

MASAJE

RECUERDO HISTÓRICO

Se conocía desde hace unos 3.000 años en Egipto, India, China, Tíbet y Japón en donde constituye el fundamento de la medicina tradicional.

Pero podemos decir que es tan antiguo como el hombre y los animales: es el primer contacto del niño, la mano que acaricia o fricciona instintivamente la zona dolorida, la acción de lamer del animal en su pata herida...

En Grecia se practicaba para alargar la vida a los pacientes de edad avanzada y se extendió a ambientes deportivos y guerreros.

En Roma, Julio Cesar recibía masaje todos los días para aliviar su neuralgia. Mención aparte las “imposiciones de manos” presentes en la mayoría de los ritos.

En la Edad Media pasó a un segundo plano.

En el Renacimiento las prácticas higiénicas y preventivas vuelven a renacer. En Inglaterra, María Estuardo fue salvada del Tifus (1566) gracias al masaje (tras haber sido anunciada oficialmente muerta). Las técnicas del masaje fueron avanzando ayudadas por dos campos: medicina y deporte.

En el s. XVIII, Messmer se apoyó en el masaje para sus técnicas curativas a través del magnetismo.

En el S.XIX, con el auge de la medicina natural en Alemania y Centroeuropa se confirma como técnica auxiliar a otros tratamientos.

A finales de siglo, se desarrollaron en Suecia las grandes escuelas. El “masaje sueco”, es el resumen de toda una gama de técnicas inspiradas en los masajes tradicionales de la antigua China, Grecia, Roma y Egipto.

El puritanismo de la época victoriana restringió el masaje a la terapéutica y a la relación amorosa.

Hoy en día, con el distanciamiento del hombre de la naturaleza y sus biorritmos, la sensación de ausencia de espacio vital, con el peculiar modo de vida estresante, ha surgido una explosión y anhelo por conocer nuevas posibilidades de relajación y plenitud interiores; en este sentido, entre las técnicas más básicas para una salud integral aparece el masaje, con todos sus matices y variantes.

EFFECTOS DEL MASAJE: BASES ANATÓMICO-FISIOLÓGICAS

EFFECTOS:

A.- MECÁNICOS

- . De drenaje: se favorece la circulación. La venosa hacia el corazón y la linfática.
- . Eliminación de toxinas, favorecida por el drenaje.

B.- BIOQUÍMICOS

- . Modificación del tejido conjuntivo: adquiere mayor flexibilidad
- . Modificación de las producciones hormonales: ya sea por las glándulas repartidas bajo la piel, o globalmente como consecuencia de reducir el estrés.
- . Activación de los mecanismos de asimilación y eliminación de la piel.

C.- NERVIOSOS

. Tonificación, si se realiza un masaje vivo rápido (de amasamiento para el calentamiento por ejemplo.)

. Sedación, si se realiza un masaje lento, de drenaje, o sensitivo.

El sistema nervioso recibe sensaciones de estímulos tanto internos como externos, los descifra y los comunica al cerebro para que emita una respuesta.

Lo dividimos en *Sistema Nervioso Central* (cerebro y médula espinal) y el *Sistema Nervioso Periférico*. El primero es un sistema de comunicación en dos direcciones y se une con las demás partes del cuerpo por medio del sistema periférico, que se divide en *Sistema Periférico Voluntario* (nervios espinales y craneales) y *Sistema Periférico Involuntario* o *Autónomo* (responsable de las funciones del tipo de la digestión o respiración).

Hay dos tipos de células periféricas o neuronas: las sensoriales llevan los impulsos desde los receptores de los órganos sensibles hasta la médula espinal y el cerebro; las motoras llevan las órdenes del cerebro a los órganos y tejidos a través de la médula espinal.

Por tanto, al relajar y tonificar los nervios, el masaje mejora el estado de todos los órganos del cuerpo.

A nivel de piel existen gran cantidad de receptores nerviosos. Estas terminaciones son más densas en el rostro, pies, manos y espalda, lo que explica el efecto particularmente relajante del masaje en dichas zonas.

