

EL ABC DEL  
masaje

TÉCNICAS Y ENFOQUE  
DE LOS DIFERENTES MÉTODOS

ARNAUD L'HERMITTE  
STÉPHANE KONIECPOL

Arnaud L'Hermitte  
**El ABC del masaje**

«Parkstone International Publishing»

2016

## **L'Hermitte A.**

El ABC del masaje / A. L'Hermitte — «Parkstone International Publishing», 2016

ISBN 978-1-68325-149-1

El masaje es una técnica ideal para relajarse y recuperar la energía. ¿Quiere conocer algunos de los masajes que se practican en el mundo (sueco, californiano, ayurvédico...) y las técnicas específicas empleadas en las diferentes regiones corporales, como el tórax, la espalda, las manos, los pies e, incluso, el rostro? Los autores describen los preparativos esenciales de una sesión de masaje (entorno, ambiente sonoro, posición correcta...), así como los movimientos básicos que debe dominar un buen profesional. Con la ayuda de las ilustraciones, que facilitan el aprendizaje de las técnicas fundamentales del masaje, encontrará las claves para relajarse y sentirse bien en cualquier circunstancia, ya esté solo o en pareja.

ISBN 978-1-68325-149-1

© L'Hermitte A., 2016  
© Parkstone International  
Publishing, 2016

## Содержание

Introducción	6
1	7
¿Qué es un masaje?	8
Antes del masaje	9
Bases para un buen masaje	11
Posiciones para realizar un masaje en el suelo	13
2	17
Masaje tailandés	19
Masaje ayurvédico	22
Masaje tuina	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# Arnaud L'Hermitte y Stéphane Koniropol

## El ABC del masaje

A pesar de haber puesto el máximo cuidado en la redacción de esta obra, el autor o el editor no pueden en modo alguno responsabilizarse por las informaciones (fórmulas, recetas, técnicas, etc.) vertidas en el texto. Se aconseja, en el caso de problemas específicos – a menudo únicos— de cada lector en particular, que se consulte con una persona cualificada para obtener las informaciones más completas, más exactas y lo más actualizadas posible. EDITORIAL DE VECCHI, S. A. U.

*Traducción de Cristina Sala.*

*Fotografías del interior: © Thomas Dupont, salvo donde se indica otra procedencia.*

*Diseño gráfico de la cubierta: © YES.*

© Editorial De Vecchi, S. A. 2016

© [2016] Confidential Concepts International Ltd., Ireland

Subsidiary company of Confidential Concepts Inc, USA

El Código Penal vigente dispone: «Será castigado con la pena de prisión de seis meses a dos años o de multa de seis a veinticuatro meses quien, con ánimo de lucro y en perjuicio de tercero, reproduzca, plagie, distribuya o comunique públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la autorización de los titulares de los correspondientes derechos de propiedad intelectual o de sus cesionarios. La misma pena se impondrá a quien intencionadamente importe, exporte o almacene ejemplares de dichas obras o producciones o ejecuciones sin la referida autorización». (Artículo 270)

\* \* \*

## **Introducción**

El masaje es un arte y una forma de expresión que proviene del instinto, pero también uno de los sistemas más antiguos de tratamiento terapéutico.

Este libro tiene como objetivo descubrir el masaje bajo diferentes aspectos. Desde California hasta Japón, pasando por la India y Hawai, realizaremos un recorrido por el mundo del masaje y presentaremos algunas de las prácticas más conocidas.

Para comprender bien las técnicas del masaje, hemos efectuado una selección de las que consideramos fundamentales por su gran utilidad y eficacia. Una vez bien integradas, resultará más fácil llevar a cabo un masaje completo explorando todas las partes del cuerpo.

Todos sabemos que dar un masaje produce un auténtico placer. Constituye un proceso de intercambio muy especial que permite ayudar, aliviar y relajar.

El masaje se practica con alegría y entusiasmo.

¡Así pues, empecemos!

# 1

## Presentación del masaje



## ¿Qué es un masaje?

### ■ **Presentación**

El masaje es, seguramente, la forma más antigua de terapia natural. Algunos autores afirman que el gesto de llevar la mano sobre una zona sensible y frotar resulta innato en el ser humano. Practicado tanto en Oriente como en Occidente, el masaje se remonta a la noche de los tiempos.

En la India y en Asia en general, forma parte de la cotidianidad y se inscribe en los hábitos vitales de las personas. En Occidente, se considera un lujo, un acto especial y poco frecuente.

