



Masaje de los tejidos profundos

Guía visual de las técnicas

Art Riggs

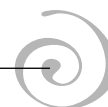
Certified Advanced Rolfer, C.M.T.

Segunda edición ampliada y revisada



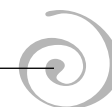
Índice

Índice de figuras	IX
Agradecimientos	XXI
Prólogo por Thomas W. Myers.....	XXIII
Prefacio de la edición en inglés revisada	XXVII
Introducción	1
¿Qué es el masaje de los tejidos profundos?.....	2
¿Por qué estudiar el masaje de los tejidos profundos?.....	4
La seguridad primero: advertencias	5
Advertencias	6
Áreas de precaución	8
Capítulo primero. Teorías generales	15
Principios del masaje de los tejidos profundos	15
Lectura corporal.....	18
Refinar el tacto	19
Calidad del tacto	20
Cómo cultivar el tacto.....	21
<i>Recibe el trabajo de masajistas consumados</i>	21
<i>Sigue asistiendo a cursos de formación</i>	21
<i>Programa una tutoría</i>	21
<i>Practica la palpación</i>	22
Algunos aspectos que definen el tacto	23
Un tacto suave.....	23
La distinción entre comprimir y estirar el tejido.....	24



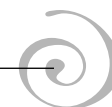
Biomecánica	25
Distancia correcta para trabajar con el cliente	26
La importante fusión del tejido muscular	27
Unas notas sobre el dolor	28
Dirección de los movimientos	29
Algunas estrategias para los movimientos básicos	30
Movimientos de elongación.....	30
Sujetar y estirar	30
Trabajar en la dirección del estiramiento.....	31
Masaje cruzado de las fibras musculares	31
Separación de los compartimientos musculares	32
Liberación de las compresiones musculares	33
Permitir el acortamiento de un músculo	35
Capítulo segundo. Técnicas generales	39
La jerarquía de la potencia	39
Di «no» a los pulgares	40
Empleo correcto de los dedos	41
Empleo de los nudillos en vez de los pulgares	42
Un ejemplo. Nudillos y dedos: occipucio, frente y sienas	44
Empleo de los puños	45
Empleo de los antebrazos	48
Empleo del codo	50
Estrategias generales	52
Colocación de los músculos en posición estirada	52
Empleo de la postura en decúbito lateral.....	55
<i>Trabajo con los aductores en decúbito lateral</i>	56
<i>Otros usos del decúbito lateral</i>	57
Empleo de todo el abanico de posiciones alternativas	58
Capítulo tercero. Estrategias específicas	61
Trabajo con el pie y la pierna	61
Arcos plantares elevados y bajos	62
La superficie plantar del pie	65

Retináculo del tobillo	68
Porción anterior de la pierna	68
Porción posterior de la pierna	71
<i>Posición en decúbito prono</i>	71
<i>Posición en decúbito lateral y decúbito supino</i>	71
Trabajo con el muslo	76
Trabajo con los aductores en decúbito lateral.....	76
Variaciones con el muslo	76
Abductores de la pierna	78
Tensor de la fascia lata	80
Trabajo con la pelvis	82
Músculo glúteo mayor.....	82
Rotadores externos de la pierna.....	83
Otras opciones con la pelvis	84
<i>El sacro</i>	84
<i>El cóccix</i>	84
<i>El ligamento sacrotuberoso</i>	85
Trabajo con la pelvis y la región lumbar	86
Cuadrado lumbar	87
Trabajo con el abdomen	89
Músculos psoas e ilíaco	89
Trabajo con la respiración	92
Trabajo con las regiones media y superior de la espalda	95
Vértebra, costillas y músculos paraspinosos	96
Técnicas en decúbito lateral	100
<i>Extensión de la espalda</i>	100
<i>Flexión de la espalda</i>	100
<i>Técnicas de rotación vertebral</i>	101
Trabajo con la cintura escapular y el pecho	103
El pecho	107
El manguito de los rotadores.....	114
La escápula	115
<i>Liberación de la escápula lateral</i>	115
<i>Liberación del borde medial de la escápula</i>	117



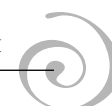
Trabajo con los brazos	117
Trabajo con las manos	120
Trabajo con el cuello	120
La primera costilla y su importancia para el trabajo del cuello	125
Trabajar con la porción anterior del cuello.....	127
Estrategias para el trabajo del cuello en decúbito prono.....	131
Trabajo con el cráneo	132
La cresta occipital	133
Trabajo general con el cráneo	133
Trabajo con las porciones anterior y medial del cráneo.....	134
Trabajo con la mandíbula y la ATM	134
Descompresión craneal	141
Capítulo cuarto. Tu papel en la salud de los clientes	143
Un poco de prevención	144
Dolor de espalda.....	145
Dolor de cuello.....	148
Cefaleas	149
Enfermedades de mayor gravedad	149
Melanoma	149
Cáncer de mama	151
Emociones y masaje	152
Capítulo quinto. Estrategias terapéuticas para tratar síntomas y lesiones corrientes	155
Guía de la localización y resolución de problemas	156
Tratar a la persona y no solamente a la lesión.....	160
Planificación de la sesión	163
Los intangibles – tu modo de curar.....	164
Trámites	165
Facturación	167
Aplicaciones.....	169
El tobillo	170
Estrategias para los tejidos blandos	171

