

## BLOQUE II: EL MASAJE COMO TERAPIA

Ahora que conocemos más nuestro sistema energético básico, tenemos consciencia de la existencia de nuestros chakras y nuestro cuerpo energético y hemos comprendido el recorrido que la energía hace cuando se despliega por nuestro interior, podemos enfocar nuestro trabajo en activar, despertar y movilizar conscientemente nuestra energía sexual. Para ello, debemos empezar por los cimientos de nuestro sistema, nuestras raíces, es decir, nuestro primer chakra, Muladhara

### Objetivos del módulo introductorio

Descubrir y practicar Mulabhandha: el cierre del primer chakra

Desbloquear y liberar energéticamente la cintura pélvica

Activar, amplificar y movilizar la energía sexual con la subida energética

Aprender el masaje prono inferior



## NACIDOS PARA GOZAR

El ser humano está diseñado para sentir placer. Es en el placer donde se relaja, se expande y se siente dichoso... es gracias a esta búsqueda del placer que hemos podido sobrevivir a lo largo de los siglos y siglos. Nuestra pulsión de vida inherente nos ha llevado a satisfacer nuestras necesidades básicas primarias, y también nuestros deseos, en aras de la conservación de la especie.

También estamos perfectamente diseñados para sentir dolor. En el dolor el ser humano se tensa, se contrae y siente sufrimiento y malestar. Nuestra necesidad de supervivencia nos lleva a sentir el dolor, reconocer el peligro, alejarnos de él, y querer acercarnos nuevamente al placer, que nada tiene que ver con lo sexual, sino con el bienestar. Es por eso que abrirnos también al dolor es esencial para abrirnos al placer; uno nos reconduce al otro. Ambos son necesarios para nuestra supervivencia.

Expansión y contracción: Son los 2 movimientos básicos del universo: En la expansión hay relajación; en la contracción hay tensión. En la relajación hay placer. En la tensión hay dolor. Por lo tanto, es en la relajación y el placer donde el ser humano se expande, no por rechazar el dolor, sino más bien por aceptarlo como parte de la vida, integrarlo e incluso, disfrutarlo cuando sucede.

## LA ENERGÍA SEXUAL

Como ya he mencionado en alguna ocasión, la energía ES, y va expresando diferentes formas y cualidades según sea su recorrido por todo nuestro sistema nervioso y energético. Es importante entender que no es que haya diferentes energías distintas entre ellas, es la misma energía expresándose de múltiples formas.

Cuando la energía despierta en nuestro primer chakra, se encuentra en la zona genital, donde se ubican nuestros órganos sexuales, de ahí que la energía concentrada en nuestro primer chakra se haya etiquetado como energía sexual, expresando la cualidad de creación de nuestros propios órganos. Y es aquí, en esta cualidad de crear, donde reside todo su poder y su fuerza. La energía sexual es la chispa que enciende la mecha de la bomba que es el ser humano, capaz de generar vida y también, de destruirla.

---

Lo que hace especial a la energía sexual, es decir, la energía concentrada en nuestros genitales, es que se percibe claramente. No hay duda de que todas las personas pueden sentir cuando su energía sexual se despierta por las tremendas sensaciones que se sienten en la zona genital.



Comúnmente se le llama excitación y la mayoría de las personas no saben cómo gestionarlo de otra manera que no sea descargando a través de un orgasmo.

Esta energía que se siente en los genitales se puede intensificar a través de diferentes estímulos, cargando más y más la zona sexual de energía, impulsándola hacia arriba (como una bomba hidráulica) para desbloquear el camino de Sushumna de energía estancada y residuos emocionales que entorpecen la ascensión natural de la energía.

Esto mismo es lo que hacemos en un masaje tántrico. Además, hay otras técnicas sencillas y efectivas que pueden servir para despertar tu energía y elevarla hasta Sahasrara: pranayamas (respiración), visualizaciones, yoga...

## Mulabhandha

Cuando queremos activar nuestra energía, el primer gran obstáculo que nos encontramos por el camino es la musculatura de nuestro suelo pélvico: está flácida, fofa, sin fuerza. No hay consciencia corporal de los músculos que sostienen toda la pelvis y menos aún de los músculos que rodean el ano.

Lo primero que debemos practicar para activar y ejercitar la zona pélvica es lo que en Tantra y en Yoga se conoce como Mulabhandha. La medicina alopática lo recomienda con el nombre de ejercicios de Kegel. Esta práctica fortalece el suelo pélvico, favorece la circulación del riego sanguíneo a nivel físico, permite aumentar nuestra consciencia corporal en toda la zona pélvica y moviliza la energía por toda la cadera.

“En sánscrito *Mula* puede ser interpretado como “raíz”, refiriéndose a la base de la columna o perineo, donde podemos encontrar Muladhara chakra, el asiento de Kundalini. *Bandha* por su lado puede ser interpretada como nudo o tope.

