AUTOMASAJE

para cuidar tu cuerpo

Gianni Arrighi

Proyecto a cargo de:

Gianni Arrighi

Agradecimientos a:
Rinaldo Tiboni
Chiara Agnoletto Alberto
Garzoni

Diseño gráfico e impresión:
Tipolitografia Vobarnese

El cuerpo de los seres vivos está compuesto de materia en continua transformación.
Reconocer las transformaciones corporales mediante el tacto es, en mi opinión, el objetivo fundamental de todo masajista.
El método descrito en este libro tiene como objetivo desarrollar la sensibilidad para percibir las posibles transformaciones en la manipulación con el fin de comprender el nivel de funcionalidad y salud de cada parte del cuerpo y entender cómo desarrollar tratamientos con el fin de mejorar continuamente el estado del cuerpo.

INTRODUCCION

En este libro no hay conceptos ni explicaciones médico-científicas, ya que deseo que este estudio sobre el cuerpo sea comprensible para todos. He incluido nuevas definiciones como "espacio elástico", "efecto útil" y otras definiciones útiles para realizar los tratamientos descritos, cuyo significado se explicará según sea necesario.

El concepto de tratamiento descrito debe considerarse como una forma de jugar con el propio cuerpo, para practicar cómodamente acostado en el sofá y tener en cuenta sin prisas.
Comienza con métodos simples que permiten comenzar a desarrollar los primeros contactos "manos-cuerpo" y continúa con formas y métodos de trabajo que permiten desarrollar cada vez más una mayor sensibilidad en las manos y una comprensión más profunda de tu propio estado de bienestar, con el objetivo de mejorar tu condición de salud y revertir la situación en áreas propensas a debilidad o enfermedad.

Es recomendable dedicar al menos quince minutos a cada párrafo de masaje durante al menos tres días consecutivos. Si el tratamiento se realiza correctamente y la parte tratada reacciona de manera satisfactoria, podemos percibir cada día el "efecto útil" que crece y continúa. Sin embargo, si el "efecto útil" no es perceptible, no hay que desanimarse; se retomará en un momento posterior con más tiempo y tranquilidad. Es importante llegar a reconocer los diferentes niveles de "efecto útil", y esto solo es posible después de haber tratado varias partes del cuerpo.
Cada parte del cuerpo se aborda con diferentes modalidades de tratamiento, ya que no existe una única forma de tratamiento para cada parte. En cambio, debe existir el conocimiento y la capacidad de modificar nuestro trabajo para encontrar el tratamiento más efectivo y lograr el "efecto útil".

1 TOCAR DELICADAMENTE

No hemos sido educados para tocar un cuerpo, ya sea el nuestro o el de otras personas.
Si nos aventuramos en esta "empresa", podemos hacer descubrimientos muy interesantes. Al tocar nuestro propio cuerpo con un toque tipo caricia, es posible desarrollar un mapeo de sensibilidades diversas en las diferentes partes; podemos descubrir zonas de cosquilleo, zonas de sensibilidad alterada, zonas poco sensibles y zonas de sensibilidad no definida. A medida que se adquiere experiencia en el tratamiento, se comprende que una sensibilidad táctil alterada y desagradable corresponde a una zona afectada que necesita ser tratada. Es fundamental comenzar a tocar con la máxima delicadeza. Un toque poco delicado puede llevar a algunas zonas del cuerpo a desarrollar una barrera instintiva que reduce la posibilidad de percibir su verdadera condición funcional e impide la posibilidad de realizar un tratamiento efectivo. Para asegurar un toque delicado y efectivo, es fundamental mantenerse en el "espacio elástico".

2 EL “ESPACIO ELASTICO”

El "espacio elástico" es el espacio en el que podemos movernos sobre el cuerpo con la certeza de no causar daño.

En el muslo, al igual que en otras zonas musculares consistentes, el "espacio elástico" se representa por la esponjosidad del músculo y la sensación de deslizamiento sobre el hueso que podemos percibir al moverlo hacia arriba y hacia abajo de manera alternada, o con movimientos de torsión. El "trabajo" o "juego" que realizamos debe detenerse al menos un milímetro antes de alcanzar el límite tanto del espacio comprimible como del deslizable.

En zonas como el cráneo, codos, rodillas, tibia (hueso entre la rodilla y el pie) y otras donde solo se percibe piel y hueso, el "espacio elástico" está determinado por la elasticidad de la piel a la tracción. Siempre es útil recordar que la tracción y la presión ejercidas deben detenerse al menos un milímetro antes de sentir el límite de la elasticidad.

En el pecho, lidiamos con los espacios entre las costillas en los que es posible trabajar introduciendo los dedos en un "espacio elástico" discretamente perceptible, y la parte sobre las costillas donde se puede deslizar la piel sobre el hueso.

Sin embargo, la zona del pecho para la mujer y la zona alrededor del pezón para el hombre deben considerarse y estudiarse de manera personal y específica.

En las zonas rígidas o doloridas donde el "espacio elástico" es difícil de evaluar, es necesario desarrollar la máxima delicadeza, ya que no debemos irritar la parte dolorida, sino descubrir el tipo de contacto posible con el objetivo de liberar rigideces y dolor. En estos casos, es útil actuar prestando atención al "espacio elástico" de las yemas de los dedos o de la palma que ejercen la presión, ya que mientras las partes esponjosas de la mano o de las yemas de los dedos no queden totalmente comprimidas, es posible tocar cualquier parte del cuerpo con la seguridad de tener un toque delicado.

Comencemos colocando las manos en las mejillas tocándolas como si estuviéramos tocando un globo lleno de de agua, es decir, con la máxima delicadeza, para no "hacerlo estallar". Nuestras mejillas, obviamente, no explotarán, pero si no las tocamos delicadamente, no podremos lograr el efecto deseado. Esta forma de tocar nos permite identificar un "espacio elástico" que termina en el punto donde percibimos la parte dura del hueso subyacente. Hasta que no toquemos esta parte, podemos "jugar" con las manos como si estuviéramos moviendo agua dentro de un globo, los movimientos deben ser muy lentos y suaves, y el efecto beneficioso se manifiesta con la percepción de un desarrollo de calor.

Este concepto debe tenerse siempre en cuenta en cualquier tipo de tratamiento, ya que el toque lento y delicado es siempre el más sensible. Cuanta mayor sea la delicadeza, mejor será la sensibilidad, que debe aumentar continuamente. El mejor tratamiento se guía por las sensaciones percibidas, se desarrolla en la comprensión y desarrollo de la sensibilidad en las manos, y crece simultáneamente con el aumento del calor.

La continuación, para cada tratamiento, es funcional cuando se logra transportar el efecto de calor producido a lo largo de todo el camino planificado. Por lo tanto, manteniendo un movimiento rotativo de tratamiento en una mejilla, nos desplazamos 1-2 cm hacia la sien con la mano apoyada en el lado opuesto. En cada pequeño movimiento, nos detenemos para desarrollar 3-5 movimientos rotativos con el objetivo de producir un efecto de calor hasta llegar a la sien. Repetimos 3-5 pasajes de la mejilla a la sien, y podremos evaluar que el efecto de calor crece en cada paso, y cuanto más crece, más fácil es transportarlo.
Repetimos este tratamiento varias veces con el fin de relajar bien todo el rostro.

La sensibilidad y el calor de las manos son determinantes para tener una buena eficacia en el tratamiento. Cuanto más cálida sea la mano, más sensible será, y aquellos que tienen las manos naturalmente frías aún pueden revertir la situación y hacer que se vuelvan cada vez más cálidas y sensibles.

Para lograr un efecto sensibilizante, debemos considerar masajear las manos en la parte tratada. No importa qué parte del cuerpo nos dediquemos a tratar; lo importante es que la atención esté dirigida al "espacio elástico" de la palma o las yemas de los dedos que realizan el tratamiento, ya que el "efecto útil" debe producirse en las manos.

El tipo de movimiento, la velocidad o lentitud y la fuerza de presión ejercida deben servir para desarrollar un tratamiento en la mano que está trabajando. Debemos entrar en la lógica de usar la parte del cuerpo tocada con el objetivo de masajear la mano. Cuanto más delicado sea el toque, más fácilmente se calentará la mano y en este punto tendremos la percepción de realizar un tratamiento efectivo en una sensación de fusión entre la mano y la parte del cuerpo tratada.

Para realizar un ejercicio específico con el fin de mejorar la sensación táctil, coloquémonos en una posición cómoda y relajada y apoyemos una mano en cualquier parte del cuerpo.

Ejercitemos 3-5 presiones con el dedo índice respetando el "espacio elástico" de la yema del dedo; luego, manteniendo el contacto fijo, repetimos las 3-5 presiones con el dedo medio y continuamos este juego con todos los dedos individualmente y también con la palma. Repetimos este ciclo de presiones 3-5 veces.
Para aquellos que tienen las manos naturalmente frías, puede ser útil insistir más, pero el efecto calefactor y sensibilizante está asegurado de todos modos. Este ejercicio se puede practicar al principio de cada tratamiento, especialmente en las zonas donde tenemos más dificultades para lograr el efecto deseado.

5 "EFECTO UTIL"

Con "efecto útil", me refiero al momento en el que se percibe un cambio en la sensación con el propósito de mejorar el estado de sufrimiento o enfermedad de la parte tratada.

Si la problemática es leve, es fácil alcanzar el "efecto útil", que comienza cuando se siente un desarrollo de sensación de calor tanto en las manos como en la zona tratada, continúa con una percepción de maleabilidad y se manifiesta bien cuando se presenta una ligera sudoración.

En las áreas donde hay alguna problemática más concreta, es difícil percibir un "efecto útil" interesante en los primeros tratamientos, pero lo importante es llegar a la percepción de al menos una pequeña parte de este efecto.

Cuando se llega al primer efecto de sudoración en las zonas afectadas, generalmente se percibe una ligera sudoración fría. Esta área no debe ser descuidada, ya que el trabajo fundamental consiste en desarrollar una sudoración cada vez más cálida hasta llevar esta parte al nivel de calor y sudoración de las zonas del cuerpo que reaccionan más fácilmente al tratamiento.

Es muy importante no tener prisa, ya que, si la problemática es concreta, se necesita bastante tiempo para obtener toda la reactivación necesaria.

Es fundamental lograr incluso solo un pequeño "efecto útil" cada vez, ya que esto nos permite entender que, aunque sea lentamente, se puede llegar a un estado de bienestar efectivo.

Sntentamos tocarnos la cabeza, obtenemos la sensación de tocar simplemente una capa de piel sobre el hueso.
Un primer análisis consiste en evaluar si la fina capa cutánea se desliza de la misma manera en todo el cráneo o si existen puntos o áreas donde se mueve con más dificultad. En estas áreas se debe orientar más nuestro trabajo, ya que si algún día tenemos dolor de cabeza, es muy probable que tenga origen en estas zonas menos elásticas.
Para establecer un buen tratamiento, se pueden imaginar varios recorridos que comienzan en la frente y recorren todo el cráneo hasta la parte posterior de la cabeza, en los cuales, con solo mantener el contacto, desarrollamos movimientos rotativos con la palma y los dedos. Cada 3-5 rotaciones, nos movemos 1-2 cm y repetimos todo 3-5 veces durante 3-5 días.
El efecto de este tratamiento debe hacer que la elasticidad cutánea de toda la cabeza sea homogénea.

Colocamos las manos sobre los ojos de manera que el globo ocular se encuentre en el centro de la palma y el apoyo de la mano debe percibir el borde óseo que lo rodea. Comenzamos a ejercer ligeras presiones con una sola mano, centrándonos en cuánto es esponjosa; prestamos atención a la sensación de esponjosidad perceptible en la palma durante el movimiento de presión y liberación sin perder el contacto.

Si el toque desarrollado es correctamente lento y delicado, se puede percibir un agradable aumento de calor tanto en la mano como en el contorno del ojo. En este punto, simultáneamente con la presión, también

desarrollamos un ligero movimiento rotativo, centrándonos en el agradable efecto de calor producido, y ajustamos la velocidad, o más bien la lentitud, para no perderlo y deslizarnos un centímetro a la vez en dirección a la oreja. Aquí nos detenemos, mantenemos una presión en un punto en el medio del espacio elástico y luego repetimos la misma operación en el otro ojo con la otra mano.
Cada vez que repetimos el tratamiento volviendo al punto de partida, prestamos atención a mover una mano a la vez y a apoyarla suavemente con el fin de recuperar la sensación de calor desarrollada anteriormente para poder incrementarla en el siguiente paso.

