

MASAJE TERAPÉUTICO

EN LA AYUDA EN EL HOGAR



BLOQUE 1

MASAJE TERAPÉUTICO

EL MASAJE

Es la base de los tratamientos y siempre vamos a tener en cuenta sus contraindicaciones. La mayor parte de ellos tienen su origen en oriente y por tanto inciden en la estimulación de puntos energéticos

TIPOS DE MASAJE

NEUROVASCULAR

Descarga la tensión emocional y el estrés residual, tratando indirectamente las sobrecargas físicas. Se busca un estado de bienestar, satisfacción y relax.

Esta técnica la podemos aplicar sola o combinada con otras técnicas manuales, como por ejemplo la reflexología podal.

REFLEXOLOGÍA PODAL

Mediante puntos reflejos localizados en los pies, esta técnica produce un efecto relajante que ayuda a eliminar el estrés y facilita la relajación física y mental. Nos permite acceder a partes del cuerpo de una forma indirecta y distal

Útil en afecciones, sistemas o articulaciones que no podemos tratar directamente.

AYURVÉDICO

Promueve la flexibilización articular a través de suaves técnicas manuales asociados a aceite medicado

Útil en afecciones que no toleran manipulaciones bruscas como en los casos de artritis reumatoide, osteoporosis,...

CHINO

Genera un estímulo orgánico a través de la activación de puntos de digito-presión.

Útil en afecciones sistémicas o que afectan en especial al raquis: hernia discal, artrosis,...

TAILANDÉS

Promueve la flexibilización articular a través de presiones y estiramientos.

Útil en afecciones que tiendan a restringir el rango articular: artrosis, hernias discales,...

TÉCNICAS COMPLEMENTARIAS

MOXIBUSTIÓN

Aumenta la circulación sanguínea, flexibiliza las articulaciones, estimula la regeneración tisular y regula el sistema inmune.

Útil en afecciones donde prime la rigidez: artrosis, artritis, hernias,...

VENTOSA

Elimina adherencias, aumenta el flujo sanguíneo y linfático, drena sustancias de desecho y relaja la musculatura

Útil para descargar músculos sobrecargados y en afecciones que provoquen deformación articular

GU SHA

Regula el tono muscular, elimina adherencias de los tejidos blandos (músculo, tendón, ligamento)

Útil en afecciones donde exista fibrosis y/o calcificación: espolón calcáneo, osteopatía de pubis, condromalacia rotuliana,...

MARTILLO DE 7 PUNTAS

Ofrece un efecto analgésico y antiinflamatorio, mejora la microcirculación, estimula la regeneración tisular, elimina adherencias y favorece la reabsorción de depósitos minerales.

Útil en afecciones muy dolorosas o inflamatorias, con destrucción de tejido o deformación: artritis, artrosis, espolón, hernia,...

OTRAS TÉCNICAS

EMPLASTOS: favorecen el control de la inflamación y el drenaje de toxinas

HERBOLOGÍA: modula la inflamación, reduce el dolor, induce la regeneración

BIOMAGNETISMO: regula el flujo sanguíneo y linfático, estimula la reparación tisular y ofrece un efecto analgésico

KINESIOTAPING: estimula el drenaje, desinflama, relaja la musculatura y mejora la biomecánica articular

EL TRATAMIENTO

- Descubrir qué tipo de padecimiento tiene nuestro usuario
- Analizar qué herramientas tenemos a nuestra disposición y cuáles de ellas son las más indicadas
- Establecer la frecuencia de tratamiento
- Diseñar y programar las sesiones

Las patologías de los tejidos óseo y cartilaginoso suelen ser crónico-degenerativas y por ello es necesario hacer ciclos de tratamiento. Cada 10 sesiones es un ciclo.

En las patologías crónicas la frecuencia de tratamiento suele ser de 2 veces a la semana.

En casos agudos y subagudos aumentar la frecuencia.

EFFECTOS DEL MASAJE

Son muchos y variados los efectos del masaje, ya que el cuerpo humano es muy complejo y está constituido por diversos sistemas.

SOBRE LA MUSCULATURA

Al realizar un masaje sobre un músculo estamos provocando vasodilatación en el organismo, gracias a ello el músculo recibirá un excelente aporte sanguíneo acelerando los procesos endomusculares manifestándose **oxigenación y nutrición** de las fibras musculares, **eliminación de toxinas** y desencadenándose otras reacciones químicas.

Conseguiremos que el músculo esté dispuesto para una mejor función y elasticidad, facilitando el aumento de la masa muscular, la disminución de la fatiga, evitando así la formación de contracturas y la rotura de fibras

SOBRE TENDONES Y LIGAMENTOS

El masaje puede drenar la vaina tendinosa y evitar adherencias de los tejidos en tendones y ligamentos dándoles **mayor movilidad**.

SOBRE EL SISTEMA LINFÁTICO

En la zona cutánea se encuentran los vasos linfáticos, por eso el masaje sobre la piel favorece el drenaje linfático. El siguiente efecto se consigue aumentando ligeramente la presión para así provocar un vaciado de los capilares a lo que seguirá el efecto rebote: vaso dilatación, produciendo un **efecto drenante**.

SOBRE EL SISTEMA NERVIOSO

Al acelerar la circulación sanguínea conseguiremos un **mayor aporte nutritivo a los nervios periféricos**. Además actuamos sobre los neuroreceptores especialmente del tacto, presión y temperatura, consiguiendo mediante éstos y la técnica adecuada un **efecto de bienestar y placer**.

Si trabajamos la función sensitiva con una correcta manipulación, podremos **disminuir el algia y la irritación**.

En definitiva, con la técnica apropiada conseguiremos la respuesta neurológica que buscamos.

SOBRE LA PIEL

Es la primera estructura receptora del masaje. Se estimula la función secretora, arrastrando las células muertas, eliminando las toxinas, promoviendo la función de transpiración y evitando la formación de posibles alteraciones epiteliales tales como infecciones, quistes,...

Al producirse el efecto hipertérmico por el rozamiento del masaje aumenta la circulación nutriendo la piel, dándole tersura, color y retrasando el envejecimiento.

SOBRE EL TEJIDO ADIPOSEO

Al aumentar la circulación y eliminar las toxinas, así como la acumulación de líquidos, favorece la reabsorción del tejido graso disgregando los adipocitos. Esto no quiere decir que se produzca una reducción total. La técnica de masaje es insuficiente.

SOBRE EL TEJIDO ÓSEO

Aumenta la nutrición del hueso favoreciendo el metabolismo óseo, evita adherencias al mismo y da mayor movilidad.