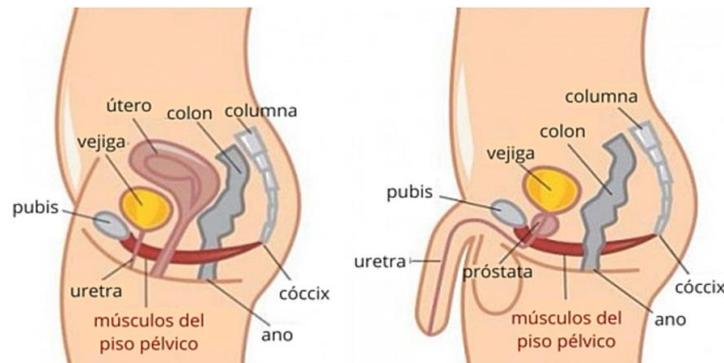
El concepto de Mulabandha puede ser entendido como el Nudo o Tope Raíz y se la conoce como la llave del perineo. Mulabandha es conocida en todas las escuelas de Yoga y practicada de diferentes maneras con un mismo fin: localizar, purificar y despertar Muladhara, elevar la energía y fusionarla, despertando así Kundalini.

En nuestra práctica, cuando hablamos de Mulabandha, nos referimos a la presión o contracción muscular de glúteos (lo que contrae el ano), perineo o músculos y labios vaginales y estómago bajo. Aun así veremos también la contracción de perineo o músculos vaginales exclusivamente, sin implicar ningún otro movimiento muscular, que es la versión de Mulabandha más utilizada dentro de las distintas escuelas de yoga.



## MULABANDHA (Kegel) → Contracción del SUELO PÉLVICO

- Localizar y activar Muladhara
- Despertar e impulsar Energía



En la cintura pélvica hay muchos ligamentos y músculos, y un sólo punto donde todos ellos se juntan, llamado cuerpo perineal, y es alrededor de esta área donde se puede sentir la sensación y estimulación de Mulabandha, donde localizamos Muladhara Chakra.

A través de la práctica de Mulabandha, ganamos control sobre los músculos del cuerpo perineal.

Físicamente Mulabandha tiene muchos efectos, algunos son:

- Alivio del prurito anal,
- Prevención de las hemorroides
- Estimulación del sistema urogenital
- Combatir distintos tipos de estreñimiento: constipación rectal por falta de evacuación o por anomalías de progresión de origen cólico.
- Es muy beneficiosa para los problemas digestivos, especialmente para el colón, así como para tonificar y fortalecer los órganos pélvicos.

**En las mujeres:** reafirma los tejidos de las paredes vaginales, reduce la anorgasmia y amplifica su capacidad multiorgásmica, fortaleciendo la vagina y el cérvix, previniendo el prolapso (deslizamiento) del útero, disminuyendo la congestión sanguínea y ayudando a regular la menstruación.

**En el hombre:** mantiene sana la próstata, y fortalece el perineo desarrollando un mayor control de la eyaculación y previniendo la eyaculación precoz y la impotencia.

## BENEFICIOS MULABHANDA

- Alivia del prurito anal (picazón)
- Prevención hemorroides
- Estimulación uro-genital
- Combatir estreñimiento
- Tonificar y fortalecer órganos y musculatura pélvica
- Enraizamiento

### HOMBRES

- Mantiene sana la próstata
- Mayor control sobre la erección
- Mayor control sobre la eyaculación

### MUJERES

- Reafirma tejidos paredes vaginales
- Aumenta capacidad orgásmica
- Previene el prolapso
- Regula menstruación

Además, regula el balance hormonal y estimula los nervios que enervan la región pélvica y las extremidades. Armoniza el funcionamiento del sistema endocrino, tranquiliza la respiración logrando la relajación, disminuye el ritmo cardíaco y la actividad del sistema simpático.

Lograr la perfección en la práctica de Mulabandha permite la realineación del cuerpo físico, psíquico y emocional, aliviando muchos desórdenes psicósomáticos y mentales, resultado del estrés y la ansiedad con efectos beneficiosos sobre el nerviosismo y la concentración mental.

En el plano energético, Mulabandha es un potente estimulador de Muladhara y Swadhisthana, además de ser una técnica poderosa de enraizamiento." (David Alcalde)

## SUBIDA ENERGÉTICA

"El pranayama de la escuela Kahula difiere ligeramente del resto de las escuelas (respiran por nariz y pulsan en la exhalación). Se realiza inhalando y exhalando por boca, pulsando Mulabandha en la inhalación, manteniéndolo pulsado en la retención y soltándolo en la exhalación.

Las diferencias son notorias: cuando pulsamos en la inhalación, llevamos toda la energía a Muladhara, que es sometido a una fuerte estimulación y en menor grado a Swadhisthana, generando y amplificando la energía sexual.



Al exhalar y soltar la pulsación, la energía sexual se impulsa hacia arriba, llevándola al canal central Sushumna.

El movimiento energético, amplificado por la energía sexual, genera un proceso de purificación más profundo del canal central, de los chakras de la triada inferior, Muladhara, Swadhisthana y Manipura inicialmente, y a través de la subida energética, afectará también a los superiores.

Este proceso de purificación puede ser intenso en algunas circunstancias ya que su acción principal será la liberación de bloqueos energéticos, emociones no integradas, patrones psicológicos, memorias psico- emocionales desde esta vida hasta el profundo nivel celular, tensión muscular y un largo etc. de posibilidades que pueden darse.

