

# MASAJE YÓGUICO ANTI-ESTRÉS

Yogui Bhajan, 18 de Octubre, 1986

Yogui Bhajan dio la siguiente técnica de masaje anti-estrés a la Asociación Quiropráctica Khalsa en 1986. Existen 12 puntos nerviosos que deben masajearse en secuencia, y cada punto debe masajearse con un movimiento circular por 3 minutos. Del 1 al 5 el paciente debe tenderse boca arriba, y del 6 al 12 debe estar boca abajo.

Asegúrate de usar un reloj para que cada punto específico no sea masajeador por más de 3 minutos. Los miembros de la clase se pueden unir en parejas para que la persona A complete el masaje de la persona B, luego intercambian los roles para que la persona B complete el masaje en la persona A.

1. Haz que el paciente se acueste boca arriba. El sanador se sienta por detrás de la cabeza del paciente. Con un movimiento circular pequeño y rápido, frota el cráneo en el surco posterior detrás de cada oreja; es decir, dos tercios hacia arriba desde la base de la oreja. Deberías encontrar una pequeña depresión en el cráneo donde tus dedos encajen para masajear.

2. Párate y con un movimiento circular rápido, masajea la parte baja de la caja torácica en los costados del cuerpo del paciente.

3. Suave pero firmemente, comenzando con el lado izquierdo del pecho, presiona debajo de la parte baja de la caja torácica donde los músculos abdominales se conectan con las costillas bajas. Usa el borde del dedo pequeño de la mano izquierda para presionar debajo de la caja torácica baja. Sé suave porque algunas personas tienen los músculos de esta área muy tensos. Mantén la presión por un rato y permite que el paciente se relaje. Ahora usando el borde del dedo pequeño de la mano derecha, suave pero firmemente, presiona debajo de la parte baja de la caja torácica del lado derecho del cuerpo del paciente. Alterna de lado a lado. Toma tu tiempo, ve despacio y no cambies abruptamente de un lado al otro.

4. Masajea el abdomen del paciente rápida y ligeramente usando la punta de tus dedos de cada mano a ambos lados de la línea central del paciente en el área triangular formada por los huesos de la cadera y el hueso púbico.

5. Apoya la parte plana de tus palmas sobre las rótulas y masajea ligera y rápidamente en forma circular, moviéndote hacia fuera de la línea central del cuerpo del paciente.

**SOBRE LA ESPALDA.** El paciente se acuesta boca abajo.



# MASAJE YÓGUICO ANTI-ESTRÉS

Yogui Bhajan, 18 de Octubre, 1986

6. Frota y masajea los tendones de Aquiles de ambos pies desde los pies hacia algunos centímetros hacia arriba donde se juntan el músculo y el tendón de la pantorrilla.



7. Apoya la parte plana de tus palmas sobre la parte trasera de las piernas detrás de las rodillas del paciente y masajea ligera y rápidamente con un movimiento circular, moviéndote hacia fuera desde la línea central del cuerpo del paciente.



8. Masajea ambas piernas rápida y ligeramente usando la punta de tus dedos en el punto donde se juntan las piernas y las nalgas.

9. Masajea los músculos de ambos lados de la columna justo arriba del extremo superior del sacro. Esta es la unión del sacro (vértebra S1) y la vertebra lumbar que está más abajo (L5).



10. Párate. Usando la parte carnosa de tus puños, camina hacia arriba por los músculos de ambos lados de la columna desde la base de la columna hasta el cuello.

11. Rápida y ligeramente masajea los músculos del trapecio medio (el punto medio punta del hombro) de ambos lados. Siéntate por arriba de la cabeza del paciente. Masajea los costados y la parte de atrás del cuello, moviéndote hacia arriba desde la nuca del cuello a la base del cráneo donde se juntan la espina dorsal y el cráneo.



Si no hay suficiente tiempo, permite que el paciente se relaje por 5-15 minutos. De otra manera, los compañeros pueden intercambiar los roles después de un breve receso y administrar el masaje al otro compañero. COMENTARIOS: Yogui Bhajan dijo que llevaría de 10 a 15 tratamientos de este masaje para que una persona normal pueda restablecerse y volverse libre de estrés. Este masaje puede ayudarte a experimentar lo que es estar libre de estrés.

