

EL SHIATSU ZEN, UNA TERAPIA HOLÍSTICA



1

“He sido y aún soy un buscador, pero he dejado de hacerles preguntas a las estrellas y a los libros; he empezado a escuchar las enseñanzas que me susurra mi propia sangre”

(Hermann Hesse)

Ese es mi objetivo y a eso me ha llevado uno de los amores de mi vida, un amor que me ha transformado profundamente, un amor que empezó por tocar mi cuerpo dándole más flexibilidad, mas apertura y más conciencia de sí y que terminó tocando todo mi ser tomando tal profundidad que ha hecho cambiar profundamente mi vida.

Se trata del **Shiatsu Zen**, algunos ya habréis escuchado hablar de él y otros os preguntareis de qué hablo. Os cuento...

¿Qué es el Shiatsu?

Shiatsu es una terapia holística de origen japonés, que se fundamenta en la filosofía de la Medicina Tradicional Oriental y en los principios relacionados con la acupuntura y trabaja a través de la presión y el contacto, realizando rotaciones, estiramientos, balanceos, y movilizaciones corporales, utilizando las palmas de las manos, los dedos, los codos, las rodillas, los pies, en lugar de las agujas, para mejorar el flujo energético.

¿Qué añade el término Zen al Shiatsu?

El Zen alude al estilo o método de Shiatsu que se practica. En Japón existen dos estilos diferentes de Shiatsu, y aunque con el paso de los años se han ido desarrollando otros estilos, estos conforman la base de todos los demás:

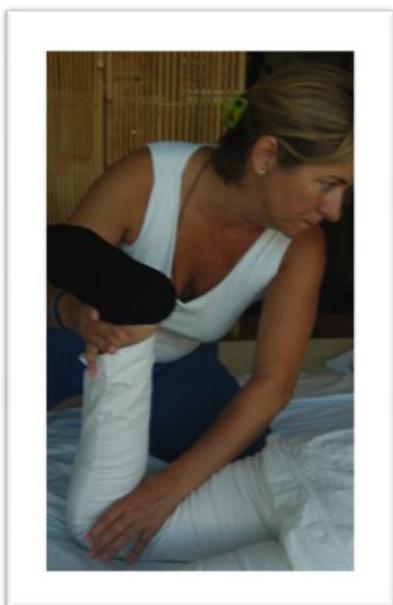
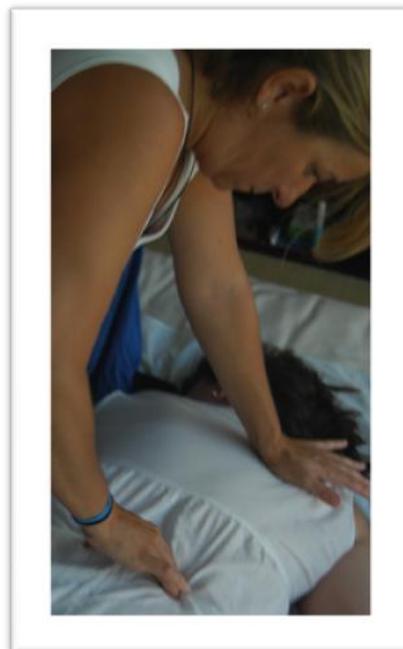
- El **método de Namikoshi**, desarrollado por Tokujiro Namikoshi que fue el iniciador y fundador del Shiatsu, gracias a sus esfuerzos se reconoce oficialmente el Shiatsu en Japón. Su estilo está basado en la teoría anatómica y fisiológica occidental, se caracteriza por una presión en puntos reflejos específicos asociados con el sistema nervioso central y autónomo.
- El **Shiatsu Zen o método de Masunaga**, desarrollado por Shizuto Masunaga, alumno de Namikoshi, fue durante 10 años profesor en su escuela, y después abrió la suya propia.

Su método reincorpora la Medicina Tradicional Oriental al Shiatsu, se caracteriza por la sensibilidad a los canales de energía que son la manifestación de la función cuerpo/mente y porque establece una dimensión nueva que es la dimensión "apoyo y conexión", que produce un tratamiento más efectivo.

¿Cuáles son sus fundamentos?

