Manual de masaje relajante de espalda con Reiki

Con el tacto, y hasta con el roce más mínimo podemos hacer sentir nuestro cariño e inspirar bienestar...

Año 2016

INDICE

HISTORIA…….2

EFECTOS SOBRE EL ORGANISMO…….……2

LA HIGIENE…….2

ZONA DE MASAJE……..3

ACEITES Y CREMAS PARA MASAJE……..3

CONTRAINDICACIONES PARA EL MASAJE……....4

COLOCACIÓN DEL RECETOR DEL MASAJE EN LA CAMILLA…….5

"TODOS SOMOS MASAJISTAS INCOSCIENTEMENTE"……...…...6

PREPARACIÓN AL MASAJE RELAJANTE CON REIKI…….....7

TOMA DE CONTACTO……...…8

----------MANIOBRAS DE MASAJE----------

CONTACTO ERÉNGETICO……...……9

PASES DIGITALES……..9

VACIAJE VENOSO……..9

AMASAMIENTO DIGITAL…….10

AMASAMIENTO PALMO DIGITAL…….…10

FRICCIONES……...…….....10

MARCADO DIGITAL DE LA COLUMNA VERTEBRAL…….....11

FRICCIONES EN CIRCULOS……..11

FRICCIONES EN CIRCULOS CON LAS DOS MANOS……...11

PASO DEL GATO Y DEL OSO……...12

FRICCIONES OPUESTAS……13

FRICCIONES LATERALES…….....13

AMASADO DEL CUELLO…….…..13

CACHETEO CUBITALES Y VIBRACIÓNES……..…….....…..17

CONSEJOS Y PREGUNTAS MÁS FRECUENTES……..14, 15, 16, , 18, , 23, 24, 25, 26

RELAJACIÓN GUIADA……...18, 19, 22

VISUALIZACIÓN CREATIVA……....20, 21, 22

AUTOEVAULACIÓN.....28

RESUMEN DE LAS MANIOBRAS DEL MASAJE…….....29

MASAJE RELAJANTE DE ESPALDA CON REIKI.

Historia del masaje:

El masaje se remonta a los principios de la humanidad, ya se habla de ello en los libros Vedas o libros sagrados del hinduismo sobre el año 2000 a.c aproximadamente.

En la India sobre el año 1600 a.c ya aparecía en el famoso libro del Ayureveda la importancia del masaje en los términos de frotamientos y fricciones.

Egipto en los papiros e inscripciones en las pirámides ya se hacía testigo de la importancia que tenía el masaje en estas épocas.

China en los primeros escritos donde se hace referencia algún tipo de masaje es el antiguo libro Nei Ching año 1200 a.c ya en esa época se reconocían 4 tipos de personas que trabajaban en la medicina: Médicos, Acupuntores, Masajistas y exorcistas. Incluso en el departamento médico había un departamento de masaje, con un profesor y 4 masajistas.

Grecia ya los griegos en el año 1000 a.c desarrollaron un coordinado de sistemas de masajes cuyos beneficios comprobaban en sus pruebas atléticas.

Efectos sobre el organismo:

Mecánicos; los producidos por el contacto de las manos sobre la piel.

Psicosomáticos; efecto sicológico sobre el recetor del masaje.

Reiki; trasmisión de energía.

La higiene:

Cuidar con esmero la propia higiene personal “olores, presencia, etc.”.

MUY IMPORTANTE uñas cortas “para no lesionar al recetor del masaje su contacto resulta muy desagradable”.

Evitar el contacto de la ropa del masajista con el recetor del masaje.

Utilizar ropa cómoda, brazos descubiertos para dar el masaje (manga corta).

NO SE DEBE LLEVAR: sortijas, pulseras, cadenas, relojes o cualquier objeto que pueda molestar o lesionar al recetor del masaje.

Zona de masaje:

La habitación o lugar donde se desarrolla le masaje debe de ser un lugar tranquilo, silencioso, buena ventilación, luz suave de forma indirecta, colores suaves y temperatura agradable oscila entre **24º** a **27º** grados.

Música relajante con un volumen suave y aromas agradables "incienso, velas, quemadores de esencias, etc." Para crear una atmosfera de relajación. "Preguntaremos si es alérgico".

Aceites y cremas pará el masaje:

Aceites base más utilizados son el de aceite de almenaras dulces y aceite de pepita de uva.

Cremas de aloe vera, leches hidratantes, etc.…

Aceites esenciales PARA MASAJE: (para su mezcla con aceites base unas 5 a 15 gotas por esencia más 50mililitros de aceite base). (Los aceites esencias para masaje se venden en los herbolarios).

Mejorana; analgésico, calmante del sistema nervioso, alivia los problemas mentales.

Sándalo; relajante, calma la tensión nerviosa y la ansiedad, equilibrador de la piel.

Tomillo; potenciador de otros aceites esenciales "mezclar" potencia la concentración y la memoria.

Albahaca; analgésico, antidepresivo, combate la fatiga.

Bergamota; analgésico, excelente para los estados de debilidad y depresión.

Jazmín; calma la respiración, acción sedante, induce a una sensación de paz.

Lavanda; relajante, antidepresivo y analgésico.

Manzanilla; sedante y antidepresivo.

Limón; calmante, refrescante, claridad de pasamiento, positividad y efecto de limpieza sobre la piel.

Menta; refrescante, alivia picores, fatiga mental y depresión.

(Ejemplo, aceite Relajante: 12 gotas de lavanda, 5 gotas de sándalo y 10 gotas mejorana por 50mililitros aceite base).

Cuidaremos de no utilizar aceites esenciales que puedan ser alérgicos para el recetor del masaje.

Podemos magnetizar las mezclas de aceite con las esencias haciéndole una meditación con reiki y exponiéndola a la luna llena potenciando así sus propiedades.

Contraindicaciones para el masaje:

Casos en los que allá síntomas o signos que no conviene aplicar un masaje, ante la duda NO dar el masaje; Al dar un masaje estás asumiendo una responsabilidad.

- Cáncer.
- Dolor agudo.
- Hemorragias.
- Fiebre.
- Inflamación y edemas.
- Heridas y hematomas.
- Quemaduras.
- Lesiones agudas.
- Embarazadas (**podemos inducir al aborto**) **excepto por un profesional**.
- Varices **especialmente si tienen relieve NO TOCAR riesgo de trombosis.**
- Enfermedades de la piel (lesiones con relieve no tocar nunca).
- Infecciones de la piel ejemplo "hongos", zonas con acné, etc.…
- No masajear nunca un quiste ni erupciones de la piel con *pus.*
- Ulceras (internas y externas) NO masajear esas zonas.
- **Personas con problemas circulatorios** (consultar con su médico).
- Intervenciones quirúrgicas recientes. Etc...

*** Consultar con el médico en otras enfermedades "especialmente si son crónicas".**

- Los 2 primeros días del periodo de la mujer **no es recomendable** dar el masaje puede dar lugar a un aumento de la menstruación.

Si vemos alguna anomalía en la piel del recetor del masaje se lo comunicaremos antes del masaje.

No es recomendable dar un masaje hasta que no se haya hecho la digestión al menos "**2h**".

Personas diabéticas o hipertensión alta consultar con su médico (aremos masaje superficial).

En personas mayores, niños y enfermos hacer el masaje con suavidad y corto de tiempo y consultar con su médico antes de aplicar el masaje**.**

El masaje relajante nunca debe producir dolor ni cosquillas, presionar pero sin causar dolor.

El sida, hepatitis A, B, C. NO SE CONTAGIANA TRAVES DEL MASAJE.

Y SIEMPRE RESPETAREMOS LA DIGNIDAD DEL CUERPO HUMANO Y SU INTIMIDA.

Como medida de higiene nos lavaremos las manos antes y después del masaje.

La **UNESCO** (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura) reconoce el Quiromasaje como un ARTE y los beneficios de su práctica.

La **ONS** (la autoridad directiva y coordinadora de la acción sanitaria en el sistema de las Naciones Unidas) reconoce los beneficios del Quiromasaje y del Reiki.

Colocación del recetor del masaje en la camilla:

Primero el recetor del masaje se colocara en decúbito prono (boca abajo), lo ideal es que los brazos del recetor del masaje estén estirados y paralelos al cuerpo, pero lo principal es que el recetor del masaje se sienta cómodo es decir si él quiere tener los brazos flexionados nosotros se los dejaremos flexionados.

El cuerpo del recetor del masaje debe estar bien alineado en la camilla y no torcido o en un borde de la camilla y con la ropa aflojada (botón del pantalón suelto) para que este cómodo.

Observaremos siempre que el estado de la piel este sano para poder dar el masaje, ejemplo; tatuajes recientes, pirsin y las contraindicaciones citadas en la pg.4 de este manual.

(*1) Utilizar una toalla para cubrir la zona del pantalón, así evitaremos las manchas en la ropa. Tapara las zonas que no se vallan a masajear y que estén sin ropa, para que no coja frio "ejemplo; pies descalzos".

Si tiene molestias en la zona lumbar, le podemos colocar un cojín de 2 – 3 centímetros de grosor en la zona abdominal, así compensamos la curvatura de la zona lumbar "lordosis".

Si fuese una mujer quien recibe el masaje y tiene los pechos muy voluminosos para que ella este más cómoda se le puede colocar una pequeña almohada en la zona alta del pecho "hombros".

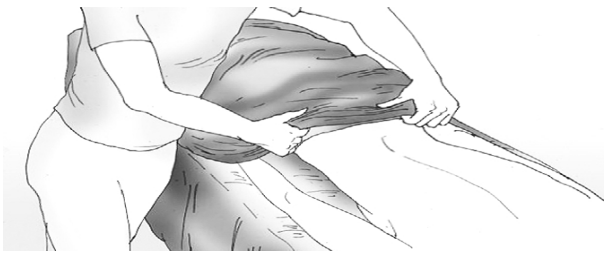
(*2) En la zona de los tobillos podemos poner una toalla enrollada o un cojín, para que así se relaje la musculatura de las piernas "no debe tocar los dedos de los pies el acolchado de la camilla", de esa forma el recetor del masaje estará más cómodo boca abajo en la camilla.

