UMA TERAPIA CORPORAL COMPLETA

escrito por Triada

Ao enxergar o corpo e as emoções como um sistema integrado, o shiatsu relaxa, alivia dores e traz equilíbrio físico e mental. Saiba mais sobre esta poderosa massagem

Texto • Thiago Perin

Para todos os casos

O shiatsu surgiu em meados do século 19, misturando elementos das tradições de massagem do Japão e da China a conceitos da anatomia e medicina ocidentais. Em japonês, “shi” significa “dedo” e “atsu” significa “pressão” – a tradução literal, portanto, é “pressão com os dedos”.

Mais do que uma técnica de massagem – dotada de um poderoso aspecto terapêutico, além de profundamente relaxante –, o shiatsu é tido também como um caminho espiritual, por englobar elementos da filosofia zen, característica do Oriente. Dessa maneira, possui um extenso corpo teórico e analítico (antes da massagem, o shiatsuterapeuta costuma recuperar um histórico do estilo de vida do paciente), além da aplicação por meio do tato.

Base filosófica

A prática do shiatsu está intrinsecamente relacionada ao Tao, conjunto de conceitos filosóficos chineses, onde inclui-se o Yin Yang, os pólos opostos de correlação e dualidade de todos os fenômenos da natureza. Quando os dois estão em harmonia, o organismo está saudável. Quando há desequilíbrio entre eles, ocorre a doença – por sua vez, tratada por meio dos toques delicados e precisos do shiatsu.

Tenpeki Tamai: Shiatsu-hō. 1939

Shiatsu e Acupuntura: tudo em família

Quanto aos pontos de pressão (chamados “Tsubôs”), o shiatsu anda de mãos dadas com a acupuntura. Essas duas técnicas compartilham o corpo teórico da filosofia oriental e da anatomia, diferindo apenas no modo de trabalho: o primeiro faz uso, essencialmente, dos dedos (mas usa-se também as palmas das mãos, cotovelos, joelhos e até os pés), enquanto o segundo utiliza as agulhas para dissipar os obstáculos que atrapalham o fluxo da energia dentro do nosso corpo.

Energia vital

O principal fundamento do shiatsu é o reequilíbrio de nossa energia vital interna – chamada de “Chi”, no chinês, “Ki”, no japonês (por vezes, aparece também como “Qi”). Essa energia

invisível atravessa todo o corpo humano por canais chamados de meridianos, mantendo a saúde e o bem-estar.

Quando algum distúrbio, tanto físico como psicológico (o estresse de uma rotina atribulada, por exemplo), acontece, o fluxo perfeito é prejudicado, gerando excesso (“Jitsu”) ou deficiência (“Kyo”) de energia em locais estratégicos do corpo. Assim, cada ponto que o shiatsuterapeuta pressiona está diretamente relacionado a um distúrbio específico, e o toque tem o objetivo de desobstruir aquele canal e restaurar o equilíbrio geral, normalizando o fluxo da energia vital.

Na cabeça

Essa é a parte mais calmante do tratamento para muita gente. A massagem nas têmporas ajuda no relaxamento geral do corpo e a pressão na região em torno da boca pode aliviar tensões emocionais. Pontos ao lado dos olhos e na área entre a boca e o nariz podem acalmar dores de cabeça, congestão nasal e sinusite.

Nos ombros

É uma das partes do corpo mais sujeitas à tensão. Quando pontos superiores são pressionados, alivia-se a tensão mental, resfriados, dores de cabeça, tosses e problemas pulmonares. Os pontos inferiores afetam a circulação sanguínea e estão relacionados a sentimentos como ansiedade e angustia profunda.

Nas costas

Os pontos na parte mais elevada das costas influenciam pulmões e coração, enquanto os do meio se relacionam à digestão (o lado esquerdo está ligado ao estômago e o lado direito ao fígado e à vesícula biliar). A área lombar, por sua vez, está conectada aos rins e intestinos.

Nos braços e mãos

Vários meridianos importantes passam por esses membros, que se relacionam a distúrbios das funções ligadas à consciência (memória fraca, falta de atenção e insônia, por exemplo), à digestão e aos processos de eliminação do organismo.

Nos quadris

Em geral, agrupam os impulsos básicos da raiva e também da sexualidade. Quando reprimidos, podem causar dores na região lombar e nas nádegas. Dores ciáticas, desconfortos menstruais, cistite e todos os tipos de congestão ou dor na pelve são tratados com a massagem nessa região, sobretudo para as mulheres.

Nas pernas

Englobam pontos ligados a problemas diversos na parte inferior do abdômen e desequilíbrios de ordem emocional, como a raiva excessiva. Os meridianos do baço-pâncreas, envolvido com o processo digestivo, e do estômago, que transforma os alimentos em energia, também passam por elas.

Fonte utilizada: "Shiatsu – um guia completo", de Chris Jarmey e Gabriel Mojay (Ed. Pensamento).

Texto: Triada.com.br