



## Introducción

Cada cuerpo revela su historia a través de las posturas, las tensiones musculares, las zonas dolorosas. Para hallar la respuesta a este modo de ser, necesita ante todo descubrir la clave que nos predispone al contacto con el cuerpo de otro, de manera que la relación entre terapeuta y usuario configure un “diálogo energético” benéfico para ambos. Las descripciones de las distintas técnicas tienen como objetivo acompañarle en el descubrimiento de los placeres del masaje, del placer de dar y recibir, del placer de conocer y conocerse, en pocas palabras: el placer del tacto.

Esta comunicación a través del tacto tiene una gran implicación afecto-emotiva y no sólo fines sexuales. Nuestra propuesta es ir más allá, superar todas las barreras que nos impiden disfrutar y gozar hasta el fondo del gran potencial que el ser humano tiene en sus manos.

El masaje es parte del tratamiento integral de las lesiones físicas, en los procesos de rehabilitación y recuperación de los individuos. La aplicación del masaje terapéutico se basa en métodos y técnicas, logrando influencia y beneficio en lesiones de tejidos blandos provocadas por traumas tales como las contusiones, hematomas, miositis, desgarres, esguinces y espasmos musculares.

El masaje ha sido, desde la antigüedad, un medio para tratar dolencias corporales y restaurar el vigor en la salud de las personas. Hoy en día es utilizado como parte del tratamiento integral de lesiones físicas y tiene gran importancia en la rehabilitación de la capacidad funcional de trabajo de las personas.

Podemos definir el masaje como las manipulaciones técnicas y sistemáticas, basadas en conceptos científicos, que buscan estimular el tejido blando de los



órganos especialmente, mediante la aplicación de estiramientos y compresiones rítmicas de forma relajante y terapéutica.

El propósito del masaje es producir efectos relajantes y terapéuticos en los tejidos de los sistemas nervioso, muscular y respiratorio, así como en la circulación local y general de la sangre y la linfa.

El terapeuta necesita tener comprensión y conocimientos básicos de áreas como la anatomía, fisiología, drenaje linfático manual, kinesiología, RCCP (Respiración Cardio Cerebro Pulmonar), signos vitales, reflexología, aromaterapia; de tal manera que con manos sensitivas y una observación crítica, el terapeuta pueda juzgar en las respuestas y las reacciones al tratamiento, variando las manipulaciones de acuerdo con las necesidades del momento y futuras.

El masaje ha sido definido como un “arte”, ya que el solo conocimiento de la técnica no es suficiente si no está acompañado de “amor” por lo que se está haciendo. Constituye una relación única e irrepetible que se instaura entre dos personas en un momento preciso de sus vidas y que determina las potencialidades y energías profundas.

En cierto sentido, la idea del masaje nació en la mente del hombre de forma intuitiva. Cuando una parte de nuestro cuerpo ha recibido el impacto de un objeto externo, nos llevamos la mano espontáneamente hacia ese punto para aliviar el dolor. Es casi un reflejo: si sentimos, nuestra mano empieza a friccionar la zona afectada y el malestar disminuye. La mano del hombre es terapéutica. Es capaz de infundir nueva vida a los tejidos, de sustituir el dolor por placer, de restablecer el equilibrio roto.

El masaje muestra con gran claridad la unidad psicosomática del hombre. Cuando, como consecuencia de una fricción o una manipulación, el dolor físico desaparece,



también el espíritu recupera la serenidad. Por otra parte, si una persona vive serenamente, en acuerdo profundo con las leyes de la naturaleza, su cuerpo tiende a mayor equilibrio y enferma con mayor dificultad.

El masaje incide de manera simultánea sobre todos los aspectos de la persona: físico, emocional, psicológico y espiritual. Es cuanto debieron observar los antiguos que desarrollaron el arte del masaje.

Al concluir una sesión de masaje todos los componentes de una persona tienden al equilibrio: el cuerpo se siente revigorizado y tonificado, la mente está en paz, la persona se encuentra más en contacto con sus propias emociones. Cuando el cuerpo está en orden, también la psique y viceversa.



## Antecedentes históricos

El masaje holístico toma su nombre del término griego Holos, que significa “todo, entero, completo”.