SOBRE ÓRGANOS Y VÍSCERAS

Desde el exterior de nuestro cuerpo podemos estimular ciertas vísceras, que por su proximidad a la superficie son fáciles de acceder por la presión, como el estómago e intestinos. Pero a nivel distal podemos conseguir el efecto reflejo a través de la digito-puntura, el reflejo podal, el reflejo auricular, el reflejo vertebral,... Con estas técnicas sobre los órganos y las vísceras, estimulamos o disminuimos su acción, dependiendo siempre de la técnica que empleemos

SOBRE LAS ARTICULACIONES

El masaje articular afecta a la articulación y tejidos blandos que la rodean. El masaje consigue eliminar adherencias en la articulación al favorecer la circulación y la movilización.

En el fenómeno de **ANQUILOSIS**, las superficies articulares están unidas, el masaje no es la técnica adecuada porque sus efectos son nulos.

El masaje en la articulación producirá una hipertermia que contribuirá a reducir los edemas, mejorar la condición de los ligamentos y los tendones, así como de los tejidos blandos.

El principal efecto estará en eliminar las adherencias y restablecer la movilidad perdida.

Un efecto ineludible será la movilización de toxinas y otras sustancias que alteran el PH, grado de acidez, produciendo alteraciones degenerativas en la **artrosis**

CONTRAINDICACIONES

ABSOLUTAS

Nunca realizar masajes en caso de que la persona padezca:

- TROMBOSIS
- EMBOLIAS
- FLEBITIS
- INFECCIONES
- FIEBRE
- GANGLIOS INFLAMADOS
- FRACTURAS ÓSEAS NO CONSOLIDADAS
- ENFERMOS DE SIDA
- OSTEOPOROSIS GRAVES
- TUMORES MALIGNOS O NO DIAGNOSTICADOS

RELATIVAS

Son condiciones a valorar:

- EMBARAZO EN LOS TRES PRIMEROS MESES DE GESTACIÓN
- HIPERTENSIÓN ARTERIAL (sólo realizar masajes relajantes, nunca estimulantes)
- CUANDO HAY REACCIONES CUTÁNEAS AL MASAJE
- CUANDO EL RECEPTOR SUFRE MUCHO DOLOR
- CUANDO EL RECEPTOR SE MEDICA CON ANTICOAGULANTES
- EN ENFERMEDADES DE LA PIEL
- PERSONAS CON TAQUICARDIA
- PERSONAS CON CONTUSIONES GRAVES
- INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE OPERACIONES QUIRÚRGICAS
- DESPUÉS DE COMER

TÉCNICAS SUELTAS DE MASAJE

FRICCIÓN PALMAR LONGITUDINAL



Se realiza con la parte palmar de la mano, apoyando una al lado de la otra, deslizándola rápidamente de arriba abajo sin perder el contacto. Se puede realizar de manera alternativa o al unísono. Nivel de presión leve-media.

RODILLO FRICCIONANDO



Se coloca el puño de la mano con la parte dorsal de la primera falange en contacto con la piel, haciendo movimiento rápido y de corto recorrido arriba y debajo de forma alternativa normalmente. La presión es más intensa que la anterior ya que se busca un calentamiento más profundo.

AMASAMIENTO PALMODIGITAL



En esta técnica se trabaja de frente al paciente y del lado contrario. Las manos se colocan casi enfrentadas por la parte de los dedos realizando un movimiento de agarre o presa tirando del tejido de forma coordinada y alternativa.

AMASAMIENTO DIGITAL



Con el dedo pulgar apoyado sirviendo de referencia, se colocan los otros cuatro dedos en un ángulo aproximado de 45 grados sobre la piel, describiendo éstos círculos por separado, que van avanzando y moviendo el tejido.

AMASAMIENTO NUDILLAR SIMPLE



Se puede realizar con el dorso de la segunda falange del dedo índice apoyada en la piel (más agresiva) o la parte externa del dedo índice, para lo cual haremos una rotación interna del brazo. El dedo pulgar está en contacto y sirve de pivote, realizando un movimiento circular con el índice.

AMASAMIENTO PULPONUDILLARCIRCUNFLEJO



Se apoya el pulgar a modo de pivote por detrás del resto de dedos, realizando un masaje circular con los nudillos de los otros dedos. Los dedos se mueven de dentro hacia fuera, intentando moverlos de forma independiente.

EMPUJE CON LA BASE O TALÓN DE LA MANO



Se realiza un apoyo con la parte proximal o talón de la mano, dejando el resto de dedos relajados, para realizar un desplazamiento con presión solo hacia delante, volviendo al inicio para iniciar la técnica. Alternativo o a la vez.

EMPUJE CON LOS PULGARES



Igual que la anterior pero con los pulgares. En ciertas zonas es mejor su realización invertida, es decir, con los pulgares mirando hacia nosotros; pudiendo realizar también un desplazamiento corto (intenso y profundo) o más largo.

RODILLO EMPUJANDO



Se realiza con el puño cerrado apoyando plano la primera falange de los dedos, empezando por el meñique y avanzando siempre hasta el índice a modo de rodillo, llegando a tocar con la punta del dedo pulgar y comenzando de nuevo

PRESIÓN CON LOS PULGARES



Se utilizan las yemas de los pulgares intentando mantener las articulaciones lo más rectas posible, presionando perpendicular al tejido y de forma progresiva.

EMPUJE CON LOS PULPEJOS



Igual que el resto de empujes pero con la yema de los dedos separados un poco y un ángulo aproximado de los dedos de 45 grados. En alguna zona como la espalda o la cadera se realiza de forma transversal cuerpo, pudiéndose también realizar en una sola línea o en varias

PRESIÓN CON EL CODO



Se puede utilizar para descargar la zona glútea, pero es útil también para trapecio o zonas con mucho tono en la espalda. Se apoya la zona un poco más plana del codo, no el vértice, para hacer una presión progresiva y profunda

PINZADO RODADO



Hacemos un pliegue con el pulgar por un lado, y el dedo índice y medio por otro. Hacemos avanzar ese pliegue sin soltarlo, caminando de forma alternativa con los dedos, índice y medio.

PERCUSIÓN CUBITAL



Se realiza con los dedos extendidos, relajados y separados haciendo un movimiento de muñeca arriba y abajo, golpeando con la parte cubital de la mano. Brazo relajado pues sino el estímulo será desagradable.

VIBRACIÓN MÓVIL



Colocando la mano encima del cuerpo con una presión suave por su parte palmar, se realizan movimientos muy rápidos hacia los lados provocando un efecto de vibración.

PERCUSIÓN DEDORUM



Las yemas de los dedos caen relajadas con un movimiento de muñeca arriba y abajo, como si fueran gotas de lluvia; pudiendo hacerse de forma más rápida e intensa si se quiere un estímulo más de activación.

