

ESCUELA DE MASAJE CALIFORNIANO KAIZEN

改善

**DIRIGIDA POR PERE PRAT TORRA,
ISABEL LOPEZ Y KARLA MORA**

CENTRO DUNA.
C/MELILLA 31 MADRID.



ESCUELA MASAJE
CALIFORNIANO KAIZEN
Pere Prat
CENTRO DUNA

Origen del Masaje Californiano

El Masaje Californiano se creó en el Instituto Esalen, en Big Sur – California, en 1960. El Instituto Esalen surgió como centro del Movimiento del Potencial Humano que se dedicó a la investigación y desarrolló técnicas orientadas a la salud y el bienestar psicofísico. En él trabajaron grandes maestros, tales como Fritz Perls (creador de la Terapia Gestalt), Milton Trager (Método Trager), Ida Rolf (Rolfing o Integración Estructural), Stanislav Grof (Psicología Transpersonal), Gabrielle Roth (Los 5 Ritmos) y Moshé Feldenkrais (Método Feldenkrais) entre otros, los cuales introdujeron sus conocimientos dentro del Masaje Californiano, dando como resultado un masaje de movimientos fluidos y envolventes altamente relajantes que preparan el cuerpo para un trabajo más minucioso, más en detalle y más profundo, dependiendo de las necesidades de cada persona.

Instituto Esalen



Big Sur bajo la niebla de junio.

El **Instituto Esalen** es un centro en Big Sur, California, Estados Unidos, para la educación alternativa de corte humanista y una organización sin fines de lucro dedicada a estudios interdisciplinarios que son generalmente desatendidos o desfavorecidos por el establecimiento académico tradicional.

El instituto fue fundado por Michael Murphy y Dick Price en 1962. Esalen pronto fue conocido por su fusión de filosofías occidentales y orientales, sus talleres vivenciales y didácticos, su afluencia de filósofos, psicólogos, artistas y pensadores religiosos.

Historia



Michael Murphy y Dick Price fueron compañeros en la Universidad de Stanford a fines del decenio del 1940 y principios del decenio de 1950, aunque no llegaron a conocerse sino a partir de la mediación del profesor de religiones comparadas y estudios índicos Frederic Spiegelberg, con quienes ambos estudiaron. En esa época, después de irse de Stanford, Price asistió a la Universidad Harvard para continuar estudiando psicología, vivió en San Francisco con Alan Watts y sufrió un episodio psicótico y fue internado. Murphy, por su lado, había ido al ashram de Sri Aurobindo en la India y regresado a San Francisco.

Después de verse, Murphy y Price encontraron mucho en común entre sí y, en 1961, fueron a la propiedad de la familia Murphy en Big Sur. Ambos comenzaron a hacer planes para un foro que estuviese abierto a formas de pensar más allá de las constricciones del pensamiento académico, en tanto que evitar el dogmatismo tan a menudo visto en grupos organizados alrededor de un líder carismático. Imaginaron un laboratorio de experimentación de una amplia gama de filosofías, disciplinas religiosas y técnicas psicológicas. La viuda del abuelo de Murphy, Dr Henry Murphy, Vinnie, previamente había rehusado arrendar la propiedad ante una petición de Michael, esta vez consintió. Esto, combinado con el capital que Price tenía (su padre había sido un vicepresidente ejecutivo en Sears) y una red de apoyo de Spielberg, Watts, Aldous y Laura Huxley, Gerald Hearld y Gregory Bateson, el experimento pronto despegó.

Joan Baez estaba en residencia en esa época y Henry Miller fue un visitante regular.

Watts dirigió el primer seminario en 1962. En el verano de ese mismo año, Abraham Maslow se encontró con el lugar y pronto se volvió en una importante figura allí. En 1964 Fritz Perls comenzó una residencia de largo plazo en Esalen y se convirtió en una considerable y duradera influencia. Perls dirigió numerosos seminarios de terapia Gestalt en Esalen, además de cursos de entrenamiento de esa terapia ahí junto con Jim Simkin. Asimismo Dick Price fue uno de los estudiantes más cercanos de Perls durante ese tiempo. Price continuó practicando y enseñando Gestalt en Esalen hasta su propia muerte en accidente de excursionismo en 1985.