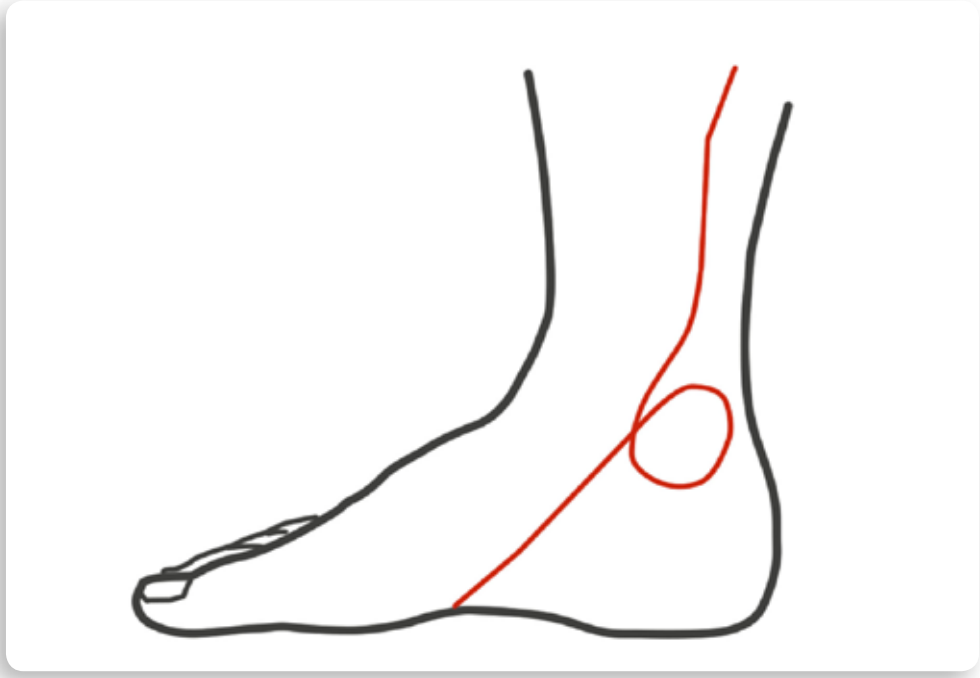
8 PANTORRILLA (TOQUE "A BILANCIN')

Cruzamos la pierna para tener la pantorrilla al alcance de la mano.

Colocamos las manos con el pulgar sobre la parte muscular y los cuatro dedos sobre el hueso perceptible (tibia). Comenzamos a hacer presiones alternas comenzando debajo de la rodilla y asegurándonos de que el pulgar que ejerce la presión lo haga a la misma velocidad que el pulgar que la libera, como si estuvieran operando una balanza en la que la presión de un lado provoca el levantamiento del otro.

Realizamos 3-5 movimientos de presión y liberación en cada punto considerado y "deslizamos" hacia abajo con movimientos que no deben superar los 2 cm a la vez.

Repetimos varias veces usando el cuidado de tratar cada pequeña parte de la superficie de la pantorrilla.
En las personas que practican deportes, generalmente la pantorrilla se presenta con una buena esponjosidad, mientras que en aquellos que llevan una vida sedentaria, a menudo se presenta con un tejido muy suave en la superficie y músculos rígidos en el fondo.
Debe considerarse que la pantorrilla es el músculo más difícil de elasticizar, por lo que se debe apreciar cada pequeño "efecto útil" producido.
En la medicina tradicional china, pasan los meridianos energéticos del aparato renal y urogenital por aquí, por lo



que este tratamiento debería considerarse de fundamental importancia para las personas que tienen problemas en estos órganos, especialmente para las mujeres que sufren durante el período menstrual, para las cuales la zona que comprende la parte interna del talón y sube hasta aproximadamente 20 cm por encima del tobillo debe tratarse de manera específica.

9 EVALUACION DE PARTES FRIAS

Cuanto más nos familiarizamos con el automasaje, mejor podemos evaluar la diferencia de temperatura entre varias partes del cuerpo. Las áreas que percibimos como frías al tacto también presentan una sensibilidad y elasticidad reducidas o perturbadas. La primera comparación debe hacerse evaluando las diferencias entre la parte derecha e izquierda del cuerpo; raramente se percibe la misma condición de elasticidad y temperatura, y el tratamiento deberá practicarse más en el lado más frío, menos elástico y sensible. La comparación entre las dos partes también es útil para evaluar la eficacia que logramos con el tratamiento.

Generalmente, una zona fría y poco elástica indica una reducción de funcionalidad: si en estas condiciones tenemos un músculo o una articulación, podemos percibir punzadas esporádicas de dolor o una sensación de pesadez y fatiga.

Si la parte fría se encuentra en la zona abdominal por encima del ombligo, estamos frente a una reducción de la funcionalidad digestiva, mientras que si está por debajo del ombligo, la funcionalidad intestinal o urinaria se ve afectada. La persistencia de la reducción de la funcionalidad digestiva e intestinal conduce al desarrollo de una barrera defensiva con una consistencia tipo "corteza", considerada antiestética y de difícil eliminación.

En la zona torácica, la sensación de frío indica una reducción de la elasticidad que tiende a inhibir la posibilidad de realizar respiraciones largas.

Identificar la zona o las zonas más frías del cuerpo sirve para conocer dónde necesitamos más tratamiento, sabiendo que debemos esforzarnos más para obtener pequeños resultados, pero cada pequeño resultado logrado ("efecto útil") es fundamental para revertir la tendencia a la enfermedad hacia la salud.

10 "CALCETINES CON AGUJEROS"

Cuando actuamos sobre una parte del cuerpo en buenas condiciones de salud, se alcanza fácilmente el "efecto útil": esto debe tomarse como punto de referencia para comprender a qué debemos aspirar cuando trabajamos en el cuerpo, especialmente en las partes que se presentan frías, poco elásticas, difíciles de calentar y llevar a la sudoración.

Un método simple, práctico y muy efectivo para utilizar en apoyo al tratamiento consiste en cubrir estas zonas frías con un paño de lana durante el sueño con el fin de llevarlas a la sudoración. Se pueden usar calentadores, bufandas, gorros, medias (incluso agujereadas) y otras prendas de lana que, de lo contrario, no usaríamos.

Para dar un ejemplo práctico: si siempre tenemos las rodillas frías y difíciles de tratar, podemos ponernos un calentador o envolverlas con una bufanda; para la zona torácica, la zona abdominal o el hombro, usaremos una camiseta elástica debajo de la cual se puede colocar un gorro o cualquier trozo de lana obtenido cortando una camiseta en desuso.

Es muy importante usar el cuidado de cubrir una zona de tamaño inferior a las dos manos, ya que si cubrimos una zona más amplia, no seremos capaces de tolerar un aumento de temperatura que lleve a la sudoración. Repitiendo esta simple operación durante varias noches consecutivas, podremos evaluar en los tratamientos siguientes la posibilidad de alcanzar el "efecto útil" con más facilidad y eficacia.

Siendo una masa muscular consistente, podemos utilizarla para evaluar sensaciones y efectos del tratamiento con diferentes tipos de toque: superficial, profundo y varios niveles intermedios.

Consideramos movernos desde la rodilla hacia la parte superior si tratamos las partes interna y posterior, mientras que en la parte anterior y externa es preferible comenzar el tratamiento en la parte superior y moverse hacia la rodilla.

Para un primer tratamiento delicado, colocamos las manos de manera envolvente, con solo la presión necesaria para mantener la adherencia al contacto con la piel y desarrollamos movimientos de rotación.

Cada 3-5 rotaciones, nos movemos 2-3 cm deslizando las manos para no perder el contacto y repetimos los 3-5 movimientos de rotación con el objetivo de recorrer toda la superficie del muslo. Repetimos todo 3-5 veces. Durante este ejercicio, es fundamental ralentizar el movimiento tanto como sea posible, ya que el tratamiento lento es el más sensible, nos permite percibir mejor la sensación de "roce" que se produce bajo la piel y se manifiesta más adelante con un desarrollo delicado de calor.
Si aumentamos la presión, debemos considerar que el punto de roce ocurre más en profundidad, por lo que es útil repetir este tratamiento con presiones diferentes para verificar la diferencia de efecto entre un toque ligero y superficial, y toques con presiones superiores.
Este ejercicio es importante continuarlo con presiones cada vez más profundas hasta llegar a la percepción de "roce" sobre el hueso, en el límite de la esponjosidad perceptible. Si la presión ejercida provoca incluso un pequeño dolor, significa que estamos presionando más allá de lo permitido, por lo que es fundamental disminuirla. Esto nos permite comprender el espacio corporal en el que podemos actuar y la diferencia de efecto entre un toque superficial y uno profundo. Si queremos tratar inmediatamente en profundidad, tenemos dificultades para percibir la sensación de "roce" y corremos el riesgo de salir del "espacio elástico" tratable, con la consecuencia de causar solo molestias. Pero si comenzamos a tratar con un toque delicado y superficial, podemos percibir cuando el cuerpo "se abre" para permitir un toque más profundo.

Con una mano agarramos un mechón de cabello de una zona central de la cabeza y con la otra mano un mechón lateral: asegurémonos de que el agarre de los mechones sea muy cerca del cuero cabelludo, ya que debemos centrar la atención en el "espacio elástico" relativo a la zona de inserción del cabello, es decir, esa capa delgada que reviste el hueso perceptible del cráneo. Tiramos suavemente, con una mano a la vez, tratando de entender cuánta elasticidad tenemos en la inserción y, siguiendo trayectorias desde la frente hacia la parte posterior, tratamos de evaluar la situación del cabello en todo su espacio de crecimiento.

Notamos que, en las zonas con buena elasticidad cutánea, el cabello es consistente y agradable de tirar, mientras que en las zonas con elasticidad reducida tiende a ser más delgado y la zona cutánea duele al tirar.
Tirar del cabello y desarrollar al mismo tiempo una pequeña rotación con el fin de actuar sobre la elasticidad cutánea, manteniendo la tracción en el "espacio elástico" perceptible, representa un método fundamental de tratamiento. Debe practicarse en toda la cabeza, prestando más atención a las áreas donde hemos sentido dolor a la tracción y adelgazamiento del cabello, en las cuales usaremos mayor delicadeza y las tendremos en cuenta con más frecuencia. Realizamos de 3 a 5 tracciones con rotación para cada punto considerado y tratamos toda la cabeza de 3 a 5 veces.

El tratamiento realizado con la tracción del cabello es más efectivo si se practica de manera alterna con el método de "caricia o frotamiento" del hueso. Apoyamos las yemas de los dedos o la palma con suficiente presión para mantener la adherencia con el fin de hacer deslizar la piel sobre el hueso del cráneo y realizamos pequeños movimientos rotativos. Cada 3-5 movimientos de rotación nos desplazamos 2-3 cm con el objetivo de tratar toda la cabeza.

El tratamiento principal debe tener en cuenta rutas que van desde la frente hacia la parte posterior, pero en las zonas que se han presentado menos elásticas y adoloridas con el tratamiento de tracción, se deben desarrollar trayectos adicionales que tengan en cuenta la zona afectada con movimientos más lentos y ligeros. Esto se aplica a ambos métodos de tratamiento. Identificar y mejorar el dolor y la elasticidad cutánea en estos puntos permite mejorar la situación del cabello antes de sufrir pérdidas irreversibles.

13 JUGAR CON LAS MANOS

Un juego que podemos desarrollar consiste en verificar el efecto que se produce entre una mano y otra moviéndose en el "espacio elástico".
Colocamos las manos a una distancia de 10-15 cm entre sí en cualquier parte del cuerpo y comenzamos a mover una sola mano suavemente, respetando el "espacio elástico" perceptible, hasta desarrollar un ligero efecto de calor. Nos detenemos manteniendo el contacto y buscamos el mismo efecto con la otra mano. Repitiendo varias veces este juego, con una mano a la vez, sin perder el contacto, podemos verificar un aumento continuo de calor que lleva a una sensación de comunicación entre las manos hasta el punto en que el movimiento de una mano es percibido por la otra como si entre ambas se desarrollara un efecto magnético. Esta sensación, producida en áreas dolorosas, garantiza haber logrado una mejora en la salud. Puede ser fácil reproducirla en partes del cuerpo que no tienen problemas y es menos fácil en áreas dolorosas, siempre es un tipo de efecto para buscar con cuidado.

El tórax se presenta al contacto con zonas caracterizadas por "espacios elásticos" diferentes que requieren un un enfoque diferente.

Como primer enfoque, apoyamos una mano en el centro de la caja torácica y otra en el lateral.

Con una ligera presión para mantener la adherencia al contacto con la piel, desarrollamos movimientos rotativos con el objetivo de producir un efecto acariciante en las costillas. Cada 3-5 rotaciones deslizamos ligeramente hacia abajo para recorrer todo el tórax (es preferible que las mujeres eviten hacer presiones en la zona del seno) y repetimos todo de 3 a 5 veces.

Cuando estamos en zonas donde el "espacio elástico" es menos deslizante, debemos jugar para mejorar la esponjosidad de la mano, ralentizando el movimiento y aligerando la presión para percibir la sensación de que la palma y las yemas reciben el masaje desde abajo. De esta manera, se produce un efecto que hace que la mano y la parte tratada se perciban como un cuerpo único, y produce un efecto cálido que mejora considerablemente la efectividad de deslizamiento sobre las costillas subyacentes. Muy importante para tener un tratamiento en profundidad es el trabajo que se puede realizar en los espacios entre las costillas. Siguiendo las trayectorias en los "espacios elásticos" perceptibles, realizamos de 3 a 5 presiones con un pequeño movimiento rotativo y recorremos de esta manera todos los posibles espacios intercostales, dedicando más tiempo a las partes rígidas o dolorosas, que coinciden generalmente con las áreas donde se ha producido una reducción de elasticidad en el tratamiento anterior, en las cuales tendremos una mayor efectividad si utilizamos los dos métodos descritos de manera alternada. Si los puntos rígidos o ligeramente dolorosos se presentan en la parte superior del tórax, representan problemas relacioncon la respiración; en la parte inferior representan principalmente la zona digestiva, mientras que el centro del tórax suele sufrir problemas emocionales.

