

TÉCNICAS DE MASAJE

La mayor parte de este texto está traducido y adaptado de <http://www.aboutmassage.com/techniques.htm>.

Por: Marcelo Santana

En la actualidad se conocen unas 200 técnicas de terapia manual, por lo que no podemos ofrecer una lista completa. Aquí aparecen tanto las técnicas más conocidas como otras que no lo son tanto, pero que pueden resultar interesantes, y están excluidas las que hemos tratado en clase (Sueco, Esalen, Quiromasaje, Masaje Deportivo). Algunas de las técnicas descritas aquí no pueden considerarse masaje propiamente dicho, pero todas tienen en común el enfoque físico y/o energético encaminado a restablecer la salud.

La idea es que este documento sirva tanto para saber de qué nos está hablando un cliente cuando nos dice que ha recibido masajes de tal o cual técnica, como para suscitar interés y servir de orientación sobre las posibles orientaciones en la futura formación del alumno como profesional del masaje. Como puede verse aquí, hay campo de sobra para elegir áreas de trabajo para todos los gustos: espirituales o técnicas, modernas o antiguas, suaves o profundas. La gama que se presenta aquí es suficientemente amplia como para que casi cualquiera sienta sintonía con alguna de ellas.

Acupresión

Con una antigüedad [estimada] de 5.000 años, la acupresión forma parte de la medicina china y suele describirse como “acupuntura sin agujas”. Como técnica no invasiva precursora de la acupuntura, la acupresión utiliza la presión profunda con los dedos aplicada a ciertos puntos localizados a lo largo de un sistema invisible de canales energéticos denominados meridianos energéticos. Dado que estos puntos se relacionan directamente con órganos y glándulas del cuerpo, las restricciones del flujo energético en ellos provoca la enfermedad. La Acupresión estimula estos puntos para eliminar los bloqueos, incrementar el flujo energético, reducir el estrés y promover la salud y la armonía del cuerpo.

Alexander, Técnica

La técnica Alexander es una práctica de autoconciencia para identificar y desarrollar la disciplina con respecto a los hábitos físicos de posturas y movimientos incorrectos. Fue desarrollada hace un siglo por el actor F. Matthias Alexander, que la utilizó para curarse de una laringitis crónica, y que creía que si las vértebras estaban desalineadas era a causa de dichos malos hábitos. La Técnica Alexander es un simple método de reeducación de la mente y el cuerpo para mejorar la facilidad y libertad de movimientos, el equilibrio, y la coordinación. La técnica enseña el uso de la cantidad adecuada de esfuerzo para cada actividad concreta, lo que deja disponible más energía para todas las actividades.

Amma

En chino, amma significa “empujar-tirar”. La terapia Amma se ocupa de eliminar bloqueos y equilibrar el flujo energético corporal a lo largo de los meridianos con una combinación de muchas técnicas terapéuticas que incluyen el shiatsu, la reflexología, el masaje profundo de fascias y tejido conjuntivo, el masaje sueco y las manipulaciones osteopáticas. Originario de China, el interés por la terapia Amma ha sido relanzado por la coreana Tina Sohn.

Bowen, Técnica

Esta técnica de masaje debe su nombre al australiano Tom Bowen que, en la década de 1950, introdujo el concepto de introducir periodos de descanso entre movimientos de masaje de una sesión, para permitir al cuerpo absorber el proceso curativo. Las maniobras de esta técnica son manipulaciones sutiles pero precisas del tejido blando hechas con la intención de crear armonía en el cuerpo, para que éste haga sus propios ajustes y alcance la autocuración.

Craneosacra/ Osteopatía (o Terapia)

En el interior del sistema craneosacro se encuentra el líquido cefalorraquídeo, que se mueve, de forma imperceptible, como una sutil marea. Los osteópatas craneosacros ayudan a facilitar el cambio en áreas afectadas por restricciones en las que este movimiento mareal está limitado, confinado e inmovilizado. Empleando un tacto muy sutil, este líquido adquiere más ritmo y equilibrio, y se restaura el sistema nervioso central. La terapia craneosacra es útil para pacientes con trastornos nerviosos, trastornos de la coordinación motora, trastornos de déficit atencional, insomnio, y otras afecciones. La terapia craneosacra fue desarrollada originalmente a principios del siglo XX por un osteópata llamado William G. Sutherland y posteriormente perfeccionada y promocionada por el Dr. John Upledger.

