

MASAJE INTEGRATIVO

En qué consiste el Masaje Integrativo

El masaje Integrativo es una técnica viva, que realiza movimientos largos e integradores, que facilitan la conciencia corporal completa del paciente. Además de la técnica, es la actitud amorosa y la presencia respetuosa del terapeuta lo que moviliza al paciente. La actitud del terapeuta se basa en los preceptos de la Terapia Gestalt, aquí y ahora, presencia consciente, darse cuenta, responsabilidad y escucha; el paciente en todo momento se siente cuidado y respetado. Lo que hacemos con el masaje integrativo es como planchar el sistema nervioso de la persona con movimientos largos para decirle a su cuerpo que todo está bien, que esté tranquilo. Los movimientos largos le unifican, le dan una conciencia corporal completa. También movilizamos las articulaciones, para que puedan soltarlas y sentir su peso, en manos de otro, proponiendo movimientos que ayudan a abrir espacio en el cuerpo y reducir tensiones, sostenemos para que la persona pueda soltarse y sentirse sostenida en otras manos, ayudando a soltar el control y estado de alerta en que muchas veces nos sumergimos. Trabajamos con los centros de energía o chakras, generadores de energía, información y aspectos físicos y psicológicos de las personas. Movilizándolos para que la energía que pudiera estar estancada o retenida pueda fluir libremente por todo el organismo. Ayudamos al paciente a soltar las cargas que lleva acumuladas en el cuerpo, estas cargas están hechas de preocupaciones, miedos, ansiedad, angustia, tristeza, emociones desagradables,... Acompañamos y contenemos al paciente corporal y emocionalmente, desde la presencia consciente del terapeuta y con respeto a su propio proceso. La intención del masaje integrativo es mover la energía y soltar la mente. Con el masaje ayudamos a imprimirle memoria corporal al paciente, el mensaje que le llega a la persona es: “no es que tengas un cuerpo, es que eres tu cuerpo”

Beneficios del masaje integrativo:

- Aumenta la conciencia corporal.
- Facilita el sueño más profundo, relajado y seguido.
- Libera tensiones y bloqueos emocionales y/o energéticos.
- Desbloquea, moviliza y conecta los centros de energía para que esta pueda fluir libremente por todo el organismo.

- Facilita la conciencia de cuidado por uno mismo.
- Estimula de los sentidos.
- Mejora del estado de ánimo.
- Ayuda a dejar a un lado las preocupaciones
- Genera un espacio de cuidado y relajación que permite aminorar la velocidad en que está inmerso el paciente.
- Mejora los dolores crónicos y / o del momento.
- Alivia los espasmos musculares.
- Relaja y expande la musculatura muscular.
- Revitaliza energéticamente, generando mayor vitalidad.
- Mejora de la circulación sanguínea.
- Facilita la fluidez en el manejo de la vida cotidiana
- Ayuda al paciente a estar presente.
- Trabajo aquí y ahora, no necesito conocer la historia de la persona

Cuándo y para quién está indicado el masaje integrativo

- Por placer: hacer un regalo o permitirse un regalo para el cuerpo y la mente, cuidarse, relajarse, frenar el ritmo, disfrutar del silencio, disfrutar del cuerpo...
- Por malestar Psicológico y/o emocional: estrés, insomnio, nervios, ansiedad, vulnerabilidad, tristeza, baja autoestima, preocupaciones, dificultad para relajarse, para soltar y descansar del trabajo u obligaciones familiares, etc..
- Por molestias físicas: dolor de cervicales, o articulaciones, lumbalgias, fascitis, ciáticas, ...
- Pacientes en terapia o que deseen comenzar terapia y quieran valerse de esta herramienta para su proceso de autoconocimiento y desarrollo de la conciencia corporal y emocional.

Masaje Integrativo

Integrando diferentes métodos de trabajo corporal y técnicas de masaje aprendidas y experimentadas, he ido desarrollando este tipo de masaje, al que llamo masaje integrativo, basado fundamentalmente en las técnicas y bases de Proceso Corporal Integrativo (PCI) y el Masaje Californiano.

Importancia del trabajo con el cuerpo

A lo largo de mi trayectoria profesional y formativa, he ido descubriendo como el trabajo terapéutico con el cuerpo y desde el cuerpo, es un vehículo y motor de cambio que se manifiesta sorprendentemente en la estructura mental y en la emocionalidad de las personas. La Teoría de los tres centros con la que trabajo, propone que hay tres vías de entrada para comprendernos y lograr transformar nuestros patrones rígidos y generadores de sufrimiento: mental o cognitivo, emocional y corporal. Dado que la cognición humana es el factor más antiguo y más ampliamente estudiado por varias disciplinas científicas, y que vivimos en una cultura que ya de por sí potencia lo mental, por mi experiencia desde lo mental, el trabajo terapéutico se queda en la superficie, ¿te suena la frase “la teoría me la sé”? El trabajo con las emociones es más profundo y verdadero, se trata de estar en contacto con lo que te sucede a nivel emocional, haciéndote cargo de ello y decidiendo en algunos casos como proceder, y en otros de vivir la emoción, escuchando lo que viene a decirme, hasta que se descargue o desaparezca, en terapia trabajamos con técnicas de gestión emocional. La emoción tiene un componente fisiológico, con lo que está estrechamente relacionada con el cuerpo, y también con el pensamiento, este es el componente cognitivo de la emocionalidad. Actualmente hay grandes avances científicos a cerca de las emociones y la inteligencia emocional, pero el cuerpo, en el ámbito terapéutico es el gran olvidado, la neurociencia está empezando a descubrir y a corroborar cómo el tacto, el contacto, el masaje, el movimiento, el baile, la música, etc... provocan cambios profundos y duraderos en nuestras conexiones neuronales, que son capaces de crear nuevas respuestas y patrones más exitosos para manejar nuestra vida, además de mejorar el estado emocional y la sensación de satisfacción vital. En el cuerpo sucede de una forma más orgánica y con menos esfuerzo, el cuerpo es un gran aliado para conseguir estados de plena conciencia y promover cambios vitales. Además en el cuerpo quedan registradas todas las vivencias agradables y desagradables de nuestra vida, generando corazas corporales que tienen que ver con el carácter que hemos desarrollado, el trabajo con el cuerpo va flexibilizando esas corazas y a la vez, flexibilizando el carácter y los patrones mentales y emocionales que nos dificultan.