

EL APRETÓN DE MANOS

“The Handshake”

¡MASAJES DE MANOS PARA TODA LA PEÑA!

<https://hackingwithcare.in>



Table of Contents

| | |
|---|----|
| 1. Nuestras manos..... | 3 |
| 2. Preparación..... | 4 |
| 2.1. Medio Ambiente..... | 4 |
| 2.2. Una postura correcta..... | 4 |
| 2.2.1 “Salón de belleza”..... | 4 |
| 2.2.2 “Salón de té”..... | 5 |
| 2.2.3 “La alfombra voladora”..... | 5 |
| 2.2.4 Columna Serpiente..... | 5 |
| 2.3. Precauciones y contraindicaciones..... | 6 |
| 2.4. Intenciones: que se pretende obtener del masaje..... | 8 |
| 3. MASAJE DE MANOS: secuencia sugerida para un correcto disfrute..... | 9 |
| 3.1 Primera parte: sin aceites..... | 10 |
| 3.1.1 Daos la mano..... | 10 |
| 3.1.2 Abrir el dorso de la mano y la muñeca..... | 10 |
| 3.1.3 Abrir la palma de la mano y la muñeca..... | 11 |
| 3.1.4 “Contar dinero” en las falanges..... | 11 |
| 3.1.5 Estirar y rotar los dedos..... | 12 |
| 3.1.6 Empujar los dedos..... | 12 |
| 3.1.7 Girar la muñeca..... | 13 |
| 3.2. Segunda Parte, con aceites..... | 14 |
| 3.2.1 Leve masaje de mano y antebrazo..... | 14 |
| 3.2.2 Contorno de la articulación de la muñeca..... | 15 |
| 3.2.3 Deslizamiento de los pulgares (por los músculos del antebrazo)..... | 15 |
| 3.2.4 La boa..... | 16 |
| 3.2.5 Pulgares patinadores (entre los metacarpos)..... | 16 |
| 3.2.6 Pulgares-sierra..... | 17 |
| 3.2.7 Masaje de la palma..... | 17 |
| 3.2.8 Descarga del valle del pulgar..... | 18 |
| 3.2.9 Mecer el brazo..... | 18 |
| 3.2.10. Cerrar la sesión: darse las manos..... | 19 |
| 4. Anexo..... | 20 |
| 4.1. Precauciones y contraindicaciones..... | 20 |
| 4.2 Algunas palabras sobre la conducta ética..... | 21 |
| 4.3 Más recursos..... | 21 |
| 5. Créditos y término de uso..... | 22 |

5. Créditos y término de uso

Hacking with Care es un colectivo compuesto por hacktivistas, terapeutas, artistas, sociólogos, amigos, que crece por contacto (literalmente, más o menos) y afinidad. Juntos concebimos, distribuimos y compartimos recursos sobre cuidados **de acuerdo con la ética hacker y la filosofía peer-to-peer** (de colega a colega). Organizamos actos que contemplan el **rejuvenecimiento del cuerpo y de la mente y la (re)apropiación colectiva de la terapéutica**. Trabajamos a partir de la comprensión de las necesidades y requisitos de los contextos específicos del *hacking* y del activismo. También queremos compartir con los terapeutas algunas metodologías hacker/activistas, en lo que concierne a cuestiones de privacidad, protección de datos e independencias tecnológica, entre otros. Cuidamos de la creatividad en la terapia, del acceso al conocimiento, del abordaje interdisciplinar y de la alegría.

El Apretón de Manos-The Handshake se redactó en Portugal en 2015.

Texto de Emily King

Ilustraciones de Dayana Lucas

Traducción al castellano de Ernesto Rubia

Agradecimientos especiales a Quadrature du Net, Sarah Hiltner y a toda la gente que colaboró en este manual.

Se conmina a todo el gentío a imprimir, copiar, reeditar este documento con total libertad y sumo placer consuetudinario. De hecho, este manual fue concebido como un regalo y así debe ser utilizado. No hagáis uso comercial de ninguna de las partes, por favor. (CC-BY-NC-SA).

¡Con todo el amor por los amigos y compañeros y todos aquellos que lo serán después de un buen masaje!

1. Nuestras manos

Nuestras manos son herramientas: transforman el pensamiento en acción, moldean nuestra realidad y nos vinculan al mundo y a los hermosos seres que forman parte de él.

