

INTRODUCCION

El Masaje

El masaje puede ser definido como la serie de maniobras aplicadas con un fin higiénico o terapeuta, a zonas de la superficie cutánea que corresponden a regiones de tejidos blandos.

Entre las formas de terapia más antiguas conocidas por el hombre se encuentran el masaje y la somatoterapia. Sus orígenes están en Oriente, pero hoy es muy utilizada en Occidente. El masaje oriental está diseñado para aliviar el cansancio, la pesadez, la rigidez de hombros y las cefaleas. En Occidente el masaje se ocupa de los nervios, articulaciones, músculos y el sistema endocrino y se emplea en el tratamiento de procesos como la apoplejía, la poliomielitis, el entumecimiento y dolores articulares, dolores abdominales crónicos y en el estreñimiento crónico. El principio subyacente del masaje es que toda la información recibida por el individuo debe ser recibida primero por el cuerpo, y la manera en que el cuerpo la recibe afecta, finalmente, a la manera en la que el cerebro la recibe. Por ello el cuerpo influye en la mente y a la inversa, la mente influye en el cuerpo. El masaje intenta unificar, coordinar, e integrar cuerpo y mente estimulando nervios y músculos, y se basa en la teoría de que cada parte del organismo está controlada por un nervio espinal. La presión suave desde las yemas de los dedos se emplea para suprimir la función nerviosa, y una presión mayor para estimularla.

DESARROLLO DEL TEMA

Es preciso determinar algunos ítems antes de desarrollar el tema en su concepto, para ello nos enfocaremos en la explicación de los puntos más importantes en las diferentes técnicas de masajes.

I . Técnicas de Relajación

Procedimientos para la consecución de estados psicofísicos opuestos a la conmoción y la tensión, cuyas características son una disposición anímica positiva y una sensación de bienestar, pero, sobre todo, la supresión de la angustia. La frecuencia baja de los latidos del corazón es señal de relajación.

Entre las más conocidas técnicas de relajación se encuentran el entrenamiento autógeno, el bio-feed-back (biorrealimentación), los métodos de autosugestión (como el yoga) y la meditación. Estas técnicas se aplican de forma terapéutica en el tratamiento de diferentes trastornos de conducta y neurosis, como la angustia, o en enfermedades psicósomáticas que se manifiestan o van unidas a determinadas contracturas musculares. En los casos en los que existen tensiones musculares crónicas y dolorosas se emplean psicofármacos miorelajantes como terapia de ayuda.

La hipnosis es también un método apropiado en la terapia de relajación. Al lado de la narcosis, se emplea para producir el estado de relajación necesario para poder iniciar un tratamiento de angustia fóbica, a través de una activa desensibilización. En los trastornos extremos de angustia, en los que se producen numerosas contracturas, se utiliza una terapia auxiliar denominada de relajación condicionada.

II . Tensión

Estado afectivo en el individuo que se caracteriza por la ansiedad, intranquilidad, desequilibrio y agitación. El estado de tensión manifiesta un exceso de energía psíquica que no puede descargarse.

El psicólogo alemán Kurt Lewin denominó 'tensión emocional' al estado en que se halla un individuo cuando está sometido a dos fuerzas opuestas de la misma intensidad. Sigmund Freud consideró las tensiones como

elementos que influyen en la personalidad, y citó cuatro causas de tensión: los fenómenos fisiológicos de crecimiento, las amenazas exteriores, las frustraciones y los conflictos.

En psicología social, la tensión está relacionada con los conflictos de rol. El individuo vive inmerso en la sociedad en una red de roles y posiciones que puede incumplir o no cumplir tal y como esperan los demás. Pueden generar estados de tensión: las expectativas de conducta que se fundamentan en valores contradictorios (la persona que debe ocupar un cargo en contra de sus ideas políticas) o la ocupación simultánea de dos o más posiciones cuyas exigencias provocan el bajo rendimiento de la persona (la mujer trabajadora y madre al mismo tiempo), entre otros ejemplos.

