

Dores nas costas? Massagem oriental!

escrito por Triada



Terapia alternativa natural de eficácia, o shiatsu é um aliado e tanto para o combate de dores nas costas. Ficou interessado? Então, entregue-se a esta poderosa massagem oriental

Texto • Paula Bianca de Oliveira

“Pressão dos dedos”. Essa é a tradução literal da palavra shiatsu, que dá nome à massagem terapêutica desenvolvida há centenas de anos por povos japoneses. Oriundo da acupuntura, o shiatsu trabalha em função do equilíbrio energético do nosso corpo – também chamado de “energia vital” ou simplesmente “chi” –, seguindo os mesmos meridianos e pontos trabalhados nos tratamentos com as finíssimas agulhas da acupuntura.

“O shiatsu pensa no organismo como um todo, pois tudo em nosso corpo está inter-relacionado”, diz José Albino Gonçalves Filho, coordenador da Shiozawa Shiatsu Escola e responsável pelo departamento de shiatsu da Academia Competition (unidade Oscar Freire), em São Paulo.

Especificamente para dor nas costas, o shiatsu trabalha desde a base da occipital (parte posterior da cabeça próxima à nuca) até o cóccix, passando pelos músculos que ficam nas laterais da coluna vertebral. “No dia a dia, é comum contrairmos os músculos das costas, mesmo que involuntariamente. Em função do nosso próprio comportamento ou da rotina, vamos acumulando essas tensões e, na hora em que abrimos a guarda, a dor

aparece”, afirma Albino.

Por isso, é importante tratar a dor antes que ela se intensifique ou, se for possível, antes mesmo de ela aparecer. Como uma massagem preventiva – o que não significa que não cure um determinado tipo de dor –, o shiatsu é conhecido por soltar nossa energia vital, deixando o organismo livre para criar seus próprios mecanismos de defesa. “É como limpar o leito de um rio para que a água possa fluir pura ao longo dele”, compara o shiatsuterapeuta.

Reequilíbrio passo a passo

Em 9 etapas, descubra como acontece uma sessão de shiatsu com o objetivo de aliviar desconfortos nas costas e entenda como esta terapia encara a região.

1 • Independentemente de onde esteja localizada a dor, a técnica trabalha as costas como um todo, massageando toda a musculatura. Para começar, são feitos movimentos de pressão com as pontas dos dedos nas extremidades da coluna, partindo da área do cóccix até o início da occipital. Vale lembrar que, além dos dedos, no shiatsu pode-se utilizar os antebraços, cotovelos e, com muito critério, até os pés – quando o paciente pode deitar-se no solo.

2 • Como nossa coluna é cheia de comandos, o shiatsu trabalha as regiões diretamente ligadas a ela, procurando liberar a energia acumulada nesses pontos. Primeiramente, aplica-se uma pressão com a ponta dos dedos em toda a área das costas paralela à coluna, a uma distância de dois dedos; depois, repete-se o processo, mas a um palmo de distância. “A coluna é o nosso meio de comunicação com o corpo inteiro, pois nela estão os nossos neurotransmissores e receptores”, explica Albino.

3 • Assim como acontece nas massagens tradicionais, também é feito o chamado “amassamento” ao longo de toda região das

costas. Deve-se lembrar apenas que, no shiatsu, todos os movimentos são feitos considerando-se os mesmos pontos e meridianos trabalhados na acupuntura.

4 • Pressão de dedos também na área do trapézio, para tentar “soltar” a musculatura intercostal – aquela que protege as vértebras.

5 • Quando se trata de uma dor específica, essa área recebe mais atenção, inclusive com alongamento. “O shiatsu, de certa forma, funciona como uma espécie de alongamento. Porque quando fazemos a pressão sobre uma determinada região, acontece ali o que podemos chamar de micro alongamento”, define o terapeuta.

6 • Muitas vezes, o paciente está com uma dor tão grande, que não aguenta a manipulação na região. Assim, só é possível trabalhar áreas correlatas. No caso de uma dor aguda na lombar, por exemplo, o massagista pode se concentrar nos extremos, como na base da cervical, na área do cóccix, nos pés ou até em algumas áreas da cabeça – têmporas, testa. “A gente tira a atenção da pessoa daquela área dolorida e joga pra uma outra região, fazendo a energia fluir para essa outra parte do corpo”, explica Albino.

7 • Em casos de dores crônicas, é interessante manter um tratamento freqüente. “Especialmente num primeiro momento, quando a pessoa está com bastante incômodo, recomendo que se faça a massagem duas vezes por semana”, orienta Albino. Depois, o paciente pode ir espaçando as sessões, fazendo uma vez por semana, ou a cada 15 dias.

8 • No caso de uma escoliose, cifose ou lordose, também se massageiam apenas regiões ligadas às áreas que apresentam dor. “Em casos de desvio na coluna, a musculatura se desloca para proteger as vértebras. Com isso, são criados nódulos que provocam dor. O shiatsu vai trabalhar essa musculatura para que ela se solte, perdendo sua rigidez. Nossas costas funcionam como uma espécie de rede, onde uma coisa influencia

na outra”.

9 • O shiatsu, assim como qualquer outra manipulação manual, tem suas limitações e jamais vai desconsiderar a alopatia tradicional. Por isso, em casos de processos inflamatórios muito graves, como uma hérnia de disco, por exemplo, deve-se ter o acompanhamento de um ortopedista. “O interessante é atuar de forma conjunta pois, muitas vezes, a massagem é o momento que humaniza mais o tratamento”, acredita o profissional.