FUNCIONES GENERALES DE LAS TÉCNICAS

FRICCIONES: calentar y nutrir de forma superficial

AMASAMIENTOS: calentar, nutrir, movilizar y descargar la musculatura

EMPUJES: descargar, estirar y relajar la musculatura.
Movilizar sangre en un sentido determinado

PRESIONES: descarga profunda e inhibición del dolor

PERCUSIONES: tonificar la musculatura

VIBRACIONES: relajar y activar

MOVILIZACIONES: recuperar y mantener el rango o movilidad articular

BLOQUE 2

EL MASAJE NEUROVASCULAR

PROTOCOLO A SEGUIR:

1º TÉCNICA DE CONTACTO



El masajista contactará con el usuario con sus dos manos extendidas en los laterales de los brazos de éste y colocadas por debajo de sus hombros, señalando los dedos hacia la muñeca del receptor.

Desde esta posición pedimos al usuario que respire lenta y profundamente, y al expulsar el aire debe de concentrarse en eliminar sus preocupaciones, visualizando que las expulsa fuera de su cuerpo.

Al tiempo que realiza la respiración las manos del masajista, sin moverse, traccionarán de la piel del usuario hacia los hombros en la **inspiración** y empujarán la piel hacia las muñecas en la **expiración**, sincronizando este movimiento con la respiración del usuario.

2º EMPUJAR LOS HOMBROS



Co las manos situadas en la porción superior del húmero, justo encima de la cabeza articular de éste, empujar con presión media, los hombros hacia los pies del usuario.

Mantenemos el empuje durante toda la **expiración** y relajamos quitando nuestra presión durante la **inspiración**.

3º EMPUJAR TÓRAX



Con las manos sobre el tórax, rodeando el cuello entre ambas y con los dedos dirigidos hacia la línea media del esternón, empujamos durante la **expiración** el pecho o tórax hacia los pies y durante la **inspiración** retiramos el peso de nuestras manos y traccionamos hacia nosotros (sólo hacemos intención de tracción)

Insistimos en instruir al usuario de que respire lenta y profundamente, debiendo de concentrarse en eliminar sus preocupaciones visualizando que las expulsa fuera de su cuerpo.

4º AMASAMIENTO EN PLEXO CERVICO-BRAQUIAL



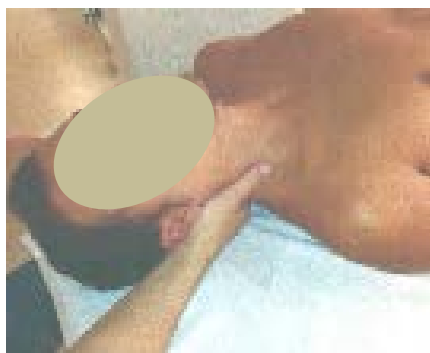
En la unión entre el cuello y el tronco, colocamos la pinza formada por los dedos pulgar e índice. El pulgar queda hacia la cara anterior y el índice está flexionado y hacia la cara posterior. Presionamos y masajeamos haciendo un amasamiento en círculo. La intensidad es media, primero una mano y luego otra, durante cuatro respiraciones. Después las dos manos al unísono, durante cinco respiraciones, muy lentamente. Lo hacemos recordando la respiración.

5º AMASAMIENTO CON LA TENAR EN EL CUELLO



Giramos la cabeza del usuario hacia un lado, y con nuestra zona tenar de la mano, masajeamos realizando círculos desde la base del cuello hasta el occipital. Posteriormente le giramos la cabeza hacia el lado opuesto y lo repetimos por este lado.

6º TRACCIÓN CERVICAL



Colocamos nuestras manos bajo la cervical del usuario, una mano quedará con los dedos por encima de la otra, ajustando los laterales de la mano a los lados del cuello del sujeto. Traccionamos con las dos manos a la vez llevando en bloque el cuello del usuario hacia craneal. **La tracción es suave y progresiva.** Lo sincronizamos con la respiración del usuario; cuando éste **inspira** traccionamos y mantenemos, cuando **espira** soltamos lentamente. La

tracción se realiza de intensidad media, nunca fuerte. Observar la punta de los pies, cuando éstos se mueven indica que la tracción es de intensidad suficiente. Es muy importante indicarle al usuario que respire en la forma indicada y con la intención explicada anteriormente; incluso si se ha dormido, debemos llamar su atención y despertarlo para que siga el proceso respiratorio

7º MASAJE EN EL PUNTO 20 DEL MERIDIANO DE VESÍCULA BILIAR (20 VB)

Punto localizado en el borde inferior del hueso occipital, en la depresión entre el origen de los músculos esternocleidomastoideo y el trapecio

Cómo encontrar el punto:

La posición del usuario puede ser en prono, sentado o en supino.

Comenzando en la línea media, deslizar el dedo corazón a lo largo del borde inferior del occipital, cruzando la zona más abultada del origen del músculo trapecio, hasta que alcances una depresión del tamaño de la almohadilla del dedo. Ese es el punto 20 de Vesícula biliar.

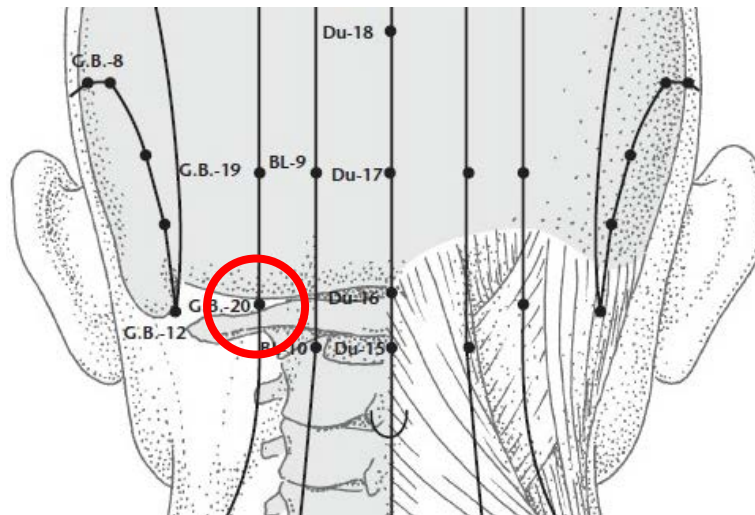
Indicaciones:

Fiebre, dolores corporales, rigidez, dolor occipital

Vértigo, hemiplejia, trismo, desviación de los ojos y de la boca, epilepsia.

Cefaleas, mareos, visión borrosa, lagrimeo excesivo

Acúfenos, sordera, oídos taponados



8º MASAJE EN EL PUNTO 10 DEL MERIDIANO DE VEJIGA (10 V)

Punto localizado en donde el músculo del trapecio se inserta en la parte baja del borde del occipital, cerca de donde sale el nervio mayor del occipital.

Cómo encontrar el punto:

La posición del usuario puede ser en prono, sentado o en supino, con la cabeza derecha y relajada.

