

Sabrina Bevilacqua
Silvia Pareschi

BIENESTAR Y FORMA FÍSICA

masaje antiestrés

técnicas y consejos



dve
PUBLISHING

EJERCICIOS DE AUTOMASAJE

EL AUTOMASAJE

Para deshacer los bloqueos, las contracturas y las tensiones que originan dolor de cabeza, se puede recurrir a algunos ejercicios de automasaje.

Una de las técnicas de automasaje es el drenaje linfático, que estimula y acelera el flujo linfático. Esta aceleración favorece el drenaje de las sustancias estancadas en los tejidos. Los residuos del proceso metabólico y las acumulaciones de toxinas se eliminan con mayor rapidez y el organismo experimenta un alivio. Insistimos en la necesidad de consultar al médico antes de tratar las cefaleas mediante cualquier tipo de masaje. Si se padecen trastornos orgánicos, habrá que seguir un tratamiento médico y, en este caso, el drenaje linfático no está indicado.

Al inicio del tratamiento puede ocurrir que se observe un empeoramiento de los síntomas. En algunos casos, a decir verdad muy pocos, el drenaje linfático mismo puede provocar un ataque de migraña. No realicemos el masaje durante una crisis de migraña porque el dolor podría aumentar. La duración del masaje será de diez a quince minutos. Aconsejamos realizar tres sesiones por semana.

El tratamiento empieza con el vaciado de los ganglios de la garganta, que estimula la circulación linfática en su conjunto. Masajeamos siempre con suavidad, sin provocar enrojecimiento en la piel y sin notar dolor.

Colocamos las manos planas, con los dedos extendidos, en los lados de la garganta, debajo de las orejas. Los pulgares forman un ángulo. Para mayor comodidad se pueden cruzar las manos.



Masajeamos con movimientos circulares muy suaves, bajando lentamente hasta los hombros. Aumentamos la presión hacia abajo para lograr una acción de bombeo.



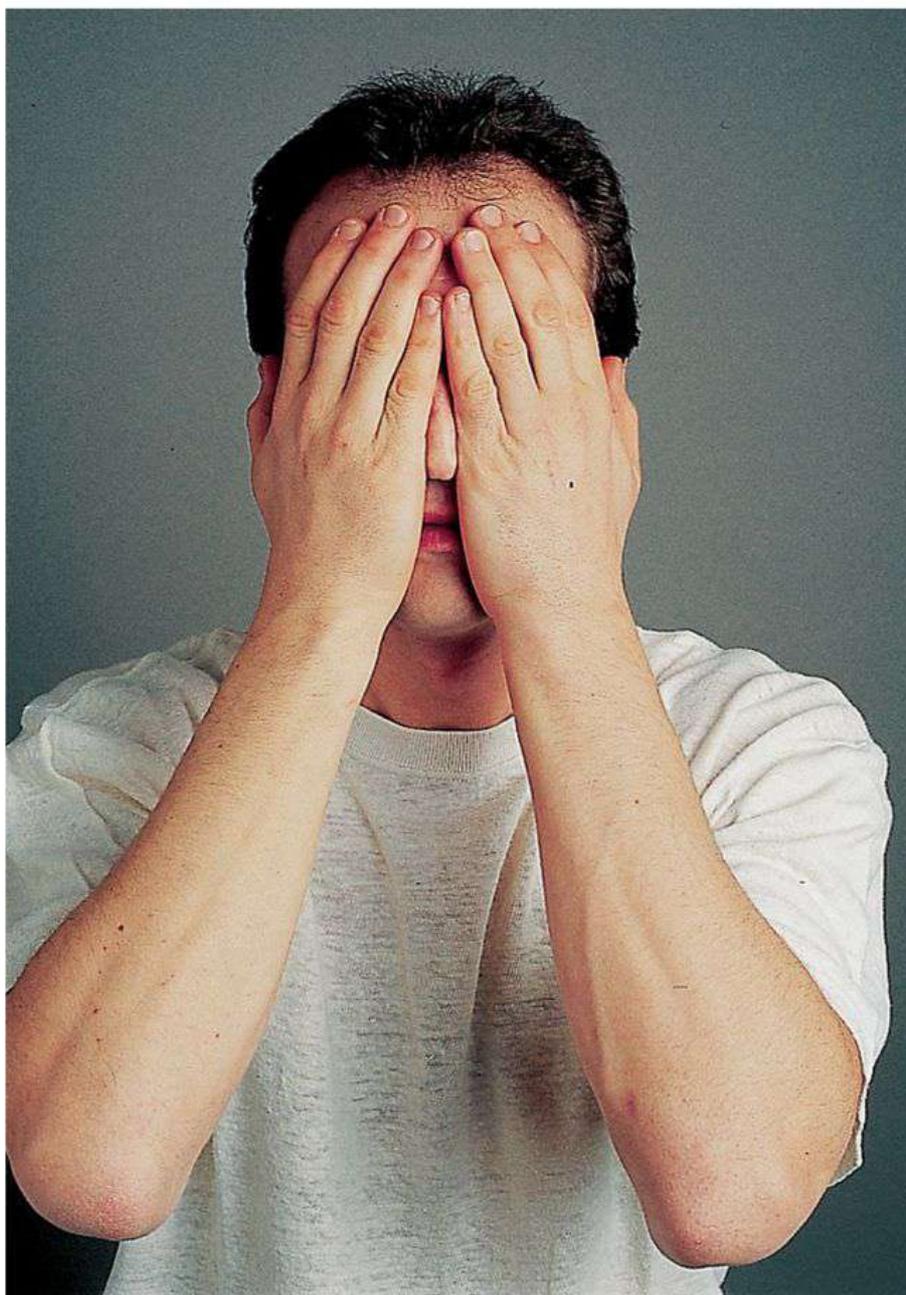
Si no lo hemos hecho antes, cruzamos las manos y continuamos el masaje en dirección al corazón, hasta la fosa de la clavícula, donde confluye la linfa procedente de todo el cuerpo.