El masaje es tan antiguo como el ser humano. Ya se ha dicho que resulta una acción instintiva. Acaso sea el tratamiento médico más antiguo de todos y, por supuesto, lo encontramos en todas las culturas a través de la historia. Hipócrates, el famoso médico griego, lo llamó anatripsiis, y en otros escritores lo vemos citado con palabras que significan igualmente fricción, manipulación, frotamiento, etc. Pero la palabra masaje es relativamente nueva y deriva de la palabra árabe masah, que significa frotar con la mano.

En antiquísimos manuscritos chinos, indios, egipcios e incluso mayas se documenta el uso del masaje para prevenir y sanar las enfermedades, así como para curar las heridas. La mención más temprana que conocemos aparece en un libro chino fechado hacia el 2700 a. de C., la cual dice: “Friccionarse con la palma de la mano cada mañana, al levantarse, cuando la sangre y los humores están sosegados y quietos, protege de los resfriados, mantiene flexibles los órganos y evita pequeñas dolencias”.

En las obras de la antigüedad griega y latina existen numerosas referencias al masaje. Se aconsejaba antes y después de hacer deporte, como alternativa al ejercicio físico en la convalecencia, después del baño y como terapia para dolencias tan diversas como la melancolía, el asma, los trastornos digestivos e incluso la esterilidad.



Un famoso médico Galeno (131-210), escribió en Roma no menos de 16 tratados relativos al masaje y al ejercicio físico, con ideas que aún hoy tienen plena vigencia. Hablaba de tres clases de masaje: firme, suave y moderado y decía: “Insisto en que las fricciones y movimientos de las manos deben ser muy variados, pues en la medida de lo posible, las fibras musculares deberían frotarse en todas direcciones”. En otro lugar describe el masaje que se daba a los gladiadores antes y después de la lucha: “Los ungen con aceite y les dan friegas hasta que se les pone roja la piel”. Julio César recibía un masaje diario para aliviar su neuralgia, y el escritor romano Plinio estaba tan agradecido a su terapeuta extranjero, que solicitó para él, del emperador el más preciado título: la ciudadanía romana.

En India, desde siempre se ha tenido en gran estima al arte del masaje, y es difícil encontrar allí quien desconozca cómo practicarlo. Las madres se lo dan a sus bebés, que ya desde niños aprenden a darlo a su vez a los padres. Lo encontramos entre las técnicas citadas en los textos védicos —concretamente en el Ayurveda, que nos ofrece una visión sistemática de la medicina india hacia el año 1800 a. de C—, como friegas con hierbas, especias y aceites aromáticos.

En los últimos años del siglo XIX, el masaje se había convertido ya en un acreditado tratamiento médico, aplicado con frecuencia por cirujanos eminentes, cardiólogos e internistas, ya personalmente, ya a través de personas expertas (mujeres, de ordinario) formadas por ellos mismos.

## Diagnóstico previo al masaje

Antes de comenzar propiamente el masaje, deberás hacerte una idea de las condiciones fisiológicas de la persona. Los terapeutas profesionales deben invitar a una visita de consulta antes de realizar un tratamiento. Pero lo básico se refiere a preguntas como: ¿Por qué desea un tratamiento de masaje? ¿Tiene algún problema específico? ¿Está casado/a? ¿Ha tenido hijos? ¿Tuvo algún problema durante el embarazo?, etc. Debes hacerte un cuadro del estilo de vida del usuario —dieta, ejercicio, trabajo, régimen de sueño— y descubrir si hay un historial clínico especial, accidentes, huesos lesionados, operaciones o alguna enfermedad crónica.

En general se piensa que el masaje es una prerrogativa de personas especializadas que realizan tareas de carácter estrictamente terapéutico. Seguramente el estudio del cuerpo es importante para entender la fisiología y su patología, pero esto no es suficiente para el masaje.

A menudo sucede que el masaje realizado por una persona querida produce el mismo efecto benéfico —y quizá más— que el efectuado por el famoso experto.

Como ya hemos dicho, el masaje es más que una técnica, es una “relación”, un intercambio, que se establece entre el terapeuta y el usuario.

Tenemos que procurar librarnos de ciertos temores y dejarnos guiar por nuestro instinto, como cuando inconscientemente, para aliviar el dolor de espalda, pasamos las manos sobre la zona dolorida.

El masaje, un sistema de contacto terapéutico, es un excelente medio para devolver a nuestras vidas el relajante poder del tacto que nos estimula y nos gratifica emocionalmente.