Así mismo, esta práctica intensificará la energía sexual, pero también la vitalidad general del cuerpo, dándonos mayor cantidad de energía.

Cuando aumentamos la energía vital, iniciamos procesos secundarios de purificación energética, en canales secundarios o incluso terciarios, que redundará en una paulatina apertura de la sensibilidad energética hacia cargas energéticas y planos sutiles de existencia.

Mulabandha es la llave que nos permite abrir y sostener todo el proceso de concientización, generación, amplificación y movimiento de la energía sexual. (David Alcalde)

### **Pasos para realizar la subida energética**

Cierra los ojos y empieza a respirar conscientemente inhalando por nariz y exhalando por boca, de manera lenta y profunda y visualiza una bola de luz blanca en tu coronilla, en tu séptimo chakra. Con cada inhalación, vas a bajar tu atención y la bola de color blanco al chakra inferior:

- Inhala, baja tu atención al sexto chakra, en el entrecejo, y exhala
- Inhala, baja tu atención al quinto chakra, en la garganta, y exhala
- Inhala, baja tu atención al cuarto chakra, en el corazón, y exhala
- Inhala, baja tu atención al tercer chakra, en el ombligo, y exhala
- Inhala, baja tu atención al segundo chakra, en el bajo vientre, y exhala
- Inhala, baja tu atención al primer chakra, en los genitales, y exhala
- Mantén la atención en tu primer chakra



Ahora te invito a iniciar la respiración de chakra Base, inhalando y exhalando por boca. Vamos a instalar Mulabhandha completo:

- Inhala por boca, retén la respiración varios segundos, exhala.
- Inhala, retén y tensa el perineo, exhala y relaja el perineo.
- Inhala, retén, tensa el perineo y los glúteos, exhala y relaja.
- Inhala, retén, tensa el perineo, los glúteos y el bajo vientre, exhala y relaja.
- Inhala, retén, tensa perineo, glúteos, bajo vientre y puños (a la contracción de toda esta zona se le llama Mulabhandha completa), exhala y relaja.
- Inhala, retén y tensa Mulabandha completa, exhala y relaja.

A partir de ahora, en cada inhalación realizas Mulabandha completa y en cada exhalación relajas mientras visualizas una bola roja que sube desde la tierra cargando tu cuerpo de energía telúrica:

- Inhala, retén, tensa y visualiza una bola de color rojo en el centro de la tierra, exhala.
- Inhala, retén, tensa e imagina como esa bola de color rojo va subiendo rápidamente hasta llegar a las plantas de tus pies, exhala.
- Inhala, retén, tensa y siente el calor del fuego de la bola roja cubriendo tus pies, exhala.
- Inhala, retén, tensa e imagina como la energía roja va subiendo por tus piernas hasta las rodillas, exhala.
- Inhala, retén, tensa e imagina como va subiendo y llega hasta tu primer chakra, en el perineo, exhala.

Una vez que la energía roja ha llegado a tu primer chakra, vamos a elevarla por cada uno de los chakras hasta Sahasrara.

- Inhala, retén, tensa, siente el calor del fuego de la energía roja de la tierra concentrándose en tu primer chakra, Muladhara, exhala.
- Inhala, retén, tensa e imagina o siente como esa bola de energía roja sube hasta tu segundo chakra, Swadhisthana, en el bajo vientre, exhala.
- Inhala, retén, tensa y siente como sube la energía desde el segundo al tercer chakra, Manipura, en el plexo solar, exhala.
- Inhala, retén, tensa y siente la bola roja que sube desde tu tercer chakra, al cuarto, Anahata, en el centro del pecho, exhala.
- Inhala, retén, tensa y siente como la energía roja sube desde el cuarto al quinto chakra, Vishuddha, en la garganta, exhala.



Antes de continuar subiendo a las chakras inferiores, vamos a imaginar el canal central Sushumna conectado desde el primer al quinto chakra a través de un hilo rojo.

- Inhala, retén, tensa e imagina un hilo de color rojo desde tu quinto chakra al centro de la tierra, exhala.
- Inhala, retén, tensa e imagina que la bola de color rojo sube desde el quinto al sexto chakra, Ajna, en el entrecejo, exhala.
- Inhala, retén, tensa y visualiza como la energía roja sube desde tu sexto chakra al séptimo, en la coronilla, Sahasrara, exhala.

A partir de ahora, en cada inhalación tensas Mulabhandha, y en cada exhalación relajas, aumentando cada vez más el ritmo respiratorio.

- Inhala, exhala, inhala, exhala... hasta que ya no puedas más. Inhalas profundamente, retén el aire, tensa fuertemente todo el cuerpo, aguantando la respiración y la tensión todo lo que puedas y exhala con un gran aaaaaaaaah relajando el cuerpo al mismo tiempo.

Repite esta tensión 2 veces más mínimo y descansas respirando clavicularmente (superficialmente) sintiendo los efectos de la subida energética en todo tu cuerpo.

Siéntate a meditar mínimo unos 10 minutos.

Esta es la práctica individual de lo que hicimos durante la formación presencial en grupo. Evidentemente, al sumar la energía de tantas personas, el efecto en grupo es mucho mayor y se siente con mucha más intensidad que las sensaciones que podrás notar con la práctica individual en casa.