Buscaremos siempre una posición cómoda para el masajista, para que no entre en lumbago.

Siempre preguntaremos al recetor del masaje si esta cómodo en la camilla.

Cuidaremos especialmente que no caiga nuestro sudor sobre el recetor del masaje o echarle nuestro aliento en la cara.

Si durante la sesión de masaje relajante se queda durmiendo el recetor del masaje en la camilla, no lo despertaremos, siendo esto una buena señal de que estamos haciendo bien el masaje y continuaremos con el masaje de forma normal, igual que si estuviera despierto.

(*1)  (*2)

“Todos somos masajistas inconscientemente”

Es curios saber que todos somos masajistas inconscientemente, sin saber nada de anatomía o conocimientos técnicos o científicos. En multitud de situaciones cotidianas del día a día aplicamos masajes a nosotros mismos e incluso a otras personas de nuestro entorno sin darnos cuenta de ello. **Por ello no deja de ser importante tener los conocimientos necesarios para su correcta aplicación**, así evitaremos obtener resultados negativos.

Ejemplos;

Al levantarnos por la mañana nos frotamos los ojos intuitivamente (técnicas de fricción y drenaje), con ello estamos eliminando las sustancias acumuladas en el ojo dúrate las horas de sueño y aumentando rápidamente el aporte sanguíneo en el ojo.

Cuando sufrimos una contusión, de forma inconsciente nos frotamos o presionamos esa zona para aliviar ese dolor, si frotamos estamos consiguiendo el aumento de la velocidad de la sangre en esa zona evitando el estancamiento de líquidos como el plasma (técnica drenaje), y si presionamos esa zona estamos evitando la posible hinchazón, intuitivamente solo presionamos durante unos segundos ya que si la presión fuera prolongada podría ser perjudicial, también estamos utilizando reiki inconscientemente para calmar el dolor.

Cuando tenemos un dolor en la zona lumbar de la espalda y inconscientemente nos ponemos las manos en esa zona, con ello estamos proporcionando calor a los músculos para que se relajen, y si presionamos con más fuerza estamos produciendo una disminución del aporte sanguíneo en esa zona, que a su vez induce al musculo a soltar tensión y aliviar dolor, no superando 15-40 segundos presión ya que más tiempo podría ser perjudicial, y también estamos utilizando el reiki inconscientemente para calmar ese dolor.

Cuando damos una palmada en lo hombro a otra persona (técnica cacheteo), solemos hacerlo de forma inconsciente cuando la otra persona es tímida o indecisas, para producir un cambio en su organismo y activar su energía, de esa forma lo sacamos de ese estancamiento.

Al hacer una caricia con nuestra manos a otra persona (técnica pases digitales), es una forma de trasmitir cariño y confianza a la otra persona para que confié en nosotros y se relaje.

Cuando damos la mano a un enfermo, cogemos su mano con suavidad pero con firmeza para trasmitirle nuestra energía y cariño para su sanación, y al mismo tiempo estamos calentando su extremidad (mano) favoreciendo el riego sanguíneo a esa zona del cuerpo.

Estos solo son unos pocos ejemplos del masajista que todos llevamos dentro, todos podemos desarrollar esa habilidad con las herramientas y conocimientos adecuados.

“La práctica y los conocimientos hacen la perfección”.

Preparación para el masaje relajante con reiki:

Antes de empezar debemos estar calmados y relajados aunque al principio cueste llegar a ese estado, ya que de lo contrario le trasmitiremos esa ansiada al recetor del masaje. Intentaremos trasmitirle; paz, serenidad, amor, etc.… Trasmitiéndole confianza todo ello desde el Corazón. **Si nos encontramos mal no daremos el masaje ese día**.

Observaremos siempre que el estado de la piel este sano para poder dar el masaje.

1ª: Respiramos tres veces lenta y profundamente para calmar la mente, hacemos una invocación a nuestros seres superiores cada uno en aquello que crea y pedimos su ayuda, dibujamos el símbolo reiki por ejemplo el CHO KU REI en las dos manos después repetimos 3 veces el kotodama palmeando las manos al mismo tiempo decimos "SHO KUREI" finalizamos diciendo 1 vez solo "Dios está aquí" y ya estamos conectados con la energía reiki.

2ª: Opcional; podemos hacer una protección con Reiki de la zona donde se vaya a dar el masaje. Dibujamos con los dedos de la mano y mentalmente el símbolo reiki trazo a trazo en todas las paredes en el techo, suelo y centro de la habitación más su kotodama 3 veces que lo repetimos cada vez que dibujamos el símbolo reiki y finalizamos el proceso pidiendo que lo proteja de cualquier energía negativa o indeseable ese espacio.

3ª: **Opcional**; podemos hacer una protección personal para nosotros dibujando el símbolo reiki "ejemplo CHO KU REI" en la palma de la mano más el kotodama lo decimos 3 veces, visualizando como entera dentro de nuestro pecho y pedimos su protección, otra seria visualizando como un haz de luz blanca envuelve nuestro cuerpo saliendo del pie izquierdo y terminando en el pie derecho envolviendo nuestro cuerpo por completo en un huevo de luz y también podemos añadir a esa protección, visualizando una pirámide lado por lado (4 lados) más el suelo y quedando nosotros dentro de ella más huevo de protección (ejemplo; pirámide-huevo-nosotros).

Opcional; si es posible el recetor del masaje se orientara con la cabeza en dirección norte.

4ª: Dibujamos el símbolo reiki en el aire mentalmente trazo a trazo con los dedos de la mano (*solo lo dibujamos una vez el símbolo reiki*) "ejemplo CHO KU REI" des del 7º al 1º chakras sobre el recetor del masaje y decimos su kotodama 3 veces y finalizamos diciendo "Dios está aquí" visualizando como entra el símbolo reiki en el recetor del masaje.

5ª: Terminamos el masaje dibujando el símbolo reiki del ª7 al ª1 chakras y alisado del Aura.

Y siempre daremos las **GRACIAS** por la ayuda recibida.

El objetivo del masaje es sentirlo he intuirlo.

Toma de contacto:

Importante; en el momento que ágamos contacto con la piel no se debe perder ese contacto, por que produce una sensación de abandono desagradable en la persona que recibe el masaje y procurar tener las manos calientes, de lo contrario resultara desagradable el contacto con las manos frías. No echar el aceite directamente sobre la piel del recetor primero en nuestra mano para calentarlo un poco y después aplicarlo sobre la piel del recetor. Las piernas del masajista deben estar separadas para un mejor apoyo del cuerpo.

Observa la siguientes imágenes de cómo debes colocar las manos al dar el masaje y sin olvidar que siempre tienen que estar relajadas las manos y la musculatura de los brazos.

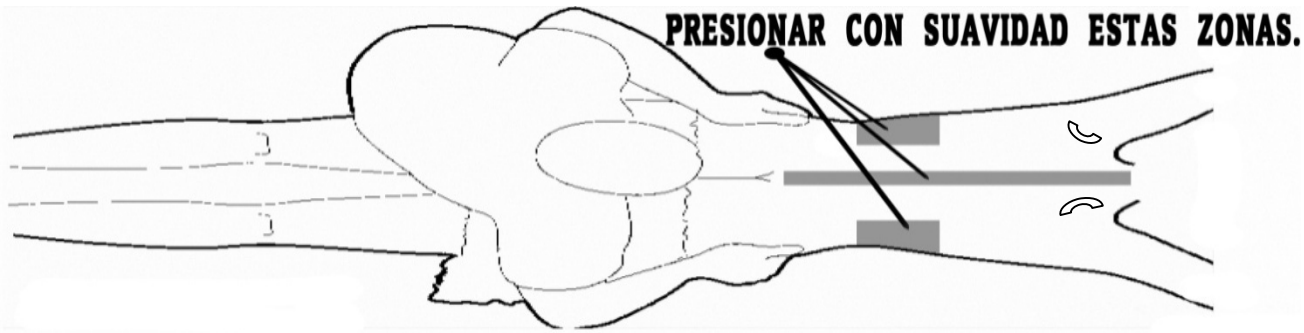
No se debe masajear en un ángulo de 90ª, porque estaríamos presionando directamente el musculo contra el hueso del recetor del masaje, posibilitando efectos adversos. Podría provocar también daños al masajista en las articulaciones de la muñeca si lo hiciéramos de forma repetida durante mucho tiempo en un ángulo de 90ª grados el masaje.

Recordar que a mayor profundidad en los pases de masaje mayor lentitud para su aplicación.

Zonas de especial cuidado **"presionar con suavidad": riñones-costillas flotantes** y zona de la **columna vertebral y cuello** "cervicales" por su fragilidad **si presionamos en exceso podemos provocar daños.**

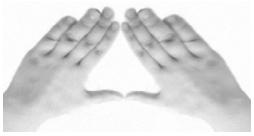
Presionaremos con suavidad las zonas de las costillas flotantes ya que podrían llegar a fracturase esas costillas.

Zonas de las axilas y lateral de las mamas **no** masajear (solo se masajean en el masaje de drenaje linfático manual).

