



Técnica Metamórfica: Un masaje muy profundo

La técnica metamórfica fue creada por el naturópata inglés Robert St. John, basado en los principios de la reflexología podal y la sabiduría de las antiguas culturas orientales.

Esta técnica permite reconectar al individuo con su período prenatal, a través del masaje de los puntos reflejos de la columna vertebral en pies, manos, y cabeza que es donde se considera que quedan registrados los bloqueos que se producen en el feto durante el período de la gestación. Estos bloqueos de energía, o nudos de estrés, pueden ser eliminados o liberados mediante esta técnica, con lo que el cuerpo puede recuperar su fuerza vital y despertar su capacidad de autocuración innata en todos los seres vivos.

La práctica de esta técnica es muy sencilla, dado que no se busca con ella diagnosticar ni combatir dolencias o síntomas concretos y tampoco son necesarios conocimientos especiales para aplicarla, de hecho se le pide cierto distanciamiento al practicante para de esta manera no influir en la terapia y permitir que la energía fluya hacia donde sea necesaria.

La técnica consiste en realizar un pequeño masaje pasando los pulgares a lo largo de los puntos de reflexología correspondientes con la columna vertebral a lo largo de la cara

lateral interna de los pies, desde la base del dedo gordo hasta el talón. Siempre se debe empezar por el pie o la mano derecha, ya que este representa lo que la persona está haciendo en la vida en el momento presente. En las manos la técnica es parecida, empezando por el extremo del dedo pulgar hasta la muñeca pasando después por el dorso de la misma. En cuanto a la cabeza, la técnica varía un poco, consistiendo en pasar los dedos con un ligero masaje y presiones más o menos fuertes aplicadas con la punta de los dedos, desde la coronilla hasta la nuca.

La duración aconsejada para una sesión completa no es superior a una hora, y no es aconsejable realizarla más de una vez por semana, dado que es importante que el cuerpo tenga un tiempo para integrar las energías movilizadas durante la sesión. La simplicidad de esta técnica hace accesible su práctica a cualquier tipo de persona.

Esta terapia deja en el cliente una sensación de bienestar y relajación que puede ayudarle a mejorar su calidad de vida, por lo que su aplicación es aconsejable para cualquier persona ■