Colocamos las manos en el rostro, delante de las orejas, y realizamos una serie de presiones suaves hacia abajo, en dirección al corazón.



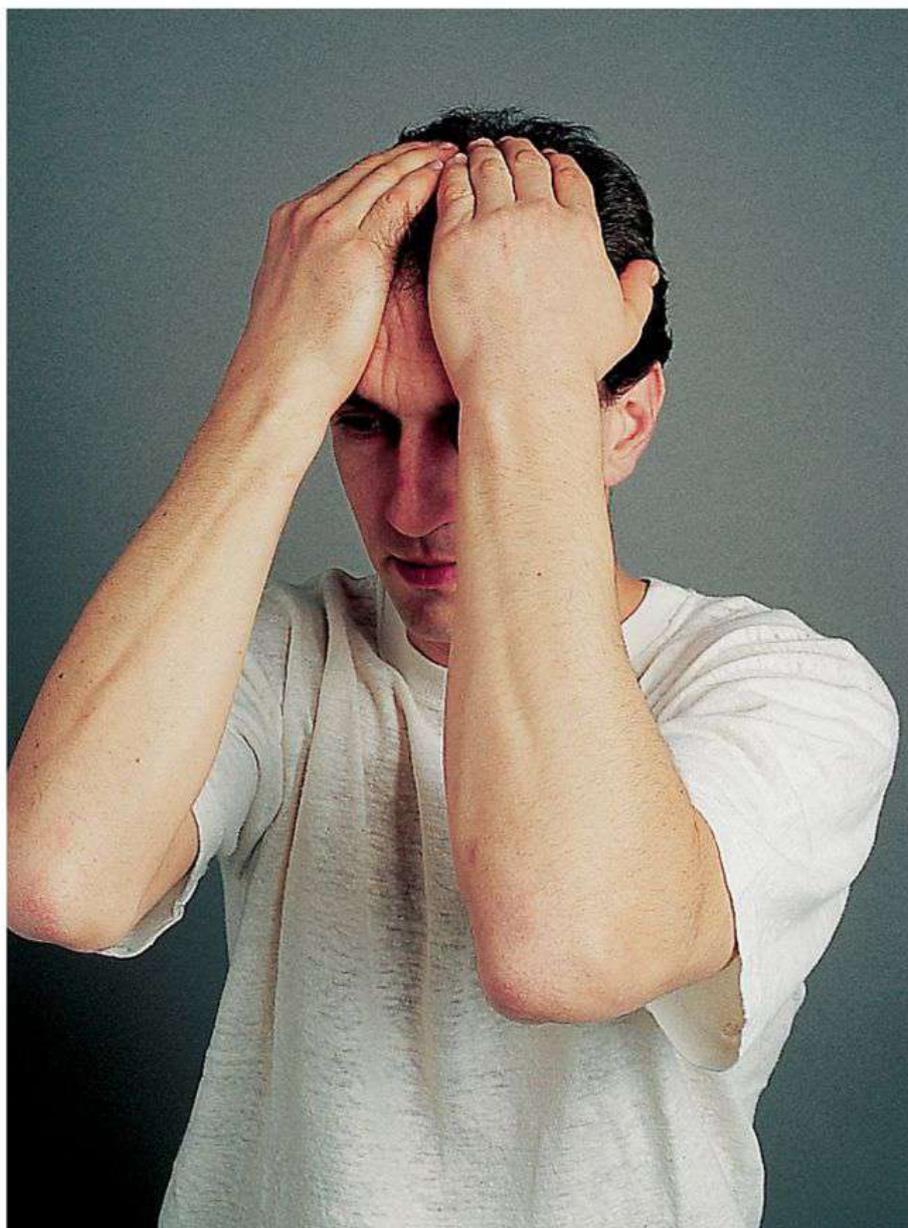
Pasamos las manos hacia el centro del rostro, con las palmas apoyadas en las mejillas y