

## **BLOQUE II: EL MASAJE COMO TERAPIA**

Durante los módulos anteriores hemos visto el masaje tántrico prono y todo lo relacionado con él: desde integrar la respiración a despertar la energía erógena del cuerpo para movilizarla por los nadis y elevarla hasta el corazón.

En este módulo veremos el masaje tántrico supino y la importancia de una buena relajación y apertura de todo el torso superior para permitir que la energía ascienda por el canal central sushumna sin demasiados obstáculos para llegar hasta Anahata, y conectar así el sexo con el corazón.

### **Objetivos del módulo introductorio**

Conocer la anatomía física decúbito supino

Relajar y desbloquear el cuello

Aprender el masaje supino superior

## CONECTANDO EL SEXO CON EL CORAZÓN

Vivimos nuestra sexualidad con una gran división entre nuestro sexo y nuestro corazón. Algunas personas son capaces de tener un encuentro íntimo sexual sin vincular el corazón. Otras necesitan vincularse primero emocional y sentimentalmente antes de llegar a la intimidad sexual. Pocas personas experimentan una conexión auténtica entre el sexo y el amor, entre nuestra capacidad de desear sexualmente y amar profundamente sin necesidad de una proyección romántica que nos case hasta la eternidad.

Durante siglos el sexo fue castigado y relegado únicamente a la procreación. El amor, por el contrario, era ensalzado en sus vertientes romántica, devocional e incondicional.

Esto creó una escisión entre lo de abajo y lo de arriba; una separación entre lo terrenal y lo divino, entre las necesidades básicas de supervivencia del humano y las necesidades espirituales del ser, entre el deseo y el amor, entre la entrega al otro por goce y la entrega al otro por amor.

Un diafragma rígido y tenso refleja esa escisión entre las caderas y el pecho, esa división entre el placer y el amor, bloqueando la conexión entre el sexo y el corazón.

Ya vimos el primer gran obstáculo con el que se encuentra la energía al ascender; la cadera y todo el entramado de huesos, músculos, articulaciones, nervios... y otros tejidos que bloquean el paso de la energía cuando hay tensión.

También vimos el segundo gran obstáculo con el que se encuentra la energía; el diafragma. Músculo que en tensión bloqueo totalmente el paso de la energía hasta el corazón.