Esalen rápidamente ganó popularidad y pronto llegó a publicar un catálogo de programas. Las instalaciones fueron lo suficientemente grandes para tener varios programas simultáneamente funcionando y la institución comenzó a crear numerosos puestos docentes residentes. Todo ello combinado hizo a Esalen virtualmente un nexo contracultural.

Algunos de sus primeros líderes incluyen a Arnold J. Toynbee, el teólogo Paul Tillich, el doblemente laureado con el premio Nobel Linus Pauling, Carl Rogers, B.F Skinner, Virginia Satir, Buckminster Fuller, Ansel Adams, Michael Harner, Richard Alpert, Timothy Leary, J.B. Rhine y Gia-Fu Feng.

Igualmente, en lugar de dar y recibir conferencias, un número de líderes y participantes empezaron a experimentar con lo que Huxley llamaba las "humanidades no verbales": la educación del cuerpo, los sentidos, las emociones. La intención del nuevo trabajo era sugerir una nueva ética: desarrollar un conciencia (darse cuenta o "awareness") del presente fluir de la experiencia, expresarlo plenamente y con precisión, y obtener retroalimentación. Los talleres vivenciales, que se desarrollaron a partir de esas experiencias tuvieron buena asistencia e hicieron mucho por formar el curso futuro del instituto.

Esalen fue incorporado como institución sin fines de lucro en 1967.

Historia de Pere Prat Torra

Mi historia empieza un 7 de junio de 1951 en la masía Vilardaga, ubicada en la baronía de Rialb (La Noguera). Allí crecí rodeado de la naturaleza más pura y me dediqué a trabajar la tierra hasta los 36 años. Fue en este momento cuando mi vida dio un giro de 180º: me diagnosticaron un cáncer por el que tuve que someterme a una operación y a un largo tratamiento de radioterapia. Pese a todos los esfuerzos, **a los 6 meses me detectaron una metástasis en diferentes puntos del cuerpo.**

Mis expectativas de vida desaparecían, o así lo reflejaba el rostro de las personas más cercanas a mí. Pero mi percepción era muy distinta. **Yo sentía que mi enfermedad era fruto de mi forma de vida.** Y esta concepción fue la que me dio la respuesta a una pregunta que ni siquiera me había formulado: **si mi cuerpo tenía la capacidad de enfermar, también tenía la capacidad de sanar.** Si conseguía cambiar mi manera de enfocar la vida, conseguiría encontrar la manera de sanar mi cuerpo.

No sabía cómo ni de qué manera, pero sabía que iba a vivir. Busqué una nueva manera de expresarme, de relacionarme con los demás y conmigo mismo **y, un día, el azar me llevó a descubrir el mundo del Tantra.** No dudé en seguir sus enseñanzas. Y desde entonces y durante los últimos 20 años, he dedicado todo el tiempo que he podido a formarme en ámbitos como el crecimiento y el desarrollo personal, la meditación, los masajes, la acupuntura...

Ni que decir cabe que mi cuerpo sanó. Pero no solo eso: **mi calidad de vida mejoró; mi estado físico y emocional cambió radicalmente.** Encontré una nueva motivación por vivir, más inspiradora, más emocional, **y me esforcé por**

encontrar día a día nuevas maneras de sentir mi cuerpo y de sentir la vida.

Quiero dar mi más sincero agradecimiento a mi familia y, en especial, a las personas con las que he podido trabajar todas las disciplinas de crecimiento y desarrollo personal que me han ayudado a transformar mi vida gracias al movimiento creativo y al tacto consciente, **un estilo de vida con el que he conseguido una nueva forma de relacionarme con el mundo.**

Y quiero invitarte a descubrir tú también todo lo que puedes conseguir abriendo tu mente a nuevas experiencias, escuchando tus emociones y dejando que invadan tu mente para **dejar de pensar tu futuro y empezar a sentir tu presente.**



Escuela de Masaje Californiano Kaizen

La Escuela de Masaje Californiano Kaizen nace en el mes de Febrero del 2017, fundada por Pere Prat Torra, en la ciudad de Madrid. La escuela de masaje californiano kaizen nace con el objetivo de aportar nuevos valores a la escuela Esaleen del Sur de California que debe su nombre, nuestro valor añadido es la palabra **Kaizen**.