Una vez que la persona se ha quitado la ropa y está preparada para el tratamiento, haz un rápido análisis de su piel, con la vista y recorriendo con las manos, ligeramente, su espalda, brazos y piernas. Busca estos signos básicos:

- Color de la piel. Si es pálida puede significar anemia y/o presión baja. La piel clara enrojecida indica presión alta; la piel amarillenta y cetrina puede indicar toxicidad.
- La piel pálida presenta pecas (piel pelirroja), deberá tratarse con un ligero toque de aceites nutritivos.
- La piel deshidratada se arruga fácilmente.
- La piel grasa se nota en la cara. La espalda también puede mostrar manchas de acné porque las glándulas sebáceas están bloqueadas.
- Las manos y pies fríos pueden indicar mala circulación.
- El tejido esponjoso, que no vuelve a su posición rápidamente cuando se le presiona con un dedo, significa retención de líquidos.
- La tensión se reconoce por las zonas duras y congestionadas de la parte superior de la espalda, cuello y nalgas.
- Las personas nerviosas y asustadizas encuentran difícil relajarse y sus músculos se contraen ante el masaje.

## La piel

La piel refleja los cambios internos, físicos y emocionales. El color es una indicación de tales cambios. He aquí algunos ejemplos de cómo algunos colores lo reflejan.

Color	Problema físico	Causa posible	Emoción
Azulado	Corazón/circulación	Enfermedad	Frío, fumar
Pálido/blanco	Artritis	Esteroides	Conmoción, temor, rabia.
Amarillo/café	Anemia	Infección renal	Ictericia
Rojizo	Moretones	Presión sanguínea alta	Enojo, turbación, hereditario, dieta
Amarillo/verde	Enfermedad	Bacteria, vesícula/bilis	Amargo/agrio
Gris	Mala respiración, asma, riñones	Fumar, falta de ejercicio, disfunción, negatividad	Depresión



Temperatura de la piel	
Temperatura	Causas posibles
Caliente	Presión sanguínea alta Cáncer/calor localizado Actividad excesiva
Fría	Falta de actividad Circulación Condición tiroidal/hipotiroidal

Textura de la piel		
Textura	Problema físico	Causa posible
Lija fluida/tumefacta	Estancamiento Pérdida de sensibilidad Disfunción del sistema nervioso	Mala alimentación Desequilibrio hormonal
Seca/no transpira	Bloqueo de las glándulas sudoríparas	Aferrarse a las emociones
Bloqueada debido a problemas fisiológicos o emocionales	Los pulmones necesitan fortalecerse	Respiraciones profundas
Acné	Desequilibrio hormonal Cándida intestinal / eliminación	Estrés fuerte Medicación antibiótica



Otras influencias	
Influencia	Efectos
Hormonas	Sofocos, ronchas y manchas
Calor	Resequedad, arrugas, salpullido
Humedad	Adecuada / suave piel lisa
Humo / contaminación	Envejecimiento, cenicienta, arrugas
Alcohol	Enrojecimiento, hinchazón (riñones), tumefacciones
Medicación excesiva	Mala eliminación
Tensión	Seca, firme
Aire acondicionado	Seca. firme

## Terminología hoja clínica

**CARDIOVASCULARES.** Relacionado con el corazón.

**PULMONARES.** Relacionado con el sistema respiratorio.

**RENALES.** Relacionado con los riñones.

**GASTROINTESTINALES.** Relacionado con el sistema digestivo.

**HEMATOLÓGICAS.** Relacionado con el sistema sanguíneo.

**ENDOCRINAS.** Relacionado con el sistema glandular.

**NEUROLÓGICAS.** Relacionado con el cerebro.

**MENTALES.** Relacionado con la psique.

**METABÓLICAS.** Relacionado con el sistema metabólico y funciones orgánicas.

**TABAQUISMO.** Adicto al cigarro.

**ALCOHOLISMO.** Adicto al alcohol.

**TOXICOMANÍAS.** Adicto a enervantes, drogas.

**ULCERAS.** Llega abierta que puede producirse en la piel o en cualquiera de las membranas mucosas del cuerpo.

**VÁRICES.** Venas anormalmente dilatadas y sinuosas.

**EDEMA.** Inflamación, hinchazón.

**CISTITIS.** Inflamación de la vejiga.

**PROSTATITIS.** Inflamación de la próstata.

**OTITIS.** Inflamación del oído.

**CATARATAS.** Deterioro indoloro y gradual de la visión que se inicia con la imposibilidad de ver claramente los detalles y distorsión de la visión cuando hay luz brillante.