los dedos en la frente, tapando los ojos. Masajeamos lateralmente, en dirección a las orejas.



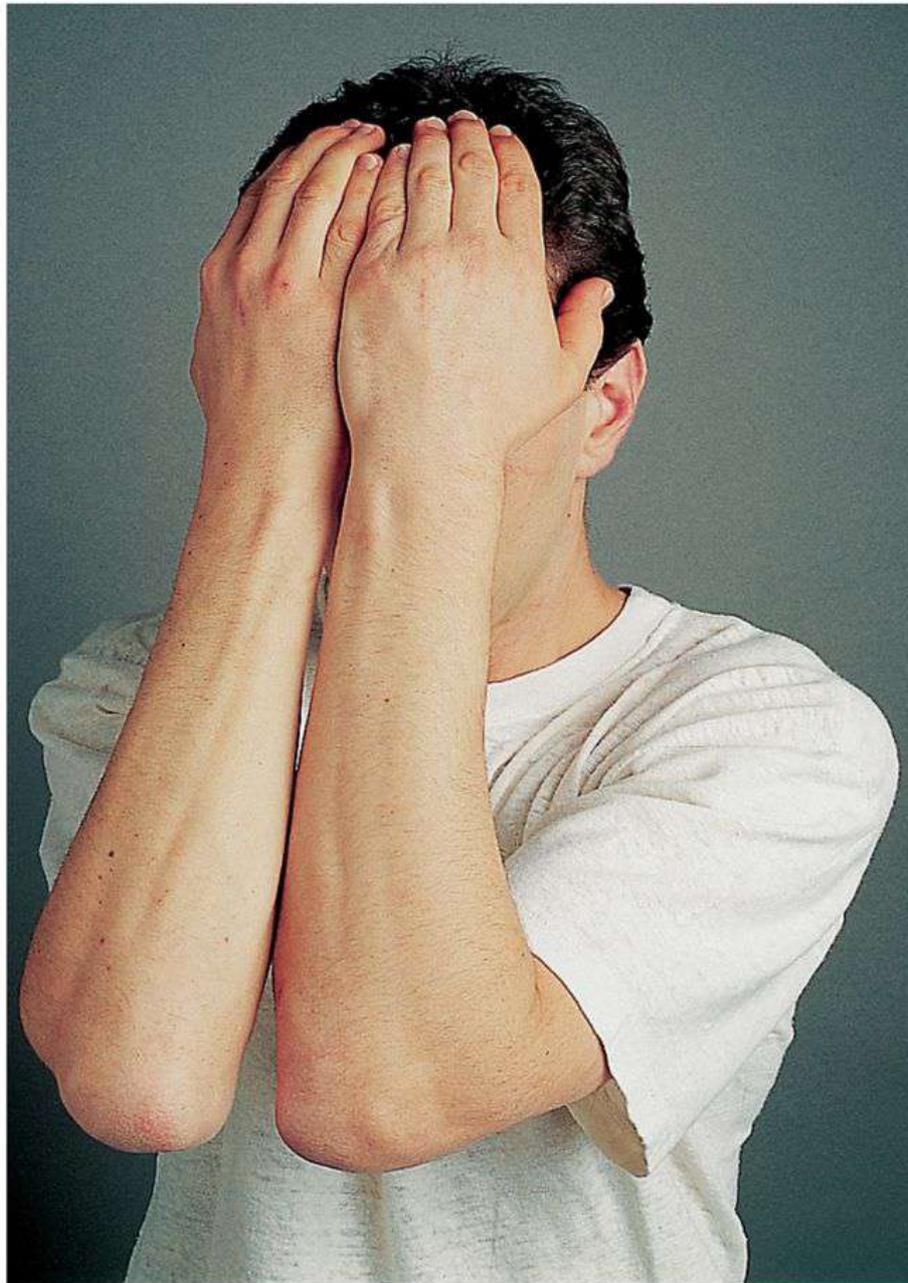
Colocamos las manos tal como se ilustra en la fotografía y masajeamos con ligeros movimientos circulares en dirección al corazón.



