

CONÈIXER ELS BENEFICIS DEL SHIATSU

SHIATSU. MASSATGE JAPONÈS PER A ESTIMULAR LA CAPACITAT NATURAL DE RECUPERACIÓ DEL COS.

El shiatsu és una teràpia tradicional dins de la medicina oriental. És un tipus de massatge molt senzill i eficaç, que pretén mantenir i promoure la salut dels qui ho practiquen mitjançant el restabliment de l'equilibri energètic del cos i activant l'energia vital de l'organisme per a que tots els processos fisiològics funcionin amb harmonia.

En el shiatsu no hi ha cap finalitat sinó intencions i propòsits d'estimular el poder curatiu del propi organisme, és per això que al restablir el bon funcionament del flux energètic es millora en tots els camps: físic, psíquic, emocional i espiritual.

El shiatsu és una teràpia de manipulació que utilitza les mans i en concret els dits polzes per a la seva aplicació. El significat de la paraula shiatsu, del japonès *shi* (dits) i *atsu* (pressió), intenta descriure breument la tècnica que correspon a aquest mètode de treball terapèutic.

UN PETIT RECORREGUT PEL TEMPS

El shiatsu té els seus orígens al Japó i com a teràpia va ser creada fa no gaire més de 80 anys. Al 1957 el Departament Japonès Mèdic del Ministeri de Benestar Social va considerar la teràpia shiatsu i la va incloure dins del sistema sanitari. La va descriure com una teràpia que promou i conserva la salut i que pot tractar determinades malalties.

Les seves arrels provenen dels antics sistemes de la Medicina Tradicional Xinesa. De les diferents tècniques emprades, el *tui na* (massatge xines) va ser introduït al Japó amb el nom de *anma*, aquest va anar prenent de forma particular la seva pròpia peculiaritat dins del sistema integral de medicina, sense oblidar els fonaments filosòfics xinesos. Com a teràpia primària va anar evolucionant amb els anys fruit de la pròpia cultura japonesa, de manera que amb la barreja d'altres mètodes de teràpia manual establerts ja al Japó es crea un nou mètode anomenat **shiatsu**. En els següents anys, alumnes d'aquell primer mètode com Tokujiro Namikoshi i Shizuto Masunaga, acaben per donar-li el reconegut prestigi amb diferents formes d'evolució de la tècnica.

LA TERÀPIA SHIATSU

El shiatsu basa els seus principis en l'existència d'una energia anomenada *Ki*. La traducció de "*Ki*" per energia no té en compte que el pensament oriental no separa l'energia de la matèria. És per aquest motiu que no tenim una paraula que pugui descriure de forma concreta aquest fenomen. És evident que per a la nostra cultura occidental i la formació científica, el concepte de *Ki* com a base de l'existència del fenomen de la vida s'escapa a la comprensió, doncs partim d'una estructura i funció inexistents que no es correspon amb el nostre paradigma.

El *Ki* circula pel nostre cos a través d'una extensa xarxa de meridians portant el flux d'energia a totes les parts de l'organisme per tal de mantenir en bon equilibri i funcionament tots els òrgans i estructures corporals. És fonamental que el *Ki* circuli lliurement pels meridians sense cap obstacle, de manera que proporcioni al cos la seva capacitat natural de recuperació. Si no és així, és quan apareix el desequilibri energètic i es manifesta la malaltia.

Els beneficis del shiatsu els podríem citar com una millora en l'estat general de l'organisme, augment del rendiment físic i intel·lectual, allibera les tensions psíquiques i musculars, estimula la circulació dels líquids corporals, equilibra el sistema nerviós vegetatiu i millora el bon funcionament dels òrgans.

Com a teràpia manual el shiatsu utilitza les mans en contacte amb la pell, òrgan que permet comunicar-nos i dona sentit a les nostres vides. El contacte físic ens connecta a la terra a la que estem vinculats a través del cos i on guardem l'essència del que som. Amb el shiatsu aprenem a tenir més consciència del nostre cos. A través d'unes pressions aplicades en diferents parts del cos aconseguim desbloquejar el flux d'energia dels meridians i estimular la funció dels òrgans.