Es muy importante realizar todo hasta percibir al menos un inicio de desarrollo de calor y repetir, como siempre, durante 3-5 días consecutivos.

Envolvamos el dedo índice con la otra mano y evaluemos la presión de agarre que podemos ejercer prestando atención tanto al "espacio elástico" del dedo aplastado como al de los dedos envolventes que ejercen la presión para desarrollar una fuerza de agarre que llegue a la mitad de los "espacios elásticos" perceptibles. Con esta fuerza de agarre, realizamos tracciones tendientes a alargar el dedo para poder evaluar la elasticidad de estiramiento en el punto de la articulación y las alternamos con presiones sucesivas para evaluar también la elasticidad a la compresión. Si el agarre en el dedo se realiza con la pequeña fuerza que permite percebir

un punto intermedio entre el "espacio elástico" de la mano que aprieta y el dedo que sufre el agarre, podemos verificar que no es posible ejercer una fuerza de tracción que supere el "espacio elástico" de la articulación; esto nos permite "jugar" con tranquilidad haciendo tracciones y presiones para mejorar la elasticidad articular considerada.

Realizamos de 5 a 7 tracciones y presiones en todas las posiciones que el dedo puede asumir, y es útil realizarlas especialmente en las posiciones en las que existen rigideces y/o dolores en la articulación y repetimos todo durante 3-5 días consecutivos.

Debe realizarse en todos los dedos de las manos y los pies, prestando especial atención al dedo gordo, ya que al mantener bien elasticizada la articulación de este dedo es posible reducir significativamente el riesgo de desarrollar el problema conocido como "juanete", que suele ser bastante molesto.

Cuando el tratamiento se realiza correctamente, es fácil sentir una sensación de desarrollo de calor en la articulación con un aumento inmediato de la elasticidad. En los casos en que ha habido un traumatismo, se puede verificar una mayor rigidez y resistencia al desarrollo de calor, pero, con un poco de paciencia, siempre es posible mejorar la situación.

Aplicamos el mismo trabajo realizado para elasticizar la articulación de los dedos ahora a la articulación de la cadera. Adoptamos una posición que nos permite apoyar las manos en la rodilla para ejercer ligeras presiones con una ligera rotación en dirección a la cadera. La lentitud de los movimientos es importante para poder percibir toda la gama de sensaciones de elasticidad posibles en la articulación de la cadera, en la mano que presiona y en la rótula de la rodilla, que queda involuntariamente involucrada en la presión ejercida. El aumento de elasticidad perceptible siempre está asociado con un desarrollo de calor que involucra la mano que realiza el

tratamiento con la parte tratada. Es un tratamiento de gran eficacia realizado antes de una actividad deportiva y ayuda a aliviar los dolores en muchas personas que sufren en esta articulación.

COMUNICACION ENTRE MANOS Y TORAX

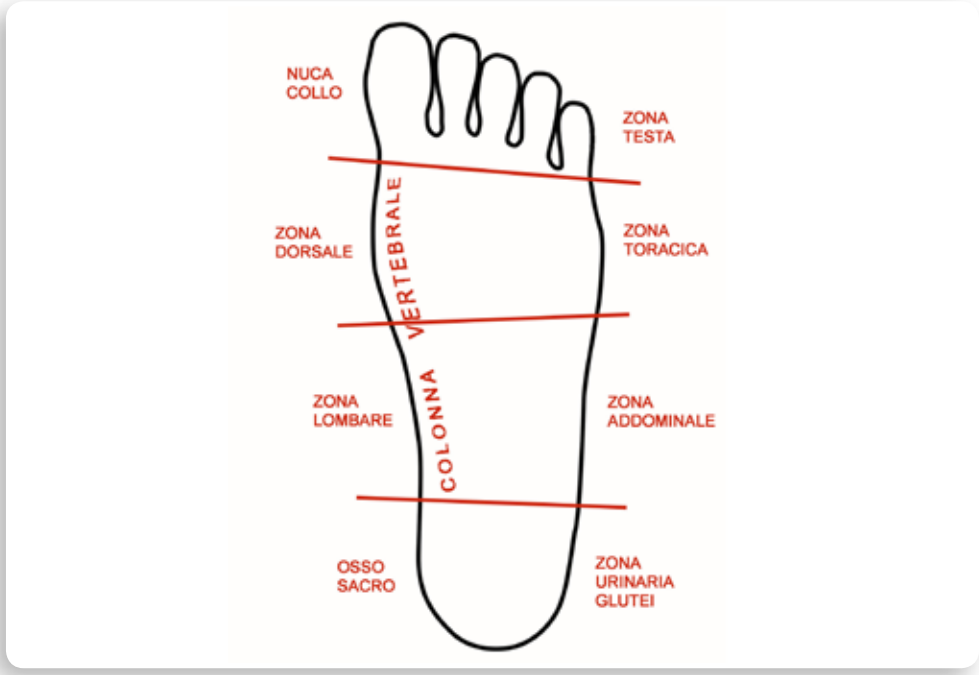
Colocamos las manos a los lados del tórax.

Comenzamos el tratamiento ejerciendo presiones con una pequeña rotación y prestando atención al "espacio elástico" de la palma y los dedos en contacto. El movimiento debe ser muy lento y delicado, y la mano no debe separarse en absoluto. Después de 3-5 presiones, nos detenemos manteniendo una presión que permanezca a la mitad del "espacio elástico" percibido y ejercemos 3-5 presiones de la misma manera en el lado opuesto. Continuando tratando las dos partes alternativamente deteniéndonos a la mitad del espacio elástico, podemos percibir un desarrollo de calor en constante aumento. Un objetivo óptimo a alcanzar es percibir la posibilidad de prestar atención a ambas manos simultáneamente, ya que

este efecto indica el comienzo del verdadero tratamiento efectivo y placentero. Cada vez que se mueve una mano, incluso solo unos centímetros, se pierde parte de este efecto; por lo tanto, es importante detenerse para reproducirlo cada vez.
Es posible y útil reproducir el efecto de este juego de comunicación entre las manos en cualquier parte del cuerpo: así tendremos la garantía de haber producido un "efecto útil". Recorrer todo el tórax con este método es una gran ayuda para cualquier persona que tenga dificultades o problemas respiratorios.

Cada parte del cuerpo que tratamos produce efectos beneficiosos en las partes inferiores de la zona tratada, ya sea de manera refleja o a través de conexiones con los meridianos de acupuntura.

La planta del pie es la parte del cuerpo más conocida y utilizada desde el punto de vista reflexológico. Ya existen varios buenos libros sobre reflexología que describen detalladamente las correspondencias reflejas. Para este libro que considera directamente las diversas partes del cuerpo, es importante expresar el conocimiento del aspecto básico de esta práctica, en la cual se pueden evaluar personalmente las coincidencias entre los trastornos



encontrados en el cuerpo y posibles rigideces o dolores en las zonas reflejas del pie. El dibujo aquí representado expresa un concepto básico de la reflexología. En los dedos tenemos lo que concierne a la cabeza con todo lo que la compone, como orejas, nariz, ojos, etc. La zona de apoyo detrás de los dedos representa el tórax, con pulmones, corazón, tráquea... La parte cóncava es la zona abdominal, con el intestino como órgano predominantemente representado en la parte baja junto al talón. El talón representa los glúteos, el sistema urinario y genital. El borde interno del pie representa la columna vertebral: tenemos la base del cuello en la inserción del dedo gordo y la zona lumbar en la parte cóncava del pie.
La evaluación fundamental debe tener en cuenta las diversas zonas rígidas, poco elásticas y dolorosas a la presión para evaluar el tipo de problema e intervenir para elasticizar todo con un buen tratamiento que produzca un efecto reactivador y reelasticizante.

Comenzamos sujetando el pie con un pulgar debajo del dedo gordo y otro debajo del meñique, y aplicamos presiones alternas (concepto de balancín). Cada 3-5 presiones nos desplazamos un centímetro hacia

el talón para evaluar el tipo de elasticidad a lo largo de todo el recorrido y repetimos este tratamiento exploratorio imaginando múltiples trayectorias, comenzando desde la base de los dedos y siguiendo hasta el talón para explorar cada centímetro cuadrado del pie. Los puntos más duros o dolorosos se deben tener en cuenta cada vez que tratamos el pie, los estudiamos junto con la correspondencia refleja verificada y los tratamos comenzando con un toque más ligero y delicado hasta percibir que se suavizan.

DEDOS DEL PIE Y "ESPACIO ELASTICO"

Ahora toquemos los dedos del pie con el concepto de "acariciar el hueso".

Se necesita muy poca fuerza para percibir el contacto con el hueso, y para que el toque sea correcto, debemos prestar atención a la elasticidad de compresión de la yema del dedo que ejerce la presión y mantener una presión que permita una compresión de solo la mitad de su espacio elástico perceptible.

Cuando tocamos una parte del cuerpo con un músculo voluminoso, como la pantorrilla o el muslo, es fácil pensar en el espacio elástico en el que movernos, pero cuando estamos en las articulaciones de los dedos, los codos, las rodillas, no tenemos un "espacio elástico" para comprimir, sino solo para deslizar, por lo que el "espacio elástico" comprimible debe desarrollarse en la mano o el dedo que realiza el tratamiento.

Así que acariciamos los huesos de los dedos manteniendo una fuerza de presión que no supere el espacio elástico de las yemas de los dedos. Con movimientos muy lentos y repetidos 3-5 veces en cada punto considerado, desarrollamos un tratamiento que toque cada pequeño punto de la superficie ósea de todos los dedos.

Para la Medicina Tradicional China, en las puntas de los dedos tenemos puntos de acupuntura considerados útiles para la revitalización. Son puntos donde se origina un movimiento energético, lo que significa que el tratamiento de los dedos tiene la utilidad de estimular en la base todas las funciones del cuerpo.

Ahora colocamos las manos sobre el pie con los 4 dedos arriba y los pulgares debajo a una distancia corta entre ellos.
Con la única presión que permite la adherencia a la piel y con movimientos de torsión, desarrollamos un tratamiento de "acariciar el hueso" en la parte superior del pie, mientras que con los pulgares, debajo de la planta del pie, realizamos movimientos rotatorios simultáneos ejerciendo presión respetando el "espacio elástico".

Un tratamiento de este tipo puede comenzar desde los dedos, continuar hacia la tibia y llegar debajo de la rodilla. Requiere prestar doble atención a la misma mano, ya que los cuatro dedos tratan sobre un espacio deslizante sobre el hueso, tanto en el pie como en la tibia, mientras que los pulgares lidian con la planta del pie y la pantorrilla, que poseen un espacio elástico bien perceptible.
En cada punto considerado, realizamos 3-5 movimientos de torsión y nos movemos de 2-3 cm a la vez. En las áreas percibidas como menos elásticas y más frías, es fundamental detenerse más y reducir la velocidad del movimiento. Para evaluar su eficacia, es útil practicar todo durante 3-5 días consecutivos.
El tratamiento de "acariciamiento" en los huesos del pie (metatarsos) y en la tibia desarrolla un efecto cálido que se propaga por todo el cuerpo, por lo que es muy importante realizarlo con frecuencia para las personas que siempre se sienten enfriadas.

20 ELASTICIZACION DE LOS METATARSOS

Retomamos el pie con los pulgares debajo y los cuatro dedos arriba, y ahora realizamos movimientos reales de torsión lentos y suaves con el objetivo de mover los metatarsos (los huesos del pie adyacentes a los dedos), asegurándonos de no llegar al límite de la torsión posible y tratando de mantener el movimiento en el "espacio elástico" permitido.

Comenzamos desde los dedos, desarrollamos 3-5 torsiones y nos movemos hacia el tobillo, desplazándonos aproximadamente 1 cm, deslizando una mano a la vez. Debemos prestar atención al movimiento de los metatarsos para identificar los puntos menos elásticos o ligeramente dolorosos a la torsión, en los cuales será fundamental centrar el tratamiento.

Para elasticizar todas las posibles rigideces y reducir posibles pequeñas molestias, es importante aligerar la presión y reducir el movimiento para asegurarnos de no tocar el límite del "espacio elástico" relativo a la torsión, con la máxima lentitud de movimiento posible.

