

## MASAJE PARA EQUILIBRAR AIRE

Los **5 elementos están en la vida** y están en todo nuestro cuerpo. La tierra proporciona estructura y soporte al cuerpo. El agua representa el 80% de la materia de nuestro cuerpo. El fuego es el calor que deriva de la combustión de los alimentos que ingerimos. El aire es la energía sustentadora que provee de oxígeno. El éter representa el espacio que contiene todo lo anterior.

El masaje de los **Elementos**, en realidad, son 4 masajes distintos. **Tierra** es un masaje con presiones, digito presiones y pulsiones. **Agua** es un masaje con bastantes maniobras de amasado y pinzas. **Fuego** es un masaje muy rápido con aceite caliente, para dotar de temperatura y flexibilidad a los músculos. **Aire** es un masaje suave, con toques sensoriales, como los de un plumero. Además, durante el masaje se mezcla el aceite de sésamo orgánico con alguna sinergia de esencias de equilibrio (estabilizadoras) o alguna otra esencia específica para cada elemento. Para el aire, esencias que faciliten la respiración; para fuego, esencias que promuevan la transformación; para agua, Lavanda que promueve sentimientos de paz; para tierra, esencias que promueven el equilibrio y la relajación. El masaje finaliza con silencio meditativo cuando el masajista coloca sus manos en la cabeza del cliente.

**Aceites esenciales** que nos pueden apoyar:

-

### MANIOBRAS DE LOS MASAJES DE LOS ELEMENTOS:

1.- Conectar con el paciente. Empieza la terapia, con los comentarios sobre qué es lo que siente, cómo lo siente y dónde lo siente en el cuerpo

## Equilibrar el Aire (AI)

Empezar dando brincos ligeros a horcajadas, para abrir las caderas

- Cráneo tracción: mano izquierda en la frente, por encima de las cejas, y mano derecha en la nuca (mantener de 1' a 3'). Libera sistema nervioso y trae profunda relajación
- De la cresta occipital a la cima de la cabeza. Localizar cualquier punto de tensión a lo largo de la cresta, en la base del cráneo, con un suave masaje del área. Situar el dedo fuego, de una mano, en este punto sensible y mantener suavemente. Y, con el dedo éter, de la otra mano, hacer contacto con el lado opuesto de este punto (mantener de 1' a 2'). Repetir lo mismo si hubiera otros puntos
- Bombeo cerebroespinal. Colocar ambas manos debajo de la cabeza, con pulgares por encima de las orejas y demás dedos bajo el cráneo. Elevar la cabeza, con cuidado, hasta que el mentón toque el pecho. Invertir la postura, haciendo que el mentón mire hacia el cielo y la coronilla toque la camilla (repetir 5 veces)
- Balanceo del hombro: coloca las 2 manos abiertas sobre el músculo trapecio, en la parte alta. Mecer, presionando en cada uno (1'), repetir 3 veces
- Balanceo de la clavícula: Desde el lado derecho de la camilla, colocamos el dedo éter y aire, de la mano superior, sobre ambos lados del punto medio de la clavícula. Situar el pulgar de la mano inferior en el extremo del esternón, y los demás dedos en la parte baja de la caja torácica, y desplazarla hacia el diafragma, por el lado izquierdo, hasta las últimas costillas, en balanceo, y volver al esternón (repetir 5 veces). Hacer lo mismo en el otro lado
- En los pies.
  - Empezar por la pierna más larga o la derecha, y levantar y bajar el pie, desde el talón, una mano, y mover la otra por encima y por debajo desde la parte más ancha (repetir 4 veces)
  - Rotar el tobillo 10 veces en cada sentido, sujetando el dedo gordo del paciente.
  - Trabajar, con los pulgares, el área alrededor de la base del dedo gordo y en el nacimiento de los dedos
  - Con el pulgar, deslizarlo a través del tendón que se halla entre el primer y segundo metatarsiano, con presión
- Contacto diafragma - pies. Un pulgar en el astrágalo del tobillo, haciendo contacto, y la otra mano en el diafragma por debajo de las costillas (30"), repetir 3 veces. Y hacer lo mismo en el otro lado
- Barrido del diafragma. Desde el lado derecho, mecer desde el hígado - cadera (1') y desde el hígado - rodilla (1'). Repetir en el otro lado
- Contacto diafragma / oreja. Desde el lado derecho, mecer desde el hígado - hombro (1'), 3 veces. Subir la mano izquierda 2 cm por debajo del punto más alto de la oreja (1'). Repetir lo mismo en el otro lado
- Fijación de la estabilidad cardíaca. Desde el lado derecho, con los dedos de la mano derecha apuntando hacia la cabeza, ponerla sobre el punto medio del esternón, y poner el dedo tierra, izquierdo, sobre la oreja y el pulgar sobre el 3er ojo (2' o 3'). Repetir en el otro lado

- Relajamiento del omóplato. Desde la cabeza, hay que pedir que ruede hacia un lado y llevar su brazo hacia la espalda para destacar el omóplato. Poner una mano en la escápula y otra en el hombro, pedir que respire y estirar, 3 veces. Repetir en el otro lado
- Contacto sacro / nuca. Desde el lado derecho, poner mano derecha en el sacro y la izquierda en la nuca (mantener 3')