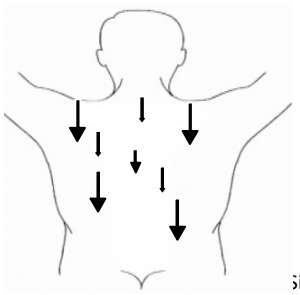
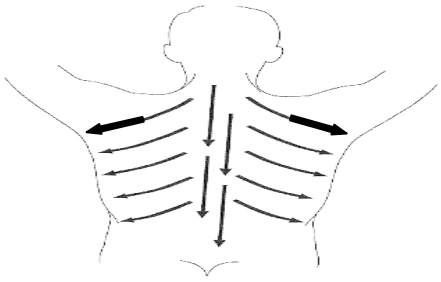
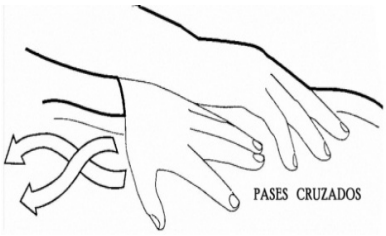


Masaje lento y profundo relaja. (Masaje rápido y superficial estimula). Mantener el rimo constante en el masaje sin cambios bruscos de velocidad. Manos del masajista relajadas.

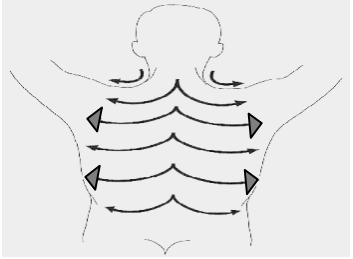
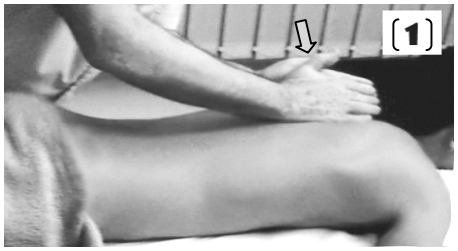
- Contacto energético; con las palmas de las manos boca abajo y formando un triangulo con los pulgares y dedos índices nos acercamos lentamente a la piel (zona espalda 4º chakra) del recetor del masaje, con la mente en calma hacemos contacto y presionamos la piel del recetor del masaje, aguantamos unos segundos dejándonos llevar por nuestra intuición en lo que se refiere a la duración del contacto energético.

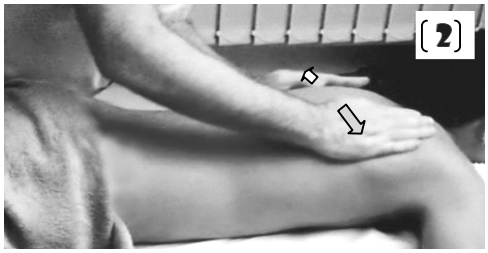


- Pases digitales; con las yemas de los dedos aremos fricciones muy superficiales "caricias" unas 30 o 40 pasadas "velocidad lenta" (zona de los brazos opcional) <u>para relajar y prepara la piel al masaje</u> y <u>para extender el aceite sobre la espalda</u>, no poner aceite en exceso es mejor poner 3 veces aceite que no una y pasarnos de aceite. Si tiene cosquillas aremos más presión sobre la piel para que se vayan no insistiendo en esas zonas porque con las cosquillas se pierde el efecto de relajación. Se pueden utilizar como unión entre dos maniobras (Ejemplo: fricción- pases digitales -fricción en círculos). 3 formas de pases digitales, ejemplos;

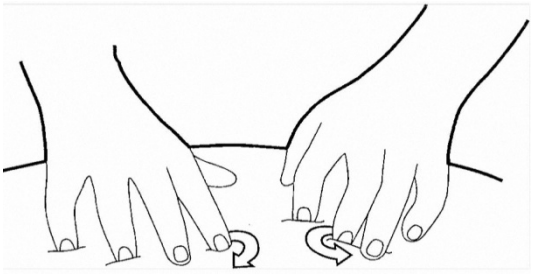

simple

Complejo


- Vaciaje venoso; (1) Apoyamos las palmas de las manos completamente en la columna y presionamos de forma centrifuga empezando por la parte alta de la espalda, e iremos bajando con cada pasada que demos para de esa forma hacer el vaciaje en toda la espalda. (2) Deslizamos las palmas de las manos desde la columna hacia fuera unas 2-3 repeticiones **(<u>siempre velocidad lenta</u>)**. Reduciremos la presión en la zona de los costados y costillas flotantes, <u>retrocedemos con suavidad hacia el centro de la columna sin perder el contacto con la piel</u>. Con esta maniobra se consigue una renovación de la sangre aumentando la oxigenación de los tejidos y la eliminación de toxinas.

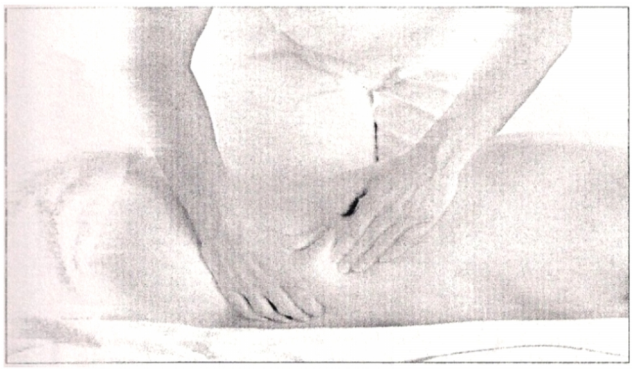





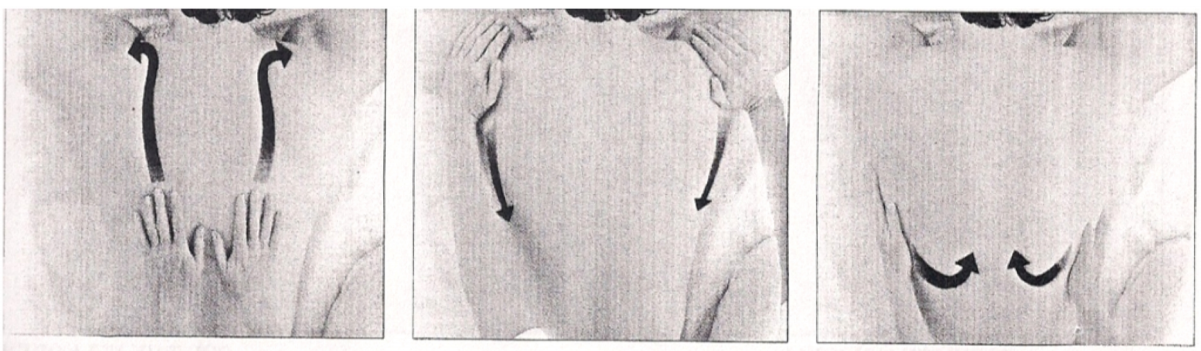
- **Amasamiento digital**; con las llenas de los dedos de las manos (opcional podemos apoyar la zona tenar de la manos) describiremos pequeños círculos empezando en la zona lumbar en dirección craneal y vuelta hacia abajo sin dejar de describir círculos con las yemas de los dedos (también podemos hacerlos en zigzag las pasadas) recorriendo toda la superficie de la espalda de forma lenta. Efecto relajante y sedante, ordena fibras musculares.



- **Amasamiento palmo digital**; utilizaremos toda la palma de la mano incluidos los dedos cogemos una porción de piel y la estrujamos como si estuviésemos amasándola "sin pellizcar" trabajaremos en el lado contrario al costado que se va masajear. Efecto relajante, trabajamos las 3 capas de la piel, se elimina toxinas, mejora la nutrición de los tejidos y ayúa a soltar adherencias musculares.



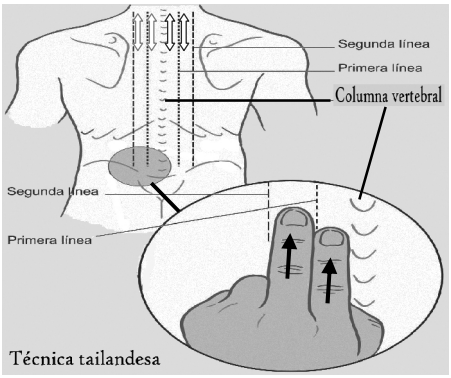
- **Fricciones**; empezaremos en la zona glúteo-lumbar presionamos subiendo hacia arriba y bajando por los costados con menos fuerza adatando las palmas de las manos al cuerpo del recetor del masaje repitiéremos 4 o 5 veces (también se puede hacer al contrario en dirección craneal- glúteos, nos situaremos en la cabeza del recetor). Efecto calmante y sedante ayuda a soltar las contrataras.



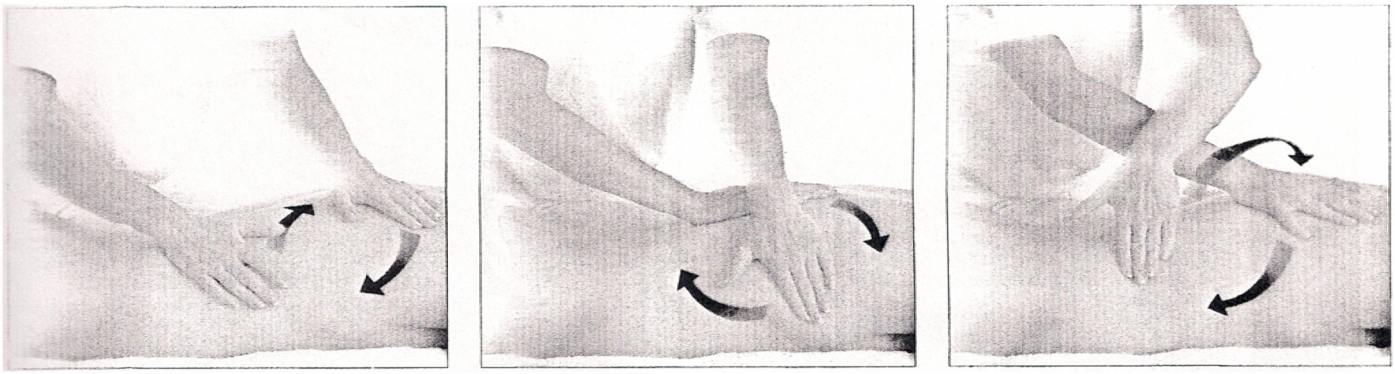
- **Marcado digital de la columna vertebral;** podemos empezar en la parte alta o baja de la columna y con los dedos índice y corazón los colocaremos a un lado y otro del apófisis espinosa de las vertebras de la columna, aremos una fricción **subiendo con una presión media** en línea recta, después **bajaremos con una presión superficial**, **siempre velocidad lenta**, nos podemos ayudar de la otra mano como refuerzo, repetiremos 3 veces o más. Efecto relajante.