Las etapas de transición en la vida de las personas, como, por ejemplo, la adolescencia, generan también estados de tensión. Para evitar los cambios radicales o bruscos de conducta, la sociedad se ha provisto de los ritos de paso, cuya finalidad es marcar una clara división entre las distintas etapas de la vida.

III . Bio–feed–back

Técnica mediante la cual los pacientes regulan sus funciones corporales para conseguir modificarlas. Se utiliza sobre todo en el tratamiento del dolor o de situaciones relacionadas con el estrés, y ayuda al paciente a controlar los procesos fisiológicos que se consideran sujetos a control involuntario.

En el aprendizaje del bio–feed–back, se colocan instrumentos mecánicos o electrónicos al paciente para medir el funcionamiento físico, como el grado de tensión muscular. Después, las máquinas transforman esa información en señales amplificadas que el paciente puede oír o ver, por ejemplo, un pitido o un destello de luz, lo que hace posible que el paciente sepa cuándo son anómalas las respuestas internas. La información que proporciona el feed–back puede orientar al paciente para conseguir el control de su estado interno.

Se ha comparado el aprendizaje del bio–feed–back con aquél que implica el dominio de una habilidad atlética. Aunque éste puede existir en el bio–feed–back, sus beneficios son por lo general el resultado de la relajación inducida por el procedimiento. La mayoría de los tratamientos comprenden el aprendizaje de técnicas formales de relajación, que cuando se utilizan aisladas, proporcionan beneficios similares a la relajación asistida por bio–feed–back.

El bio–feed–back fue desarrollado a finales de la década de los años sesenta por científicos que estudiaban el aprendizaje y el control de los trastornos neuromusculares, el sistema nervioso autónomo, y los diferentes estados mentales. Su trabajo provocó afirmaciones exageradas respecto a la capacidad del bio–feed–back para que la persona modifique sus estados de conciencia, haga descender la presión sanguínea, y regule la función cardíaca a voluntad. Las investigaciones han demostrado que aunque es posible conseguir algún grado de control, éste puede ser demasiado limitado como para corregir estados anómalos.

El bio–feed–back se utiliza para tratar muchos trastornos condicionados o agravados por el estrés, como las cefaleas tensionales y la migraña, la enfermedad de Raynaud (pies y manos anormalmente frías), los tics y la tensión muscular. Se ha mostrado prometedor para la recuperación de pacientes cuyas extremidades estén paralizadas.

IV . Tipos de Masajes

En términos generales existen tres tipos de masajes

• Masaje Estimulante

Un músculo en inactividad permanente causa una insuficiencia en la absorción de elementos nutritivos aportados por a sangre.

- **Masaje de descarga**

Se realiza con un Reconocimiento el estado en que se encuentra a musculatura, Una vez Constatada la normalidad o irregularidad , se procederá a través de ejercicios lentos de estiramiento musculares y articulares de las regiones afectadas.

- **Masaje Relajante**

El objeto de este masaje es obtener una descongestión muscular y articular. Este masaje se hará hasta que el deportista se encuentre descargado y recuperado de su trabajo.

V . Efectos del Trabajo en el Organismo

El masaje proporciona al organismo un mayor riego sanguíneo, des congestionando y mejorando la nutrición de los tejidos.

También los músculos entran en acción cuando reciben un impulso proveniente del sistema nervioso. Al contraerse y relajarse , Producen el moviendo consumiendo energía (glucosa) que se encuentra en el cuerpo.

VI . Técnicas del masaje

Una de las principales técnicas del masaje es modificar la circulación local de la parte masajeadada , de forma directa empujando la sangre o suero, indirecta provocando reflejos que regulen la circulación.

VII . Características del Masaje en General.

