

ESCUELA  
DE  
MASAJE CALIFORNIANO  
KAIZEN

改善

**DIRIGIDA POR PERE PRAT TORRA**

CENTRO DUNAS.  
C/MELILLA 31 MADRID.

---

# Taller sobre crecimiento personal y masaje californiano kaizen

El principio fundamental de este taller no es otro que como bien nos indica la propia palabra “Kaizen”: **la mejora continua y el desarrollo personal**, pero... ¿Qué queremos decir con esto?, el objetivo de esta terapia transformacional no es otro que soltar todas aquellas cosas que consciente o inconscientemente nos limitan, nos preocupan, nos debilitan, soltar aquellas cosas que nos mantienen arraigados a una vida condicionada, ya sean pensamientos, emociones, hábitos, situaciones complicadas por las que estamos atravesando, etc. Nuestro trabajo consiste en equilibrar las tres partes fundamentales que nos forman como seres humanos: la mente, las emociones y el cuerpo, así como alinear el conjunto de los siete Chakras, ya que trabajar con tacto consciente durante el masaje californiano es trabajar con la energía, para así liberarnos completamente de cualquier condicionante y vivir de verdad, es decir, vivir una vida a plenitud.



## ¿Cómo conseguimos esto?

---

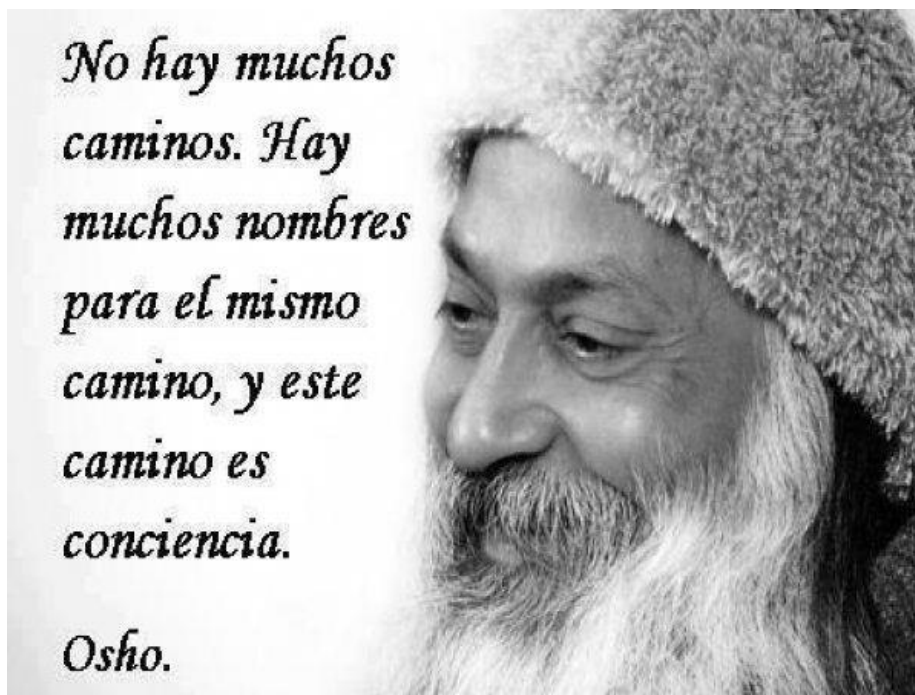
El taller está estructurado en dos partes fundamentales y concienzudamente pensadas para la consecución de los objetivos planteados.

La primera parte consiste en la práctica de la **meditación activa de Osho**, las cuales son practicadas alrededor de todo el mundo por su autenticidad y su genuino efecto en las personas que las practican.

# ¿En qué consiste la meditación activa de Osho?

---

**Osho** o Bhagwan Shri Rashnís (Bhopal, 11 de diciembre de 1931-Pune, 19 de enero de 1990) fue un orador, místico, filósofo espiritual y gurú indio. En el curso de su vida Osho ha hablado virtualmente sobre todo, de cada aspecto del desarrollo de la **consciencia humana**.