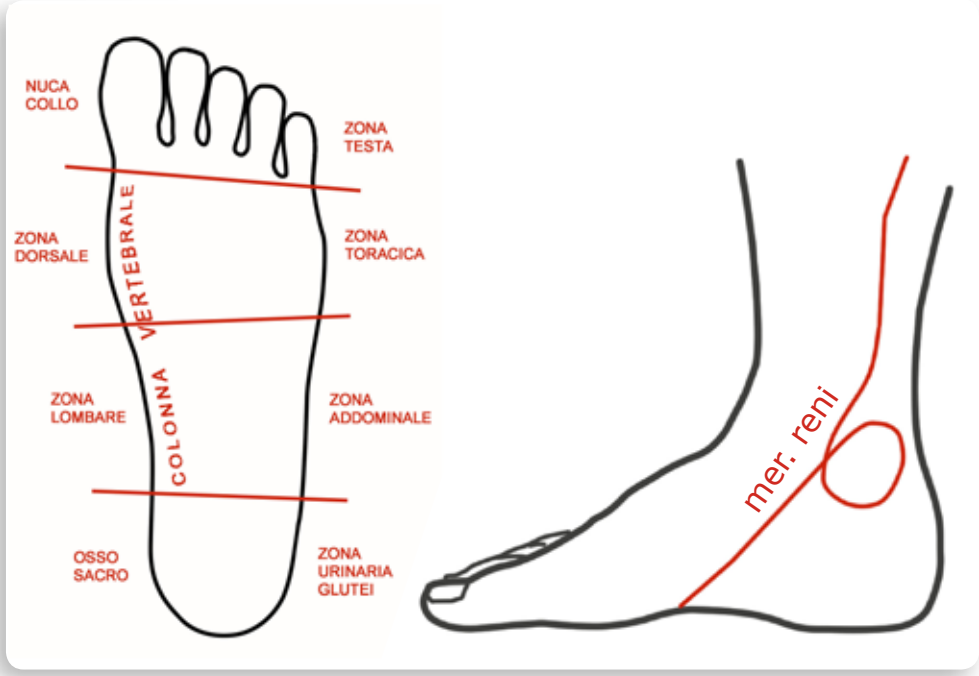
La lentitud de movimiento permite que la mente capte la sensación de movimiento interno, que es de importancia fundamental para el desarrollo de un tratamiento efectivo.

Retomamos el pie apoyando el pulgar en la base del dedo gordo y los cuatro dedos en la base del quinto dedo: al presionar en esta dirección, podemos arquear la alineación de los dedos.

Con la otra mano, apoyamos los cuatro dedos en la parte superior del pie y el pulgar debajo: presionando alternativamente las manos, provocamos movimientos de arqueamiento y realineación de los dedos. Realizamos este tratamiento deslizándonos lentamente hacia el tobillo para mover los metatarsos lentamente con el objetivo de desarrollar una mayor soltura y sensación de calor.
Para evaluar la sensación de ligereza que proporciona este tratamiento, intentamos realizarlo durante algunos días consecutivos en el mismo pie y comparamos las sensaciones con el otro.

21 BORDO INTERNO DEL PIEDE

Se debe prestar especial atención al borde interno del pie, tanto porque muchas personas sufren de dolores cervicales y lumbares, para los cuales es importante tratar respectivamente la base del dedo gordo y la parte cóncava adyacente al talón, como porque es una zona definida como "jin" en la medicina tradicional china, que indica la energía vital más profunda, la estructura energética base fundamental sobre la cual se desarrolla la vida.
Un punto de referencia muy importante es el paso del meridiano de los riñones que pasa por la zona cóncava del pie y continúa subiendo por el interior de la pierna pasando por el borde interno del talón.



Cuando la estructura energética de los riñones tiene un buen funcionamiento, hay carga vital suficiente para hacer frente a todas las problemáticas de salud de manera satisfactoria.
El tratamiento en el borde interno del pie debe continuar en la parte interna del talón hasta llegar al tobillo, puede realizarse con los pulgares (en balancín) o con el concepto de "acariciar o frotar" el hueso. Tomar en consideración esta zona con el objetivo de elasticizarla lo mejor posible sirve para estimular la carga vital de todo el cuerpo. Considero que este tratamiento debe tenerse en cuenta cada vez que estamos indecisos sobre qué parte del cuerpo tratar, ya que siempre tiene la utilidad de fortalecer el potencial energético vital de todo el cuerpo.

ENFONQUE EN LA ZONA

El El contacto en la zona dolorida o "enferma" suele ser difícil ya que a menudo se presenta con una sensibilidad alterada al tacto. El tipo de alteración varía según el trastorno y la zona del cuerpo afectada.

Partiendo del supuesto de que el contacto con el cuerpo debe ser siempre posible y placentero, podemos considerar que la parte que se percibe como poco sensible, con sensibilidad tipo cosquilleo, hormigueo u otro tipo de sensibilidad desagradable al tacto, necesita atención y cuidado.

El tratamiento debe comenzar en los bordes de la sensibilidad alterada, donde es posible tocar con una sensibilidad normal, y el acercamiento a la zona difícil se desarrolla gradualmente a medida que el trabajo realizado produce un "efecto útil" que irradia calor. Prácticamente, podemos verificar que en la zona perceptiblemente alterada, el malestar al contacto disminuye a medida que el tratamiento desarrolla una sensación de calor.

Es muy importante no pretender considerar el cuerpo como si fuera un objeto modificable instantáneamente; no se puede esperar que la capacidad de tocar desarrollada en el primer tratamiento en estas zonas perceptiblemente alteradas tenga un efecto estable, ya que lo que se puede definir como "curación" debe tener el tiempo necesario para que la "parte enferma" se transforme en "parte sana".

Cualquier pequeña mejora perceptible en esta dirección debe tenerse en cuenta para continuar el tratamiento al menos hasta que nuestra evaluación considere que el resultado es satisfactorio.

PARTE INTERNA DE LA PIERNA

Al tratar la parte interna de la pierna, desde el talón hasta la rodilla, la atención debe centrarse principalmente en la zona que va desde el talón hasta unos quince centímetros por encima del tobillo; en las mujeres, esta se considera una zona ginecológica.

En esta parte, es común encontrar puntos sensibles a la presión que deben tratarse con extrema delicadeza, y este dolor a menudo se extiende al borde de la tibia, entre la tibia y la pantorrilla, hasta la rodilla. Esta problemática representa un freno en la circulación y puede incluso provocar problemas como hinchazón y sensación de pesadez

en las piernas.
En casos en los que el malestar es perceptible, se recomienda acostumbrarse a usar calentadores musculares o envolver la zona del tobillo con un paño de lana durante las horas nocturnas, ya que esto ayuda a obtener mejores resultados en los tratamientos posteriores.
Esta zona a menudo presenta una elasticidad reducida, incluso en personas que no tienen problemas particulares, y el tratamiento reelasticizante siempre permite sentir un agradable alivio. Colocamos las manos con las palmas sobre la tibia, aplicando solo la presión que permite la adherencia a la piel, y realizamos movimientos rotativos con el objetivo de percibir el deslizamiento de la piel sobre el hueso.
El movimiento debe ralentizarse hasta sentir una sensación de calor y debe continuarse sin separar las manos a lo largo de toda la tibia. Mientras se perciba el aumento de calor, es útil continuar con el tratamiento, ya que el calor en el hueso es indicativo de la carga y eficacia del tratamiento. Luego, desplazamos el contacto de las palmas hacia la pantorrilla y realizamos un tratamiento con movimientos que empujan la parte blanda perceptible de la pantorrilla hacia la tibia. Cada 3-5 movimientos, nos desplazamos 2-3 cm con el objetivo de tratar toda la parte interna desde el pie hasta la rodilla.
Repetimos todo el proceso 3-5 veces y luego enfocamos la atención en el borde óseo entre la tibia y la pantorrilla, ya que esta es la zona donde es más fácil encontrar puntos poco elásticos o dolorosos que requerirán un tratamiento minucioso adicional, penetrando debajo del hueso con los dedos delicadamente para reelasticizar lo máximo posible. Utilizamos tratamientos "a balancín" con rotaciones

delicadas, manteniendo una presión muy ligera y con movimientos que tienden a acariciar el borde óseo perceptible.
Si la zona entre la tibia y la pantorrilla está bastante dolorida, es fundamental alternar continuamente el tratamiento en las tres zonas diferentes. Este trabajo es de importancia fundamental para aquellos que sufren de hinchazón en las piernas, fatiga y para quienes se sienten frecuentemente enfriados.

Para tratar la zona lumbar, nos acostamos de lado y colocamos la mano de manera que las cuatro dedos lleguen a la columna vertebral y el pulgar se apoye de manera envolvente en la parte lateral. Comenzamos con los dedos sobre las vértebras realizando movimientos de rotación, permitiendo que el tejido elástico se deslice alrededor de las prominencias óseas perceptibles.
Es crucial percibir claramente el contorno de todas las vértebras, ya que si el espacio entre una vértebra y otra está rígido, dolorido o poco elástico, puede representar el origen de posibles problemas. Ralentizar el movimiento y tratar estos puntos manteniendo una presión que respete

el "espacio elástico" de los polpadres, con la atención que permita sentir la sensación de "caricia o roce" del hueso, ayuda a liberar la tensión y el dolor, permitiendo restablecer una buena elasticidad. Tratamos varias veces todas las vértebras posibles de arriba a abajo (la amplitud de la zona tratable está representada por las condiciones elásticas personales).

A un lado de las vértebras, percibimos una banda muscular consistente en la cual realizamos un tratamiento de arriba a abajo con presiones ligeras y un movimiento circular respetando el "espacio elástico" tratable y evaluamos la situación. Aquellos que sufren dolor en esta área pueden percibir rigidez que se extiende hacia el costado, y el tratamiento debe abordar toda la zona rígida comenzando desde la parte más alejada de las vértebras.

Cuanto más logramos elasticizar esta zona, más sentimos un efecto de ligereza que involucra todo el cuerpo. Después de tratar detalladamente las zonas rígidas, realizamos un trabajo armonizante usando toda la mano bajo la cual percibimos tres zonas diferentes para tratar simultáneamente.

En la zona vertebral, con las yemas de los dedos, nos movemos con el sistema de "acariciar el hueso", es decir, hacemos que la parte elástica perceptible se deslice sobre el hueso.

En la zona muscular, con la parte media de los dedos, nos movemos en el "espacio elástico" del músculo y los dedos

en contacto, y en la parte lateral jugamos moviendo la esponjosidad del costado y la palma con presiones delicadas.
Al realizar estas tres presiones en sucesión, nos damos cuenta de que movemos la mano como una ola bajo la cual nuestra atención debe fluir para ajustar la presión de deslizamiento según el "espacio elástico" percibido en las diversas zonas de la mano. Ralentizamos la velocidad de movimiento hasta el punto de percibir un desarrollo de calor y, por lo tanto, un "efecto útil". Realizamos el tratamiento de arriba a abajo de 3 a 5 veces y durante 3-5 días consecutivos.

Esta imperfección no se desarrolla solo en personas con problemas de sobrepeso, ya que también representa una reducción en la funcionalidad intestinal y el tratamiento tiene un buen efecto si se extiende también a la cresta ilíaca, el hueso pélvico perceptible en la parte baja del costado.

Colocamos la mano de manera envolvente y evaluamos el "espacio elástico" tratable. Cuando el problema es significativo, se puede percibir que el cojín poco elástico junto al borde óseo de la pelvis tiene una consistencia notable y se extiende también hacia la parte posterior. El tratamiento debe finalizarse para que sea suave y esponjoso.

Con la mano colocada de la manera anterior, con pulgar e índice en el borde óseo y la palma en el "cojín poco elástico", aplicamos una ligera presión y un movimiento hacia abajo con el objetivo de desarrollar un trabajo elasticizante con la palma en el "cojín", y al mismo tiempo, con pulgar e índice, deslizamos sobre el borde óseo el "espacio elástico" perceptible.
Comenzamos en el costado, hacemos 3-5 movimientos descendentes en la primera área de apoyo, luego nos desplazamos unos 2-3 cm hacia la zona posterior y repetimos 3-5 veces la presión con el movimiento hacia abajo. Continuamos el tratamiento siguiendo el borde óseo de la pelvis hasta llegar con los dedos junto a las vértebras. Repetimos todo durante 3-5 días.
Esta manipulación también es indicada en el tratamiento de dolores lumbares, ya que en algunos casos se extienden hacia los costados siguiendo este trayecto.

Dado que este defecto representa un ralentamiento intestinal, podemos verificar que se extiende también en la parte frontal a la altura del ombligo. En esta zona no hay huesos que se opongan a la posibilidad de compresión, pero el tacto debe ser delicado para no molestar a los órganos subyacentes.

Colocamos las manos en los costados de manera envolvente, consideramos utilizar un toque suave y un tipo de movimiento como si estuviéramos moviendo agua en un globo, comenzando en el costado derecho, ya que el movimiento intestinal en la parte frontal va de derecha a izquierda y si al contacto sentimos los costados fríos, deberemos considerar la necesidad de emplear más tiempo y paciencia para lograr el efecto deseado. Si el toque es lo suficientemente ligero y delicado, no tardaremos en percibir la sensación de movimiento interno que se manifiesta al tacto con un agradable aumento de calor y se desarrolla hasta la percepción de que la mano se fusiona con el costado.

En este punto, nos detenemos manteniendo una presión a la mitad del "espacio elástico" desarrollado y reproduciendo el mismo efecto en el otro costado.
El tratamiento debe continuar con movimientos de 2-3 cm a la vez en dirección al lado izquierdo, reproduciendo el mismo "efecto útil" en cada punto considerado para que lo que hemos hecho en los costados se extienda en un recorrido que atraviesa el ombligo.

