



NUEVAS TÉCNICAS El aquabalance y el masaje de inversión se hacen en el agua y el aire respectivamente, y por ello se pueden aplicar más movimientos al paciente.

► PEDRO NÓ OSTEÓPATA

Masaje en el agua

El aquabalance y el masaje de inversión son dos nuevas técnicas de terapia manual

Efectividad y belleza. Estas podrían ser las dos palabras que definirían las dos técnicas creadas por el investigador y especialista en técnicas manuales Pepe Verdú y su colaborador, el reconocido osteópata Pedro Nó. El afán por encontrar una terapia manual en la que a parte del terapeuta también el medio en el que se efectúa propicia y potencia el movimiento, era el ideal que perseguía. El aquabalance y el masaje de inversión que así se denominan estas dos técnicas registradas, tienen como medio el agua y el aire, respectivamente, gracias a ello es más numerosa y menos brusca la combinación de movimientos que se le puede aplicar al paciente.

DIARIO 16 ¿Qué es el aquabalance?

PEDRO NÓ El hecho de que una persona distienda y relaje mejor su musculatura en el agua, parte de que el agua no sólo quita peso al cuerpo

como creemos sino que también se lo quita a la mente, ayuda a evadir las cargas mentales y su ondulación y balanceo te lleva a un estado de armonía que recuerda al vivido en el líquido amniótico dentro del útero materno. Esta paz permite al especialista maniobras, movilizar y masajear sin barreras.

D16 ¿Qué ventajas y beneficios tiene el aquabalance?

P. N. Recuerdo cuando al osteópata Felipe Casanueva le invitamos a una sesión de aquabalance, al finalizarla se quedó haciendo, durante más de tres minutos en el agua, lo que vulgarmente se dice el muerto, pero bocabajo, al subir la cabeza nos dijo: "He subido la cabeza para que no pensarais que me estaba ahogando, pero no porque tuviera la necesidad de respirar." Esto se ha repetido con muchos otros masajeados, y es

que la relajación y oxigenación que produce este masaje a nivel meningeo, diafragmático muscular y de fascias en general es tan plena que la persona apenas siente la necesidad de respirar. La ventaja principal de este masaje sobre otros es la capacidad que nos da el agua para mover y envolver al individuo para

"Con el aquabalance la relajación y oxigenación son tan plenas que la persona apenas siente necesidad de respirar"

potenciar aún más esto, colocamos y quitamos una serie de corchos que hacen que floten una u otra parte del cuerpo. La bailarina Cristina Bin nos decía: "Es una sensación tan agradable como difícil de describir, pero he notado como barriais hasta echar toda la tensión ligamentosa que había dentro de mis articulaciones".

D16 ¿Qué es el masaje de inversión?

P. N. Se le colocan unas botas especiales al paciente, se le cuelga de una barra bocabajo y se le aplican movimientos, presiones, estiramientos y movilizaciones de masaje.

D16 ¿Qué ventajas tiene?

P. N. Al estar la persona invertida en el aire ayuda en tres sentidos, primero favorecer el retorno venoso de las piernas hacia el corazón; en segunda, la fuerza de gravedad le produce un es-

tiramiento sobre toda la columna y articulaciones que el terapeuta acentuará aún más con sus movimientos, y tercera, al estar sujeto el paciente sólo por un punto, permite mucha más maniobrabilidad que una camilla.

D16 ¿Para qué está indicado?

P. N. Sobre todo a nivel de pinzamientos, contracturas, retracciones, rigidez, falta de movilidad articular, gran número de neuralgias (ciáticas, lumbago), etcétera. Incluso congestiones a nivel visceral, ya que se descomprime todo el parque vascular-nervioso y visceral de la pelvis.

D16 ¿A quién va dirigido?

P. N. Este masaje no está aconsejado para todo el mundo de la posición de realización que debe durar más de diez o quince minutos. Está especialmente indicado para aquellas personas que trabajan de pie, deportistas que tengan alguna de las afecciones antes citadas y que no tengan ninguna contraindicación a la posición invertida.

SER

Tranquilo, Jordi

JOSÉ FLORES

Se había propuesto Jordi González conseguir apadrinar 10.000 niños, al arrancar el programa se le notaba nervioso por cómo iban a reaccionar los telespectadores, hoy no queda más que decir: felicidades, Jordi, y gracias Telecinco, por posibilitar la solidaridad de los ciudadanos, que han apadrinado 50.000 niños del tercer mundo a través del programa "Moros y cristianos", con la colaboración de Ayuda en Acción y la Fundación Vicente Ferrer. Se ha conseguido en un día de televisión, lo que se hubiera tardado 15 años y lo que es más importante, al financiar con 2.500 pesetas al mes —a cada uno de estos niños— estamos asegurando la existencia de la siguiente generación. El ejemplo de Telecinco es algo que debe extenderse a todas las cadenas, sensibilizando a la sociedad para cooperar con los que sufren. Pero también es un llamado a la clase política para que apoye el 0,7 del presupuesto nacional, y para que en los foros interna-

cionales se luche contra la ambición patológica de aquellos que arruinan a sus pueblos. Hoy la Comunidad Internacional debe parar tanta hipocresía, y no tolerar a determinados personajes con fortunas superiores a los presupuestos nacionales de sus pueblos. Es muy gratificante observar cómo cada vez hay más ciudadanos dispuestos a apoyar causas nobles, allá donde se encuentren y lo que es más valioso, que nacen de la sociedad civil y no impulsadas por ningún grupo político. Decía Pepe Ribas —el emblemático y resistente director de la revista 'Ajoblanco', en el número 100, que en España quien sobra son los si-faltantes, los estrofos y los ciudadanos. La

cultura es la que hace libres a los pueblos y eso es lo que se está dando a esos niños; las herramientas para poder ser hombres libres. En España también hay mucho que hacer, por ello felicitamos de nuevo a Telecinco, por enseñarnos que ya hay muchos ciudadanos dispuestos a actuar cuando se les pide su ayuda.