

UNAM IZTACALA

**Universidad Nacional Autónoma de México**

**Facultad de Estudios Superiores Iztacala**

**“El masaje como parte de un proceso  
terapéutico”**

**T E S I N A**  
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA  
P R E S E N T A  
**R o s a R o a A m a y a**

Director: Mtro. **Jaime Molina Correa**

Dictaminadores: Lic. **César Roberto Avendaño Amador**

Mtra. **Margarita Chávez Becerra**



Los Reyes Iztacala, Edo. de México, 2016



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**

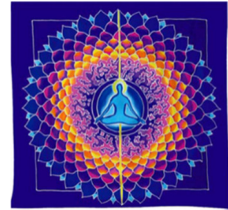


**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.



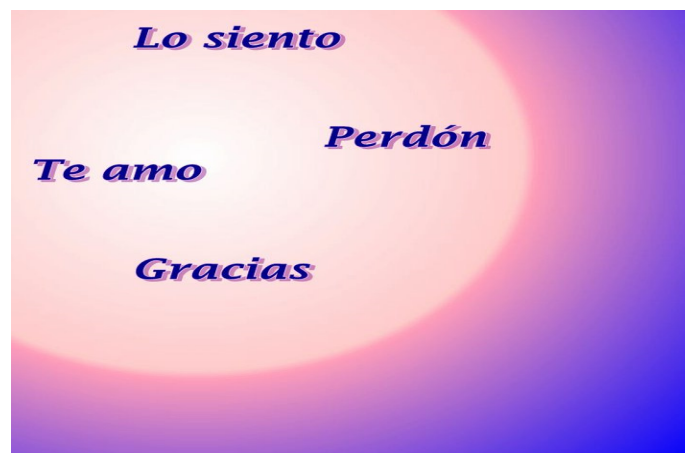
## *Agradecimientos*

*Al honorable jurado conformado por el maestro Jaime Molina Correa, César Roberto Avendaño, Margarita Chávez, José Antonio Mejía, Edgardo Ruíz por sus oportunos comentarios, cuyo interés me motivo a seguir investigando, por su tiempo y por compartir conmigo sus conocimientos. GRACIAS!*

*Al Doctor Sergio López Ramos mi maestro de vida, quién despertó mi inquietud en relación al tema y a muchas cosas más de la vida que me permiten avanzar. GRACIAS!*

*Al grupo Orgón que me salvaguardó por muchos años para que siguiera prevaleciendo el interés a la psicología y sus alternativas. GRACIAS!*

*A la vida, a Dios por permitirme cerrar un ciclo que por mucho tiempo fue un sueño y ahora se convierte en realidad. GRACIAS!*



## *Dedicada*

*A mi madre Ma. de Lourdes Raquel Amaya Becerril, que me dio la vida y de ella he aprendido que a pesar de las adversidades con amor, esfuerzo, dedicación y sacrificio puedo seguir adelante.*

*A mi padre Severiano Roa Vega por tu gran apoyo, entrega y pasión en las cosas.*

*Esto es para ustedes, se los doy con todo mi amor y sé que son felices por este logro en mi vida... Gracias por compartirlo conmigo... Los quiero mucho.*

*A mis hermanas Rocío Roa Amaya, Marielba Roa Amaya, Raquel Roa Amaya, Julia Roa Amaya de quienes recibo el apoyo incondicional, su fuerza para seguir adelante, su seguridad.*

*A mis hermanos Manuel Roa Amaya, Reyes Roa Amaya de quienes he obtenido mucho y no importa las palabras para saber que están conmigo.*

*A mis cuñados, cuñadas, Jannett Monroy, Miguel Cruz, Lulu Mollado, Alejandro Belló, Cristina Mollado, Paty, Aurelio Mollado, Joaquín Mollado, Lulu Correa, Ernesto Mollado, Yení, Bety Mollado, Juan dolores de quienes comparto momentos en los cuales hemos expresado más de una sonrisa, y lágrimas por supuesto, y que enseñan que más vale calidad que cantidad.*

*A mis sobrinos y sobrinas Santiago, Luis Fernando, Isai, Fernanda, Esteban, Miguel, Luis, Carlos, Diego, Aranza, Odayam, Epsiba, Benjamín, Eleazim, Abisai, Liz, Nadia, Saraly de quien comparto hermosos momentos en los cuales puedo vivir esa infancia que llevo dentro.*

*A mis abuelitas y abuelito Carmen Vega, Julia Becerril, Reyes Roa de quien recibo su fuerza, su fe, sus consejos y sus ganas de vivir.*

*A mis amigas del alma Marisol Monroy, Ma. Guadalupe Rangel, Alfonso Barrera, Genny Perez, Nora Gutierrez, Patricia Gonzales, Ma. de Lourdes Mayen, Laura Meneses, Cristina, Ariadna, Dulce, orgonautas de corazón.*

*A Neidy Nagelly Mendoza Solórzano, Angelita Solórzano de quien siempre recibo un apoyo y paciencia invaluable, por creer en mí y ser aquellas personitas que están en el momento exacto para brindarme unas palabras de aliento.*

*A mi hija Beatriz Candelaria Mollado Roa por ser mi inspiración, mi apoyo, mi gran amor, mi motor, mi todo.*

*A mi esposo Jose Juan Mollado Espinoza de quien recibo un gran apoyo y de quien en estos 8 años juntos trabajamos para un bienestar común en el cual nos permite crecer como personas y como familia.*



<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>1</b>
<b>Cap. 1: ANTECEDENTES HISTORICOS</b>	<b>6</b>
1.1 Paradigma Cartesiano	6
1.2 La relación Cuerpo-Emoción	8
<b>Cap. 2: EL MASAJE EN LA PSICOLOGÍA</b>	<b>10</b>
2.1 Historia del masaje	10
2.2 ¿En qué consiste el masaje?	12
2.3 Características del Masaje	14
2.4 ¿Quién tiene acceso al masaje?	15
<b>Cap. 3: TÉCNICAS DE MASAJE Y SU RELACIÓN CON LAS EMOCIONES</b>	<b>16</b>
3.1 ¿Qué se ha estudiado al respecto?	16
3.2 Técnicas de Masaje	18
3.3 ¿Cómo se complementa el masaje para un trabajo integral?	28
<b>REFLEXIONES</b>	<b>41</b>
Contribuciones del masaje y el trabajo corporal a la Psicología	41
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>45</b>

## RESUMEN

El objetivo principal del presente trabajo es hacer énfasis en la importancia de trabajar en el cuerpo para las personas en la actualidad, y sobre todo en una alternativa de terapia psicológica.

Decidí abordar este tema debido a que no se ha dado como tal una importancia al masaje como un coadyuvante de la terapia psicológica, a veces nos preguntamos ¿Cuántas veces hemos escuchado a la gente que va a terapia y que dice que le duelen los hombros? ó ¿Qué al estar en la terapia y habla de algo doloroso siente presión en el pecho?, es importante reflexionar con respecto a estas situaciones, sobre qué relación tienen con la Psicología y sus prácticas, además que impacto tiene en las personas.

En México existe mucho la confusión de lo que es el masaje meramente superficial y un masaje más terapéutico, se piensa en muchas ocasiones que solo sirve para relajar y esto solo se ve en un SPA. Por ello, es importante mostrar algunas técnicas de masaje más profundas y que sirven como alternativa terapéutica.

Por otra parte, también debemos reflexionar con respecto a la medicina tradicional y alternativa, ya que existe una problemática muy importante en la que la salud emocional se ve afectada y abandonada, porque la filosofía dominante divide al cuerpo enfocándose en aquello que es observable y cuantificable, reduciéndose a curar los síntomas y no el origen de la enfermedad. La importancia del trabajo emocional en la actualidad es algo que se ha hecho a un lado debido a este olvido corporal, de ahí que la cantidad de enfermedades aumente y otras más se sigan construyendo.

Uno de los propósitos principales en el presente trabajo es que el lector reflexione de la importancia de trabajar con su cuerpo, con una salud más integral, viviendo y sintiendo el aquí y el ahora.

# INTRODUCCIÓN

El masaje es probablemente la herramienta terapéutica más antigua que el ser humano utilizó para comunicarse y proporcionarse un recurso natural contra el dolor. Su evolución y uso ha sido parejo al de la sociedad, hasta convertirse en la técnica de "tacto estructurado" que hoy conocemos y de la que, el masaje terapéutico forma parte. Por lo tanto aquí se pretende retomar algunas técnicas de masaje y su efecto terapéutico.

Para poder comprender la situación actual de México hablando en términos de su situación social, cultural y de salud es importante voltear hacia atrás y ver de qué forma se ha ido construyendo, es así como retomo a partir del modelo mecanicista que ha hecho que el cuerpo se vea de manera fragmentada y no como una unidad, esto es lo que hace que el trabajo con las emociones y el trabajo con el cuerpo se vean como dos cosas distintas.

Posteriormente las problemáticas de salud han ido aumentando y modificándose con respecto a otras épocas, encontrándose hoy en día, por ejemplo, un aumento en el índice de depresión y ansiedad, las cuales llevan a gestar en el cuerpo enfermedades crónico-degenerativas. Todo esto se encuentra subordinado en el sistema capitalista vigente que dicta una manera de trabajar, de habitar, de enfermarse y de formar una familia.

El concepto de salud y enfermedad que se tiene es muy limitado debido a que la medicina tradicional está basada en la filosofía positivista de Descartes, esto es, que todo debe ser observable, medible y comprobable, método que aún nos invade. El modelo tuvo éxito y fue el dominante por casi cuatro siglos, sin embargo ya en el siglo XX entró en crisis cuando ya no pudo satisfacer las necesidades de la sociedad. Esta teoría conceptualiza al hombre como una máquina perfecta haciendo de lado absolutamente toda la historia, mientras que el concepto de hombre en la medicina alternativa es integral, incluyendo las emociones y la forma de sentir del sujeto.



Es importante reflexionar y voltear un poco hacia tras y ver de qué forma se ha ido limitando la visión de ver al ser humano como algo integral. En nuestra sociedad actual, el cuerpo que vemos, duerme poco, come mal, tiene alto niveles de estrés y ansiedad. Este genera que el predominio de una emoción en el cuerpo se instale en un órgano y viceversa generando una somatización en el cuerpo y produciendo así el brote de enfermedades psicosomáticas; la palabra psicosomática etimológicamente está compuesta por dos palabras griegas: psique “alma” y soma “lo corpóreo” es un ser animado, implica un síntoma material, físico o químico dependiente de una alteración de lo sólido o líquido del organismo para diferenciarlo del sistema funcional, esto significa que ambos, el alma y lo corpóreo existen en un mismo cuerpo pero su funcionalidad puede ser alterada por procesos sociales y personales. Estas enfermedades son una manifestación y desarrollo de una influencia de factores psicosociales y emocionales, es decir, de su entorno social, la forma de relacionarse con los demás, la alimentación y la manera de expresar sus emociones entre otras.

Es importante ver al cuerpo y sentirlo como una unidad y no fragmentado. Esto implica acercarse de manera distinta al cuerpo y leerlo desde una perspectiva unitaria. El concepto de leer al cuerpo puede parecernos extraño, puesto que no imaginamos qué es lo que se puede leer en él. Estamos acostumbrados a ver la cara, las manos, o las piernas a nivel de su funcionalidad o estética sin considerar que cada parte nos muestra lo que sucede al interior, tanto a nivel orgánico como psicológico, emocional y espiritual. Si hablamos de que el cuerpo es la concreción de todos estos aspectos, queda claro que encontraremos evidencia de ellos en cualquier parte visible del mismo.