**ASTIGMATISMO.** Visión borrosa

**CONJUNTIVITIS.** Inflamación de la membrana conjuntiva, síntomas ojos llorosos y dolor.

**SINUSITIS.** Inflamación de las membranas mucosas que cubren los senos del cráneo.

**SEROPOSITIVO.** Portador del VIH, pero sin mostrar ninguna sintomatología propia del mal.

**SIDA.** Portador del virus del VIH que muestra sintomatología propia de la enfermedad.

**RINITIS.** La rinitis es un trastorno que afecta a la mucosa nasal y que produce estornudos, picor, obstrucción, secreciones nasales y en ocasiones falta de olfato.

**CONTRACTURA.** Contracción involuntaria y prolongada de carácter pasajero o permanente que afecta a uno o más grupos musculares. Provocan dolor e inflamación, al no haber una suficiente irrigación sanguínea.

**ESPASMO MUSCULAR.** Se trata de una contracción involuntaria de los músculos que puede hacer que éstos se endurezcan o se abulten.

**TIRÓN.** Se presenta cuando un músculo es sometido a un estiramiento exagerado.

Es una dolorosa lesión, también puede ser causada por un accidente, uso inadecuado de un músculo o sobrecarga muscular.

**FRACTURA.** La fractura es una discontinuidad en los huesos. El término es extensivo para todo tipo de roturas de los huesos, desde aquellas en que el hueso se destruye amplia y evidentemente

**LUXACIÓN.** Una luxación es la separación permanente de las dos partes de una articulación, es decir, se produce cuando se aplica una fuerza extrema sobre un ligamento produciendo la separación de los extremos de dos huesos conectados.

**ESGUINCE.** Un esguince es una lesión de los ligamentos que se encuentran alrededor de una articulación. Los ligamentos son fibras fuertes y flexibles que sostienen los huesos y cuando éstos se estiran demasiado o presentan ruptura, la articulación duele y se inflama.

## Signos vitales

### Presión arterial

#### ADULTOS

- Presión arterial óptima para una persona de 70 Kg. 120/80  $\pm$ 10
- Hipertensión en adultos 140/90  $\pm$ 10
- Hipotensión en adulto 100/60  $\pm$ 10

#### ANCIANOS

- Normal en ancianos 130/90
- Hipertensión en ancianos 150/90
- Hipotensión en ancianos 110/60

#### NIÑOS

- Normal en niños 110/70
- Hipertensión en niños 130/86
- Hipotensión en niños 90/50

### Tensión arterial (T/A)

La tensión arterial, conocida como presión arterial, es la fuerza o presión que lleva la sangre a todas las partes de cuerpo. Al medir la presión arterial se conoce el resultado de la presión que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias.

La sístole es la máxima presión que registra el sistema circulatorio, y el primer número de la lectura de la presión (movimiento de contracción) del corazón. Por ejemplo, 120.



La diástole es la presión mínima que registra la arteria y el segundo número de la lectura de la presión (movimiento de relajación) del corazón. Por ejemplo, 80.

## **Frecuencia cardíaca**

### **ADULTOS**

- Normal en adultos 80 pulsos por minuto,  $\pm 10$
- Taquicardia en adulto más de 95 pulsos por minuto
- Bradicardia en adultos menos de 60 pulsos por minuto

### **ANCIANOS**

- Normal en ancianos 60 pulsos por minuto
- Taquicardia en ancianos más de 110 pulsos por minuto
- Bradicardia en ancianos menos de 55 pulsos por minuto

### **NIÑOS**

- Normal en niños 100 pulsos por minuto
- Taquicardia en niños más de 110 pulsos por minuto
- Bradicardia menos de 90 pulsos por minuto

## **Temperatura corporal**

Temperatura 37 grados centígrados



## Gama de movimientos

Flexión: Todo aquel movimiento que acerca a la cabeza y/o cara, dos a más segmentos del cuerpo (doblar, aproximar).

Extensión: Todo aquel movimiento que aleja de la cabeza y/o cara, dos a más segmentos del cuerpo (enderezar, alejar).

