

ELAINE LIECHTI

# **SHIATSU**

## **A MASSAGEM JAPONESA**

**EDITORIAL ESTAMPA**

1994

## **FICHA TÉCNICA**

Título Original: *Shiatsu. Japanese Massage for Health and Fitness*

Tradução: Paula Reis

Capa: José Antunes

Composição: Byblos – Fotocomposição, Ltda.

Edição original publicada por:

Element Books, Limited

Grã-Bretanha

Editorial Estampa, Ltda., Lisboa

A todos os meus professores, pacientes e, em especial, aos meus alunos, que são uma fonte constante de aprendizagem e inspiração. Aos meus pais, pelo seu estímulo e, acima de tudo, ao meu marido, John, e à minha filha, Cora, pelo seu afecto e apoio.

## ÍNDICE

1. O QUE É O SHIATSU?	07
O Shiatsu como terapia	07
O poder do toque	08
Prevenção e tratamento de doenças	08
A sessão propriamente dita	09
Os efeitos do tratamento	10
Aspectos práticos	11
O Shiatsu e outras terapias	11
<i>Massagem</i>	12
<i>Cura por imposição das mãos</i>	13
<i>Acupuntura</i>	14
O Shiatsu como auto-aperfeiçoamento	15
2. A HISTÓRIA DO SHIATSU	17
A história primitiva da medicina oriental	17
Influências filosóficas	19
A extensão da teoria médica oriental ao Japão	20
A história moderna do Shiatsu	21
<i>Shiatsu segundo Namikoshi</i>	21
<i>Shiatsu Zen</i>	22
<i>Terapia dos tsubo</i>	22
Outras formas e estilos diferentes de Shiatsu	23
Ramos vulgares no Shiatsu	23
3. COMO ACTUA O SHIATSU?	25
A Ki	25
<i>Yin e Yang.</i>	26
Os Cinco Elementos	28
Como funciona a Ki no corpo?	31
Causas de desequilíbrio	32
Os meridianos	32
<i>Os meridianos: suas associações e desequilíbrios</i>	36
Diagnóstico	42
<i>Ciclos dos Cinco Elementos</i>	44

<i>Teoria Kyo-jitsu</i>	45
<i>Oito Princípios</i>	45
Aplicação de técnicas	46
<i>O hara</i>	47
<i>Respiração</i>	47
Os pontos em si mesmos - os <i>tsubo</i>	48
A fisiologia do Shiatsu	48
4. O QUE PODE O SHIATSU FAZER POR SI?	51
Dores de cabeça provocadas por <i>stress</i> e tensão	52
Dor no ombro	54
Síndrome pré-menstrual e dor na parte inferior das costas	55
5. COMO MINISTRAR O SHIATSU	
- UMA SEQUÊNCIA BÁSICA	57
Contra-indicações do Shiatsu	58
Preparar o cenário	58
Estado de espírito	58
Compressão	60
Reacções ao tratamento	60
A sequência básica do Shiatsu	61
<i>Costas</i>	61
<i>Nádegas</i>	63
<i>Meridianos Yang das pernas</i>	63
<i>Rotação das pernas</i>	65
<i>Meridianos Yin das pernas</i>	67
<i>Hara</i>	69
<i>Peito</i>	70
<i>Meridianos Yin dos braços</i>	71
<i>Meridianos Yang dos braços</i>	72
<i>Pescoço e cabeça</i>	73
Diagnóstico <i>hara</i> simples, elaborado apenas com uma das mãos	76
6. EXERCÍCIOS CORRELATIVOS E MEDIDAS DE AUTO-AJUDA	78
Aperfeiçoamento do <i>hara</i> e exercícios respiratórios	79
Estimular os meridianos	80
<i>Do-in facial</i>	80
<i>Pescoço e ombros</i>	80
<i>Peito e braços</i>	81
<i>Costas e pernas</i>	81
Massagem no <i>hara</i>	81
Estiramentos <i>makko-ho</i>	81
<i>Pulmões/Intestino Grosso</i>	82
<i>Estômago/Baço</i>	82
<i>Coração/Intestino Delgado</i>	83
<i>Bexiga/Rins</i>	83
<i>Governador do Coração/Triplo Termóforo</i>	84