El masaje toma formas múltiples, como veremos en la presentación de los distintos masajes del mundo. Sus virtudes son innumerables: además del placer que procura, tiene efectos terapéuticos, pero también preventivos, para mantener el cuerpo en buen estado de salud.

### ■ **Tipos de masaje**

Existen diferentes formas de masaje. Algunas se practican por encima de la ropa, como el masaje tradicional tailandés o el shiatsu japonés; otras se realizan con gran cantidad de aceites, como en la India, donde adquieren diferentes nombres, formas y colores; la reflexología únicamente se interesa por los pies, mientras que el lomi-lomi hawaiano, que sólo utiliza los codos, no resulta tan sosegado.

En Asia, el masaje recibe el nombre de energético, utiliza la acupresión y tiene efectos equilibrantes. En Occidente, el masaje más conocido es el sueco, que relaja y actúa contra el estrés y la tensión.

Los masajes pueden clasificarse también como emocionales, psicocorporales, linfáticos, circulatorios... Son tan variados como las necesidades humanas.

### ■ **¿Por qué tomar un masaje?**

El objetivo del masaje es restablecer el equilibrio y la armonía entre un espíritu, a menudo atormentado, y un cuerpo tenso. Ayuda a reconciliarse con uno mismo y a no negar el propio cuerpo.

#### **Efectos beneficiosos del masaje**

El masaje distiende los músculos y mejora la circulación sanguínea y linfática. Drena los residuos y las toxinas acumuladas en los tejidos. Asimismo, reduce el estrés, ofreciendo una prolongada sensación de placer y bienestar. El masaje actúa sobre el organismo a diferentes niveles:

- aumenta la movilidad de las articulaciones;
- mejora el sueño;
- incrementa la capacidad respiratoria;
- desarrolla la percepción y conciencia del propio cuerpo;
- refuerza la salud de la piel favoreciendo la regeneración celular;
- alivia el dolor de espalda;
- mejora el tránsito intestinal, si se realiza en el vientre.

## Antes del masaje

La preparación de una sesión de masaje constituye una etapa muy importante debido a que condicionará, en parte, la satisfacción que vayan a obtener tanto quien lo practica como quien lo recibe.

### ■ Un entorno propicio

Un masaje debe despertar el cuerpo y el espíritu. Tras él, quien lo recibe debe tener el espíritu claro y el cuerpo relajado.

Muchos elementos contribuirán a la creación de esta sensación de bienestar: una temperatura agradable en la habitación donde se efectuará el masaje, toallas suaves, quizás algo de calefacción, una sábana, si es necesario, y buena ventilación.

Es indispensable cubrir sistemáticamente las partes del cuerpo sobre las que no se realizará el masaje, particularmente aquellas zonas en las que se acaba de dar, con el objetivo de retener el calor de los músculos.



### *Antes de iniciar el masaje*

*Es conveniente acordar la duración del masaje con la persona que va a recibirlo. Después, pregúntele sobre su edad, estado de salud y dolencias.*

*También debe saber si desea recibir masaje sobre algunas partes del cuerpo en concreto y si hay algunas zonas que se deben evitar.*

### ■ Accesorios para el masaje

Una camilla es la mejor solución para los masajes con aceites; permite que el masajista manibre de forma eficaz sin que ni este ni la persona que recibe el masaje sufran molestias.

Las técnicas que se describen en esta obra se llevan a cabo en el suelo, de manera que puedan efectuarlas un gran número de personas y en cualquier sitio. Resulta interesante utilizar un colchón clásico o un futón cubierto con una sábana o una toalla suave.

Cuando la persona que recibe el masaje está tendida boca abajo debe colocarse una toalla enrollada o una almohada debajo de sus pies; de este modo disminuye la presión sobre las rodillas cuando se masajean las piernas. También puede disponerse una toalla enrollada para que apoye la cabeza con el fin de aliviar la tensión del cuello y la garganta.

### ■ Aceites

El aceite para masaje evita el roce y el calentamiento de las superficies en contacto y permite la fluidez de movimientos. El aceite de base acostumbra a ser vegetal. Los más corrientes son los de semillas, uvas o almendras dulces.

Los aceites esenciales, cuya utilización es una cuestión de gusto y sensibilidad, suelen ser bastante fuertes y no deben aplicarse nunca sobre la piel. Pueden utilizarse por separado o mezclados.

Para preparar una mezcla de aceites se necesitan aproximadamente 25 ml de aceite de base y unas gotas de aceite esencial. Esta mezcla debe conservarse en un lugar fresco y en un recipiente herméticamente cerrado.