Ejemplo.

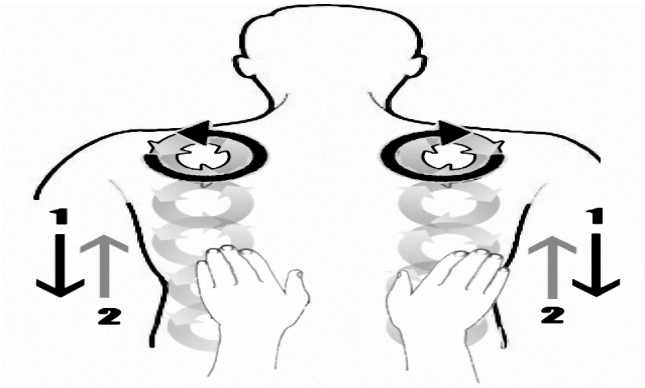
Otra variante.



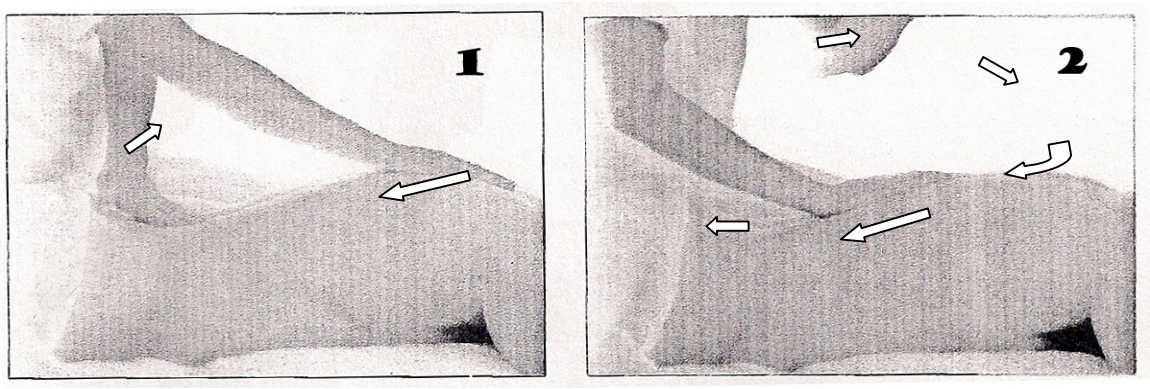
- **Fricciones en círculos**; empezaremos por la parte alta de la espalda describiendo círculos siempre teniendo una mano en contacto con el cuerpo mientras la otra está en el aire manteniendo siempre el mismo rimo "entraña un poco de dificulta su ejecución", se puede repetir todas las pasadas que se desee. Efecto sedante y relajante **muy agradable de recibir**.



- **Fricciones en círculos con las dos manos;** empezamos por la zona de los hombros bajamos hacia abajo describiendo círculos con las **dos manos a la vez sin prisas** hasta la zona lumbar-glúteos y subiendo de nuevo hacia arriba sin perder el contacto con la piel del recetor del masaje, lo repetiremos todas las veces que se desee. Efecto sedante y relajante.

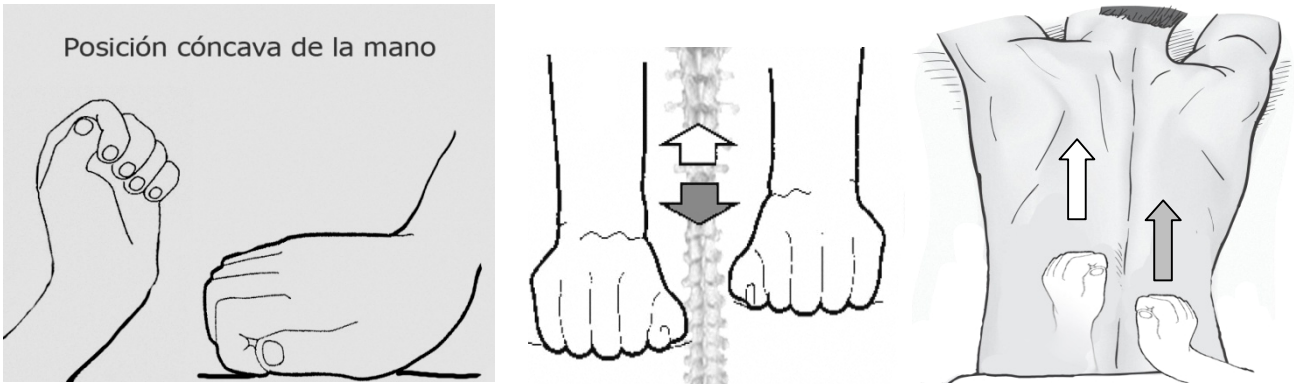


- **Paso del gato;** las palmas de las manos las colocamos una en la parte alta de la espalda y la otra en la parte baja paralelas a la columna vertebral y friccionamos con suavidad cada vez más lentamente siempre teniendo una mano en contacto con la piel del recetor de masaje mientras la otra está en el aire. Efecto sedante y relajante.



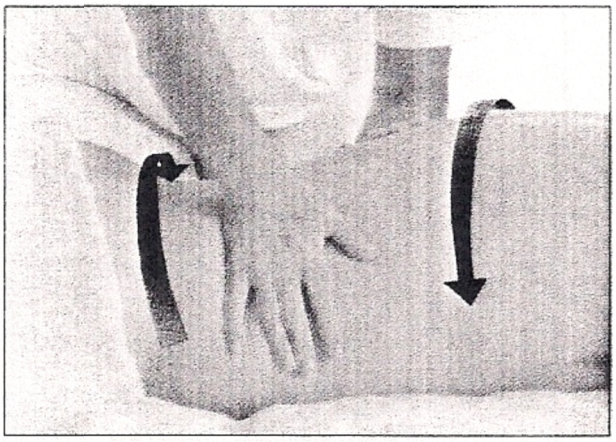
- **Paso del oso;** las palmas de las manos las colocamos en posición cóncava tal como indica la imagen, colocamos las manos a un lado y a otro lado de la columna vertebral (músculos paravertebrales) de forma paralela a la columna, empezamos por la parte baja de la espalda y vamos subiendo hacia arriba de forma lenta y sin perder el contacto con la piel del recetor del masaje, al llegar arriba bajamos de la misma forma que subimos de forma lenta y sin perder el contacto con la piel, repetiremos varias veces esta maniobra, "estamos simulando el caminar de un osos sobre la espalda". Efecto relajante y descontraturante.

Ejemplo; presionamos con la mano derecha unos segundos y al mismo tiempo la mano izquierda la deslizamos unos centímetros por la piel del recetor del masaje de forma lenta sin perder el contacto con la piel del recetor, presionando con la mano izquierda al parar… Así sucesivamente lo iremos haciendo.



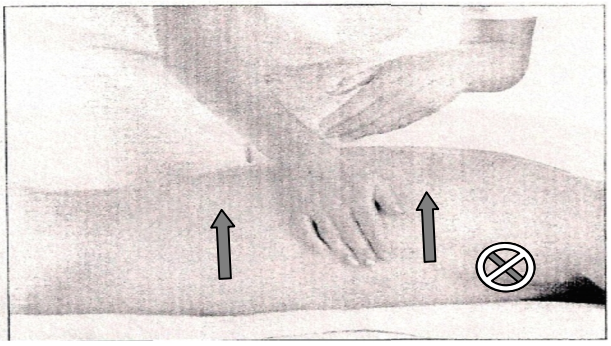
-Colocación de las manos para masajear-

- **Fricciones opuestas**; con una mano a cada lado de la cintura y con los dedos apuntando en el mismo sentido friccionamos adelante y atrás. Efecto relajante y des contraturante.

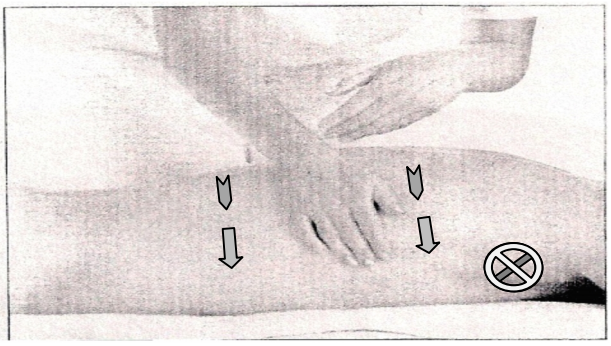


- **Fricciones laterales; (1)** con las dos manos sueltas y relajadas friccionamos todo el costado menos la zona de las axilas ⊗, primero una mano y después la otra sin perder el contacto con el recetor del masaje en dirección costado ➡columna vertebral. **(2)** también podemos hacerlo en la otra dirección columna➡costado Efecto relajante y descontraturante.

(1)



(2)



- **Amasado del cuello y fricciones;** amasamos el cuello con el recetor del masaje boca abajo y con los dedos aremos unos pellizquitos “mimos” con suavidad. Otra variante es hacer círculos en el cuello con los dedos “presionar bien” recorriendo todo el cuello, podemos colocar una mano en la cabeza. Efectos relajantes muy agradables de recibir.

