

# Masaje Californiano

## Esalen

Nacido en Estados Unidos en la década de los sesenta, es un tratamiento de base holística poco explotado en nuestro país. Esta técnica combina el masaje de relajación con el de movilización espiritual para tratar tanto dolores crónicos como problemas emocionales y de estrés.

SUJATI SANDRA LACANNA  
Directora de Spazio Masajes, la primera  
Escuela Especializada en España en la formación  
de terapeutas de Masaje Californiano.  
www.masajecaliforniano.com  
685 378 001

**N**uestro cuerpo refleja claramente cuáles son nuestras creencias conscientes e inconscientes y manifiesta la energía que está bloqueada como dolor o enfermedad, síntomas muy actuales de las personas que llevan

una vida urbana y están sometidos a altos niveles de estrés. Pero, ¿somos realmente el reflejo de aquello que nuestro ser esencial desea manifestar? Conocernos a nosotros mismos y darnos el espacio de ir profundizando en este autoconocimiento sirve para ir sanándonos e ir creando en nuestra vida aquello que realmente nuestro espíritu quiere irradiar y manifestar.

El Masaje Californiano puede acompañar terapéuticamente parte de este proceso porque, con su base gestáltica – es decir, de enfoque holístico -, trae a la consciencia nuestros sentimientos, deseos y miedos, reestructurando nuestras pautas de pensamiento y acción en un acorde que de verdad genere esa paz y alegría por vivir. Descubre bloqueos y libera la energía. Está indicado para todo tipo de personas, especialmente para gente sensible, que sufra dolores físicos, que quiera profundizar consigo mismo y/o recuperar la energía de vida en su totalidad. También para gente que padece estrés, ya sea emocional o fruto del ritmo frenético de vida que lleva.

### Origen

Como su nombre indica, este tipo de masaje nació en California, Estados Unidos, en la década del 60. Se creó en el Instituto Esalen, la cuna de la corriente New Age, donde se concibieron numerosas terapias que combinaron filosofías y prácticas orientales y occidentales. Esta técnica emblemática del masaje de relajación y movilización emocional evolucionó y amplió su aplicación para abordar el tratamiento del dolor crónico y problemas posturales.

Las fuentes de éste trabajo tan rico son muy variadas:

■ **Integración Estructural o Rolfing:** técnica de manipulación profunda del tejido conectivo que busca alinear el cuerpo con la gravedad. Mejora la postura y el aspecto físico, alivia tensiones y dolores y aumenta la flexibilidad y el bienestar personal. Es fruto del trabajo de Ida Rolf, doctora que integró características de la homeopatía, la quiropraxia, la osteopatía y algunas disciplinas mentales como el yoga en su trabajo.

■ **Método Feldenkrais:** método conocido también como “Autoconciencia por el movimiento” o “Integración funcional”, que el científico israelí Moshé Feldenkrais desarrolló después de estudiar la relación que existe entre el movimiento corporal y la manera de pensar, sentir, aprender y actuar en el mundo.

■ **Método Trager:** movimientos pasivos para despertar la mente que desarrolló el doctor Milton Trager.

“El Masaje Californiano se basa en distintos métodos de control corporal y bienestar personal, unidos a la medicina oriental, la meditación y varias prácticas gestálticas”

Permite que aprendamos a relacionarnos con nuestro cuerpo y nuestra mente a través de sensaciones positivas y agradables que eliminan los patrones de tensión establecidos en nuestro inconsciente y que limitan el libre movimiento.

A estos tres métodos, que son la base del Masaje Californiano, se les suma el despertar de la conciencia sensorial, conocimientos de medicina oriental, meditación, prácticas gestálticas y el sutil balanceo craneosacral, lo que contribuye a que cada masajista transforme éste trabajo en su forma de arte personal.