Las manos, extensiones de nuestro corazón, nos pueden aproximar a quien amamos y mantener a distancia a aquellos de quienes dudamos.

Su sofisticada anatomía permite tanto el uso de la fuerza bruta como los gestos más delicados.

Nuestras manos nos alimentan, nos defienden y también concentran muchas tensiones.

Como la corteza de los árboles, la piel de nuestras manos contiene vestigios de muchas de las historias que componen nuestra vida.

Dado que todas las partes del cuerpo tienden a ser reflejo del todo, un masaje en las manos tendrá efectos positivos en el estado general del individuo.

Aquí detallamos por tanto algunos trucos y consejos sobre cómo dar buenos masajes en las manos a nuestros amigos: al fin y al cabo, son los masajes más fáciles de realizar en cualquier lugar.

2. Preparación

2.1. Medio Ambiente

Es importante encontrar un **momento y un espacio** adecuados para dar el masaje, así como no ser importunados durante el mismo. Asegúrate de que no hay una situación apremiante inmediatamente después.

Desconectad los móviles, los portátiles y deshacedos de pulseras, anillos y demás abalorios.

Ambas personas debéis **lavaros las manos**. Las uñas, a poder ser, han de estar cortas y estar limpias.

Podéis hacer un pequeño calentamiento de manos antes de comenzar.

El **estado emocional** es tan importante como el contexto en el que se desarrolla el masaje.

Tanto el Receptor como el Masajista deberíais reflexionar aunque sea mínimamente sobre vuestros sentimientos antes de dar inicio a la sesión. ¿Ha sido un buen día? ¿Tenéis algún tipo de ansiedad? ¿Cansados? ¿Alguna preocupación? ¿Todo bien?

Reconocer nuestras emociones antes de dar o recibir un masaje nos ayuda a encontrar una posición más cómoda, mejor, para sentirse bien uno mismo y también para compartir ese momento con la otra persona. Es una manera de ser consciente de los límites de cada uno y, sobre todo, de evitar equívocos emocionales. Todo esto contribuirá a que la experiencia sea gratificante para ambas partes.

2.2. Una postura correcta

Encontrar una postura correcta.

Existen varias entre las que podéis escoger:

2.2.1 “Salón de belleza”

Sentaos frente a frente en una mesa. Esta opción implica el mínimo contacto físico entre quien da el masaje y quien lo recibe, por lo que es preferible para personas más tímidas y es perfecta para una conversación informal.

Para mayor comodidad, podéis utilizar una toalla para apoyar el brazo de quien recibe el masaje.

4.2 Algunas palabras sobre la conducta ética

- Respetar siempre las **precauciones y contraindicaciones** (lista del capítulo anterior)
- Respetar las **reglas higiénicas y de seguridad**: lávate las manos antes de cada sesión; utiliza pañuelos de papel o toallas lavadas para proteger la mesa, las almohadas y la ropa. Trabaja en un espacio seguro, limpio y ventilado. Utiliza solo productos de buena calidad.
- Sé **transparente y sincero sobre tu capacidad** o cualificación terapéutica. No finjas tener competencias o conocimientos que no dispones. Una persona amateur con dedicación puede ser muy provechosa. No hace falta dárselas de profesional.
- Nunca des un masaje a alguien que no esté seguro de querer recibirlo. Como en el amor, ha de existir un **sí** al principio del proceso. Se puede parar un masaje cuando uno de los dos lo decida.
- **Respetar las reservas físicas**. Nadie está obligado a quitarse la ropa: se puede dar un masaje estupendo a una persona con la ropa puesta. De igual modo, si quien da el masaje no se siente cómodo con la desnudez, debe indicarlo.
- Dado que los masajes inducen un estado de relajación del sistema nervioso, pueden dar lugar a erecciones o a **reacciones similares a las acontecidas durante las relaciones sexuales** tanto en el hombre como en la mujer. No es algo que deba generar preocupación. Tampoco debiera ser motivo de vergüenza. El masajista debe tener bien presente que, por mucho que se asemejen a las reacciones sexuales, estas respuestas corporales pueden no ser tomadas como tal por el receptor y **nunca deben ser consideradas como una invitación**.
- Antes del inicio de la sesión, es muy útil discutir el grado de **privacidad**. ¿Cómo se van a sentir más cómodos? ¿Pueden comentarle a otras personas sobre el masaje después de la sesión? Por norma, **lo que sucede en el espacio de los masajes, allí se queda**. Nunca comentes que hiciste un masaje a alguien específico.