<i>Vesícula Biliar/Fígado</i>	84
Meditação	85
Alimentação	86
Estilo de vida	88
Pontos a utilizar nos primeiros socorros	89
Moxibustão	90
 7. IR MAIS LONGE	 92
Como contactar um terapeuta de Shiatsu	92
Formação em Shiatsu?	93
 CONCLUSÃO	 95
Porquê o Shiatsu?	95
 QUADRO DE SINTOMAS E MERIDIANOS PARA O TRATAMENTO RESPECTIVO	 96
 GLOSSÁRIO	 97
 BIBLIOGRAFIA	 99

# 1

## O QUE É O SHIATSU?

### O Shiatsu como terapia

O Shiatsu é uma arte de curar, originária do Japão, que se serve do poder do toque e da pressão para nos dar acesso às nossas próprias capacidades de auto-cura. Numa sessão de Shiatsu, o profissional utiliza a pressão dos polegares e dos outros dedos, palmas das mãos e até cotovelos, joelhos e pés para provocar uma relaxação profunda e uma sensação de bem-estar. Por vezes, é um processo dinâmico, outras, aparentemente estático, implicando a pressão e estiramento dos membros e tronco, amassando e libertando músculos contraídos e dando apoio a zonas fracas. Do ponto de vista de quem a recebe, a massagem de Shiatsu é profundamente relaxante, embora revigorante, comunicando-nos uma sensação de tranquilidade e a consciência de um contacto com cada zona do próprio corpo. Quando somos nós a aplicar o Shiatsu é como se fizéssemos uma meditação activa, deixando-nos com uma sensação de equilíbrio e energia semelhante à do receptor.

O Shiatsu evoluiu a partir da massagem tradicional no Oriente e, tal como a acupunctura e outras terapias orientais, actua sobre o sistema energético do corpo, por meio da rede de meridianos, ou vias de energia, que se relacionam com o funcionamento de órgãos internos bem como com a nossa harmonia emocional, psicológica e espiritual. O conceito do corpo como um organismo "energético" provém do antigo pensamento Chinês, e, ao longo de Séculos de experiência e estudo, passou a ser um Sistema de teoria médica, tão rica quanto poética. A energia, conhecida como ki em japonês (qi em chinês), percorre o corpo, assemelhando-se bastante a uma rede de rios e canais. Podem suceder coisas que perturbem o fluxo suave da Ki, provocando bloqueios, ou "represas", em certas áreas e, noutras, fraquezas, ou poços de estagnação. Tudo isto, por seu turno, pode dar origem a sintomas físicos, distúrbios psicológicos ou à sensação de que "as coisas não estão lá muito bem".

O Shiatsu utiliza a pressão física e o estiramento dos meridianos para desbloquear as "represas" que se denunciam como músculos contraídos e zonas de rigidez e revitalizar as zonas

não irrigadas que talvez estejam frias, fracas, ou, somente, a precisar de apoio. A teoria médica oriental fornece uma estrutura que permite ao profissional avaliar o estado e as necessidades energéticas do corpo, sendo capaz de explicar os motivos pelos quais este retém tensões em certas zonas, ou pontos, e se sente fraco noutros.

## **O Poder do Toque**

As técnicas que se empregam no Shiatsu são, simultaneamente, simples e profundas. Todos nós conhecemos o "poder curativo do toque". Todas as mães sabem que um beijo e "deixa a mamã esfregar para passar o dói-dói" são mais eficazes do que um penso rápido; os atletas acham que uma massagem local imediata pode ajudar muito a recuperar um músculo luxado, e quem não se sentiu bem com um afago, em situações de *stress* emocional? Mas, embora ao nível do senso comum todos saibamos que precisamos de ser tocados, a nossa sociedade educou-nos no sentido de uma privação dessa sensação intuitiva, de modo que não é socialmente aceitável pedir um contacto físico, ou concedê-lo, a não ser numa situação extrema ou traumática.