TOCAR LA "ENFERMEDAD"

A medida que adquirimos práctica y confianza en el tratamiento de nuestro cuerpo, podemos darnos cuenta de que tenemos más facilidad y placer tratando algunas partes y más dificultad y desgana en otras.

Donde es más agradable, se percibe rápidamente el "efecto útil", las manos se mueven con facilidad y se siente rápidamente la mejora en calor y elasticidad.

Cuando el tratamiento es más difícil y complicado, generalmente estamos en una zona dolorida o "enferma", ya que la reducción de calor y elasticidad, características primarias de la "enfermedad", involucran la mano en contacto y el movimiento no puede ser suelto y espontáneo; aquí, instintivamente, tendemos a desarrollar un toque agresivo con el objetivo de provocar una reacción, pero esto suele ser contraproducente.

El mejor enfoque en estas partes consiste en tocar prestando atención casi exclusivamente al "espacio elástico" de la mano en contacto, ya que cuanto más suave mantengamos el "espacio elástico" de la palma y los dedos, más neutralizamos el efecto de rigidez transmitido por la "enfermedad" y comenzamos a percibir un primer desarrollo de "efecto útil".

El resultado del tratamiento debe evaluarse sin prisa, ya que la parte "enferma" necesita tiempo para entrar en un proceso de "reciclaje".

Es importante llegar a percibir incluso un pequeño "efecto útil" cada vez que se realiza el tratamiento para lograr, aunque sea lentamente, que todo el cuerpo esté en condiciones de reaccionar bien y de manera agradable a nuestro toque.

Las zonas que percibimos como agradables y fáciles de tratar nos indican el tipo de efecto que debemos lograr en el resto del cuerpo.
Es importante saber que cada "efecto útil" alcanzado representa la base para lograr uno mejor. No hay que tener prisa porque nuestro cuerpo no está hecho de materia moldeable al instante, sino que necesita tiempo para un recambio celular.
Cuando tengamos dificultades para percibir el desarrollo de calor en una parte específica, consideremos que esta parte necesita más tiempo y paciencia, por lo que después de trabajarla durante 3-5 días consecutivos, la dejamos descansar una semana para luego volver a trabajarla otros 3-5 días consecutivos. De esta manera, podemos percibir que el desarrollo de calor mejora en el segundo intento.
Es importante notar que haya un pequeño aumento de calor cada vez que retomamos.
A medida que masajeamos nuestro cuerpo, tendremos cada vez más conciencia del "efecto útil" y de cómo alcanzarlo, lo que nos permitirá tener cada vez más seguridad sobre nuestro estado de salud.

27 NIVELES DE PRESION Y DESARROLLO DE SENSIBILIDAD

En los momentos en los que nos parece demasiado exigente dedicarnos al automasaje, aún es posible realizar ejercicios simples para mejorar la sensibilidad de las manos y estudiar los efectos del tacto a varios niveles de presión.
Coloquemos la mano en cualquier parte del torso o abdomen y dejémosla quieta hasta que percibamos un desarrollo de calor por contacto (también podemos hacerlo sobre una prenda ligera). Es fundamental saber que la sensibilidad crece con el desarrollo del calor corporal.
En este punto, ejerzamos una ligera presión y mantengámosla durante algunos minutos; después, con la misma presión, realicemos pequeños movimientos de rotación con la máxima lentitud. Repitamos esta operación, jugando en todo el "espacio elástico" perceptible tanto en la parte del cuerpo tratada como en la mano en contacto, para sentir la diferencia de calor y sensibilidad a varios niveles de presión.
Es importante llegar a la máxima profundidad de compresión y volver al toque más delicado posible, deteniéndonos para jugar con pequeños movimientos en los diferentes niveles de presión y percibir los posibles efectos que podemos producir. Repitiendo este juego varias veces, llegaremos a sentir la mano como si fuera un cuerpo único con la parte tocada y resultará perturbador separarla, por lo que al final de este ejercicio, deberá retirarse deslizándola con la máxima delicadeza.

Este ejercicio se puede hacer en cualquier momento y en cualquier parte del cuerpo sin gran esfuerzo: todo esto sirve para buscar la presión ideal para un masaje efectivo, es decir, la presión que nos haga sentir el mayor desarrollo de calor y sensibilidad.
Este ejercicio también es útil para desarrollar el masaje en zonas como el hombro, el brazo y la mano, donde el uso de ambas manos no es posible.

Si queremos masajear el hombro, el brazo y la mano, debemos usar una sola mano, pero aún así, podemos hacer un buen trabajo.

Comencemos colocando la mano con el centro de la palma en la zona más redondeada del hombro y los 4 dedos apoyados en la parte posterior.

Empecemos el tratamiento haciendo presiones usando un dedo a la vez en sucesión, comenzando con el índice, lo que nos permite desarrollar un movimiento rotativo en el punto donde apoya la palma. Ralenticemos la velocidad para percibir el "espacio elástico" de los dedos fusionándose con el de la parte posterior y el "espacio elástico" de la palma que acaricia el hueso subyacente.

Cuando percibamos un buen desarrollo de calor, podemos continuar el tratamiento deslizándonos gradualmente hacia la parte frontal, hasta llegar con la palma en la parte delantera del hombro. Repitamos de 3 a 5 veces y continuemos con este método hacia el cuello haciendo desplazamientos de unos pocos centímetros.
Si encontramos puntos dolorosos, debemos dedicarles más tiempo, con una presión más ligera y un movimiento más lento. En las zonas especialmente rígidas o dolorosas, podemos experimentar el efecto que se puede lograr al cubrirlas por la noche con un trozo de lana insertado debajo de una camiseta elástica con el objetivo de mantenerlas lo más cálidas posible.

Esto nos permitirá facilitar el trabajo en el siguiente masaje y obtener un "efecto útil" con mayor satisfacción.

Levantamos el brazo izquierdo, colocamos la mano derecha en el codo y ejercemos presión en dirección al hombro. La fuerza ejercida no debe superar el "espacio elástico" de la mano que presiona. Continuamos lentamente ejerciendo presión sobre el codo y ampliamos la atención a la elasticidad perceptible en la articulación del hombro.

Cuanto más lentas y suaves sean las presiones ejercidas sobre el codo, mayor será la elasticidad del hombro y menor serán las molestias o dolores.
El tratamiento debe continuarse en diferentes posiciones y con ligeros movimientos rotativos. Es fundamental no superar tanto el "espacio elástico" de la mano que presiona como el "espacio elástico" perceptible en la articulación del hombro.

En el brazo, intentemos desarrollar un toque diferente.

Comencemos con el método de masaje utilizado en el hombro, es decir, un método que alterna las presiones entre los dedos y la palma, pero tratemos de diferenciar la velocidad de la presión con la velocidad de liberación, de modo que el movimiento de liberación sea al menos tres veces más lento que el movimiento de presión.

Dondequiera que tengamos un espacio elástico amplio, podemos desarrollar fácilmente un masaje de "liberación lenta"; nos permitirá alcanzar más fácilmente un desarrollo de sensibilidad y calor.

Comencemos en el hombro y sigamos hasta el codo manteniendo el ritmo de 3-5 presiones y luego desplazándonos unos pocos centímetros.

En el codo, mantengamos las presiones con liberación lenta en la parte interna usando el pulgar, mientras que en la parte ósea externa, el tratamiento es posible respetando el "espacio elástico" de los dedos, con un movimiento tendente a acariciar el hueso perceptible.

Entre el codo y la mano, además del tratamiento como en la primera parte del brazo, es importante evaluar y mejorar la elasticidad en el "espacio elástico" entre el "radio" y "la ulna" (los dos huesos perceptibles entre el codo y la mano). Una reducción de elasticidad en el espacio entre estos dos huesos a menudo es responsable de dolores y hormigueos, incluso en la mano.

Es preferible comenzar el tratamiento cerca de la muñeca, ya que es más fácil detectar la zona a tratar entre los dos huesos perceptibles.
Usemos los 4 dedos en el lado externo del brazo y el pulgar en el lado interno, ejerzamos presión con un ligero movimiento circular permaneciendo en el "espacio elástico" y liberemos a una velocidad tres veces menor que la de presión.
Hacemos 3-5 presiones y nos desplazamos deslizándonos hacia el codo, centímetro a centímetro, con el propósito de tratar bien la parte central y evaluar las zonas donde se percibe una menor elasticidad con consecuente sensibilidad al dolor, áreas a las que volveremos y nos detendremos más a menudo con mayor lentitud y delicadeza con el fin de producir un "efecto útil".

Sin embargo, para un trabajo completo, debemos desarrollar más trayectos de tratamiento entre la muñeca y el codo para trabajar bien también en el trazado de las "huesos perceptibles", donde generalmente se puede sentir sensibilidad coincidiendo con la rigidez percibida en el espacio interno. Este tratamiento también se puede considerar en salas de espera o en cualquier momento en que necesitemos un pasatiempo útil y agradable.

La medicina tradicional china considera la oreja como una parte integrante del sistema energético "riñones - vejiga"; su estimulación tiene efectos beneficiosos que se reflejan en este aparato. El tratamiento debe realizarse teniendo en cuenta tres zonas diferentes: el pabellón auricular, el orificio y la parte de la unión. En lo que respecta al pabellón auricular, tomamos la oreja con pulgar e índice como se muestra en la foto y realizamos movimientos alternados con una presión que permita la adherencia a la piel, considerando que el movimiento ejercido debe producir una sensación de "frotamiento" dentro del espesor considerado.

Comenzando en el lóbulo, hacemos 3-5 ligeras presiones con "frotamiento" interno, luego nos movemos unos pocos milímetros hacia arriba y repetimos las 3-5 presiones con "frotamiento" hasta tratar toda la oreja, y repetimos todo el proceso de 3-5 veces. Se debe tener en cuenta que el tratamiento debe generar calor y suavización, por lo que es fundamental identificar las partes más rígidas, ya que son las más necesitadas de tratamiento.

Tomamos nuevamente la oreja con pulgar e índice y, con un agarre cerca de la unión, la tiramos suavemente en dirección perpendicular a la cabeza, como si quisiéramos extraerla, y prestamos atención al movimiento elástico interno (en el orificio) que se produce al tirar, ya que aquí es donde debemos desarrollar el "efecto útil". La parte interna se considera de primordial importancia, ya que las posibles problemáticas, como sensaciones de pitidos, dolores o incluso trastornos que afectan el equilibrio, a menudo tienen su origen aquí. El tratamiento elasticizante de la parte interna se debe realizar con movimientos tanto de tracción como de empuje y debe realizarse con el máximo cuidado en todo el contorno del orificio hasta sentir un desarrollo de calor, luego, moviendo el agarre, extendemos el mismo tipo de tratamiento a toda la parte externa para tratar todo el pabellón auricular también con este método.

En la zona de la unión posterior, se puede realizar un tratamiento aplicando presión para llevar la oreja hacia la cara, con un efecto que tiende a comprimir el orificio. Siempre debe evaluarse la coincidencia de las áreas rígidas que se manifiestan en el orificio, en el pabellón y en la unión, con un mismo patrón. En estas áreas, será fundamental nuestra habilidad para extender el tratamiento

a todas las conexiones del problema, siempre respetando el "espacio elástico" y con un movimiento lo más lento posible en todas las rigideces percibidas.
El oído se puede considerar a menudo, generalmente es una buena ayuda en situaciones de relajación, pero para comprender mejor su efecto, es importante tener en cuenta que algunos estudios sostienen que también se puede utilizar para actuar en todo el cuerpo con conceptos de reflexología.

Si nos tocamos desde debajo del lóbulo de la oreja y nos desplazamos hacia la parte posterior, podemos percibir el borde óseo del cráneo. La falta de elasticidad y cualquier dolor en esta parte a menudo son responsables o co-responsables de todas las problemáticas de la cabeza y la cara, incluyendo los ojos, oídos, nariz y dientes.

Para comprender cuán importante es tratar esta parte, es útil considerarla con los conceptos de la medicina tradicional china, según la cual hay puntos de acupuntura que activan el movimiento energético tanto en la cabeza como en todo el cuerpo (por

ejemplo, una nariz congestionada indica que el movimiento energético no es lo suficientemente fuerte como para eliminar la mucosidad depositada).

Realizamos el tratamiento deslizando hacia arriba el "espacio elástico" perceptible en el borde óseo del cráneo usando las puntas de los dedos, comenzamos debajo de la oreja y llegamos a la zona central posterior. En el primer paso, es importante verificar la condición del espacio elástico adyacente al borde óseo para evaluar los puntos en los que insistir más y repetimos el tratamiento en este recorrido y en los recorridos siguientes de 3-5 veces.

Un segundo paso se realiza en un trayecto 2 cm por encima del primero, en la primera parte de la zona ósea perceptible del cráneo. Aquí, para el tratamiento, se deben usar los conceptos de "acariciar y frotar" el hueso, usando un movimiento circular y muy lento alternamos la presión ejercida para realizar algunas rotaciones con solo la presión necesaria para mantener la adherencia del contacto y otras más profundas para tocar el límite del espacio elástico. Si experimentamos problemas en la cabeza, la nariz, etc., es muy útil extender este tratamiento a toda la parte posterior de la cabeza, realizando 3-5 pases de tratamiento para cada línea considerada, desplazándonos hacia arriba 1-2 cm a la vez y repitiendo durante 3-5 días.