Esta meditación es una manera rápida, penetrante e intensa de **romper con las barreras de los viejos hábitos** que consciente o inconscientemente tenemos interiorizados y que nos mantienen arraigados en los sucesos del pasado, en pensamientos o emociones negativas, preocupados por el futuro o en definitiva, que nos mantienen en una especie de prisión desde donde no somos capaces de vivir plenamente el ahora, por ello, este tipo de meditación nos acerca a eso que llamamos “**el arte de estar presente**”.

Por lo tanto, la meditación activa nos lleva en consecuencia, a experimentar **la libertad plena**, la contemplación, el silencio, la paz, nuestro verdadero ser, el cual desafortunadamente, en numerosas ocasiones se oculta dentro de esa cárcel de la que nos cuesta tanto liberarnos.

# ¿Cómo trabajamos la meditación activa?

---

La duración establecida para la meditación activa será de una hora aproximadamente y la estructuraremos en cinco etapas diferentes y complementarias.

## *Primera Etapa: 10 minutos*

Se trata de formar el caos mediante **la respiración**, por lo tanto, respiramos de manera caótica por la nariz, con ritmos descompasados, energética y profundamente, para realizar estas inhalaciones y exhalaciones nos ayudaremos del movimiento natural del cuerpo para crear con más ímpetu esa energía. La respiración es vida, por lo tanto debe llegarnos fuertemente a los pulmones y a todas partes del cuerpo.

## *Segunda Etapa: 10 minutos*

En esta segunda fase todo está permitido. ¡Estallamos! Se trata de expresar todo lo que necesitemos sacar, podemos gritar, llorar, reír, saltar, tirarnos al suelo, bailar, cantar... De volvernos realmente locos, sin retener absolutamente nada. Mantendremos todo nuestro cuerpo en movimiento sin dejar que la mente interfiera, seremos meros espectadores de la misma, solo nos dedicaremos a *sentir*, desde las vísceras, desde el corazón, y **soltar**...

## *Tercera Etapa: 10 minutos*

En esta tercera fase mantendremos los brazos en alto mientras daremos pequeños saltos gritando “¡JU!” al ritmo que cada uno considere oportuno, lo haremos desde el “Hara”, desde lo verdadero y profundo de nosotros, este ejercicio también tiene como objetivo soltar y sentir desde **el ser**, se trata de quedarnos completamente exhaustos.

## *Cuarta Etapa: 15 minutos*

En esta etapa trabajamos la quietud, la contemplación, el silencio, la paz, el sentir... Nuevamente nos despojamos de la mente, somos meros espectadores de los pensamientos, y nos dedicamos a sentir nuestro verdadero ser, desde el anterior mencionado “Hara”. Para ello nos mantendremos completamente quietos, llevaremos nuestras manos al “Hara” (justo debajo del ombligo) y nos dedicaremos a experimentar esa quietud, a contemplar, solo se trata de estar ahí, de sentir el instante, de saborear la paz, de ser testigos de lo que sucede.

### *Quinta Etapa: 15 minutos*

La quinta y última fase se trata de una **celebración**, a través de la danza celebramos estar vivos, expresamos gratitud a la vida, al universo, a la totalidad. Se trata de sentir esta gratitud intensa y plenamente; y celebrarlo. Experiencia que incorporaremos a nuestro día a día, cuando hayamos sido capaces de interiorizar esta dinámica y de hacerlo un hábito en nuestra vida

Estas distintas etapas que forman la meditación activa las realizaremos con la ayuda de un espacio propicio para ello, de los materiales adecuados y por supuesto, de la música, parte indispensable que nos hará vivir y sentir estas dinámicas ineludiblemente. Para ello, trabajaremos con la pieza de “*Kundalini Awakening*”, música original citada por Osho.

Tal y como demuestran numerosos estudios cognitivos, psicológicos y neuronales, para que un aprendizaje sea significativo y pueda ser verdaderamente interiorizado, y por lo tanto crear un hábito nuevo en nuestra vida, es necesario mantener una rutina de repetición de los ejercicios durante 21 días, ya que es el tiempo que nuestras neuronas necesitan para crear conexiones realmente fuertes y consistentes.