Apoyamos las bases de las palmas en las sienes, con los dedos en el centro de la cabeza. Realizamos un movimiento circular en el cuero cabelludo, en dirección al corazón.



Desplazamos las manos al centro de la frente, sobre los ojos, y seguimos masajeando con movimientos circulares en dirección al corazón.



Con los dedos masajeamos la línea mediana de la cabeza, pasando por la región occipital y llegando hasta el inicio de las cervicales. Las palmas rodean la cabeza, presionándola.



Otros movimientos que podemos practicar nosotros mismos en caso de cefalea son el masaje en los pies, en las manos, en los trapecios, en el rostro y en el cuero cabelludo, aplicando las técnicas que hemos ilustrado antes.

EJERCICIOS PARA MANTENERSE EN FORMA

A continuación proponemos una serie de ejercicios muy simples que sirven para conservar la musculatura relajada y sentirse bien, con lo cual disminuyen las posibilidades de padecer dolores de cabeza. Una forma de aliviar la tensión y el dolor, sobre todo en la zona de las sienes y de los globos oculares, es el *palming*. Sentados o de pie, en posición relajada y respirando lenta y regularmente, frotamos las palmas de las manos, una contra otra, hasta notar cierto calor. Luego separamos las manos y, a una distancia de 10-15 centímetros, intentamos percibir una «esfera» de energía entre las palmas. Luego colocamos las palmas sobre los ojos cerrados, y las dejamos entre treinta y sesenta segundos.

PARA LA ARTICULACIÓN DE LA MANDÍBULA

En este apartado hemos omitido algunas de las fotografías referentes a estos ejercicios. Si nos miramos en el espejo mientras los realizamos entenderemos la razón. En cualquier caso, recordemos que la risoterapia es muy útil para curar el dolor de cabeza.

Repetimos cada ejercicio varias veces, muy despacio. Empezamos siempre por el lado del cuerpo que notamos más suelto.