El masaje en general tiene 4 grandes características las cuales son :

- **El sentido.** Descongestionante debe efectuarse siempre en dirección centripeta , esto es , desde la periferia hacia el corazón.
- **La intensidad.** Los masajes según la intensidad se dividen en superficiales y profundos. Los superficiales pueden aplicarse lentamente obteniendo un efecto calmante ,Los profundos También y provocan el efecto de Descongestionante.
- **La velocidad.** Son masajes lentos en general podemos decir que estos tienen un efecto cálmate , mientras que los rápidos lo tienen estimulante.
- **La progresión .** Todo masaje debe efectuarse de forma progresiva al principio y regresiva al final.

TIPOS DE MASAJES ENFOCADOS EN FRICCIONES Y PRESIONES

Fricción Superficial

Este tipo de masaje actúa sobre las terminaciones sensitivas y sobre la piel.

Fricción Profunda.

Este no actúa sobre un solo cuerpo o sobre un una sola presión actúa con varias.

Presión deslizando

En este caso la presión que ejerce la mano sobre los tejidos es mas fuerte , esta es igual a la fricción Superficial.

Presión Local

Descongestiona y calma el cuerpo.

Presión Aplastante

Consiste en situar la mano plana sobre la piel ,describiendo un movimiento circular o elíptico.

Modelado

Aplastamiento efectuado con las pulpas de los dedos pulgares.

Amasado

Consiste en agarrar el músculo , apretarlo y retorcerlo como si tratáramos de exprimir su contenido.

Amasamiento Palmo Digital

Manos planas al lado el miembro avanzar una mano y retrasar la otra esa es la técnica.

Gran Amasamiento.

Las mano deben colocarse de través sobre los músculos masajeados, separando el pulgar de los otros dedos.

Presión Cubital.

Se colocan las manos a unos 10cms del miembro. Se bajan alternativamente golpeando al miembro.

Percusión

Se debe evitar el Masaje deportivo, sobre pequeñas superficies.

Vibración

Consiste en una ligera presión que viene seguida de mucha relajación.

Vibración Plana

Se coloca la mano sobre la zona a tratar. Se imprime una leve presión y se afloja posteriormente.

Confusión

Es un aplastamiento de tejidos que conlleva la ruptura de vasos sanguíneos y linfáticos, lo cual produce un hematoma.

MEDICINA ALTERNATIVA

A veces denominada medicina complementaria, aproximaciones no convencionales a la curación y la salud, muchas de las cuales se consideran ahora complementos de la medicina occidental convencional. Algunas de

estas técnicas han conseguido gran aceptación y aprobación tanto por médicos convencionales como por el público general, pero otras se siguen viendo con recelo, y en ocasiones hostilidad, por parte de la profesión médica en general.

Medicina Holística

De manera tradicional, la medicina practicada por un médico ha sido claramente mecanicista, con la imagen del cuerpo como una máquina compuesta de muchas partes, cada una de las cuales es tratada de manera separada. La visión mecanicista pone el acento en el papel de los médicos en el proceso de curación, ya que su intervención es activa, y en general se subestima el papel de los factores mentales y emocionales que pueden causar la enfermedad o tener un papel en su evolución natural o tratamiento. Mientras que la medicina mecanicista ignora en gran parte los aspectos emocionales y espirituales de la salud y de la curación, la medicina holística trata al individuo como un todo. *Holístico* deriva del término griego *holos*, que significa todo; el holismo es una filosofía que motiva el tratamiento del organismo como un todo (una unidad) más que como partes individuales. En este sentido, intenta llevar las dimensiones emocionales, sociales, físicas y espirituales de las personas en armonía y realiza el papel de la terapia o tratamiento que estimula el propio proceso de curación. Como se puede observar, la medicina holística resalta la interacción entre el cuerpo vivo y el espíritu, que en el holismo se define como el dar a la persona una orientación de vida y el sentido de su propia felicidad. Además, la medicina holística resalta la importancia de mantener el propio sentido del bienestar y la salud. Esto se hace extensivo también a la prevención de la enfermedad, haciendo hincapié en el mantenimiento de la buena salud y curación activa de la enfermedad. La medicina tradicional da mayor importancia a los factores patológicos (bacterias, virus, agentes medioambientales) en el origen de la enfermedad (etiología). La medicina holística sostiene que es la resistencia, disminuida por hábitos pobres y por el estrés físico y mental, la que hace al organismo susceptible de enfermedad. La enfermedad, entonces, es considerada como un desequilibrio entre fuerzas sociales, personales y económicas, así como de influencias biológicas. Paavo Airoso, un defensor de la medicina holística, define estas fuerzas como miedos, preocupaciones, estrés emocional, sustancias tóxicas presentes en el aire contaminado, comida, agua y fármacos tóxicos, exceso del consumo de alcohol, excesos en la alimentación, en las grasas, y la falta de actividad, reposo y relajación suficientes. En términos de prevención, la medicina holística intenta establecer y mantener un balance entre el individuo y el entorno.