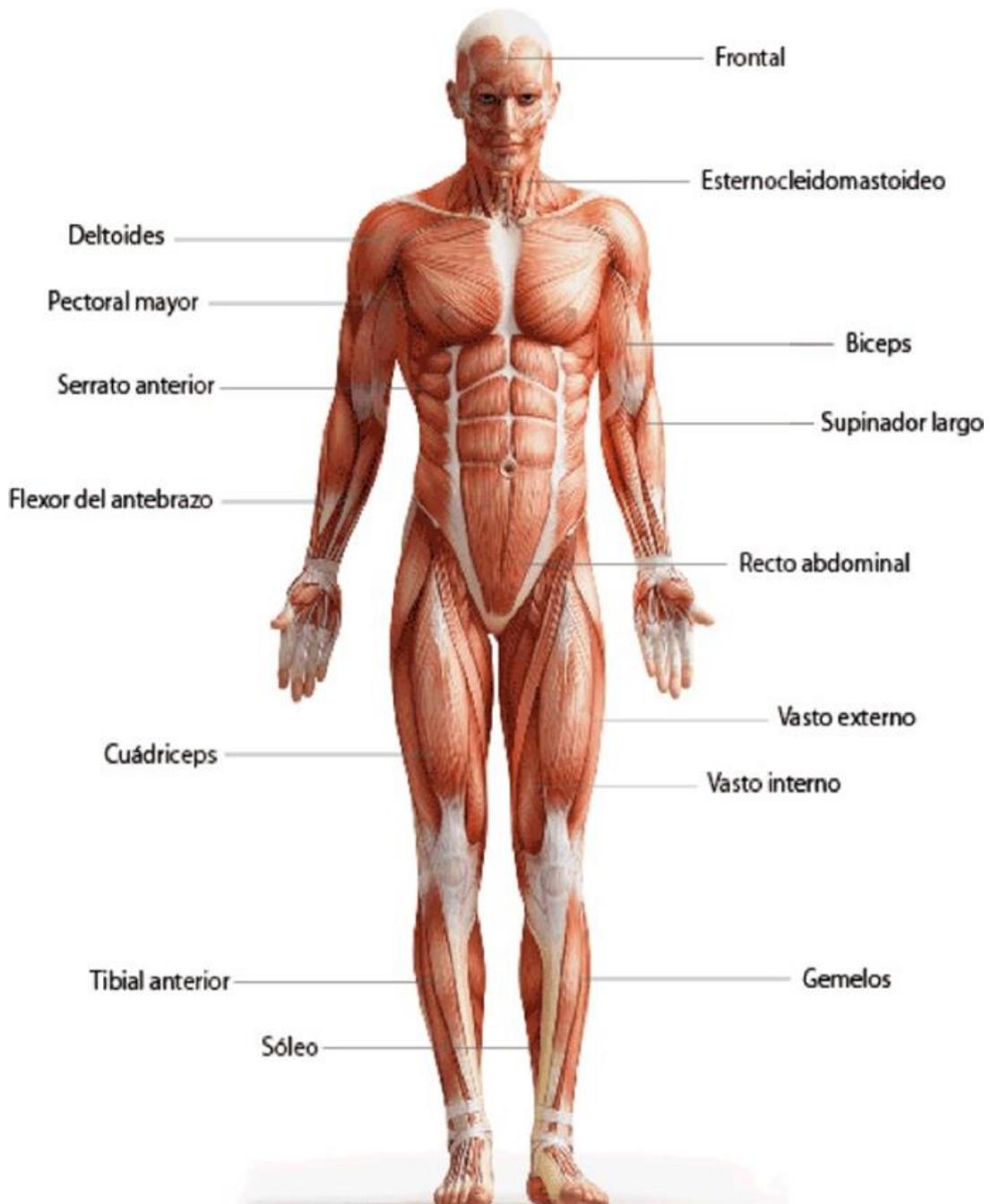
Y hay un tercer obstáculo importante: cuando la energía consigue atravesar el diafragma y llegar al corazón, pero no hay permiso para expresar lo que se ha liberado del diafragma, entonces la energía se estanca en la garganta, bloqueando y tensionando el cuello y la mandíbula, reteniendo toda la energía que busca ser liberada.

Es por todo esto que durante el masaje tántrico supino también incluimos la apertura del pecho y la respiración, un pequeño masaje en el diafragma recordándole su resiliencia y permeabilidad natural y un masaje y desbloqueo del cuello que permite que la energía generada en los chakras inferiores durante el masaje genital suba no solo hasta el corazón sino más allá, hasta Ajna (el 6º chakra) donde Shakti-energía se encuentra con Shiva-consciencia.



## ANATOMÍA FÍSICA DEL MASAJE

En este módulo veremos el masaje táctrico supino. Y los principales músculos frontales del cuerpo humano son: Frontal, esternocleidomastoideo, deltoides, pectoral mayor, serrato anterior, bíceps, supinador largo, flexor del antebrazo, recto abdominal, vasto externo, vasto interno, cuádriceps, tibial anterior, gemelos, sóleo.



## SECUENCIA BÁSICA DEL MASAJE CORPORAL

Como vimos también en módulos pasados, la diferencia del masaje tántrico con cualquier otro masaje es la carga energético-sexual que se realiza durante el masaje corporal a través de la activación de las zonas erógenas.

En la parte frontal del cuerpo estas zonas son: detrás de las orejas, axilas, pliegue del codo, muñeca, pezones e ingles, activando además la cara interna del cuello, brazos y muslos, coincidiendo con los nadis yin del cuerpo.

