

MASAJEA

Masajea bestearengana hurbiltzeko eta gorputz-sentsibilizaziorako tresna bat da. Elkar ukitzeko eta sentimenduak adierazteko tresna bat da. Masajea ukitze fisikoko teknika bat da, eta bere helburua beste pertsona ongi sentiaraztea eta lasaitzea da, harmonia bat lortzea.

Masajea hasten den unetik amaierara arte, eskuak eta larruazala etengabe elkar ukitzen egotea komeni da. Hasieratik amaierara arte, bestearen larruazala leunki ukitu behar da, errespetuz, hasierako mesfidantza handitu ez dadin eta amaieran haustura afektiborik gerta ez dadin.

Besteagan pentsatu behar dugu denbora guztian, eta guri bizitzea gustatuko litzaigukeen sentsazioak sentiarazi behar dizkiogu.

Gorputz-komunikazioaren aldetik, masaje bakoitza elkarrizketa bat dela esan dezakegu. Beraz, jarraitasun bat eduki behar du, eta elkarrizketa tolerantia eta errespetuzkoa izan behar da.

Hona hemen masaje egoki bat emateko aholku batzuk:

- Masajea ematen hasten garen unetik aurrera, eskuak ez altxatu larruazaletik.
- Bestea eroso sentiarazi behar dugu.
- Amaiera leuna izan behar da; bizkarra estaltzeko arroparen bat eskura edukitzea komeni da, masajearen amaiera zakarra izan ez dadin.