No te desanimes, practica con regularidad. Sobre todo, en esas mañanas que despiertas ya cansado/a y necesitas un poquito de energía extra.

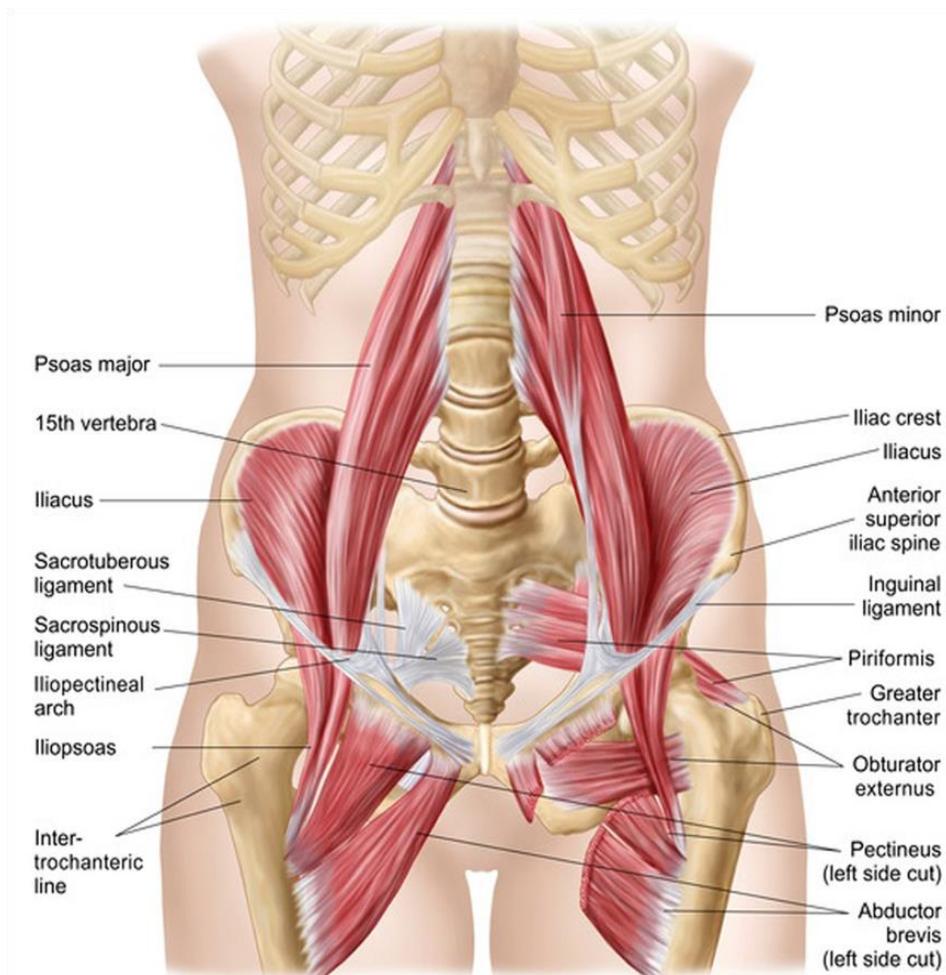


## LA CINTURA PÉLVICA

Una vez que la energía se activa y empieza a desplegarse por sushumna, se encuentra con el segundo gran obstáculo del cuerpo físico: la cintura pélvica.

“Desde el nivel físico es un complejo entramado óseo, muscular, nervioso, etc. Es la base de la columna vertebral, uno de los dos ejes horizontales del cuerpo que mantiene el soporte de gran parte del peso de toda la estructura, y nos permite la movilidad del tronco y de las extremidades inferiores.

En ella, se encuentra el hueso sacro, con una compleja combinación de terminaciones nerviosas. Y tratándose de una formación de Masaje Tântrico, no podemos pasar por alto que en ella se encuentra la zona genital.



A nivel energético, encontramos una particularidad que solo se repetirá en la cabeza: contiene dos centros energéticos principales, Muladhara y Swadhisthana.

Así, podríamos entender toda la estructura física que denominamos cintura pélvica, desde el punto de vista energético, como una eficaz manera de proteger uno de los dos lugares más sagrados del templo que habitamos al que llamamos cuerpo, y en el que reside nuestra energía divina Kundalini.

El proceso de enraizamiento y del despertar, ascenso y descenso de Kundalini, es bastante difícil si la cintura pélvica se encuentra bloqueada.

En el sacro, según el taoísmo, encontramos la puerta de todos los meridianos Ying del cuerpo, es decir, la puerta de todos los caminos de Shakti, la energía femenina.

En la cintura pélvica se encuentran todos los puntos sagrados de la energía sexual, capaces de generar orgasmos de tal energía que, conducida adecuadamente, puede ampliar nuestros estados y niveles de conciencia.