Primero localizamos el punto 20 de vesícula biliar, como mencionamos anteriormente. Si utilizamos el dedo anular para localizar 20 de VB, el dedo meñique caerá sobre el punto 10 de Vejiga si lo llevamos a 45 grados en dirección inferior al punto 20vb

Indicaciones:

Mareos, calambres musculares, rigidez del cuello con imposibilidad de girar la cabeza, cefaleas.

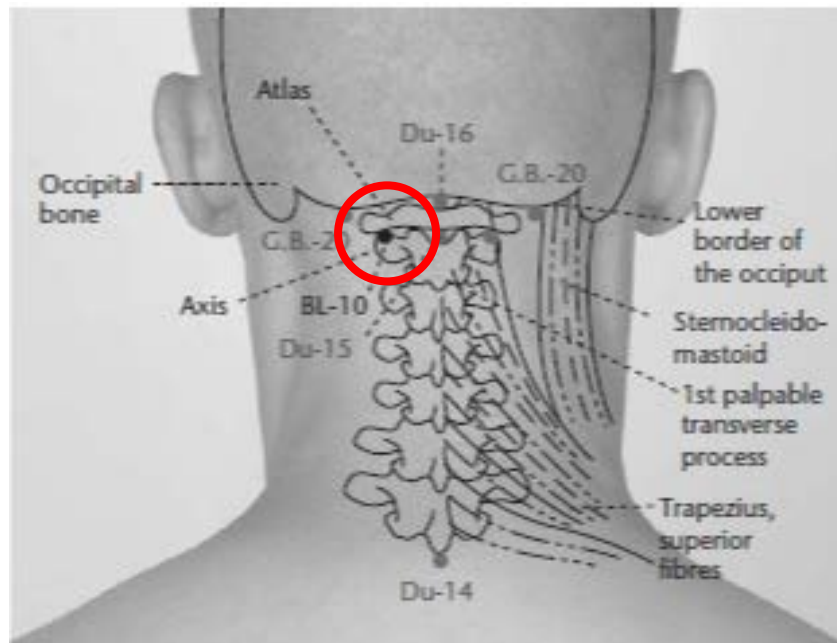
Aversión al frío, dolores corporales

Pernas débiles que no pueden sostener el cuerpo

Confusión mental, dificultad para concentrarse, mala memoria

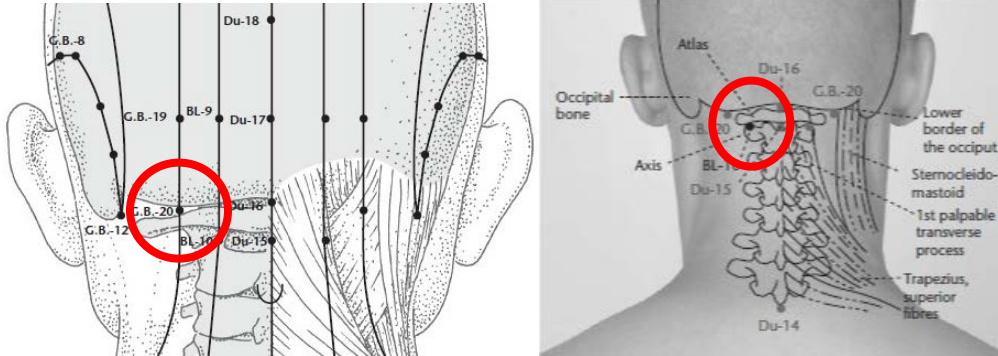
Dolor ocular, visión borrosa, congestión nasal, lagrimeo

Dolor en el cuerpo, en el hombro, en la espalda



9º MASAJE EN EL PUNTO 20 DE VB Y EN PUNTO 10 DE V

Masajeamos estos dos puntos localizados con anterioridad de manera simultánea.



10º MASAJE EN EL YINTANG

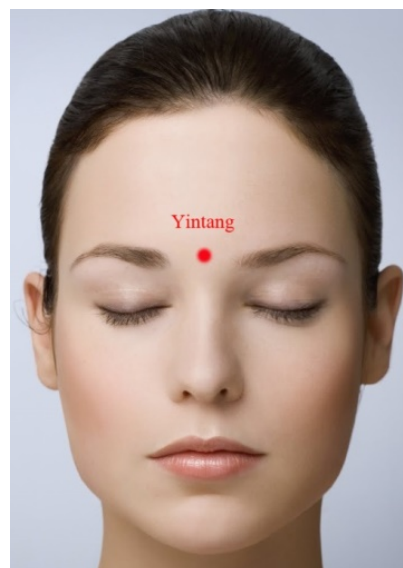
Punto que se encuentra localizado en el centro de la línea que une ambas cejas. Estimular este punto con un suave masaje en círculos.

Indicaciones:

Aliviar migrañas y diversos tipos de cefaleas, mareos, problemas en los ojos, vértigos

Problemas en la nariz como la obstrucción nasal, la rinorrea, hemorragia nasal, estornudos

Alivia síntomas relacionados con el sistema nervioso como el insomnio, ansiedad, susto



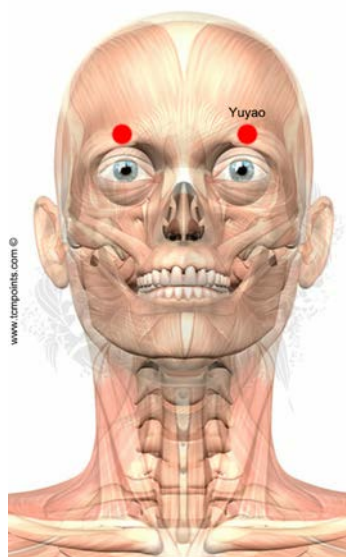
11º MASAJE EN EL YUYAO

Punto localizado en mitad de las cejas. A la altura del iris con la mirada al frente.

Indicaciones:

Dolor de cabeza por detrás y encima de los ojos, movimiento nervioso de los párpados

Dolor, hinchazón y enrojecimiento en el ojo. Conjuntivitis. Mareo. Visión borrosa.



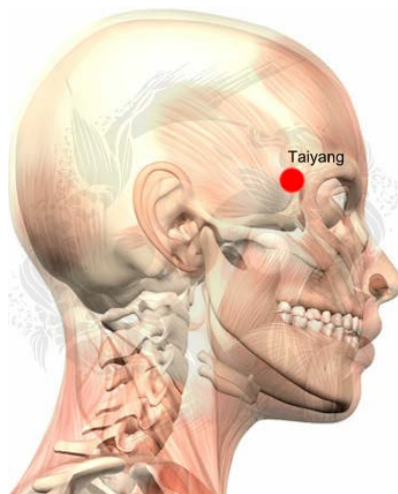
12º MASAJE EN EL TAIYANG

Localización del Punto en una depresión por detrás del punto medio entre el extremo lateral de la ceja y el canto externo del ojo.