Bajo el borde óseo del cráneo también tienen origen los trastornos de rigidez o dolores en el cuello. Si son leves, pueden mejorar fácilmente con solo el tratamiento en la base del cráneo, pero si son problemas más concretos, es útil extender el tratamiento a todo el cuello. Hay tres trayectos fundamentales que deben tenerse en cuenta.

El primero sigue la parte central posterior, fácilmente perceptible al tacto por las prominencias óseas de las vértebras alrededor de las cuales podemos realizar un tratamiento con movimientos circulares. Cada 3-5 rotaciones nos desplazamos hacia abajo con el objetivo de tratar todas las vértebras.

Después de tratar 3-5 veces todas las prominencias óseas perceptibles de las vértebras, consideramos un segundo trayecto a aproximadamente 2 cm a un lado. Aquí, tenemos la percepción táctil de un haz muscular, y un tratamiento con pequeños movimientos circulares, como se realiza en la zona central, es apropiado.

Una coincidencia interesante para evaluar es que las áreas rígidas o dolorosas en la banda muscular coinciden con rigideces o molestias en las vértebras, y serán las partes que consideraremos más a menudo y con mayor delicadeza.

Un tercer trayecto sigue una línea que comienza debajo del lóbulo de la oreja y desciende perpendicular hacia el hombro.

Los problemas de rigidez o molestias en esta zona a menudo están relacionados o son dependientes de trastornos en el oído, por lo que se debe evaluar la situación para ampliar el tratamiento a todas las tensiones y molestias conectadas. El tratamiento debajo del oído debe realizarse con la máxima delicadeza.
Colocamos los dedos como se muestra en la foto y aplicamos solo la presión que permita la adherencia a la piel con el fin de producir movimientos de "acariciamiento" en la rigidez muscular perceptible. Cada 3-5 movimientos nos desplazamos 1 cm para tratar toda la zona entre el oído y el hombro.

Si el cuello y la nuca no presentan rigideces particulares, podemos utilizar un método más generalizado y agradable. Colocamos las manos en el cuello y la nuca a una distancia de 2 cm entre ellas, como se indica en la foto, y con movimientos ligeros y circulares, prestamos atención a desarrollar un doble efecto; el efecto de "acariciamiento" del hueso subyacente y el efecto de compresión que se desarrolla en el "espacio elástico" entre las manos. Con este método, podemos tratar tanto el cuello como el cráneo en su totalidad con un efecto relajante y armonizante agradable. Realizamos movimientos de 1-2 cm cada 3-5 rotaciones.

Coloquemos una mano sobre la mejilla con los dedos que llegan debajo del ojo y la otra mano en la frente. La mano en la mejilla debe jugar con dos "espacios elásticos" diferentes, ya que se encuentra con la palma sobre un amplio "espacio elástico" y con los dedos en una zona ósea. Comencemos a realizar ligeras presiones con pequeñas rotaciones en la mejilla, con un movimiento muy lento y delicado para llegar a percibir la mejilla y la palma como un único "espacio elástico". Este movimiento de la palma implica que los dedos realicen un movimiento tendente a acariciar el hueso subyacente. Sin detener el tratamiento en la mejilla, movemos la mano hacia la frente ejerciendo

solo la presión necesaria para mantener la adherencia a la piel, con el fin de deslizar el "espacio elástico" perceptible sobre el hueso subyacente.
En este juego de movimientos, también es útil prestar atención al párpado para percibir el aplastamiento y liberación que experimenta y ajustar el movimiento de las manos para desarrollar un tratamiento efectivo. Prácticamente, debemos desarrollar un aplastamiento entre las manos similar al provocado con la presión hacia el interior del cuerpo, que se traduce, en este caso, como un tratamiento para el párpado con el consiguiente relajamiento del ojo. Desarrollamos 3-5 movimientos con la participación simultánea de la frente, la mejilla, el párpado y la zona ósea debajo del ojo, hacemos movimientos de unos pocos mm hacia la oreja hasta tratar toda la mitad del rostro 3-5 veces, comenzando desde la esquina interna del ojo hasta la oreja.

33 "TRATAMIENTO HORIZONTAL"

La forma de tratar el ojo en el punto anterior anticipa un concepto de tratamiento muy importante, aplicable en todo el cuerpo y en combinación con otros conceptos de masaje. Es fundamentalmente útil en el tratamiento de las zonas en las que no es posible ejercer presión, como en el ojo, la garganta, los labios, el abdomen y todas las zonas donde se percibe bien el hueso, como el cráneo, la mandíbula, la rodilla, la tibia, las costillas. Para practicar este método, se debe ejercer solo la presión que permita la adherencia a la piel, y el movimiento debe desarrollar presiones y "frotamientos" en el "espacio elástico" entre las manos. Todo lo que se ha desarrollado en el masaje con una dirección "vertical", hacia la parte interna del cuerpo, se puede desarrollar de manera "horizontal", en la dirección de la otra mano. En cualquier tratamiento, en cualquier parte del cuerpo, podemos experimentar y practicar este concepto. Es preferible comenzarlo con el movimiento de una sola mano que actúa en dirección a la otra, manteniendo entre ambas un "espacio tratado" de unos pocos cm. El movimiento debe ser muy lento y debe buscar el efecto que lleva a un desarrollo inicial de calor, después de lo cual se repite el mismo tratamiento con la otra mano y se continúa alternando el movimiento de una mano a la otra hasta que se percibe una sensación que permite mantener la atención en ambas manos simultáneamente.

En este punto, podemos movernos sobre la zona a tratar con pequeños desplazamientos y con una mano a la vez para no perder la agradable sensación producida. Cuanto más logremos desarrollar esta sensación "efecto útil", más podemos aumentar la distancia entre las manos. Este concepto de tratamiento siempre puede considerarse cuando se usan ambas manos, ya que el espacio corporal entre una mano y la otra permanece estimulado de alguna manera. Por lo tanto, si prestamos atención a este espacio intermedio, podemos presionarlo y liberarlo con los conceptos conocidos con el fin de producir un "efecto útil" simultáneo con el resto del tratamiento.

34 TRATAMIENTO DE ZONAS FRIAS

El concepto de realizar el tratamiento 3-5 veces durante 3-5 días es funcional para evaluar los efectos beneficiosos en partes del cuerpo que no tienen problemas significativos. En zonas donde no observamos mejoras y en las que tenemos dificultades para percibir el "efecto útil", por lo que siempre permanecen frías, es útil programar considerarlas en los días en los que podemos dedicar más tiempo a nuestro cuerpo para realizar la mayor cantidad de tratamientos posible en el mismo día. El objetivo es no permitir que estas partes se enfríen durante el mayor tiempo posible para desarrollar un "efecto útil" significativo. La parte del cuerpo en la que realizamos el tratamiento en el "espacio elástico" se considera, en la medicina tradicional china, energéticamente "Yang", lo que también significa una zona de gran movimiento vital y protección de los órganos vitales internos y debe estar caliente para desarrollar el movimiento fundamental para la vitalidad del cuerpo.

Es importante evaluar siempre la temperatura de la sudoración producida durante el tratamiento; ya que el "efecto útil" en las partes del cuerpo en buenas condiciones produce una sudoración cálida, mientras que en las partes difíciles, verificamos un efecto de sudoración fría, debemos insistir con el tratamiento y realizar más tratamientos.

Coloquemos las manos con las palmas sobre las sienes. Comencemos a realizar presiones con un pequeño movimiento de rotación usando una sola mano y centremos la atención en la percepción del contacto de la mano misma para lograr que el movimiento sobre el hueso del cráneo sea útil para masajear el "espacio elástico" de la palma. El movimiento debe ser lo más lento posible y debe continuar hasta el desarrollo de una sensación de calor antes de mover la otra mano a la parte opuesta. Cuando la esponjosidad de la palma se percibe claramente, se puede fortalecer el efecto utilizando el concepto de "liberación lenta", que permite desarrollar y percibir una sensación de elasticidad del cráneo.

El mismo efecto debe producirse también con la otra mano para llegar a la misma percepción de elasticidad con ambas manos al mismo tiempo. Mientras las presiones ejercidas no superen el espacio elástico de las palmas, se puede tener la sensación de un aumento continuo de la elasticidad ósea. Cuando se alcanza esta sensación, se puede disfrutar de forma indefinida con el placer de este efecto incluso sin cambiar la posición de las manos, ya que la elasticización ósea produce efectos beneficiosos que se expanden por todo el cuerpo. Sin embargo, para realizar un trabajo completo, es preferible extender el tratamiento a todo el cráneo considerando varios puntos opuestos en los que ejercer presiones. Este tratamiento suele tener una buena eficacia para aquellos que sufren de dolores de cabeza. Es importante considerar que, en el momento en que el dolor está activo, el tratamiento es más difícil, pero si se realiza con frecuencia en momentos en que el dolor está ausente, se pueden lograr resultados sorprendentes.

Para realizar este tratamiento, es importante, al menos las primeras veces, no tener límites de tiempo, para poder llevarlo a cabo con la mayor tranquilidad posible. Colocamos la mano derecha, con la palma sobre el ombligo, y comenzamos a realizar presiones ligeras y pequeños movimientos circulares para sintonizar con el "espacio elástico" posible, tanto en la zona del ombligo como en la mano en contacto, después de lo cual colocamos la mano izquierda en la cadera correspondiente, que utilizaremos como punto de contraste hacia el cual empujaremos el ombligo para realizar un "tratamiento horizontal".

En cada movimiento de rotación sobre el ombligo, aplicamos presión hacia la mano izquierda hasta el límite elástico posible y aquí nos detenemos manteniendo la presión durante 3-5 segundos y luego soltamos con un movimiento al menos 3 veces más lento que el movimiento de empuje. Manteniendo la mano en el ombligo, movemos la otra 4-5 cm más abajo y repetimos el tratamiento hasta llegar con la mano izquierda al hueso púbico. Repetimos todo esto de 3-5 veces antes de pasar al lado opuesto.

Para tratar la parte superior del abdomen, colocamos las manos con las palmas sobre las últimas costillas y los dedos debajo. La presión ideal a aplicar debe permanecer en la mitad del "espacio elástico" perceptible. El movimiento alternante de la mano debe desplazar hacia abajo el "espacio elástico" perceptible en las costillas y hacia arriba debe desarrollar una ligera presión en el "espacio elástico" abdominal debajo de las costillas. Realizamos este trabajo con ambas manos simultáneamente con movimiento

Recorremos con el tratamiento todo el borde inferior de las costillas de 3-5 veces y repetimos todo esto durante 3-5 días consecutivos.

La parte debajo del ombligo se considera zona intestinal, urinaria y genital, por lo que los tratamientos que mejoren su elasticidad pueden ser beneficiosos para problemas como dolores por irregularidades menstruales y dificultades intestinales. La parte por encima del ombligo se considera zona digestiva. Mejorar su elasticidad conlleva beneficios para problemas como digestión lenta, sensación de ardor, vómitos e inapetencia. El abdomen es la parte central del cuerpo, por lo que mejorar su condición, además de los beneficios físicos perceptibles, permite un fortalecimiento concreto del equilibrio psicológico.

En la posición (como se muestra en la figura abajo), realizamos presiones en dirección al brazo. Nuestra atención debe centrarse principalmente en el "espacio elástico" de la muñeca y en la palma de la mano que ejerce la presión. Comenzamos haciendo presiones ligeras con un lanzamiento muy lento, sin nunca levantar la mano que presiona, con el objetivo de mover el "espacio elástico" de la muñeca. En casos en los que la muñeca esté particularmente rígida o dolorida, es difícil percibir un movimiento en el "espacio elástico" correspondiente, por lo que es importante comenzar moviéndonos en el "espacio elástico" de la palma que presiona sobre los nudillos con movimientos lentos y muy ligeros.

Cuando comenzamos a percibir un desarrollo de calor en la mano que trabaja, podemos notar un inicio de elasticidad también en la muñeca, y el tratamiento debe realizarse prestando atención a ambas zonas elásticas (palma que presiona y muñeca) simultáneamente. Comenzamos haciendo 3-5 presiones en la posición en la que comenzamos, luego repetimos el tratamiento en todas las posiciones que la muñeca puede asumir, realizando 3-5 presiones por cada posición. En los puntos donde la muñeca es más rígida o dolorida, insistimos con más presiones pero con mayor delicadeza y prestando más atención a no superar el "espacio elástico" de la palma que presiona. Repetimos todo esto durante 3-5 días y en ambas muñecas. Si el tratamiento se realiza correctamente, podemos evaluar de inmediato el efecto producido al notar una mayor soltura de movimiento.

