

# MASAJE HOLÍSTICO

Incrementa los beneficios de tus técnicas terapéuticas

Susanna Puchades



Todos somos conscientes de los beneficios que nos aporta un buen masaje, ya cuando se trata de un masaje relajante pero, aún más, si recibimos un masaje terapéutico, en el que no solamente recibiremos relajación sobre nuestros músculos sino que se eliminarán también nuestras tensiones.

Con el masaje holístico con aromaterapia sumamos una nueva disciplina y tratamiento a nuestro masaje, la aromaterapia, de modo que aumentamos aún más los beneficios.

La aromaterapia incide en el estado de ánimo, estimulando mediante los aromas el sistema límbico (que es el área del cerebro asociada a las emociones y a la memoria) como método terapéuti-

co para promover la salud en procesos físicos y anímicos.

Para ello, utiliza los aceites esenciales de ciertas plantas medicinales con distintas propiedades según su procedencia.

Las moléculas presentes en los aceites esenciales pueden establecer una relación con nuestras propias hormonas, ya que tienen una composición química parecida, por lo que tienen la capacidad de activar la producción de hormonas en nuestro cuerpo y activar el

metabolismo, viajando a través de los sistemas y aparatos del cuerpo. Todo ello provoca como resultado que se regulen y revitalicen nuestras respuestas emocionales y físicas. Ahí reside su poder terapéutico, ya que pueden llegar a modificar nuestros sentimientos y nuestra vida afectiva, pues actúan a través del sistema nervioso.

A nivel físico, la terapia con aromas puede ayudar a aliviar ciertas condiciones, estimulando los sistemas inmunes, circulatorios o nerviosos. Durante el masaje, se trabajan todas las zonas emocionales del cuerpo y, mediante el uso de los aceites esenciales, potenciamos el efecto terapéutico, al favorecer que la persona se ponga en contacto con su núcleo interno, tomando mayor consciencia corporal.

Al inhalar los aceites esenciales, mezclados con el aceite base del masaje, se evoca la memoria emocional y la memoria asociativa. La memoria asociativa de aromas y situaciones permite el aprovechamiento de los aceites para su uso terapéutico, dado que la conciencia registra el aroma con la ambientación. Siendo así, puede hacer sentir mejor a la persona provocando en ella un recuerdo agradable, que parte de la asociación entre el olor y algún hecho satisfactorio del pasado.

### Efectos relajantes o estimulantes

El masaje holístico con aromaterapia podrá ser relajante o estimulante, dependiendo del estado del cliente a tratar y del estado que se quiera conseguir en él. En este tipo de masaje siempre se tiene en cuenta el estado físico-emocional de la persona a tratar. Para ello, se usará un aceite u otro dependiendo de las propiedades de cada uno, según el efecto que queramos proporcionar al cliente. La base del masaje holístico con aromaterapia será el uso de los mencionados aceites esenciales, mezclados con un aceite



## El masaje holístico con aromaterapia podrá ser relajante o estimulante, dependiendo del estado del cliente

base más suave y neutro, como el de germen de trigo, sésamo, almendras, etc., aplicados a la piel mediante un masaje. Los aceites esenciales, por su alto grado de pureza, no pueden ser aplicados directamente sobre la piel, ya que podrían causar alergias y otras reacciones, de ahí que siempre se deban usar diluidos en el aceite base y en pequeñas dosis. Se recomienda, previamente a la aromaterapia para masajes, aplicar un poco de la mezcla en una zona visible del cuerpo, que puede ser el brazo o a una sección de la nuca, esperando un tiempo para ver si existe un enrojecimiento que pueda mostrar una posible alergia.

Los aceites esenciales se aplican en el cuerpo, penetrando rápidamente en las capas de la piel siendo absorbidos por la sangre, por lo que su acción es rápida. Son introducidos mediante técnicas neuromusculares centradas en el sistema nervioso y en los invisibles canales de energía que los médicos orientales llaman Meridianos.

Otra ventaja del uso de los aceites

esenciales durante los masajes es aprovechar la sinergia aromática que pueda existir entre ellos. Es decir, algunos aceites esenciales pueden mezclarse, aumentando sus beneficios al sumar propiedades y efectos terapéuticos.

Sabemos que la mente y el cuerpo están interrelacionados y, puesto que los aceites esenciales trabajan en ambos campos, un masaje con aromaterapia puede resultar muy reconfortante, integrador, físico y sutil a la vez, y de efectos a largo plazo.



*Información: Susanna Puchades, profesora titular de Aromaterapia y Aromaterapia Sistémica en Vipassana · [www.vipassana.es](http://www.vipassana.es)*