Esta imagen de conocer al cuerpo en una forma más integral ha sido conocido por la cultura oriental desde hace siglos, ya que ha sido uno de sus principales métodos de diagnóstico; mediante la observación de la piel, el cuerpo y la postura es posible conocer la causa de distintas enfermedades tanto de tipo orgánico como emocional, el curso que siguen y las mejores formas de mejorar la salud. Como ejemplo de ello podemos retomar lo expuesto por Wataru Ohashi en

su libro “Cómo leer el cuerpo”, donde de manera breve y clara explica la correlación entre los rasgos físicos, las características psicológicas y la aparición de ciertas enfermedades, en conjunto con la alimentación y la forma de vida de cada persona. Partiendo de estas premisas, presenta también ejercicios y recomendaciones para alcanzar el equilibrio, teniendo siempre como base el uso del cuerpo.

Hay que tener en cuenta que el cuerpo nos revela también el estado de nuestro espíritu, y representa además la vía principal para trabajar con él y desarrollarlo, ya que no se trata solamente de alcanzar la salud física, sino la salud en todo sentido, y esto incluye nuestra parte emocional. Así podemos ver y definir al cuerpo como un ‘documento vivo’, que nos puede enseñar mucho sobre la persona e incluso sobre nosotros mismos, ya que compartimos distintas características. De ahí la importancia de voltear al cuerpo y observarlo con detenimiento, ya que quien sabe leer el cuerpo puede ver también el interior de la persona.

Regresar a nuestra naturaleza y al trabajo corporal implica el inicio de un proceso en el que se trabaja día con día. Como masajistas podemos ayudar a contactar con esa otra realidad olvidada que es nuestro cuerpo, donde está nuestra historia y el reflejo de la sociedad y la familia a la que pertenecemos. Y hay que tener presente que en el momento en que el masaje se utiliza para mejorar la función circulatoria, recuperar la movilidad restringida entre los tejidos dañados, aliviar o reducir el dolor, optimizar la conciencia sensorial, proporcionar apoyo humano, relajación y bienestar, y por tanto ayudando en la recuperación y el mantenimiento de la salud, se convierte, aun sin pretenderlo, en un acto terapéutico.

Por tanto este trabajo se compone de tres capítulos. En el *primer capítulo*, se hace un recorrido por los postulados del paradigma cartesiano, especialmente sobre aquel que afirma que mente cuerpo son dos entidades separadas pues esta idea ha permeado e influido notablemente en el desarrollo de todas las ciencias modernas, y, finalmente se explica la propuesta de que el cuerpo se construye

socialmente, esto es, de que el cuerpo es la síntesis de una forma de entender el mundo de una manera de vivir que se ha construido culturalmente, esto permite vislumbrar nuevas alternativas para tratar los problemas emocionales, basado en la relación órgano emoción. Además, se aborda la problemática de la unificación teórica en el área de la salud, en particular de la Psicología. Por lo que la Psicología en la actualidad cuenta con diversas aéreas las cuales son la conductual, que estudia conductas, la cognitiva (pensamientos), psicoanalista (inconsciente, sueños), humanista y existencial (que se centra en la persona y sus emociones), histórico cultural (historia y la cultura del sujeto), y orgánico-emocional (la relación de los órganos-emociones y la historia del sujeto; se trabaja con el cuerpo y la memoria corporal del sujeto). La mayor parte de estas áreas basan su práctica en una teoría de corte positivista.

Hasta aquí se habla de la importancia del cuerpo, pero no de su relación con las emociones, mucho menos de su crecimiento. En la filosofía positivista, o llamada cartesiana, se habla de un cuerpo en partes y no como una unidad que está inmersa en un micro y macro cosmos. En el *capítulo dos* se centra en la explicación respecto al masaje, en que consiste y como puede ser un coadyuvante para la terapia psicológica en el cual se trabaje las emociones por medio del cuerpo al ser tocado y masajeadado, y que el ser humano experimenta y reconoce sus dolores y cansancios que a su vez tiene un impacto en su estar en el presente. Para dar el masaje es necesario como terapeuta psicológico tener las herramientas necesarias para trabajar de manera seria con este proceso que el ser humano vive y se hace consciente. Debe tratarse de un masajista que goce de conocimiento, carácter y gran preparación. El masaje que aquí se propone no tiene que ver meramente con tocar al cuerpo y relajarlo sino que al tocar al cuerpo con ciertas técnicas se estarán trabajando con las emociones y es ahí donde el masajista se involucra como terapeuta, y para tener claro esto, se estudia la relación del masaje con la psicología.

Por último, en el *capítulo tres* se describen técnicas de masaje y la forma en la que se realiza una terapia que retoma el cuerpo, que si bien, nuestros ancestros utilizaban. En la actualidad se puede ver reflejado en el trabajo y propuesta del doctor *López Ramos*.

# 1. ANTECEDENTES HISTORICOS

## 1.1 Paradigma Cartesiano

A partir del siglo XIX, en el que se establece un credo científico conocido como positivismo, el cual se fundamenta a través de metodologías, hipótesis y comprobaciones racionales, instaurándose en Instituciones y en lo académico terminando por establecer reglas cotidianas y formas de vida que llegaron hasta determinar el comportamiento del día a día. **Augusto Comte** fue el que propuso este credo, y logró que fuera incuestionable y aceptado, dándole prioridad a la razón con la justificación de que ésta nos haría libres. Tiempo después **René Descartes** apoyó las ideas de *Comte*, dándole prioridad a la razón, a lo observable, contable y comparando al hombre con una máquina que funciona a través de estímulos y respuestas, lo que hace más complicado la tarea de ver la realidad y al hombre. Al instaurarse como política, el positivismo afectó las ciencias de la salud, dentro de ellas la Psicología, debido a lo limitado del modelo. Por lo tanto, algunos empezaron a cuestionarse sobre sus alcances y sus limitaciones, y su dominio de casi cuatro siglos llegó a la decadencia en el siglo XX.

Fue así que se empezó a conceptualizar de diferentes formas al hombre. Por ejemplo, **Paul Feyerabend** dice que no hay razones por las cuales nos obliguen a preferir a la ciencia y el racionalismo con mayor peso e importancia que otras visiones. Existen autores y filosofías que proponen algo distinto de lo que puede ser el hombre. **Freud** empieza a incluir aspectos instintivos, biográficos y culturales como parte del hombre. También corrientes como el marxismo, estructuralismo y materialismo nos enriquecen con otra conceptualización del ser humano. Se llega también a la tesis de **Richard Tarnas**, quien establece las características arquetípicas atribuidas a los planetas por la astrología, por donde será posible predecir eventos de la vida personal y colectiva de la humanidad. Esta visión del cosmos da apertura a una visión más profunda más allá de la razón

y del intelecto dando apertura a un cambio de índole espiritual. Copérnico le dio importancia a estos eventos. Otros autores miran al cuerpo como algo fundamental para la existencia del hombre, como **Joseph Geavert**, quien dice que el cuerpo debe ser considerado como algo orgánico (con actividad fisiológica) o como cuerpo humano y también da diversos significados. Se habla de las posturas filosóficas también en las que el *dualismo platónico*, en el que no se consideran los fenómenos corpóreos como explicadores del hombre. El *dualismo cartesiano*, que busca la interpretación científicista del cuerpo humano, y lo tiene como su único objeto de estudio, al ser este visible y medible. Descartes acepta la existencia del alma y su interdependencia con el cuerpo, pero enfoca su atención en este último. Finalmente, la interpretación del ser como unidad la encontramos en *Aristóteles* y *Tomás de Aquino*, quienes, si bien hablaban de los conceptos de cuerpo y alma, no hacían distinción alguna entre ellos, considerándolos partes de la misma unidad, inseparables. Aun así, el pensamiento Cartesiano ha permeado de forma abrumadora la construcción del conocimiento científico pues sus planteamientos se encuentran en el corazón de muchas disciplinas, entre éstas se encuentra la psicología que al dar explicaciones y soluciones a los problemas que se les demandan lo hace sobre la base de que el cuerpo y la mente son entidades separadas. Muchos son los intelectuales que han señalado la necesidad de superar esta escisión dada la encrucijada teórica y práctica en la que se encuentran numerosas doctrinas, además de subrayar las repercusiones negativas que tiene para la vida cotidiana ver la vida de manera científica.

## 1.2 La relación Cuerpo – Emoción

Como se mencionó al inicio de este escrito la discusión a lo largo de la historia es muy valioso, pues los problemas nuevos están inmersos en una cultura y se hace un estilo de vida. En nuestra sociedad actual, el cuerpo que duerme poco, come mal, tiene alto niveles de estrés y ansiedad. Este genera que el predominio de una emoción en el cuerpo se instale en un órgano y viceversa generando una somatización en el cuerpo y produciendo así el brote de enfermedades psicosomáticas; la palabra psicosomática etimológicamente está compuesta por dos palabras griegas: psique “alma” y soma “lo corpóreo” es un ser animado, implica un síntoma material, físico o químico dependiente de una alteración de lo sólido o líquido del organismo para diferenciarlo del sistema funcional, esto significa que ambos, el alma y lo corpóreo existen en un mismo cuerpo pero su funcionalidad puede ser alterada por procesos sociales y personales. Estas enfermedades son una manifestación y desarrollo de una influencia de factores psicosociales y emocionales, es decir, de su entorno social, la forma de relacionarse con los demás, la alimentación y la manera de expresar sus emociones entre otras.

Ser psicólogo, implica ser psicómetra, psicoanalista, terapeuta y ser interlocutor que incluye una serie de situaciones como atender, escuchar y concentrarse evitando perder de vista, todo aquello que el otro te dice, incluyendo su lógica, pero también todo su lenguaje corporal, sus gesticulaciones, los cambios y tonalidad de voz de acuerdo a lo que está expresando. Cuando se logra lo anterior, se vive la interlocución; provocando con la aplicación de terapias alternativas en el paciente un estado parecido al que se tiene cuando algo se ha ido, ha dejado de pesar y de doler, ya que todo el cúmulo de presiones, de sensaciones reprimidas, y todo el deseo de expresar que ellos quieren sin temor a ser agredidos o mal vistos, genera al terminar la sesión; “un alivio, una paz y tranquilidad mental, en donde la cabeza ... pesa menos”, (según la expresión de los propios pacientes adultos, en la mayoría de los casos mujeres maduras); los cambios van más allá de las palabras, se distinguen en la relajación facial y

corporal, todas las marcas de expresión o/y arrugas se suavizan brindándole luz a un rostro cansado por el esfuerzo. El cuerpo se ve relajado, ya no tan tenso, los hombros se caen, la cabeza está ligeramente cargada hacia atrás, su andar se hace armonioso y ligero, su voz, suave y cristalina; por dentro se refieren como más sereno por la paz que ha generado la salida de esos males, y con una actitud distinta con empuje, sin temor, por la nueva vida que espera allá afuera.



## 2. EL MASAJE EN LA PSICOLOGÍA

### 2.1 Historia del masaje

Históricamente la acción de llevarse la mano y frotar o presionar con firmeza la zona dolorida es una reacción intuitiva que surge para aliviar el dolor y las tensiones. Esta acción se remonta a los tiempos más antiguos y hay que suponer que si en algún momento el hombre prehistórico tenía algún tipo de dolor o molestia (y es de lógica pensar que así fue), utilizaría un remedio parecido al que emplearíamos nosotros. Por ello se puede asegurar que el masaje forma parte de la cultura médica ancestral de todos los pueblos y que está presente en todas las tradiciones.