1. Mostramos los dientes con un movimiento de la mandíbula y un desplazamiento del cuello hacia delante y hacia atrás.

2. Movemos despacio la mandíbula a derecha e izquierda y viceversa.

3. Bostezamos lentamente hasta la máxima abertura de la boca.

4. Hacemos grandes movimientos con la boca cerrada, como si masticáramos chicle. Acompañamos el movimiento con un sonido.

5. Juntamos los labios y pasamos la lengua por los dientes, recorriendo las encías, de derecha a izquierda y viceversa. Acompañamos el movimiento con un sonido, igual que en el ejercicio anterior.

PARA EL CUELLO

1. Inclina la cabeza a derecha e izquierda, acercando la oreja al hombro. Nos detenemos antes de sentir dolor.

2. Flexionamos la cabeza hacia delante y la extendemos hacia atrás, sin forzar. Procuramos coordinar el movimiento con la respiración.

3. Varias veces al día, con los ojos cerrados, realizamos tres rotaciones completas de la cabeza en cada dirección, sin que intervengan los hombros. Cuando la cabeza gira hacia atrás, realizamos el movimiento sin ningún tipo de fuerza, para no provocar una compresión de las vértebras cervicales.

4. Tumbados boca arriba, giramos la cabeza hacia el lado que nos resulta más cómodo. Cuando la giramos hacia el lado izquierdo, colocamos la mano derecha en el lado libre de la cara y empujamos en sentido contrario, provocando una ligera resistencia. Poco antes de llegar al centro, eliminamos todo tipo de resistencia y completamos el movimiento hasta llegar a la otra oreja.



5. Estando tumbados, apoyamos una mano en la frente e intentamos acercar la barbilla al esternón,

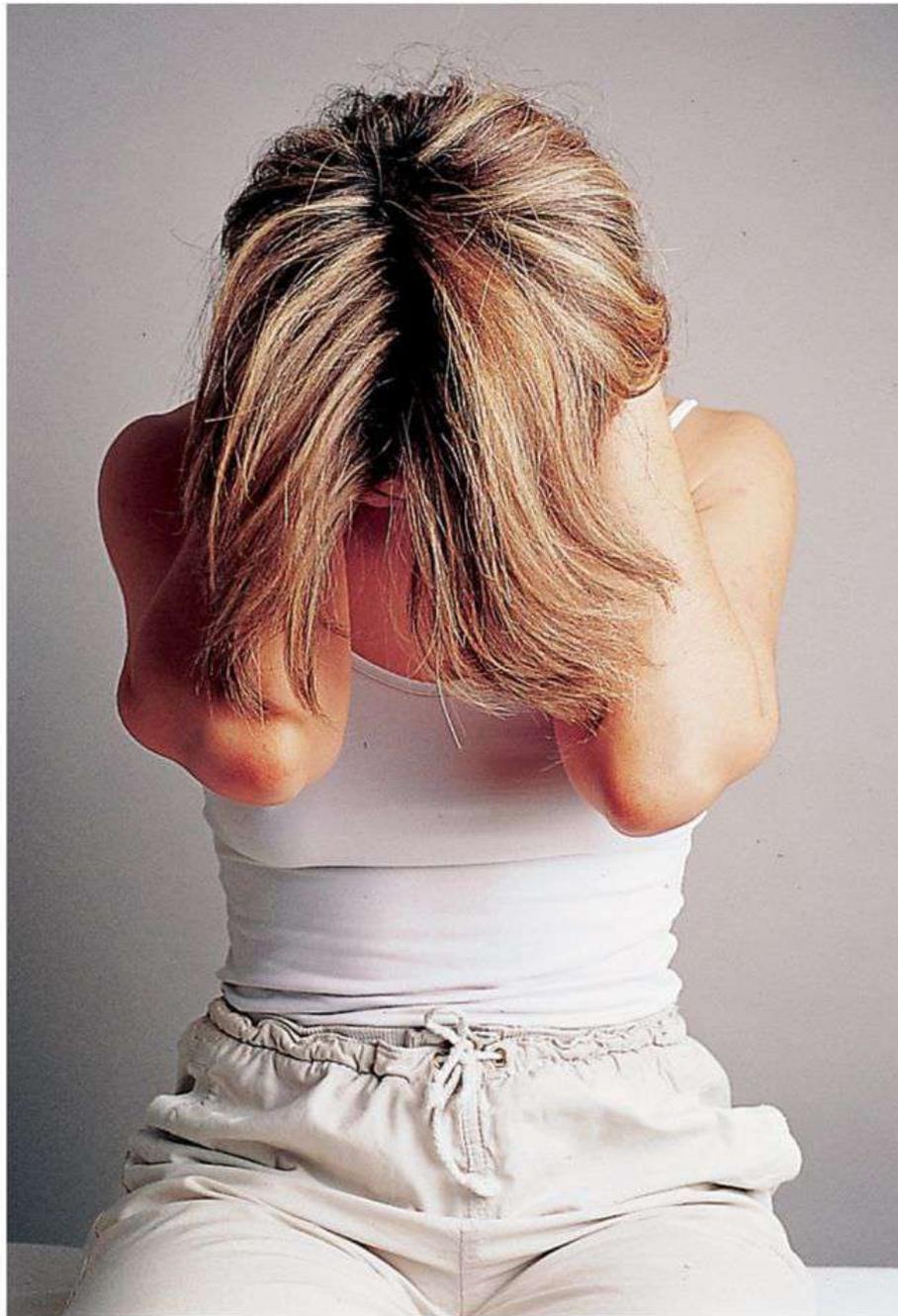
mientras la mano efectúa una resistencia mínima. Nos relajamos al concluir el movimiento y volvemos a la posición de partida, oponiendo resistencia con las manos cruzadas detrás de la nuca.