También en la parte frontal del cuerpo, seguimos la secuencia básica del masaje:

**Activar zona erógena** con aceite y acariciando

**Aceitar** dejar caer las gotas sobre la zona del cuerpo que vamos a masajear.

**Expandir aceite** con toque de pluma.

**Masajear** la zona activada con presión media-profunda (no es una caricia)

**Integrar** la zona recién masajeadada abarcando todo el cuerpo en un solo pase.



## MASAJE RELAJANTE SUPINO

Pídele a tu cliente que se dé la vuelta y se coloque boca arriba. Coloca el pareo encima, cubriendo la totalidad de su cuerpo y retíralo, acariciando la piel con los flecos del pareo.

Acto seguido, colócate en la cabeza de tu cliente, con una rodilla a cada lado de su cara, cerca de sus hombros, y con distancia suficiente para evitar el contacto con tus genitales.

### Masaje de cabeza

- Se pasan las manos con los dedos abiertos, como si se tratara de rastrillos desde la frente a la coronilla. Unos seis pases. Y desde la nuca a la cabeza.
- Se sujeta el pelo y se realizan tirones activando la circulación del cuero cabelludo.
- Se realiza masaje en la cara: del entrecejo a las sienes, de la nariz a la articulación siguiendo el maxilar superior, y recorriendo maxilar inferior hasta coronilla.



### Tronco superior desde cabeza

Antes de empezar el masaje, coloca tu mano derecha sobre el centro del pecho de tu cliente, realizando algunas respiraciones concentrando la atención y la energía en su cuarto chakra.

### Apertura de pecho y la respiración

Poco a poco, a medida que tu cliente respira, aprovecha la exhalación para dejar caer tu peso sobre él, ayudándole a soltar todo el aire residual que se mantiene en los pulmones.

Coloca tus manos en 4 posiciones distintas:

- a) con las dos manos en el centro del pecho del pasivo
- b) entre el pecho y las clavículas
- c) bordeando la parte superior del pectoral y los senos (si es mujer).
- d) bordeando las costillas, en la parte inferior del pecho

Para finalizar, en las últimas respiraciones ayuda a tu cliente abriendo su pecho en cada inhalación dejando caer tu peso sobre sus hombros.

### Masaje de diafragma

- a) Sentado en un lateral de la cabeza, coloca la mano sobre el diafragma y siguiendo el ritmo de la respiración de tu cliente, inicia un suave masaje entrando paulatinamente más profundo hasta sentir un latido.
- b) Desde el diafragma, recorre el reborde costal del lateral en el que te encuentras, entrando más profundo en cada exhalación hasta meter los dedos debajo de las costillas (si es posible) donde se inserta el músculo diafragma.
- c) Una vez masajeados, tira de las costillas hacia fuera, abriendo la caja torácica varias respiraciones.

Repite los mismos pases en el otro lateral del cuerpo de tu cliente: presión en el diafragma, recorrido de los rebordes costales, y apertura de la caja torácica.

Al terminar, siéntate de nuevo a la cabeza de tu cliente para realizar el masaje del tronco superior desde la cabeza.

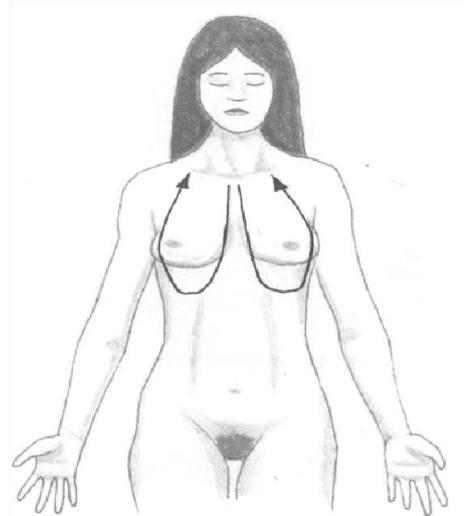
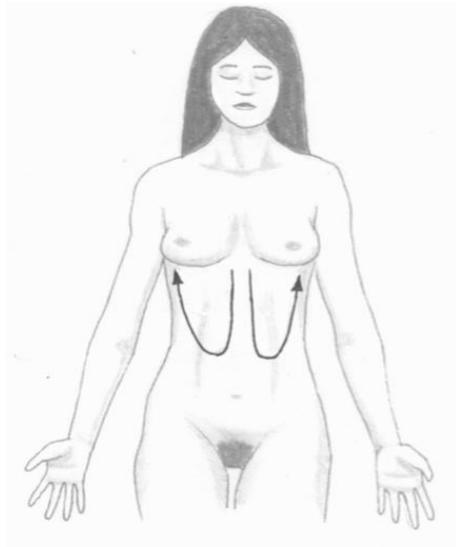
### Masaje de tronco superior desde cabeza