Todas as formas de recuperação corporal é massagem podem preencher a necessidade de sermos tocados, mas o Shiatsu é particularmente aplicável e prático num contexto diário, por várias razões. Um dos aspectos importantes é a conveniência de o receptor permanecer vestido durante o tratamento. Numa sociedade em que sentimos inibições quanto ao facto de nos tocarem, despirmo-nos é mais um desafio que talvez leve a que o receptor se sinta desconfortavelmente vulnerável. Em segundo lugar, a pressão lenta e firme, que caracteriza o Shiatsu, estimula energeticamente uma relaxação consciente, o que permite aos mecanismos fisiológicos, que governam a tensão muscular, afrouxar com mais eficácia do que noutros tipos de recuperação corporal. Em terceiro lugar, o Shiatsu é muito prático: Não exige nenhum equipamento especial, só um cobertor, um colchão estendido no soalho, paz e sossego. E, em quarto lugar, muito embora o Shiatsu possa tratar um grande número de queixas graves quando praticado por um terapeuta perfeitamente instruído, os seus princípios básicos podem ser dominados por qualquer pessoa que tenha frequentado aulas de Introdução à matéria. O conhecimento a este nível chega para aliviar enxaquecas, dores e problemas ligeiros do dia-a-dia, tanto no lar como no local de trabalho ou entre amigos. Possivelmente este é, na realidade, um dos maiores poderes do Shiatsu. No Japão, as pessoas recorrem largamente ao Shiatsu como remédio caseiro, o qual, num tal contexto, muito pode contribuir para o fortalecimento das relações humanas e para um apoio compassivo em tempos conturbados.

## **Prevenção e Tratamento de Doenças**

Tal como outras curas naturais e terapias alternativas, o Shiatsu interessa-se pelas medidas de prevenção. Conserva o corpo saudável, flexível e equilibrado, e também controla as mudanças de energia que podem ser precursoras de doença. Do ponto de vista oriental, um desequilíbrio da Ki surge antes dos próprios sintomas das doenças. Uma terapia de Shiatsu regular pode ajudar a situar quaisquer padrões de desequilíbrio na estrutura da Ki orgânica, anulando essas perturbações antes que se instalem definitivamente. No caso de pessoas que já têm problemas de saúde, a terapia Shiatsu pode ser muito benéfica, tanto como disciplina em si mesma como pelo uso em



simultâneo com outros tratamentos complementares e ortodoxos. Há muitas situações particularmente apropriadas para o tratamento com Shiatsu, incluindo dores de cabeça e enxaquecas, dores nas costas, tanto agudas como crónicas (em especial de origem muscular), ciática, rigidez nos músculos, lesões e ainda certas formas de artrite e reumatismo. Correctamente aplicado sobre os órgãos internos, o Shiatsu pode também desempenhar um papel importante no tratamento de indisposições digestivas e intestinais, problemas circulatórios, respiratórios e reprodutivos. Como o Shiatsu se dedica a relaxar o corpo a um nível profundo, entrando em contacto com aspectos mais subtis do modo de ser energético de cada um, é também capaz de auxiliar no tratamento da ansiedade, tensão, depressão e instabilidade emocional.

Um terapeuta de Shiatsu experiente pode explicar o desequilíbrio, segundo a perspectiva da teoria oriental, ajudando o paciente a compreender o seu estado. Alguns profissionais sugerem mudanças na alimentação e na maneira de viver para estimular a cura. Exercícios de estiramento e pontos a pressionar talvez venham a fazer parte do "trabalho de casa" de um doente, para manter o efeito do tratamento nos intervalos das sessões.

