

TERAPIA **MANUAL**



# Masaje ABDOMINAL

SEGÚN LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA, EL VIENTE ES EL CENTRO DE ENERGÍA DEL CUERPO. CUANDO TODO ESTÁ EN ORDEN, NO HAY DE QUÉ PREOCUPARSE, PERO CUANDO, POR LAS CIRCUNSTANCIAS QUE SEAN, NOS VEMOS SOMETIDOS A MUCHO ESTRÉS, TODAS LAS TENSIONES TIENDEN A ACUMULARSE PRECISAMENTE EN ESTA ZONA. EL MASAJE QUE PRESENTAMOS A CONTINUACIÓN TIENE COMO OBJETIVO REESTRABLECER EL CORRECTO FLUIR DE LA ENERGÍA VITAL MEDIANTE UNA SERIE DE MANIOBRAS QUE SE CENTRAN CONCRETAMENTE EN EL ABDOMEN.

“

**NADIA PERGORAROTTO**

Directora del centro Le Patio (BCN)

Vivimos sometidos a un ritmo trepidante y a un alto estrés laboral. No nos detenemos ni un segundo, comemos demasiado rápido, en cualquier lugar, bajo cualquier circunstancia y, muchas veces, elegimos alimentos sin valor nutritivo o sucumbimos a dietas que no nos convienen. Estas malas costumbres hacen que nuestra energía vital deje de fluir como debería. Especialmente susceptible a estos hábitos poco apropiados, el abdomen retiene esta información negativa en su interior. Dicho malestar, además de afectar a esta zona concreta del cuerpo, se expande por todo el organismo. Mediante el masaje abdominal es posible volver a restablecer el bienestar general. La técnica que presentamos a continuación es un método exclusivo que asocia distintas maniobras derivadas de la medicina ayurvédica, la medicina china y el masaje tailandés, entre otras disciplinas. Para obtener

buenos resultados se recomienda realizar el masaje justos 2h después de comer. Además de promover la relajación y reactivar el flujo energético del organismo, esta técnica evita la sensación de hinchazón, favorece una correcta digestión y ayuda a eliminar el exceso de grasa acumulada. Asimismo, permite relajar la musculatura abdominal, facilita la eliminación de toxinas y combate la formación de celulitis. Pero eso no es todo, mediante este masaje se puede llegar a actuar a nivel emocional, deshaciendo sensaciones negativas como el miedo, la ira, la ansiedad, la tristeza o el desánimo. hay que tener en cuenta que si estos estados de ánimo negativos se alargan en el tiempo, pueden llegar a convertirse en crónicos. Cuando esto sucede, se produce un boqueo de la energía vital, y este estancamiento puede traducirse en serios problemas de salud.



**NADIA  
PERGORAROTTO**

Especialista en terapias manuales, y con un bagaje de más 20 años de experiencia, Nadia ha abierto en Barcelona LE PATIO SPA, un espacio multisensorial dedicado al bienestar y la belleza en estado puro.



## La TÉCNICA en 9 PASOS



Este masaje debe llevarse a cabo por un profesional experto en la materia. Durante la práctica se combinan distintos tipos de maniobras que van desde deslizamientos con los dedos en forma circular hasta ligeras presiones. Los movimientos se realizan desde el pecho hasta la parte inferior del abdomen.

### 1 ESTABLECER UN DIAGNÓSTICO

Antes de ponerse manos a la obra es imprescindible establecer una toma de contacto con la persona para saber cuales son sus preocupaciones y observar su estado emocional. Sólo así se podrá establecer un diagnóstico. En la medicina china cada órgano está conectado con un tipo de emoción. De manera que si se conoce el estado anímico de la persona se puede tener muchas pistas de cuales son los órganos que pueden estar afectados. En este sentido, la parte del vientre también juega un papel muy importante en relación a los sentimientos y sensaciones. De ahí que cobre una vital importancia.

### 2 TOMA DE CONTACTO

Acomodar a la persona en la camilla, colocando un cojín bajo la cabeza y otro debajo de las rodillas. Mantener las piernas ligeramente dobladas, ya que de esta manera el estómago se relaja más fácilmente. Cubrir los ojos con un antifaz. La profesional debe descalzarse para que los pies estén en contacto con la energía de la tierra. Colocar una mano en la parte baja del abdomen y la otra en el esternón. Cerra los ojos y respirar, indicando a la persona que también respire profundamente al unísono. De esta manera se estable un vínculo de conexión.