Trabajo con la fuerza de la gravedad	173
Estrategias de fortalecimiento	174
Estrategias de estiramiento	175
Fascitis plantar	176
Estrategias para los tejidos blandos	177
Estrategias de estiramiento	177
La rodilla	178
Alineación rotuliana.....	178
Estrategias para los tejidos blandos	179
<i>La cintilla iliotibial</i>	180
<i>Trabajo con los aductores</i>	182
<i>Palpación de la trayectoria de la rodilla</i>	183
Estrategias de fortalecimiento	185
Estrategias de estiramiento	189
Codo de tenista y codo de golfista	192
Estrategias para los tejidos blandos	192
Estrategias de fortalecimiento	193
Estrategias de estiramiento	194
Síndrome del canal carpiano	194
La región lumbar	196
Estrategias para los tejidos blandos	197
Trabajo con la región lumbar en flexión y extensión.....	198
Estrategias de fortalecimiento	199
Estrategias de estiramiento	202
Ciática	203
Estrategias para los tejidos blandos	203
Estrategias de fortalecimiento y estiramiento.....	204
Síndrome del piriforme y ciática.....	204
<i>Localización del piriforme</i>	204
Estrategias de los tejidos blandos para el piriforme.....	205
El hombro	205
Estrategias para los tejidos blandos	205
Estrategias de fortalecimiento	206
Determinación de las limitaciones a la rotación del brazo.....	209



Estrategias de estiramiento	210
Estiramientos de FNP	211
Capítulo sexto. Planificación de las sesiones	215
Establecimiento de una estrategia para las sesiones.....	215
Tirantez primaria y secundaria	217
Músculos cortos y tirantes frente a largos y tirantes.....	218
Lectura corporal.....	219
Equilibrio anteroposterior.....	220
Equilibrio laterolateral.....	221
Patrones internos frente a externos	222
Movimientos activos frente a pasivos.....	224
Trabajo en sedestación	225
Trabajo con el trapecio en sedestación.....	226
Trabajo con la escápula en sedestación.....	227
Extensión de la columna dorsal.....	228
Estiramiento de la fascia lumbar.....	228
Masaje de la cintura escapular	229
Integración de movimientos y estrategias en tu estilo de masaje.....	230
Capítulo séptimo. Realizarse a través de una profesión próspera.....	233
Llevar tu conocimiento más allá.....	234
Administrar el tiempo	234
Otras dificultades que limitan el desarrollo.....	236
Las realidades de formar parte de la profesión de masajista.....	238
Asuntos prácticos	238
Autoestima.....	240
Distinguirse.....	241
Realizarse mediante la expresión de uno mismo	243
Acerca del autor.....	245
Bibliografía recomendada.....	247
Índice alfabético.....	255

Figura 3.42. Trabajo con el ligamento sacrotuberoso	85
Figura 3.43. <i>Anatomía del ligamento iliolumbar</i>	86
Figura 3.44. <i>Anatomía del músculo cuadrado lumbar</i>	87
Figura 3.45. Efecto del cuadrado lumbar en la lateroflexión.....	87
Figura 3.46. Trabajo de puño con el músculo cuadrado lumbar	88
Figura 3.47. Trabajo de nudillos con el músculo cuadrado lumbar	88
Figura 3.48. Estiramiento del cuadrado lumbar en decúbito prono	88
Figura 3.49. <i>Anatomía de los músculos psoas mayor e ilíaco</i>	89
Figura 3.50. Trabajo con el músculo psoas mayor.....	90
Figura 3.51. Equilibrio bilateral del psoas	91
Figura 3.52. Trabajo con el músculo ilíaco	91
Figura 3.53. Inspiración: patrón respiratorio fijo	92
Figura 3.54. Espiración: patrón respiratorio fijo	92
Figura 3.55. Aprisionar las costillas	93
Figura 3.56. Liberación del diafragma.....	93
Figura 3.57. Enseñar la percepción del equilibrio respiratorio anteroposterior	94
Figura 3.58. Distracción de la pelvis y la columna con el antebrazo	95
Figura 3.59. Distracción de la pelvis y la columna con el puño.....	96
Figura 3.60. <i>Anatomía de los músculos paraspinosos</i>	97
Figura 3.61. <i>Anatomía del músculo dorsal ancho</i>	98
Figura 3.62. <i>Anatomía del músculo serrato anterior</i>	99
Figura 3.63. Aumentar la capacidad de extensión lumbar	100
Figura 3.64. Aumentar la flexión lumbar.....	100
Figura 3.65. Movimiento del limpiaparabrisas.....	101
Figura 3.66. Rotación opuesta de la pelvis y la cintura escapular para la movilización vertebral.....	101
Figura 3.67. Rotación vertebral para movilizar las vértebras.....	102
Figura 3.68. Rotación vertebral en dirección opuesta	103
Figura 3.69. <i>Anatomía del músculo pectoral menor</i>	104
Figura 3.70. <i>Anatomía del músculo pectoral mayor (estirado)</i>	105

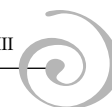


Prólogo

NUESTRO TIEMPO PRESENTA DOS CONFLICTOS contemporáneos en curso: por un lado, nuestra cultura en general está resultando cada vez más distante de su propio sufrimiento corporal. Somos cada vez más sedentarios y obesos al dedicar más tiempo sentados en frente de la fuerte tentación de las televisiones, ordenadores y videojuegos. La educación física, con sus normas repetitivas anticuadas en cualquier caso, se convierte en una pequeña parte que desaparece en la educación de nuestros hijos. Una descarga de publicidad y estímulo audiovisual nos excluye del contacto con nuestros verdaderos sentimientos e intuiciones.

