

masajesomos®

El masaje Somos® de integración neuromuscular

El desarrollo del masaje Somos

El masaje Somos es una técnica de tratamiento corporal que he desarrollado, prácticamente sin querer y de forma totalmente intuitiva, a lo largo de los últimos 10 años, ayudado por una cierta sensibilidad manual y algunos conocimientos de la fisiología del cuerpo, relacionados con mi formación en osteopatía, acupuntura, masaje y terapia craneosacral.

¡Espero no desilusionar a nadie, ya que últimamente se han puesto de moda muchas técnicas orientales, secretas o canalizadas....!

Bromas aparte, en este proceso de desarrollo y aprendizaje, la casualidad y la observación han sido fundamentales, ayudado por mis pacientes que me han dado (sin querer) las directrices de trabajo. Por otro lado, ha sido determinante conocer y percibir el Pulso de Vida que es una fuerza y vital, bien conocida para los que trabajan la terapia craneosacral. De hecho mis primeras aplicaciones del masaje Somos las he hecho durante algunas sesiones de terapia craneosacral, para completar el trabajo a nivel muscular y fascial.

El Pulso de Vida

El Pulso de Vida es un conjunto de sutiles micro-movimiento compuesto por tres frecuencias fundamentales

1. una que resuena entre 6 y 12 veces por minuto, llamada Movimiento Respiratorio Primario
2. otra más lenta que lo hace entre 2 y 2,5 veces llamada Marea Media
3. y la más lenta de todas que tiene un ritmo de 100 segundo en cada ciclo.

El Movimiento Respiratorio Primario, el más conocido de los tres pulsos, vibra exactamente a las frecuencias fundamental de las células del sistema nervioso vegetativo, a partir de las cuales otras frecuencias más altas se pueden organizar y superponer, como sustrato vibratorio básico para que modelos más complejos puedan existir; así por ejemplo un hígado sano vibra a 40 Hertz, mientras si está degenerado lo hará a 60 Hertz....

La Marea Media tiene ciclo muchos más lentos y es un tipo de energía que se percibe cuando se va más allá del Movimiento Respiratorio Primario, como en el masaje Somos. Posee características sanadoras inherentes muy fuertes y transformadoras y participa del mantenimiento de las características vitales en los tejidos, como si

“transportara” la energía de la cual estos se nutren o tal vez incluso como si “fuera” esta energía.

La Marea Larga, el más lento, profundo y primario de los tres pulsos es la puerta de acceso a la sanación interior y se percibe solo en condiciones especiales. De los tres pulsos es el que menos se manifiesta en los tejidos, siendo sobretodo una corriente de energía vital esencial y primaria, la más esencial de las tres, como si fuera la “información” que permite que todo suceda.

Se ha demostrado científicamente la existencia de estos pulsos, sobretodo del más activo que es el MRP, aunque no se ha podido todavía demostrar su origen, es decir no sabemos (científicamente) como o donde se forman; sin embargo es evidente que se trata de un fenómeno de naturaleza electromagnética relacionado con el sistema energético humano y la “inteligencia celular”.

El Pulso de Vida posee en cierto sentido una doble naturaleza o “personalidad”; es físico porqué actúa movilizándolo todo el cuerpo y al mismo tiempo posee características energéticas, ya que se manifiesta en forma de ondas pulsantes que producen variaciones de tensión y cambios electromagnéticos en los tejidos del cuerpo y está estrechamente relacionado con el potencial vital, es decir la cantidad y calidad de la energía que cada uno posee. Así cada persona manifiesta un Pulso de Vida que es como un sello personal, diferente a otras personas, cuyo ritmo varía poco a lo largo de la vida.

El Pulso de Vida es el proyecto de este edificio llamado cuerpo humano, que permite construir edificios cada vez más altos y complejos, es el guión de la película que se está escribiendo justo ahora mientras lees estas líneas, es la idea a partir de la cual se formó el cuerpo....