## **Bases para un buen masaje**

### ■ **Estado anímico del masajista**

Es necesario iniciar el masaje con espíritu sereno, con el único objetivo de ayudar a quien vaya a recibirlo. Es importante mantener la concentración y atención en todo momento; si no lo consigue, intente centrarse en su propia respiración.

### ■ **Las manos del masajista**

El masajista debe efectuar las maniobras con las manos extremadamente limpias, a poder ser calientes, y las uñas cortas.

### ■ **El tacto**

Un tacto cuidadoso y de buena calidad es imprescindible para el bienestar emocional y psíquico.

Un bebé tiene necesidad de contacto físico para desarrollarse y sobrevivir, y todos los adultos conservan en su interior esta relación tan particular con la mano que ofrece seguridad y protección.

Cabe señalar que un masaje es un acto de generosidad, sin la cual queda desnaturalizado.

### ■ **La fluidez**

Durante el masaje deben mantenerse el ritmo y la fluidez en todos los movimientos y enlaces. ¡Para ello resulta imprescindible tener confianza en uno mismo!

### ■ **Cómo aplicar el aceite**

Para una mejor utilización del aceite, caliéntelo con antelación entre sus manos y luego extiéndalo sobre la zona en la que aplicará el masaje. La cantidad de aceite debe ser suficiente para permitir que la mano se deslice sin rozamiento. El exceso de aceite impide que la mano presione sobre la piel, por lo que el masaje resulta demasiado superficial.



### ■ **Contraindicaciones**

Las contraindicaciones del masaje son pocas, lo más importante es proceder siempre con suavidad y delicadeza.

- No debe darse nunca un masaje sobre una herida reciente, una zona inflamada o varices.
- Es importante evitar dar un masaje a una mujer durante los primeros tres meses de embarazo, y nunca se efectuará en la zona baja de la espalda y del abdomen.

## **Posiciones para realizar un masaje en el suelo**

- La mejor manera de proteger la espalda del masajista consiste en mantenerla firme con los brazos estirados. Por otra parte, el masaje se debe realizar en concordancia con la respiración tanto como sea posible. Para estabilizar la posición pueden abrirse las rodillas.
- Con el fin de maniobrar de forma armónica y fluida se puede colocar de rodillas, en genuflexión o sentado sobre los talones.
- Sea cual sea la posición elegida, debe permanecer tan distendido y cómodo como sea posible.
- Para prevenir problemas de espalda debe cambiar de posición a menudo y aprender a desplazarse bien por el suelo.



Sentado sobre los talones



De rodillas apoyado sobre las manos



De rodillas apoyado sobre las manos con una pierna adelantada

## 2 Masajes del mundo





## Masaje tailandés

### ■ ¿Qué es el masaje tailandés?

El masaje tailandés es uno de los cuatro componentes de la medicina tradicional tailandesa, junto con los tratamientos con hierbas, la nutrición y la meditación.

Este masaje tradicional se basa en el concepto oriental de flujo y equilibrio de las energías, y supone una armonización tanto en el plano físico como en el mental. Se compone de una sabia mezcla de técnicas surgidas de la medicina ayurvédica e importadas después desde la India por las escuelas budistas.

Dadas las posiciones específicas del masajista y las posturas y contorsiones del receptor, en algunas ocasiones se le denomina «yoga en pareja».

El masaje tailandés aporta paz, relajación y placer, y predispone a la reconciliación de cuerpo y espíritu.

### ■ Efectos beneficiosos

El valor terapéutico del masaje tailandés reside en su acción preventiva y su carácter holístico (masaje completo y global que considera el cuerpo como un todo).

Esta práctica milenaria no tiene como objetivo cuidar, tratar o centrarse en un problema en particular, sino que ayuda a mantener el cuerpo saludable, basándose en el concepto oriental de prevenir la enfermedad antes que curarla.

El masaje tailandés se interesa por todos los sistemas del cuerpo humano: energético, muscular, osteoarticular, digestivo, respiratorio y endocrino, pero también, y sobre todo, por el sistema nervioso, gracias a sus efectos relajantes y profundamente tranquilizadores.

Este masaje es una invitación al despertar que permite:

- reducir el estrés, los dolores, las hinchazones (retenciones);
- favorecer la circulación arterial y venosa, linfática y energética;
- aumentar la movilidad de las articulaciones y la flexibilidad, luchando contra la rigidez provocada por el envejecimiento.

### ■ Técnicas

El masaje tailandés consiste en una larga secuencia de acciones que incluyen presiones, estiramientos, torsiones y manipulaciones de las articulaciones. También son características las compresiones circulatorias y sobre los puntos de los canales de energía (llamados *sen sib* o meridianos).