Pellizquitos

Círculos

Recordar** **que el fallo más habitual del masajista es el exceso de velocidad en el masaje de relajación

- Ver otras maniobras de masaje en páginas 17 y 26 -

*** Todas estas maniobras se pueden repetir durante el masaje alterándolas, siempre se empieza y se termina por:**

- Comienzo; Símbolo Reiki, contacto energético, pases digitales, vaciaje venoso…… …. ..

- Termina; Vaciaje venoso, pase digitales, contacto energético **"hacemos muy despacio la Despedida,** símbolo Reiki para sellar el proceso (ª7 al 1ª chakra), alisado del Aura que lo aremos 3 veces dirección: cabeza–glúteos, en diabéticos al contrario.

Al terminar el masaje quitaremos el aceite o crema que quede en la espalda.

Y sin olvidar abrochar el sujetador después de terminar el masaje en el caso de que sea una mujer.

Nunca mantendremos una posición estática de las piernas del masajista durante el masaje, para de esa forma poder movernos alrededor del recetor del masaje, buscando la posición más cómoda para el masajista en cada momento. "Las piernas del masajista no están clavadas al suelo por lo tanto se pueden mover alrededor de la camilla de masaje y utilizar la fuerza de los músculos de las piernas", piernas del masajista separadas y rodillas ligeramente flexionadas.

Después de terminar el masaje es recomendable tapar para que no se enfríe el cuerpo, la temperatura corporal baja de 2 a 3 grados al relajarse, le dejaremos unos minutos boca abajo tapado para que siga relajado mientras nosotros nos lavamos las manos.

Es recomendable al terminar el masaje ofrecer un vaso de agua o infusión al recetor del masaje.

La zona de los brazos, en el masaje de espalda es opcional su masaje, pocos masajistas le prestan la atención adecuada a esas zonas del cuerpo, siendo muy importante masajear esas zonas para liberar tensiones en los hombros, músculos del cuello y cervicales.

Al dar un masaje estamos relajando la mente, además de la musculatura del recetor del masaje, entre los muchos beneficiosos que se obtiene en un masaje. *La mayoría de los casos de dolor de espalda tienen origen en la acumulación de tensiones musculares y o emocionales,* como el estrés, ansiada, depresión, insomnio, etc... Y otros físicos como la mala alimentación, posturas incorrectas, falta de ejercicio físico o exceso, colchón inadecuado, calzado inapropiado, etc. Y otras en menor media tienen un origen patológico.

EDITADO SIN ÁNIMO DE LUCRO.

El autor no se hace responsable del mal uso de este manual ni su aplicación en las personas. Ante la duda o inseguridad acudir a un experto para la aplicación del masaje. Al dar un masaje estas asumiendo una responsabilidad y sus consecuencias.

Consejos 01:

Trabajando con el tacto;

El masaje no es solo hacer un determinado número de maniobras o técnicas, si no también utilizar el tacto para sentir las estructuras de los músculos y huesos que estamos masajeando con nuestras manos, intentaremos hacernos una imagen en nuestra mente de lo que hay bajo la piel, de esa forma dedicaremos más tiempo a aquellas zonas con más tensión y que precisan de una mayor relajación.

Una de las formas de trabajar con el tacto es empezado practicando contigo mismo, observando la diferencia al dar una fricción sobre tu propia piel haciéndola esta fricción de forma lenta y profunda y después haciéndola rápida y superficial. (De forma lenta y profunda induce a la relajación), (de forma rápida y superficial podrás apreciar un efecto contrarío "estimulante").

Otra forma de practicar el tacto es con tu propio cuerpo, túmbate boca arriba en una cama y con los dedos de las dos manos a ambos lados de las cervicales para palpar las vertebras del cuello y sus músculos, intentando apreciar si hay músculos en tensión en un lado y en otro.

Ejemplo;

Se puede practicar el tacto incluso con tu mascota de compañía siempre que sea posible. Masajeando y acariciando e intentando sentir los músculos, huesos y las diferentes tensiones y texturas, anticipándote a sus posibles respuestas si masajeas demasiado fuerte, tomando las precauciones necesarias para evitar que nos pueda lastimar a nosotros y claro esta sin causar un daño al animal.

También podemos practicar con una masa echa de (harina "maicena" y agua) con una densidad perecida a la masa de pan, lo pondremos en un cuenco de barios centímetros de profundidad, así podremos sentir las diferentes resistencias, al introducir de forma rápida las manos notaremos mucha resistencia, y si las introducimos las manos de forma lenta lo aremos casi sin encontrar resistencia, el musculo se comporta de una forma muy parecida al masajearlo. Con todos estos métodos conseguiremos agudizar nuestro tacto y evitar que el masaje se convierta en algo monótono y aburrido.

Nota; en personas delgadas resulta más fácil la palpación de los tejidos y sentir sus estructuras. En personas obesas o con sobrepeso es más dificultosa la palpación por la acumulación de tejido adiposo bajo la piel y la acumulación de líquidos subcutáneos, esto dificulta sentir las estructuras que hay bajo la piel como; músculos, tendones, huesos etc…

Consejos 02:

Existen muchos tipos de maniobras de masaje o "toques" más de 100, esto solo es una pequeña muestra de ellos ya que algunos son estimulantes otros específicos para dolores "contracturas", reforzados, ondulaciones, drenajes, peinados, presiones, barridos, etc...

Cada uno puede inventar su propio "toque" dejándose llevar por su intuición y por la respuesta de su pareja al recibirlo ya que cada persona percibe una misma cosa de forma diferente solo es cuestión de experimentar, también se puede negociar la presión para que se adate al gusto de nuestra pareja y preguntar que le ha parecido el masaje al finalizarlo, para así poder perfeccionarlo y pulir los fallos.

Intentaremos no darle conversación al recetor del masaje para que así se pueda relajar, con ello también se consigue un aumento notable a la tolerancia al dolor "alivio del dolor".

Es recomendable no sobrepasar los 20-35 minutos de masaje en la espalda para no fatigar la musculatura del recetor del masaje, especialmente si tiene problemas de espalda.

Para relajarnos podemos observar nuestras manos como se mueven sobre la piel de nuestra pareja adatándose a la anatomía del cuerpo.

Se recomienda no utilizar superficies muy blandas porque amortiguan nuestras maniobras, lo ideal es una camilla, la altura de la camilla para el masaje baria según las escuelas unos dicen que la altura adecuada es de pie junto a la camilla con el brazo estirado y el puño cerrado tocando el acolchado con los nudillos, otros dicen que tiene que estar el acolchado de la camilla a la altura de la cabeza del fémur. Si no disponemos de camilla podemos poner unas mantas o colchonetas en el suelo para dar el masaje. También podemos colocar unas toallas o un cojín en el abdomen para compensar la curvatura de zona lumbar "lordosis".

Es normal que después de un masaje la orina sea más oscura (eliminación de toxinas).En casos excepcionales puede llegar a dar unas décimas de fiebre sin mayor importancia.

***En personas nerviosas, estresadas con ansiedad,** las maniobras de masaje sedaran lentas y profundas "incidiendo especial mente en los pases digitales" dando más pasadas digitales**.**

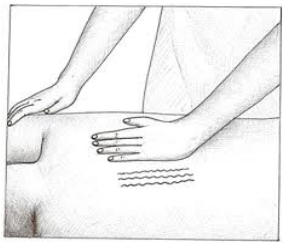
***En personas depresivas y estados de ánimos bajos,** hacer más rápidas y superficiales las maniobras **"excepto el vaciaje venoso"** para que resulten estimulantes, los cacheteos y vibraciones resultan muy adecuados en estos casos para estimular y tonificar. **Siempre que la persona no tenga ningún problema de salud físico** que pueda ser una contraindicación pg. **4**, se le podrá aplicar este tipo de masaje. Sedara el masaje preferiblemente por las mañanas, así le durara el efecto todo el día "levantar el ánimo".

En personas de avanzada edad o salud frágil NO aplicaremos este tipo de masaje estimulante.

Maniobras estimulantes o tonificantes: "Especialmente indicado para personas con estados de ánimos bajos". **Leer contraindicaciones.**

- **Cacheteo cubital**; dedos separados movimiento de muñecas alternado y rápido, la parte que percute sobre la piel es el lateral del meñique, las pasadas las daremos en zigzag por toda la espalda. **No** percutir la columna vertebral ni la zona cervical, (en la zona de los riñones efectuarlos con más suavidad los cacheteos) **PROHIBIDO HACERLO SOBRE LAS VARICES** después de esta maniobra aremos un vaciaje venoso. Efecto estimulante y tonificante.

- **Vibraciones**; las vibraciones son unos estremecimientos musculares muy rápidos y cortos provocando "temblores". **PROHIBIDO HACER ESTA MANIOBRA SOBRE ZONAS CON VARICES. Es recomendable hacer un vaciaje venoso de la zona después de las vibraciones**. Efecto estimulante y analgésico dependiendo de la zona donde se aplique.



Y no olvidemos que el mejor Regalo para nuestros sentidos es recibir un masaje.

EDITADO SIN ÁNIMO DE LUCRO.

Manual orientado hacia el masaje de espalda relajante con reiki doméstico, no profesional.

El autor no se hace responsable del mal uso de este manual ni su aplicación en las personas. Ante la duda o inseguridad acudir a un experto para la aplicación del masaje. Al dar un masaje estas asumiendo una responsabilidad y sus consecuencias.

RELAJACIÓN GUIADA:

La relajación guida su objetivo es alcanzar un estado de relajación profundo ello se consigue guiando a la persona a través de muestras palabras, pudiendo ser aplicado a nosotros mismos como terapia de relajación.

Antes de empezar aremos unas respiraciones lentas y profundas.

Cuando lo aplicamos a otra persona nosotros también podemos sentir lo que estamos diciendo para que llegue nuestro mensaje con más fuerza, no siendo un requisito imprescindible esto. Un momento ideal es después de un masaje ya que la persona se encuentra en un estado de relajación muscular.