PARA LAS VÉRTEBRAS DORSALES

1. Nos sentamos en el borde de una mesa, con las piernas apoyadas contra la pared o con los pies enganchados a un mueble. Cruzamos las manos en la nuca, con los codos bajos, e inspiramos. Mientras expiramos arqueamos la espalda y dejamos que la fuerza de la gravedad atraiga nuestro tronco. Efectuamos unos pequeños movimientos hacia arriba y hacia abajo, y empujamos la espalda hacia delante y hacia atrás. Este ejercicio es beneficioso para los discos intervertebrales.

2. Cuando se trabaja muchas horas con el ordenador es aconsejable cambiar de lado el texto en papel, para evitar la escoliosis.



PARA LOS HOMBROS

1. Observamos la altura de los hombros delante de un espejo. Nos inclinamos hacia el lado más bajo, al tiempo que levantamos el otro hombro. Permanecemos en esta posición un minuto y, poco a poco, nos incorporamos hasta que los hombros estén a la misma altura. Mantenemos la posición un minuto.

2. Si los hombros tienden a caer hacia delante, los cerramos todavía más. Esperamos medio minuto, y a

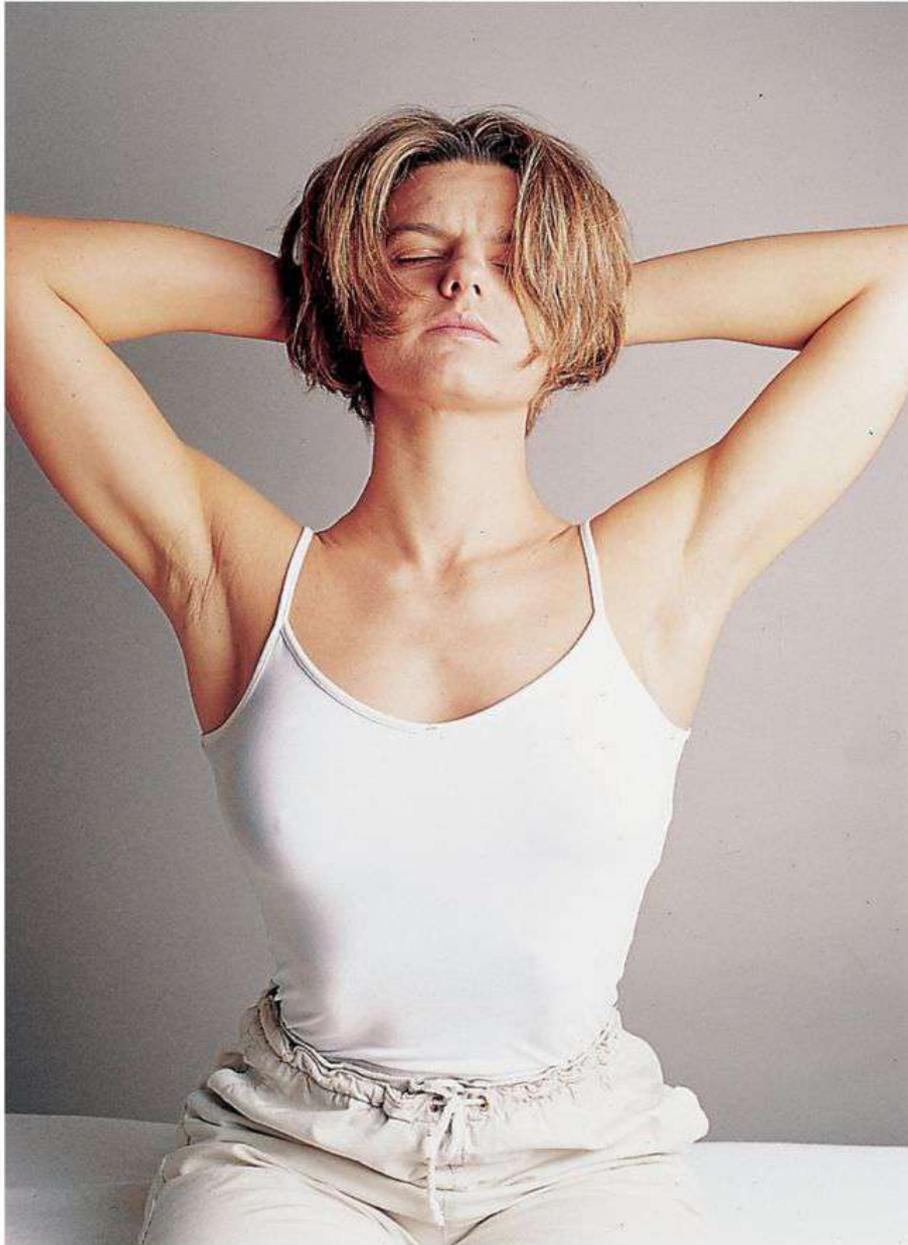
continuación los abrimos bien hacia atrás. Pasado medio minuto más, los relajamos, dejando que cuelguen por su propio peso y con las palmas de las manos orientadas hacia el exterior.

