

Massatges que faciliten el benestar emocional

Naiara Aguirre López

Resumen del taller

El masaje es tan antiguo como el mundo y tan temprano en nuestras vidas que ya lo recibimos en la vida intrauterina. Es practicado tanto por humanos como por animales. Lo primero que hace una madre mamífero cuando nacen sus hijos es estimularlos a base de lametones, ¿y qué es eso sino un masaje? El masaje es una forma de comunicación, nos comunicamos a través del tacto, piel a piel, el órgano más grande y sensible de nuestro cuerpo. El ser humano se alimenta de caricias, tenemos “*hambre de piel*”, necesitamos ser tocados para darnos cuenta de nuestra existencia, ¿habéis pensado qué nos ocurriría si nunca nos tocasen ni tocáramos? las caricias, el masaje, tienen poder nutritivo, nos nutren de un alimento muy importante, esencial para nuestro bienestar físico y emocional, el Amor. Además de ser esencial para un desarrollo óptimo de nuestro sistema nervioso e incluso nuestra supervivencia.

A través del tacto comunicamos emociones; transmitimos nuestra ternura, nuestra alegría, nuestra sorpresa, nuestra tristeza, nuestro miedo, nuestro enfado...y por supuesto, captamos el de los demás, puesto que en la comunicación del tacto, somos emisores y receptores, como en toda forma de comunicación que se pueda preciar como tal. Sería de gran ayuda para nuestra “rehumanización” prestar más atención a la necesidad que todos tenemos de experiencias táctiles.

Este taller va a ser por tanto, un espacio donde comunicarnos con la piel, a través del tacto, para disfrutar de nuestras sensaciones, transmitir y recibir emociones, practicar diversas y sencillas técnicas de masaje y conocer sus beneficios.

“El mayor sentido de nuestro cuerpo es el sentido del tacto. Es probablemente el principal sentido en los procesos de dormir y despertar; nos proporciona el conocimiento de la profundidad o el grosor y la forma; sentimos, amamos y odiamos, se nos ofende y se nos conmueve mediante los corpúsculos del tacto de nuestra piel”

J. Lionel Tayler, *The Stages of Human Life*, 1921, pág. 157

Bibliografía

Davis, Flora.: *Comunicación no verbal*. Madrid, Ed. Alianza. (1988)

Davis, Phyllis K.: *El poder del tacto*. Barcelona, Ed. Paidós (1991)

Goleman, Daniel.: *La Inteligencia Emocional*. Litoarte, S.A de C.V., México (1997)

Montagu, Ashley.: *La Agresión Humana*. (1976)

Montagu, Ashley & Matson, F.: *El Contacto Humano*. Barcelona, Ed. Paidós Estudio (1989)

Montagu, Ashley.: *El Tacto. La importancia de la piel en las relaciones humanas*. Barcelona, Ed. Paidós. (2004)

Porres, Elvira.: *Tócame mamá.* Madrid, Ed. Edad (1993)

Schneider, Vimala.: *Masaje Infantil, Guía práctica para la madre y el padre.*
Barcelona, Mc. Clure-Ed. Medici (1991)