Primero, deja caer unas gotas de aceite en el centro del pecho de tu cliente y siguiendo la línea del esternón.

Después, acaricia el cuarto chakra con pases de aire primero, y con masaje en círculos después.



- a) El sujeto activo realiza pases desde el centro del pecho hacia los laterales bordeando el pecho y subiendo hasta acariciar las axilas (zona erógena)



- b) El sujeto activo aumenta la superficie del masaje abarcando hasta las costillas, subiendo también por los laterales, pasando por las axilas y cerrando el pase en el cuello.

- c) El sujeto activo se centra en el pecho izquierdo, realizando un masaje en el pectoral o seno, y evitando el pezón.
- d) El sujeto activo coge el brazo izquierdo del pasivo, lo levanta y lleva hacia atrás, apoyándolo sobre la pierna del sujeto activo, y realiza un masaje en el brazo y la mano.

## Masaje del brazo y mano

- a) Aceitar y esparcir el aceite por todo el brazo y la mano.
- b) Masaje con amasamiento de todo el brazo.
- c) Presiones en las almohadillas de la mano.
- d) Masaje profundo en la mano
- e) Estiramiento y masaje de dedos
- f) Vibración del brazo mientras se coloca de nuevo cerca del cuerpo

Repite los pases **c** y **d** y masaje del brazo y la mano del lateral derecho del cliente.

Para terminar, repasa con varios pases el tronco superior, saliendo por cuello.

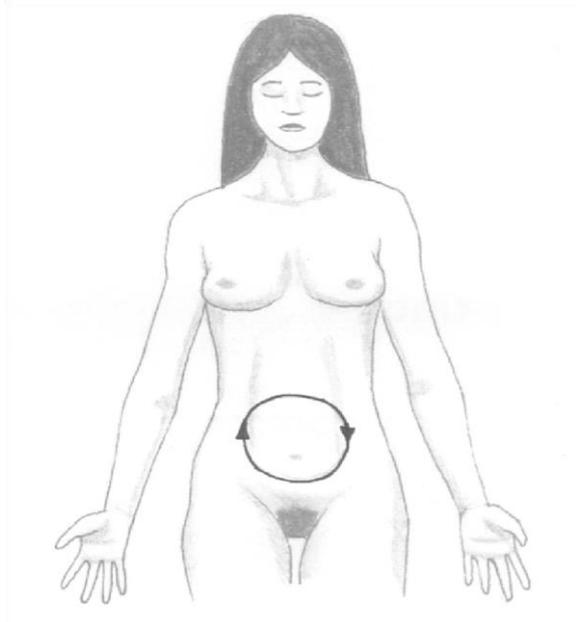
### Masaje y desbloqueo del cuello

- a) Coloca tus manos con forma de cuenco en el occipital del cliente y realiza unos estiramientos del cuello hacia un lado y otro.
- b) Realiza un pequeño masaje del trapecio con los nudillos girando la cabeza hacia un lado y hacia el otro.
- c) Mueve de un lado a otro la cabeza del cliente aumentando la velocidad según te permita, repitiéndole: suelta, confía, déjate llevar, suelta el control, etc.
- d) Termina bajando el ritmo hasta parar el movimiento, retirando las manos rápidamente y dejando al cliente sentir las sensaciones de la energía subiendo hasta la cabeza.