Circonducción: Es un movimiento circular que combina todos los movimientos anteriores.

Supinación: Es cuando la palma de la mano está puesta hacia arriba (mirando al cielo).

Pronación: Es cuando la palma de la mano ésta puesta hacia abajo (mirando al suelo).

Inversión: Es cuando la parte externa del pie está puesta en contacto con el suelo.

Eversión: Es cuando la parte interna del pie ésta puesta en contacto con el suelo.

Decúbito: Es la colocación del cuerpo acostado.

Rotación: El término rotación significa giro, vuelta o rodar alrededor de un eje, alternancia o variación y por tanto, el objeto o persona vuelve a su posición original cuando se realiza un giro completo o ciclo.

Cifosis: Es la curvatura fisiológica de la columna vertebral en la región dorsal. Una curvatura de la columna dorsal hacia afuera del cuerpo.



Lordosis: Puede ser considerada clínicamente como una curvatura exagerada, de la posición lumbar, con lo cual, al mirar de costado la columna vertebral, se verá que está, inclinada hacia atrás.

Escoliosis: Es una curvatura anormal de la columna vertebral. La columna vertebral de toda persona se curva un poco de manera natural, pero las personas con escoliosis tienen demasiada curvatura y su columna podría lucir como una letra “C” o “S”.



## Contraindicaciones del masaje

El masaje terapéutico proporciona innumerables beneficios en el cuerpo humano. Para aprovechar al máximo estas acciones, se debe tener en cuenta que el cuerpo esté en condiciones óptimas para recibir la aplicación de un masaje, de lo contrario se podría lesionar y causar un daño adicional. De allí la importancia de tener en cuenta cuando se contraindica la aplicación del masaje como en los casos de traumatismos agudos, periostitis, artritis reumatoide y gota, bursitis, miositis osificante traumática, infecciones dérmicas bacterianas (foliculitis, linfagitis, erisipelas), infecciones víricas, infecciones por micosis, traumas cerebrovasculares, vasos sanguíneos artificiales, entre otros.

Un masaje está contraindicado si el usuario:

- Se encuentra muy nervioso o debilitado.
- Mujeres embarazadas.
- Padece:
  - Epilepsia
  - Cáncer
  - Osteoporosis
  - Asma severa
  - Infecciones en el cuero cabelludo
  - Diabetes
  - Fiebre.
- Presenta:
  - Síndrome de seno carotideo.
  - Hipotensión o hipertensión.



- Descompensación cardiovascular.
- Algún problema cutáneo.
- Historial de trombosis o embolia.
- Sensibilidad dolorosa.
- Depresión clínica.
- Hipertiroidismo.
- Glaucoma.
- Conjuntivitis.
- Presenta o ha padecido desprendimiento de retina.
- Ha sufrido hemorragias recientes.

## Aspectos básicos que debe cubrir un terapeuta

Se recomienda al terapeuta practicar algún tipo de meditación, hacer ejercicio, llevar una vida saludable con alimentación balanceada.

Es un pilar básico para tener éxito en tu carrera como terapeuta. A través de la respiración puedes absorber la energía del cosmos y transmitirla al receptor. Si no respiras no te reciclas: al contrario, te cansas pasando la energía que tú tienes. La respiración es un puente entre la fuente del universo, tú y el usuario. Por ello, respira a un ritmo consiente, profundo y circular. Sin que haya intervalos entre inhalación y exhalación.

La respiración es vida, es energía que las personas llevan dentro de sí y que permite ser y existir. Este acto “vital” se divide en dos fases: la inspiración y la espiración.

### LA RESPIRACIÓN CORRECTA

La vida frenética de hoy es a menudo causa de estrés, y la reacción más natural de quienes sufren este estado es contener la respiración, generando así a largo plazo estados patológicos. Es pues muy importante ser consciente de la propia respiración para realizarla correctamente.

Para efectuar una respiración profunda inspira aire e hincha primero todo el abdomen, después dilata el diafragma y finalmente el tórax; efectúa una breve pausa; espira lentamente, poniendo atención en deshinchar primero el abdomen, y después el diafragma y el tórax.



## RESPIRACIÓN Y MASAJE

En el momento en que efectuamos el masaje a una persona la ayudamos a relajarse, a recobrar el estado de calma en la cual la respiración lenta y profunda parece ser el único movimiento que pone al cuerpo en contacto con el mundo externo.