A la vez, sin embargo, los récords en el deporte continúan batiéndose con asombrosas hazañas del atletismo desconocidas en tiempos anteriores, y cuerpos mucho mejor preparados y tecnológicamente equipados se están extendiendo a nuestro alcance dentro del *Ultima Thule* –en espacio, los océanos y los lugares remotos en los que antiguamente el hombre no podía llegar y que con el tiempo y las nuevas técnicas se han convertido en accesibles. Y finalmente, un pequeño grupo de terapeutas y profesores están disfrutando un renacimiento en lo que podría llamarse las «artes somáticas» pero hoy en día está generalmente agrupado bajo el nombre de «masaje».

Durante la última mitad de siglo, el masaje ha crecido a partir de una pequeña minoría de profesionales dando masajes relajantes para una industria en vital expansión y abarcando una amplia variedad de métodos y acercamientos –los cuales comparten un contacto directo con el cuerpo, y valoran y validan las sensaciones y sensibilidad que surgen de nuestra misma somática. Estos acercamientos incluyen más enfoques esotérico energético como por ejemplo craneal y Polaridad, total imposición de manos como por ejemplo en el Tacto Terapéutico, y acercamientos más prosaicos pero sumamente efectivos para la prevención y recuperación de lesiones deportivas y el aumento del rendimiento. Hemos visto el aumento del trabajo de masaje ortopédico y de puntos gatillo, el cual puede tratar con eficacia los dolores y distensiones subclínicas pero que están más allá del alcance de la práctica médica estándar. El masaje perinatal y para bebés, al igual que el masaje previo y posterior a una operación de cáncer han extendido el rol de lo que la terapia con las manos puede proporcionar en el sistema médico. El campo más próximo relacionado



con el movimiento terapéutico ha florecido con el Yoga, Pilates, la Técnica Alexander, Feldenkrais, y un montón de artes relacionadas.

El libro que tiene en sus manos es una contribución a lo que para mí es un acercamiento muy emocionante dentro del renacimiento general –un acercamiento al que yo prefiero llamar Medicina Espacial. ¿Que puedes cambiar –en cuanto a postura, estructura, función y afección– variando la relación espacial dentro del cuerpo? Durante los treinta años de mi asociación con Roling y otras formas de trabajo estructural, hemos visto en este campo algunos resultados notables (aunque todavía anecdóticos; ¡la investigación aguarda!) en cuanto a reducción de estrés, cese de dolor, recuperación de traumatismos, restablecimiento y función del movimiento progresivamente, cambio postural, y resultados a un nivel psicosomático (actitud) que dan fe a la interacción mente-cuerpo.

Mientras que muchos de los diversos métodos dentro de la esfera somática son efectivos, hay algo únicamente inmediato sobre el contacto directo, profundo, lento con lo que Robert Schleip, Ph.D., definió la «red neuromiofascial». Con el contenido de este libro, *Masaje de los tejidos profundos*, Art Riggs proporciona una guía detallada, muy efectiva y minuciosa de esta forma de Medicina Espacial. No existe libro que sustituya la relación tutor-alumno, pero Art Riggs introduce una buena alternativa al incluir todas las advertencias, contraindicaciones, y los aspectos, algunas veces sorprendentes, del tacto efectivo. Una amplia sección sobre el uso del cuerpo y la colocación del cliente, la naturaleza de los masajes de tejidos profundos, y notas sobre dolor y mejora de tactos, forman un contexto para las secciones de técnicas meticulosas, primero organizadas por regiones, y después de acuerdo con las dolencias comunes. Una sección final del libro se ocupa de sesiones de una y varias estrategias, y cómo promocionar el trabajo de los tejidos profundos con los clientes. Con la condición de que ningún libro puede transmitir el arte de trabajar de una forma integrada con cada modelo personal, Art Riggs ha hecho un trabajo magnífico proporcionando todas las herramientas necesarias para empezar el proceso de aprendizaje de esa destreza escurridiza y difícil de adquirir.

Art Riggs ha hecho un cuidadoso trabajo para mostrar a profesionales nuevos o experimentados, qué hacer, cómo hacerlo, e –igual de importante– cómo no hacerlo, para evitar lesiones ya sea al cliente o al profesional. Desde que se publicó por primera vez, he tenido la satisfacción de recomendar este libro a mis estudiantes, y estoy contento de que me pidieran escribir un prólogo para esta segunda edición.

Este manual está dirigido por un lado, desde un sentido práctico, a los aspectos que conforman la práctica diaria del terapeuta –la anatomía, la colocación del cuerpo y manos del terapeuta, y la previsión del resultado para el cliente– y por otro lado se ocupa de los temas delicados que lo rodean,

asegurándose de que el trabajo se hace en el contexto adecuado, consiguiendo los mejores resultados para todos. Una ampliación importante para el terapeuta estructural que comienza y que también servirá a aquellos que desean recordar los fundamentos de nuestro arte.