### Características

En Estados Unidos, a este tipo de masaje se le llama bodywork, pues es otra disciplina de trabajo corporal más como el yoga o pilates. En España, donde prácticamente es desconocido, se ha instalado con mucha fuerza el quiromasaje, que básicamente es una acumulación de diferentes técnicas manuales, que se repiten en automático, sin percibir la necesidad de cada persona en particular. No hay escucha, ni pausas, ni consciencia en la respiración y mucho menos en cuidar la postura del masajista cuando hace el masaje. Hay que concienciar a la gente, darle a conocer otro tipo de masaje más efectivo, que funciona como una terapia a través del cuerpo. Si se ofreciera esta calidad de masaje en los Spas, estarían mucho más concurridos, ya que la gente comenzaría a notar grandes cambios en su vida.

Hay que tener en cuenta que cada masaje es único, estamos hablando de un tratamiento sumamente personalizado. Lo que funciona con una persona puede que no dé los mismos resultados en otra, hay gente que necesita movimientos de quietud para calmar más el sistema y clientes que, en cambio, van a necesitar que les muevan la energía porque la tienen estancada.

“El Masaje Californiano es un conjunto de movimientos rítmicos y envolventes a través de los cuales la energía de cuerpo y mente fluye hasta liberar al cliente de tensiones y dolores.”



### Movimientos

El Masaje Californiano es un conjunto de movimientos que se realizan como una danza sanadora. Como toda danza, tiene diferentes ritmos ya que cada movimiento estimula un tipo de energía particular que empieza a circular entre el cliente y el terapeuta. Cuando se practica esta técnica, no se pone el cuerpo pasivamente sobre una camilla, sino que el cuerpo, las emociones y la mente viven una experiencia donde la energía fluye hasta liberar al cliente de tensiones y dolores.

El masaje se basa en movimientos rítmicos y envolventes, tan efectivos para liberar el estrés en las personas. El ritmo fluido y circular es especialmente nutritivo para los sistemas nervioso y endocrino, los grandes reguladores de la tensión muscular; por eso, al margen de las características particulares de cada paciente, se aplican cada vez que se quiere promover la sensación de descanso y nutrición. Como las olas del rompiente, que envuelven las piedras hasta ir puliendo aristas y asperezas, la energía del masajista va moldeando cada parte del cuerpo, provocando efectos de relajación en los músculos y las articulaciones. Además, esta técnica trabaja con la respiración que acompaña los movimientos y el trabajo corporal durante toda la sesión.

### Resultados

El Masaje Californiano tiene efectos estudiados y probados:

- Reduce el estrés y promueve la relajación.
- Alivia la tensión muscular y el dolor en las articulaciones.
- Relaja espasmos musculares y calambres.
- Aumenta la circulación sanguínea y, por lo tanto, la cantidad de oxígeno y nutrientes que llegan a las células.
- Colabora para estabilizar las hormonas, aplacando ansiedades y depresiones.
- Ejercita la respiración profunda.
- Estimula los sentidos.
- Ayuda y acompaña el proceso de embarazo, parto y posparto.

Los movimientos largos envolventes tienen un efecto muy profundo de relajación en el sistema nervioso e integración del individuo. Básicamente lo que se hace es poner en circulación la energía de la persona. A través de la respiración profunda, se va creando un importante movimiento de energía, que ayuda a desbloquear las zonas contraídas donde está acumulado el estrés, por ejemplo, u otro tipo de dolencia física o emocional. Durante el embarazo, el Masaje Californiano ayuda a que circule la acumulación de líquidos, a crear la conexión con el bebé y, sobre todo, a tomar consciencia de la respiración para el trabajo de parto.

Las sesiones aplicadas dependerán de la patología de cada persona, pero normalmente los clientes presentan problemas de dolor crónico, por lo que van a necesitar varias sesiones. Se trata de un proceso, hay que tener paciencia porque las cosas se desbloquean poco a poco, en una sesión van a comenzar a sentir el bienestar pero puede que el dolor regrese si no se sigue tratando.

### Aplicación

Antes de empezar, debemos asegurarnos de que el escenario donde se realizará el masaje es el adecuado. Tiene que ser un sitio agradable, que tenga mucha paz e invite a la persona a relajarse apenas pone un pie en el lugar. Si es invierno hay que cuidar mucho la temperatura, que sea cálido. La música también es muy importante, ayuda a profundizar en la experiencia.