Las células del sistema nervioso y de la piel han salido de la misma capa del embrión; podemos considerar la piel como un sistema nervioso externo, encargado de asegurar nuestra interacción con el mundo exterior. Por esto, el masaje disminuye el estrés, favoreciendo así el equilibrio nervioso.

A nivel de sistema nervioso, no podemos demostrar que el masaje puede estimular a un nervio lesionado, pero sí podemos reactivarlo indirectamente a través del masaje a los músculos afectados (parexias o hipotrofias musculares) que dependen del nervio en cuestión.

D.- BIOELÉCTRICOS Y MAGNÉTICOS

Estamos permanentemente en un campo eléctrico terrestre que influye en nuestra salud. Charles Laville demostró a principios del S. XX que una persona enferma, física o psíquicamente, pierde sus cargas negativas y se polariza positivamente; La Cámara Kirlian permite verificar el efecto positivo de masaje sobre dicha capa, que se observa mejor repartida y reforzada.

E. ORGÁNICOS

Son muy numerosos, globales o indirectos y directos.

Efecto principal sobre vísceras huecas, especialmente las del aparato digestivo, ayudándolas a vaciarse y, por tanto, aumentar la función peristáltica normal.

Al disminuir el estrés se constata un mejoramiento general del funcionamiento orgánico.

- mejoran las enfermedades psicosomáticas
- mejora la digestión
- mejora la tensión sanguínea
- regulariza las eliminaciones intestinales o renales
- aumentan los intercambios respiratorios

Mediante la acción refleja, a distancia por medio del sistema nervioso, se pueden obtener efectos específicos muy precisos. También se pueden obtener otros efectos específicos en el masaje a lo largo de los meridianos de acupuntura o el masaje directo de los órganos en el abdomen.

F.- PSICOLÓGICOS

. El contacto corporal es un elemento esencial para la estructuración de la personalidad: influirá en el desarrollo de la inteligencia, en la maduración afectiva y social.

. Ayuda al niño a diferenciar el “yo” del “no yo”, apoyando sus nuevas experiencias según la organización y asimilación de las anteriores y las interrelaciones entre ellas.

. Ayuda a desarrollar el esquema y la imagen corporal.

. Ayuda a sentirse protegido, seguro.

. Ayuda a educar la sensibilidad.

. Ayuda a educar la afectividad.

. Estudios con grandes monos demuestran que si se priva a un mono joven de los contactos prodigados por su madre en un primer momento, se vuelve depresivo, luego asocial y agresivo; después ya no será capaz de integrarse socialmente en su Tribu.

. Una buena integración social y el desarrollo personal dependen en gran medida de la cantidad y de la calidad de los contactos corporales recibidos. Los niños autistas son un desdichado ejemplo de esto.

LA CIRCULACION SANGUINEA

- El sistema circulatorio lleva oxígeno y otros alimentos a las células de todo el cuerpo, elimina los productos residuales y con los glóbulos blancos destruye las bacterias.

- La sangre oxigenada sale bombeada por el corazón a las arterias y llega a unos vasos muy pequeños, los capilares, donde se produce el intercambio entre el oxígeno y el alimento que lleva la sangre a las células y los productos de deshecho de éstas (el dióxido de carbono y residuos metabólicos); ahora los transportará la sangre, a través de las venas, de nuevo hacia el corazón, pasando a los pulmones para limpiarse.

- El masaje favorece la circulación venosa que vuelve al corazón y ayuda a la eliminación de residuos, disminuyendo la tensión sanguínea y aumentando la proporción de oxígeno en los tejidos corporales. Al aumentar el número de glóbulos rojos, estará indicado en casos de anemia.

- Estadísticas de EE.UU. han demostrado que prácticamente no había infartos entre las personas que se hacían masajear regularmente. Se explicaba por la acción de la circulación y la disminución del estrés.

CIRCULACIÓN LINFÁTICA

- El sistema linfático ayuda a mantener el adecuado equilibrio de líquidos en los tejidos y sangre, para protegernos de la enfermedad, conservar las proteínas, eliminar bacterias y residuos celulares.