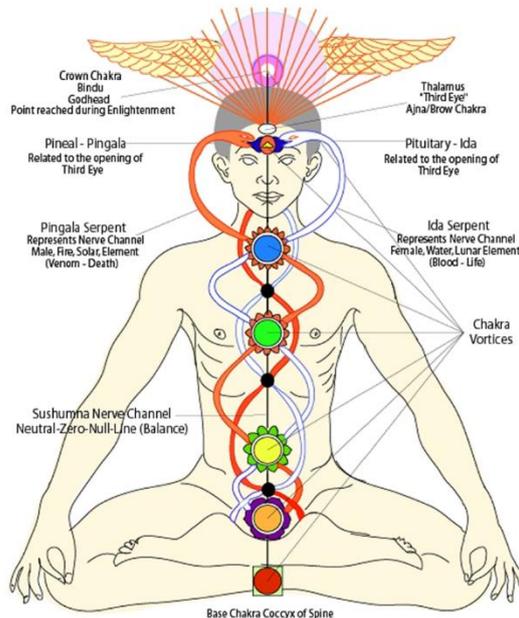
Asimismo, cualquier masajista sabe perfectamente que la cintura pélvica y especialmente la musculatura de los glúteos, es una de las zonas que más tensión acumula del cuerpo y donde podemos encontrar contracturas profundas y antiguas con gran facilidad.

La gran mayoría de personas, cuando tratamos de realizar los movimientos más sencillos y básicos de la danza del vientre, movimientos específicos de cadera hacia delante y hacia atrás, derecha izquierda, arriba y abajo, circulares o en espirales ascendentes y descendentes, comprobaremos cuán rígida puede llegar a estar esa zona y nuestra gran dificultad para lograr movimientos específicos de cintura pélvica fluidos y sin esfuerzo. Allí donde hay tensión muscular, hay estancamiento de energía, entendido como dificultad en la normal circulación de la energía. Donde hay contractura muscular, hay también contractura o bloqueo energético.

Asimismo, debido a la enorme cantidad de canales, meridianos, puntos y centros energéticos, encontraremos en ella memorias y patrones, bloqueos energéticos de gran sutilidad, y uno de los conflictos o bloqueos más importantes y primarios a los que se enfrenta: el despertar y ascensión de Kundalini y el desarrollo de la conciencia en sí mismo." (David Alcalde)



## NIVEL ENERGÉTICO



- Contiene  Muladhara
-  Swadhistana
- Asiento y morada de Kundalini
- Ignición de la Energía Sexual
- Puerta de todos los Meridianos Yin (sacro)
- Se estanca la Energía en glúteos y crestas ilíacas

Ver video en Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=izCiQcfjMBs>

### Práctica: La Medusa

Este ejercicio puede realizarse en pareja o individualmente. Como es un ejercicio para practicar en casa, lo explicamos para trabajarlo en solitario.

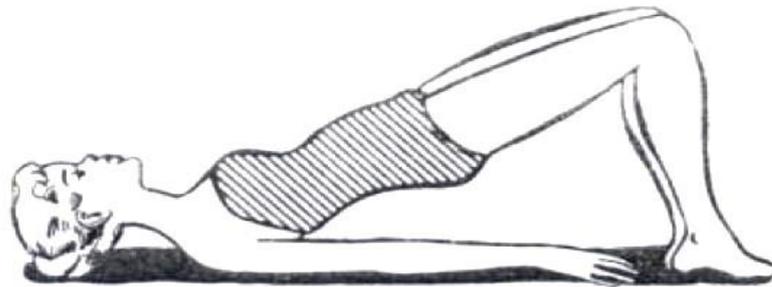
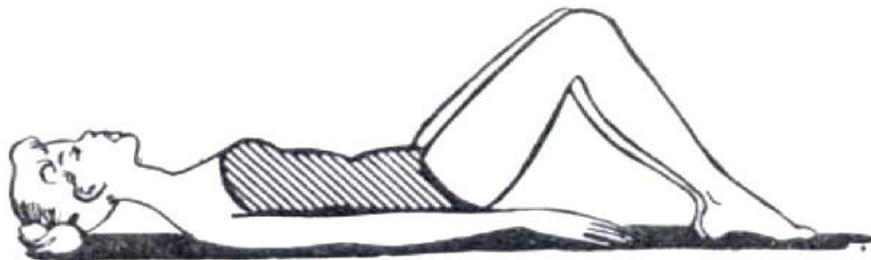
Lo primero de todo es sacudir todo el cuerpo: pies, piernas, caderas, torso, brazos, cuello y cabeza. Después, vamos a realizar una toma de consciencia del estado actual de nuestras caderas. Para ello os aconsejamos varios movimientos.

### Preparación para la medusa:

- Movemos la cadera hacia adelante y hacia atrás.
- Movemos la cadera de un lado al otro del cuerpo.
- Desde un lateral, comenzaremos a hacer círculos grandes con toda nuestra cadera, primero hacia un lado y luego hacia el otro. Estos círculos se irán haciendo cada vez más pequeños hasta convertirse en un leve movimiento de la cadera.
- Infinitos: imagina que dibujas un infinito en el suelo con tu cadera.
- Sacudidas: cuando inhalamos, llevamos la cadera hacia atrás, al exhalar sacudimos la cadera hacia adelante.