¿Qué es Kaizen?

Kaizen es la práctica de la mejora continua. Originalmente, el Kaizen se introdujo en Occidente por Masaakilmaj en este libro "Kaizen: The Key to Japan's Competitive Success in 1986". Hoy el Kaizen es reconocido a nivel mundial como un importante pilar de la estrategia competitiva a largo plazo de

las organizaciones. Kaizen es mejora continua, que se basa en los siguientes principios:

- Buenos procesos dan lugar a buenos resultados
- Mirar por sí mismo para comprender la situación actual.
- Hablar con datos, gestionar con hechos
- Tomar medidas de contención y corregir las causas raíz de los problemas
- Trabajar en equipo
- Kaizen es cosa de todos

Una de las características más notables del kaizen es que los grandes resultados provienen de muchos pequeños cambios acumulados en el tiempo. Sin embargo, se ha malinterpretado el significado de que kaizen es lo mismo que pequeños cambios. De hecho, kaizen significa que todo el mundo está involucrado en llevar a cabo las mejoras. Mientras la mayoría de cambios pueden ser pequeños, el mayor impacto lo generan kaizens dirigidos por la alta dirección, como proyectos de transformación, o por equipos multifuncionales.

KAI = CAMBIO

改

ZEN = MEJOR

善

"CAMBIAR A MEJOR"

Kaizen = Mejora Continua

Al introducir Kaizen como filosofía en el masaje californiano, el terapeuta y el paciente se benefician de esta técnica, ya que cada día, cada nueva terapia nos permite mejorar, lograr el despertar de la conciencia sensorial, conocimientos de medicina oriental, meditación, psicología gestalt... dando

como resultado un masaje único para el que lo da y para el que lo recibe. Este masaje es totalmente personalizado y en función de cómo se encuentre la persona que lo necesita.

El tacto consciente, la sensibilidad del masajista y el contacto con la persona nos da la clave para saber por dónde deben fluir nuestras manos.

Técnica del Masaje Californiano

El Masaje Californiano trabaja absolutamente todo el cuerpo de una manera integral y envolvente, desde la cabeza a los pies, recurriendo a una amplia variedad de técnicas de contacto profundo y movilización, acompañados por los característicos movimientos largos y fluidos que integran los diferentes gestos, envolviendo dulcemente todo el cuerpo y facilitando el flujo y el movimiento natural de la energía interior.

El masaje californiano no es sólo un masaje o una técnica, sino una forma de trabajo corporal completa. Se realiza principalmente con las manos, antebrazos y codos, aprovechando el peso del propio cuerpo del masajista y utilizando aceites que facilitan la fluidez y la calidad del contacto con la piel a través de la suavidad y sensibilidad de las manos.

Aunque uno de los objetivos principales de este tipo de masaje y sus movimientos integradores largos y delicados es ayudar a relajarse a la persona y reducir el estrés, también incorpora gestos y elementos de otras técnicas, tales como estiramientos suaves, movilizaciones pasivas de articulaciones y trabajo más intenso y definido sobre el tejido muscular profundo, lo que permite que cada masaje sea único y personalizado, y que, además de experimentar una profunda relajación, se experimente alivio en molestias crónicas, ayuda a la liberación de bloqueos y contracturas musculares, ampliación del rango de movimiento articular y una reorganización postural, impactando positivamente en los sistemas circulatorio y nervioso, y por consiguiente en el estado de ánimo, logrando un incremento de energía y una conciencia más elevada sobre el propio cuerpo y sobre uno mismo.

Es un masaje dado desde, con y para el corazón, y se recibe en todo el cuerpo, prestando atención a aquellas zonas que necesitan mayor dedicación, evidenciándose a través del contacto y la percepción del masajista.