Si bien es cierto que esta primera parte del taller nos aporta grandes beneficios y por lo tanto es muy significativa, pasemos a explicar a continuación el aprendizaje de la práctica del masaje californiano. Para ello, vamos a explicar algunos conceptos clave que te aportarán a grandes rasgos una idea previa y global del concepto “**Masaje californiano Kaizen**”.

Antes de explicar en qué consiste el masaje californiano, vamos a explicar muy brevemente una parte importante de la conciencia y la energía del ser humano para hacernos una idea de la importancia de equilibrar los distintos componentes que juegan papeles muy importantes en nuestro bienestar tanto físico como psíquico. Nos referimos a los siete Chakras.

## ¿Qué es un chakra?

---

**Chakra** es una palabra sánscrita que significa rueda o vórtice y hace referencia a los **siete centros de energía** que componen nuestra consciencia y nuestro sistema nervioso.



Estos centros de energía, funcionan como bombas o válvulas y regulan el flujo de energía a través de nuestro sistema energético. El funcionamiento de los chakras refleja las **decisiones que tomamos** al reaccionar ante las circunstancias de nuestra vida. Abrimos y cerramos estas válvulas cuando decidimos **qué pensar** y **qué sentir**, y cuando escogemos el filtro perceptivo a través del que queremos experimentar el mundo que nos rodea.

Los chakras son aspectos de nuestra consciencia. Interaccionan con el cuerpo físico a través de dos vehículos principales: el sistema endocrino y el sistema nervioso. Cada uno de los **siete chakras** está asociado a una de las siete glándulas endocrinas, y a su vez con un grupo de nervios llamado *plexo*. De este modo, cada chakra puede asociarse a partes y funciones concretas del cuerpo controladas por el plexo o por la glándula endocrina asociada a dicho chakra.

Todos tus sentidos, todas tus percepciones, todos tus posibles estados de consciencia, cualquier cosa que puedas experimentar, puede dividirse en siete categorías. Cada categoría puede asociarse a un chakra en concreto. Así pues, los chakras no solo representan partes concretas de tu cuerpo físico, sino también zonas concretas de tu consciencia.

Cuando sientes tensión en tu consciencia, la sientes en el chakra asociado a esa parte de la consciencia y a su vez, en las zonas del cuerpo

físico, que están relacionadas con ese chakra. Donde sientas el estrés depende de porqué sientes ese estrés. La tensión del chakra la detectan los nervios del plexo relacionados con ese chakra y la transmiten a las zonas del cuerpo que están controladas por ese plexo.

Cuando la tensión se mantiene durante un período de tiempo, o a un nivel de intensidad determinado, la persona crea un síntoma a nivel físico.

El síntoma habla un lenguaje que refleja la idea de que **cada uno de nosotros crea su propia realidad** y el significado metafórico del síntoma se hace patente cuando éste es descrito desde ese punto de vista.

El síntoma sirve para comunicar a la persona a través de su cuerpo lo que está ocurriendo en su conciencia. Si al comprender el mensaje que ha enviado el síntoma, la persona cambia algo de su forma de ser, ese síntoma ya no tiene razón de existir y puede ser liberado, siempre que la persona se permita a sí misma **creer que es posible**.

Entender los chakras permite entender la relación entre nuestra conciencia y nuestro cuerpo y de este modo, nos permite ver nuestro cuerpo como un mapa de nuestra conciencia. Nos aporta una mejor comprensión de nosotros mismos y de todo lo que nos rodea.

En síntesis, estas son las siete categorías en las que asociaríamos cada uno de los siete chakras:



Ahora que ya hemos comprendido la importancia de la relación entre la conciencia y nuestro cuerpo, vamos a conocer cómo llevarlo a la práctica a través del masaje californiano.

