



VIVIR CON BIENESTAR

Recurso práctico nº 7:

Automasaje tónico general

Pregunta:

Hoy tratamos el automasaje tónico. Lo de automasaje parece claro, dado que puede interpretarse como un masaje que se da una persona a sí misma, pero lo de tónico no lo acabo de entender.

Ejercicio y bienestar:

Lo tónico en el contexto del ejercicio físico hace referencia explícita al tono muscular, a un estado de la musculatura que la dispone para emprender cualquier acción de inmediato, es decir, tener una musculatura irrigada de sangre y por tanto con un grado de flexibilidad y contractibilidad necesario para las exigencias de la vida cotidiana. Lo tónico sería en este caso lo opuesto a lo laxo, ya que la laxitud es entendida precisamente como falta de tono.

Con la llegada de la primavera aumentan las horas de luz solar y por esto una mayor actividad física, de ahí que en esta estación del año la implicación de la musculatura es mucho mayor que en otros momentos, por esto conviene prepararnos cada día manteniendo un adecuado tono muscular que nos permita realizar las tareas diarias con mayor eficacia y mejor disposición.

Pregunta:

Pero no todo el mundo sabe cómo llevar a cabo un automasaje tónico o para tonificarse, ¿o acaso sí?

Ejercicio y bienestar:

Se trata de una tarea motriz de gran sencillez y eficacia que no requiere de ningún conocimiento especial. Es más, cualquier persona, sea cual sea su edad y condición física, lo puede realizar con total eficacia.

Pregunta:

Pero existen muchos procedimientos y técnicas para realizar masajes, como apretar, amasar, estirar o golpear la musculatura. ¿Cuál es el más adecuado utilizar?

Ejercicio y bienestar:

Como lo que se pretende es que el músculo vaya adquiriendo progresivamente tono, es preferible golpear suavemente una determinada zona muscular a la vez

que se contrae para que soporte los golpes mucho mejor, de este modo se provoca una reacción defensiva del músculo ya que al contraerse absorbe sangre poniéndose mucho más duro y resistente.

Pregunta:

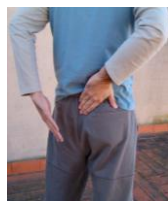
¿Pero cómo empezar, en qué condiciones y en qué momento es más adecuado realizarlo?

Ejercicio y bienestar:

Se puede realizar en cualquier posición. De pie, sentado en una silla e incluso acostado o sentado en el suelo.

El mejor momento para realizarlo es antes de emprender cualquier actividad que implique un esfuerzo o gasto energético superior a lo habitual: caminar, correr, transportar algo pesado o simplemente ponerte en marcha después de un rato de descanso. Es un complemento del ejercicio de descomprimirse y desanudarse que ya se ha explicado en este espacio en semanas anteriores, muy necesario durante la primavera, pero también en cualquier época del año siempre que se vaya a iniciar una práctica física intensa.

En cuanto por dónde empezar cada persona puede hacerlo como le plazca o por donde considere mejor. Lo importante es no dejar ningún músculo de los que inmediatamente se van a implicar de manera principal sin tonificar.



Pregunta:

Pero siempre habrá un itinerario o un modo más adecuado de hacerlo que otros ¿o da exactamente lo mismo?

Ejercicio y bienestar:

Es preferible que cada persona explore en sí misma la intensidad y modo de golpear, así como el mejor camino a seguir para empezar y finalizar el automasaje. Es muy importante que cada persona descubra su propia sabiduría, pues todos al nacer somos portadores de un rico arsenal de competencias motrices que conviene entrenar y estimular para lograr vivir mucho mejor.

Pregunta:

Y si a pesar de esta recomendación hay personas que prefieren seguir un determinado modo concreto de realizarlo porque se sienten mejor y más seguros si tienen un mapa para saber por donde ir ¿Cómo se les puede ayudar?

Ejercicio y bienestar:

A todas estas personas se les puede indicar que es preferible seguir el camino natural de la circulación energética. Golpear siempre desde abajo hacia arriba,

desde los pies hasta la cabeza por la parte interna de las piernas, tronco y brazos, para regresar desde la cabeza bajando por los costados y la parte posterior del tronco y las piernas de nuevo hasta los pies. En resumen: de abajo hacia arriba por la parte interna y desde arriba hacia abajo por la parte posterior y los costados.

Pregunta:

¿Al regresar de nuevo a los pies se puede dar por finalizado el automasaje tónico?

Ejercicio y bienestar:

Si, pero conviene mantenerse unos segundos completamente inmóvil, de pie o sentado, con los ojos cerrados, contemplando el discurrir de la energía por el interior de nuestra musculatura. ¡Un gran placer que nos prepara para vivir mejor!