Beneficios del Masaje Californiano

- Sensación de fluidez, ligereza, relajación profunda y serenidad interior
- Disminución de los estados de fatiga, estrés, dolor y cansancio crónico
- Relajación mental y estimulación de los sentidos
- Mejora del descanso y sueño nocturno

- Alivio de la tensión muscular y el dolor en las articulaciones, incrementando su movilidad y flexibilidad
- Mejora de la circulación sanguínea y linfática
- Equilibra el sistema nervioso ayudando en trastornos de origen emocional: ansiedades, angustias, depresiones, insomnio, hipertensión...
- Aumenta la consciencia corporal, ayudando a liberar bloqueos energéticos por emociones no gestionadas y permitiendo mayor autoconocimiento personal y autoestima.
- Aumento de la sensación de vitalidad, alegría, optimismo y energía en general

El Masaje Californiano y el equilibrio emocional

El estrés sostenido en el tiempo, sumado a los conflictos emocionales mal gestionados y a las propias creencias limitantes que arrastramos desde la infancia, son el origen sordo de bloqueos y alteraciones en la circulación energética del cuerpo que, si no se toma conciencia de ellos, tarde o temprano pueden acabar derivando en pequeñas molestias, contracturas, dolores y manifestaciones, tanto físicas como psicológicas, más o menos importantes, pudiendo ser el preludio de futuras enfermedades o desórdenes de mayor magnitud.

Nuestro cuerpo es un refugio para las emociones, un templo que guarda memorias, tensiones y conflictos causando a veces enfermedad y dolor, expresando así lo que no somos capaces de expresar o percibir de otro modo. El cuerpo es una expresión visible de lo que invisiblemente ocurre en nuestro interior. Del mismo modo que se crea el dolor, es posible liberarlo si accedemos a ese lugar donde lleva guardado probablemente mucho tiempo y escuchamos sin juicio, con confianza y aceptación.

*“La BioNeuroEmoción (BNE) es un método de investigación cuyo objetivo es encontrar las claves emocionales, identificar la emoción oculta que subyace detrás de todo comportamiento disonante, expresado en formas de conductas psicológicas alteradas, adicciones y síntomas físicos llamados enfermedades”.
Instituto español de BioNeuroEmoción*

La educación y el estilo de vida actuales nos han ido haciendo tomar cada vez más distancia con nuestro ser profundo, ocupándonos todos los momentos para no conectar con nosotros mismos y desoyendo a nuestro cuerpo como mensajero de las inquietudes de nuestra alma.

Mediante el masaje californiano nuestro ritmo se ralentiza. El masajista ayuda a poner a la persona en contacto directo con su cuerpo y, a través de él, con sus emociones, recuperando por tanto la comunicación entre su Cuerpo, su Corazón, su Mente y su Espíritu, a través del contacto consciente y amoroso con el cuerpo.

La calidad de la presencia del masajista, su acompañamiento, su escucha en silencio y la calidad de su toque consciente, en total vinculación y comunión

con la persona que recibe el masaje, brinda la objetividad, el amor y el apoyo para acompañar a la persona a hacer un viaje que le permita comprenderse a nivel orgánico y transitar este proceso de forma dulce y reveladora para la persona, sin preguntas, sin respuestas intelectuales, sino a través de la vivencia, el contacto y la presencia.

Es por ello que un masaje californiano dado y recibido en consciencia puede ir más allá de una simple relajación física y convertirse, sin pretenderlo, en una sesión de re equilibrio y bienestar emocional en sí misma.

El Masaje Californiano, ejecutado en consciencia sobre el cuerpo y dirigido al alma, proporciona una manera sutil, dulce y amorosa de acercamiento, de acogimiento, de ser tocados, acariciados, cuidados y acompañados con el máximo cariño y respeto por el ser que en ese momento está sobre la camilla.

Este masaje busca ir mas alla de lo físico perfecto, busca acceder al cuerpo energético desde el trabajo consciente con el cuerpo físico, pero en una complementariedad total con aquellos.

La sesión y la sala

El masaje suele tener una duración de 60 a 120 minutos.