## ¿En qué consiste el masaje californiano?

---

El Masaje Californiano está dotado de una técnica muy elaborada, en la que la precisión, la armonía y la perfección son ejes fundamentales; no obstante; más importante aún que la técnica en este tipo de masaje, es la intencionalidad, el tacto consciente, **el arte de “estar presente”**.

En definitiva, podríamos definir el masaje californiano como una técnica de relajación caracterizada por la combinación de movimientos largos, armoniosos, fluidos e integradores que envuelven todo el cuerpo, incrementando la sensación de plenitud, la conciencia corporal a través del contacto consciente, la respiración y la presencia como hemos mencionado en el párrafo anterior.



Se practica sobre una camilla durante una hora aproximadamente y se acompaña de música relajante para conseguir esa sensación de bienestar de una manera profunda y plena.



## ¿Qué lo diferencia de los demás masajes?

---

El masaje californiano se diferencia de cualquier masaje clásico por su concepción tridimensional del cuerpo, su toma en cuenta de la emoción del receptor (disimulada en la memoria corporal) y su armonización del esquema corporal.

Este masaje envuelve el cuerpo en un todo indivisible, ya que trabaja todo el cuerpo desde **la consciencia y la presencia**.

Desde el comienzo del mismo podréis comprobar cómo el masajista conecta con la intuición, con el ser, con el “hara”, con el corazón, con el amor incondicional, con la energía..., creando así presencia en su cuerpo y por lo tanto creando presencia también en el paciente mediante el tacto consciente.

## ¿Cuál es el origen del Masaje Californiano?

---

Para El masaje californiano se desarrolló en los años sesenta en el Instituto Esalen en Big Sur, (California), fundado por Michael Murphy y Dick Price en 1962 como centro para investigar sobre el movimiento del **potencial humano**.



Poco tiempo después se convirtió en un punto de encuentro de pensadores, psicólogos y filósofos de la época, donde se investigaba formas de sanación alternativa a la psiquiatría del momento.

El masaje californiano no es solo una técnica, es una forma de trabajo corporal (bodywork). Se puede sentir sus orígenes en terapias como la Gestalt, los hamacados armónicos del Dr. Trager, el Rolfing de Ida Rolf, la Danza de los 5 Ritmos de Gabrielle Roth, el Continuum movement o el Método Feldenkrais, entre otras.

Hoy en día, podríamos decir que el masaje californiano es una técnica en continua renovación; es así, por lo que en nuestro centro lo denominamos: “**Masaje Californiano Kaizen**”.

## ¿Qué beneficios nos aporta?

---

Este tipo de masaje nos aporta innumerables beneficios en todos los ámbitos de nuestra vida, entre los cuales podemos destacar los siguientes:

- Libera de bloqueos y contracturas musculares y ayuda a la **relajación muscular**.
- Incrementa la **energía** (Cuerpo, mente y alma)
- Ayuda en procesos de **ansiedad** y fibromalgia.
- Nos ayuda a soltar el **estrés** y las tensiones diarias.
- Mejora la **circulación** sanguínea, ayudando a oxigenar cada parte de tu cuerpo.
- Reduce los espasmos y calambres.
- Reduce el **dolor** de las articulaciones
- Ayuda a eliminar toxinas.
- Alivia cualquier tipo de **tensión**: muscular, mental o emocional.
- Mejora la calidad del sueño.
- **A nivel físico-motor**: Mejora el tono muscular, posición corporal, crea amplitud del cuerpo, toma consciencia de la respiración.
- **A nivel psicológico** recibir este masaje genera sensación de bienestar, vitalidad, alegría, renovación...
- **A nivel emocional**: Ofrece apoyo en un momento de estrés emocional, y libera emociones negativas.