Uno de los primeros registros de la palabra masaje y de la descripción de su uso se ha encontrado en unos textos provenientes de la Antigua Mesopotamia, concretamente en un libro escrito en sumerio y acadio titulado "Mushu'u" (masajes, en castellano). Según estudios publicados a finales de marzo de 2007 por Barbara Böck, [1] una filóloga del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC). Su trabajo permite asegurar que los antiguos sumerios se aplicaban masajes hace 4.000 años, y por tanto data el inicio (documentado) del tratamiento por masaje en esa época.

Los escritos médicos de la India antigua, y los libros del Ayurveda se conoce como "Champooinig", traducido por los ingleses como "shampooing", que ha derivado en la palabra champú usada inicialmente para designar el lavado de cabeza. En Grecia Hipócrates de Cos (460-380 a.n.e.) utilizaba el termino anatripsís, que equivale a frote; y lo denominaron masso, que significa amasar, o dar masaje. Más adelante se tradujo al latín como frictio, cuyo significado es fricción o frote y, así ha llegado la denominación masaje hasta nuestros días, conservado en las características lingüísticas propias de cada región.

En el siglo XVI Amboise Paré cirujano francés introdujo el masaje para las articulaciones duras y para la curación de heridas después de las intervenciones quirúrgicas (Claire, 1997).

La experimentación con la manipulación de huesos y tejidos blandos continuó a lo largo del Renacimiento y de la Revolución Industrial, a principios del siglo XIX la moderna práctica occidental del masaje fue sistematizada por Per Henrik Ling.

El Colegio médico de la Universidad de Miami fundó un Instituto de Investigación del Tacto en septiembre de 1991, su fundadora la doctora Tiffany Field ha estudiado el efecto del masaje durante años. Como resultado uno de los primeros datos que dieron a conocer es que los bebés prematuros que recibían tratamientos de masaje durante tres períodos de quince minutos diarios durante diez días, ganaban un 47% más peso corporal que los bebés tratados con terapias convencionales. Estudios posteriores demostraron que el masaje estimula la liberación de hormonas para la absorción de los alimentos. Los bebés que fueron objeto de este estudio y que recibieron masajes mantuvieron esa tendencia a ganar peso durante los ocho meses que siguieron al alta hospitalaria y desarrollaron mayores habilidades psicomotrices que los bebés que no recibieron masaje. Otros estudios realizados en este mismo instituto sugieren que el masaje puede mejorar el funcionamiento del sistema inmunológico de las personas afectadas por el virus del sida, reduce el estrés y la depresión en los adolescentes y mejora el rendimiento de los trabajadores (Claire, 1997).

Esto nos habla de una trascendencia de esta práctica terapéutica para el hombre de cualquier época, se habla especialmente del masaje dentro de la medicina tradicional en la que tiene un lugar especial dentro de una vida saludable, junto con la respiración, la alimentación, la meditación. Siguiendo con esta idea, todos alguna vez hemos utilizado el masaje de manera intuitiva pues cuando nos golpeamos alguna parte de nuestro cuerpo llevamos inmediatamente nuestras manos para tranquilizar la parte afectada.

Como se ha visto el masaje ha estado presente en muchas culturas, en occidente como en el oriente se han desarrollado una serie de técnicas. En este

trabajo se describen algunas técnicas de masaje, que sustentan en muchos aspectos un trabajo integral, en la que nos permite retomar el cuerpo y las emociones como un todo indisoluble.

## **2.2 ¿En qué consiste el Masaje?**

Lo importante del masaje son las diferentes técnicas empleadas entre las que destacan frotamientos, los acariciamientos, los pinzamientos rodados, los masajes a tres, cuatro, dos y hasta de un dedo, el amasamiento, entre otros. El sistema nervioso, órgano de comunicación, coordinación y regularización de las diferentes estructuras y funciones del organismo, permite la aparición de múltiples reacciones reflejas en el cuerpo.

El masaje es un método de valoración (mediante la palpación) y de tratamiento manual, aplicado sobre la cubierta corporal y transmitido por la presión mecánica de las manos a los diferentes órganos del cuerpo humano. Según la indicación y los objetivos de tratamiento propuestos, se pueden lograr efectos que generan acciones directas y/o reflejas sobre el organismo. A continuación se detallan los efectos principales:

**Fisiológicos-higiénicos:** Cuando se efectúa el masaje en una persona sana para proporcionar mayor vigor al organismo o para aliviar el cansancio, se asocia a la práctica de ejercicio gimnasias suaves y/ o baños termales.

**Preventivos:** Estos se cumplen cuando se localiza por palpación una zona tensa o con posible lesión, cuando se delimita, y al comunicárselo al sujeto que recibe el masaje y al tratar. Así se cumplen dos de las funciones del terapeuta: Educar, y promover la salud aconsejando que el masaje este unido a la práctica de ejercicio moderado, para mejorar el bienestar general, y conseguir además que el tratamiento perdure.

**Terapéuticos:** Cuando se utiliza el masaje para mejorar la función circulatoria, recuperar la movilidad restringida entre los tejidos dañados, aliviar o reducir el dolor, o para optimizar la conciencia sensorial. Por otro lado, en el momento en que el masaje proporciona relajación y bienestar, ayudando en la

recuperación y el mantenimiento de la salud se convierte, aun sin pretenderlo, en un acto terapéutico.

Estéticos-higiénicos: Cuando tiene por finalidad mejorar el aspecto externo de la persona, eliminando los depósitos de grasa, devolviendo al músculo su tono y relajando el cansancio. Igualmente tiene resultados higiénicos puesto que eliminar el cansancio en una persona sana produce un resultado estético.

El masaje se aplica mediante la manipulación manual de los tejidos blandos: piel, muscular y conjuntivo o tejido conectivo para ampliar la función de estos y promover la circulación, la relajación y el bienestar. Sirve, además, para aliviar o hacer desaparecer las contracturas y la tensión muscular, optimiza la función y permite un buen deslizamiento de los tejidos. Además es una herramienta muy útil para favorecer los procesos metabólicos.

Las maniobras de masaje tienen como finalidad, también, la recuperación y rehabilitación física de los procesos patológicos, o de las lesiones. En referencia a esto último cabe destacar que: en el momento en que el masaje proporciona relajación y bienestar, y por tanto nos ayuda recuperar y mantener la salud, se convierte, aun sin pretenderlo, en un acto terapéutico.

El uso profesional del masaje en el ámbito sanitario requiere una profunda comprensión de la anatomía y la fisiología humana, asimismo precisa del conocimiento de sus indicaciones y especialmente de las contraindicaciones, siendo este el tema de base durante la formación del futuro fisioterapeuta, que es el profesional sanitario debidamente reglado para aplicar esta modalidad terapéutica. Además se le instruye en el arte y la técnica del masaje. Se forma en cuestiones relacionadas con la conducta ética. Y en la capacidad de saber mediante la recogida de datos a través de la historia clínica y la exploración, cuando debe aplicarlo y cuando no. Se le capacita para que conociendo el terreno que debe tratar, evite causar daño. Actualmente el tratamiento por masaje es sinónimo de bienestar y salud.

Cuando el terapeuta trata a personas que padecen una lesión o enfermedad se debe contactar con el médico del paciente para seguir su

indicación. Actualmente, los profesionales que realizan masaje en sus diferentes modalidades son los fisioterapeutas, médicos, masajistas, quiromasajistas.

En términos generales las disciplinas asiáticas se basan en el concepto de una energía vital denominada ch'í, Ki o prana, que los terapeutas creen que reanima el cuerpo además de todo tipo de creación. El trabajo corporal asiático procura modular o equilibrar el flujo de esta energía a través de la presión y manipulación física.

Se emplean varios métodos para evaluar la calidad del flujo de la energía vital, algunos de los más conocidos se derivan de los principios de prácticas médicas tradicionales de china. Hay prácticas modernas relacionadas con las antiguas tradiciones de sanación asiáticas.

### **2.3 Características del Masaje**

Los chinos son los que más han trabajado el masaje, es una práctica ancestral; este puede ser de varios tipos: curativo, preventivo, erótico, para bebés, el terapéutico, consiste en el uso de aceites y esencias, pases y movimientos musculares por todo el cuerpo, poniendo mayor énfasis en las zonas más bloqueadas. El masaje puede ser fuerte y profundo o suave y ligero.

El masaje en general impulsa el proceso natural de curación por ello es que es una parte medular dentro de la terapéutica oriental, pues en conjunto con ejercicios de respiración, acupuntura, entre otros, el terapeuta ayuda a los pacientes a restablecer el equilibrio energético del cuerpo, armonizándolo con el entorno. Los masajes ayudan especialmente a bajar el nivel de estrés, pues induce a un estado de relajación, favorece la circulación sanguínea y el drenaje linfático y ayuda a corregir malas posturas corporales entre muchos otros beneficios que ayudan a restablecer la comunicación entre todo el cuerpo del paciente, que este sea capaz de identificar que hay una parte de su cuerpo que aloja cualquier sentimiento de dolor, odio, ira, coraje, resentimiento que a la vez le evoca vivencias agradables o desagradables. Así mismo, existen otras terapias alternativas, que pueden proporcionar al individuo una manera diferente de concebir su cuerpo no de forma fragmentada sino integral; tal es el caso de la

herbolaria, flores de Bach, vegetoterapia, temascal, entre otras. Es importante señalar que la alimentación juega un papel importante en el cuidado del cuerpo, el buen equilibrio emocional y la salud física.

El masaje siempre ha sido uno de los medios más naturales e instintivos para aliviar el dolor y el malestar y así como existe una gran variedad de estilos de dar un masaje y por tanto un número elevado de técnicas que se pueden aplicar en una sesión de masaje, hay una serie de factores que no diferencian mucho de una técnica a otra y son las características básicas de una sesión de masaje y que un terapeuta debe de conocer y aplicar. El doctor López Ramos<sup>1</sup> nos dice que los masajes sirven para mover o cambiar la memoria corporal.

#### **2.4 ¿Quién tiene acceso al masaje?**

Una muestra de un centro dedicado al desarrollo integral es el Zendo Mexicano; en Teotihuacán dirigido por el Dr. Sergio López Ramos. En este lugar podemos acceder a distintas prácticas que buscan sanar al cuerpo y equilibrarlo siguiendo la filosofía del zen y la práctica de la medicina tradicional china. También en CEAPAC (Centro de Estudios y Atención Psicológica A.C) se hace este tipo de trabajo. Para muestra también el centro de Aprendizaje y Enseñanza para la Salud Orgón que se encarga de difundir las técnicas de masaje que nos ayudan a la relación con un trabajo terapéutico...

Es importante remarcar que en la búsqueda de estas opciones de desarrollo se puede caer en la charlatanería o llegar a lugares en los que las prácticas no se hacen con seriedad y ética.

---

<sup>1</sup> López R., S. (2008). Cuentos del cuerpo. México: CEAPAC.

## **3. TÉCNICAS DE MASAJE Y SU RELACIÓN CON LAS EMOCIONES**

### **3.1 ¿Qué se ha estudiado al respecto?**

Una propuesta que busca especificar el funcionamiento de principios universales mediante una manera más armoniosa de entender los padecimientos mentales y físicos que aquejan a los individuos. Así las terapias corporales tienen sus antecedentes filosóficos en la concepción oriental y en “la teoría de los cinco elementos”. (López S., op. cit. p.116)

De acuerdo con Durán (op. cit. p. 114), dicha teoría se basa en los elementos de la naturaleza. Se refiere a la manera como se articulan en un ciclo vital para dar inicio a su existencia. Así se tiene el elemento fuego, éste deja cenizas que conforman la tierra, la tierra a su vez en sus capas internas del subsuelo produce el metal, el cual ayuda a la filtración de las lluvias para generar agua, que la absorbe, la que produce la madera, que finalmente, produce fuego y así el ciclo continúa en articulación.