- Es un sistema complejo de filtro formado por pequeños vasos linfáticos por los que circula la linfa (líquido blanquecino), que procede de la sangre y que cuando ha sido purificada vuelve a ella por dos conductos: el derecho que drena la parte superior derecha y el torácico que drena el resto del cuerpo.

- Los ganglios linfáticos son los filtros del sistema y los que producen glóbulos blancos o linfocitos.

- Carece de sistema de bombeo, pero la linfa está en continuo movimiento gracias a la acción de frotación de los músculos.

- El masaje estimula la corriente linfática y contribuye a eliminar el ácido láctico y otros residuos generados por la realización de un ejercicio excesivamente fuerte.

LA PIEL

Está formada por una capa exterior de células, la epidermis, que se renueva constantemente y contiene las células receptoras que responden al tacto y por la dérmis que contiene las glándulas sebáceas y de sudor. Debajo hay una capa de grasa, el tejido subcutáneo.

Ayuda a regular la temperatura y a eliminar residuos.

El masaje aumenta la temperatura de la piel en 2° o 3° C, por lo que ayuda en personas con trastornos circulatorios neurovegetativos, etc.

También es importante el efecto sobre las fibras nerviosas diseminadas por la piel; existen puntos reflejos de los órganos del cuerpo, asociados a los meridianos de acupuntura y a metámeras, por lo que al masajear la piel se proporciona un efecto beneficioso al resto del organismo.

MÚSCULOS

- Permiten movernos. Al contraerse tiran de los huesos y se produce el momento.
- Dan forma al cuerpo.
- Ayudan en la función respiratoria, digestiva y en la circulación.
- Formados por capas de fibras superpuestas donde llega la sangre, la linfa y los nervios.
- El masaje ayuda a la mejor aportación de nutrientes, a la eliminación de sustancias de deshecho (como el ácido láctico, favoreciendo la recuperación tras el ejercicio) a distensionar un músculo contraído, a quitar rigideces o a tonificar un músculo.
- Las contracciones tetánicas (contracciones musculares estáticas o continuas, en las que unas o todas las fibras del músculo se contraen al máximo), pueden originarse
 - . como respuesta refleja a una lesión
 - . por tensión emocional mantenida en un largo periodo de tiempo
- Las contracciones tetánicas son una de las causas más frecuentes de desequilibrio físico, malas posturas, dolores de cabeza o de espalda crónicos.
- El masaje ayuda a disminuir estas rigideces. Aumenta el volumen de las estructuras musculares haciéndolas más firmes, elásticas, desarrollando su fuerza y movimiento. Aumenta la circulación venosa y linfática en su interior, se facilita el metabolismo muscular.

TEJIDO ADIPOSO

El masaje no elimina totalmente los depósitos de grasa, aunque puede disminuirlos al acelerar su metabolismo con el mayor aporte de sangre.

EL ESQUELETO

- Función de sostén: soporta el peso del cuerpo
- Función de protección: de algunos órganos delicados
- Función motriz: hacer de palanca en las articulaciones
- Los huesos:
 - . todos son húmedos y activos y necesitan ser alimentados
 - . la médula (la parte porosa y blanda), recibe de la sangre todo el alimento, produce glóbulos rojos y sirve como reserva mineral del organismo.
 - . el masaje favorecerá esta circulación.
- Las articulaciones:
 - . conjunto de partes duras y blandas que forman la unión de dos o más huesos

- . unas son fijas y otras móviles.
- . la membrana sinovial segrega el lubricante de las articulaciones (líquido sinovial)
- . con el masaje se estimula la producción de este líquido.

EL METABOLISMO

- Aumenta por la acción del masaje.
- Aumenta la cantidad de orina al aumentar la filtración a nivel renal.
- Aumenta la eliminación de nitrógeno, cloruro sódico y fósforo inorgánico.

BIBLIOGRAFÍA

Equipo de la Revista Integral: Masaje para la salud. Ed. Integral
Equipo de la Revista Integral: El arte del masaje. Ed. Integral