La plasticidad de la red neuromiofascial es la premisa fundamental de la Medicina Espacial. Los cambios y transformaciones que hemos visto utilizando estos tipos de técnicas de tejidos profundos –aplicadas con inteligencia, sensibilidad, y en secuencia– pueden producir un mayor nivel de funcionalidad que indica lo maleable que es el cuerpo humano, incluso en las últimas décadas de vida. Mientras que la cesión del dolor es un objetivo noble y práctico, algunas veces el resultado de este trabajo puede «solucionando un problema» extenderse para alcanzar una transformación del desarrollo que apunta a un excitante futuro para este campo y para los fieles profesionales que trabajan en él. Empezar una carrera en la terapia manual profunda es embarcarse en un excitante viaje de descubrimientos, en el cual rara vez te aburrirás, a menudo desafiante, y de continua recompensa con lo mejor que te puede ofrecer una terapia de interacción –una combinación de gratitud, humildad, y de afirmación que es, según San Francisco, bueno para el alma.

Thomas W. Myers

Prefacio de la edición en inglés revisada

DESDE LA PRIMERA IMPRESIÓN DE *MASAJE DE LOS TEJIDOS PROFUNDOS* HACE CINCO AÑOS ha habido cambios espectaculares en el campo del masaje. No sólo se ha expandido la relajación a base de masajes con un crecimiento exponencial cada año, en ambos, número de profesionales y con la aceptación del público general, sino que en «terapéutica» el trabajo corporal ha sido cada vez más aceptado por el público y por la profesión médica como un tratamiento inmensamente efectivo para una variedad de afecciones (véanse páginas 156-157 para el resumen del reciente estudio sobre el tema). Se acabó la esfera de la contracultura de curanderos alternativos, cada vez más los doctores recomiendan el masaje a sus pacientes, y frecuentemente las compañías de seguros lo cubren porque están aprendiendo que el masaje no solamente es efectivo sino que también les ahorra dinero al ser una elección de tratamiento eficaz.

Muchos de los cambios habidos son positivos, pero la industria está experimentando inconvenientes para crecer, vistos por ejemplo, en las regulaciones de licencias o la necesidad de una formación continua que a menudo tiene poco que ver con el bienestar de los clientes o profesionales. Importantes organizaciones de masajes y escuelas competentes están intentando conseguir más poder y alumnos. Lamentablemente, el todopoderoso dinero es a menudo la fuerza motivadora detrás del requisito arbitrario para la formación y la educación continua, y que no necesariamente aseguran que los terapeutas sean más dotados en su trabajo, especialmente cuando no hay consenso sobre los niveles de destreza o competencia.

Aunque las escuelas ofrecen excelentes programas de formación continua, muchos de estos programas son extensivos, de muchas horas y costosos, además de ser cada vez más técnicos, especializados, y absolutamente intimidantes para algunos. Muchos profesionales del masaje se sienten agobiados al tener que alterar drásticamente el trabajo que más les gusta para poder «seguir» con estas nuevas técnicas. Actualmente, a muchos de los terapeutas que solicitan trabajos en balnearios, centros de quiropráctica u otros se les requiere que tengan el certificado de «Tejidos Profundos», aunque no exista un consenso de lo que eso signifique, excepto que los balnearios normalmente puedan cobrar más dinero por el mismo tiempo de sesión y a los terapeutas se les exija presionar con más fuerza. Esta edición revisada de *Masaje de los tejidos profundos*



intenta proporcionar una explicación más pulida de cómo hacer de las destrezas de masaje de los tejidos profundos y la liberación miofascial los fundamentos del practicante, sin importar la especialización.

Cuando empecé seriamente con los masajes en los años 1980, los terapeutas debatían sobre lo adecuado de los términos «masajista terapeuta» o «trabajador corporal» como las dos distinciones principales para definir sus prácticas. Actualmente, el alumno se enfrenta a una selección desconcertante para elegir la dirección de la carrera, ya que cada escuela o profesor parece ofrecer un título propio de lo que enseñan. Y sin mencionar que no hay progresos extremadamente importantes en los conocimientos que se ofrecen, ni a los alumnos nuevos ni a terapeutas establecidos, ya que los principios básicos del tacto efectivo siguen siendo los mismos, es decir, alguna de las nomenclaturas nuevas es simplemente buena estrategia de venta. «Una rosa con cualquier otro nombre olería igual de dulce.» Escucho de terapeutas que se sienten intimidados por la presión de especializarse en un área del masaje en particular cuando preferirían tener el beneficio de una serie de herramientas eclécticas y la diversión de trabajar con una diversidad de clientes.

Incluso detecto una forma elitista cuando los especialistas aparecen para dignarse a «regular» a los masoterapeutas. Al igual que en medicina convencional, los profesionales deberían continuar siendo apreciados por sus amplios conocimientos y destrezas que pueden ayudar a un gran segmento de la población. Las destrezas refinadas y efectivas de masaje de los tejidos profundos pueden parecer particularmente estrambóticas, pero también pueden ser la respuesta más satisfactoria para tener una práctica diversa y gratificante. Esto es lo que este libro ofrece.