...Es el Qui, la energía vital, universal, el Prana del cual siempre oímos hablar de forma abstracta, que por fin toma cuerpo y se manifiesta delante de nuestros ojos o más exactamente bajo nuestras manos; porqué el Pulso de Vida se palpa, se toca, se siente y se moldea con el tacto de las manos, tal vez de todos los sentidos el que menos se utiliza actualmente en la vida.

La vibración

El cuerpo vibra y posee distintas frecuencias, desde las más materiales como la respiración y el latido cardíaco, hasta las más sutiles como las ondas cerebrales, las emociones, los pensamientos y el alma; el Pulso de Vida expresa y está conectado con todas ellas y es la conexión entre las manifestaciones más pesadas y materiales y las más sutiles y etéreas.

De hecho el Pulso de Vida es considerado por muchos terapeutas craneosacrales como el registro holográfico de la actividad del Ser, a través de la manifestación más fundamental de la vida que es la vibración: la vibración es la energía que existe en la materia, ya que los átomos están formados por partículas subatómicas como electrones, protones, neutrones que se distinguen por su carga eléctrica y su frenético movimiento, cercano a la velocidad de la luz. Todo en el universo vibra, desde lo infinitamente grande hasta lo infinitamente pequeño y esta es la esencia de la vida.

El Pulso de Vida es la manifestación más clara y tangible a nivel físico de la existencia de una energía vibratoria subyacente que mantiene y origina la vida, la energía llamada Prana o Chi, conocida en Oriente desde tiempos inmemoriales.

Así de debemos pensar que procede del interior del cuerpo, desde las profundidades de cada célula que al vibrar cada una en sincronía con los otros trillones de células, forma ondas electromagnéticas, con una primera fase de aumento de la energía, llamada de expansión y una fase de disminución de la misma, llamada de contracción.

Esta onda no posee la fuerza mecánica de producir un verdadero desplazamiento en el espacio, pero sí de generar cambios de tensión y polaridad en todos los tejidos del cuerpo:

1. En la fase "Yang" de aumento de la tensión se genera un plus de energía que será devuelta al organismo posteriormente, con un aumento de la carga electromagnética que se desplaza hacia la polaridad positiva
2. En la fase "Yin" se produce una disminución de la tensión en las fascias ya que la ola retorna a su estado inicial de reposo y la polaridad se vuelve negativa. Se puede comparar este mecanismo a una bomba electromagnética o a un generador de electricidad

La ola del Pulso de Vida moviliza todos los tejidos, incluso los más duros como huesos, dientes, articulaciones, órganos, vísceras, músculos, fascias y sobretodo el sistema nervioso.

Además moviliza el aura o campo energético que rodea las personas el cual late a la su misma frecuencia.

Existe en todos nosotros, es independiente de la respiración pulmonar y del latido cardiaco; cuando la respiración y el corazón se aceleran bajo esfuerzo, no se altera en absoluto.

Gracias a este pulso, un terapeuta puede interactuar de forma manual con el sistema energético y ayudarlo a eliminar factores de estrés y de limitación contenidos en su interior; en otras palabras el Pulso de Vida es la llave que permite abrir una puerta hacia el sistema energético humano, permite percibirlo, explorarlo y, si hace falta, normalizarlo.



El masaje Somos

Todo el cuerpo es una sinfonía de vibraciones y en el masaje Somos se explora el sistema musculo esquelético y las fascias, tratando de percibir como estas vibran y se mueven, así como su grado de libertad y fluidez. A diferencias de otras formas de masaje, no se repara tanto en el estado de contracturas de los tejidos, cuanto en su capacidad de moverse con el Pulso de Vida, aunque evidentemente las contracturas y los estados de tensión limitan la capacidad de movimiento; los tejidos libres de tensiones y restricciones representan el terreno ideal para que el Pulso de Vida pueda movilizar la energía y transportarla a todas partes, haciendo resonar de forma armónica todo el cuerpo.

Imagínate un instrumento musical, una guitarra o un tambor por ejemplo; no sonarán bien si las cuerdas están demasiado tensas o flojas, porque la vibración armónica no se puede producir. Solo ajustando de forma exacta la tensión del instrumento se creará una melodía, así como en el cuerpo la vibración de la salud representa su nota más bella.

