



Este tipo de masaje está indicado para aliviar los dolores de cabeza puntuales o difusos, entendiendo como puntual, una zona determinada y difuso, toda la superficie craneal. No resulta sin embargo válido para quitar dolores cuya causa se encuentra en un mal funcionamiento orgánico, o en enfermedades reconocidas.

La presión sobre determinados puntos se hará con la yema del dedo pulgar, y esta presión se mantendrá durante diez segundos. También se puede, si así se desea, mover el pulgar de manera rotatoria, pero sin desplazarlo del punto seleccionado.

El primer paso será friccionar el cabello contra la cabeza hasta sentir calor en la palma de la mano, procurando en todo momento que la cabeza no se mueva, sujetándola a tal fin.

Como vemos en el dibujo, con el pulgar haremos presión sobre el punto número 1 posterior, que se encuentra al tacto en la pequeña cavidad que forma la primera y segunda vértebra cervical. Los puntos 2 posterior, se harán con ambos pulgares a la vez y se localizan justo en el centro del recorrido del borde craneal con el cuello, entendiendo como longitud de recorrido el que se toma desde el punto 1, hasta los que hay debajo mismo de las orejas, donde se une el lóbulo al cráneo, que es precisamente el punto 3 posterior. El punto 4 posterior, está en lo que comúnmente llamamos remolino.

Como podemos ver, el punto 5 está en el mismo centro de la cabeza, vista desde arriba. El punto 6 frontal, está justo en el entrecejo. El 7 frontal, en las raíces bajas de las fosas nasales. El 8 frontal, en el centro del labio superior y el 9 frontal, debajo mismo del labio inferior, en la misma línea vertical del punto 8.

El punto A y el B se aplican si el dolor de cabeza conlleva dolor ocular. El punto A se aplica con ambos pulgares apoyados en la unión de la parte alta de la nariz con las cejas. Las llemas de los pulgares presionan hacia arriba. El punto B está en el mismo borde lateral de la cuenca del ojo, en el perfil de la cara.

*Adolfo Cabañero*