38 TORAX (ESPACIO ELASTICO ANADIDO)

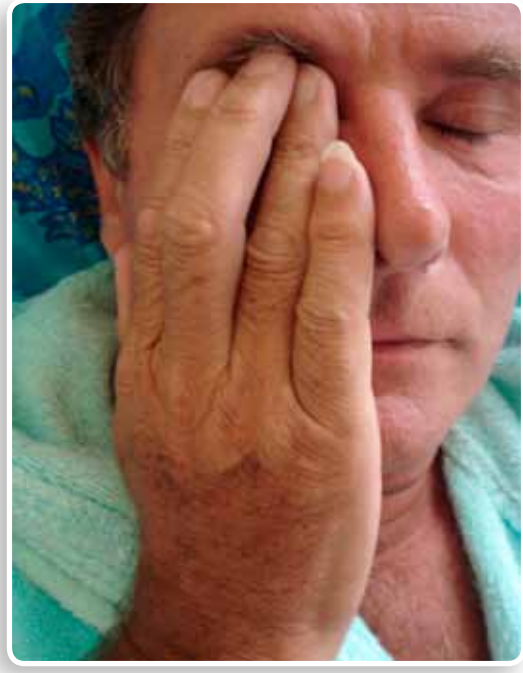
En la parte central del tórax, donde no hay un espacio elástico interesante, podemos desarrollar una nueva situación utilizando una mano como "espacio elástico añadido". Colocamos una mano en el centro del tórax y la otra encima de la primera; consideramos la mano en contacto con el tórax como si fuera un "espacio elástico" perteneciente al tórax mismo, de modo que la mano superior realiza presiones respetando el "espacio elástico" de la mano en contacto con el cuerpo. Hacemos 3-5 presiones con un pequeño movimiento de rotación. Nos desplazamos 2-3 cm deslizándonos hacia abajo y repetimos otras 3-5 presiones hasta tratar toda la zona central.

En la parte inferior, podemos notar una mayor elasticidad ósea en las costillas que aumenta a medida que nos movemos hacia el lateral. Esta elasticidad se puede utilizar para un buen tratamiento con el concepto de "lento rilascio". Después de evaluar un "espacio elástico" utilizable, aplicamos presión con las manos superpuestas comenzando en la zona central y liberamos utilizando al menos 3 veces el tiempo utilizado para presionar. Después de 3-5 presiones, nos movemos 2-3 cm hacia el lado y repetimos las 3-5 presiones hasta llegar al costado. Cuando comienza el "efecto útil", se experimenta una sensación en el "lento rilascio" similar a un "efecto ventosa".
Se esto no ocurre, es útil liberar en pequeños tramos para mantener la presión en varios niveles. Este método es particularmente efectivo tanto para lograr el "efecto útil" como para aumentar la sensibilidad en las manos.
Repetimos el tratamiento 3-5 veces durante 3-5 días consecutivos.

Para el tratamiento de la cadera, nos colocamos en la posición indicada en la foto y, con las manos apoyadas en la rodilla, comenzamos a hacer presiones ligeras. Al usar las manos superpuestas, hay la posibilidad de utilizar el "espacio elástico añadido" representado por la mano en contacto con la rodilla que queda aplastada por la otra que la cubre. Comenzamos a hacer presiones en dirección a la articulación de la cadera. La fuerza ejercida debe respetar el "espacio elástico añadido", debe llegar a aplastar solo mínimamente la esponjosidad de la mano en contacto con la rodilla y debe realizarse con la máxima lentitud posible.

En el momento en que logramos percibir el movimiento esponjoso de la mano aplastada (espacio elástico añadido), también podemos percibir el efecto de movimiento elástico en la articulación de la cadera. La mejora de la elasticidad en la articulación crece simultáneamente con el aumento de la elasticidad y el desarrollo de calor en el "espacio elástico añadido". El tratamiento debe realizarse en todas las posiciones posibles, siguiendo en particular el movimiento de apertura de la pierna. El efecto de este tratamiento es importante para mejorar la soltura en los deportistas, para aliviar posibles molestias debidas a la reducción del movimiento y también es útil en combinación con tratamientos anticelulíticos.

Esta área es de pequeñas dimensiones y, por lo tanto, poco exigente en términos de tratamiento, por lo que se puede considerar con frecuencia y fácilmente con un buen efecto relajante para el ojo.
Colocamos la mano con las puntas de los dedos debajo de la ceja y la primera parte de los dedos en el párpado. El tratamiento debe desarrollar movimientos de "acariciamiento y frotamiento" del hueso en la ceja de manera alterna, mientras con la presión de contacto en el párpado con la primera parte de los dedos lo movemos con el objetivo de "acariciar" el ojo.



En algunos casos y para algunas personas, la ceja se presenta al contacto sin un "espacio elástico" perceptible; esto ocurre especialmente con el envejecimiento y el tratamiento deberá realizarse prestando atención al espacio elástico de las yemas de los dedos en contacto. A medida que desarrollemos el "efecto útil", también podremos percibir un crecimiento y desarrollo del "espacio elástico".
Siguiendo con el tratamiento toda la ceja que comienza en la nariz en la esquina interna del ojo hasta la esquina externa, estimulamos dos puntos de acupuntura muy importantes: en la esquina interna tenemos el punto que estimula los líquidos del ojo y en la externa se estimula la agudeza visual.

OJO (MUSCULATURA)

Antes de apoyar la mano o los dedos para iniciar este tratamiento, es importante evaluar la condición muscular. Intentamos cerrar y apretar un ojo aumentando gradualmente la presión hasta la máxima fuerza posible, después lo soltamos siempre lentamente y de manera gradual. Repetimos este movimiento de apretar y soltar muscular del ojo varias veces, llegando siempre al máximo apretón posible pero utilizando cada vez más tiempo.
Si el ojo tiene algún tipo de molestia, podemos notar que el aumento de fuerza desarrollado por nosotros y la subsiguiente liberación no fluyen regularmente;

el movimiento se desarrolla con pequeñas interrupciones o saltos, y una primera verificación la podemos hacer comparando la diferencia entre un ojo y otro. Comenzamos el tratamiento en el ojo más afectado, cuyo movimiento de apretar y soltar es menos fluido. Lo cerramos, ejerciendo una presión considerable, y colocamos la mano con el ojo en el centro de la palma. Desarrollamos los primeros movimientos de rotación con la mano con el objetivo de hacer deslizar el "espacio elástico perceptible" sobre la rigidez subyacente. Cuando tenemos la seguridad de que la rotación realizada respeta los límites del "espacio elástico", elaboramos el tratamiento desarrollando un apretón muscular del ojo hasta ejercer la máxima fuerza posible. Mantenemos el apretón durante 3-5 segundos y corregimos la presión y rotación de la mano que necesitan, en este punto, ser aligeradas, después soltamos el apretón muscular, lentamente, hasta abandonarlo totalmente, sin interrumpir nunca el trabajo de rotación de la mano. Repetimos este tratamiento 3-5 veces y, antes de pasar al otro ojo, podemos evaluar el efecto producido probando a cerrar y apretar el ojo aumentando lentamente y gradualmente la fuerza y soltándolo siempre lentamente y de manera gradual. Si el tratamiento ha tenido una buena eficacia, el movimiento se desarrollará de manera más fluida, con menos saltos y interrupciones en comparación con la prueba anterior.

Este método permite un buen relajamiento en los ojos cansados y es útil para mejorar molestias como ardor, irritación o fatiga.

El tipo de tratamiento descrito en el capítulo 41 es aplicable a la musculatura de todo el cuerpo. Podemos considerar tanto los músculos o tendones individuales como los grupos musculares coordinados para el desarrollo de ciertos movimientos. La evaluación se realiza en la musculatura utilizando el sistema de contraer de manera muy lenta y gradual hasta llegar a la máxima fuerza, y liberando la contracción siempre de manera muy lenta y gradual.

En un músculo en buenas condiciones, la contracción y liberación, en la máxima lentitud de acción, se desarrollan de manera regular; en caso de que la contracción o liberación se realice con pequeños saltos o interrupciones, es útil intervenir.

Una verificación adicional se realiza mediante movimientos como levantar y bajar el hombro, doblar y extender la pierna, girar el pie hacia adentro y hacia afuera, hacia arriba y hacia abajo, y todos los movimientos posibles en todo el cuerpo. En las áreas donde el cuerpo ha sufrido un trauma, hay más probabilidades de que el movimiento en la máxima lentitud no fluya de manera fluida, por lo que estas son las primeras partes a considerar.

Para entender mejor este tratamiento, comencemos haciendo una prueba en el músculo del muslo. Nos colocamos en la posición de la foto con las manos apoyadas de manera envolvente. Contraemos y liberamos el músculo muy lentamente para percibir con las manos cómo se mueve y cuánto.

Lo contraemos con toda la fuerza que podamos desarrollar y hacemos un tratamiento en el "espacio elástico" deslizante sobre el músculo contraído. La atención debe centrarse en la parte muscular contraída debajo, ya que el "efecto útil" se logra cuando se percibe una sensación de fricción con el consiguiente desarrollo de calor. Para llegar a esto, el toque no debe superar el "espacio elástico" de las manos que presionan y debe desarrollarse disminuyendo continuamente la velocidad del movimiento.

Es importante evaluar que, al contraer el músculo, también se tensa la mano en contacto; en este punto, instintivamente tendemos a tocar con más fuerza, por lo que debemos saber aligerar el toque a medida que aumentamos la contracción muscular.
Cuando tenemos la contracción muscular a la máxima fuerza, la mantenemos durante 3-5 segundos y desarrollamos "fricciones" en el músculo con pequeños movimientos rotativos, después de lo cual liberamos muy lentamente la fuerza muscular y seguimos el tratamiento hundiendo la mano en el espacio elástico que se desarrolla a medida que el músculo se ablanda. La mano nunca debe detenerse con el tratamiento, debe adaptar el toque para trabajar con el músculo relajado otros 3-5 segundos y volver a adaptarse a la contracción siguiente.
Repetimos este tratamiento 3-5 veces a lo largo de todo el muslo y evaluamos el efecto producido, también comparándolo con el mismo músculo de la otra pierna.

Considerando la rótula como punto central de la rodilla, es posible que haya diferencias en las características de contacto entre la parte superior e inferior y la parte interna y externa. En la zona por encima de la rótula, las partes finales de la musculatura del muslo son perceptibles al tacto, por lo que los dolores o problemas en esta zona deben considerarse como parte de la musculatura correspondiente.

Para un buen tratamiento, se puede considerar el "tratamiento muscular". Comenzamos colocando la mano sobre la parte superior de la rótula. Realizamos contracciones musculares con liberaciones sucesivas de la parte afectada para percibir y ubicar mejor las rigideces y dolores específicos en los que trabajar de manera específica con los dedos utilizando el método de "acariciar la musculatura contraída". Manteniendo la presión que permite la adherencia de los dedos a la parte a tratar, deslizamos el "espacio elástico" perceptible sobre la zona muscular contraída con un movimiento muy lento que nos permite sentir una sensación de "fricción" con desarrollo de calor.

Desarrollamos de 3 a 5 "fricciones" para cada punto considerado y tratamos una zona de 10-15 cm hacia arriba.

Debajo de la rótula, podemos identificar un "espacio elástico" que se extiende algunos centímetros antes de percibir la protuberancia ósea de la tibia. La falta de elasticidad en este espacio puede ser la causa de dolores o una reducción en la movilidad en la articulación.
Para un tratamiento efectivo, usemos las yemas de los dedos con una fuerza de presión que permita llegar a la mitad del "espacio elástico" y realicemos movimientos rotativos (ver foto). Debe considerarse que los problemas en esta zona a menudo están relacionados con dolores o sensaciones de frío en el hueso subyacente (tibia), por lo que si tenemos dificultades para percibir el "efecto útil", es importante considerar extender el tratamiento hacia abajo utilizando los conceptos de "acariciar o frotar" el hueso para tratar toda la tibia.

La parte interna es la más compleja y delicada; generalmente es la parte más propensa a desarrollar dolores u otras problemáticas complejas. Considero que el "tratamiento horizontal" es el más adecuado y efectivo a realizar. Colocamos las manos de manera envolvente (ver foto), dejamos un espacio de unos pocos centímetros entre ambas, ejercemos solo la presión necesaria para mantener la adherencia a la piel y desarrollamos movimientos rotativos con el objetivo de producir presiones y "fricciones" en el "espacio elástico" entre las manos.

Ralentizamos el movimiento tanto como sea posible para llegar a percibir el efecto de movimiento interno que se expresa con el desarrollo de calor.
La zona a tratar generalmente se extiende desde la articulación de la rodilla hasta unos 10-15 cm en dirección al muslo. Si durante este tratamiento percibimos algunos puntos con sensibilidad perturbada o dolorosa, podemos intervenir de manera específica desarrollando ligeras contracciones musculares y liberándolas durante el "tratamiento horizontal". Este método de tratamiento es aplicable en toda la rodilla y es útil extenderlo también a la parte externa y en combinación con los tratamientos descritos anteriormente para la zona superior e inferior de la rótula.
Aquellas personas que suelen experimentar dolores en las rodillas deben evaluar su función digestiva, ya que, según la medicina tradicional china, las articulaciones forman parte del sistema energético que incluye también al estómago, y la rodilla en particular está atravesada por los meridianos energéticos de este sistema.