Es recomendable que practiquemos antes de hacerlo, grabando nuestra voz "en la aplicación del móvil" y escuchándola después para corregir los posibles fallos.

El recetor del masaje se pondrá boca arriba y le taparemos los ojos "con una toalla pequeña" dejándole libre las vías respiratorias (boca y nariz).

Ejemplo;

Nos pondremos en el lado izquierdo del recetor del masaje a unos 70 o 80 cm de su cabeza y nos sentaremos en "una silla", las indicaciones siempre serán con **voz muy modulada, suave, lenta y sin prisas,** *podemos acompañarlo con música relajante.*

NO le pondremos énfasis a las frases, tiene que ser de forma lineal todas las frases para no desviar la atención del recetor de la relajación o visualización.

Debemos saber que al estar relajado la capacidad de la persona para asimilar nuestros mensajes se reduce notablemente por eso dejaremos unos segundos "5 a 8 segundos o **más"** entre frase y frase para que pueda asimilar nuestro mensaje.

Cada uno puede adatar su propia relajación guida a su gustos y necesidades.

Lo ideal es; primero el masaje, relajación y después visualización.

COMIENZO DE LA RELAJACIÓN GUIADA:

- A hora dejaras que tu cuerpo se relaje, siguiendo mis palabras…

- Así podrás alcanzar un estado de relajación muy agradable y profunda…

- A hora céntrate en tu PIERNA IZQUIERDA. (Deja pasar unos segundos).

- Pon sensación de peso en tu pierna izquierda…

- Pon fuerte sensación de peso en tu pierna izquierda…

- A hora siente el calor de la circulación sanguínea como sube y baja por tu pierna izquierda… (Nosotros también lo sentimos).

- Y pon **fuerte** sensación de peso en tu pierna izquierda…

- Tu pierna están muy pesada…

- Tu pierna están tremendamente pesada… muy pesada... muy pesada…

- Céntrate en tu PIERNA DERECHA (el mismo protocolo que la pierna izquierda lo aplicaremos en la pierna derecha y demás partes del cuerpo).

- Céntrate en tu ESPALDA, él mismo protocolo...

- Céntrate en tu BRAZO Izquierdo, él mismo protocolo...

- Céntrate en tu BRAZO DERECHO, él mismo protocolo...

- Céntrate en tu CARA… …

- Visualiza como la musculatura de tu CARA se va cayendo, saltando y desprendiendo al suelo a cámara lenta, (repetir esta frase 3 veces cada vez más lentamente y flojo).

- Todo tu cuerpo se encuentra en un estado de relajación muscular muy profundo (Repetir 2 veces la frase cada vez más lento y flojo).

---------- MUY PROFUNDO… MUY PROFUNDO… MUY PROFUNDO…

(Los puntos son pausas entre frase y frase "… ")

(ENTRE FRASE Y FRASE NO OLVIDEMOS DEJAR UNOS 5 A 8 SEGUNDOS DE SEPARACIÓN)

VISUALIZACIÓN CREATIVA 01:

- Atreves de mis palabras dejaras volar tu imaginación y empezaremos un viaje maravilloso lleno de bienestar, paz y amor… … En un lugar muy especial…

- Deja que tu cuerpo se relaje y empiece a sentir esa paz y bienestar… … … …

- Visualiza que estas en una playa maravillosas, hacen un temperatura ideal, siente esa temperatura es muy agradable… Luce un solo tibio agradable...

- Empiezas a caminar despacio por la arena de la playa, visualizando tus pies des calzos moviéndose por la arena… siente el agradable tacto de la arena… … …

- Levantas la mirada y ves un Mar maravilloso con un color precioso, bellísimo. Ese es el ***Mar de la vida*** y la arena que estas pisando es la ***arena del tiempo***…

- Admira su belleza… y siente como acaricia tu cuerpo una suave brisa… Escucha el sonido de la brisa… Es muy agradable y te llena de paz y bienestar… …Y amor…

- Disfruta de este momento que es tu presente… … … … … …

- A hora visualizas como escribes en la arena de esas playa tan especial algún mensaje que quieres mandarle algún ser querido que ya partió de tu vida… … …

- Escríbelo… … (Preguntaremos si ya ha escrito el mensaje **para continuar**).

- Si esta ya escrito visualiza como el mar de la vida se lleva tu mensaje para entregarlo a ese ser tan especial para ti, allá donde este… … … … …

- A hora visualizas como escribe en esa arena del tiempo un mensaje de **perdón** a ese **ser o seres** que os hizo algún daño en algún momento en vuestra vida, de esa forma tú podrás continuar el camino de tu vida en paz… Visualízalo el mensaje.

- Y escríbelo… … (Preguntaremos si ya ha escrito el mensaje **para continuar**).

- Si ya lo has escrito el mensaje en la arena del tiempo, observa como el Mar de la vida se lo va llevando y se va limpiado la arena de esa playa tan especial…

- Comienzas a sentirte más libre de cargas del pasado y presente de tu vida…

- A hora podrás afrontas tu vida con energías renovadas y llena/o de paz y amor.

VISUALIZACIÓN CREATIVA 02:

-Visualiza que te encuentras en el claro de un bosque.

- Es un lugar maravilloso lleno de paz y tranquilidad y observas los arboles que hay a tu alrededor y su belleza…

- En el suelo hay una hierba fina que invita a acostarse y echas una manta y te acuestas boca arriba…

- La temperatura es ideal.

- El cielo está despejado y luce un sol tibió… Sopla una leve brisa…

- Siente como acaricia la brisa tu cara, es muy agradable…iii

- Al fondo del bosque visualizas un arco iris…

- Admira su belleza y su perfecto equilibrio de sus colores…

- Pídele amorosamente al arco iris que se pose sobre ti.

- El arco iris manteniendo uno de sus extremos, se mueve por encima de los arboles, posándose sobre tu cuerpo muy -- suave -- menteee…

- Siendo consciente de su perfecto equilibrio le pides amorosamente que equilibre tu cuerpo…

- (A hora al mismo tiempo que lo digo yo repítelo tu interior mente).

- yo soy salud.

- Yo soy la salud perfecta…

- yo acepto un estado de salud perfecta para mí… …

- Y le pido amorosamente a todas las células de mi cuerpo que se Sanen…

- Y ellas obedecen mi orden amorosamente… … … ….

- Le doy las gracias al arco iris por su ayuda…

- Y visualizo como el arco iris lentamente se va alejando de ti. Etc……

PARA SACARLO:

(Tanto con relajación guiada como con visualización creativa utilizaremos este método)

."**Sugerencia Opcional"** Cuando te levantes te sentirás bien y con energías renovadas, etc.

- A hora mueve los dedos de los pies despacio (si no los mueve se los movemos nosotros **sin preocuparnos**).

- A hora mueve los dedos de las manos despacio (si no los mueve se los movemos nosotros **sin preocuparnos**).

- A hora empieza a mover el resto del cuerpo lentamente, brazos, piernas, etc...

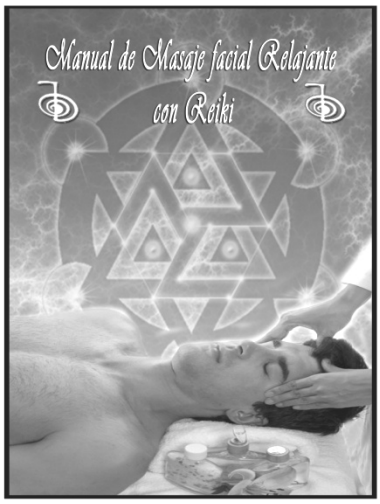
- A hora abre los ojos lentamente. **(Luz tenue para que no le moleste).**

- Le ayudamos a incorporase lentamente. Le ofrecemos un vaso de agua.

Y LE PREGUNTAMOS A LA PERSONA ¿COMO ESTAS?

Otros talleres de masaje.

Masaje Facial Relajante con Reiki:



El objetivo de este manual de masaje de espalda relajante, es el de ayudar y trasmitir bienestar atreves de un masaje relajante con Reiki.

Este manual de masaje está hecho con amor para que sea utilizado con el corazón.

Namasté.

Manual orientado hacia el masaje de relajación con reiki doméstico, no profesional.

Preguntas más frecuentes: 1

- ¿Si surge algún problema durante el masaje que debemos hacer? Primero parar de dar el masaje y posponerlo para otro día y tratar de tranquilizar al recetor del masaje, en casos extremos pedir ayuda médica.

- ¿Qué aremos si el recetor siente hormigueo, entumecimiento o dolor muscular repentino en alguna de las zona que estamos masajeando? Interrumpir el masaje en esas zonas, por una posible afectación de algún nervio de esa zona, siendo estos síntomas temporales.

- ¿Por qué utilizar el reiki en un masaje? El reiki es un complemento en el masaje al igual que la relajación guiada, etc.… con el potenciaremos el efecto terapéutico del masaje y sin olvidar que al utilizar el reiki evitamos la posibilidad que nos descarguemos nuestra propia energía con el consiguiente agotamiento para el masajista.

- ¿Se puede producir un hematoma durante un masaje? Si, no es habitual que suceda pero en personas con problemas de; anemia, avitaminosis, déficit de hierro, fragilidad capilar o hemofílica "problemas de coagulación", personas de avanzada edad o salud frágil, diabéticos, etc. pueden suceder. **EL MASAJE SE HARÁ SUPERFICIAL Y CORTO DE TIEMPO PARA PREVENIR, Y PRESCRITO POR UN MÉDICO.**

- ¿En personas nerviosas porque incidimos especialmente en los pases digitales? Es un método para tranquilizar a la persona así conseguimos que se acostumbre a nuestro tacto y se relaje estimulando los recetores nerviosos de la piel (duración aproximada de la maniobra de 2-3 minutos o más) pudiendo repetirla durante el masaje.