Es de vital importancia que tu cuerpo esté cómodo para realizar el masaje. La espalda tiene que estar siempre derecha, vertical para estar alineada y paralela al eje de la Tierra. Una columna doblada genera una respiración deficiente y se bloqueará a la postura de tus piernas para que éstas no se fatiguen, sobre todo si trabajas en el suelo o cambia de lado si has elegido una camilla.

Sentir con los dedos los diferentes bloqueos, contracturas o cristales de ácido úrico que la persona posea será como tu antena transmisora para determinar dónde poner énfasis en tu trabajo. A través de tus manos percibirás más de lo que el intelecto transmite, de forma que, poco a poco, con la práctica, desarrollarás tu propia sabiduría intuitiva.

## Aceites portadores o vehiculares

Los aceites vehiculares son denominados así justamente porque actúan como vehículo, bases o portadores en el cuerpo. Son grasas vegetales con propiedades obtenidas en primera presión en frío, principalmente de semillas y pulpa. Entre estos aceites vehiculares podemos situar:

ACEITE DE AGUACATE: se combina con otro. Es para la piel seca, agrietada, quebradiza, envejecida. Facilita la cicatrización, ablanda callosidades. Su periodo es corto, tiene vitaminas y protectores que son regeneradores.

ACEITE DE AJONJOLÍ O SÉSAMO: protege del sol, fija aromas.

ACEITE DE ALMENDRAS: reconstituyente.

ACEITE DE CACAHUATE: desintoxicante y preventivo de dolores artríticos y reumáticos, calienta manos y pies fríos, embarnece piernas, recomendado para pieles secas y de poca musculatura.

ACEITE DE COCO: favorece la elasticidad para el embarazo (estrías), nutre piel seca, agrietada y cabello.

ACEITE DE CALÉNDULA: útil en problemas de piel seca agrietada y cabello.

ACEITE DE GERMEN DE TRIGO: regenera, alimenta y reconstituye la piel, favorece las funciones musculares y glandulares. Se combina con otro aceite para hacerlo más ligero y atenuar su aroma.

ACEITE DE JOJOBA: cera líquida que penetra muy bien en la piel, la alimenta y regenera, adecuado para codos, talones y todo tipo de cutis, se usa para prevenir o sanar quemaduras solares, así como para elaborar perfumes.

ACEITE DE MANZANILLA: para dolores musculares, sinusitis y desinflamatorio.

ACEITE DE OLIVA: es curativo y cosmético, calienta manos y pies, es desinfectante, desintoxicante, cicatrizante, favorece movilidad de músculos y articulaciones, resuelve contracturas y es antiinflamatorio, combate reuma, agarrotamiento, afecciones de vientre y devuelve lozanía a las pieles secas. Para quitar el aroma se combina con el de almendras.

ACEITE DE UVA: es portador y relajante.

Los aromas y su aplicación en el masaje			
Aromas energizantes	Aromas armonizantes	Aromas estimulantes	Aromas relajantes
Clavo	Lavanda	Romero	Limón
Canela	Menta	Sándalo	Mandarina
Tomillo	Geranio	Eucalipto	Jazmín
Cardamomo	Cedro	Menta	Rosa
Pimienta	Ciprés		Ylang-ylang

## Beneficios del masaje

Con el masaje, las masas musculares son extendidas longitudinalmente y movidas transversalmente mejorando por tanto la circulación intramuscular y rompiendo las posibles adherencias entre las masas musculares, así es como por medio del masaje terapéutico, las fibras musculares pueden ser extendidas en todas las direcciones. El masaje ofrece la ventaja de que puede usarse para elongar los músculos independientemente del límite de extensión de la articulación.

Fisiológicamente, los beneficios que produce el masaje en el organismo son, entre otros: aumento de la temperatura, activación de la circulación, estimulación en la nutrición de los tejidos, disminución de edemas, sedación, relajación muscular, liberador de adherencias y mejora el metabolismo muscular.

### En los músculos

La influencia fisiológica que el masaje produce en el sistema muscular se evidencia en la elevación de la excitabilidad, la capacidad de contracción, la elasticidad y otras propiedades del aparato neuromuscular.