Este mismo ciclo interviene en una relación de dominancia, implica la regulación del fuego sobre el metal, ya que lo funde; del metal sobre la madera, pues la corta; de la madera sobre la tierra, pues la penetra; de la tierra sobre el agua, que la absorbe; del agua sobre el fuego; lo apaga. Estas son las relaciones básicas que muestran el equilibrio en la naturaleza. Cuando sucede la contra dominancia entre ellos, se produce el desequilibrio. La visión oriental traslada estos elementos al cuerpo humano y encuentra una relación equivalente en los órganos principales. Así, el corazón se equipara al fuego, el vaso a la tierra, el pulmón al metal, el riñón al agua, y el hígado a la madera. Igualmente los ciclos de generación y dominancia se representan en ellos, se produce el equilibrio. De esta manera, la naturaleza es parte del cosmos tanto en el ambiente terrestre como fuera del él. Por ello se habla del cielo como yang y la tierra como ying, los cuales se encuentran conectados por la intermediación humana, pues el hombre y la

mujer se unen al cosmos a través de la respiración y a la tierra en el contacto por las plantas del pie y con el consumo de los productos que ella misma le ofrece. Es por eso, que la respiración y la alimentación resultan fundamentales tanto para la generación de energías como la dominancia para mantener el equilibrio en el ser humano, sea una condición de salud y disposición en la construcción del conocimiento. Así mismo, cada uno de los cinco elementos, corresponde a una estación, un órgano, un clima, un sabor, un color, un sonido, una emoción, un olor, etc. Y debido a que están interconectados, cada uno estimula a los contiguos, cuando uno de los órganos y su elemento asociado se encuentra desequilibrado, los demás elementos también se afectan, lo cual se manifiesta en diversos síntomas, incluyendo el color de tez, el tono de voz, y leves cambios en el estado anímico, además de la falta de armonía en el funcionamiento de los órganos asociados.

(Juárez, op. cit. p. 32)

Por su parte Anaya Rodríguez (1998), menciona que dentro de la Psicología, surge la necesidad de buscar la salud psicológica, sin ignorar que la persona es su cuerpo. Es así como surge la terapia psicocorporal que parte del hecho de que somos lo que vivimos y lo expresamos en y con el cuerpo; y que tanto las tensiones musculares así como la multiplicidad de padecimientos orgánicos son el aspecto físico de conflictos emocionales no resueltos.



## 3.2 Técnicas de Masaje

### ***Masaje profundo.***

Trabajar el cuerpo con masajes profundos significa abrir aquellas zonas de tensión muscular, inflamadas y adoloridas; pero no tan sólo eso, sino también significa explorar la mente, expandir la conciencia y a través de cada toque o presión firme relajar la «coraza muscular» dando paso al afloramiento de sentimientos, emociones, pensamientos, iras reprimidas, frustraciones, recuerdos de la infancia, muchas veces desagradables; es realmente entrar en un proceso en el cual poco a poco se trabaja liberando esos sentimientos y a la vez las energías retenidas.

Son estas energías las que se dirigen a otras zonas del cuerpo o bien salen de éste, se logran eliminar toxinas y una vez obtenido este objetivo la tensión disminuye, el dolor también y la persona experimenta sensación de bienestar, mayor movilidad y vitalidad. Implicando una mejoría notable ya que el sistema inmunológico se eleva, la circulación sanguínea y linfática fluye mejor.

### ***Las ventosas.***

Son un antiguo y tradicional método terapéutico que consiste en succionar en determinados puntos del cuerpo, con vasos, tazas u otros recipientes o instrumentos similares. Esta succión desbloquea los nódulos energéticos obstruidos, regula el flujo vital, ayuda a eliminar toxinas, sirve, incluso, para diagnósticos y coopera en la recuperación de la salud<sup>2</sup>.

En china la terapia con ventosa tiene una larga historia y ha tomado su lugar junto con la Acupuntura y el masaje en la medicina tradicional china. En nuestro país también es empleada desde la época prehispánica. De modo que hasta nuestros días es muy aceptada y utilizada.

---

<sup>2</sup>Labrousse, D. (2006). Reiki: espiritualidad o gran mentira occidental. Argentina: El Escriba

Siendo una terapia simple y eficaz se puede practicar tanto en las ciudades como en el campo, proporcionando al menos un efecto de relajación y en casos específicos un auxiliar al tratamiento principal.

En el empleo de las ventosas deben de tomarse en cuenta diferentes aspectos:

\*el paciente mismo

\*el padecimiento de fondo

\*la región a tratar

\*el tamaño de la ventosa

\*el tiempo y la técnica de aplicación.

A través de la práctica y el estudio se ha descubierto que se obtienen mejores resultados clínicos si se combina con algunos auxiliares durante su aplicación como lo es el empleo de aceites vegetales, de aceite mineral.

### ***La moxa.***

El término Moxa es sinónimo de cauterización. Proveniente de la palabra china Kao Moxa es un término japonés acuñado por Kaemfer y es el que actualmente prevalece. Así mismo, se denomina Moxa a las distintas formas que pueden adoptar las hojas tratadas de la planta de Artemisa, materia prima con que se confeccionan las moxas, y que una vez encendida, combustiona sobre la piel produciendo calor.

### ***Shiatsu.***

Shiatsu o terapia de presión dactilar, es un método de sanación oriental en el cual el terapeuta aplica presión sobre puntos específicos del cuerpo, su objetivo es devolver el equilibrio energético al cuerpo, mente y espíritu. Este método se originó en Japón, sus orígenes datan de un tipo de masaje curativo desarrollado en China hace varios miles de años. Se basa en los principios de la medicina

China tradicional, la tradición mantiene que cada ser está animado por una energía vital denominada Ki, y circula en el cuerpo mediante una serie de canales denominados meridianos.

La enfermedad está provocada por una disfunción o desarmonía en el flujo del Ki, el terapeuta evalúa el flujo de energía del paciente, luego aplica presión sobre los puntos que alinean las rutas meridianas para equilibrarlas. Una sesión de shiatsu dura entre treinta y noventa minutos, tradicionalmente el paciente se acuesta en un colchón en el suelo, se debe llevar ropa holgada, el terapeuta camina a gatas alrededor del paciente y va aplicando presión con los pulgares, los demás dedos, palmas de las manos, codos, y rodillas sobre los puntos de presión del cuerpo del paciente, así se aumenta o disminuye la energía en el paciente. La presión varía desde suave hasta profunda, se puede estirar el cuerpo del paciente con el fin de facilitar la circulación de la energía.

Los principales beneficios del shiatsu son mantener la salud y prevenir enfermedades, los terapeutas creen que un cuerpo equilibrado es más capaz de soportar los traumatismos provocados por microbios, estrés y la fatiga, los terapeutas de esta práctica se ven como profesores que educan al paciente para que sea capaz de adoptar hábitos de vida más equilibrados.

El shiatsu induce una profunda sensación de relajación, resulta idóneo para tratar problemas derivados del estrés y desarreglos psicosomáticos. También estimula la circulación de la sangre y el sistema linfático, puede ayudar a limpiar el cuerpo de toxinas, como el ácido láctico, estimular órganos internos y fomentar el correcto funcionamiento del sistema endocrino y el sistema nervioso central, se pueden tratar afecciones tan variadas como dolor lumbar, desarreglos nerviosos, problemas de senos nasales y el estreñimiento.

Está contraindicado en caso de fiebre, enfermedades contagiosas, cáncer huesos débiles o frágiles, sobre la zona abdominal no está permitido en caso de hipertensión arterial o problemas de corazón, personas con tratamiento de cortisona deberán ser autorizadas por un médico antes de someterse al shiatsu, como en mujeres embarazadas, en este último caso también el terapeuta de shiatsu debe tomar consideraciones.

### ***Maya.***

Poco se sabe del conocimiento médico del pueblo maya. Sin embargo gracias a los códices Dresde y Madrid, existe un acercamiento global sobre la medicina maya.

Para los mayas el origen de la enfermedad se debía al desequilibrio térmico del paciente y el consumo inadecuado de los alimentos. Las plantas también eran fuente de enfermedades, no solo las tóxicas o urticantes, sino también aquellas que se habían utilizado en ceremonias de curación a un enfermo y que posteriormente tiradas en medio de un sendero podían ser pisadas accidentalmente.

Se puede fundamentar el masaje Maya en particularidades de la medicina tradicional de la zona de influencia maya donde además de las “sobadas” que se empleaban en la mayoría de las culturas prehispánicas se emplean específicamente piedras semi-preciosas como la obsidiana, el ónix y el cuarzo, cuyas propiedades energéticas y curativas aplicadas en forma adecuada sobre partes específicas del cuerpo proporcionan efectos terapéuticos que contribuyen a mantener la salud del mismo organismo.

### ***Tui-na.***

Es la técnica de masaje más utilizada en china, se basa en dos preceptos de la medicina tradicional. Literalmente significa “apretar y frotar”. El masaje Tuina se aplica principalmente en la columna vertebral, las articulaciones y las redes nerviosas centrales, por ello se recomienda para aliviar dolores articulares, activar la circulación en los músculos y otros tejidos, así como tonificar la columna vertebral y los canales espinales. Además, se consigue beneficios terapéuticos en todo el cuerpo pues estimula la circulación de la sangre y la energía vital, activa y drena el sistema linfático, ayuda a eliminar residuos tóxicos acumulados en los órganos, tonifica los músculos, los tendones y los ligamentos, y mejora las funciones de los nervios (Reid/1989, 1999).

### ***Purepecha.***

La información sobre el masaje purépecha ha sido recopilada de libros, revistas y del testimonio de la región de donde procede, de quienes escuchan relatos de cómo se conserva la tradición del masaje y la medicina tradicional y como ellos reconocen, por ejemplo, la cara de empacho, la de espanto, los dolores de cintura, afecciones que curan a base de masaje o “sobadas”.

El terapeuta va descubriendo, a través de los diferentes grados de intensidad en la aplicación del masaje, el dolor cada vez más intenso en el cuerpo del paciente. En este proceso, descubrir y luego eliminar los dolores añejos a los que el paciente se ha acostumbrado a vivir con ellos es uno de los beneficios del masaje. No es la presión que el terapeuta ejerce sobre el paciente lo que causa el dolor es el dolor que ha estado ahí por años el que se hace consciente a través del masaje y eliminando el dolor ayuda al paciente a percibir la diferencia entre un músculo tenso y doloroso y otro relajado.

Con esta técnica se ayuda a eliminar la angustia, la ansiedad, el coraje y el odio que, a partir de nuestra existencia, se ha venido acumulando, sin darse cuenta en el cuerpo del paciente. Los beneficios de este masaje solo se podrán disfrutar siempre y cuando el paciente quiera y desee mejorar su condición y junto con el terapeuta colaboren para obtener el resultado esperado.

### ***Metamórfico.***

El masaje metamórfico es una forma sutil y extraordinariamente eficaz de promover la fuerza autocurativa de los seres humanos. Se basa en la premisa de que durante los nueve meses de gestación se establecen las capacidades de la vida humana y se ha descubierto que este periodo se reactiva nuevamente trabajando los reflejos espinales de pies, manos y cabeza. Así pues, con este tipo de masaje se libera la energía que se reprimió durante el periodo prenatal de modo que se liberan los procesos autocurativos de la mente, el cuerpo y el espíritu del paciente.