Indicaciones:

Dolor de cabeza temporal, mareos, Tinnitus, acúfenos

Dolor, hinchazón y enrojecimiento en el ojo, visión borrosa



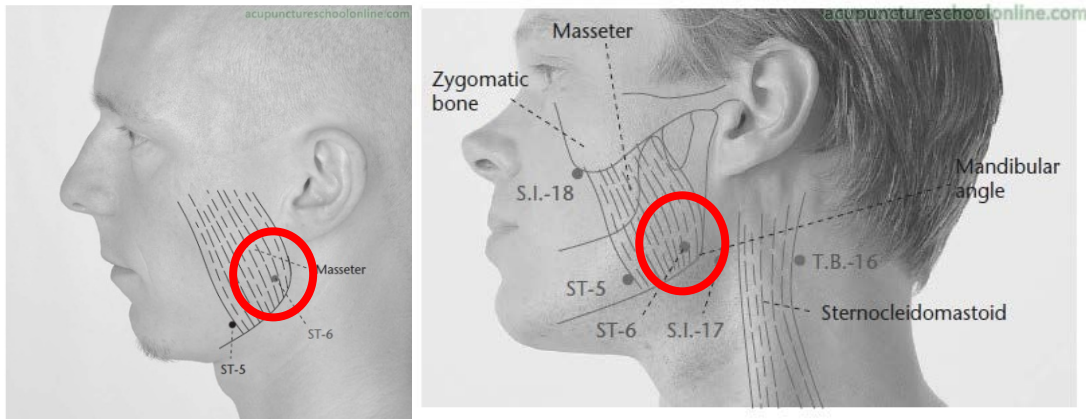
13º MASAJE EN EL PUNTO 6 DEL MERIDIANO DE ESTÓMAGO (6E)

Punto localizado con los dientes apretados, sobre la prominencia más alta del músculo masetero, aproximadamente una anchura de dedo (dedo medio) anterior y superior al ángulo de la mandíbula.

Indicaciones:

Desviación de los ojos y de la boca, trismo, imposibilidad de abrir la boca

Inflamación del pómulo, dolor dental, tensión y dolor mandibular



14º MASAJE EN PUNTO 17 DEL MERIDIANO DE REN MAI (17 REN)

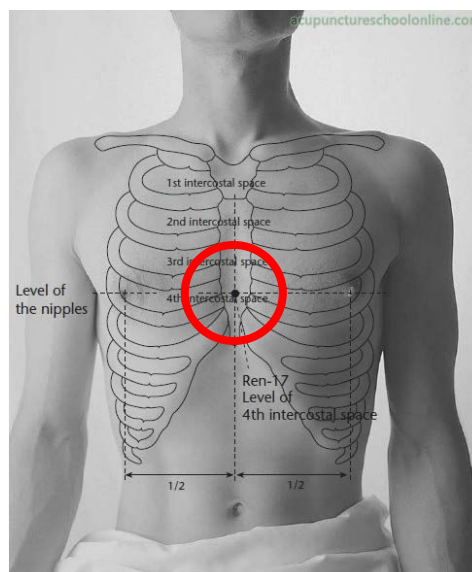
Punto localizado en la línea media anterior, a la altura del cuarto espacio intercostal. Un método más rápido, sobre todo en hombres, es dibujar una línea imaginaria que una los dos pezones, se divide a la mitad y ahí se encuentra 17 de Ren.

Indicaciones:

Voz débil, cansancio, propensión a contraer resfriados, sudoración espontánea

Dolor torácico, sibilancias, falta de aliento, tos, opresión torácica

Lactancia insuficiente, abscesos mamarios, distensión mamaria

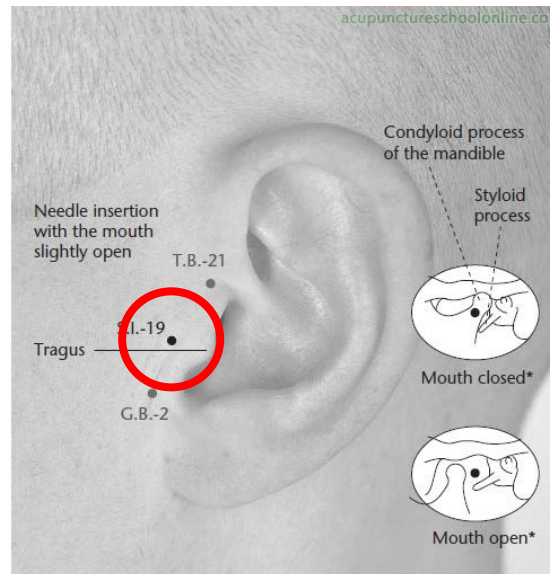


15º MASAJE EN EL PUNTO 19 DEL MERIDIANO DE INTESTINO DELGADO (19ID)

Punto localizado, con la boca abierta, a la altura de la mitad del trago, en la depresión que encontramos entre el trago y el proceso condiloideo de la mandíbula.

Indicaciones:

Acúfenos, sordera, secreción de los oídos, dolor de oídos, picor interno de oídos



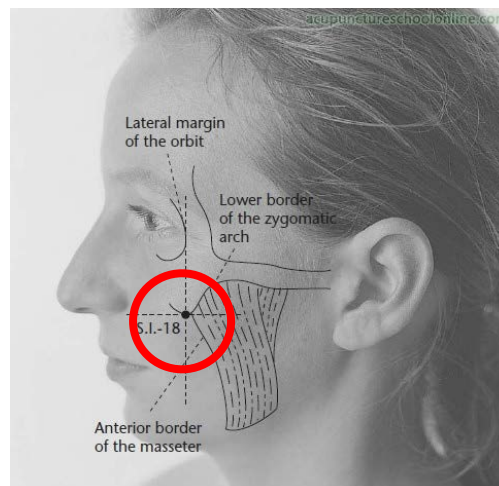
16º MASAJE EN EL PUNTO 18 DEL MERIDIANO DE INTESTINO DELAGADO (18ID)

Punto localizado en la intersección de la línea vertical del canto externo del ojo con el borde inferior del hueso cigomático, en el borde anterior del músculo masetero

Indicaciones:

Desviación de los ojos y de la boca, tics en el párpado

Dolor facial, inflamación de las mejillas, abscesos en el labio, cara roja



17º MASAJE EN EL PUNTO 14 DEL MERIDIANO DE VESÍCULA BILIAR (14 VB)

Punto localizado, con el usuario mirando de frente, en la línea de la pupila, aproximadamente a 1 cun por encima de la línea media de la ceja

Indicaciones:

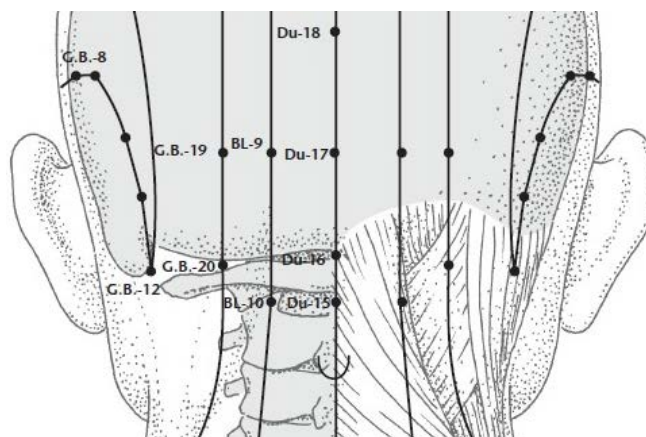
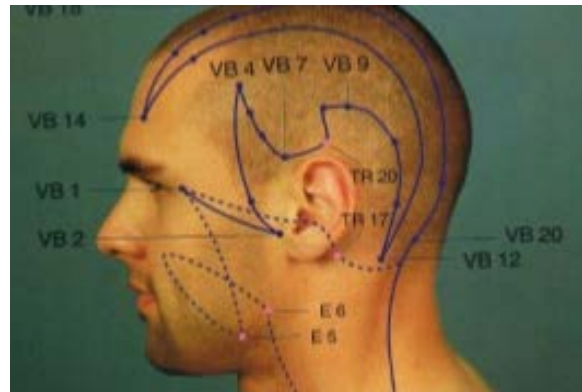
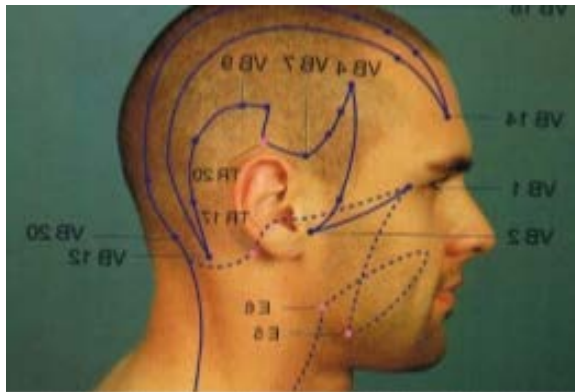
Cefaleas, mareos

Desviación de los ojos y de la boca, caída, movimientos nerviosos y picor en los párpados

Dolor de ojos, visión nocturna disminuida, miopía



18º AMASAMIENTO Y PRESIÓN CON LOS PULGARES POR EL MERIDIANO DE VESÍCULA BILIAR

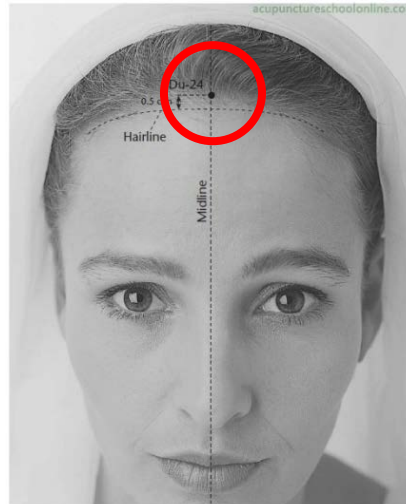


19º MASAJE EN EL PUNTO 24 DEL MERIDIANO DE DU MAI (24 DU)

Punto localizado en la línea media craneal, 0,5 cun por encima de la línea del cabello

Indicaciones:

- Pérdida de conocimiento, epilepsia, depresión, mala memoria
- Cefaleas, mareos, acúfenos, visión borrosa
- Obstrucción nasal, secreción nasal, sangrados nasales

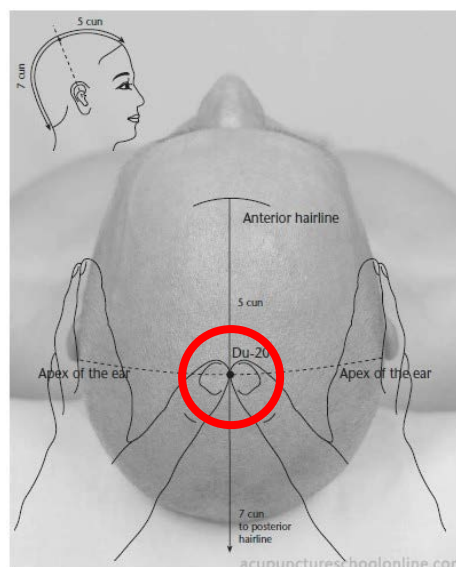


21º MASAJE EN EL PUNTO 20 DEL MERIDIANO DE DU MAI (20 DU)

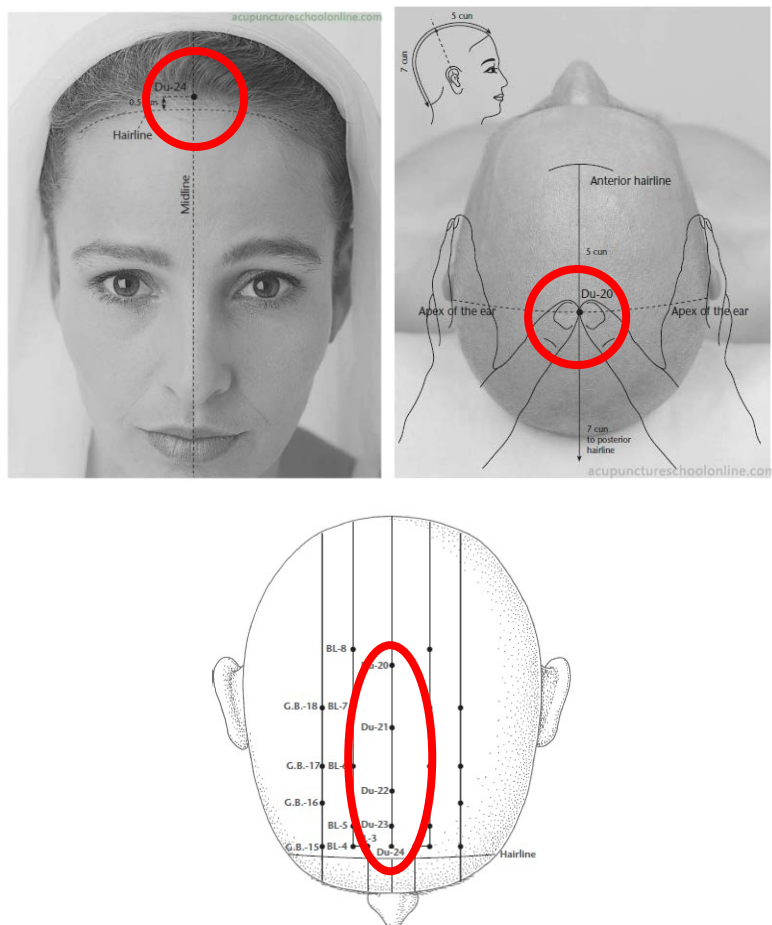
Punto localizado a 7 cun de distancia desde la base del occipital a la línea anterior del nacimiento del pelo.