El masaje tailandés comporta una sucesión de presiones a lo largo de los meridianos, estiramientos de los grupos musculares y sacudidas, en el transcurso de una danza fluida y armónica. Se flexionan las articulaciones, se realizan estiramientos y se masajean y presionan los órganos.

El carácter único del masaje tailandés reside en la utilización de numerosas partes del cuerpo durante su práctica: pulgares, manos, rodillas, pies, codos y antebrazos.

### ■ Desarrollo de una sesión

Una sesión de masaje tailandés en Tailandia quizá puede sorprender. Los tailandeses se comportan de manera relajada, ríen, entran y salen, discuten y, a veces, telefonan o miran la televisión en un rincón. El masaje se desarrolla con sencillez, se puede practicar en la calle, en la playa, en familia...

Se trata de una actividad social muy diferente, desarrollada en un entorno impensable en nuestra sociedad, aunque, naturalmente, también existen clínicas con un entorno confortable. En resumen, ¡en Tailandia todo es posible!

El masaje se lleva a cabo en el suelo, sobre un futón o un tatami de fibras naturales. Se practica siempre vestido con ropas anchas de algodón. La duración es variable, aunque, generalmente, es de una hora y media o dos.

Antes del masaje, es tradicional lavar los pies del receptor en un recipiente con hierbas medicinales y limón verde. Además, inmediatamente antes del masaje, se efectúa una breve meditación, que exige unos instantes de concentración y control de la respiración.

Durante dos horas, las emociones, crispaciones y tensiones participan en una intensa danza que hace que la energía circule por nuestro cuerpo y que podamos recuperar el equilibrio.



## Masaje ayurvédico

### ■ ¿Qué es el masaje ayurvédico?

El masaje ayurvédico forma parte de una técnica terapéutica que se basa en los principios del Ayurveda, la medicina tradicional india.

Esta última tiene un carácter holístico que considera al ser humano en su globalidad. Todo es energía.

El masaje ayurvédico armoniza y equilibra los tres elementos constitutivos del ser según los principios del Ayurveda: *vat* (el sistema nervioso y hormonal), *pitt* (fuego, el sistema digestivo y enzimas) y *kaph* (agua, los fluidos).

Existen numerosas formas de masaje ayurvédico, algunas de las cuales son bastantes sorprendentes y originales, como el masaje *udvartana* y el *chavutti thimural*.



### ■ Efectos beneficiosos

El masaje ayurvédico, a la vez relajante y energético, sume en un estado de profundo reposo que aporta una incomparable sensación de bienestar.

Se basa en la idea de que tanto nuestra existencia como el universo que nos rodea influyen en nuestro estado de salud. Permite prevenir y gestionar el estrés y las dificultades de concentración.

Generalmente, se suelen atribuir innumerables virtudes a este tipo de masaje: actúa contra la fatiga y el insomnio, y, asimismo, reduce la tensión nerviosa; además, al relajar los músculos, favorece también la circulación sanguínea y linfática.

El masaje ayurvédico permite estimular y reequilibrar los *marma* (puntos de energía), así como los tres elementos constitutivos del ser (*vat*, *pitt* y *kaph*). De este modo, contribuye a incrementar el *prana*, elemento invisible, que en sánscrito significa «soplo vital».

### ■ Técnicas

El masaje ayurvédico se practica realizando series de presiones sobre diferentes puntos llamados *marma*, a través de los cuales se desplaza el *prana*. Este masaje ofrece diversas formas de acercamiento al cuerpo.

Comprende un conjunto de movimientos y técnicas básicos: por un lado, presiones sobre la cara y, por otro, barridos. Se puede: amasar, percutir, friccionar, efectuar movimientos circulares o vibraciones.

Algunos masajes ayurvédicos, como el *chavutti thimural*, son bastante sorprendentes y se realizan con los pies, con el masajista suspendido de cuerdas fijadas en el techo.

El aceite se utiliza en función de la técnica empleada. Puede tratarse de aceites tibios seleccionados de acuerdo con la condición física y mental de la persona que recibe el masaje. En algunos masajes ayurvédicos, como el *pizzichili*, el aceite fluye permanentemente a través de un trozo de tela impregnado con el mismo. El masaje *udvartana* utiliza la harina de garbanzo, mientras que el *kansu* es un masaje del pie que se lleva a cabo con un pequeño bol formado por una aleación de cinco metales.

El masaje ayurvédico es ejecutado por una sola persona o por dos, según la técnica elegida, y se aplica a todo el cuerpo o bien sólo a algunas partes concretas, como los pies o la cabeza.

