
shiatsu

Publicado por El calatraveño - 16-08-2008 10:01:59

El Shiatsu de Shi (dedo) y atsu (presión) es un método de masaje por presión que combate el desequilibrio del cuerpo y el espíritu. Es una técnica de aplicación de la medicina tradicional china y sigue los mismos principios de energía y de meridianos que la acupresión. El potencial terapéutico del Shiatsu fue redescubierto en Japon a principios del siglo XIX y fue precisamente un japonés de nombre Tamai Tempaku quien elaboró la técnica actual del Shiatsu al combinar las técnicas tradicionales y los conocimientos fisiológicos y anatómicos de la medicina occidental.

Su principio de base es la noción de la energía vital (Qui en chino o Ki en japones). Esta energía circula en el cuerpo por medio de meridianos o canales de energía y en los cuales se puede actuar sobre puntos precisos, (punto de acupuntura o Tsubo) para desbloquear el flujo de energía o mejorarlo si está débil. El objetivo del Shiatsu es de re-equilibrar el flujo de energía vital en nuestro cuerpo y así calmar muchos males.

El practicante de ésta "digitopresión" intuitiva hace primero un diagnóstico o Hara para identificar de la punta de los dedos los circuitos "vacíos" de su energía a causa de ciertas afecciones. Este diagnóstico comienza siempre por el abdomen. Después realiza una presión adecuada sobre los diferentes puntos a controlar para recargar la energía faltante de los meridianos.

La técnica terapéuticas varían, ciertos practicantes de Shiatsu trabajan los Tsubos o puntos específicos, como en la acupresión china o Shen-tao, otros utilizan masajes generales para estimular los meridianos.

Le Shiatsu sirve para reintegrar la vitalidad del cuerpo, ayuda a regular el sistema hormonal, la circulación sanguínea y del líquido linfático, para eliminar desechos y disminuir la tensión muscular. Permite también disminuir el estrés, el insomnio y consolida las capacidades de auto-sanación.

Una variante del Shiatsu y que se practica en autotratamiento es el Do in o Daoyin, que al origen es un método para mantenerse en buena forma física un poco como el yoga. Los diferentes ejercicios pueden mejorar el flujo de Ki, principalmente el control de la respiración, la meditación, los estiramientos, los masajes y las presiones de ciertas zonas. ¡CUIDADO !

Ciertos puntos deben evitarse durante el embarazo

Ciertas técnicas de Shiatsu son inadecuadas para el tratamiento de las afecciones crónicas como el cáncer, el sida, la epilepsia, la osteoporosis o las varices. Hay que informar a su médico antes de iniciar el Shiatsu.

Evite las bebidas alcohólicas, las comidas pesadas, las duchas muy calientes o el ejercicio físico intenso antes o después de cada sesión de Shiatsu.

=====