

SHIATSU: El arte del masaje japonés

El Shiatsu es un masaje cuyas características lo hacen diferente y único, cuyos efectos terapéuticos reflejan una mejora a nivel anímico, físico y energético. Así, el Shiatsu, tiene diversas aplicaciones, entre las cuales destaca el tratamiento de trastornos del aparato locomotor, ginecológico, psicológico, digestivo y circulatorio, entre otros



La definición de Shiatsu proviene de la combinación de los vocablos japoneses "Shi", que significa dedo y "Atsu", que significa presión. Algunas personas prefieren llamarlo Digitopresión y otros lo denominan erróneamente Acupresión, término que proviene del latín, cuyo prefijo "Acu" significa aguja.

El término Shiatsu es el más utilizado mundialmente por terapeutas y expertos y será la definición que se empleará en el artículo.

El Shiatsu es una técnica que deriva del antiguo masaje japonés Anma, que se desarrolló para combatir el estrés producido por un ritmo de vida acelerado. Este hecho se produjo a finales del s. XIX, cuando Japón pasó de ser una sociedad feudal a ser una sociedad occidental y consumista. El cambio transformó algunas costumbres y hábitos que los japoneses tenían bien asentados, como la alimentación y el trabajo.

La terapia Shiatsu consiste en realizar principalmente presión digital sobre el paciente en un 80% de las aplicaciones, en el 20% restante se realizan estiramientos y manipulaciones articulares.

Si invertimos este porcentaje dejará de ser Shiatsu para convertirse en otra técnica diferente obteniendo otros resultados.

La presión de Shiatsu se considera como tal si es aplicada siguiendo tres directrices:

1-Realizar una presión sostenida.

Para ello, el terapeuta adopta la posición de gateo (si el masaje se realiza a nivel del suelo), que consiste en apoyar las rodillas en el suelo y las manos sobre el paciente, repartiendo adecuadamente el peso de su cuerpo sobre estos cuatro apoyos.

Al realizar esta técnica, el terapeuta, a la vez que espira utilizando la parte baja del abdomen, proyecta la mayor parte de su peso sobre sus manos; de ésta manera utiliza la fuerza de su propio peso para ejercer la máxima presión con el mínimo esfuerzo de los brazos. Así obtendrá una presión profunda y placentera, sin riesgo de dañar al receptor.

2-Ejercer una presión perpendicular.

Si tenemos en cuenta que el cuerpo humano no es plano, el terapeuta deberá de buscar el ángulo de presión adecuado para conseguir dicha perpendicularidad.

3-Utilizar una presión uniforme y continua.

Hay que mantener el mismo grado de presión durante un periodo mínimo de tres segundos.

Estas son las tres reglas de oro que han de ser aplicadas para obtener una finalidad terapéutica, de lo contrario, si ejercemos la técnica en una posición poco estable, provocaremos dolor, y si realizamos una presión rápida y discontinua activaremos en exceso al SNS (sistema nervioso simpático), produciendo síntomas como agitación y tensión muscular.

Actualmente está demostrado clínicamente que un masaje aplicado mayoritariamente por una presión continuada, cuidadosamente estudiada sobre puntos específicos del cuerpo, estimula los diferentes sistemas del organismo, equilibrando el cuerpo físico, energético y emocional.

Así, el Shiatsu puede tratar infinidad de trastornos causados en su mayoría por un desequilibrio endógeno que tiene como consecuencia, a largo plazo, la enfermedad.

El Shiatsu se apoya en la teoría de que el cuerpo humano tiene la capacidad de curarse a sí mismo siguiendo las leyes fisiológicas del cuerpo. La finalidad de la terapia consiste en estimular esta capacidad autocurativa contenida en todo organismo vivo.

Desarrollo de un tratamiento de Shiatsu

Para la práctica del Shiatsu se requiere una estancia tranquila, cálida y ventilada. El paciente deberá llevar ropa cómoda y holgada, evitando todo aquello que le oprima, así como cadenas, relojes, pulseras y objetos diversos que dificulten las manipulaciones.

Tradicionalmente el masaje japonés se practica sobre un "futón" o colchón japonés. También puede practicarse sobre una camilla baja en la que el terapeuta podrá apoyar la rodilla sobre la camilla o subirse en ella si lo precisa, para así ejercer la técnica de presión con mayor comodidad.

Antes de comenzar la sesión, el terapeuta ha de evaluar el estado en el que se encuentra el paciente. Para ello realizará la anamnesis o recopilación de todos los datos que el paciente pueda transmitirle.