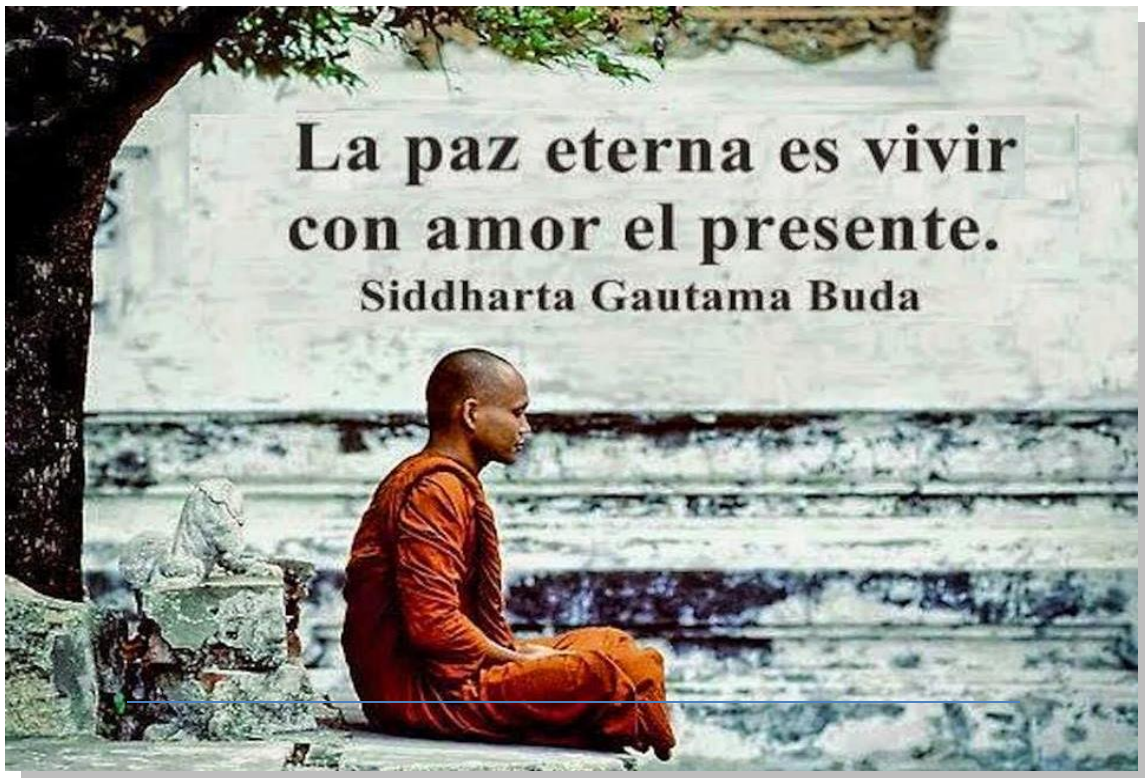
## ¿Para quién está dirigido?

---

Dadas las propiedades relajantes y sus beneficios psíquicos y físicos **el masaje californiano** está especialmente recomendado para personas que busquen relajarse y reconciliarse con su **cuerpo** y con su **mente**.

Por otra parte, el masaje californiano es muy recomendable para las **mujeres** tanto durante el embarazo, como en el periodo de postparto. Además, es muy recomendable para personas con **celulitis** ya que mejora la circulación y la oxigenación de la sangre, movilizandando las grasas y sustancias que se acumulan en la dermis y producen la denominada “Piel de naranja”, consiguiendo de esta forma la remoción de las sustancias “atrapadas” para que puedan regresar al torrente sanguíneo consiguiendo así movilizar las grasas y sustancias que se acumulan en la dermis y producen la “piel de naranja”.

En síntesis; podríamos decir que este masaje es altamente recomendable para personas que estén pasando por procesos de estrés, agotamiento, personas con baja energía, depresión, apesadumbradas y/o desesperadas, ya que mediante el tacto sereno de esta técnica se encuentra la riqueza sensorial del cuerpo, para ponerlo en sintonía con las señales que este emite, y alcanzar un profundo bienestar, sensación de plenitud, paz y sosiego. Una sensación que hay que vivirla para poder entenderla.



## **Escuela de desarrollo personal y Masaje californiano kaizen**

*Dirigida por Pere Prat Torre.*

---

*Redacción: Isabel López Vic*

---