Esta terapia tiene sus fundamentos y orígenes en la Medicina Oriental Tradicional que comenzó en China. En la filosofía de la medicina oriental podemos destacar varios puntos importantes:

1. Considera que la naturaleza del ser humano está compuesta por tres aspectos, mente, cuerpo y espíritu, que forman una sola unidad, no hay separación posible entre ellos. Estos tres aspectos son uno, por ello todas las características humanas, sean emocionales, intelectuales o espirituales tienen su reflejo en el cuerpo.
2. Considera el cuerpo como un circuito continuo por el cual circula la energía que captamos del aire, de los alimentos o de las sensaciones que recibimos del exterior, esta energía es la fuerza vital que en Japón llaman Ki, en China Chi y en India Prana. Esta energía debe fluir por todo el cuerpo, para nutrir todas las células y órganos y que estos puedan realizar sus funciones de una manera óptima. Si esta energía no fluye adecuadamente o se concentra en determinadas zonas, se pueden producir bloqueos corporales o desórdenes en las funciones de los órganos y células del cuerpo, este sería el inicio de lo que en occidente se conoce como enfermedad.
3. Esta energía circula por todo el cuerpo a través de canales organizados formando una red interconectada que enlaza todas las células y órganos con todas las demás partes del cuerpo.



**"...el cuerpo es una orquesta cuya música es el alma. Elimine cualquier instrumento o cambie la manera de tocarlo y se alterará toda la música."
(Wataru Ohashi)**

¿Qué busca el Shiatsu?

El Shiatsu trabaja esta base energética, con el objetivo de conseguir que esta fluya de manera natural, utilizando el poder curativo del tacto en el cuerpo.

A través del tacto, como forma de curación más instintiva y antigua, el Shiatsu apoya y pone en marcha las energías curativas y las potencialidades de la persona de forma que pueda restablecer su equilibrio y recuperarse ella misma, estimulando procesos naturales de autocuración, de bienestar y crecimiento personal.

**“El Shiatsu es como el amor de una madre; la presión sobre el cuerpo estimula la fuente de la vida”
(Tokujiro Namikoshi)**

¿Por qué y para que recibir Shiatsu?

El terapeuta de Shiatsu no nos cura de nada, sino que nos ofrece herramientas para que nos hagamos responsables de nuestra salud y bienestar y podamos introducir los cambios oportunos en nuestro estilo de vida, para poder recuperar el equilibrio que todos deseamos.

Para recibir Shiatsu no hace falta estar enfermos, se puede recibir para mantener la salud y prevenir así enfermedades.

El Shiatsu es eficaz para

- Problemas de espalda (lumbalgias, ciática, cervicales...)
- Dolores posturales, Tensión muscular...
- Dolores articulares
- Baja energía o cansancio
- Estrés
- Problemas digestivos
- Trastornos gastrointestinales
- Dolores menstruales, síndrome pre-menstrual
- Trastornos psicosomáticos
- Insomnio, ansiedad, depresión, estrés
- Dolores de cabeza, migrañas
- Tratamientos para embarazadas y postparto

... ¡y más!

¿Qué beneficios puede proporcionarte el Shiatsu?

- Ayuda a mantener una buena salud
- Aumenta el rendimiento físico y mental
- Alivia el estrés y la tensión
- Refuerza el sistema inmunitario
- Mejora el metabolismo
- Mejora la circulación sanguínea y linfática
- Corrige y equilibra la postura
- Alivio general de todo tipo de dolor
- Aumenta la consciencia corporal



- Mejora la vitalidad

¿Cómo es una sesión de Shiatsu?

El tratamiento se recibe con ropa amplia y cómoda, en un futón acolchado en el suelo. En algunas ocasiones, el tratamiento se recibe en camilla o en una silla.

Una sesión normal dura alrededor de una hora, aunque puede oscilar desde media hora hasta dos horas.

Es frecuente que la primera sesión sea un poco más larga que las posteriores, ya que el terapeuta elaborará el historial de salud y de estilo de vida de la persona, antes de hacer una evaluación energética, teniendo en cuenta las necesidades que te han empujado a acudir a la consulta y cualquier otro síntoma que puedas tener. A veces el tratamiento se complementa con recomendaciones de ejercicios y cambios saludables en la dieta.

Después de la sesión...

Normalmente la sensación es de gran relax y bienestar, así como de un aumento de energía. En ocasiones, tras una sesión, se puede experimentar una intensificación temporal de los síntomas u otro tipo de efectos, que desaparecerán en pocos días, y que son parte normal del proceso de sanación del Shiatsu, son la señal de que el cuerpo está empezando a reequilibrarse.

Se recomienda:

- Descansar todo lo que se pueda después del tratamiento
- Beber agua
- Procurar estar tranquilo
- Ser tolerante con las emociones y con su estado personal
- Buscar apoyos si le son necesarios



Rosa BARREIRO VIDAL

Miembro de la Asociación de Profesionales del Shiatsu