Medicina Quiropráctica

Literalmente significa medicina manual y se ha venido practicando por médicos desde los tiempos de Hipócrates. La medicina quiropráctica actual fue introducida en 1895; hoy es la práctica médica que no utiliza medicinas más extendida. En esencia el tratamiento no es médico ni quirúrgico. La medicina quiropráctica se centra en la prevención y tratamiento de procesos a través de consejos psicológicos, sanidad, higiene, nutrición, y la manipulación de la columna y otras articulaciones. Las bases de la práctica son, en esencia, que los regímenes establecidos restauran la función normal de las articulaciones del organismo, lo que ayuda al paciente a recuperar la salud. La medicina osteopática es muy similar a la medicina quiropráctica y ambas se han desarrollado desde la misma práctica. Los quiroprácticos utilizan los rayos X con más frecuencia que los osteópatas y, en general, se cree que están mejor capacitados para curar dolores de espalda y devolver la salud. En líneas generales, la osteopatía comprende la manipulación del cuerpo, y de forma más específica, la columna vertebral, con movimientos rítmicos y masaje en áreas que pueden causar constricción de los nervios y los vasos que transporta la sangre. Los osteópatas, reivindican también la curación de numerosas enfermedades.

Reflexología

La reflexología presenta muchos de los principios de la acupuntura y el masaje. La reflexología emplea el

masaje de algunos puntos del pie basándose en la creencia de que corresponden a diferentes funciones corporales y de órganos. Se cree que la energía fluye por el organismo a través de meridianos que tienen su punto terminal en los pies. Se interpreta que, el responsable en última instancia, de la salud del paciente es un flujo sano y equilibrado de energía a través de esos meridianos. Se cree que los puntos reflejos desde el talón a la punta de los dedos de los pies se corresponden con 720.000 terminaciones nerviosas, que a su vez están conectadas con partes y órganos internos del organismo de las mayores cavidades del cuerpo, así como de la cabeza y el cuello. A su vez, la reflexología también puede servir como un instrumento diagnóstico. Se supone que si un órgano funciona como es debido, su punto reflejo correspondiente del pie también está bien. Si un órgano está enfermo, entonces la región refleja del pie será hipersensible al tacto, permitiendo un posible diagnóstico. El shiatsu (la presión del dedo) emplea una presión firme en varios puntos de la piel conocidos como puntos de presión. Este tratamiento alternativo se utiliza para aliviar el dolor y revitalizar a los pacientes.

Técnicas de Relajación

La propuesta de la relajación es separarse de ciertas actividades que someten al cuerpo a un excesivo estrés. La mayoría de las técnicas de relajación consisten en un entrenamiento de los músculos del cuerpo para evitar tensiones ocultas. Las técnicas de relajación también enseñan a los individuos a reconocer ligeras tensiones de la vida diaria lo que les permite afrontarlas. Cuando un individuo está estresado, se activa la llamada "respuesta de lucha o de arrebato", con la que la persona sufre un incremento en la frecuencia cardíaca, la tensión arterial y la frecuencia respiratoria. Uno de los instrumentos más utilizados por los terapeutas es la respiración profunda, puesto que la tensión produce por sí misma cambios en la respiración.