Ahora sí, iniciamos el ejercicio de la medusa: tumbate en el suelo, con los talones lo más cerca posible de tus glúteos, postura de parturienta:

- Inicia la respiración pélvica: inhala por boca rotando la pelvis hacia atrás, exhala rotando la pelvis hacia delante.
- Ahora cambiamos la dirección de rotación de la cadera: inhalas por boca rotando la pelvis hacia delante, exhala rotando la pelvis hacia atrás.
- Impulsa la cadera lo más arriba posible en la inhalación, y al exhalar deja caer la cadera. Suelta la cadera, no la diriges tú, simplemente la dejas caer hasta que se golpee contra el suelo. El cuerpo está suelto, flojo, libre.



- Aumenta el ritmo y permite que la energía que se va despertando tome el control de tu cuerpo. Cuando te sientas exhausto/a, baja el ritmo y baja las piernas, quedando tumbado completamente, pero manteniendo la respiración por boca.
- Haz rotación con la cadera, al inhalar sube la pelvis, al exhalar baja la pelvis. Ahora simplemente es un movimiento sutil.
- Coloca tu mano izquierda en tus genitales y tu mano derecha en tu corazón, haciendo que la energía viaje de genitales a corazón con cada respiración. Al inhalar sube la energía de los genitales al corazón, al exhalar baja la energía del corazón a los genitales.
- Cuando tú lo sientas y muy lentamente, vas parando el movimiento hasta quedarte totalmente quieto, simplemente siente la energía por el cuerpo.
- Savasana: permanece en quietud y en silencio todo el tiempo que quieras.

## MASAJE RELAJANTE PRONO INFERIOR

### Glúteos

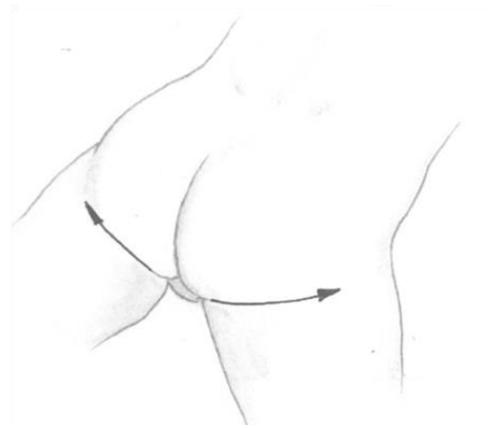
Para describir el masaje en las nalgas primero se trabaja sobre una de ellas y luego sobre la otra, de modo que repetiremos los mismos pases en ambas. El cliente debe tener las piernas bien separadas para que puedas colocarte entre ellas.

### Activación de los glúteos

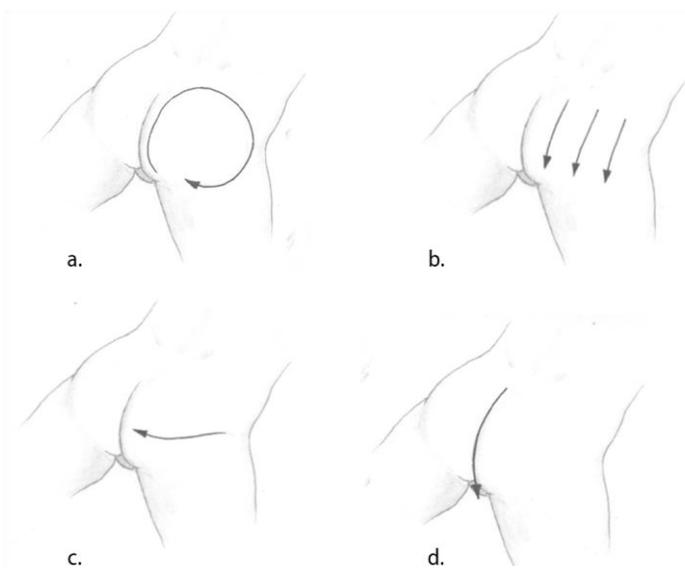
El sujeto activo pone unas gotas de aceite en la hendidura de los glúteos (dónde ambas nalgas se juntan).

Moja los dedos en aceite y activa los pliegues de las nalgas (dónde se unen nalga y muslo) 3 veces con pases de aire desde el centro perineal hacia afuera.

Moja los dedos de tu mano en aceite y deja caer las gotas sobre el glúteo a trabajar y expande el aceite con pases de aire erotizando la piel.



### Masaje de glúteos.



a) Realiza masaje circular a 2 manos por el glúteo desde la línea interglútea hacia el lateral con buen ritmo.

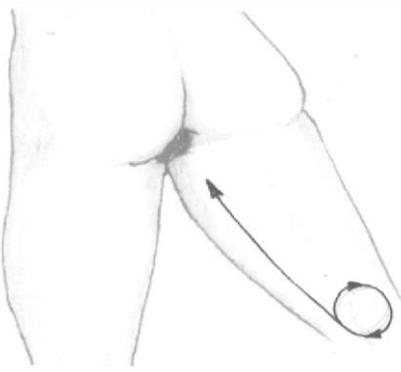
b) Marca líneas paralelas en la nalga desde arriba hacia abajo y en diagonal con el pulgar.

c) Por cada línea que trazas pasa la otra mano desde el lateral hacia la línea interglútea como si quisieras borrarlas.

d) Al "borrar" la última línea, deja caer la mano entre los dos glúteos, acariciando los labios anales y el perineo.