Drenaje Linfático Manual (DLM)

En la década de 1930, Hans Vodder, médico danés, observó la conexión entre los nódulos linfáticos inflamados y bloqueados y los resfriados, infecciones y otras dolencias. Dado que el sistema linfático está diseñado para eliminar las bacterias y toxinas del cuerpo, Vodder dedujo que el masaje del sistema linfático mejoraría el flujo de la linfa y beneficiaría al paciente. Junto con su esposa, que era masajista, desarrollaron una técnica específica que masajea los nódulos linfáticos y el sistema linfático utilizando maniobras ligeras y rítmicas.

Embarazadas, Masaje para

El embarazo supone una gran exigencia para el cuerpo femenino y es un periodo en el que el cuerpo debe ser acariciado y mimado. Este masaje no sólo alivia las tensiones y dolores provocados por el exceso de peso y el cambio del centro de gravedad del cuerpo, sino que reduce los edemas, calma el sistema nervioso, tonifica, reduce la fatiga y potencia la energía.

Hawaiano, Masaje (V. Lomilomi)

Infantil, Masaje

Cada día más popular, esta técnica se enseña normalmente a las madres como forma de desarrollar vínculos con el neonato y de potenciar la salud de éste. Promovido por Vimala McClure, incorpora caricias, masaje, y reflexología en una interacción afectiva, divertida e íntima. Un estudio de la Universidad de Miami demostró que los bebés que recibían 15 minutos de masaje al día incrementaban su peso un 47% más rápido, y mostraron otros beneficios físicos y neurológicos.

[NdT. No sólo se enseña a las madres sino que, de hecho, muchos padres lo aprenden para tratar de desarrollar el tipo de vínculo físico que, de forma natural y sin esfuerzo, se genera entre madre e hijo.]

Integración Estructural (V. Rolfing)

Integración Postural

El Dr. Jack Painter desarrolló la integración postural tras estudiar diversas formas de trabajo corporal. Su sistema de diez sesiones consta de técnicas de tejido profundo, movimientos y trabajo respiratorio. La técnica de Painter, que considera que el cuerpo atrapa emociones negativas, presta especial atención a la fascia y a la liberación de bloqueos emocionales con técnicas psicoterapéuticas, con ayuda del trabajo de respiración profunda.

Integrativo, Masaje

Basado originalmente en la obra de Wilhelm Reich, este tipo de trabajo corporal fue desarrollado en el Colegio Boulder de Masoterapia hace más de 20 años. Para ayudar a la liberación de problemas atrapados en el cuerpo, se utilizan pases largos y fluidos para mover la energía de la cabeza hacia abajo, extrayéndola por las manos y los pies. Esto se combina con el uso de trabajo respiratorio profundo para ayudar al proceso.

Lomilomi/ Masaje Hawaiano

El lomilomi (en hawaiano, "frotar frotar") es una técnica de masaje transmitida por los sanadores hawaianos de la antigüedad. Esta técnica de naturaleza espiritual la formalizó Margaret Machado, una enfermera hawaiana. Las maniobras utilizadas son similares a las del shiatsu japonés, pero son más suaves y cortas. Se emplea también la presión con los dedos en determinados puntos, pero tienen menos duración que las de la mayoría de técnicas de acupresión. Las dos características identificativas del auténtico Lomilomi son el énfasis en la conexión cuerpo-espíritu y el uso del antebrazo y el codo como herramientas de masaje.

Miofascial, Liberación

Desarrollada a finales de la década de 1960 por John Barnes, la Liberación Miofascial trabaja mediante la manipulación de la fascia que rodea los músculos y los conecta entre sí. Dado que la fascia está presente en todo el organismo, una tensión o traumatismo en una parte del cuerpo puede afectar a otra. La fascia responde al tacto experto para aliviar los efectos adversos de la inflamación, las tensiones y los traumatismos.

Naprapatía

Creada por un quiropráctico de Chicago en 1907, la naprapatía es un masaje suave del tejido conjuntivo que restaura el flujo energético óptimo por todo el cuerpo. La naprapatía es de naturaleza holística, y presta atención a la nutrición, el movimiento, el estilo de vida, etc. Un objetivo fundamental de esta técnica son los ligamentos que fijan la columna vertebral.