### Masaje desde las caderas

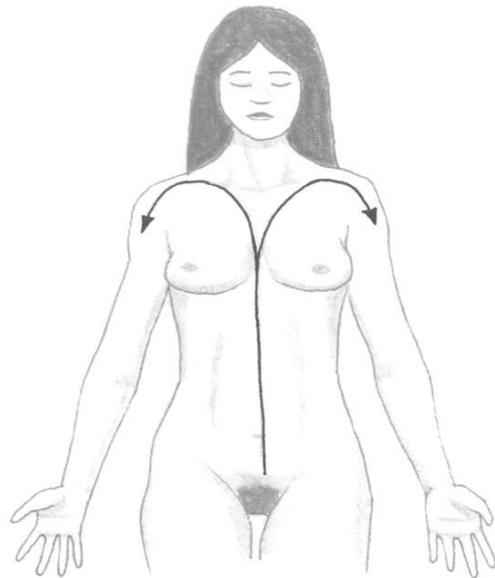
Con mucho cuidado, e informándole previamente, siéntate entre las piernas de tu cliente para iniciar el masaje del tronco superior desde la cadera.

- a) Deja caer unas gotas de aceite en el bajo vientre y por sushumna subiendo hasta el corazón. Y acaricia el bajo vientre para activar Swadhisthana chakra.
- b) Con las manos juntas realiza pases circulares en el sentido de las agujas del reloj alrededor de Swadhisthana, cada vez más grandes, hasta abarcar también el ombligo. Termina el pase subiendo las manos desde el ombligo hasta el corazón.



Una vez terminada la activación, coloca unas gotas de aceite caliente por los laterales del tronco del cliente para proceder con los siguientes pases:

- a) Círculos que van desde swaddhistana hacia las crestas ilíacas y regresan a swaddhistana.
- b) Círculos que suben hasta el diafragma, y desde allí, se abren hasta abrazar las costillas y bajan por los laterales de vuelta a Swaddhistana.
- c) Círculos que suben por la línea media del cuerpo desde el bajo vientre hasta la clavícula y bajan por laterales de vuelta a Swaddhistana.
- d) Para terminar, el sujeto activo realiza un último pase desde la zona del pubis hasta los hombros, subiendo por la línea media y bajando por los brazos hasta llegar a las manos.

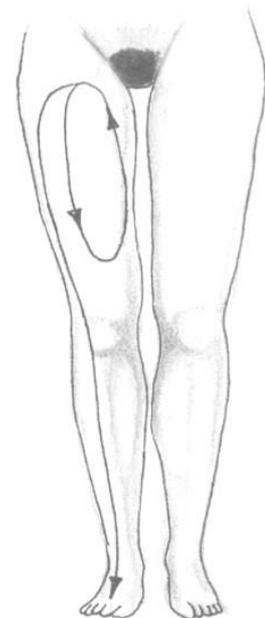


Acércate lentamente al pecho del cliente y coloca tus manos sobre los pezones, respirando, trayendo presencia y despertando la energía en los pechos, ya sea hombre o mujer, terminando nuevamente con el pase d) anteriormente descrito.

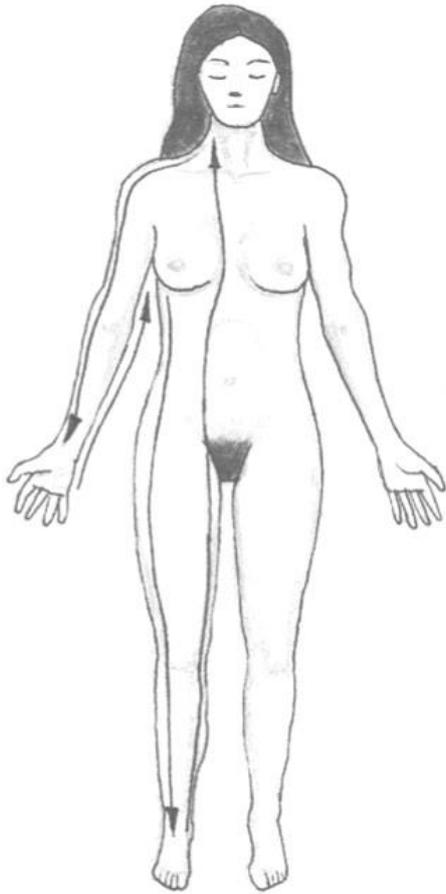
### **Energización sexual y activación de nadis**

Deja caer unas gotas de aceite en las ingles primero, y después en uno de los muslos, iniciando la activación de la cara interna del muslo mediante caricias de aire sobre la piel con toda la mano.