### **Equilibrar el Fuego (AI)**

Con pulgares encarados para elevar la energía (uno siempre en el ombligo)

- Estimulación del fuego. Tumbado sobre su espalda, y desde su lado derecho, poner un pulgar 3 cm por debajo del ombligo y a 3 cm hacia su derecha. Estimular de arriba a abajo ese punto durante 1 min + mantenerlo fijo, otro minuto (3 veces). Mantener el otro pulgar en contacto con el 3er ojo
- Fuego superior. Con mano izquierda, tocar hígado por debajo de la caja torácica, en el lado derecho, y presionar. Con la otra mano iremos presionando, uno a uno: punto medio mandíbula, punto del seno, bajo ojo y cresta orbitaria (ubicada encima del lagrimal y debajo de la ceja) + bajar al otro lado de la caja torácica para terminar en el bazo. Mientras el pulgar derecho sigue estimulando el centro umbilical. Presionar cada punto durante 1 min. Cambiar de lado y repetir lo mismo
- Fuego inferior. La mano izquierda se mantiene en el centro umbilical y la mano derecha va a tocar en el punto medio de cada muslo, luego por encima de cada rótula y por encima del punto medio de los pies (dedo aire por encima, dedo éter por debajo). Repetir lo mismo en el otro lado
- Balanceo. Mano sobre la cara frontal de la cadera y la otra encima de la rodilla (mantener 1'), y pasar lentamente la mano de la rodilla, moviendo de arriba abajo, por toda la pierna. Repetir en el otro lado
- Coger su dedo fuego de la mano y su dedo fuego del pie. Presionar ambos durante 2 min y repetir en el otro lado y hacer cepillado

### **Equilibrar el Agua (I)**

Sentar al paciente en una silla, a horcajadas (como montando a caballo)

- Cráneo tracción: mano izquierda en la frente y mano derecha en la nuca. Tira hacia arriba (3'). Libera sistema nervioso y tensión cabeza
- Cintura mecer: mis pulgares en las lumbares y mis dedos en sus ingles (como si fuera una pinza. Mecer, presionando con pulgares en la inhalación y acercando hacia a mí, desde los dedos, con la exhalación (3'))
- Hombro mecer: coloca las 2 manos en los hombros, en pinza. Mecer, abriendo hacia atrás con la inhalación y mantenerla (1')-3 veces
- Espina flexión: coloca pulgares en paravertebrales, a la altura de las cervicales. Pinzar (con la presión de los pulgares) cada vértebra hasta sacro (3 veces)

- Cabeza mecer: manos en ambos temporales. Mecer la cabeza de una mano a la otra, de un lado al otro, cada vez un poquito más rápido

Estirado en la camilla, boca arriba

- Cabeza cuna: Colócate en la cabeza y haz una cuna (3')
- Tibia: sitúate en el lado derecho del paciente. Coloca los dedos en pinza sobre su tibia, desde el tobillo, hasta 10 cm antes de la rodilla. Simultáneamente pinza la parte del vientre donde se hallan los intestinos. Haz vibrar simultáneamente los 2 puntos pinzados (3 veces)
- Tibia-Tronco: es el mismo ejercicio que el anterior, pero poniendo la otra mano en el colon (3 veces)
- Brazo-tronco: mismo ejercicio en cubito-radio y la otra mano en el colon
- Colon escurrido: ambas manos sobre el abdomen, con dedos abiertos y yemas encaradas. Retorcer el tejido lacio en sentido contrario a las agujas del reloj (3 veces)
- Tobillo. Pinza con la mano derecha y pulsa suavemente con el índice de mano izquierda sobre la yema del dedo gordo del pie
- Pie frotación: pulsar 7 veces, de forma ascendente, en el lugar donde se halla el colon (transverso y ascendente), que es la parte baja del arco plantar

## **Equilibrar la Tierra (I)**

Estirado en la camilla, boca arriba

- Pies: situarse en los pies, juntarlos, levantarlos 30cm y hacer 3 círculos. Observa cuál es su pierna más larga y empieza
- Pies: inclinar y tirar con presión en flex y punta, varias veces.
- Tobillo interior: rotación hacia afuera
- Tobillo exterior:
- Pie: Amasado nudillar de la planta del pie (10veces)
- Dedos tracciones: chasquido de dedos
- Dedos pie rodamientos: (30" cada dedo)
- Presionar con pellizco la yema de cada dedo del pie, aguantándolo durante tres segundos
- Cepillado: ambas manos en ascendente, una por la planta y la otra por el empeine, se deslizan hacia los dedos (10 veces)
- Repetir lo mismo en el otro pie

## 2.- Cierre con la integración

**Terminar las maniobras de todos los elementos con 2 pases del elemento éter**



**masaje emocional**

- Poner ambas manos a unos 12 cm de los oídos del paciente, y hacer silencio terapéutico (5')
- Peinar el cuerpo energético de arriba a abajo y de abajo hacia arriba para equilibrar el sistema nervioso, restablecer los campos e indicar que el masaje ha finalizado
- Entablar conversación con el paciente acerca de lo que ha ocurrido (sentido, dado cuenta...) para acompañarle a integrar lo que ha vivido