4.3 Más recursos

Puedes encontrar más información sobre el masaje y otros aspectos de los cuidados en la Wiki del Hacking with Care y/o en nuestro blog.

<https://hackingwithcare.in/wiki/> & <https://hackingwithcare.in>

4. Anexo

4.1. Precauciones y contraindicaciones

Los masajes afectan la circulación y la comunicación entre sistemas corporales (muscular, circulatorio, nervioso, etc) y por esta razón pueden conseguirse resultados positivos.

De igual modo, por esa misma razón, los masajes deben ser evitados (total o parcialmente) o ejercidos con cautela en caso de:

- alta o baja presión arterial, problemas cardiacos o circulatorios
- cirugías recientes
- cáncer
- dolencia infecciosa
- osteoporosis u otras patologías óseas
- inflamaciones
- dolencias cutáneas
- diabetes
- alergias (a los aceites)
- embarazo (sobre todo en los primeros tres meses)
- disfunciones psicológicas

Evitar realizar masajes si la persona pudiérase encontrar con:

- fiebre, estreñimiento agudo, enfermedad contagiosa (para evitar el riesgo de contagio)
- drogada (alcohol o sustancias psicoactivas)
- estado alterado de conciencia
- agresividad o mala educación

Para más información sobre precaución y contraindicaciones en los masajes, se puede consultar la WIKI Hacking With Care.

2.2.2 “Salón de té”

Sentaos cara a cara sobre cojines puestos en el suelo. Más que el contacto visual, es importante alinear los hombros, el cuerpo, para que no haya tensión alguna en la espalda durante el masaje.

Las rodillas deben colocarse entre las piernas de la otra persona.

Para mayor comodidad de quien recibe el masaje y evitar que este aguante el brazo o la mano en el vacío durante el mismo, pongan una almohada grande en la axila y otra bajo el antebrazo. Si se van a utilizar aceites más adelante, protejan tanto la ropa como las almohadas con una toalla.

2.2.3 “La alfombra voladora”

El receptor del masaje debe tumbarse. El masajista debe sentarse a su lado encarado hacia la mano que va a masajear.

Esta posición es muy relajante para el receptor ya que sus músculos están en reposo. Sin embargo, es probable que sea necesario ayudarlo a mantener las manos y los brazos relajados durante la sesión. Esto se puede conseguir utilizando el material apropiado (cojines, toallas) y sujetando con firmeza, mas delicadamente, las articulaciones del receptor cuando estas son manipuladas.

De hecho, el movimiento comienza en las articulaciones (hombros, codos, muñecas). Si las articulaciones del receptor quedan “protegidas”, será más fácil que este reciba el masaje en vez de resistirse a él, con lo cual la sesión será más relajante para el masajeador y más placentera para el masajista.

Algunas personas, cuando están tumbadas boca arriba, sienten dolor inmediatamente en la región lumbar. Esta posición puede resultar un tanto incómoda para muchas personas. Para aliviar o prevenir el dolor, se pueden usar toallas plegadas o almohadas suficientemente voluminosas sobre las rodillas del receptor o incluso se le puede pedir que doble las piernas para que las plantas del pie queden asentadas sobre el suelo. El objetivo es minimizar la curvatura lumbar y, de este modo, liberar las tensiones indeseadas.

2.2.4 Columna Serpiente

La columna vertebral es el elemento más importante a tener en cuenta para encontrar y mantener una buena postura en la que sentarse. Se debe consultar la curvatura normal del cuerpo en un libro de anatomía. La “S” que describe la columna es lo que hay que mantener. Muchas veces, debido a la falta de flexibilidad y a malos hábitos posturales, adoptamos posturas erróneas, sobrecargando o flexionando la espalda, por lo que perdemos vitalidad y nos cansamos con mayor premura.

Para recuperar la forma de “S” de la columna hay que respetar lo siguiente:

Siéntate en una silla o en el suelo, apoyado sobre el isquion, el hueso situado en la zona inferior de la cadera. Asegúrate de que las rodillas están posicionadas por debajo del nivel de la cadera, pues así se inclinará la pelvis e impartirá la curva correcta a la región lumbar; dicha curvatura debe ser sutil, no cabe exagerarla.