## Extremidad inferior

Con las rodillas hincadas en el suelo, siéntate sobre la pantorrilla de la pierna que vas a masajear, de forma que tu zona sexual quede sobre el pie de tu cliente.



### Activación del muslo

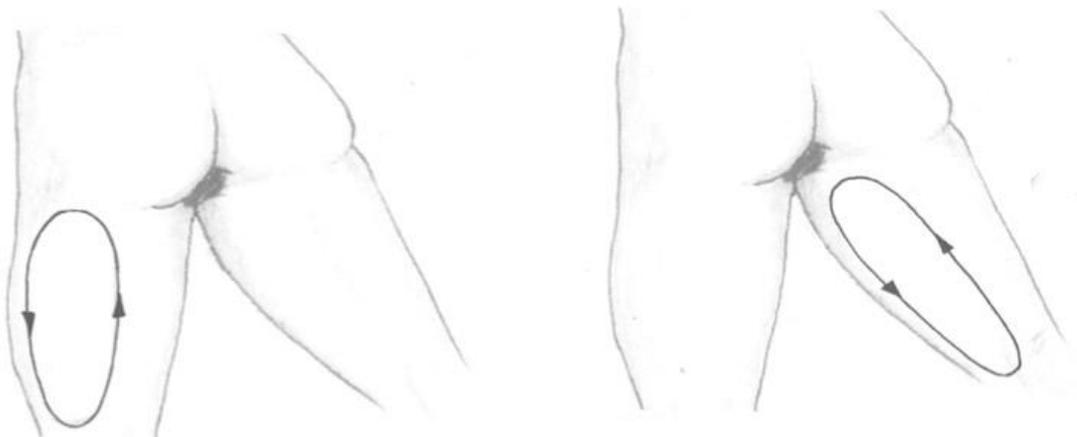
En esta postura, toma aceite del cuenco y activa la corva poplítea con círculos en sentido de las agujas del reloj y la cara interna del muslo desde la corva hacia el perineo.

Deja gotear aceite por todo el muslo y espárcelo con algunos pases de aire.

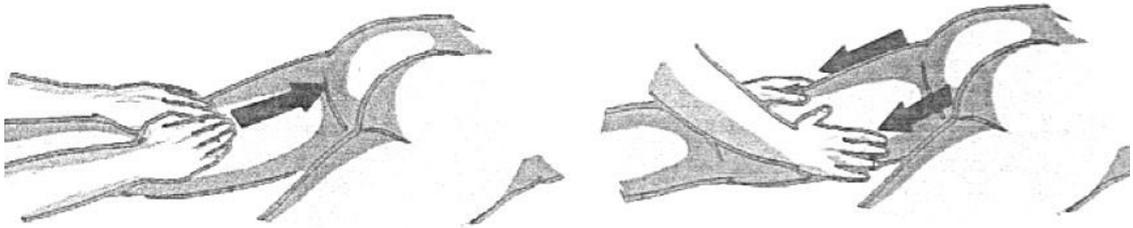
### Masaje en el muslo

Coloca tus manos juntas en la corva de la rodilla y con presión media, sube por el centro del muslo hasta glúteo y de ahí a la cara externa, bajando por el lateral de la pierna hasta corva. Se repite varias veces.

Repite el mismo pase, pero esta vez va desde centro del glúteo a la entrecadera, bajando por la cara interna del muslo. Se repite varias veces.



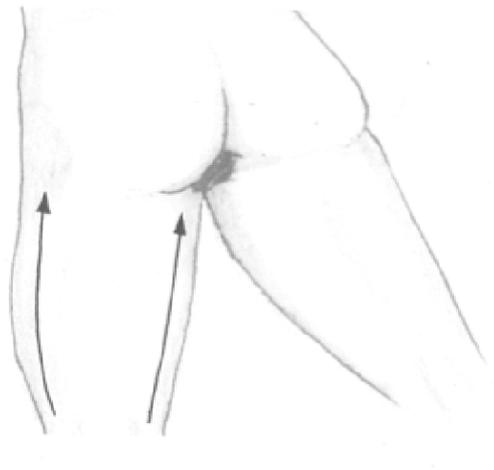
Ahora sube por el centro del muslo hasta glúteo con tus manos juntas desde la corva poplítea y cuando llega a glúteo, cada mano se desliza a un lateral de la pierna, bajando por las caras internas y externas del muslo hasta regresar a la corva. Se repite varias veces.



Realiza ahora presiones alternas en ambas caras del muslo (las manos juntas en el centro del muslo, abiertas cada una a un lateral) subiendo desde corva hasta el pliegue del glúteo, apretando-presionando por ambos lados (como si fueras un gato caminando sobre el muslo).

Rodea la pierna de tu cliente con las dos manos a la altura de la corva, formando un anillo y sube desde la corva hasta pliegue del glúteo con presión media. El último pase puedes añadir vibración.

Pase de integración recorriendo con las manos una seguida de la otra, todo el hemisferio izquierdo que hemos estado masajeando: desde la corva, sube por el centro del muslo desde la corva, pasa por glúteo, sigue subiendo por el lateral de la columna hasta hombro, y baja por todo el lateral externo del cuerpo hasta llegar a corva de nuevo.