En este masaje la energía vital es el poder que lo cura todo y solo es necesario reactivar el proceso natural de autocurativo que se ha ido atrofiando a lo largo del tiempo. Esta investigación fue iniciada por el neurópata Robert st. John quien durante años practicó el naturismo y se dio cuenta que este tenía limitaciones en el tratamiento de algunas enfermedades (síndrome de dawn, autismo), enfermedades que tienen su origen en el periodo prenatal. Esta insatisfacción con su trabajo lo llevo a explorar profundamente la reflexología podal, y con la naturaleza como su mejor profesor creo sus propios gráficos de los puntos de los pies. A partir de eso su intuición le hizo darse cuenta de que muchas de las enfermedades del cuerpo se reflejaban en los pies y se relacionaban con los bloqueos correspondientes de la columna vertebral; observó también que un masaje era igual de efectivo cuando trabajaba solamente en la zona refleja de la columna que cuando lo hacía sobre todo el pie.

Debemos recordar que la columna vertebral es una de las partes más importantes del cuerpo porque en ella se encuentran buena parte del sistema nervioso lo que hace un importante lugar en el que confluyen los procesos corporales y mentales. A partir de esto Robert st. John centra su atención en los efectos psicológicos que trae consigo el masaje metamórfico y concluye que son una serie de tensiones alrededor de la columna vertebral la causa de las enfermedades. Se da cuenta también de que existen esquemas básicos en los que se agrupan esas tensiones, un esquema eferente de movimiento de adentro hacia afuera. Estos esquemas se ilustran de forma extrema en los autistas, que tienden a apartarse de la vida (aferente) y por las personas dawn, quienes se aferran a la vida (eferente).

Mediante el masaje metamórfico se podrán manifestar los cambios por si mismos en el plano mental, emocional, y de comportamiento al igual que en el plano físico. La cuestión más importante es que las fluctuaciones de energía y el nivel de conciencia durante el periodo de gestación establecen las características con las que vivimos nuestra vida actual. La relación del periodo de gestación con la columna vertebral y el hecho de que las tensiones de este periodo se

manifiesten en la columna y de ahí al resto del cuerpo tienen suma importancia. Utilizamos el sistema de los puntos reflejos y especialmente los puntos reflejos de la columna en los pies, manos y cabeza, como base de este periodo de tiempo.

Durante esos nueve meses, muchos factores influyen en nosotros:

- \*La manera de ser de nuestros padres
- \*El mundo cultural y el entorno en el que viven
- \*La etapa evolutiva alcanzada
- \*Las influencias inmateriales y cósmicas.

### ***Thailandes.***

El estilo de vida moderno está frecuentemente dominado por el deseo de adquirir independencia y realización por medio del uso de maquinaria y nueva tecnología. Intentamos hacer fácil y conveniente nuestra vida y, con cada vez más tiempo de esparcimiento, esperaríamos a estar saludables, joviales, y libres de dolor lo suficiente para disfrutar de la vida. Hay una clara tendencia hacia la propia autocomplacencia y esto, desafortunadamente va de la mano con la creciente privación en áreas tales como la del ejercicio regular y la interacción con otros en un nivel solidario y compasivo, permitiéndole interactuar con otras personas en un mutuo “desanudado” de nudos físicos y emocionales.

La interacción a través del contacto físico ha sido fundamental para la mayoría de las culturas orientales por miles de años y la práctica aún permanece muy ajena a la mayoría de los occidentales.

En la teoría médica Thai la energía vital fluye a lo largo de los canales llamados Sen. Esta energía alimenta todos los procesos físicos, mentales y emocionales, los cuales solo funcionan de manera normal cuando el suministro de energía concuerda con la demanda. Los chinos llaman a esta energía “Quí” y los

indues la llaman “Prana”. Cualquier desbalance o bloqueo en la distribución de esta energía puede causar dolor o enfermedad. Cuando el sistema está trabajando bien y la distribución de energía está balanceada, te sientes feliz, relajado, energizado y libre de rigidez y dolor. Este masaje se centra en los principales canales Sen. La cuidadosa aplicación de presión a lo largo de estos canales ayuda a liberar cualquier bloqueo o estancamiento de energía. Presionar y estirar músculos los hace más receptivos a este flujo.

La mayoría de las técnicas usadas en el trabajo corporal Thai están diseñadas para facilitar y estimular el flujo de las energías intrínsecas y para liberar bloqueos que de otra forma evitan el logro del balance que es esencial para mantener un cuerpo saludable y libre de dolor. En este contexto “saludable y libre de dolor” se refiere no solo a lo puramente físico sino también a los aspectos emocionales y espirituales de nuestro ser.

El trabajo corporal Thai involucra diferentes formas de contacto como presión, estiramiento y torsión los cuales han sido llevados a la perfección a través de los siglos. Aquellos que reciben trabajo corporal Thai regularmente experimentarán sensaciones de relajamiento, paz mental, felicidad, flexibilidad y jovialidad.

Este masaje ha sido muy utilizado por los budistas se le tenía como uno de los muchos modos de trabajo tendientes a los “Cuatro Estados Divinos de Consciencia” y para los budistas este era un pre-requisito para completa felicidad.

Las cualidades en estos estados son:

\*Metta: El deseo de hacer felices a otros y la habilidad de mostrar bondad amorosa.

\*Karuna: Compasión por todo aquel que sufre y un deseo de aliviar sus sufrimientos.

\*Mudita: Regocijarse con aquellos que tienen buena fortuna y nunca sienten envidia.



\*Upekkha: Referirse al prójimo sin prejuicios o preferencia.

Desde el punto de vista budista el masajista debe de ser motivado solamente por el deseo de otorgar bondad amorosa con total consideración para los sentimientos y dolores físicos y emocionales del receptor. El masaje proporcionado con estas motivaciones es ante todo una experiencia curativa, tanto para quien lo da para quien lo recibe, y la energía intrínseca de vida fluirá entre los dos.

### ***Mexica.***

El sonido

Algunas aplicaciones del sonido y de la música provocan cambios emocionales inmediatos y predecibles, dependiendo del sonido o la música que se escuche (alegría, tristeza, tranquilidad, enojo).

En el masaje si se utiliza la música se provocan cambios fisiológicos inmediatos: disminución o aumento de la presión arterial y del pulso, cambios en las ondas cerebrales, respiración profunda y lenta. Facilita los procesos emocionales y cognoscitivos que mejoran los efectos de la psicoterapia.

### ***Desintoxicante (linfático).***

El masaje desintoxicante ayuda al cuerpo en la eliminación de desechos tóxicos. Un masaje desintoxicante puede ser de gran apoyo para cualquier programa de limpieza. Se pueden tratar casos de salud como fatiga, dolores de cabeza, fibromialgia y otras disfunciones del sistema que resultan de la presencia de toxinas en el cuerpo.

Un masaje desintoxicante es útil debido a los golpes rítmicos que el terapeuta aplica para estimular su cuerpo. El terapeuta utiliza una combinación de movimientos de masaje incluyendo a irregular y alterar las aplicaciones de presión que comprimen suavemente y estiran los tejidos musculares. Hay un número de terapias de masaje diferentes que también promueve la desintoxicación. Un

ejemplo de un masaje desintoxicante es el masaje linfático. El sistema linfático es uno de los sistemas principales de eliminación del cuerpo que es parte integral en el proceso de desintoxicación. Es responsable de la absorción de nutrientes de la comida y también crea un sistema de eliminación de residuos en el cuerpo. El masaje ayuda a que el sistema linfático elimine toxinas dietéticas y otras sustancias no deseadas, puede ayudar a eliminar bloqueos en el sistema circulatorio. Los residuos tóxicos son en realidad derivados del estrés, las células muertas, metales pesados y otros desechos exceso.

Un masaje desintoxicante también puede mejorar su sistema inmunológico, fortalecer los músculos y endurecer el tejido conectivo. Si los músculos se relajan, entonces el cuerpo es más probable que se desintoxique y se limpie mucho mejor.

### ***Masaje con varas de bambú.***

La técnica de masaje con varas de bambú es originaria de Francia, fue creada por Gill Amallen, y luego adaptada y perfeccionada en Brasil. Reactivar la circulación, estimular la renovación del manto hidrolipídico, combatir la celulitis, tonificar los músculos, mejorar la penetración de activos y brindar un estado de relajación absoluta son sólo algunos de sus beneficios.

El bambú es uno de los símbolos del mundo oriental, para los chinos representa fuerza, belleza, suavidad, flexibilidad y buena suerte, además le llaman el “acero vegetal”. Los bambús pueden tener una gran variedad de colores, desde el verde, dorado, borgoña y azul, hasta el negro.

### 3.3 ¿Cómo se complementa el masaje para un trabajo integral?

Conocer de las formas con las que se puede trabajar el cuerpo, nos hace verlo de manera integral por lo que el trabajo con él se convierte en una posibilidad para vivir diferente. Al trabajar con la memoria corporal del sujeto se abren grandes alternativas de cura y prevención. Las prácticas que se mencionaron anteriormente están muy encaminadas a buscar una consciencia corporal, pero recordemos que se trata de buscar un equilibrio entre mente, emociones y cuerpo, y por tanto es necesario acudir a otros recursos que enfatizan el trabajo corporal.

Dentro de lo que hemos estado tratando, encontramos que la Medicina Natural y alternativa nos brinda las herramientas para cuidar y cultivar nuestro cuerpo sin olvidar su relación con el espíritu, ya que ésta lo considera como una unidad funcional donde coexisten en perpetuo equilibrio materia y energía. Cuando existe equilibrio funcional encontramos salud, al existir desequilibrio aparecen manifestaciones iniciales de aviso o alarma y su persistencia conlleva a la permanencia en la construcción de la enfermedad.

Existen diferentes formas de trabajar con el cuerpo para ayudar a prevenir enfermedades psicosomáticas y crónico degenerativas o bien para trabajar para una mejor condición de vida del sujeto. Cabe mencionar aquí que cada persona debe seleccionar de entre las distintas prácticas aquellas que se adecuen más a lo que necesitan en determinado momento, puesto que no se pueden estandarizar o generalizar para todos, sino que es una lección muy personal que depende de lo que cada uno piensa y siente. Veremos ahora una breve reseña de las formas de trabajo más comunes.

**La acupuntura** es una medicina energética, cuyo contexto filosófico está constituido por una minuciosa observación de los fenómenos naturales. Gracias a un profundo estudio de las principales leyes que rigen el cosmos, y por lo tanto a la Tierra como planeta del sistema, y partiendo del principio de que el hombre es un pequeño universo regido por estas mismas leyes, se ha podido establecer todo un conjunto de aplicaciones prácticas. Esta acuciosa observación permitió el nacimiento no sólo de la acupuntura, sino también de las otras técnicas que

conforman la medicina china como: el masaje, la herbolaria y más. Dentro de estas formas para trabajar con el cuerpo y las emociones se parte de la teoría de los cinco elementos la cual es la que nos habla de la relación entre los órganos y las emociones.

Esta teoría sostiene que los cinco elementos que son: la madera, el fuego, la tierra, el metal y el agua son elementos básicos que constituyen el mundo material y también al ser humano. Cuando estos elementos se encuentran en equilibrio habrá salud y cuando se encuentren en desequilibrio aparecerán los síntomas o la enfermedad.