Si al sentarse en el suelo, en la posición del loto (por ejemplo), tienes dificultades en mantener las rodillas por debajo de las caderas, entonces coloca una almohada (o parte de esta) sobre las nalgas para conseguir una curvatura cómoda en la zona inferior de la columna. Esta manera de sentarse se conoce como “sentarse en zafu”.

Una vez cumplidos estos requerimientos básicos, el resto de la columna acompañará la posición.

En esencia, hay que entender la postura como un algo dinámico, como una serpiente en una danza hipnótica. Hay que concentrarse pero nunca quedarse inmóvil completamente.

No olviden de que ambas personas pueden moverse, ajustar su postura o cambiarla durante la sesión siempre que alguna postura resulte incómoda.

2.3. Precauciones y contraindicaciones

Antes de la sesión, tomaos el tiempo que haga falta para **identificar los motivos de precaución** (zonas donde se deba procederse con cautela) y **contraindicaciones** (zonas que no deben ser masajeadas). Pueden consultarse en la lista anexa a este documento.

Es recomendable comenzar con preguntas más generales al receptor (cómo ha ido el día, si siente algún dolor) para pasar a cuestiones más específicas concentrándose en las manos y los brazos.

En relación a posibles dolencias, hay que ser lo menos intrusivo posible. Invitar al receptor a leer la lista de contraindicaciones puede ser una buena alternativa antes que pasar a un interrogatorio más directo, preservando así la intimidad.

Aplicad también el **sentido común**: ¿qué vemos? ¿Heridas, cortes, señales de irritación en manos o brazos? ¿La piel parece frágil? ¿Hay indicios que apunten a la posibilidad de fiebre?

Durante el masaje puede ser necesario evitar algunos puntos específicos o masajear muy levemente las manos y los brazos del receptor (por mucho que este manual indique lo contrario). En algunos casos, se puede suspender la sesión.

De cualquier modo, es mejor no improvisar respecto a la terapia y mantener un diálogo franco de manera que se puedan dar reacciones espontáneas a lo largo de la sesión.

Hay que estar siempre atento y ajustar los movimientos del masaje en tiempo real respondiendo a la información que se vaya “obteniendo”, adaptando el masaje a las condiciones y necesidades del receptor.

Si se nota resistencia, puedes utilizar la otra mano para apretar el codo y lograr que ceda más fácilmente. También se puede masajear levemente el hombro mientras se balancea el brazo.

Consejo: A veces, cuando alguien “se resiste” a relajarse, manteniendo la tensión o la preocupación (siempre que no sea debido al dolor que le causas inadvertidamente), la respuesta no debe pasar necesariamente por suavizar el tacto. Al contrario, deben utilizarse movimientos más firmes. De esta manera, se creará una sensación de mayor seguridad, ya que tu presencia se convertirá en algo (más) evidente y aumentará tu confianza repercutiendo en la relajación del compañero.

3.2.10. Cerrar la sesión: darse las manos



El masaje está a punto de finalizar.

Regresaron al punto de partida del masaje aunque la sensación ahora sea muy distinta, ¿verdad?

No tengas prisa por acabar el masaje. Aprecia la diferencia entre el principio y el final.

Cuando sientas que estás preparado, dile al compañero que el masaje terminó. Pregúntale, con el mayor tacto posible, cómo se siente. No es este, sin embargo, un momento para una charla profunda. Da tiempo al compañero para descansar un poco y dile que aprovechas su momento de descanso para lavarte las manos y preparar una infusión. Dile que enseguida vuelves para que no se sienta *abandonado*.

Cuando vuelvas con la infusión, una vez juntos, podéis intercambiar impresiones sobre el masaje si os apetece. De cualquier modo, nunca insistas en obtener un análisis sobre la sesión si ves que el compañero se muestra reacio.

Podéis agradeceros mutuamente el momento que acabáis de compartir.

Por último, si hubierais acordado previamente un intercambio de masajes, podría darse el caso de que al compañero no le apeteciera justo en ese momento. Entonces, no te cabe más que aceptarlo y esperar.

Ahora que este manual está en circulación es bastante probable que conozcas a alguien dispuesto a hacerte un masaje en las manos, ¿no crees?