Las personas sometidas a estrés tienden hacer respiraciones cortas y superficiales. El yoga es la forma de relajación que utiliza la respiración y las posturas del cuerpo para mejorar la agilidad, tanto física como mental, y reducir la tensión lo que permite una relajación del cuerpo. El yoga postula la felicidad como un estado de tranquilidad y equilibrio internos, con paz interior y armonía como pilares de la terapia.

EL YOGA

Uno de los seis sistemas clásicos de filosofía hindú; se diferencia de los otros por proporcionar el control del cuerpo y el poder mágico atribuido a sus devotos avanzados. El yoga plantea como doctrina que mediante la práctica de ciertas disciplinas el ser humano puede alcanzar la liberación de las limitaciones de la carne, el engaño de los sentidos y las trampas del pensamiento y, por tanto, alcanzar la unión con el auténtico conocimiento. Tal unión, de acuerdo con la doctrina, es el único camino verdadero de entendimiento. Para la mayoría de los yoguis (quienes practican yoga) el objeto de conocimiento es el espíritu universal, el Brahma. Una minoría de yoguis no creyentes buscan el autoconocimiento perfecto autónomo en lugar de aspirar al encuentro con Dios. En todo caso, el fin radica en el conocimiento y no, como se supone en general, en realizar pruebas de ascetismo, clarividencia o la generación de milagros. De hecho, la doctrina del yoga no aprueba el ascetismo doloroso, insiste en que la preparación física y mental no debe ser utilizada como exhibición, sino como un medio para fines espirituales.

Los Ocho Escalones

La práctica del yoga forma una escalera que lleva al conocimiento perfecto. **Uno: autocontrol** (*yama*); supone veracidad, abstinencia, evitar el robo, la negación de los obsequios y no cometer perjuicio contra las cosas vivas. **Dos: observancia religiosa** (*niyama*); implica adoptar la austeridad, la pobreza, los ritos de purificación, el recital de los himnos védicos y la confianza devota en el Ser Supremo. **Tres: las posturas** (*âsana*), de las que hay gran número; son consideradas como básicas para todos los escalones que siguen. **Cuatro: regular la respiración** (*prânâyâma*), supone alterar su profundidad y ritmo, respirando a través de cada ventana de la nariz a voluntad, y la suspensión virtual de la respiración. **Cinco: reprimir los sentidos**

(*prâtyâhâra*), significa apartarse de los objetos externos y la lógica vuelta de la mente sobre sí misma. **Seis: la estabilización de la mente** (*dhârâna*), centrando la atención sobre una parte determinada del cuerpo, como el ombligo, el extremo de la nariz o el centro de la frente, y de este modo volver a la persona insensible a la perturbación externa. **Siete: meditación** (*dhyâna*), que consiste en fijar la mente sobre el objeto de conocimiento, en particular Brahma, hasta la exclusión de cualquier otro pensamiento. **Ocho: la contemplación profunda** (*samâdhi*), que entraña la absorción perfecta del pensamiento en el objeto de conocimiento, su unión e identificación con ese objeto. La consecución del *samâdhi* libera el yo de las ilusiones de los sentidos y las contradicciones de la razón. Es un pensamiento que ha ido más allá del razonamiento, logrando su objetivo mediante su propia negación. Desemboca en una iluminación interna, el éxtasis del genuino conocimiento de la realidad.

Liberación

El último escalón, en la doctrina del yoga, raramente se puede alcanzar en una única vida. Se suele afirmar que se necesitan varios nacimientos para lograr la liberación, primero del mundo de los fenómenos, después de los pensamientos de sí mismo, y por último de la confusión del espíritu con la materia. La separación del espíritu de la materia es *Kâivalya*, o la verdadera liberación.

