masaje emocional

Miedo

El **miedo** es una emoción que nos ayuda a relacionarnos con el entorno. Sin miedo no podríamos sobrevivir, ya que es un mecanismo de protección que, sin él, nos impediría avanzar. Partimos de una sensación de inseguridad que nos genera miedo la cual, si la mantenemos en el tiempo, aumenta de intensidad y se transforma en ansiedad o terror. El miedo tiene tres respuestas automáticas, el ataque, la huida, y la paralización. La función sana del miedo es la valentía, el coraje, la prudencia o la cautela.

En el masaje del **miedo** se le da espacio para que ocurra, se le pone voz y se vitaliza el cuerpo para generar suficiente confianza. Porqué cuanto más se evita el miedo, más se potencia. El masaje se inicia estirado en la camilla, boca abajo, trabajando pies, piernas, espalda, y en especial lumbares y riñones. Posteriormente, continúa con un masaje de frente, desde el ombligo, drenando costillas hasta el pecho. Si además, durante el masaje, se mezcla el aceite de sésamo orgánico con unas gotas de aceites esenciales de baya de enebro, lavanda, bergamota o naranja silvestre, el cliente consigue desbloquear, con movimientos infinitos y romboides, su rigidez, drenar y localizar su miedo emocional, habitualmente situado en los riñones. El masaje termina con silencio meditativo y las manos del masajista en la cabeza del cliente.

"No es valiente quien no tiene miedo, sino quien sabe conquistarlo" (Nelson Mandela)