3.2.8 Descarga del valle del pulgar



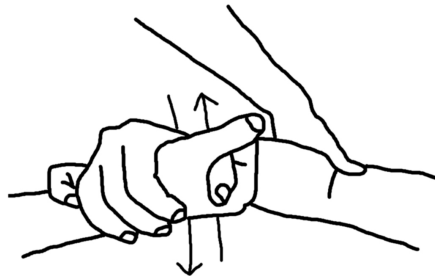
Entre el índice y el pulgar hay toda una serie de músculos de gran fortaleza. Hasta ocho músculos son responsables de su movimiento.

Esta región tiene tendencia a las tensiones y a estar dolorida.

En la medicina china tradicional, es aquí que se localiza el punto HEGU ("Valle Convergente, punto 4 del Canal del Intestino Grueso). Es aconsejable evitar este punto en caso de embarazo de la persona que recibe el masaje.

Se puede proceder intuitivamente de diversas maneras. Una de las opciones es apretar estimulando dicho punto entre el pulgar y el índice flexionado para *drenar la presión*.

3.2.9 Mecer el brazo



Coge la mano del compañero y balancea su brazo hacia los lados enviándole ondas de relajación hacia su hombro. El brazo debe estar flexionado.

Precauciones especiales y contraindicaciones para un masaje en las manos:

- **Embarazo:** Mantén una presión leve (nada que incomode a la persona), no aumentar la presión y, sobre todo, evitar la acupresión en el punto LI 4 HEGU (localizado entre el pulgar y el índice), ya que dicho punto es utilizado en la medicina china para inducir el parto.
- **Síndrome del túnel carpiano agudo:** si no se tiene experiencia, se puede masajear suavemente siempre que no haya mucho dolor. En caso de dolor agudo, es mejor recomendar asistencia cualificada.
- **Las infecciones parasíticas contagiosas**, tales como la sarna, pueden detectarse a través de las irritaciones entre los dedos. En tal caso el masaje es absolutamente impracticable. Si la condición dermatológica del receptor no es contagiosa, como es el caso de muchas enfermedades cutáneas, él probablemente lo sabrá y podrá informarte sobre ello.
- **Heridas abiertas o úlceras.**
- **Fracturas, lesiones o cirugías recientes** en la mano o el brazo.

2.4. Intenciones: que se pretende obtener del masaje

Cuando ambas personas estén preparadas, comenzad dándoos las manos. Saludaos, tratad de acercarse al otro y disfrutad de la presencia del otro. En palabras de la masajista y terapeuta Ann Catlin, en su artículo “Connecting and expressing a language of the human heart”¹:

“Concéntrate y respire hondo, con ánimo liberador, para centrar su atención y también su intención. Deténgase un momento para acercarse al otro, para ir tomando confianza y obtener permiso para iniciar el masaje. Siéntese enfrente de la persona, eligiendo uno de los dos lados. Asegúrese de que llega a alcanzar el hombro sin provocar ninguna tensión (...) Empiece concentrado en el tacto, simplemente asiendo la mano de la otra persona. Fíjese bien en las manos y piense en todas las maneras en que esa mano sirvió para la vida. Observe bien las líneas, la elegancia, la fuerza o la fragilidad, todo lo presente allí. Deténgase un momento, disfrutando del contacto sin más.”

Pregunta al receptor qué espera del masaje. Trata de que se sienta cómodo para expresar sus pretensiones o sus deseos (puede ser el alivio del dolor, la relajación, acabar con alguna preocupación, sentirse más querido, etc...)

Definir una intención en su conjunto, por elemental que sea (de hecho, cuanto más simple, mejor), sitúa el masaje por el buen camino, ayuda a vincularse con el otro y establecer un primer nivel de confianza. También es una oportunidad para que la persona pueda expresar algo importante –una emoción, un estado de ánimo– en busca de consuelo.

Todo lo que surja es bienvenido. No es necesario formarse una opinión ni sentirse obligado a aconsejar esto o lo otro. Lo más importante es pasar un momento íntimo agradable y recibir de buen grado las palabras y sentimientos de quien recibe los cuidados.

Y el masajista, ¿qué pretende con el masaje?