**La Meditación.** La palabra meditación viene del latín *meditatio*, que originalmente indica un tipo de ejercicio intelectual. De este modo, en el ámbito religioso occidental se ha distinguido entre *meditación* y *contemplación*, reservando a la segunda un significado religioso o espiritual. Cabe mencionar que la meditación se puede practicar en lo cotidiano, a esto se le llama *meditación en movimiento* no solo en posición de flor de loto. Esta práctica ya se ha tratado con profundidad anteriormente.

Dentro de estas formas de trabajo con el cuerpo y la energía también está **la herbolaria**. El uso de plantas medicinales es tan antiguo como el hombre mismo. Los humanos observaron que los animales recurrían a determinadas hierbas cuando se estaban enfermos o heridos. El lenguaje permitió ordenar y transmitir más eficazmente este conocimiento, y se seleccionaron grupos de plantas que fueron reconocidas, denominadas y protegidas, para de ellas extraer jugos, secar hojas, moler semillas e iniciar la formación de un cuerpo teórico-práctico de conocimientos que hasta hoy se denomina herbolaria. Una vez que la experiencia generó el conocimiento y este se preservó en la memoria colectiva, se da en la sociedad la aparición de los conservadores del conocimiento, el viejo-sabio, después el curador-yerberero y luego el médico-sacerdote, quienes forjaron el ritual para el manejo y consumo de las plantas una vez que se supo cómo hacerlo<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> Lozoya, X. (1997). Plantas, medicina y poder. México: Pax.

La herbolaria es una práctica milenaria, que en la actualidad es estudiada principalmente por antropólogos.

Denominada como el conjunto de conocimientos relativos a las propiedades curativas de las plantas, aún constituye el recurso más conocido y accesible para grandes núcleos de la población mexicana; incluso, la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce el valor de esta práctica terapéutica y le otorga gran importancia en los esquemas públicos de salud<sup>4</sup>.

**La Alimentación** es muy importante. La salud es el resultado de la perfecta obediencia a las leyes naturaleza que rigen nuestro ser y parte de eso es la alimentación.

La alimentación es algo muy importante para la salud y el equilibrio corporal. Una alimentación enriquecida de frutas, vegetales y la actividad que realicemos hace que el cuerpo entre en otra condición<sup>5</sup>. Como esta frase, “Dime que comes y te diré quién eres”<sup>6</sup>

**Bioenergética** fue puesta a punto en los años cincuenta por Alexander Lowen, discípulo de W.Reich. Constituye una prolongación de la terapia reichana, de la que retoma los conceptos esenciales (reflejo del orgasmo, unidad psicosomática, coraza muscular, etcétera) y la orientación terapéutica fundamental (trabajo sobre las tensiones, las zonas de bloqueo y la respiración etc.)

Pero Lowen desarrolló por su parte enfoques propios como la lectura corporal y técnicas terapéuticas concretas como las posiciones de estrés que justifican su inclusión como técnica específica. Lowen dirige el Instituto de Análisis

---

<sup>4</sup>Sitio Web Salud y medicinas.com. Consultado el 26 de Febrero de 2010. URL: <http://www.saludymedicinas.com.mx/nota.asp?id=1196>

<sup>5</sup>Sabev, I. Como vivir sano: Manual de orientación sobre reglas y métodos de vida sana, que se basan en los principios de las leyes naturales. Tomo 1.

<sup>6</sup>Baca M, T. (2004). Sugerencias para una buena nutrición. México: CEAPAC

Bioenergética en Nueva York, un centro en el que se han formado muchos de los terapeutas que practican actualmente la bioenergética.

Lowen desarrolló una lectura corporal que tiene un gran valor diagnóstico y permite orientar el trabajo terapéutico, ya que la estructura corporal y la postura revelan claramente la configuración de la coraza muscular. La lectura corporal se ocupa, en primer lugar del aspecto general del cuerpo y de su expresión y presta atención a la forma en que la persona se sostiene de pie, equilibra las diferentes partes de su anatomía o se sienta en el suelo. Toda persona dice Lowen que no está firmemente plantada en el suelo, esta “fijada” y tiene problemas emocionales sin saber<sup>7</sup>.

La bioenergética también es una técnica psicoterapéutica que combina el trabajo corporal con el análisis psicológico, incluyendo así los principios del psicoanálisis con el trabajo energético corporal.

Es un modo de entender la personalidad humana en términos del cuerpo y sus procesos energéticos, de la producción de energía a través de la respiración y la descarga de energía en el movimiento.

El objetivo de esta terapia es ayudar al individuo a recuperarse juntamente con su cuerpo y a gozar en el mayor grado posible de la vida corporal. Para esto se basa en que “el cuerpo es la unidad básica de nuestra vida”, la expresión de nuestra existencia, por lo tanto, todo lo que nos sucede está almacenado y es reflejado en nuestro cuerpo.

Por esto vincula el trabajo con el cuerpo y la mente para así ayudar a las personas a resolver sus problemas emocionales, ya que mente y cuerpo son vistos como funcionalmente idénticos, es decir todo lo que sucede en la mente refleja lo que está sucediendo en el cuerpo y viceversa.

Es por esto que los trastornos emocionales o psicológicos no se manifiestan de forma aislada, sino que repercuten en el cuerpo, fijándose a nivel muscular y produciendo bloques que impiden la libre circulación de energía, y como un círculo vicioso estos bloqueos energéticos afectan nuestra salud física, emocional y mental.

---

<sup>7</sup> Marc, E. (1993). Guía práctica de las nuevas terapias. España: Kairós.

La bioenergética está basada en la obra de Wilhelm Reich, quien fue maestro de Alexander Lowen. A Lowen lo que le interesó fue que se hacía referencia a la identidad funcional de carácter de una persona con su actitud corporal o estructura muscular. Se entiende por estructura el conjunto de tensiones musculares crónicas del cuerpo. Suele denominarse armadura porque sirve para proteger al individuo de las experiencias emotivas dolorosas y amenazantes.

Se trabaja con el cuerpo porque la energía puede frenarse con una tensión crónica muscular. En este tipo de terapia se trata de que el paciente respire con facilidad y profundidad, para movilizar cualquier expresión emocional que se exterioriza en la cara o en la actitud del paciente.

En la expiración profunda lo que se experimenta es un cosquilleo en las manos temblor en piernas cuando mueve suavemente las rodillas.

El paciente desarrolla la capacidad de entregarse plenamente a los movimientos involuntarios y espontáneos del cuerpo.

En bioenergética los terapeutas son preparados para usar las manos con objeto de palpar y sentir las espasticidades o inhibiciones musculares. Es decir aplicar la presión necesaria para aligerar o reducir la contracción muscular; la presión facilita el desfogue de los sentimientos y la recuperación constante de los recuerdos.

Bioenergética es la liberación de las tensiones musculares, “Asentar los pies sobre la tierra” o hacer que se ponga en contacto con la realidad con su cuerpo y su sexualidad.

Como el cuerpo viviente incluye la mente, el espíritu, y el alma, vivir plenamente la vida es considerar estos tres aspectos.

Bioenergética es ayudar al individuo a recuperarse con su cuerpo y gozar la vida corporal; ayuda al hombre a reconquistar, la condición de la libertad el estado de gracia y belleza. Si no se respira profundamente, si no se mueve con libertad, si no se siente pleno, y por el contrario se siente constreñido u obstaculizada entonces disminuye la vida del cuerpo.

La vida emocional de un individuo depende de la movilidad de su cuerpo. El conocimiento se convierte en entendimiento cuando va asociado con el sentimiento. Bioenergética es ser consciente de tu propio cuerpo, se sabe quién es, que siente y que quiere<sup>8</sup>.

**Las Constelaciones.** Desde nuestro nacimiento, todos formamos parte de un sistema familiar y estamos ligados por profundos lazos de amor y lealtad, lo reconozcamos o no. A este sistema pertenecen nuestros padres, hermanas, cónyuges, hijas, las generaciones pasadas y las personas que de alguna forma se han visto implicadas en el destino de nuestra familia.

Estas implicaciones pueden manifestarse como trastornos físicos, psíquicos, en la dificultad de encontrar pareja, en el trabajo, en un comportamiento conflictivo con algún miembro del sistema familiar. Ante una circunstancia, situación, personas, familia, tenemos una imagen, unos pensamientos, sentimientos, que tienen sus efectos. En un problema hay, posiblemente, un desorden (consciente o inconsciente) que lo está originando.

Las constelaciones familiares permiten descubrir las dinámicas ocultas e implicaciones sistémicas, restablecer el orden familiar, de trabajo, de pareja, de relaciones, etc., fácilmente y cambiar esa imagen y la comprensión del problema. La nueva imagen obra sus efectos positivos, da alivio e integración, no solo para la persona que constela sino también para todas las personas implicadas. Se restablece el respeto y aparecen soluciones que hacen fluir el amor para el bienestar de todos los miembros de la familia<sup>9</sup>.

---

<sup>8</sup>Lowen, A. (1977). Bioenergética, terapia revolucionaria que utiliza el lenguaje del cuerpo para curar los problemas de la mente. México: Diana.

<sup>9</sup> Felipe, 2009, op cit.



**El yoga** es uno de los seis dárshanas (doctrinas tradicionales del hinduismo). El término dárshanas tiene diversos significados, pero en este caso se debe interpretar en su acepción de «sistemas filosóficos».

La palabra española yoga proviene del sánscrito ioga (en escritura devánagari), que procede del verbo *iush* (en inglés *yuj*, que proviene de la misma palabra indoeuropea de donde surgen los términos castellanos yugo y conyugal): ‘colocar el yugo [a dos bueyes, para unirlos], concentrar la mente, absorberse en meditación, recordar, unir, conectar, otorgar’

Según sus practicantes, el yoga otorga como resultado la ‘unión o integración del alma individual con Dios’, entre los que tienen una postura de tipo devocional (o religiosa), o ‘el desarrollo de la conciencia espiritual (el percatamiento de la naturaleza, origen y destino espiritual del ser)’, entre los que tienen una postura racionalista (atea o agnóstica).

Yoga significa integración y armonización de todos los aspectos de la vida del ser humano; es la fusión de la conciencia individual con la conciencia cósmica, es el equilibrio entre el cuerpo y la mente.

No solamente tonifica los músculos sino que también fortalece y tonifica la mente haciéndote que sentir que tienes más control sobre tu vida. Esto es muy importante para combatir y evitar infecciones.

Todos sabemos que los placebos muchas veces pueden curar a una persona que se está quejando simplemente por el poder de la sugestión. Muchos Doctores y Psicólogos atribuyen las curaciones misteriosas que ocurren en los santuarios<sup>10</sup>.

**Las Flores de Bach** son la serie de 38 esencias naturales extraídas de flores silvestres de la región de Gales, en Gran Bretaña, cuyas propiedades curativas fueron descubiertas por el médico galés Edward Bach entre los años 1926 a 1934. A esta serie de remedios son usados en la Terapia de las emociones<sup>11</sup>. Son medicinales para las emociones.

---

<sup>11</sup>Sitio Web del Instituto Biocyber. URL: <http://www.biocyber.com.mx/38-flores.htm>

Cada tratamiento abarca un estado emocional negativo estimulando la cualidad positiva correspondiente que permanece dormida dentro de cada uno de nosotros. Tal y como su nombre indica, la mayoría de estos tratamientos proceden de las partes florecientes de las plantas, arbustos y árboles. Existen dos métodos de elaboración: el primero consiste en dejar las flores sobre el agua a plena luz del día, ya que el calor del sol estampa la propiedad de curación de la flor en el agua; el segundo consiste en hervir los vástagos para transferir la propiedad de curación al agua. En cualquier método, el agua enriquecida se mezcla con alcohol para preservarla y el líquido resultante se diluye en una determinada proporción en brandy, después de lo cual ya está lista para usarse. Los 38 tratamientos que conforman el método son obra de Edward Bach, doctor, patólogo y bacteriólogo inglés, quien consideraba que la causa final de una enfermedad era una falta de armonía interior y que resolviendo esa falta de armonía se reestablecería la salud<sup>12</sup>.

