

# **EL MASAJE TERAPÉUTICO ORIENTAL**

(Chino An Mo, Tui Na, Shiatsu, Coreano y Thai)

Todos los tipos de masaje, hasta el sueco, del que derivan nuestras formas de masaje en Occidente, han tenido su origen en la antiquísima medicina china. El masaje y la fisioterapia china son una parte importante de su medicina, (solemos pensar con ignorancia únicamente en la acupuntura ) conectando también con las artes marciales y la espiritualidad. Aunque sus orígenes se pierden en las tradiciones orales no registradas de la prehistoria, se pueden rastrear hasta la dinastía Hang Di el famoso Emperador Amarillo (2697 a 2597 A. C.) y más atrás aún.

Se trata de un sistema de masaje diferente que se puede llamar inteligente, porque más allá de las formas de masoterapia que conocemos, el masaje oriental cuando se practica adecuadamente, no solo es una maravillosa forma de ejercicio pasivo beneficioso que estimula la circulación y el metabolismo, sino que tiene muchos más efectos sobre el cuerpo y la mente. Sí, porque una de las diferencias importantes es que mediante sus técnicas se armonizan el cuerpo y la mente que se calma y para bastante su frenética actividad. Se estimula además el sistema inmunitario (defensas), y se reequilibra el sistema hormonal.

Para comprenderlo mejor debemos partir de que en la separación que se empezó a considerar allá por el 3000 A.C. entre naturaleza y cultura o entre cuerpo y mente, como dijo A. North Whitehead, en Oriente no se produjo esa brecha tan enorme. Así que debemos siempre tener en cuenta que su medicina parte de esta conexión, esa unidad básica que en las civilizaciones occidentales rompimos de forma aleatoria.

Así pues para entenderlo mejor, podemos partir de su concepción de un universo interrelacionado en el que una energía inteligente (chi, prana) está detrás de todos los procesos físicos materiales. Y de que esa energía en el cuerpo humano se desequilibra y es el origen de todos los trastornos, de todas las enfermedades. Hoy tenemos muchas personas que creen ciegamente en esta energía, a veces de forma un poco fanática y son objeto de las críticas y burlas científicas.

Pero, con todos los conocimientos científicos que hoy tenemos, lo primero que podemos observar es que el universo es un sistema vivo interconectado (efecto mariposa), nada puede aislarse de lo demás, nada puede observarse objetivamente sin alterarse. Y todos los avances en psicobiología, en neurociencia, nos muestran una realidad psicósomática (cuerpo/mente) muy sofisticada. Nuestro cuerpo y mente como un sistema en el que los dos factores se influyen mutuamente. Lo que pensamos y sentimos altera constantemente la química del cuerpo, y nuestro cuerpo a su vez influye y condiciona nuestros estados de ánimo y nuestras creencias. Complejo, y fascinante. Ese organismo vivo que se autorrepara además se encuentra en relación-dependencia, con el medio físico en que vive (clima, cultura, etc.) Pero para complicar aún más las cosas, la psicología social, (neuronas espejo), nos descubre ahora que los estados de ánimo, buenos y malos, se contagian. Sí, algo así como la gripe, pero de forma social, mediante lo no verbal.

Pero volvamos al masaje oriental, la Dra. Candace Pert, la gran bioquímica descubridora de las endorfinas y muchas otras sustancias con las que se han creado fármacos efectivos para la ansiedad y la depresión, habla como otros investigadores de nuestra fantástica farmacia interior, sí, todas las sustancias químicas mensajeras, neurohormonas, neurotransmisores, neuropéptidos que circulan constantemente conectando nuestro cuerpo y mente. Todo lo que pensamos y sentimos, todas nuestras experiencias, crean mapas o pautas de éstas sustancias que nos hace experimentar precisamente lo que

experimentamos. Ella misma al ser una científica con una mente abierta, desde joven ha conocido las disciplinas orientales, y afirma que cuando se masajean los meridianos (recorridos) y puntos de acupuntura se estimula y regula, en realidad toda esta química interior. Estimulando en realidad un sistema de información que controla todos nuestros sistemas orgánicos. Es decir un concepto muy avanzado de la salud y de la prevención, para funcionar bien, para tener salud, la información tiene que circular libremente, y correctamente. Y aquí llegamos a otro aspecto fundamental en que se coincide con los planteamientos del masaje oriental. Se nos dice que las tensiones físicas que se quedan como grabadas en el cuerpo, le recuerdan, de alguna forma el desequilibrio, e interfieren claramente con la correcta circulación de esa información bioquímica. Igual que interfieren con la circulación sanguínea o la transmisión nerviosa, creando las bases de todos los desequilibrios y perpetuándolos. Ahora sabemos que la nefasta influencia del estrés en todos los sistemas corporales (Cannon, Seyle) interrumpe, distorsiona todos los efectos correctivos que realiza nuestro organismo para mantenernos saludables, para protegernos, o para curarnos.

Hoy las investigaciones sobre el sistema inmunitario y hasta sobre la genómica, expresión de los genes, apoya convincentemente toda esta idea antigua y novedosa de la salud.

El método que he ido desarrollando incorpora diversas técnicas y habilidades de las distintas escuelas de masaje y fisioterapia oriental al tiempo que se va dirigiendo la atención del paciente a su respiración y a las sensaciones que produce el masaje.

*Jorge D. Pineda.*

*Diplomado en Masaje terapéutico Oriental, Diplomado en Kinesiología Sistémica, Equilibrio Neuromuscular, Somática, y Reflexología Podal.*