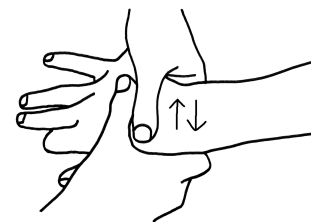
De nuevo, es importante señalar que la sesión será mejor cuanto más humilde sea el objetivo; por ejemplo, tratando que el receptor se relaje. No se debe intentar ser ningún tipo de “salvador” ni nada parecido.

Si quien recibe el masaje alberga deseos inalcanzables o difícilmente factibles como, por ejemplo, la paz en el mundo, intenta hacerle ver que lo que está viviendo es un momento de paz.

Confiad en vuestros sentimientos y compartid la experiencia.

¹ Connecting and expressing a language of the human heart, Ann Catlin, Massage Today, Vol.14, Issue 10.

3.2.6 Pulgares-sierra



Cruza rápidamente el envés de las manos del compañero, como si estuvieses serrando sus tendones. Puede haber tendones que no tengan buena circulación y que estén más duros que los músculos, y seguro que les viene bien un buen masaje.

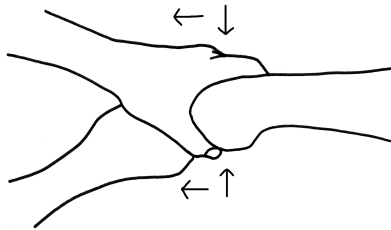
3.2.7 Masaje de la palma



Darle la vuelta a la mano del compañero hacia arriba. Agarra con firmeza su mano y ábrela utilizando los pulgares tal como anteriormente descrito. Haciendo fuerza con los pulgares, presiona la palma y deslízalos en dirección hacia los dedos.

También se puede *caminar* por la palma deslizando los pulgares, presionando, como un gato, o parar y trazar círculos en el centro de la palma.

3.2.4 La boa



Apretar el antebrazo del compañero, lentamente pero con convicción, desde el codo hasta el fin de la mano, envolviéndolo con las manos con fuerza, formando un tubo como si fuese la boca de una boa.

Haz todo el camino hasta los dedos, comprimiéndolos unos con otros, hasta terminar el movimiento.

3.2.5 Pulgares patinadores (entre los metacarpos)



Alternando los pulgares, deslízalos rápidamente para arriba y para abajo entre los huesos (los metacarpos) del envés de la mano del compañero como si se estuviera *patinando* con ellos.

3. MASAJE DE MANOS: secuencia sugerida para un correcto disfrute

La secuencia aquí detallada es sencilla y no pretende erigirse en ningún tipo de doctrina.

Como consejo general, recordad que es preferible y más sensato comenzar un masaje siempre con movimientos suaves para calentar, movimientos superficiales y que abarquen toda la zona, para luego, progresivamente, pasar a técnicas más intensas, precisas y localizadas. Para terminar la sesión también es recomendable volver a movimientos más suaves y superficiales.

Aparte de esto, los movimientos descritos pueden cambiar de orden e incluso ser mezclados y remezclados, incluyendo movimientos que se descubran a medida que transcurre el masaje. Es cuestión de dejarse llevar: confiad en vuestras intuiciones y sentimientos, en las sensaciones más verdaderas y bailad con total libertad.

Dar inicio a la sesión sin hacer uso de aceites es siempre recomendable, ya que las sensaciones y el ritmo del masaje son bastante diferentes. Es una buena manera de reconocer el terreno y una excelente preparación para los trabajos posteriores. Más adelante, cuando se apliquen los aceites, los ejercicios iniciales pueden ser repetidos tomando conciencia de la diferencia del tacto y las diferencias en cuanto a velocidad y a ritmo.

Estudiar, ligeramente aunque fuera, la anatomía de la mano antes de empezar podría ser de gran ayuda pero también podría dar pie a confusión y hacerte sentir más inseguro; así que cada uno que decida lo que le parezca mejor. Los libros siempre están ahí para consultarlos y tal vez sea más fácil aprender después de la práctica.

De momento, aquí tienes la mano del compañero para experimentar con ella y para que te ayude a guiarte. Además, todos tenemos manos, todos sabemos qué se siente con un masaje; y el compañero no es un muñeco, siempre puede informar de los progresos mostrados, de lo que más le gusta y de lo que menos.

Siempre hay que empezar de algún modo, así que adelante: ¡te puedes llevar una buena sorpresa!

¡APROVECHA LA OCASIÓN!