- ¿Qué podemos hacer si la persona tiene cosquillas en la zona de la espalda? Las cosquillas hacen que se pierda la relajación, una forma de evitar esto es haciendo más presión en esa zona del cuerpo y si aun así no se van las cosquillas no insistiremos más en masajear esa zona con esa maniobra de masaje.

- ¿Cómo hacemos las respiraciones lentas y profundas? Primero empezamos tomando el aire por la nariz de forma lenta y profunda vamos llenando de aire los pulmones y la barriga y contamos mentalmente 6 segundos, aguantamos 3 segundos el aire, y soltamos **todo** el aire de los pulmones y de la barriga de forma lenta contando 6 segundos mentalmente, 3 segundos aguantamos **sin** aire. Con este método sencillo calmamos la mente y relajamos el cuerpo. Ejemplo; 6 segundos tomamos aire, 3 segundos aguantamos el aire, 6 segundos soltamos el aire, 3 segundos aguantamos sin Aire. 6-3-6-3. Si queremos podemos hacerlo más largo "más segundos", cada uno lo que pueda según su capacidad pulmonar.

Preguntas más frecuentes: 2

- ¿Qué símbolo podemos utilizar en el masaje? Cualquiera, cada uno puede utilizar el que crea mejor, según sea cada caso, ejemplo; el SEI HE KI para una persona con problemas emocionales o el DAI KO MYO para los que tengan el º3 nivel o maestría, etc.… Lo más importante de todo es la intención y el ponerle el corazón en todo lo que ágamos.

- ¿Qué luz es la más apropiada para dar un masaje? La luz que simule el ocaso del día "luz anaranjada" luz tenue, induce al sueño y a la relajación.

- ¿Se masajea todas las zonas del cuerpo de la misma forma? No, cada zona del cuerpo tiene su protocolo de masaje y maniobras aunque algunas maniobras sean comunes para todas las zonas. Este manual solo es para la aplicación del Masaje Relajante con Reiki en la espalda.

- ¿Por qué hacer la maniobra del vaciaje venoso de forma lenta? Con el vaciaje venoso lo que conseguimos es una renovación de la sangre de esa zona "isquemia", si lo hacemos rápido no le estamos dejando tiempo a salir la sangre en esa zona y podemos provocar pequeños hematomas especialmente en personas con problemas circulatorios.

- ¿Debemos pedir permiso al recetor del masaje para aplicar un masaje con reiki? Si es conveniente siempre que sea posible, pero no olvidemos que al pedirnos que le demos un masaje ya está reclamando nuestra ayuda esa persona. Siempre será positiva la aplicación del reiki, No nos preocupemos por ello, eso no es lo más importante, Trasmitir nuestro cariño sí.

- ¿Si nos encontramos mal porque no daremos un masaje relajante con reiki? Porque ese malestar que tenemos se lo vamos a trasmitir al recetor del masaje, ese día es mejor que el masaje os loden a vosotros.

- ¿Qué hacer si el recetor del masaje tiene mucho vello en la espalda? Primero no pasa nada si tiene vello no es un obstáculo para dar el masaje, y segundo solo tendremos que poner más aceite para que se deslicen bien las manos y no allá tirones del vello.

- ¿Qué efectos tiene sobre el organismos un masaje relajante? Sus efectos son múltiples mejorando la circulación sanguínea y los problemas derivados de ello, mejora el tono muscular y la elasticidad, previene las contracturas y las disipa, favorece la eliminación de toxinas y grasas al acelerar el metabolismo, aumenta la oxigenación de los tejidos y el número de glóbulos rojos de la sangre, exfoliación de las células de la piel, disipa el estrés y la ansiedad, etc.… Efecto sicológico muy importante que debe trasmitir el masajista dando confianza y positividad al recetor del masaje de esa forma será muy superior el efecto terapéutico del masaje.

Preguntas más frecuentes: 3

- ¿Por qué utilizar el aceite o crema de masaje justa para dar un masaje? Un ejemplo fácil de entender esto sería si con las manos llenas de aceite intentáramos girar el pomo redondo de una puerta, nos costaría mucho trabajo siendo un excesivo gasto de energía, y si hubiera poco aceite o crema de masaje las manos se moverían con dificulta sobre la piel del recetor del masaje, gastando un exceso de energía, por eso hay que buscar el equilibrio. **Sin olvidar que si queda aceite o crema en la espalda hay que quitarla al finalizar el masaje** ya que produce una sensación desagradable, además se podría manchar la ropa del recetor del masaje al ponérsela .

- ¿Es necesario tener mucha fuerza física para dar un masaje? No, puesto que hace más la maña o técnica que la fuerza física, además hay técnicas especificas para no tener que emplear mucha fuerza física pg. 26. Un truco fácil para hacer más presión es simplemente bajar unos centímetros la camilla así utilizamos nuestro peso corporal.

- ¿Cómo tienen que estar las manos y la musculatura del masajista al dar masaje? Siempre relajadas y sueltas de lo contrario esa tensión se la trasmitiremos al recetor del masaje. Si nos tiembla nuestra musculatura al dar el masaje eso es señal que estamos al límite de nuestra fuerza y esa tensión se la vamos a trasmitir al recetor del masaje, lo mejor es hacer menos fuerza y bajar unos centímetros la camilla para solucionar el problema.

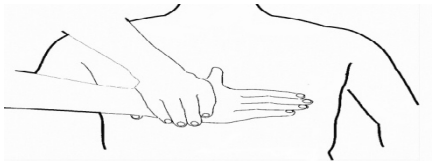
- ¿Personas diabéticas puede recibir un masaje? Sí, pero con las precauciones correspondientes **de ser** prescrito por un médico el masaje y tener la piel total mente sana. Después de masajear a una persona diabética esta se debe controlar los niveles de azúcar en sangre, suelen bajar después de un masaje. "**Masajear haciendo poca presión y despacio".** Las personas diabéticas suelen tener poca sensibilidad al dolor al presionar los músculos.

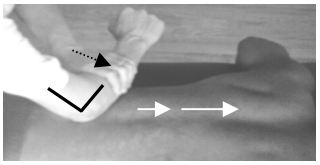
- ¿Cómo aremos un masaje estimulante o tonificante para personas con estados de ánimos bajos? Haciendo todas las maniobras de forma rápida y superficial (excepto el vaciaje venoso que aremos siempre despacio). Podremos utilizar las maniobras de cacheteo cubital y vibraciones pg. 17. siempre que no haya ninguna contraindicación para el masaje estimulante. Con este tipo de masaje se pretende levantar el ánimo a recetor del masaje que se dará preferiblemente por las mañanas para que le dure el efecto todo el día. Podemos acompañar con música alegre. Leeré las contraindicaciones pg. 4 y 16.

- ¿Podemos utilizar los 5 elementos de la medicina tradicional china? Si, durante el masaje mentalmente podemos decir los cinco elementos de la naturaleza según la tradición china que son: **fuego tierra metal agua madera** y lo aremos al menos cinco veces por cada maniobra de masaje nombrando mentalmente los cinco elementos.

Preguntas más frecuentes: 4

- ¿Qué podemos hacer si necesitamos más fuerza en las manos para dar el masaje? Uno de los métodos para aliviar el cansancio muscular y aumentar la presión es utilizar una mano para reforzar a la otra mano que trabaja, utilizaremos el pulgar para sujetar la muñeca o el antebrazo de la mano que trabaja según sea la maniobra de masaje.

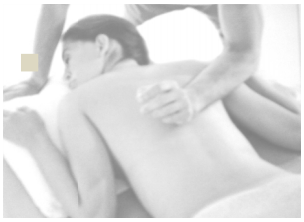


Antebrazo  ángulo de 90 Gr.

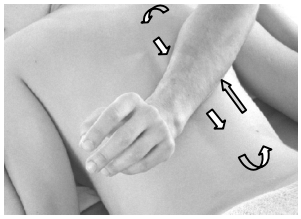
También podemos utilizar los antebrazos en el masaje relajante de espalda:

Los antebrazos tienen que estar relajados, no cerraremos el puño de la mano para que así no estén en tensión los músculos del antebrazo, tiene dos lados el antebrazo para masajear que cambian con solo girar la muñeca, así utilizaremos el hueso del antebrazo (hueso del cubito, "parte dura") o los músculos tensores de los dedos y la mano que están en la parte posterior del antebrazo (parte blanda del antebrazo) con solo girar la muñeca según queramos hacer más o menos presión en el masaje. Intentaremos siempre utilizar la parte más próxima del antebrazo al codo, para hacer menos fuerza "efecto palanca", en la utilización del antebrazo lo colocaremos en un ángulo aproximado de 90 Gr para utilizar menos fuerza muscular.

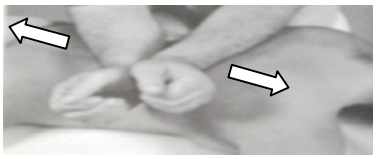
Maniobra 1; nos ponemos delante del recetor del masaje enfrente de su hombro derecho, apoyamos la mano derecha que no trabaja en la camilla para no sobrecargar la espalda, con el antebrazo izquierdo aremos fricciones en la mitad derecha de la espalda del recetor del masaje y siempre sin perder el contacto con la piel del recetor del masaje. Para el otro lado de la espalda aremos lo mismo pero a la inversa. Efecto relajante. Muy agradable de recibir.