Después, realiza un masaje en la cara interna del muslo subiendo hasta la ingle y bajando por el lateral de la pierna hasta la rodilla, subiendo de nuevo hasta la ingle y cerrando la pierna con un pase largo hasta el pie. Repitiendo varias veces el pase.



Para terminar, realiza varios pases largos desde el pie hasta la cadera, bordeando la ingle en la subida y bajando por el lateral de la pierna hasta el pie.



Para concienciar que se activa el meridiano, se realiza un pase largo desde el pie hasta la oreja, pasando por todo el cuerpo y siguiendo el recorrido de los canales Yin y Yang, es decir; subiendo por el interior del cuerpo y bajando por el exterior, por el costado del hemisferio de la pierna que hemos activado y masajeadado.

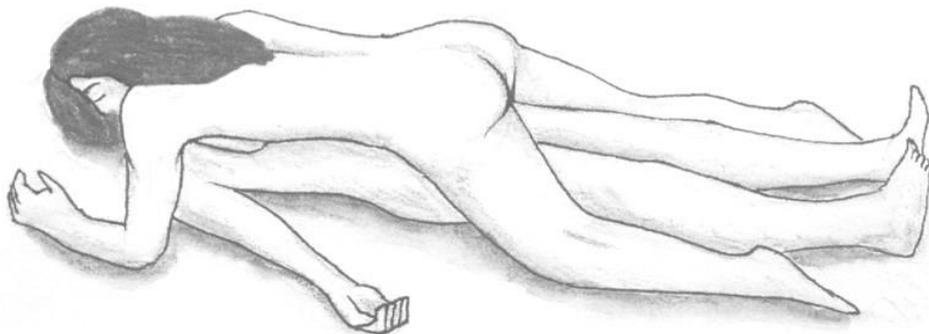
Inmediatamente después, activas la cara interna del muslo que falta, aceitando, acariciando y masajeadado.

Cierra el hemisferio con un pase largo que va desde el pie hasta la oreja subiendo por el interior y bajando por el exterior, tal y como cerraste el otro hemisferio.

Para terminar, realiza el recorrido por ambos hemisferios; subiendo por el interior del cuerpo desde los pies hasta las orejas y bajando por el exterior del cuerpo hasta los pies.

### **Abrazo y erotización (opcional)**

Tomando conciencia de la transmisión energética-sexual mediante la respiración, déjate caer sobre el cuerpo de tu cliente, primero sentado entre sus piernas y después, tumbándote completamente sobre él.



Toma consciencia de tu cadena de chakras en contacto con su cadena de chakras y realiza algunas respiraciones profundas inflando el vientre en cada inhalación para realizar un masaje-presión sobre su vientre y sus genitales.

### **Body to body (opcional)**

Para terminar, si lo consideras oportuno, puedes deslizarte sobre el cuerpo de tu cliente realizando pases en círculos u ochos, erotizando y aumentando mucho más su carga de energía sexual antes de colocarte de nuevo entre sus piernas.

También puedes deslizarte hasta sentarse entre las piernas sin realizar el body to body de erotización.

### **Honra, conexión y permiso**

Coloca tus manos sobre sus genitales llevando presencia, honrándolos profundamente, e invítale a realizar algunas respiraciones llevando la atención a sus genitales y a las sensaciones que se despiertan.

Antes de iniciar el masaje en la zona sexual, pide permiso para continuar. Si dice que no, quédate en honra, respirando unos minutos más para acabar.