Neuromuscular, Terapia

La Terapia Neuromuscular es un programa de recuperación de los síndromes dolorosos agudos y crónicos utilizando masoterapia específica, incluyendo la presión de puntos gatillo, para eliminar las causas del dolor. Este enfoque genera un equilibrio entre el sistema musculoesquelético y el sistema nervioso. Mejora el funcionamiento de las articulaciones y los músculos, mejora el movimiento y libera endorfinas, los analgésicos naturales del organismo.

Osho Rebalancing (Reequilibración de Osho)

La Reequilibración fue desarrollada en la década de 1970 por un grupo de terapeutas experimentados que trabajaron siguiendo la inspiración del maestro espiritual Osho. La idea era crear una nueva forma de terapia corporal que aprovechara lo mejor de las modalidades ya existentes y les incorporase una perspectiva más profunda. Desarrollada en diez sesiones, la terapia de reequilibración utiliza una combinación de masaje de

tejidos profundos, liberación de tensiones articulares, diálogos, y equilibración energética para aliviar el dolor físico, liberar patrones de apego emocional, y mejorar la relajación.

On-Site/ In Situ, Masaje (V. Silla, Masaje en)

Osteopatía

Es una terapia manual que busca corregir las disfunciones estructurales del cuerpo y los problemas de salud resultantes de las mismas, a través del trabajo sobre el sistema muscular y óseo. La osteopatía, pues, trata problemas estructurales y mecánicos (relacionados con huesos, articulaciones, músculos, ligamentos y tejidos blandos de soporte) y pretende restablecer, mediante presión y articulación manual, el funcionamiento del sistema locomotor. Al ser una terapia holística, ya que busca el tratamiento de la persona en su totalidad y no sólo de los síntomas, mantiene la creencia de que el cuerpo tiene más posibilidades de funcionar bien si su estructura mecánica funciona correctamente. De igual modo, si ese equilibrio se ve afectado, se verá mermada su capacidad de autosanación. Los osteópatas, pues, manifiestan que sus tratamientos mejoran, además, el funcionamiento del sistema nervioso, la circulación y el drenaje linfático.

Pfrimmer, Terapia Muscular Profunda de

Es una de las primeras formas de masaje muscular profundo, desarrollada en la década de 1940 por Therese Pfrimmer, que estudió en el Instituto Sueco de Nueva York. Su descubrimiento, que le ayudó a curar su propia parálisis, utiliza fuertes maniobras transversales a la fibra, en lugar de longitudinales a ellas. Esta técnica libera adherencias, mejora la circulación tanto vascular como linfática, y genera cambios correctivos en los músculos a nivel celular, a la vez que funciona para corregir y prevenir graves afecciones musculares, alivia las lesiones deportivas, la tensión y el estrés.

Piedras calientes, Masaje con

Desarrollado en Oriente Medio para su uso en spas, esta técnica utiliza piedras previamente calentadas, que se sitúan sobre el cuerpo y en ocasiones se mueven suavemente aplicando una ligera presión sobre ellas.

Polaridad, Terapia de

Desarrollada por el quiropráctico y osteópata Randolph Stone, la terapia de polaridad es un método de tratamiento holístico. Stone combinó sus conocimientos de medicina ayurvédica, medicina china, yoga, acupuntura y shiatsu para desarrollar este sistema. Stone concibió el cuerpo como un sistema de energía electromagnética en la que cada parte del cuerpo conduce cargas eléctricas. Situando las manos sobre distintas partes del cuerpo, el terapeuta conecta los polos positivos y negativos para mejorar el flujo de energía a través del cuerpo y ayuda a la sanación y la relajación. Para mantener el bienestar, se recomienda al paciente que haga dieta, yoga y prácticas que desarrollen la autoconciencia.

