

Shiatsu: toques de bem-estar

escrito por Triada



Conheça as origens e os principais fundamentos do shiatsu e entenda como esta fascinante massagem oriental ajuda a equilibrar a energia vital que flui dentro de nós

Texto • Thiago Perin

Você já notou que, quando batemos alguma parte do nosso corpo, instintivamente massageamos o local da dor? A origem da massagem é tão antiga quanto a da humanidade; ela vem sendo feita e aprimorada durante milênios, incorporando e mesclando técnicas de diversas partes do mundo. O shiatsu, portanto, faz parte dessa evolução.

Essencialmente, essa prática é uma mistura de três técnicas antigas: o Anmá, que trabalha os músculos; o Doin, ou Digitoacupuntura, em que são trabalhados os pontos da acupuntura; e a massagem ocidental, uma influência posterior.

Como o shiatsu ativa a circulação sanguínea, estimula os vasos linfáticos e relaxa a musculatura, o shiatsuterapeuta precisa ter conhecimento em anatomia, fisiologia, teoria oriental e até mesmo um pouco de psicologia, além, é claro, de conhecimentos profundos em medicina chinesa.

Aliás, segundo esta sabedoria milenar, existe uma energia capaz de nos garantir saúde e vitalidade, conhecida pelos orientais como Chi, que chamados meridianos. Mas, devido ao estresse e problemas de toda a sorte que sofremos no dia-a-dia, esta energia pode se estagnar e ocasionar desde pequenos

mal-estares a graves doenças.

O shiatsu terapeuta ao massagear esses canais e pontos-chave do corpo, contribui para a livre circulação do Chi, melhorando a saúde geral e a qualidade de vida do paciente. Mas o shiatsu não faz milagre: é importante dizer que circula em nosso organismo por canais internos, a massagem é mais um fator para a conquista de qualidade de vida que deve ser associado a outros como alimentação saudável e prática regular de exercícios.

O objetivo do shiatsu é, antes de mais nada, encorajar o paciente a reajustar seu estilo de vida, perseguindo a unificação do corpo e da mente, em busca de auto-conhecimento e auto-aperfeiçoamento.

Recomendações essenciais para a prática do shiatsu

Para quem vai receber a massagem

- **Evite o uso de metais, de roupas grossas, apertadas e de material sintético.** O tecido mais apropriado é o algodão;
- **O celular** deve estar devidamente **desligado**;
- **Evite** receber o shiatsu de **estômago muito cheio** ou **sem ter se alimentado** por muito tempo;
- Enquanto estiver sendo massageado, **não prenda a respiração e não contraia os músculos.** Procure estar o mais relaxado possível.

Para quem vai aplicar a massagem

- **Não use metais ou perfume**;
- O traje mais adequado é de **algodão branco**;
- **Cabelos** compridos devem ser **presos**, e as **unhas, cortadas**.

- **Lave as mãos** antes e depois da massagem;
- E, o mais importante: **concentração**.
- Todos temos problemas, mas devemos neutralizar todo o tipo de pensamento durante o shiatsu. **Desligue sua mente dos elementos externos** e volte-a toda para o momento da massagem. Lembre-se: o shiatsu também é uma troca de energia.

Através do toque, o shiatsu-terapeuta dissipa energias negativas a partir da concentração em pontos-chave do corpo, que, quando massageados, melhoram a saúde e a qualidade de vida.

Fonte consultada: William Yoji Miwa

Triada.com.br