

AUTO MASAJE

Marisa Rico Herrero
Centro Massana

en piernas y pies



El automasaje es una manera personal de mantener nuestro propio bienestar y está al alcance inmediato de cualquiera.

En todas nosotras existe una respuesta refleja y natural, que consiste en aliviar y calmar las molestias mediante el tacto. Al darnos un golpe, nuestra mano acude automáticamente a la zona donde notamos el dolor. En realidad, sin ser conscientes, estamos practicando automasaje.

Nadie nos conoce mejor que nosotras mismas: dónde nos duele y qué nos alivia...

Cuando trabajes en las zonas donde localizas tensión, escucha tu cuerpo, pon atención a tu respiración y recuerda que siempre tienes que tender a relajarte.

Si te sientes entumecida, cansada, si no tienes a nadie que pueda darte un masaje, el automasaje puede ayudarte. Aprender a tocarse el cuerpo es una buena manera de aprender a conocernos y a aceptarnos.

No son muchas las indicaciones que necesitas para esta práctica. Sencillamente presiona, estruja, fricciona y palmorea donde puedas; explora y experimenta.

Cualquier hora es buena para el automasaje. Adáptalo a tus necesidades, ya sea insistiendo más en movimientos rápidos y estimulantes para producir

energía matutina; o bien, realizando movimientos lentos y suaves para relajarte después de una dura jornada...

Para reanimarte por las mañanas puedes palmorear con las manos extendidas cada centímetro de tu cuerpo, incluida la cara. Haciéndolo primero con suavidad y subiendo la intensidad poco a poco, cada vez más rápido. Da energía y resulta muy divertido. Para relajarte, utiliza movimientos envolventes, lentos y suaves.

La magia y la habilidad es algo innato en nuestras manos y proviene de una integración natural

de la salud, la mente y el cuerpo. La capacidad de sentirnos mejor se halla dentro de nosotras. Procede lentamente, escúchate... ¡y disfruta!

Siéntate en el suelo o sobre una superficie más o menos rígida con las piernas extendidas y la espalda bien apoyada.

- Comienza el masaje friccionando toda la pierna, desde el tobillo al muslo, con una mano a cada lado de la pierna.

- Empieza por el pie y continúa por la pantorrilla, la rodilla, el muslo, hasta la ingle. Repite el movimiento varias veces.

- Amasa y presiona con las puntas de los dedos.

- También puedes palmorear con tus manos para incrementar el riego sanguíneo y desentumecerlas tras horas de trabajo estático.

- También puedes recostarte de espalda con las piernas apoyadas contra la pared o contra un mueble. Baja un pie de manera que quede a tu alcance. Trabajando desde el pie hacia el tobillo puedes amasarlo y comprimirlo, incluyendo también toda la pierna. Repítelo todas las veces que quieras, pero siempre en dirección a la ingle (esto ayudará a la circulación).

- Con los pies puedes hacer un trabajo muy efectivo, especialmente en la planta. Siéntate en una silla y apoya un pie sobre el muslo opuesto. En esta posición puedes trabajar cómodamente y ejercer bastante presión sobre toda la planta. Luego utilizando todos tus dedos, masajea el resto del pie. ¡Ah! No olvides los dedos. **F**