**El temazcal** es el baño de vapor ceremonial y terapéutico tradicional de Mesoamérica. Su origen es prehispánico. Lo utilizaban las parturientas después de dar a luz. La finalidad es una limpieza física y simbólica; los antiguos nahuas consideraban la reproducción dentro de una esfera conceptual relacionada con lo sucio, lo pecaminoso. Tras el parto, el recién nacido traía esa *suciedad*, y la madre también. De ahí la necesidad de practicar una limpieza integral.

Los restos de temazcales más antiguos hallados hasta la fecha se encuentran en México (Palenque) y Guatemala (Piedras Negras). Algunas de las opiniones que he escuchado en Oaxaca hablan de un origen más remoto.

Generalmente, el temazcal en cuanto a edificio es una estructura redondeada y abovedada de barro relativamente pequeña parecida a un iglú. Pero la forma cupular no es la única, y el tamaño también varía<sup>13</sup>.

---

<sup>12</sup>Ball, E. (2005). Tratamientos con Flores de Bach. España: Amat.

<sup>13</sup>Aparicio, A. (2006) El temazcal en la cultura tradicional de la salud y en la etnomedicinamesoamericana. *Gazeta de antropología*. 22. Consultado el 3 de marzo de 2010. URL: [http://www.ugr.es/~pwlac/G22\\_16Alfonso\\_Aparicio\\_Mena.html](http://www.ugr.es/~pwlac/G22_16Alfonso_Aparicio_Mena.html)

También es un espacio conocido como "La casa de sudoración", aunque dentro de la tradición es considerada como "la casa de sanación". Los Mayas llamaban a este espacio 'Zintunche'. Consiste en calentar con leña piedras volcánicas hasta devolverlas a su estado original, casi líquido, para que sobre ellas se deposite un cocimiento de hierbas medicinales y aromáticas; Esto produce vapor que hace sudar la piel, relajando el cuerpo y desintoxicándolo; limpia las vías respiratorias y tonifica el sistema nervioso.

Es importante comprender que el Temazcal es más que un simple baño de vapor que nos ayuda a mejorar el funcionamiento del organismo. El Temazcal es un espacio en el que interactúan las fuerzas elementales de la naturaleza, por lo tanto, al entrar en él, nos ponemos en contacto con los cinco elementos fundamentales que sostienen la vida: viento, agua, tierra, fuego y éter. Esto hace posible que nuestra esencia conviva en un estado de completa armonía con la creación misma.

*Temazcal ritual:* En este tipo de Temazcales, se integran diversos factores que nos posibilitan interactuar con las fuerzas elementales que no se perciben a través de los sentidos externos, por el contrario, nos centramos en los sentidos internos y de esta forma se propicia el conocimiento de nuestra verdadera esencia.

En este proceso es como reconocemos que el Universo exterior se encuentra en comunión con nuestro Universo interior, y que ambos forman una sola entidad, que en una buena sintonía y vibración posibilitan la evolución de nuestra alma. Aquí se propicia el ambiente idóneo para que dejemos de pensar y nos dediquemos a sentir. Es una ceremonia ancestral que se hace sentados alrededor del ombligo (Centro del Temazcal) nos hermanamos como hijos de la misma Tierra que nos cobija, porque todos venimos de la Tierra y a ella volvemos. Es un espacio en el que dejan de existir posiciones económicas, títulos, conocimientos y pertenencias ya que la energía se reparte por igual, involucrándonos con la misma intensidad.

---

En la ritualística nos dirigimos a cada uno de los rumbos cósmicos para que se manifieste la presencia de su guardián, y nos entregue su axioma o valor, por lo tanto, pedimos al Oriente que a través de Quetzalcoatl, nos sea dada la sabiduría; en el Poniente solicitamos a XipeTotec que nos da la capacidad de amar y recibir con humildad el amor; al Norte rogamos al YayauhquiTezcatlipoca que nos sea conferida la inteligencia para vernos en el espejo; al Sur llamamos a Huitzilopochtli para que nos asista en el desarrollo de nuestra voluntad y la una a la voluntad divina para formar la voluntad lograda; Arriba en el cielo pedimos al omnipresente, al creador de todo cuanto existe, a aquel por quién se vive nos confiera la vida y la energía para seguir en el camino; y finalmente al Centro invocamos a nuestra amada y venerable Madre Tierra, para pedirle perdón por todo el daño que le hacemos, y agradecer la vida y el alimento que llega a nuestra boca.

Es un espacio para propiciar la muerte mística en cada uno de nosotros, y tener la oportunidad de decidir cómo queremos volver a nacer, por lo tanto se nos confiere la posibilidad de pensar qué es lo que queremos dejar de nosotros, y de nuestra historia para que lo disuelva el Fuego y se lo trague la Tierra, y así desprendernos de la piel vieja, renovándonos y dirigiendo la energía de adentro hacia arriba.

En el ritual nos sintonizamos con los movimientos cósmicos, ya que cada uno de nosotros representa un mundo que gira alrededor del fuego para que en perfecta sincronía convivamos como parte del todo, por eso el Temazcal es un lugar oscuro y místico que nos lleva a encender una luz en cada uno de nosotros.

Cuando compartimos el vientre de Nuestra Madre lo hacemos también con el espíritu de nuestros ancestros, que en todo momento comparten el trabajo con nosotros. Ellos son quienes tienen la potestad de formar nuestro rostro, porque hemos heredado su cultura y dignamente portamos con orgullo el llamarnos Mexicas o hijos del ombligo de la Luna. Por lo mismo a ellos les pedimos su consejo, así como que abran nuestro camino hacia la espiritualidad y con base en el trabajo interior alcanzar a ser verdaderos Macehuales (Merecidos).

Es por esto que se dice que un Temazcal es más que un simple baño de vapor. Es un cosmos en el que otra realidad existe paralela a la nuestra, un

espacio-tiempo muy particular caracterizado por los misterios de la creación integrados en la conjunción del agua y del fuego. Es un organismo vivo que nos abraja por un momento para gestar la vida misma en nuestro ser interno, para sembrar una semilla, la cual como tierra fértil tenemos que mantener con vida hasta que llegue a dar frutos de los cuales compartiremos con nuestros hermanos de camino.

También existen los Temazcales terapéuticos y para desarrollarte como curandero.

**La musicoterapia** es un proceso sistemático de intervención en el cual el terapeuta ayuda al cliente a fomentar la salud, utilizando experiencias musicales y sus relaciones como fuerzas dinámicas del cambio<sup>14</sup>.

Para ver el efecto de la música en el ser humano Sáinz (2003) realizó un estudio en donde observo que al estimular la acción de los músculos se genera fuerza y aumenta la energía muscular se provoca un efecto marcado pero variable en el pulso, presión sanguínea, la función endocrina y la función cardiaca, acelera o altera la respiración y su regularidad, reduce la fatiga, e incrementa la capacidad de resistencia muscular, la actividad voluntaria y la extensión de los reflejos musculares, aumenta la vitalidad general de la persona, incrementa la atención, concentración, memoria y capacidad intelectual, facilita la relajación y el descanso, es capaz de provocar cambios en los trazados eléctricos del organismo, beneficia las funciones digestivas, puede producir cambios en el metabolismo y en la biosíntesis de los procesos enzimáticos.

También según Poch (1999) estudios demuestran como la música afecta a las ondas cerebrales, el sistema límbico, el córtex, y los hemisferios cerebrales.

Entonces tenemos que la música al actuar sobre el sistema nervioso central provoca o puede provocar en el ser humano efectos sedantes, estimulantes, enervantes y ello desde un punto de vista dinámico (Poch, 1999).

**La aromaterapia** es un término moderno que se usa para designar diversos elementos terapéuticos y de belleza, elaborados con derivados o extractos de una gran variedad de plantas, es decir, la aromaterapia es el uso o

---

<sup>14</sup>Bruscia, K. (2007). Musicoterapia, métodos y prácticas. México: Pax.

empleo específico de aceites esenciales puros, a través de la aplicación local (piel) o de inhalación. Un aceite esencial puro es la condensación de la “esencia” vital de una planta- el “alma” de la planta, en donde se almacena la energía solar, es lo que le da a la planta su fragancia. Es, además, donde se encuentra altamente concentrada las propiedades terapéuticas y nutricionales más valiosas de las plantas.

La esencia se produce mediante celdas especiales de la planta y contiene, entre otras cosas, fitohormonas o “mensajes químicos” que, al igual que las hormonas humanas, transmiten información celular a través del cuerpo como respuesta al estrés y a las condiciones ambientales<sup>15</sup>.

***El Reiki.*** Su objetivo es equilibrar y amplificar la energía en el plano físico, mental, emocional y espiritual, reiki es palabra japonesa que significa “energía de vida universal”, se basa en las enseñanzas antiguas budistas tibetanas redescubiertas a mediados del siglo XIX por el doctor Mikao Usui catedrático de teología en un seminario en Kyoto Japón (Claire, 1997).

La energía de vida universal nos rodea y anima a toda la creación, y está a nuestra entera disposición para practicar la sanación.

El terapeuta actúa como canal para acceder a esta energía de vida, y para ello se someten a una serie de iniciaciones que les permiten conectar con esta energía, ya que en el transcurso de la vida llegamos a perder la habilidad de acceder a esta energía. El terapeuta no emplea su propia energía para curar.

Una sesión dura entre sesenta y noventa minutos, el terapeuta usa las palmas de las manos suavemente sobre el paciente, mueve las manos en una serie de diez a veinte posiciones que cubre los sutiles centros de energía denominados chakras además de órganos y las glándulas físicas principales, se mantiene cada posición entre tres y cinco minutos, mientras que el paciente absorbe la energía que necesita.

Es muy bueno este método para reducir el estrés e inducir la relajación, como afecciones agudas y crónicas que van desde asma hasta artritis, además ese método puede llevar a una transformación espiritual y a un mayor

---

<sup>15</sup>Damian, P. y Damian, K. (1996). Aromaterapia: el olor y la psique. México: LasserPress Mexicana.

autoconocimiento. Acelera la sanación física y ayuda en problemas emocionales y mentales. Y estos son los métodos de trabajo corporal que pueden ser un apoyo para la reducción del estrés, y de las enfermedades que se asocian al estrés también, pues los masajes cubren una amplia gama de dolencias a curar, muchas de ellas asociadas al estrés, además la mayoría de los masajes pueden ayudar tanto en el área física como en la psicológica, y espiritual.

En este último apartado pudimos conocer algunas de las formas para trabajar con el espíritu y su desarrollo, proponiendo el trabajo con el cuerpo y dando la posibilidad de vivir y morir diferente dentro de las condiciones que nos da esta sociedad. Cada una de estas formas es llevada a cabo para cubrir demandas específicas, no son iguales para todos y no se pueden generalizar. La importancia que le demos al trabajo corporal es lo que hoy en día nos ayudará a lograr un equilibrio en nuestra vida y, en el caso de los psicólogos, a brindar un servicio más humano y de calidad.

