



Apego

En el **Apego** nos anclamos a las personas o cosas limitándonos a nosotros mismos la libertad de movimiento. Existen tres tipos de apegos: instintivo (supervivencia), mental (estructura) o emocional (sentir las emociones) que en principio buscan el disfrute de nuestras acciones (poseer, retener, controlar, interferir), y que esperan algo a cambio. El no obtenerlo produce un bloqueo y, para ello, necesitamos desapegarnos de esas expectativas.

El masaje para el **Apego** es principalmente un masaje de digitopresiones sobre los marmas (vórtices de energía) con la intención de sentir mayor ligereza. Se inicia sentado en el suelo y presiona profundamente en zonas como el cuello y espalda, utilizando maniobras de apertura. Posteriormente, el paciente se tumba en camilla boca arriba donde se trabajan los marmas de pies a ingles, hasta el centro del pecho y posición fetal. El masaje termina con la repetición de “Yo soy” que permite sentirse más ligero y desapegar. Si además, durante el masaje se mezcla el aceite de sésamo orgánico con alguna de las siguientes esencias como orégano, ciprés, rosa o incienso, el cliente consigue purificarse y estimularse inmunológicamente dado que son como antibióticos naturales, que ayudan en la digestión y respiración, lugares donde se suele sentir corporalmente, el apego. El masaje finaliza con silencio-meditativo cuando el masajista-terapeuta coloca sus manos en la cabeza del cliente.