Los profesionales que trabajan con las técnicas y enfoques que se dan aquí, tendrán también la confianza de ofrecer al público general que está confuso, todas las opciones. ¿Debería una persona con un hombro dolorido buscar ortobionomía, movilización del tejido profundo, terapia neuromuscular, masaje ortopédico (y si así fuese, ¿qué tipo?), integración estructural, liberación miofascial, o una lista de masajes más especializados «secretos,» cada uno de ellos infinitamente superior al preferido del año pasado? Mientras que técnicas como «sujetar y estirar» o «aguantar y estirar» han sido satisfactorias durante décadas para masajes de deportes, simplemente parecen muy pedestres cuando nombres más modernos han surgido esencialmente del mismo procedimiento. Con toda esta especialización y modernización semántica de la terminología, esperemos que el término «masaje de los tejidos profundos» algún día no tenga el mismo sentido que entrar en un Starbucks y pedir un simple café.

Cada vez más términos de la terminología necesitan clarificarse: desde la primera publicación de este libro, el término *liberación miofascial* se ha hecho muy popular y la población lo busca como un tratamiento. Las destrezas de liberación miofascial se enseñan de una forma muy diferente por los distintos

profesores, pero considero que son un componente muy importante del masaje de los tejidos profundos. Básicamente, cualquier técnica que libere los patrones de contención fascial podría llamarse liberación miofascial. La distinción importante entre este término y un masaje más general es que el profesional trabaja normalmente más despacio y de hecho agarra y estira la fascia corta en vez de deslizar a ésta por encima. Si captas los principios de este libro y los vídeos que le acompañan, podrás decir con buena conciencia que practicas trabajo de tejido profundo, y que liberación miofascial es uno de los numerosos componentes de tu destreza del tejido profundo.

Cuando mi editor me preguntó que considerara hacer una edición revisada, me sentí a la vez, entusiasmado e intimidado por la cantidad de cambios potenciales. Empecé una lista de material nuevo o ampliado para incluir y añadir notas diariamente hasta que me di cuenta que estaba creando la *Guerra y paz* de los libros de masaje. Sin embargo, con el tiempo me di cuenta de que aunque este libro enfatice las *bases* del tacto efectivo, también ofrece muchas técnicas específicas y teoría estructural. Estoy en gran parte contento con los objetivos que empecé a llevar a cabo hace cinco años: poniendo al masaje de los tejidos profundos y la liberación miofascial a disposición de un amplio grupo de trabajadores corporales, en vez de intentar crear una receta intimidante y muy específica que podría discrepar con la práctica existente de algunos terapeutas.

No me sentiría satisfecho de esto si no fuese por la maravillosa colección de libros detallados y especializados disponibles para terapeutas, los cuales quieren expandir sus destrezas. A riesgo de olvidarme a alguno de los grandes escritores y educadores, me gustaría específicamente nombrar el trabajo increíblemente informativo de Erik Dalton, Whitney Lowe, Michael Stanborough, Paul St. Johns, Stuart Taws y Ben Benjamins, también a la innovadora interpretación de anatomía dada a todos nosotros por Drew Biel con su *Trail Guide to the Body* (publicado en castellano por Paidotribo con el título *Guía topográfica del cuerpo humano*). Adicionalmente, Tom Myers, con su *Anatomy Trains*, ha hecho accesible el campo de la Estructura Integral a un amplio grupo de terapeutas. Aunque el trabajo de Tom pueda ser estrictamente específico para casos estructurales, su brillantez radica en el hecho de que su aclaración de las distensiones fasciales sobre la estructura humana puede aplicarse en cualquier forma de masaje, incluyendo la relajación a base de masajes. Estos grandes educadores me hacen más fácil el continuar con lo que mejor hago: clarificar el masaje de los tejidos profundos, cultivar el tacto efectivo, y ayudar a los terapeutas a ampliar sus destrezas actuales y a expresar su propio individualismo y pericias en el campo con más eficacia (y sin lesión).

Como muchos de los autores, recibo y estoy muy agradecido por los comunicados y cumplidos que llegan de lectores satisfechos. Es gratificante que un amplio número de trabajadores corporales, desde alumnos que empiezan a

terapeutas que llevan mucho tiempo practicando y quiroprácticos, piensen que la información en la primera edición les haya beneficiado transformando su trabajo y haciéndoles mejores profesionales. Mi mayor satisfacción no procede de mostrar masajes o rutinas específicas, sino de los extensos cambios de paradigma que algunos terapeutas notifican cuando comprenden lo efectivo y divertido que puede ser el trabajo. Precisamente esta semana he recibido tres cartas expresando lo contentos que están estos profesionales con la forma en la que, con el trabajo profundo, consiguen más efectividad y desarrollan cómo resolver un problema con una nueva mentalidad.

«Mi práctica se transformó inmediatamente [por este libro], y lo que aprendí allí sigue desarrollándose.»

«[Masaje de los tejidos profundos] ha cambiado realmente la forma en la que hago mi trabajo. Ha sido absolutamente fantástico. Así es como quiero practicar el masaje. He estado desencurando hombros, deslizando a personas hacia los lados, buscando las primeras costillas, y golpeando los escalenos. A la gente le encanta fusionarse lentamente, y han informado de grandes diferencias en cómo se sienten dentro de sus cuerpos.»