Quiropraxia

Es una terapia de manipulación destinada a corregir problemas relacionados con las articulaciones, especialmente de la columna. Basándose en la relación entre los impulsos nerviosos, los huesos y músculos, la quiropraxia sostiene que cualquier desplazamiento óseo que dificulte la capacidad conductora de los nervios provocará inevitablemente un desequilibrio que se manifiesta como enfermedad. La misma dependerá del tipo de hueso desplazado, el nervio que resulte afectado y su zona de influencia, el tipo de presión ejercida por el hueso y el estado psicofísico general del paciente. Los desajustes óseos pueden derivarse de problemas crónicos, en especial los relacionados con la postura, o por traumatismos. También intervienen otros factores como ciertos fármacos, drogas, sustancias tóxicas, nutrición deficiente o estrés. Mediante la

manipulación corporal, el quiropráctico trata de volver el hueso a su lugar habitual, provocando el desbloqueo y restableciendo el impulso nervioso normal.

Reflexología

Popularizada en los Estados Unidos por la fisioterapeuta Eunice Ingham en la década de 1930, se trata de una técnica de acupresión realizada sobre las manos y los pies, y se basa en la antigua teoría oriental de que existen meridianos que transportan la energía por todo el cuerpo. Dado que cada zona del cuerpo tiene un punto reflejo correspondiente en los pies, la estimulación del punto reflejo produce la estimulación en la energía natural del órgano correspondiente. Los depósitos de sustancias cristalizadas y/o puntos dolorosos que se palpan en la planta del pie indican una disfunción, y la presión se aplica para aliviar la congestión y restituir el funcionamiento normal y la salud.

[NdT. En realidad, Eunice Ingham no se basó en las tradiciones orientales, sino en la teoría zonal que había desarrollado el médico norteamericano Fitzgerald a principios del siglo XX (Fitzgerald, a su vez, se basó en investigaciones hechas en Suiza). Los manuales de reflexoterapia podal suelen ignorar u ocultar a Fitzgerald y a Ingham, y apelan a antiguas tradiciones que se remontan a la antigua China y el Egipto de los faraones, cuando en realidad las escuelas occidentales de esta disciplina entroncan con las escuelas suiza y norteamericana de terapia zonal.]

Reiki

Reiki significa en japonés “energía universal de la vida”. Es una técnica de sanación que se basa en transmitir la energía vital posando las manos suavemente en determinadas posiciones, tanto en contacto con el cuerpo como por encima de él. Esta imposición de manos está diseñada para aliviar el dolor, restaurar la vitalidad, sanar enfermedades y ayudar al crecimiento espiritual. Fue desarrollado por el Dr. Mikao Usui, un monje cristiano japonés del siglo XIX, que encontró manuscritos antiguos que revelaban este sistema de sanación. Fue introducido en los EE.UU. en la década de 1930 por Hawayo Takata.

Rolfing

Denominado también integración estructural, el Rolfing fue desarrollado por una doctora en Bioquímica norteamericana, Ida Rolf, en la década de 1930. Rolf afirmaba que cuando una parte del cuerpo está desequilibrada o desalineada, el resto del cuerpo trata de compensar, lo que lleva al debilitamiento de la totalidad de la estructura. Incluso desde el nacimiento, las presiones de la vida y la fuerza de la gravedad tienden a desalinearse nuestro cuerpo. Manipulando el tejido miofascial en una serie de diez sesiones, cada una de ellas basada en la anterior, los terapeutas de rolfing ayudan al cuerpo a reorganizarse, elongarse e integrarse en un todo.

[NdT. Recuérdese que Ida Rolf fue una de las terapeutas que dio clases en Esalen.]

Rosen, Método

Esta terapia, que utiliza maniobras superficiales, respiración e interacción verbal, fue desarrollado por Marion Rosen, una fisioterapeuta, que observó que los clientes que verbalizaban sus sensaciones y emociones durante las sesiones de tratamiento mejoraban más rápidamente que los que no lo hacían. El método aplica maniobras superficiales utilizando las manos en actitud de “escucha”, más que de manipulación. A medida que el terapeuta toca las zonas que retienen tensión y en las que, por consiguiente, la respiración no circula en libertad, recuerda a los músculos y a los sentimientos, actitudes y recuerdos inconscientes que pueden liberarse. El Método Rosen es utilizado tanto para problemas físicos como para el crecimiento personal.