Indicaciones:

- Depresión maníaca, depresión, ansiedad, mala memoria, insomnio
- Epilepsia, mareos, vértigo
- Secreción nasal clara, congestión nasal, sangrados nasales
- Lagrimo, visión borrosa



20º MASAJE A LO LARGO DE LA LÍNEA QUE UNE EL 24 DE DU MAI Y EL 20 DE DU MAI



22º SINCRONIZACIÓN DEL RITMO RESPIRATORIO CON PRESIÓN Y RELAJACIÓN CRANEAL

Colocar las manos abiertas y dedos extendidos a ambos lados de la cabeza, como si quisiéramos agarrar un balón. Cuando el usuario **espira** realizamos una presión muy sutil, nunca presionar fuerte, ni siquiera realizar presión media. Cuando el sujeto **inspira** relajamos nuestras manos y hacemos una intención de separarlas de la cabeza, sin llegar a perder el contacto totalmente, quedando un simple contacto con el cabello.

23º AL FINALIZAR, separamos lentamente nuestras manos y dejamos que el usuario descanse 5 minutos. Debemos recomendarle que se incorpore lentamente.

Durante el masaje pueden manifestarse emociones, ya sea angustia, tristeza, lloro, risas,..., deben de dejarse manifestar, dando instrucciones al usuario de que se relaje y no contenga estas sensaciones. Nunca pararemos, continuaremos normal el masaje, a no ser que la situación desencadenada no pueda acompañar a la técnica neuro-vascular.

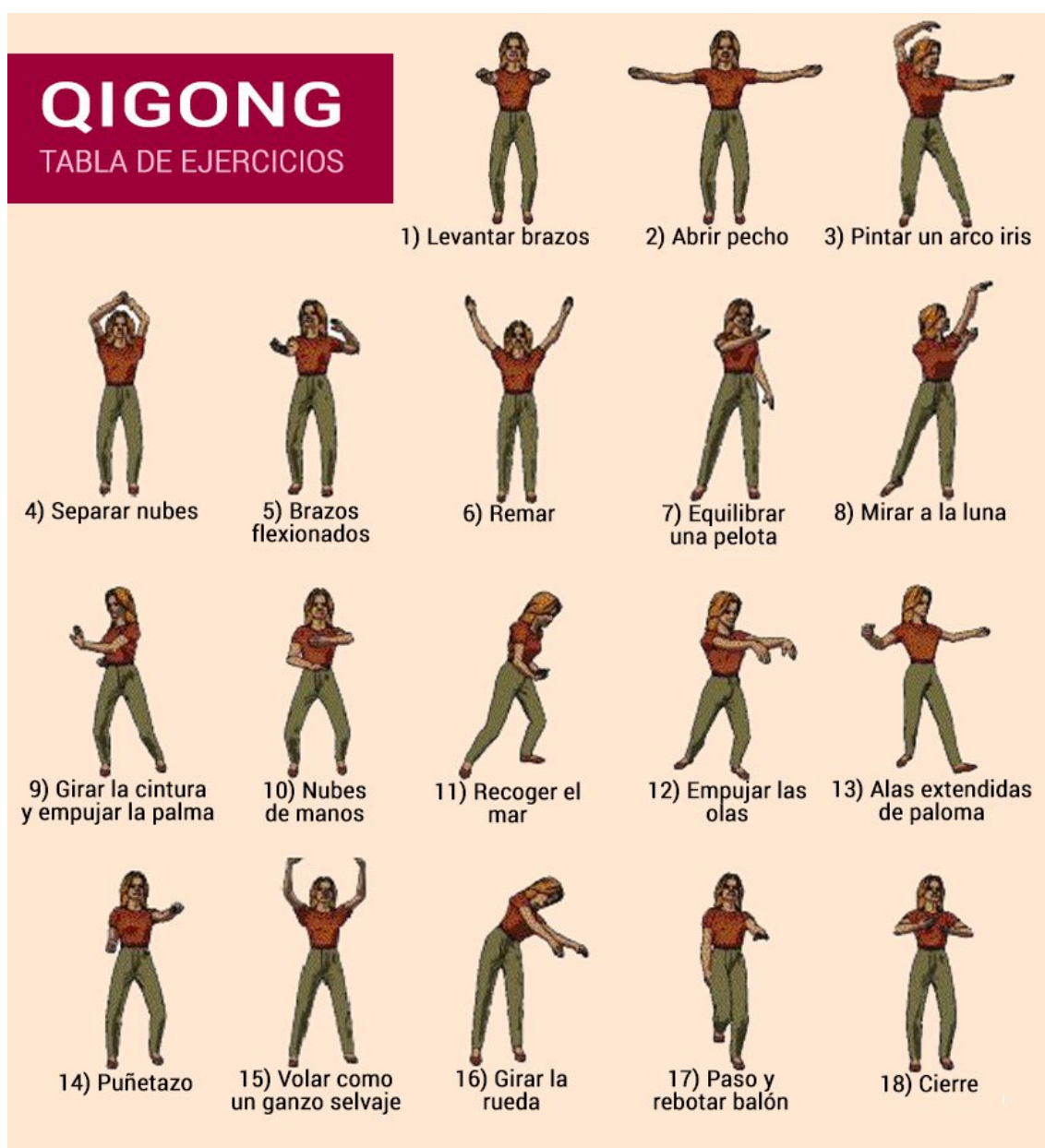
También cabe la posibilidad de que no se llegue a manifestar ninguna de las alteraciones mencionadas y mostrar una profunda recuperación y relajación.

BLOQUE 3

CHI KUNG – QI GONG

El Chi Kung o Qi Gong es una práctica corporal formada por suaves movimientos físicos, ejercicios respiratorios y concentración mental que surgió en China hace unos 4.000 años con el fin de fortalecer el organismo a nivel físico, mental y espiritual.

Es una gimnasia oriental, que se adapta a cualquier edad y condición física, destinada a potenciar nuestro estado de salud, para sanarnos, revitalizarnos y desarrollarnos internamente.



El Chi Kung, que se basa en una observación minuciosa de las leyes de la naturaleza, está relacionado con la filosofía taoísta, el pensamiento budista y la concepción china del cuerpo humano.

La medicina tradicional china (MTC) considera que en el cuerpo humano hay un sistema energético formado por una red de meridianos por los que fluye el Chi (la energía). Según esta medicina, la enfermedad es la manifestación de un estancamiento o interrupción de esta energía interna que no puede circular libremente por este circuito energético.