«Tan pronto como empecé a trabajar, mucha de la gente enseguida notó que hago las cosas diferentes... y me ha ayudado a crecer a una mejor práctica en lo que yo consideraría un corto plazo... Actualmente he estado constantemente trabajando con entre 20 y 30 personas cada semana durante los últimos tres o cuatro meses y oficialmente sólo he estado ejerciendo en Maine durante once meses.»

Estos terapeutas no mencionan el haber aprendido masajes modernos o trucos, pero comentan que han alterado la forma de acercarse al masaje con tactos e intenciones diferentes. Creo firmemente que muchos de los masoterapeutas no venden muy bien su potencial de efectuar cambios importantes sobre sus clientes porque no son conscientes de cómo unos simples cambios en la técnica, visión, y atención de los objetivos en vez de masajes pueden transformar su trabajo.

Los profesionales actuales podrían preguntarse si pueden permitirse el centrarse en las bases del tacto efectivo cuando en cambio podrían estar desarrollando su pericia en una especialización. Sin embargo hay pocas, sí algunas panaceas de trabajo corporal, y teniendo un tacto excelente y una amplia panoplia de destrezas, a menudo pueden ayudar a los profesionales a aportar beneficios a mayor número de clientes. Tal y como menciono en el Capítulo cuatro, «Cuando sólo se tiene un martillo, todo parece clavo». Es importante recordar que en las especializaciones, es necesario excluir, y que los profesionales que quieren ver muchos clientes con varios requerimientos pueden ne-

cesitar tener diversas herramientas para tratar los diferentes síntomas. Demasiadas especializaciones pueden limitar la efectividad y reducir el número de clientes que pueda ayudar una persona.

Como las horas que se necesitan de cursos de formación continua aumentan, y la valoración de la calidad de un terapeuta se mide cada vez más por el número de diplomas en la pared, he notado una polaridad desafortunada ya que algunos terapeutas despectivamente han dicho que hace mucho tiempo que han abandonado la práctica del masaje «relajante». También encuentro terapeutas de relajación a base de masajes que barren hacia su casa diciendo que ellos no tratan con las dolencias que sus clientes puedan tener por dolor o lesión. Muchos terapeutas de relajación a base de masajes declararon firmemente que no tienen ningún interés en unirse a las categorías de profesionales de tendencia médica «terapéutica» ya que se imaginan el requisito de ponerse una bata blanca, tener una oficina costosa con recepcionista y solicitudes de aseguradoras, y representar un protocolo frío e impersonal a una sucesión de clientes lesionados.

Dichas generalizaciones y polarizaciones son desafortunadas. Estudios científicos cada vez más apuntan al sistema nervioso central quizá como el factor de dolor más importante. Este entendimiento está aportando nuevas terapias que son más integrales en vez de simplemente tratar un área dolorida. Tan beneficioso como son toda la formación específica para liberar adhesiones u otros factores en la parte dolorida, sería volver a dar masajes relajantes en el sitio adecuado como una medicina potente para devolver al sistema nervioso central a un estado más equilibrado, reduciendo la carga de la parte simpática del sistema nervioso autónomo, por lo tanto actuando sobre el dolor desde dentro.

En realidad, no hay dicotomía entre el masaje relajante y el masaje terapéutico. La realidad es que casi todos los que acudan a la consulta tendrán dolencias y agradecerán cualquier ayuda que les podáis ofrecer, ya sea con la disminución del dolor, la mejoría de la movilidad, el aumento del rendimiento atlético o recreativo. A la inversa, a muchos clientes con dolencias les encantará relajarse y que les cuiden en vez de sólo centrarse en resolver el problema.

Después de aprender a desempeñar el trabajo de tejidos profundos incluso en unas pocas áreas aisladas, innumerables estudiantes admiten que su indecisión se basaba más sobre la inseguridad de cómo tratar con dichos temas que de una decisión bien definida para excluir dicho trabajo. Cuando preguntabas definir su indecisión, muchos admitían su falta de confianza en sus conocimientos de anatomía. Por supuesto esto se puede solucionar fácilmente con simplemente estudiar un poco. Muchos de estos profesionales creían que debía ser necesario seguir una formación extensa y costosa para aprender a trabajar de esta forma, y se sorprendieron cuando con pequeños cambios de perspectiva y la adición de algunas destrezas de tejidos profundos



fueron capaces de transformar sus prácticas convirtiéndose en gratificantes, divertidas y fructuosas.

Al igual que la primera edición de *Masaje de los tejidos profundos*, esta edición revisada es accesible para cualquier terapeuta que quiera aprender con eficacia a trabajar en profundidad con tejidos a través del tacto efectivo y a conseguir una comprensión de las diferentes capas del cuerpo. Recomiendo fuertemente que los lectores consideren estudiar los libros más detallados o vídeos que menciono al final de este libro en la lista de Sugerencias Lectivas (o cualquiera de las muchas publicaciones disponibles), pero también creo fuertemente que los elementos de tacto que se cubren aquí y en la colección de DVD son buenos por separado y una condición previa para la maestría de cualquiera de las formas de especialización que un profesional pueda elegir. Si decides especializarte, estas destrezas serán de gran beneficio para tu eficacia en cualquier dirección en la que ejerzas, pero al igual te sorprendes al encontrar que no hay necesidad para especializarse cuando comprendas los principios básicos de masaje de los tejidos profundos.