El papel del masaje en la nutrición de los músculos es de suma importancia para la recuperación en la capacidad de trabajo neuromuscular. Este proceso se debe al mejoramiento del metabolismo en los músculos, así como a la acetilcolina que eleva la velocidad de transmisión de la excitación nerviosa a las fibras musculares. Los vasos musculares se dilatan por la liberación de histamina, aumentando la temperatura de los tejidos sometidos al masaje, lo cual activa los procesos de glucogenólisis y gliconeogénesis elevando así la velocidad de contracción de los músculos.

Con cinco minutos de aplicación de masaje en un grupo muscular, el oxígeno contenido en estos tejidos habrá aumentado de 10 a 15 por ciento, y la saturación de los tejidos con sangre rica en oxígeno produce una especie de analgesia natural.

### **En las articulaciones**

En las articulaciones el masaje también cumple un papel importante en el cuidado y la recuperación de ellas. La aplicación de un masaje sobre el aparato musculoligamentoso ejerce una acción positiva, mejorando el suministro sanguíneo de la articulación y los tejidos que la rodean, eleva la formación y circulación del líquido sinovial y los ligamentos adquieren mayor elasticidad.

El masaje es un gran método para la recuperación de las funciones de las articulaciones, tendones y ligamentos en lesiones deportivas.

### **En el sistema sanguíneo y linfático**

El masaje puede lograr la aceleración del flujo de todos los medios líquidos del organismo (sangre, líquido extravascular y linfa). Las mayores variaciones se observan en los vasos sanguíneos y linfáticos. El masaje ejerce una acción mecánica, refleja y humoral directamente sobre la circulación sanguínea local y general. Las manipulaciones rítmicas aceleran tanto el flujo local de la sangre venosa como el movimiento de la sangre a las venas y arterias más alejadas.

Bajo la acción de estímulos cutáneos como el masaje, se presentan formaciones de histamina y sustancias derivadas. Estas sustancias viajan por el torrente sanguíneo y linfático de todo el organismo, ejerciendo diferentes acciones benéficas sobre los vasos y algunos órganos y sistemas.



Se ha demostrado cómo el masaje eleva el número de glóbulos rojos y blancos, transportando oxígeno a los tejidos y eliminando ácidos, gases y toxinas que mantienen tensos los músculos.

Después de cinco minutos de masaje, los glóbulos blancos aumentan más de 80 por ciento en la zona, al igual que el flujo sanguíneo, sin aumentar la presión arterial ni la frecuencia cardíaca.

### **En el sistema nervioso**

La energía mecánica aplicada en el masaje en las diferentes movilizaciones se convierte en energía de excitación nerviosa. La esencia de la acción neurorrefleja del masaje terapéutico consiste en que se utilice el estímulo de los receptores cutáneos (exteroceptores), de los receptores alojados en los músculos, en los tendones, las cápsulas articulares y los ligamentos (propioceptores); así como los receptores de las paredes de los vasos. Por las vías sensoriales los impulsos pasan al sistema nervioso central, alcanzando las zonas de los hemisferios cerebrales y provocando cambios funcionales en el organismo.

La acción que ejerce el masaje sobre el organismo dependerá en mayor proporción del carácter de la manipulación y del estímulo del campo receptor; sin olvidar que éste varía de acuerdo con el ritmo y duración del masaje en cada sesión, ayudando así al sistema nervioso central y periférico a que tenga adecuadas interpretaciones y respuestas (aferentes y eferente respectivamente) en su funcionamiento.

## Manipulaciones básicas

### 1. Effleurage

Es una palabra francesa que significa desnatar o tocar ligeramente. Este es un movimiento sedante, suave como una caricia, hecho con la palma de la mano y sirve para preparar la piel. Se utiliza al comienzo y al final de cada masaje.

### 2. Fricción

Es el contacto de dos superficies, en la cual una de las superficies (manos) se desplaza sobre la otra (piel). En la fricción las manos avanzan suave y libremente sobre las superficies de los músculos, los dedos permanecen unidos provocando una gran estimulación sobre la piel.

### 3. Frotación

Es una manipulación más profunda que la fricción, la cual consiste en desplazar las palmas de las manos en forma circular ejerciendo mayor presión sobre la superficie. Los círculos son pequeños manteniendo juntos los dedos. También podemos utilizar una variante con el pulgar en abducción.