3.1 Primera parte: sin aceites

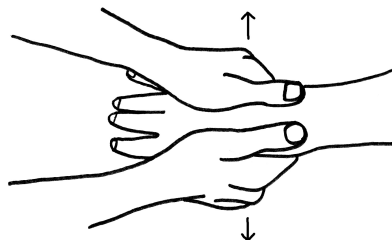
Como fase preparatoria para una segunda parte con aceites o para un masaje autónomo.

3.1.1 Daos la mano

Ver 2.4 intenciones



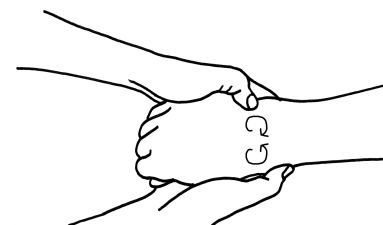
3.1.2 Abrir el dorso de la mano y la muñeca



Con los pulgares (utilizando también los músculos de la base en lo llamado la eminencia tenar) aplicar tensión empezando por la parte central deslizándola hacia ambos lados.

No tengas miedo de comprimir ligeramente o de aplicar más presión hasta que la mano y la muñeca se “abran” y se estiren bien.

3.2.2 Contorno de la articulación de la muñeca



Dibuja círculos con los pulgares sobre la cabeza del cúbito y del radio, los dos largos huesos del antebrazo, que junto a otros huesos más pequeños (el carpo) constituyen la articulación de la muñeca.

3.2.3 Deslizamiento de los pulgares (por los músculos del antebrazo)



Con una de las manos protege la mano del amigo, y desliza el pulgar de la otra mano a lo largo de la parte posterior del antebrazo (donde está el vello), hasta los músculos extensores, en dirección hacia el codo. La depresión entre los músculos te guiará. Adapta la presión al gusto de tu compañero.

El movimiento debe ser unidireccional y ascendente. Puedes hacer una pausa y aliviar o intensificar la presión si se encuentra algún punto doloroso. Busca otra vía para volver al punto de partida o levanta la mano y vuelve a empezar desde la muñeca. Repite el movimiento algunas veces.

3.2. Segunda Parte, con aceites

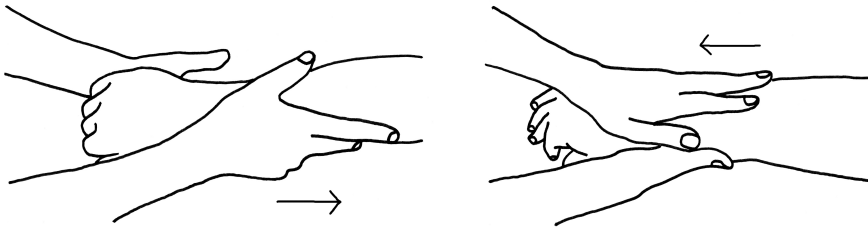
Los aceites puros, orgánicos, prensados en frío, son preferibles a los aceites minerales, ya que nutren la piel. Los aceites utilizados normalmente en los masajes son de almendra, de sésamo, de jojoba, de albaricoque o de girasol. Pueden ser mezclados con aceites esenciales que proporcionan cualidades terapéuticas adicionales y cuyos aromas pueden ayudar a relajarnos. Sin embargo, suelen ser bastante caros.

De cualquier forma, siempre se puede utilizar aceite de oliva de cocina si no os incomoda el olor. Otra opción asequible es utilizar aceite de semilla de uva, que es prácticamente inodoro.

Si se tiene algún frasco de aceite esencial, por ejemplo, de lavanda, se le puede añadir algunas gotas del aceite vegetal que uno elija. Los aceites esenciales siempre tienen que diluirse con aceites vegetales para los masajes. Recuerda preguntarle al compañero si le gusta dicha la fragancia o que la huela para probar antes de empezar.

Por precaución, no utilices aceites esenciales en embarazadas o lactantes.