Por lo tanto... si estoy fundamentalmente contento con la primera edición y con la multitud de otros libros informativos disponibles, ¿por qué debemos publicar una segunda edición? Algunos de los cambios en esta segunda edición están diseñados para que la información sea más accesible y fácil de emplear. Este libro está impreso en papel más brillante y de mayor grado de calidad para hacer la lectura más fácil y especialmente para mostrar las fotografías y láminas de anatomía con más claridad y detalle. Muchos terapeutas han comentado que las técnicas eclécticas y fácil de entender en *Masaje de los tejidos profundos* les siguen siendo de utilidad después de muchas lecturas, y que a menudo sacan este manual para dar un repaso rápido sobre cuestiones específicas. Ahora, esta nueva edición ofrece un índice de consulta fácil y rápida para revisar temas específicos antes de que llegue el cliente.

Con el espectacular incremento de pacientes derivados a terapeutas para masajes y la necesidad de comunicación con la profesión médica y algunas veces, facturas de compañías aseguradoras, muchos terapeutas también admiten desconcierto y dudas sobre cómo trabajar con estas cuestiones. La sección ampliada de esta nueva edición «Localización y Resolución de Problemas» trata muy extensamente de algunos de los asuntos en esta área. Al final del capítulo cinco se incluye una sugerencia para un formulario de inscripción profesional. Una bibliografía recomendada sugiere lecturas para más exploración con otros libros.

Espero que disfrutéis la información que se da aquí y que la encontréis útil en una búsqueda interminable para mejorar vuestras destrezas. Vuestro masaje podría ser siempre una fuente de inspiración y realización.

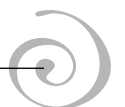
Art Riggs



Introducción

EL ESTUDIO DEL TRABAJO CORPORAL TAL VEZ PODRÍA COMPARARSE con el estudio de las matemáticas en que existe una progresión natural entre los conocimientos y las destrezas, y en que depende de una preparación previa. Es imposible aprender cálculo sin antes haber estudiado álgebra. Del mismo modo que la mayoría de los programas certificados de introducción al masaje son excelentes, sería desaconsejable y poco seguro que los alumnos y clientes trataran de aprender algo más que las destrezas rudimentarias del masaje de los tejidos profundos antes de que dominaran las técnicas básicas del masaje. Tras varios meses o años de práctica, muchos terapeutas descubren que su comprensión del cuerpo humano ha crecido, que sus destrezas son más sofisticadas, que tienen deseo de entrar en un contacto más profundo con el cuerpo a nivel físico y emocional, y que están listos para aprender a trabajar a niveles más profundos.

Los alumnos a menudo acuden a clase con cierta prisa por empezar a trabajar más profundamente. Se trata de un deseo saludable, aunque el trabajo de los tejidos profundos exige tiempo para dominarse, si bien, con el énfasis moderno en la velocidad, la gente quiere ser experta en pocas horas o días, y por eso salen de los talleres de fin de semana considerándose expertos. Un amigo mío lo denomina «ignorancia con confianza». La finalidad de este libro es expandir las formas de contemplación del cuerpo y las formas de trabajarlo, y puede emplearse como un accesorio del Programa Deep Tissue Certification de las escuelas oficiales. *Masaje de los tejidos profundos: Guía visual de las técnicas* no es un libro de recetas que haya que seguir ciegamente, ya que, con la formación adecuada, las técnicas y teorías expuestas aquí pueden amoldarse al estilo y a la personalidad propios, y a las necesidades de los clientes, con el fin de expresar la creatividad y profundizar en la práctica.



🌀 Nota: Las fotografías que aparecen en este manual muestran a una modelo en ropa interior sin otra vestimenta que cubra su cuerpo. Espero que no confiera un ambiente excesivamente clínico a los procedimientos que se explicitan. Se optó por este formato con el fin de mostrar con mayor claridad las variaciones en las posturas del cuerpo. Excepto en el caso de las técnicas en sedestación y bipedestación, todas ellas pueden aplicarse en un masaje convencional y usando ropa que cubra al cliente.

¿Qué es el masaje de los tejidos profundos?

Tal vez sea útil descartar algunos conceptos erróneos antes de dar una definición positiva sobre el masaje de los tejidos profundos. Y más importante aún, no se trata de una técnica memorística consistente en movimientos prescritos en el uso de un «arsenal» cada vez más poderoso de nudillos, puños o codos. Una de mis máximas preocupaciones a la hora de escribir un libro sobre el masaje de los tejidos profundos era el miedo a que los lectores trataran únicamente de reproducir los movimientos que se muestran, sin comprender los medios por los que se trabaja *con* (y no *sobre*) el tejido. El trabajo que se practica con los tejidos profundos no es doloroso y puede ser muy agradable. Este masaje no concuerda con las creencias erróneas de algunos clientes que piensan que el masaje, cuanto más duele, más eficaz resulta: la famosa falacia de que «para ganar hay que sufrir».

🌀 El masaje profundo no es un masaje «fuerte», como podría ser la simple aplicación de más fuerza; no exige una fuerza o un tamaño excepcionales.