Cuando los expertos yoguis se aproximan al *Kâivalya*, se supone que adquieren ciertas capacidades notables. Llegan a ser insensibles al calor o al frío, al dolor y al placer o al sufrimiento. Pueden realizar hazañas sobrenaturales, mentales y físicas, e incluso cambiar el curso de su naturaleza. Pueden distinguir los elementos más sutiles de la materia y son capaces, al mismo tiempo, de ver el universo como un todo, abarcando el microcosmos y macrocosmos en el mismo pensamiento.

Tales son los poderes afirmados o prometidos por el yoga. Pocos de estos poderes han sido demostrados con éxito ante observadores desinteresados. No obstante, logros extraordinarios han sido relatados por testigos. El más impresionante, quizás, sea el yogui dormido, en que la animación se aproxima a la suspensión, permitiendo al yogui estar sepultado vivo durante días. Ese estado ha sido descrito por algunas autoridades como un tipo de estado cataléptico inducido por la autohipnosis y no diferente en esencia de la catalepsia, que puede ser un síntoma de enfermedad mental.

Diversos Sistemas de Yoga

Los aspirantes, en el yoga, pasan una selección de prácticas para adaptar sus capacidades y su entorno. Muchos de los yoguis y casi todos los devotos occidentales son practicantes del *Hatha* (o yoga físico), el sistema básico que está relacionado con el desarrollo de esos controles corporales a los que siguen todos los demás. Los otros sistemas difieren sobre todo por los variados énfasis puestos sobre las distintas fases de la práctica del yoga. Quizás el sistema más popular en India es el *Bhakti* (devoto) yoga. Este sistema subraya los dos primeros estados de la disciplina del yoga, que son el autocontrol y la observancia religiosa. Otros yogas importantes son el *Mantra* yoga, que se dedica a pronunciar el nombre de Krishna y otros ensalmos; *Karma* yoga, el camino del trabajo y servicio, y el *Jnana* yoga, la vía del intelecto. La combinación formada por *Bhakti*, *Karma* y *Jnana* yogas se llama *Raya* (real) yoga.

CONCLUSION

El Masaje es un nuevo método de curación y/o sanación, que se aplica sobre la estructura de los tejidos blandos del cuerpo como así también sobre los huesos. Los objetivos principales son eliminar los puntos de dolor y restaurar la flexibilidad y la facilidad de movimiento, liberando los segmentos principales del cuerpo.

El precepto fundamental del masaje es que el cuerpo es un todo, es una estructura y se debe masajear toda, poniendo más atención y centrándose en las zonas problemáticas determinadas. La presión es un factor determinante en este tipo de técnica, la que es aplicada directamente en el foco del dolor del músculo o hueso afectado, este trabajo puede resultar doloroso, pero hay que enseñar que el dolor, a menudo, deriva de una resistencia a la que terapeuta y paciente deben enfrentarse y conseguir su liberación.

En ocasiones este dolor tiene un alto componente emocional provocando respiraciones profundas, seguidas de una gran sensación de bienestar

La principal razón del éxito del Masaje es que éste es una forma concreta de tratamiento del dolor y el resultado su liberación. Su uso continuado permite mantener el cuerpo en un óptimo estado de salud. Empleando, durante el masaje, un repertorio de manipulaciones que combinan la compresión profunda, la fricción, la extensión, el movimiento y la respiración.

Finalmente, en una forma de ejemplo: al aplicar masaje en los tejidos profundos, se procura liberar y alinear tanto las estructuras superficiales del cuerpo como las profundas.

Para ello se utiliza el antebrazo y el codo. Se coloca en los surcos que hay entre hombros, se desliza con suavidad y firmeza en la profundidad de la espalda, por los músculos que hay a ambos lados de la espina dorsal. Por momentos, puede resultar doloroso, pero por dolorosa que resulte la experiencia, es agradable sentir, para el paciente y observar, para el terapeuta como los músculos ceden y se estiran. Siempre en este masaje se emplea el calor, siendo éste parte del tratamiento.