Generalmente la frotación se realiza en una zona limitada del tejido, el movimiento de la mano no se determina por el sentido de las vías linfáticas. En la frotación, la piel junto con los tejidos adyacentes se desplaza en diferentes direcciones, lo que favorece la recuperación de la movilidad normal.

### 4. Amasamiento

El amasamiento es una manipulación que requiere mayor fuerza y técnica. Consiste en dos movimientos simultáneos donde hay rotación de las manos en círculos

opuestos, ejerciendo compresión en uno de los pulgares. En el amasamiento las manos no se desplazan de la posición, son los músculos los que se tratan de desplazar. Con esta técnica se profundiza mucho en los tejidos.

Los amasamientos están divididos en: ordinario, circular doble, largo, en forma de pinzas, con la yema de los cuatro dedos, con la base de la mano, entre otras. La selección de las manipulaciones depende de la estructura de los músculos, del carácter y lugar del trauma.

## 5. Percusión

Son golpes rítmicos continuos sobre los tejidos musculares. Estos golpes se pueden realizar con las palmas, dorso y borde medial de las manos, nudillos, yema de los dedos, con la mano cerrada o abierta.

La percusión se realiza generalmente con ambas manos, alternadamente. Hay varias aplicaciones de percusión incluyendo acciones de palmoteo, cacheteo, digiteo y golpes con el puño. Una variación de la técnica de la percusión se realiza mediante la amortiguación del golpe con la mano contraria del masajista, que recibe el golpe directo sobre el dorso de su propia mano que se encuentra en contacto con la piel del paciente.

## 6. Pellizcamiento

Cuando el amasamiento, en lugar de practicarlo con toda la mano, se realiza cogiendo entre el pulgar y el índice la parte sobre la cual se quiere actuar, toma entonces el nombre de pellizcamiento.

Puede practicarse esta operación sobre la pared abdominal. Pero aquí, debido a la misma extensión del abdomen, al tamaño y a la laxitud de las grandes láminas



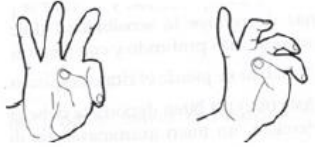
musculares que limitan la cavidad abdominal, la presión deberá efectuarse más ampliamente y con mucha suavidad.

## 7. Vibraciones

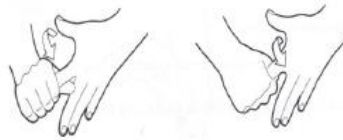
La mano se coloca en contacto con la piel sin separarla de ella. Este contacto se hace con toda la mano o solamente con el pulpejo de los dedos. La vibración consiste en una serie de sacudidas rápidas transmitidas a los ligamentos por una sucesión de presiones y relajaciones, sin que en ningún momento cese el contacto del masajista con la piel del usuario. Esta forma de masaje tiene acción sedante muy acentuada sobre la hiperexcitabilidad de los nervios, tanto motores como sensitivos. Bien aplicada, en los casos de palpitations, sin lesión orgánica subyacente, puede contribuir a regular el ritmo del corazón.

Se realiza con los dedos; se trata de sacudidas muy veloces de los músculos que transmiten una sensación global de placer.

## Gimnasia de manos y dedos



Abanicos.



Rotación.



Giros con mayor amplitud  
dedo por dedo.



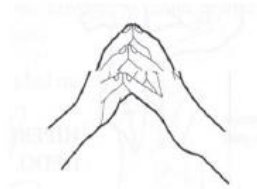
Hiperextensión dedo por  
dedo.



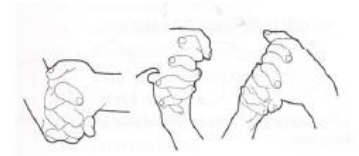
Hiperextensión toda la  
mano.



Posición de yoga.



Presionar con fuerza y soltar.



Manos entrelazadas sube y  
baja con pulgares.



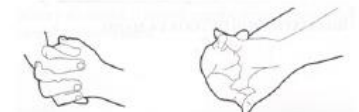
Haciendo giros lo más  
amplio posibles hacia afuera.



Mano en supino, el pulgar  
pasa del meñique al índice  
de ida y regreso.



Giros en todas las direcciones  
con puño cerrado.



Cruzando los dedos,  
estiramos manos y brazos.



Movimientos rápidos y  
alternados de las manos