# REFLEXIONES

## **Contribuciones del masaje y el trabajo corporal a la Psicología**

Considero que con lo expuesto aquí se trató satisfactoriamente el tema propuesto, ya que se establecieron lineamientos del mismo y se trató desde la historia hasta el panorama actual. Queda claro que existe una gran diversidad de cómo trabajar el masaje, sin embargo, se han tocado la importancia de llevar un proceso terapéutico con el masaje y, a mi parecer, queda clara la tesina que se sustenta: que el masaje es importante en la búsqueda de la salud integral de las personas, y esto incluye el trabajo que se realiza a nivel psicológico.

Como se ha dicho, es muy importante cambiar la perspectiva con respecto al cuerpo en la Psicología. La visión que hasta hoy tenemos es muy limitada, tanto en el campo de la Psicología como en la vida misma. Superar el paradigma cartesiano no ha sido nada sencillo, pero cada vez más las personas se preguntan por otras alternativas que los lleven a la cura, al trabajo del interior, y al desarrollo de su espíritu.

Afortunadamente estas posibilidades o alternativas de cura se amplían cada vez más, la misma necesidad de las personas por explorar en la profundidad de su ser y de su necesidad por trabajar con sus emociones hace de esto una evidencia más de que la filosofía positivista no cubre las necesidades de la población Mexicana.

El fragmentar al cuerpo nos hace entrar a una problemática de salud, de formas de vivir, sentir y morir muy diferentes. El que esta fragmentación exista desde el siglo XIX y haya sido aceptada nos hace sujetos sin historia. Necesitamos construir una visión partiendo de una historia, historia que está en nuestro cuerpo, como unidad, sin fragmentarlo, para tener la esperanza de una mejor vida, en la que no olvidemos los principios básicos, como indignarse, sorprenderse y enamorarse, que son los que dan un sentido a la existencia.



Para este cambio se necesita no cultivar el pensamiento del dualismo como método único para el campo de la Psicología en donde todo debe ser observable, medible y cuantificable.

Entender que la vida no muestra sólo una realidad, hace que se despierte a una nueva consciencia; consciencia que abrirá las puertas a una vida renovada y más saludable. Se necesita entonces una interpretación diferente a la de solo registrar conductas, analizar o verbalizar, se trata de que esta interpretación retome la historia, es decir, que interprete al sujeto y su historia a partir del cuerpo. Trabajar con el cuerpo del sujeto, es una propuesta en un trabajo terapéutico que además involucra aspectos como la alimentación, las emociones, resentimientos y deseos del sujeto, en su historia personal e íntima, historia que es única en cada sujeto, parecida a otros, pero jamás igual. Lo que hace que esta propuesta de mirar al hombre sea distinta dado que se parte de la idea de que todo ser humano es irrepetible y que por tanto no se puede generalizar a los demás, puesto que podemos tener características como personas pero siempre habrá una diferencia en nuestras experiencias personales, que se dan a notar en nuestro cuerpo. Nadie siente igual, los umbrales de dolor por ejemplo, en cada sujeto son muy distintos.

La Psicología necesita un cambio en la forma de servicio, un servicio humanizado, de lectura corporal, basándose en la historia y las transformaciones de los cuerpos a lo largo de esta misma, es decir una propuesta psicológica “orgánico-emocional”. Dicha propuesta, elaborada por el Doctor Sergio López, y está dirigida hacia el modelo no lineal, posibilitando una forma para vivir mejor en esta sociedad actual, en la que se ha olvidado lo más ordinario, dejándose deslumbrar por lo extraordinario de la mercadotecnia impuesta por el capitalismo. Si pensáramos que lo extraordinario está en lo ordinario se cambiaría la conceptualización de la vida misma.

Considerar la historia dentro de la psicología implica los aspectos culturales, sociales, políticos, emocionales y sentimentales, los cuales deben retomar al cuerpo de una manera humanizada. Y recalco que los psicólogos de hoy en día necesitamos un desarrollo personal que nos ayude a acercarnos al cuerpo de una

mejor manera, más humanizada, sobre todo en esta sociedad en la que éste ha ido quedando poco a poco en el olvido. El cuerpo no solo es un transporte, o, como se ve desde el punto de vista capitalista, un negocio en el que se vende de todo para adornarlo, exhibirlo, ocultarlo, castigarlo o darle placer; me refiero a que el cuerpo no es visto más que como una mercancía, desestimando así toda riqueza interna. Si consideráramos al cuerpo como un templo, nuestra condición de vida cambiaría, y se daría paso al cultivo del equilibrio interior, que se refleja en lo cotidiano.

El masaje es esencial para quienes busquemos el bienestar completo de las personas; de ahí la importancia de practicar un trabajo integral. Psicólogos, médicos, enfermeros, y, en general, toda persona que trabaje con el contacto humano, tendría que conocer y llevar a cabo un trabajo corporal con el fin de ofrecer un mejor servicio; asimismo, la cultura popular debería abrirse a incluir dichas prácticas como cotidianas para alcanzar y mantener la salud. Esto debería ser tanto como una *forma de vida*, más que prácticas esporádicas que no buscan el verdadero equilibrio, sino un bienestar temporal y poco real. Cuando esto se aplique a toda nuestra vida, desde adentro, será parte de nosotros y los resultados serán mucho más satisfactorios.

El trabajo con el cuerpo ha sido marginado y poco respetado debido a esta lejanía con él, pero yo me pregunto ¿a qué se debe esta lejanía? ¿Acaso no vivimos en él y nos desarrollamos a través de él?

Hay que notar que las personas se acercan al trabajo corporal casi siempre cuando viven una sensación de vacío, de que algo les hace falta y se sienten incompletos al interior, o bien, cuando enferman sin saber por qué, y no encuentran solución en las opciones más comunes. El concepto de ver al cuerpo como unidad, nos da una posibilidad de cura diferente y satisfactoria, y muchas veces previene problemáticas más profundas. Y el trabajo con el cuerpo, debe hacerse día con día.

Si nos movemos del ángulo del positivismo entramos a una realidad diferente, en donde sabemos que todo está conectado con todo, y que el cuerpo de los seres humanos es un gran receptor de información, que desde todos los lugares y momentos llega acumularse en la memoria corporal, por lo que existe siempre una posibilidad de cambio, de construcción, de llegar a una condición donde la vida es saludable, donde no tienes que acostumbrarte, y donde tienes la libertad de decidir cómo quieres vivir. Ese despertar es necesario, y se debe dar en ciertas condiciones y circunstancias para cada persona, pero está al alcance de todos.

Otra consecuencia de separar al hombre de la naturaleza y estudiarlo de manera fragmentada, es que se pierde toda perspectiva. Para la Psicología esta desvinculación trae muchas consecuencias que han desacreditado su trabajo al no tener resultados benéficos. Se necesita que los psicólogos sean conscientes de que debe existir una razón, o un sentido de vida y de existencia en las personas como en ellos mismos, ya que estos aspectos son el motor de la misma vida y no se puede estudiar al sujeto en partes. El trabajo con el cuerpo hace que el sujeto se encuentre él mismo, encontrarse a sí mismo, o bien, dicho en otras palabras, encontrar el sentido de su vida sintiéndose así más seguro de quién es y a dónde va. Se trata de hacer que sea más consciente de cómo está su cuerpo.

Por lo tanto se deja abierto el camino a un estudio más profundo con respecto al masaje como parte de un trabajo terapéutico más integral. ¿Qué técnica de masaje es la que mejor resulta? ¿Todos pueden tomar masaje? ¿A qué tipo de enfermedades en específico ayuda y en qué forma? Todo esto es material para futuras investigaciones, en las que se ampliará el panorama respecto al masaje como parte de un trabajo terapéutico.

## REFERENCIAS

Aparicio, A. (2006). El temazcal en la cultura tradicional de la salud y en la etnomedicina mesoamericana. *Gazeta de antropología*. 22. Consultado el 11 de marzo de 2015.

URL:[http://www.ugr.es/~pwlac/G22\\_16Alfonso\\_Aparicio\\_Mena.html](http://www.ugr.es/~pwlac/G22_16Alfonso_Aparicio_Mena.html)

Baca M, T. (2004). *Sugerencias para una buena nutrición*. México: CEAPAC.

Ball, E. (2005). *Tratamientos con Flores de Bach*. España: Amat.

Benoit, H. (2001). *La doctrina suprema. El zen y la psicología de la transformación*. Argentina: Estaciones.

Berman, M., (1992). *Cuerpo y espíritu. La historia oculta de occidente*. Editorial Cuatro Vientos.

Berman, M., (2001). *El reencantamiento del mundo. El nacimiento de la conciencia científica moderna*. Chile: Editorial Cuatro Vientos.

Bruscia, K. (2007). *Musicoterapia, métodos y prácticas*. México: Pax.

Damian, P. y Damian, K. (1996). *Aromaterapia: el olor y la psique*. México: LasserPress Mexicana.

Durán, N. (2009). *Asombrarse, indignarse y enamorarse*. México: Ceapac.

Fritz, S. (2005). *Fundamentos del masaje terapéutico*. España: Elsevier.

Gevaert, J. (2003). *El problema del hombre. Introducción a la antropología filosófica*. España: Sígueme.

Jonas, H. (2000). *El principio Vida. Hacia una biología filosófica*. España: Trotta.

Labrousse, D. (2006). *Reiki: espiritualidad o gran mentira occidental*. Argentina: El Escriba

López R. S. (2005) *Historia de la psicología en México I*. México: Ceapac.

López R. S. (2009) Matiz de espiritualidad. Esto que llamamos desarrollo. En Durán, N. (compiladora) Aprender a asombrarse, indignarse y enamorarse. México: Ceapac.

López R. S. (2006) El cuerpo humano y sus vericuetos. México. Miguel Ángel Porrúa.

López R., S. (2000). Zen y cuerpo humano. México: Ceapac. pp. 59

López R., S. (2008). Cuentos del cuerpo. México: CEAPAC.

López R., S. (2008). Diplomado de Medicina Tradicional China

López S. Oliva. (Coord., 2006). Alternativas terapéuticas en trastornos psicocorporales I. México: Ceapac.

Lowen, A. (1977). Bioenergética, terapia revolucionaria que utiliza el lenguaje del cuerpo para curar los problemas de la mente. México: Diana.

Marc, E. (1993). Guía práctica de las nuevas terapias. España: Kairós.

Monte, T y Ohashi, W. (1996). Como leer el cuerpo: Manual de diagnósticos orientales. Barcelona: Urano

Ohashi W, (1991) Como leer el cuerpo Manual de diagnosis oriental. Urano, Argentina. 107-112.

Rowland, A. (1998). Reiki tradicional para nuestros tiempos. Argentina: Sirio.

Sabev, I. Como vivir sano: Manual de orientación sobre reglas y métodos de vida sana, que se basan en los principios de las leyes naturales. Tomo 1.

Saraydarian, T. (2005). La ciencia de la meditación. Argentina: Kier.

Sitio Web del Instituto Biocyber. URL: <http://www.biocyber.com.mx/38-flores.htm>

Sosa, C. (1996). Motivos psicológicos de los usuarios de los templos espiritualistas. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México Campus Iztacala, Edo. Mex., México.

Underhill, E. (2006). La mística. Estudio de la naturaleza y el desarrollo de la conciencia espiritual. España: Trotta.

Web Revista Natural “El masaje metamórfico”. Consultado el 10 de Enero de 2015. URL: <http://www.revistanatural.com/articulo.asp?id=570>

Web Salud y medicinas.com. Consultado el 10 de Febrero de 2015. URL: <http://www.saludymedicinas.com.mx/nota.asp?id=1196>