UNA SESSIÓ DE SHIATSU

A l'hora d'aplicar un shiatsu hem d'explicar que partim d'un concepte energètic que es fonamenta amb els principis de la medicina tradicional xinesa. En la teràpia shiatsu entrem en un procés de diagnòstic i tractament constant, on l'eficàcia del resultat dependrà del treball conjunt del professional del shiatsu, el seu mètode i de l'actitud que adopti de saviesa, intuïció per empatitzar amb el pacient i les seves circumstàncies. El shiatsu com qualsevol medicina oriental no vol controlar la malaltia ni alleugerir el dolor, si no més aviat trobar l'origen del desequilibri i regular-lo.

El shiatsu s'acostuma a aplicar estirat a terra damunt d'una màrfaga, (també hi ha la possibilitat de fer-ho en una llitera o assegut). El pacient estarà estirat amb roba còmode i ampla que no li apreti i si pot ser de fibres naturals. De vegades també es pot fer el tractament amb poca roba de manera que es pugui tenir un contacte directe amb la pell, tot i que al tractar-se d'un massatge energètic aquest fer careix d'importància. L'habitació on es realitza el tractament ha de mantenir una bona temperatura amb una llum suau de manera que es desprengui un ambient de relaxació. La duració d'una sessió de tractament és d'una hora aproximadament, tenint en compte que en aquest temps hi haurà una petita conversa inicial i una estona de repòs al final de la sessió. En una sessió de shiatsu es comença amb un diagnòstic per part del terapeuta mitjançant una valoració del hara (zona de l'abdomen) on hi ha representats tots els òrgans, seguit del pertinent tractament tant en el hara com en els meridians.

Es realitzen unes pressions damunt dels **tsubos** que són els punts que trobem en el recorregut dels meridians i que ens permeten connectar l'interior amb l'exterior del cos. Les pressions tenen una intensitat, profunditat i un temps variat, segons l'estímul que vulguem donar, ja sigui de tonificació o de dispersió de l'energia.

Al llarg de la sessió de shiatsu el pacient experimenta una sensació de benestar, un estat de relaxació, de desconexió i de presència que el permet estar d'una forma conscient en el moment.

Després d'una sessió és molt probable, però no sempre, que apareguin *reaccions d'acomodació*, doncs l'organisme s'estarà reorganitzant des d'un punt de vista energètic. Això

pot comportar situacions d'acomodació que poden donar simptomatologia d'empitjorament del quadre clínic que en poques hores desapareixen.

El numero de sessions d'un tractament de shiatsu depent de cada situació en concret, ja que s'utilitza un mètode per cada cas, doncs la malaltia te la seva particularitat en cada pacient i moment.

QUE POT TRACTAR EL SHIATSU

La filosofia del shiatsu consisteix en restablir el funcionament del cos i no tant en tractar malalties i símptomes. Pel fet de tractar-se d'una teràpia energètica que detecta les alteracions de l'organisme abans que aparegui la malaltia, es pot utilitzar com a preventiva per manteniment de la salut o com curativa per restablir el flux de *Ki* alterat o bloquejat.

El shiatsu és un massatge suau que pot aplicar-se a qualsevol edat i patologia tant en casos crònics com aguts, son molt poques les contraindicacions i quasi nuls els seus efectes secundaris. És per això que el podem utilitzar en una extensa llista de problemes.

- Tractaments de l'aparell locomotor, com esquinços de lligaments, contractures musculars, dolors reumàtics, rigideses articulars,... ja que en tots els casos millora el flux sanguini i la capacitat de remodelació del teixit.
- Tractament per mal de cap i migranyes. Normalment el motiu d'aquests tenen origen molt diversos, tot i això responen bé a la teràpia ja que regulen el sistema nerviós i la circulació sanguínia.
- Estats de nerviosisme, ansietat, angoixa, estrés. En aquests casos s'aconsegueix un estat de desconexió i relaxació que disminueix l'estat d'hiperactivitat.
- Problemes ginecològics. Dolors menstruals, irregularitat dels cicles, tonifica l'energia del sistema reproductor.
- Malalties del sistema digestiu; males digestions, acidesa, distensió abdominal, úlcera, diarrea.
- Shiatsu per nens petits i gent gran, doncs la seva suavitat permet realitzar molts tipus de treball en aquest dos grups.

El shiatsu ens permet reforçar la consciència corporal i els seus beneficis inclouen l'aspecte físic, psíquic, emocional i espiritual a l'hora que permet contribuir a mantenir en harmonia i a entendre que la malaltia és un camí.