El masaje de los tejidos profundos no exige un esfuerzo mucho mayor que un masaje ligero, y resulta beneficioso para la mayoría de los clientes. Muchos alumnos han manifestado su temor a que el masaje profundo resultara agotador o exacerbase lesiones previas por uso excesivo que ya sufrieron al practicar masajes de carácter más superficial. Tienen miedo a tener que abandonar su trabajo actual y buscarse una clientela nueva compuesta por deportistas, obreros o masoquistas que gusten de este tipo de masaje profundo. Estos miedos desaparecen con rapidez cuando aprenden que los principios pueden incorporarse de inmediato al tipo de masaje que practican. Sumar estas técnicas a su repertorio no hace más que expandir su capacidad potencial para atraer clientes, además de tener que ejercer menos esfuerzo. Su labor se

torna más sencilla y eficaz cuando aprenden las nuevas destrezas del masaje profundo y aplican una mecánica corporal correcta. El ritmo más lento, el interés que despierta entrar en contacto con los clientes de una forma nueva y la diversión de resolver problemas refrescará y dará nuevo vigor a terapeutas y clientes por igual.

☉ Un masaje nunca debe componerse exclusivamente de trabajo profundo, pues resultaría abrumador para el cliente y agotador para el terapeuta y el cliente. Las técnicas para los tejidos profundos sólo deben emplearse cuando sean necesarias, tal vez varias veces por masaje. Es como si viajaras por una carretera y tuvieras que ir más lento y cambiar a una marcha más potente al subir cuestas o tomar curvas cerradas.

Pero ¿qué es el masaje de los tejidos profundos? Una definición sencilla podría consistir en *el conocimiento de las capas sucesivas de los tejidos del cuerpo, y la capacidad para trabajar con el tejido y hacer que esas capas se relajen, liberando de la forma más eficaz y eficiente posible los patrones restrictivos*. No existe una clara demarcación entre un masaje «normal» y el trabajo de los tejidos profundos. Aunque las destrezas específicas y las herramientas del masaje de los tejidos profundos puedan cuantificarse de algún modo por aspectos como la profundidad de la presión, la velocidad de los movimientos o el empleo de codos y nudillos, su práctica variará dependiendo del terapeuta, de las instalaciones o del cliente. El masaje de los tejidos profundos quizá tenga una definición muy distinta en un balneario debido a la interpretación que de él se hace en la consulta de los quiroprácticos. Algunos terapeutas continúan dando masajes relativamente suaves usando los codos y antebrazos para trabajar más eficazmente. Otros pueden bajar el ritmo en ocasiones y usar métodos para los tejidos profundos cuando necesiten ablandar con eficacia los tejidos.

En la aplicación de los masajes profundos se hace menos hincapié en el placer como objetivo primario y más en alterar la estructura y restricciones musculares. Eso no quiere decir que el trabajo no sea placentero. La mayoría de los clientes, una vez que se acostumbran a los beneficios del trabajo de los tejidos profundos, prefieren el mayor grado de relajación y alivio del dolor, siendo también más duraderos sus beneficios. Esto proporcionará más éxito a tu práctica del trabajo corporal.

☉ Las técnicas y distintos intereses de los métodos para el masaje de los tejidos profundos tal vez supongan una profunda reorientación de la forma en que



trabajas. Quizá descubras que hacer hincapié en una paciente elongación de los tejidos te permitirá lograr objetivos inconcebibles en tiempos pasados.

La mitigación del dolor, la adopción de mejores posturas, el aumento de la flexibilidad y la fluidez de movimientos son objetivos que pueden conseguirse con el trabajo de los tejidos profundos. Sea cual fuere el interés, lo preferible es que las técnicas aprendidas en este manual sean útiles para muy distintos terapeutas si adaptan estos conocimientos a su propia definición de masaje.

¿Por qué estudiar el masaje de los tejidos profundos?

¿Por qué tomarse la molestia de aumentar los conocimientos sobre los tejidos profundos? Repasa los requisitos que se exigen para optar a puestos de trabajo en la mayoría de los balnearios y centros médicos, como en consultas de quiroprácticos o clínicas de fisioterapia. La mayoría de ellos exigen un título de masajista de los tejidos profundos. Los masajes ya no se consideran un capricho que aprecian unas pocas personas a quienes sobra el tiempo o el dinero. Ahora que la comunidad médica ha empezado a reconocer los beneficios del masaje para tratar muchas dolencias, las técnicas del masaje de los tejidos profundos son un requisito básico para conseguir trabajo. Las compañías de seguros distinguen entre el masaje genérico y la «liberación miofascial» o «movilización de los tejidos blandos» (el término que las aseguradoras emplean para el masaje de los tejidos profundos), y pagar más por estos servicios. A medida que los clientes privados se sofistican, también exigen este tipo de servicio en la práctica privada.

Durante los años que he enseñado masaje de los tejidos profundos, los terapeutas han encontrado muchas razones para acudir a estos cursos. Un gran número asiste porque están lesionados: han trabajado demasiado duro; han trabajado demasiado rápido; han adoptado posturas y una biomecánica incorrectas. Han tratado de forzar y controlar los tejidos de los clientes con horarios en conflicto con la naturaleza de la fisiología humana. Tal vez hayan dado preferencia a las necesidades de los clientes sobre las propias. Con frecuencia, a medida que aumentan los conocimientos sobre el cuerpo humano y las destrezas se vuelven más sofisticadas, los terapeutas se dan cuenta de lo mucho que queda por saber sobre el trabajo corporal, y desean ser más eficaces y mejores en lo que hacen. El propósito de este libro es favorecer este aumento de sus conocimientos y destrezas.