44 "CARICIA" Y "FROTAMIENTO" DEL HUESO

Es el método que se debe utilizar principalmente en áreas donde se percibe rigidez bajo un espacio elástico delgado. La rigidez puede deberse a un hueso, una contractura causada por un problema, una rigidez naturalmente existente (como los tendones de Aquiles), las rigideces perceptibles en la garganta, o puede ser una rigidez provocada por una contracción muscular voluntaria.
Por "caricia" me refiero al tratamiento que normalmente se realiza con la presión suficiente para mantener la adherencia del contacto con el fin de deslizar el "espacio elástico" sobre la zona rígida subyacente. Sin embargo, si en la parte tratada tenemos dificultades para lograr un efecto útil, debemos ralentizar lo más posible la velocidad de movimiento y aumentar la presión hasta el límite del "espacio elástico" para tocar con el tratamiento la parte rígida subyacente. Esto puede definirse como "frotamiento".
Realizando este tratamiento en zonas óseas, podemos verificar que, en el momento en que se percibe la sensación de "frotamiento", ocurre la sensación definible como "efecto útil", con un aumento en la percepción de calor, una mejora en la esponjosidad en el "espacio elástico" y el placer de tratarlo. En el músculo contraído voluntariamente, podemos evaluar una mejora en la esponjosidad muscular, que en el atleta se traduce en un aumento de la potencia muscular, mientras que en un músculo convaleciente se puede notar una fácil restauración de la normal funcionalidad.
En una articulación, es posible experimentar fácilmente una mejora en la flexibilidad.

45 ARTICULACION DEL PIE

Realizamos movimientos de rotación con el pie, con la máxima lentitud posible, para poder percibir la fluidez del movimiento, los límites de flexión y las posiciones en las que se puede sentir dolor. El "tratamiento muscular tendinoso" se aplica con buena eficacia en la zona dolorida, en una reducción de movimiento y en una fluidez poco suelta. El tratamiento específico se realizará contrayendo la musculatura en la zona y en la posición que experimenta dolor o dificultad de movimiento. Considerando la parte frontal, realizamos primero un tratamiento sin desarrollar contracciones en la zona anterior de flexión, utilizando preferiblemente los pulgares.

Movemos suavemente el "espacio elástico" perceptible sobre la parte rígida subyacente (ya sea hueso o músculo) y ralentizamos la velocidad de movimiento para llegar a producir la percepción de "frotamiento" sobre las rigideces musculares, tendinosas y óseas, y extendemos este tratamiento hasta la mitad del pie. Luego desarrollamos una contracción muscular flexionando el pie hacia arriba. Esta posición nos permite percibir los músculos involucrados en el movimiento respectivo, sobre los cuales realizaremos el tratamiento de "frotamiento", que repetiremos también con el movimiento opuesto, es decir, con el pie flexionado hacia abajo. En esta posición, se produce una tracción del músculo y el tratamiento favorece su posible alargamiento. Repetimos todo varias veces en las 3 posiciones diferentes y evaluamos el efecto de flexibilidad producido. En casos donde existan pequeños dolores que afectan una zona con inicio debajo del tobillo externo y se extienden hacia la parte frontal, se puede pensar en una antigua distorsión no totalmente resuelta. El tratamiento se desarrollará específicamente con movimientos del pie que deberán contraer y extender la musculatura en la zona afectada, y se realizará tanto en la musculatura contraída como en la relajada de manera alterna.

Nos colocamos de lado y apoyamos las manos en el muslo de manera envolvente. Aquí trabajamos en una musculatura consistente, por lo que tenemos un amplio "espacio elástico" en el que jugar y podemos desarrollar varios métodos de tratamiento. Comenzamos a ejercer presiones ligeras alternando el movimiento de las manos; es decir, mientras una mano ejerce presión, la otra la afloja, sin nunca perder el contacto. Hacemos 3-5 presiones en el primer punto donde hemos apoyado las manos, nos movemos 2-3 cm y repetimos 3-5 presiones hasta tratar todo el muslo, desde la rodilla hasta el glúteo. Realizamos un segundo paso con una presión más profunda y un

movimiento que tiende a deslizar lateralmente el músculo sobre el hueso. Un tercer paso lo realizamos como tratamiento muscular. En el punto donde apoyamos la mano, desarrollamos una contracción muscular y hacemos deslizar sobre el músculo contraído el "espacio elástico" perceptible. El movimiento debe ser ralentizado para permitirnos percibir la sensación de "frotamiento" que provoca un desarrollo de calor. Usando estos 3 métodos diferentes de tratamiento, podemos identificar uno mejor que los demás para lograr el "efecto útil" y lo usaremos más frecuentemente, pero el tratamiento con métodos alternados permite dar más estímulos y generalmente es fundamental tenerlo en cuenta. En caso de dolores o rigideces en la articulación del fémur o depósitos de celulitis, podemos percibir un frío superior al contacto a medida que nos acercamos al glúteo. Si realizamos un buen trabajo de calentamiento en el muslo, resulta más fácil calentar también el glúteo y la articulación, con el consiguiente ablandamiento de la celulitis y la elasticización articular.

GARGANTA

La garganta se presenta al contacto con un "espacio elástico" muy suave y deslizable sobre partes rígidas, y un buen tratamiento es posible con el método utilizado en el músculo contraído. Colocamos la mano en la parte frontal con el pulgar de un lado y los 4 dedos en el otro. La fuerza de presión debe ser lo más mínima posible, ya que solo debe servir para mantener el contacto adherente con el fin de hacer deslizar el espacio elástico perceptible sobre las zonas rígidas subyacentes. Comenzamos a mover la mano muy lentamente de manera espontánea

El sentido rotatorio del movimiento siempre tiene una buena funcionalidad, pero la característica fundamental radica en producir una sensación de "frotamiento" con un desarrollo de calor en la parte rígida subyacente. Esto se desarrolla y se percibe comenzando con un movimiento muy lento. Comenzamos en los primeros huesos perceptibles en la parte baja de la garganta y subimos moviéndonos 2-3 cm a la vez hasta la barbilla. Repetimos este tratamiento varias veces hasta percibir su "efecto útil", después de lo cual apoyamos la otra mano en la barbilla y realizamos el mismo tratamiento moviéndonos hacia abajo con ambas manos.

El trabajo con las 2 manos debe tener en cuenta la posibilidad de desarrollar el "tratamiento horizontal" simultáneamente con "el acariciar y frotar" las rigideces subyacentes, es decir, el "espacio elástico" entre las manos debe permanecer presionado y liberado con la debida atención para producir su "efecto útil". Repetimos todo varias veces durante 3-5 días consecutivos.

La nariz está formada por una parte ósea en la parte superior y una cartilaginosa en la parte inferior. Una primera evaluación debe realizarse en la parte cartilaginosa inferior, que normalmente se presenta suave y homogénea en el tratamiento de personas jóvenes y desarrolla rigideces, a menudo desiguales, con el avance de la edad. Comenzamos en la parte inferior con un tratamiento útil para mejorar su esponjosidad o para liberar parcialmente las rigideces. Colocamos los dedos índice y medio con las 2 manos en las respectivas partes. Comenzamos de un lado, manteniendo los dedos firmes en el otro, deslizamos el "espacio elástico" hacia arriba, especialmente en los

puntos más rígidos, siempre usando la precaución de que la presión aplicada no supere el "espacio elástico" correspondiente. Este trabajo debe hacerse de manera muy minuciosa, ya que, a pesar de que la zona de tratamiento es de dimensiones muy limitadas, a menudo se presenta de manera poco uniforme al contacto. Después de ablandar la parte inferior, consideramos el borde óseo perceptible en la mitad de la nariz y realizamos el tratamiento varias veces a lo largo de todo el borde con movimientos suaves hacia arriba con la máxima lentitud posible, para percibir la sensación de frotamiento provocada por el movimiento del "espacio elástico" sobre el hueso, que se manifiesta con un ligero desarrollo de calor. Luego continuamos el tratamiento en el hueso de la parte superior, sobre el cual realizaremos pequeños movimientos rotativos manteniendo solo la presión suficiente para permitir la adherencia del contacto con la piel con el fin de hacerla deslizar sobre el hueso subyacente. Es importante que el tratamiento se realice en cada milímetro de la superficie de toda la nariz. Aquellos que sufren de resfriados, congestión nasal u otras dificultades respiratorias pueden experimentar excelentes beneficios. Repetimos el tratamiento hasta que la nariz se sienta cálida durante 3-5 días.

Aquí hay la posibilidad de desarrollar un tratamiento agradable y complejo. Aquellos que hayan practicado bien los tratamientos anteriormente descritos pueden encontrarlo fácilmente como una forma agradable de jugar. Colocamos la mano en la mejilla con los dedos índice y medio detrás y delante de la oreja, y el pulgar debajo del borde óseo de la mandíbula. Comenzamos a mover el índice y medio con un movimiento que tiende a presionar la oreja usando un toque ligero y delicado. Cuando hayamos identificado el movimiento ideal, respetando el "espacio elástico", agregamos a cada presión de los dedos una presión en la mejilla con la palma.

La mejilla debe presionarse con la delicadeza que se debe usar al manipular un globo de agua; después de esto, manteniendo el movimiento en la mejilla y la oreja, agregamos el tratamiento en el borde óseo de la mandíbula moviendo el "espacio elástico" que la cubre para provocar la sensación de "frotamiento" con un ligero desarrollo de calor. Es muy importante no tener prisa para desarrollar una buena seguridad de movimiento en los tres tipos diferentes de "espacio elástico" simultáneamente. Insistimos en esta parte en la búsqueda de movimientos cada vez más lentos y delicados hasta percibir la mano conectada a lo que toca con una agradable sensación de calor. Luego nos movemos 1 cm hacia el mentón y jugamos hasta reproducir nuevamente la misma sensación. Este tratamiento debe continuarse hasta llegar con la palma a los labios. Lo mismo debe hacerse en la otra parte del rostro para poder jugar con las dos manos simultáneamente.

50 DIFERENCIAS EN EL LADO DERECHO

Es difícil encontrar personas con las dos mitades del rostro especulares. Con una observación cuidadosa, a menudo se pueden notar diferencias entre las dos partes incluso en los rostros más perfectos.

En nuestro rostro, es útil evaluar estas diferencias con el fin de intervenir. Algunas de estas diferencias se heredan al nacer de los padres y se pueden obtener buenos resultados al considerarlas durante el período de crecimiento.

Otras diferencias son causadas por dolores, molestias o enfermedades en el ojo, el oído, los dientes u otras molestias localizadas en un solo lado del rostro, ya que diversos problemas de salud llevan a una reducción de la esponjosidad del correspondiente "espacio elástico" con la consiguiente disminución de calor.

El tratamiento en ambas partes permite percibir la diferencia con el fin de identificar los puntos principales en los que actuar. En problemas recientes, es fácil intervenir con buenos resultados, mientras que en las áreas que han heredado el trastorno, o en las que hemos tenido un trastorno significativo desde pequeños, no podemos esperar obtener resultados satisfactorios con los primeros tratamientos. Sin embargo, incluso los pequeños resultados que se pueden lograr para mejorar la falta de homogeneidad del rostro no deben subestimarse.

Considerar la armonización entre el lado derecho y el lado izquierdo de todo el cuerpo, además del aspecto estético, ayuda a mejorar todo lo que representa nuestro equilibrio psicofísico.

51 PARA UNA MAYOR EFICACIA

Las partes del cuerpo donde tenemos dificultades para alcanzar el "efecto útil" deben considerarse situaciones en las que existe un escudo protector instintivo para defenderse del sufrimiento o la "enfermedad".
En las partes donde el efecto útil es más fácil de alcanzar, podemos evaluar que la sensación de calor y maleabilidad producidas tienen un efecto que se extiende por todo el cuerpo con una agradable sensación de relajación.
Comenzar el tratamiento en las partes del cuerpo que responden bien predispone todo el cuerpo a reaccionar mejor y facilita el tratamiento en las áreas difíciles, frías y duras.

52 APRENDAMOS DEL GATO

La capacidad de autocuración del gato ha desarrollado el dicho de que tiene múltiples vidas.
Si lo observamos con un toque de curiosidad y racionalidad, podemos ver que sobre las partes enfermas o doloridas se lame continuamente y mucho más que en el resto del cuerpo. Su lengua es áspera y su lamido se puede describir como un delicado rascado. Para entender el efecto, podemos probarlo en nuestro propio cuerpo. Desarrollamos un rascado ligero en el vientre y modificamos gradualmente tanto la ligereza o pesadez del rascado como la velocidad o lentitud, hasta que encontramos el toque que permite desarrollar un efecto cálido. En este punto, al mismo ritmo del rascado, acariciamos la misma área varias veces y volvemos a rascar. Alternando rascadas y caricias, podemos percibir el aumento y expansión del efecto cálido.
Para entender mejor el efecto de este juego, podemos probarlo en la zona del estómago después de un atracón, lo que permitirá una mejor digestión en poco tiempo.
El uso de este método es muy útil en alternancia con todos los métodos expresados en este libro y en todas las partes del cuerpo, especialmente en las áreas más frías y difíciles de tratar. Un toque de calor adicional ayuda al tratamiento a desarrollar el "efecto útil" en un tiempo más corto.
Si el lector de este libro aprende del gato a usar los momentos de pausa para cuidar su propio cuerpo, podrá, al igual que el gato, "tener siete vidas", y espero haber sido de ayuda para este propósito.