## Activación pantorrilla

Durante el pase de integración anterior, aprovecha para sentarte cómodamente dejando que el pie de tu cliente se apoye en tu muslo.

Toma aceite y activa la zona erógena de la pantorrilla: el tobillo, realizando círculos con pases de aire bordeando y sobre el tobillo.

Toma aceite y deja gotear por la pantorrilla, esparciendo el aceite con pases de aire.

## Masaje en la pantorrilla

Una vez que has activado la zona erógena de la pantorrilla, vamos ahora a masajearla:

Sube con las dos manos juntas por la pantorrilla (parte central del gemelo) desde el talón a la corva y desciende por ambos laterales. Repetir varias veces.

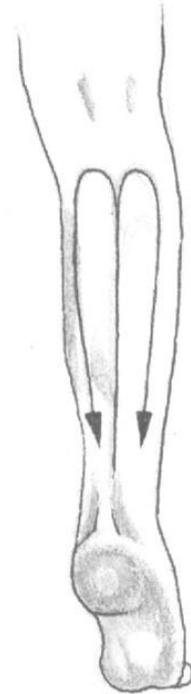
Presiona con los dedos pulgares de ambas manos desde el talón a la corva para descontracturar el gemelo. Repite dibujando líneas a lo ancho de la pantorrilla, subiendo siempre desde talón hasta la corva, midiendo la presión y preguntando al cliente si está bien o es demasiado.

Dobla la rodilla del cliente colocando su pie sobre tu hombro, y masajea el gemelo con las palmas de las manos alternativamente, agarrándolo con un poco de presión desde la corva hasta el tobillo.

Entrelaza tus manos formando un lazo y masajea el gemelo deslizando las manos por el centro del gemelo desde tobillo hasta la corva, subiendo por un lateral y bajando de nuevo por el centro del gemelo hasta la corva para subir por el otro lateral hasta tobillo. Y repite alternando laterales.

Abraza la corva de tu cliente formando un anillo y subiendo por toda la pantorrilla hasta tobillo con vibración. Repetir varias veces.

Pase de integración recorriendo todo el hemisferio que has masajeadado, desde el pie hasta el hombro subiendo por el interior del cuerpo y bajando por el exterior hasta regresar de nuevo al pie, colocándolo sobre tu muslo para masajearlo.



## Masaje en el pie

Realiza algunos apretones y presiones para desentumecer el pie y aliviar la tensión.

Puntea el borde del talón con el pulgar entre 5 y 10 veces y baja punteando desde el talón hasta el dedo gordo del pie, masajéandolo y estirándolo varias veces.

Puntea desde el talón hasta cada uno de los dedos del pie, masajéandolo y estirando cada dedo para pasar al siguiente.

Masajea la planta del pie, trabajando almohadillas y centro plantar y destensa el talón con presiones y apretones.

Masajea la planta del pie y presiona con los pulgares los puntos con contracturas.

Haz una pequeña torsión a la planta del pie en ambos sentidos.

Pase largo de integración recorriendo todo el hemisferio y bajando de nuevo hasta el pie, aprovechando el pase para cambiar de postura y sentarte de tal forma que puedas activar y masajear la otra pierna.

Repite todos los pases en la otra pierna: masaje de glúteos, muslo, pantorrilla, pie y pase largo de integración por todo el cuerpo.



### Cierre del masaje prono

Una vez que ya has terminado de masajear los dos hemisferios, es muy recomendable volver al centro, entre las piernas de tu cliente y realizar varios pases largos desde los pies hasta los hombros y de vuelta a los pies en el sentido Yin y Yang de la energía, subiendo por el interior y bajando por el exterior, e incluso, aumentar el ritmo de los pases y volver a descenderlo.

Para cerrar el masaje prono, a mí me gusta realizar un último pase para erotizar y poder distribuir esa energía cuando se dé la vuelta.

### La V o las Tijeras

Toma aceite y deja caer unas gotitas por la línea interglútea.

Humedece bien tus dedos de aceite, y coloca la palma de tu mano boca arriba y los dedos índice y corazón formando una V o tijera en la base del pene/labios vaginales, cerca de las ingles, acariciando esta zona de arriba a abajo con la V, mientras con el pulgar, acaricias suavemente los labios anales.

Estimula el sacro con caricias de aire en círculo en el sentido de las agujas del reloj, activando de esta manera primer chakra a través de la V y segundo chakra a través del sacro.



Como toda zona erógena, no es recomendable pasar mucho rato estimulando o pierde sensibilidad. Con unos pocos segundos bastará para erotizar a tu cliente.

Pídele que inhale, y en la exhalación retiras la V deslizado tus dos manos por toda la columna hasta llegar a cabeza.

Puedes terminar saliendo por cabeza, o bajar de nuevo tus manos por la columna deslizándose por la línea entre los glúteos, alternando una mano tras otra un par de veces.

Después de esta activación, deja a tu cliente unos instantes sin ser tocado, invitándole a sentir su cuerpo y su energía.

**ATENCIÓN:** este pase puede resultar bastante invasivo. En personas que te hayan reportado memorias de abuso durante la entrevista, es mejor no realizarlo.

Tras unos segundos de integración, invítale a darse la vuelta y colocarse decúbito supino (boca arriba).

