, aplicamos un masaje con el talón de un pie sobre el empeine del otro. Alternativamente vamos de un pie al otro, así activamos la zona reflexológica del talón y el empeine.

4 y 5. Al masajear la espinilla conseguimos relajar los tobillos y los pies. Realizamos el masaje con el talón desnudo del otro pie, aplicando bastante fuerza. Lo podemos hacer sentados o bien tumbados en el suelo.