### 3 EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Con los años, la respiración profunda, espontánea y natural propia de la infancia se va perdiendo y a medida que nos vamos cargando de preocupaciones, la respiración se vuelve mucho menos intensa y los ritmos son mucho más cortos. Ello implica que los pulmones no lleguen a llenarse por completo. La cantidad de aire absorbido es parcialmente menor, lo que deriva en una falta de oxígeno. Es importante volver a aprender a respirar y para ello hay que realizar una serie de ejercicios puntuales. Pedir a la cliente que ponga una mano sobre el pecho, mientras la profesional coloca la suya en el vientre. A partir de aquí, indicarle que inspire, hinchando la barriga pero no el pecho. Ir trabajando de igual modo cada parte del vientre. Realizar un círculo alrededor de todo el abdomen inferior y realizar una rotación alrededor del ombligo, en dirección a las agujas del reloj (dirección de la digestión). Estos ejercicios se dividen en 3 etapas que incluyen 12 respiraciones completas (inspiración y espiración), teniendo en cuenta que el aire debe entrar y salir por la boca. El objetivo es oxigenar la zona digestiva. El terapeuta debe efectuar una ligera presión con cada exhalación, pero siempre teniendo máximo cuidado, pues de no ser así la musculatura abdominal podría llegar a contraerse, desencadenando el efecto contrario.

# 4

## PUNTOS DE ACUPRESIÓN

Para promover un estado de relajación plena se trabajan los principales puntos de acupresión situados en la línea energética denominada « Maestro Yin », que coincide con la línea media del cuerpo, que va desde el abdomen inferior, pasando por el ombligo, hasta llegar al centro del labio inferior. En los casos que exista un bloqueo energético, es posible que estas maniobras sean ligeramente molestas.

Los puntos a trabajar son los siguientes:

**RM17.** Este punto, especialmente importante, se sitúa entre el pecho y se corresponde con el pericardio (recubrimiento del corazón). Se le conoce como « punto de las lágrimas », pues muchas personas, al incidir sobre el mismo para liberrarlo, suelen reaccionar con el llanto.

**RM14.** Este punto se sitúa en el plexo solar y está relacionado con la restricción de la energía en el corazón y la ansiedad.

**RM12.** Dicho punto se ubica a mitad de camino entre el ombligo y el plexo solar del estómago y está directamente relacionado con la digestión de las emociones

**RM9.** Este punto está estrechamente ligado a la retención de líquidos y a ciertas emociones estancadas.

**RM6.** Estimulando este punto se consigue liberar el correcto flujo de la energía de todo el cuerpo.

**RM4.** Al incidir sobre este punto se aumenta la energía vital.

La profesional debe trabajar cada uno de estos puntos a mayor o menor profundidad dependiendo de la tensión que presente el vientre.

# 5

## TRAZAR UN MANDALA EN EL VIENTRE

Utilizar un aceite de mostaza ligeramente caliente para realizar lo que se denomina « apertura del vientre ». Comenzar a trabajar a partir del ombligo, que es la zona que representa el vínculo con la madre y a partir de ahí, trazar un mandala para ir abriendo la energía. Utilizar los dedos medio y anular, que representan el fuego y el agua en el Ayurveda. El dibujo de los círculos se realiza en dirección a las agujas del reloj.

# 6

## MOVIMIENTOS DE AMASAMIENTO « PETRISSAGE »

Trabajar la zona abdominal, girando sobre el ombligo, en el sentido a las agujas del reloj. Los movimientos serán de amasamiento, insitiendo con más precisión en las zonas que presenten mayor tensión. Aunque se trata de un masaje profundo es importante graduar el grado de intensidad para no dañar la zona. Primero se realizan movimientos circulares con los dedos, y luego se utiliza el puño, pero muy lentamente.

# 7

## MANDALA DE CIERRE

Volver a trazar un mandala pero, en esta ocasión, en sentido opuesto, trazando el dibujo de fuera hacia adentro. Primero haciendo círculos grandes, y después más pequeños hasta llegar al ombligo.

# 8

## IMPOSICIÓN DE MANOS

Colocar las manos sobre el vientre, una en el ombligo y la otra sobre el esternón. Cerrar los ojos y hacer una o dos respiraciones completas.

# 9

## INTERCAMBIO DE IMPRESIONES

Al finalizar la sesión, preguntar a la persona qué impresiones ha tenido durante la práctica e indicarle que preste especial atención a las emociones que perciba los días posteriores al masaje. El objetivo es ayudar a dejar salir y liberarse de todos los sentimientos negativos como puede ser la rabia, ira, fatiga... ☞