El masaje Esalen comienza prestando atención al terapeuta, a su propia energía, para estar presente, tranquilo y entrar en contacto con su propio cuerpo y respiración. Para lograr esto, debes aprender a centrarte y a enraizar. Deberás hacer unas respiraciones profundas y poner la atención en la planta de los pies a la vez que imaginas que tienes raíces que van penetrando hasta el centro de la Tierra. Deja que esa energía suba por tus piernas, hasta tu vientre, siéntela. Respira profundo, naturalmente, deja que esa energía entibie tu corazón y extiéndela hasta tus hombros y tus manos. Respirar profundamente va a ayudaros a ambos, a ti y al cliente, a relajarnos más.

Los toques iniciales sobre la sábana son muy importantes para comenzar a empatizar y recibir el permiso de toque. Hamacados suaves que lleguen a mover todo el cuerpo ayudarán a músculos y articulaciones a soltarse. Con todo el cuerpo meciéndose harmónicamente, la mente puede también dejar sus rigideces y podrá disfrutar de ésta sensación placentera. Sintonízate con la respiración de la persona tumbada en la camilla para poder sentir el grado de relajación que tiene.

La base de éste masaje es comenzar haciendo sentir a la persona muy cómoda y segura. Para ello hay que prestar atención a cada detalle, como que se sienta sostenida, no tenga frío y se encuentre en una posición cómoda. Uno de los pilares fundamentales de este trabajo es la calidad de contacto, sin ello no podría producirse la sanación. Asimismo, es muy importante que cuando trabajemos utilizemos todo nuestro cuerpo, porque ni las presiones ni la fuerza vienen desde las manos, sino que vienen del peso del cuerpo.

Ahora, con todos éstos elementos que he enumerado podemos comenzar con los movimientos largos integradores, sello de identidad del Masaje Californiano Esalen. Realizaremos los movimientos largos suavemente mientras aplicas el aceite con el contacto de toda la mano:

1. Pon aceite en tus manos y déjalas descansar por un momento, muy relajadas, a cada lado de la columna del cliente. Deslízate barriendo los paravertebrales hasta el sacro. Allí abre hacia los costados, sube nuevamente por paravertebrales y luego abre separando los omóplatos. Bordea todas las formas de los hombros y junta para salir por el cuello. El terapeuta tiene que estar siempre atento a tu respiración y sentirte muy cómodo.
2. Nuevamente deslízate barriendo los paravertebrales hasta el sacro. Allí abre hacia los costados, sube nuevamente por paravertebrales y luego abre separando los omóplatos, pero ésta vez sigues hacia los brazos, terminando cuando salgas por las manos. Puedes repetir estos dos movimientos unas cuantas veces variando de presión y así comenzar a crear la ola envolvente, sin olvidarte de todos los elementos enumerados al comienzo.
3. Ahora desplázate hacia uno de los pies, destapando la mitad lateral del cuerpo. Pon aceite en tus manos y comienza a subir desde el pie hacia la espalda, siguiendo todas las formas. Bordea el omóplato y termina por el brazo. Vuelve a entrar por la cadera y regresa hasta el pie nuevamente. Puedes repetir éste movimiento algunas veces, también variando de presiones.
4. Realiza el movimiento 3 en el otro lado, comenzando desde el pie también.
5. Cubre el paciente con la sábana nuevamente y realiza un toque en quietud para que la energía que hemos movido se asiente.

Éstos son algunos toques muy simples para que el profesional aprenda a tocar con presencia y consciencia a la vez que desarrolla su sensibilidad. Normalmente, al estar centrado no habrá ninguna secuencia particular que seguir, ni dónde empezar, ni dónde moverse o cuánto tiempo se trabaja en un área determinada; toda esa información se obtiene con el contacto con la persona. ■

[esthetic.es](http://esthetic.es)

Amplía tus conocimientos en **masajes Spa** consultando nuestro portal