La esencia del chi kung o qi gong es la sincronización armónica de los tres procesos vitales, esto es, cuerpo, mente (corazón) y respiración. La tradición oriental se refiere a estos tres procesos como los “tres tesoros”. Por ello, la práctica de esta terapia requiere, a su vez, de tres pasos.

El primero es el **control del cuerpo**, esto es, la relajación. Debemos relajar, en este orden, nuestra mente, la respiración y, por último, nuestro cuerpo. La finalidad de esto es que, al hacerlo, se abren los canales o meridianos por los que circula nuestra energía vital permitiendo que ésta fluya de forma correcta.

El siguiente paso es **regular la respiración** hasta que consigamos que se realice de forma constante y tranquila.

Y en último lugar estaría el **control de la mente o corazón**. Este paso es intrínseco a los dos anteriores, es decir, si logramos relajar nuestro cuerpo y nuestra respiración con éxito, nuestra mente o corazón se relajará y estarán en paz.

En nuestro estrés diario, canalizamos toda nuestra energía a través de mecanismos de defensa, sobre los hombros, la parte posterior del cuello y la mandíbula. Toda nuestra energía se concentra aquí y el resto de nuestro cuerpo se tensa y cansa. La idea del Chi Kung consiste en distribuir la energía a cada parte del cuerpo y encontrar equilibrio interno y armonía.

También conocida como “fuente de la juventud”, quienes la practican aseguran que les ayuda a eliminar las tensiones y el estrés del día a día y que es un auténtico caudal de paz que les aporta salud y vitalidad.

El Chi Kung consta de posturas estáticas, dinámicas, sentadas, respiraciones, meditaciones, sonidos, masajes, estiramientos, marchas, visualizaciones, etc. Trabaja sobre lo que verdaderamente es nuestro: el cuerpo, la mente y la respiración, para retornar al organismo el estado de equilibrio natural.

Existe gran diversidad de escuelas y técnicas de Chi Kung que se pueden clasificar según sus principios filosóficos (taoísta, budista o confucionista) o según sus aplicaciones (terapéutico, marcial o espiritual), pero en todas ellas su práctica está fundada en estos principios:

- La actitud física y mental debe ser relajada (alejarse de pensamientos).
- El movimiento debe ser suave, lento y grácil (sin rigideces, ni esfuerzo muscular).
- La respiración debe ser abdominal, suave y sincronizada con el gesto (natural).
- El pensamiento debe dirigir el Chi y la respiración al interior (visualizar cómo la energía recorre el cuerpo).
- Las principales escuelas de Chi Kung combinan en sus prácticas los ejercicios estáticos (posiciones inmóviles) y los ejercicios dinámicos (movimiento corporal).
- En el Chi Kung estático (Yin) la energía se acumula, nutre y proporciona fuerza interna: meditaciones, visualizaciones guiadas, fonación de sonidos,...
- En el Chi Kung dinámico (Yang) el Chi fluye de forma homogénea por todo el cuerpo, se elimina la energía estancada y se produce un profundo equilibrio energético: ejercicios con mano vacía, con instrumentos como el palo o pelotas,...

Los beneficios de esta gimnasia terapéutica milenaria se pueden encontrar a nivel físico, mental, emocional y espiritual. En términos generales aumenta la energía vital, fortalece el cuerpo, calma la mente y tamiza las emociones.

- **Físicos:** el masaje que ejerce el diafragma en cada respiración estimula la función de los órganos internos, activa la circulación sanguínea, aumenta la capacidad pulmonar y mejora el tránsito intestinal. El suave movimiento físico ejercita la musculatura, aumenta la flexibilidad, reduce el dolor articular y previene los problemas que provoca el sedentarismo en general.
- **Mentales:** guiar la energía y la respiración por el interior del organismo disminuye los pensamientos negativos, aumenta la capacidad memorística y la concentración mental. La disminución de las preocupaciones facilita la regularización del sueño y aumenta la claridad mental.
- **Emocionales:** la relajación física y mental regula la circulación por los meridianos que emergen de los órganos internos (corazón, hígado, bazo, pulmón y riñón) y las emociones que se relacionan con cada uno de ellos. Según la “teoría de los 5 elementos” en la que se basa la MTC: el corazón alberga la euforia, el hígado la ira, el bazo la preocupación, el pulmón la tristeza y el riñón el miedo.
- **Espirituales:** su práctica es una vía para estar en armonía con la naturaleza, un camino para desarrollar las cualidades humanas y transformarse interiormente. El Chi Kung, como filosofía de vida, ayuda a mantener unos hábitos saludables y a mejorar la calidad de vida de todo aquel que lo practica.

La práctica del chi kung o qi gong puede ser tanto estática como en movimiento. En cualquiera de los dos casos, es muy importante estar bien apoyado, es decir que nuestro cuerpo esté en una posición equilibrada y en contacto firme con el suelo. Para lograr que ese apoyo sea estable, el consejo que suele darse a quienes se inician en la práctica del chi kung es que, como si de árboles se tratara, imaginen que de su cuerpo –si están sentados– o de sus pies –si es que lo están practicando de pie– nacen unas raíces invisibles, como una prolongación que los une firmemente a la tierra

El Qi Gong nos enseña a respirar adecuadamente, a posicionarse, a andar correctamente con conciencia de cómo se camina, a estirarse sin romperse, a relajarse, a comprender y comprenderse, a cargarnos de energía cuando estamos bajos o soltar cuando estamos tensos. Además con un enfoque inicial correcto nos llena de valores verdaderos, nos hace partícipes y dueños de nuestra propia vida, nos armoniza y enseña a amar a la naturaleza y sobre todo, expande nuestra conciencia. Une la respiración, el cuerpo y la mente. Su práctica se adapta a todas las edades y circunstancias.

El Chi Kung (Qi gong) ayuda en gran medida a los fisioterapeutas de todo el mundo. No sólo reconocen el Chi Kung como ejercicio diario para reforzar músculos y articulaciones, sino que también ayuda de forma asombrosa con los dolores de cabeza, mareos, fibromialgias y problemas de estrés como, por ejemplo, insomnio y ataques de pánico.

Qué podemos trabajar con el Qi Gong:

- Movimientos de ondulación de la columna vertebral (fortalecimiento del sistema nervioso central)
- Movimientos de torsión y espiral de músculos, tendones y articulaciones (que estimulan el sistema fascial, tendinoso y la producción de sangre)
- Posturas estáticas, "abrazar el árbol", etc. (que permiten una reeducación postural profunda, un fortalecimiento general, un mayor control corporal y una mejora en la circulación sanguínea y respiratoria unido a una activación del sistema parasimpático)
- Estiramiento de meridianos (cadenas musculares)