

LIBERE SUA ENERGIA VITAL COM SHIATSU

escrito por Triada



Uma das mais antigas massagens terapêuticas orientais, o shiatsu previne doenças e equilibra as funções do organismo, permitindo que nosso fluxo energético flua sem bloqueios

Texto • Maria Elisa Coelho

Mais do que um método de massagem, o shiatsu é uma maneira de garantir o equilíbrio da nossa energia vital. É também um modo de sentir e compreender a vida. Por meio de sua prática, segundo o terapeuta Waldemir Santos, adquire-se a consciência de si próprio: “O corpo não é só corpo: é uma lição de amor, respeito e sensibilidade. A pressão das mãos faz fluir a fonte da vida”. Essa fonte corre em nossas veias e artérias pelo nosso sangue, irrigando todo o organismo no ritmo ditado pelo do coração.

“Quando toca-se em um ponto ou área onde a energia está bloqueada, a atenção irá para aquele ponto e, com isso, o bloqueio começa a se dissolver e a energia vital flui pelo corpo humano de forma regular. Quando o fluxo energético é contínuo e sem interrupções, o indivíduo tem uma sensação de paz interior, bem-estar, plenitude, vitalidade e começa assim a ficar consciente que é também energia, e não só matéria”, explica Waldemir.

Toques de saúde

Na prática, o shiatsu funciona com simplicidade. O shiatsu terapeuta utiliza técnicas de pressão, fricção, vibração e imposição de dedos e mãos em pontos e áreas específicas do corpo, além de movimentar articulações e manipular estruturas músculo-esqueléticas. Com os polegares ou com as palmas das mãos, pressiona os pontos corretos de modo ritmado, relaxando os sistema nervoso e muscular e garantindo o livre fluxo da nossa energia vital (chamada de Qi) e garantindo bem-estar físico, emocional e mental.

Esse fluxo é conduzido por canais chamados de “meridianos de energia”, cada um ligado a um órgão ou sistema do corpo humano. Assim como os chacras, esses canais formam uma corrente vibracional que circula pelo corpo conectando o céu (yang), no centro espiral da cabeça, à terra (yin), na parte inferior do corpo. Essas partes sofrem interferências e acúmulos de energias, tanto por fatores externos expressos nos fenômenos da natureza como por fatores internos expressos pelas emoções e sentimentos presentes nas experiências do cotidiano. O principal efeito da massagem oriental é justamente a desobstrução dos meridianos principais e secundários, equilibrando assim o yin-yang do homem.



Positivo e negativo

 O conceito de yin-yang nasceu há milhares de anos quando um guerreiro chinês percebeu que tudo no universo dependia sempre de duas formas. Assim, ele viu o dia e a noite, o forte e o fraco, o masculino e o feminino, o quente e o frio etc. Percebeu também que essas forças sempre dependiam uma da outra e estavam permanentemente ligadas. Quando uma agia, a outra recuava e, para isso, havia um movimento harmônico e contínuo entre elas. Por fim, ele sentiu que havia um ponto em que as

duas forças ficavam perfeitamente distribuídas, perfeitamente equilibradas. Esse ponto é chamado de Tao.

Muito da sabedoria (e aí se inclui a medicina) oriental é baseada nesses conceitos. O funcionamento dos órgãos internos é estabilizado quando se impede que a energia fique bloqueada. O toque em pontos específicos pode, portanto, agir sobre crises de histerismo, desmaios, asma, estados de choque e muitos outros males.

Esse princípio é a base não só do shiatsu, mas também da acupuntura. A diferença é que na técnica massoterapêutica o toque é feito somente com os dedos, e não com agulhas. Alguns especialistas nas terapias orientais inclusive afirmam que saber shiatsu é pré-requisito para aprender acupuntura. O objetivo, nos dois casos, nada mais é do que permitir que a energia flua sem excesso ou deficiência por todos os meridianos. Os dois pólos extremos, o yin e o yang, precisam trabalhar em conjunto para manter o equilíbrio do indivíduo.

Cortando o mal pela raiz

Outra diferença entre a terapia das agulhas e a do toque é que esta última tem seu foco na diagnose e prevenção. Antes que o mal se manifeste, há a detecção e o tratamento do desequilíbrio ainda em nível energético, porque certamente nascem daí as doenças e disfunções orgânicas. Isso significa que o adoecer é um processo, e não algo isolado. Assim, para que haja a cura, é preciso agir na verdadeira origem dos desequilíbrios.

As principais causas da desarmonia podem ser: estresse, distúrbios emocionais, alimentação incorreta, excesso de bebidas alcoólicas, cigarro, drogas em geral, choques térmicos, predisposição hereditária etc. Os sintomas podem ser de dois tipos: excesso ou falta de energia. Quando há excesso, o paciente sente muito calor, ansiedade ou angústia, irritação, tensões e dores musculares, muita sede, azia,

insônia, hipertensão etc. Quando ocorre falta de energia, há sensação de frio excessivo, pressão baixa, falta de apetite, excesso de sono, depressão, fraqueza. Durante o tratamento é necessário verificar as partes do organismo em que a energia está congestionada ou bloqueada e determinar os principais fatores que estão gerando o desequilíbrio energético.

Ao pressionarmos determinado ponto ou área do corpo humano, fazemos com que haja uma renovação do sangue e líquidos orgânicos no local, como se pressionássemos uma esponja encharcada de água: quando fazemos isso, expulsamos o sangue e líquidos orgânicos, quando liberamos a pressão, eles retornam renovados. Desse modo, estamos também aumentando a circulação local. Durante a massagem o sistema nervoso central também é estimulado e acaba liberando endorfina, que tem efeito analgésico e relaxante.

Esses são apenas alguns dos benefícios do shiatsu. Seus efeitos fisiológicos dependem diretamente da execução das diversas manobras da massagem, de acordo com intensidade, força, direção, velocidade, ritmo e frequência que são aplicados. Depende também, claro, da perfeita harmonização e receptividade entre profissional e paciente.

Shiatsu é uma palavra japonesa composta pelos caracteres shi (dedo) e atsu (pressão). Sua base principal é a aplicação de pressão com os dedos em pontos específicos, embora também sejam utilizadas as palmas das mãos, cotovelos, joelhos ou pés em áreas de maior extensão.

Conheça alguns benefícios que o shiatsu traz ao seu corpo:

- Flexibiliza a pele
- Melhora o sistema circulatório
- Flexibiliza o sistema muscular
- Ajuda a recuperação do equilíbrio do sistema ósseo

- Facilita as funções do sistema digestivo
- Melhora o controle do sistema endócrino

Quer ser um shiatsuterapeuta?

Para aplicar shiatsu, não basta apenas saber onde se localizam os pontos vitais do corpo e sair apertando por aí. Segundo a sabedoria oriental, a profundidade e o tempo de pressão podem fazer efeitos muito diferentes. Para adquirir o conhecimento adequado, é preciso estudar a Teoria dos 5 elementos, a Teoria do Yin-Yang, além de estar apto a fazer uma extensa anamnese no paciente e entender que sintomas como uma simples dor nas costas podem ser, na verdade, alguma doença séria, como gastrite ou pneumonia. Por isso, se você não quer apenas receber a massagem, mas se tornar um shiatsuterapeuta de verdade, é preciso muito estudo e dedicação. Antes de escolher seu curso, desconfie daqueles que prometem desvendar os segredos da medicina oriental em um fim de semana. Opte sempre por cursos registrados e com licença de algum órgão de saúde. Só assim você vai poder realmente beneficiar os outros com o toque de suas mãos.

Fonte: Triada.com.br