Shiatsu

El shiatsu, la forma más conocida de acupresión, significa literalmente “presión con el dedo” en japonés, y se ha practicado durante más de mil años en Japón. El shiatsu utiliza presiones rítmicas de 3 a 10 segundos sobre puntos específicos a lo largo de los meridianos energéticos del cuerpo utilizando los dedos, las manos, los codos, las rodillas y en ocasiones los pies, para desbloquear y estimular el flujo de energía. Una sesión puede incluir también estiramientos suaves y manipulaciones de movilización articular. El shiatsu se utiliza para tratar el dolor y la enfermedad, para relajar el cuerpo, y para mantener la salud general.

[NdT. Aunque el shiatsu se basa, efectivamente, en una tradición japonesa milenaria, no se suele mencionar que ya en el siglo XIX, cuando se introdujo en Japón la medicina occidental, se inició un proceso de adaptación de las terapias tradicionales a los criterios científicos occidentales, que culminó en 1946, con el reconocimiento del Shiatsu por el Ministerio de Salud de Japón.]

Silla, Masaje en

Cuando se necesita una sesión relajante de diez o veinte minutos, esta es la técnica más adecuada. Se practica con el paciente completamente vestido y sentado en una silla especialmente diseñada para favorecer la relajación. Dado que la silla es portátil, este tipo de masajes pueden verse en aeropuertos o gimnasios, o se contrata a profesionales para que den masajes *in situ* al personal de una empresa o los asistentes a una fiesta.

Tailandés, Masaje

El masaje tailandés es una manipulación del cuerpo utilizando los estiramientos pasivos y presiones suaves a lo largo de las líneas energéticas [sen sib]. Esta forma de masaje se remonta a los tiempos de Buda [siglo V a C] y tiene el aspecto de un cruce entre shiatsu, acupresión y yoga. El masajista aplica presiones a lo largo de las sen sib con pulgares, manos, [codos, rodillas] y pies para estimular el movimiento de la energía en el cuerpo, y además, moviliza y estira al cliente mediante posturas similares a las asanas de yoga para liberar la tensión muscular y articular. Diseñado tanto para la relajación como para la estimulación, el masaje tailandés mejora la flexibilidad, reduce la tensión, estimula los órganos internos, y equilibra el sistema energético del cuerpo.

Tejidos Profundos, Masaje de

Está diseñado para alcanzar las porciones más profundas de los músculos más voluminosos, concretamente las fibras musculares individuales. Utilizando la compresión profunda y la fricción longitudinal, su propósito es despegar las fibras musculares y liberar tanto las toxinas como los patrones de tensión profundamente arraigados.

Trager, Método

El Método Trager ha sido desarrollado durante los últimos 55 años por Milton Trager, Doctor en Medicina. Es una combinación de trabajo manual, relajación y educación del movimiento. Partiendo de la teoría de que el cuerpo aprende a ser ligero y actuar sin esfuerzo cuando experimenta sensaciones ligeras y fáciles, los terapeutas que aplican el Método Trager mecén, zangolotean, arrullan y estiran con suavidad el cuerpo. Esto ayuda a liberar patrones físicos y mentales profundamente asentados y facilita la relajación profunda, el incremento de la movilidad física y la claridad mental.

Tuina (Masaje Médico Chino)

Los estudios universitarios para obtener el título de terapeuta de Tuina duran seis años en China. Es una de las técnicas de sanación más destacadas del mundo. Trabaja con los meridianos energéticos de la Medicina Tradicional China, fundamentalmente mediante acupresión.

Ventosas, Masaje con

Es un tipo de masaje basado en la reacción de los tejidos ante el vacío, mediante la aplicación de recipientes de vidrio u otros materiales en los que se crea el vacío mediante calentamiento o bombas. Actúa sobre la piel, los músculos y nervios, y los meridianos de acupuntura. En una sesión de 10 a 20 minutos, que puede ocasionar cierta incomodidad, genera una considerable hiperemia, y actúa tanto mediante el estiramiento (a modo de pinza rozada), como por la aplicación del borde de la ventosa a las zonas contracturadas.

Watsu

Es una forma de terapia acuática desarrollada por Harold Dull a principios de la década de 1980. Mientras practicaba el Shiatsu, Dull advirtió que podía profundizar en los efectos de esta terapia trabajando con los clientes flotando en agua caliente. Combinando la flotación, movimientos de acunamiento, estiramientos, técnicas de shiatsu y movimientos inspirados en la danza, el Watsu libera la columna vertebral, relaja la musculatura e incrementa el flujo de energía en el cuerpo.