En la Medicina Tradicional Japonesa, el diagnóstico se denomina Shin y se divide en 4 partes:

1-Bo-Shin o diagnóstico visual.

A través de la observación se contempla la comunicación corporal del paciente, su manera de caminar, de sentarse y de moverse. La alineación de los ejes de su cuerpo indicarán posibles tensiones musculares y desequilibrios posturales.

El estado emocional y el de los órganos se refleja en el color y expresión de la cara. Además, por la forma y color de la lengua se apreciará el transcurso de la enfermedad, en el caso de que ésta exista.

2-Bun-Shin o diagnóstico auditivo.

A partir del sonido de la respiración, tonalidad de voz, tos o disnea, el terapeuta puede encontrar indicios de algún trastorno.

3-Mon-Shin o interrogatorio.

Es la fase más importante del diagnóstico. En ella el paciente desvela los signos y síntomas padecidos.

4- Setsu-*Shin* o diagnóstico por el tacto.

Es la parte del diagnóstico que el terapeuta de Shiatsu tiene más desarrollada. La sensibilidad de los dedos al presionar el cuerpo del paciente, comunica al terapeuta el estado de la zona tratada, apreciando cualidades como frío o calor, hiper o hipoactividad, flacidez o contracturas.

El diagnóstico, si fuese oportuno, se completará con otras pruebas de evaluación realizadas por otros profesionales sanitarios, como pruebas analíticas y radiografías.

Una vez finalizado el examen, el paciente, sin necesidad de desvestirse, se acomoda sobre la camilla o futón, en posición de decúbito supino, colocando un par de almohadas en la nuca y en la región femoral posterior, para evitar tensiones innecesarias.

El terapeuta coloca suavemente su mano sobre la parte inferior del abdomen del paciente para conectar con su respiración. Este contacto, a la vez que relaja los músculos y órganos abdominales, hace que el paciente sea consciente del punto al que ha de llegar el aire inspirado.

Si la respiración del receptor es percibida por el practicante de Shiatsu de forma rápida, profunda, superficial o contenida, el masajista debe de mantener la mano en el abdomen hasta que, en la medida de lo posible, se regule su respiración.

Mediante la punta de los dedos y la zona tenar o hipotenar de la mano se realizan suaves y profundas presiones sobre los órganos del abdomen; esta acción repercute sobre el ritmo cardiorrespiratorio enlenteciéndolo.

Conseguido este propósito, el terapeuta presiona una serie de líneas de puntos previamente seleccionadas a lo largo de todo el cuerpo, tanto en decúbito prono como en decúbito supino, para realizar el tratamiento. Durante la sesión se combinarán presiones palmares y digitales, junto con estiramientos musculares o rotaciones articulares.

El terapeuta realiza la técnica en un estado de meditación como si practicase un movimiento de Tai Chi. De esta forma, el paciente notará una presión pausada, llegando la sensación de alivio y desbloqueo a lo más profundo del organismo.

A medida que transcurre la sesión, la persona que recibe el masaje cae en un estado de profunda relajación e, incluso, dependiendo del grado de percepción, puede quedar dormida.

Todo lo mencionado lo resume en una frase el gran maestro de Shiatsu Tokujiro Namikoshi: "La esencia del Shiatsu es como el más puro amor maternal; la presión de las manos hace brotar el manantial de la vida".

Conoce los campos de aplicación más habituales y efectivos donde el shiatsu puede ayudar a restablecer un estado óptimo de salud.



Los campos de aplicación más habituales y efectivos de ésta práctica manual son:

1-Problemas ginecológicos:

El tratamiento de **Shiatsu** incide sobre la glándula hipófisis, regulando la formación de hormonas como la hormona luteínica (LH) y la hormona folículo estimulante (FSH), necesarias para el desarrollo del ciclo ovárico.

También regula las funciones del bazo que actúa fabricando sangre (en MTC), y sobre el hígado, que actúa como almacén de sangre.

La terapia beneficia a las mujeres que sufren de dolores durante el periodo menstrual (dismenorrea), que tienen ausencia del ciclo menstrual (amenorrea), o que tienen un exceso de sangrado durante la menstruación (menorragia).

Así mismo actúa sobre los síntomas derivados de la menopausia, como vértigos, fatiga, sofocos y dolores de cabeza.

Las mujeres embarazadas pueden aprovecharse del masaje obteniendo alivio sobre las zonas más castigadas por el peso adicional que conlleva su estado, como las lumbares y las piernas.