La sala donde se realiza el masaje se acondiciona para favorecer y ayudar en el objetivo principal de relajación e introspección, mediante la utilización de luz tenue, música envolvente, una temperatura confortable, difusión de aromas y aceites esenciales y la energía del fuego, colaborando a incrementar la percepción de los sentidos (oído, olfato, tacto...) y ayudando a expandir el campo etérico de la persona, favoreciendo el flujo de la energía, la desconexión del exterior y la reconexión con el interior de uno mismo.

El masaje se realiza sobre el cuerpo sin ropa cubierto en todo momento por una manta turca, para ofrecer nuevas sensaciones al tacto con la piel, en un espacio de seguridad, confianza y respeto total a la intimidad.

En todos los masajes se emplean aceites especialmente mezclados, cuya base es el aceite de almendras dulces o de sésamo con los que sutilmente se pueden mezclar distintas esencias naturales tales como el almendra, aloe vera, romero, etc.

El masaje californiano Kaizen psico-sensitivo es una forma de masaje dedicada a la liberación del estrés físico, mental y emocional; ayuda a liberar la tensión física ocasionada por procesos psicosomáticos y favorece la consciencia y sensibilidad entre cuerpo y mente. Para ello, este tipo de masaje emplea movimientos fluidos, largos y envolventes, así como estiramientos y balanceos. Este curso presencial impartido en Madrid por Pere Prat, Isabel López y Karla Mora te enseñarán las bases del masaje californiano kaizen. Durante el curso estudiarás las claves de esta disciplina. Así, conocerás los diferentes ritmos del masaje, o los principios energéticos que lo rigen. Para ello, analizarás las diferentes técnicas utilizadas, las posturas y desplazamientos. Además,

aprenderás cuestiones relacionadas con la aromaterapia o el trabajo energético-sensitivo que complementarán tu formación. Asimismo, conocerás las precauciones y contingencias a tener en cuenta durante el masaje. La enseñanza se realiza de forma práctica, y apoyada por diferentes recursos didácticos. De esta manera, tendrás a tu disposición un compañero(a) como modelo para practicar y recibir también el masaje y de esta manera permitir una enseñanza práctica del tacto, del sentir el cuerpo, profundizar en la energía. Una vez finalizado el curso, habrás aprendido a realizar este masaje de forma profesional. Además, recibirás un certificado y avalado por Cofenat que es la Asociación de terapias en España.

“El Masaje Californiano es una excelente terapia antienvjecimiento”

El estrés es uno de los enemigos de la salud más señalados en los últimos tiempos.

El estrés y el envejecimiento se dan la mano. Y esto, según está montado el mundo hoy en día es un problema. Precisamente una gran mayoría de personas no quiere envejecer o quiere retrasar el envejecimiento natural por medios artificiales (operaciones de estética, el botox, hilos etc), por otro lado tienen un ritmo frenético de vida que les hace envejecer prematuramente, ¡esto no tiene ni pies ni cabeza!

En mi opinión, el/la que quiera o pueda, que se haga todo tipo de tratamientos estéticos para mantenerse joven por más tiempo, pero... ¿podemos hacer algo más para, por lo menos, envejecer cuando nos toca y no antes? La respuesta es SI.

Y aquí es donde entra en juego el Masaje Californiano. Si echamos un vistazo a sus beneficios, uno de ellos es que es un Masaje anti-estrés.

El Masaje Californiano es una excelente terapia para bajar el nivel de estrés y, por lo tanto, para no envejecer prematuramente.

Estas son las razones por lo que esto es así:

1. Te tomas un tiempo para ti mismo.
2. Relajas tu cuerpo.
3. Relajas tu mente.
4. Estabilizas las hormonas, aplacando ansiedades y depresiones.
5. Tomas conciencia de tu cuerpo y de cómo estás.
6. Te paras por una hora o hora y media.

Haciendo esto semanalmente, quincenalmente o incluso una vez al mes (todo dependiendo de tu nivel de estrés) conseguirás mantener el estrés a raya y, como consecuencia, mantener la juventud que te corresponde.

**PAGINA WEB:
WWW.MASAJECALIFORNIANOKAIZEN.ES**

Redacción: Isabel López Vic, Karla Mora.