Así el objetivo del masaje Somos es liberar el cuerpo de las restricciones energéticas que puedan dificultar la manifestación del Pulso de Vida, abrir los canales de transporte de dicha energía y hacer que esta circule libremente.

Cualquier persona puede aprender a percibir a través de las manos los pulsos de los tejidos por medio de un tacto ligero, activo y atento de los matices más profundos a través de los cuales se expresa el cuerpo y además es igualmente fácil poder normalizar y liberar los tejidos cuando estos están bloqueados.

El tacto es el gran aliado de todos los terapeutas manuales y en el masaje Somos desarrollamos una sensibilidad especial que permite "sentir" y "ver" los tejidos de forma nueva, ampliada, real; es fácil, es como sintonizar una emisora que siempre ha estado en el dial de tu radio, pero nunca antes habías escuchado. Los alumnos suelen quedarse sorprendido de lo sencillo y natural que resulta este aprendizaje, aún siendo novatos; el Pulso de Vida es real, está allí, siempre ha estado allí, está en todos nosotros, basta con abrir esa puerta y dejarlo entrar por el canal de nuestras manos.

Cuando empieces a sintonizar en estas frecuencias, verás que todo el cuerpo te habla y te abre sus secretos, de forma proporcional a tu grado de entendimiento, para que nunca recibas información que no puedes procesar: estoy convencido que la inteligencia celular es la que rige este proceso, que es usado como forma de expresión y comunicación eferente, desde la célula hacia el receptor (terapeuta) y aferente, desde el terapeuta hacia la célula.

El masaje Somos se realiza por medio de presiones y estiramiento de las fascias con las manos y sobretodo con los dedos de forma parecida a los masajes orientales, shiatsu o digitopresión, aunque el ritmo sea mucho más lento, ya que sigue el Pulso de Vida, sobretodo la Marea Media que como hemos dicho pulsa entre 2 y 2,5 veces por minuto; es un masaje por lo tanto muy lento y profundo que permite penetrar en los tejidos cuando que estos se abren reconociendo como "suyo" este proceso; el Pulso de Vida es como el agua que siempre está en movimiento así que será más fácil moverse siguiendo la corriente, que hacerlo en dirección contraria. Los tejidos

bloqueados, tensos, agarrotados, falta de armonía se relajan, se revitalizan, se expanden, como si abriéramos una compuerta y dejáramos fluir el agua estancada.

Indicaciones

El masaje Somos resulta especialmente indicado para inducir una relajación profunda y producir desbloques a múltiples niveles: permite eliminar contracturas y tensión muscular, disolver quistes energéticos y memorias (incluso antiguas) de los tejidos y contribuye a mejorar la circulación energética. Se aplica en lumbalgias, ciática, cervicalgias, problemas de hombros, tendinitis, artrosis, lesiones traumáticas del aparato musculo-esquelético, órganos abdominales y pélvicos, lesiones deportivas y dolor muscular.

Debido a sus características es particularmente indicado en procesos musculo-esqueléticos crónicos y degenerativos, que se caracterizan por una evidente alteración de energía y capacidad vibratoria en los tejidos, hecho esto conocido por los acupuntores como "vacío energético": en el tratamiento de estos pacientes es donde he observado los mejores resultados.

Cualquier punto gatillo responde bien ya que siempre encontraremos en estos un exceso o un defecto de energía que se puede tratar de forma rápida y eficaz.

Por otro lado es una técnica que permite preparar los tejidos blandos de forma rápida y efectiva para realizar manipulaciones como las de la osteopatía, la quiropraxia o para técnicas energéticas como la quinesiología holística.

En la actualidad estoy difundiendo esta técnica por medio de cursillos, en los que enseño a masajistas, osteópatas, terapeutas craneosacrales y cualquier persona interesada en las terapias manuales y estoy convencido que será de utilidad para todos ellos y sobretodo para todas las personas que a ellos acudan.

Andrea Gavazzi