Es importante tener conocimientos sobre los puntos y zonas que no han de manipularse cuando se trate a una paciente embarazada, como los puntos de acupuntura 6B, 4IG, 32V, 21VB, 20DM y las regiones inguinal, supraescapular, temporal, sacra, abdominal y la zona interna de las extremidades superiores.

Así un masaje realizado por un profesional activará las funciones fisiológicas fomentando un desarrollo fetal sano y un parto fácil.

2-Problemas emocionales:

Gran parte de los trastornos psicofísicos se somatizan de una manera similar. Debido a que el paciente no se adapta a las circunstancias o no puede seguir un ritmo acelerado de vida se produce en el organismo "el **síndrome de adaptación**", en el que las glándulas suprarrenales segregan hormonas como la adrenalina o el cortisol para compensar el incremento de la actividad; si esta fase se cronifica, aparecen síntomas como agotamiento, estrés, insomnio, ansiedad y dolor lumbar ocasionado por la hiperfuncionalidad de las glándulas suprarrenales que, ubicadas en la parte superior de los riñones, contracturan los tejidos que le rodean.

El Shiatsu es muy eficaz modificando estados anímicos, siempre que el paciente colabore de forma activa practicando algún deporte o técnica de relajación, que le haga desconectar de los problemas cotidianos.

3-Problemas digestivos:

El Shiatsu favorece la activación del Sistema Nervioso Parasimpático, el cual, a través del nervio vago, estimula una serie de funciones tales como: la síntesis de glucógeno en el hígado, el aumento de las contracciones peristálticas que favorecen la evacuación de las heces, la estimulación de la secreción de enzimas digestivas en el estómago, páncreas e intestino.

El correcto funcionamiento de estos mecanismos repercute en el alivio de síntomas como estreñimiento, pesadez, acidez de estómago, sensación de calor a nivel gástrico, falta de apetito, obsesión por la comida e indigestión.

El Shiatsu ejercido concienzudamente sobre puntos del abdomen y la zona dorsolumbar trata problemas de ptosis visceral o caída de órganos y trastornos hepáticos como cálculos biliares, hígado graso o cirrosis.

4-Problemas del aparato locomotor:

El Shiatsu, a través de la presión, fortalece los ligamentos y mejora la flexibilidad muscular; favoreciendo la recuperación de: lesiones causadas por el latigazo cervical, hernia discal, migraña (espasmos del escribiente), calambres, parálisis de los nervios facial, radial, cubital y mediano, periartritis escápulohumeral (hombro congelado), escoliosis, tortícolis, *genu varum* (piernas en O), *genu valgum* (piernas en X).

5-Trastornos circulatorios:

El tratamiento de Shiatsu mejora las funciones del sistema circulatorio. Es eficaz como preventivo de estados iniciales de patologías como insuficiencia cardiaca, infarto de miocardio o angina de pecho. Es importante eliminar ciertos hábitos alimenticios que puedan empeorar la recuperación.

En trastornos como la hipertensión, la terapia es eficaz para frenar los síntomas como el estreñimiento, irritabilidad, mareos o pesadez de cabeza, y para la prevención de futuras complicaciones como arterioesclerosis, apoplejía o nefroesclerosis.

6-Shiatsu en el deporte:

Existen ciertos colectivos que por su actividad requieren asiduamente los servicios de un masajista.

En este campo el Shiatsu tiene varias aplicaciones como la eliminación del ácido láctico impidiendo que este se acumule en el músculo causando agotamiento muscular.

Según Tokujiro Namikoshi, la presión de Shiatsu consigue transformar el 80% del ácido láctico acumulado en glicógeno. Esta teoría confirma la rápida recuperación después del esfuerzo.

El Shiatsu aplicado de forma regular contrarresta los desequilibrios ocasionados por el exceso de movimiento de algún grupo muscular o la postura que mantienen ciertos deportistas, como por ejemplo los ciclistas. Estos permanecen horas sobre la bicicleta con el tronco flexionado y la nuca en extensión. Esta posición repercute en la tensión permanente de varios músculos como el cuadrado lumbar, trapecio, dorsal y deltoides.

En consecuencia los músculos antagónicos, como el recto abdominal permanecen relajados, provocando, a largo plazo, unos músculos abdominales flácidos.

Definitivamente, el Shiatsu es una técnica sencilla y no agresiva, pudiendo ser practicada en personas de todas las edades, desde bebés hasta ancianos, que debería ser practicada por todos como profilaxis frente a futuros trastornos y enfermedades

Fuente: www.naturmedicapro.com