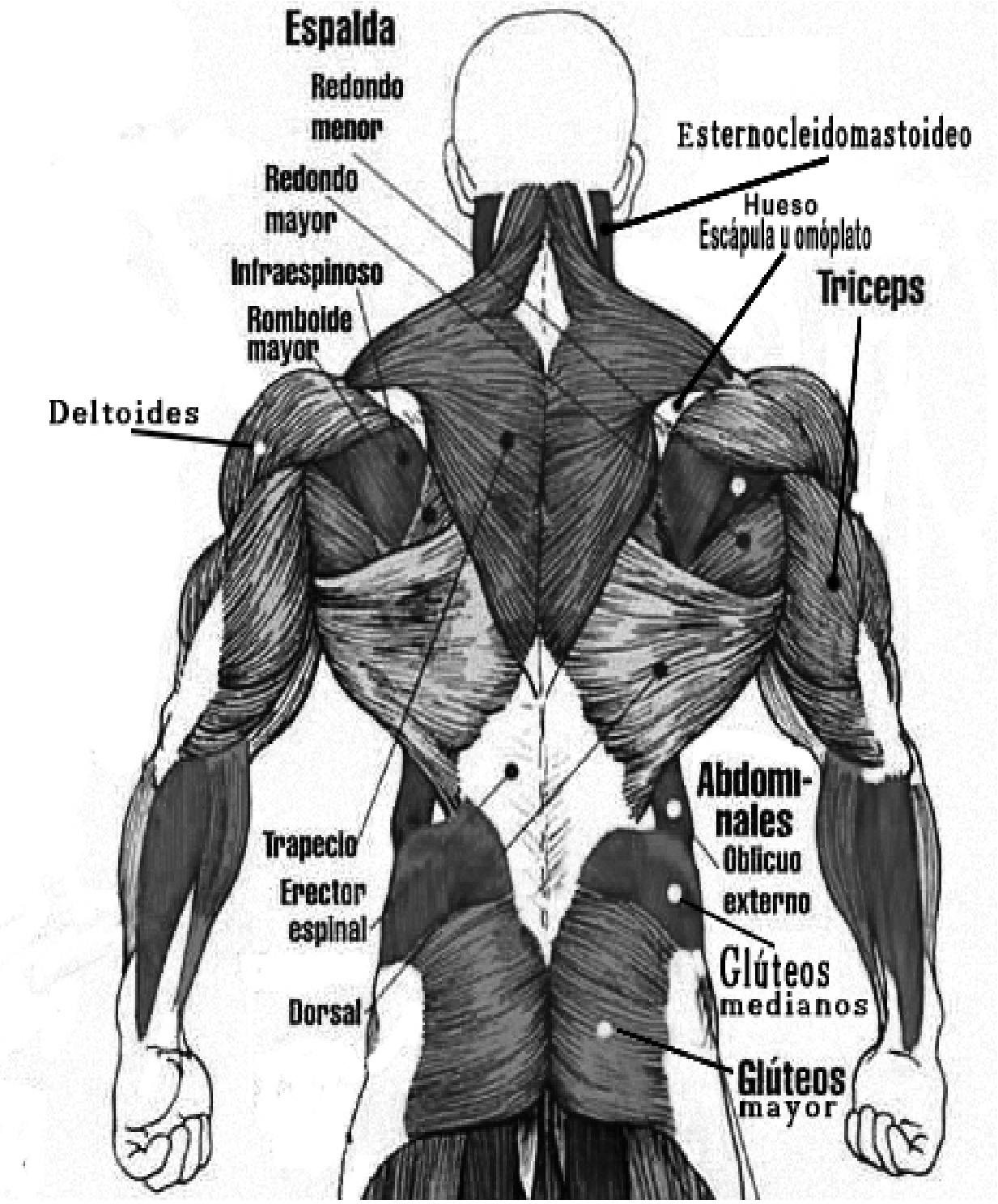
Describimos círculos ovalados.



Maniobra 2; nos colocamos en un lateral del recetor del masaje y los antebrazos los apoyamos en el centro de la espalda, seguidamente deslizamos los antebrazos hacia fuera de forma muy lenta (duración de la maniobra 8-15 segundos), tendremos la precaución de **NO** dejar caer todo nuestro peso sobre la espalda del recetor del masaje. Efecto relajante y descontraturante, sobretodo en personas deportistas.



El cuerpo humano tiene 206 huesos y 650 músculos individuales, ningún musculo trabaja aisladamente si no en grupos o cadenas musculares, en la espalda hay más de 30 músculos individuales. La mayor parte del peso del cuerpo humano es musculo (23% mujer, 40% hombre) aproximadamente.



Esta imagen es un pequeño resumen de los músculos más importantes de la espalda.

EDITADO SIN ÁNIMO DE LUCRO.

Autoevaluación:

Esta autoevaluación está orientada a la comprobación de conocimientos adquiridos con este manual de masaje de espalda relajante con reiki no profesional, debe ser leído con atención y sin prisas en la tranquilidad del hogar. Solo tiene un valor simbólico y personal esta autoevaluación. Siendo un nivel aceptable el haber podido responder un mínimo 12 preguntas correctamente, sin copiar claro está. Si no has podido responder las 12 preguntas vuelve a leerlo el manual antes de dar ningún masaje. ***Al dar un masaje asumes una responsabilidad y sus consecuencias.***

1-¿Qué precaución debemos tener con los aceites y cremas para el masaje?

Respuesta pg. 3.

2- ¿Porque debemos abstenernos de dar un masaje cuando veamos signos, síntomas o dudas de una contraindicación?

Respuesta pg. 4.

3- Nombra al menos ocho contraindicaciones para el masaje.

Respuesta pg. 4.

4- ¿Si vemos alguna anomalía en la piel del recetor del masaje que haremos?

Respuesta pg. 4.

5- ¿En personas de avanzada edad, niños, enfermos como aremos siempre el masaje?

Respuesta pg. 4.

6- ¿Qué debemos observar antes de dar un masaje en el estado de la piel del recetor?

Respuesta pg. 7

7- ¿Por qué no debemos perder el contacto con la piel del recetor durante el masaje?

Respuesta pg. 8.

8- ¿Cuál es el fallo más habitual del masajista en el masaje de relajación?

Respuesta pg.13.

9- Nombra las cuatro zonas de especial cuidado para el masaje de espalda.

Respuesta pg. 8.

10- ¿Cuáles son las 4 maniobras de masaje por las cuales hay que empezar un masaje?

Respuesta pg. 14. **11- ¿Y terminar el masaje?**

12- ¿Para qué tipo de personas le será más adecuado un masaje relajante, y estimulante?

Respuesta pg. 16.

13- ¿Si surge algún problema durante el masaje que debemos hacer siempre?

Respuesta pg. 23.

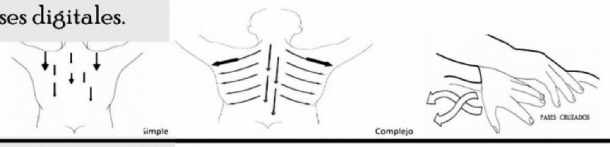
14- ¿Por qué hacer siempre el vaciaje venoso de forma lenta?

Respuesta pg. 24.

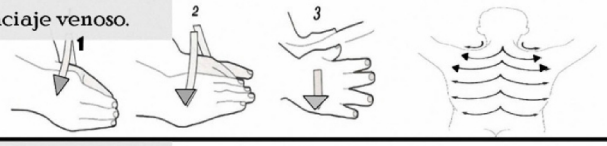
Resumen de las maniobras del masaje relajante con Reiki

1 Contacto energetico.

2 Pases digitales.

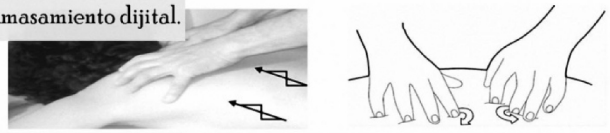


3 Vaciaje venoso.

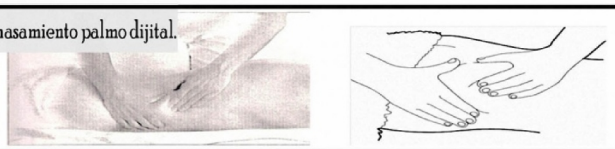


Primero nos conectamos con la energía dibujando el símbolo Reiki y empezamos siempre por estas 3 maniobras.

4 Amasamiento dijital.



5 Amasamiento palmo dijital.

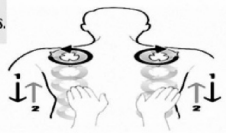


6 Fricciones.

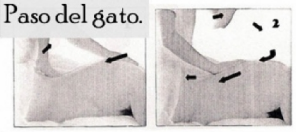
7 Marcado dijital columna.

8 Fricciones en circulos.

9 Fricciones en circulos 2 manos.



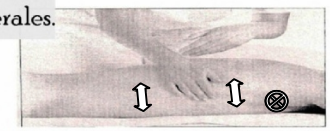
10-11 Paso del gato.



Paso del oso.

12 Fricciones opuestas.

13 Fricciones laterales.



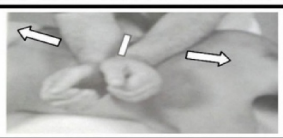
14-15 Amasado pellizquitos.

Amasado circulos.

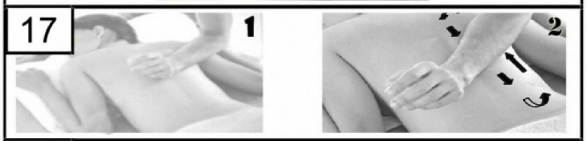
Terminamos por:
- Vaciaje venoso.
- Pases digitales.
- Contacto energético.
- Símbolo reiki.
- Alisado del aura 3 veces.

Maniobras con antebrazos

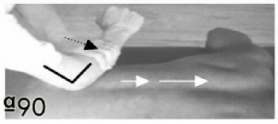
16



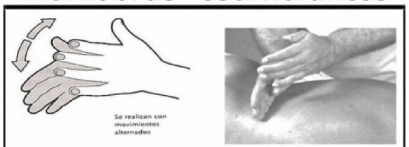
17



18



Maniobras estimulantes



Leeré atentamente las contraindicaciones