A la vez relajante y energético, el masaje ayurvédico permite una completa relajación de los músculos, y recuperar así toda la energía.

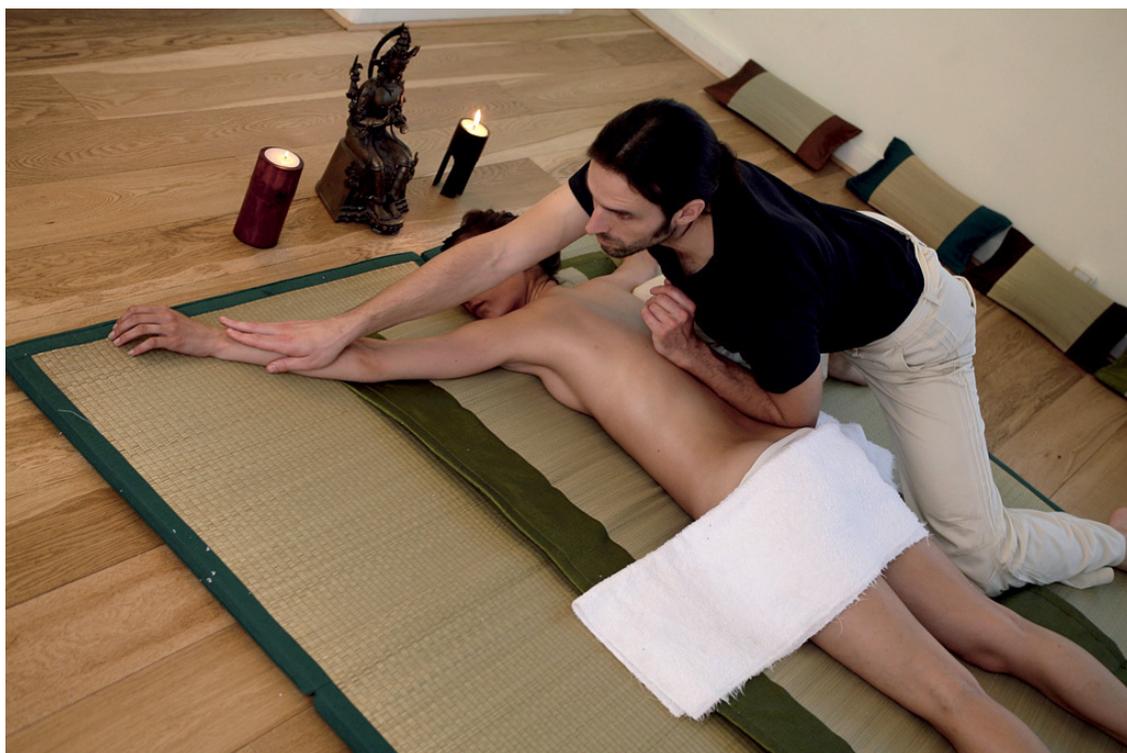
### ■ **Desarrollo de una sesión**

En la India, el masaje ayurvédico forma parte de la cotidianidad: las madres dan masajes a sus bebés y, de hecho, toda la familia aprovecha los efectos beneficiosos de este masaje que facilita las relaciones entre las personas.

Generalmente, el masaje ayurvédico se lleva a cabo en el suelo, con la persona que lo recibe desnuda o en ropa interior.

Una sesión de masaje ayurvédico presenta diferentes formas según el estilo elegido: *abhyanga*, *pizzichili*, *dhara*, *shirothampi*, *kansu*, *chavutti thimural*.

Durante el masaje se establecen vínculos entre el masajista y el receptor. Aquel debe estar atento a las tensiones y bloqueos que detecte en este último y debe mantener cierto distanciamiento a través de la meditación, lo cual le permitirá dar lo mejor de sí mismo a través del masaje.





## Masaje tuina

### ■ ¿Qué es el masaje tuina?

Las dos técnicas principales de este masaje chino son los «empujes» y los «agarres», respectivamente, *tui* y *na*.

El tuina, una de las cinco ramas de la medicina tradicional china, forma parte de la cultura china desde hace milenios.

Se recurre a este masaje para niños y adultos tanto con fines preventivos como terapéuticos.

### ■ Efectos beneficiosos

El tuina es principalmente un masaje terapéutico que trata las diferentes partes y funciones del cuerpo. Favorece la capacidad de autocuración del organismo y suprime los bloqueos. También actúa sobre la circulación sanguínea, el reequilibrio energético y el control del dolor.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.