3. Adoptamos una posición erguida con las piernas abiertas a la misma anchura de la cadera, los pies paralelos y las rodillas un poco flexionadas. Imaginamos que un hilo nos tira de la cabeza lentamente hacia arriba, mientras que los hombros se mantienen quietos. En la misma posición, imaginamos una nube que nos empuja hacia el suelo.

4. Alzamos los hombros tanto como sea posible hacia las orejas. Mantenemos un instante la posición y dejamos caer los hombros pesadamente hacia abajo.

Los dos ejercicios siguientes, si se efectúan con regularidad cada día, son muy útiles para contrarrestar las tensiones cervicales, que en la mayor parte de los casos van acompañadas de dolor de cabeza y migraña. Ambos ejercicios se realizan en posición sentada.

5. Cruzamos las manos por detrás de la nuca. Mientras inspiramos extendemos la columna vertebral y ejercemos una presión contra la nuca. Al expirar nos relajamos. Repetimos el ejercicio seis veces.



6. Doblamos la cabeza hacia delante, dejándola colgar sin ninguna tensión. Masajeamos con los dedos los puntos de la nuca donde notamos que tira o sentimos dolor. A continuación, muy lentamente, inclinamos la cabeza hacia un lado y de nuevo masajeamos los puntos donde notamos dolor o tensión. Repetimos hacia el otro lado.