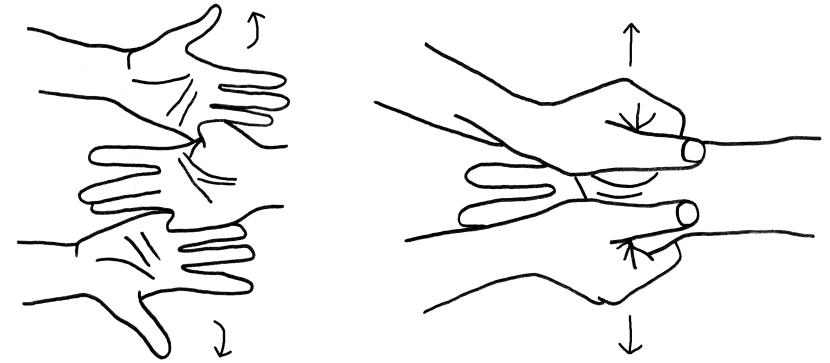
3.2.1 Leve masaje de mano y antebrazo



Aplica los aceites uniformemente en toda la región de la mano y del antebrazo. Una de tus manos debe asir con firmeza la muñeca del compañero y la otra frotar el antebrazo hacia arriba y hacia abajo. El contacto debe ser suave, sensual, superficial.

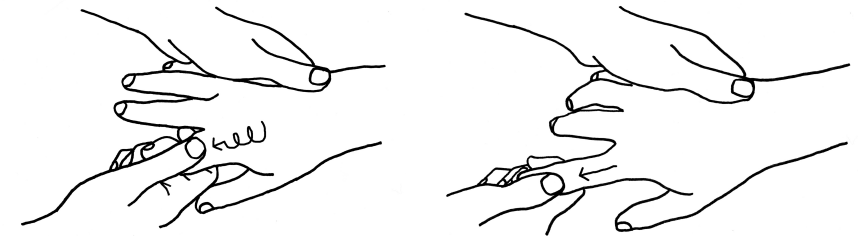
Consejo: aplica recorridos diferentes en los movimientos ascendentes y descendentes.

3.1.3 Abrir la palma de la mano y la muñeca



Darle la vuelta a la mano con la palma hacia arriba. Entrelazar los meñiques con el pulgar y el meñique del compañero, según lo indicado en el dibujo. En esa posición, abre ampliamente su mano y, como anteriormente, aplica presión con los pulgares desde el centro hacia la periferia de la palma. Intenta que sea una extensión intensa y agradable.

3.1.4 “Contar dinero” en las falanges

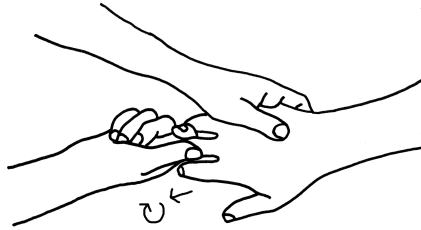


Las falanges son los pequeños huesos que constituyen los dedos.

En esta figura, el movimiento es parecido al de “contar dinero”, esto es, de hacer el gesto a lo largo de los dedos del compañero.

Con esta técnica se pretende masajear las falanges desde la base del dedo hasta la punta. A medida que se realiza, la tensión acumulada en los dedos del amigo tenderá a disiparse.

3.1.5 Estirar y rotar los dedos



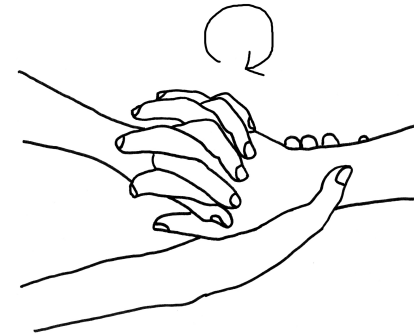
Estira con delicadeza cada uno de los dedos del compañero en tu dirección, rodándolos lentamente.

3.1.6 Empujar los dedos



Empuja hacia atrás cada uno de los dedos con delicadeza.

3.1.7 Girar la muñeca



Agarra firmemente la muñeca del compañero con una de las manos. Entrelaza los dedos con los de él. Haz que gire su muñeca.

Empieza con una rotación lenta con poca amplitud. Respeta la flexibilidad del compañero.

El masaje puede acabar aquí o continuar con la segunda parte (con aceites).

Si decides terminar aquí, vuelta al paso número 1: darse la mano.

Consulta la sección 3.2.1 para las instrucciones sobre la finalización del masaje.

¿Quiere tu compañero continuar con los aceites?

Si es así, asegúrate de que no es alérgico a ningún de los componentes de los aceites.

Si aún no lo hiciste, intenta proteger ropa y almohadas con una toalla.