### **A sessão propriamente dita**

O plano de uma sessão de Shiatsu variará consoante o grau de experiência do terapeuta e a sua perícia. Os principiantes mostram tendência para escolher um processo de estimulação de todos os meridianos em geral, provocando um efeito relaxante total. Geralmente um profissional com experiência só principia uma série de tratamentos depois de obter do paciente a sua história em pormenor. Apalpando o abdómen (conhecido por *hara* em japonês) e as costas, possivelmente também tomando os pulsos, é possível avaliar o estado energético do paciente. A partir dos dados que obteve, o terapeuta de Shiatsu pode escolher um, dois ou mais meridianos para trabalhar, lançando mão de estiramentos, para abrir o corpo, antes de estimular os pontos. As técnicas usadas dependem totalmente do estado energético do doente e das suas necessidades. Movimentos mais dinâmicos como bambolear-se, sacudir-se e estirar-se ajudam a dispersar e fazer fruir a Ki bloqueada. Uma pressão longa e profunda, em pontos específicos, ou a pressão de um meridiano, com as palmas das mãos, ajuda a puxar a Ki para zonas de fraqueza e na irrigação. Quando está a trabalhar em pessoas grandes ou muito musculadas, o terapeuta pode usar extensivamente os cotovelos, joelhos e pés. Isto para ser mais eficaz no contacto com a Ki, mas também porque se evita que o terapeuta fique exausto ao deslocar um corpo pesado. Quando se trabalha em crianças, bebés ou pessoas idosas, a pressão é habitualmente muito pouca e alguns profissionais até funcionam a um nível etérico, ou seja, acima do corpo, nos limites do seu campo energético, sempre que a pressão física não seja adequada.

Nunca há duas sessões de Shiatsu iguais. A ordem do trabalho, a escolha dos meridianos a estimular e as áreas em que o terapeuta deverá concentrar-se mudam sempre, consoante o estado do receptor, o que torna o Shiatsu estimulante tanto para aplicar como para receber. Aqui entra a criatividade do profissional, que mistura intuição e conhecimentos teóricos na elaboração de uma sessão completa e adequada para aquele paciente, naquele momento. Daí cada sessão de Shiatsu ser um evento único.

No decorrer de cada uma destas sessões há um equilíbrio entre trabalho na generalidade, com mobilização e estiramentos, e trabalho de certos meridianos na especificidade.

Concentrando-se num determinado meridiano e nas funções a este associadas, o terapeuta pode tocar as capacidades de auto-cura do paciente onde forem mais necessárias para chegar ao âmago do problema -- um aspecto importante quando se trabalha em alguém com um nível de energia muito baixo.

Ao contrário da acupuntura ou da massagem da acupressão, em que o terapeuta se concentra em poucos pontos específicos, no Shiatsu estimula-se todo um meridiano desequilibrado (ou longas sessões deste). Há uma ênfase na normalização dos músculos e articulações em torno do meridiano, assim como na regularização da Ki naquele canal em particular. Embora utilizando os tradicionais pontos acupunturais conhecidos por *tsubo* em japonês -- o Shiatsu também reconhece que a Ki pode estar perturbada em qualquer sítio de um meridiano. Por conseguinte, os terapeutas trabalham ao longo de todos os meridianos, servindo-se da intuição e da sensibilidade apurada das suas mãos para localizar os pontos de desequilíbrio e restabelecer a energia ao mesmo nível que no resto do meridiano. Muitas vezes, isso acarreta um contacto longo e lento, dependendo o grau de pressão da sensação transmitida pelos *Tsubo*. Esse contacto nos pontos é característico do Shiatsu, provocando, frequentemente, a sensação de nada estar a acontecer durante o tratamento. No entanto, o paciente terá uma profunda consciência de estar a ser posto em contacto com esse ponto, embora a nível fisiológico a pressão estática permita a descontração de músculos cronicamente contraídos. Visto que emoções, pensamentos e recordações antigas podem estar "presas" nos tecidos moles do corpo, os praticantes de Shiatsu descobrem, muitas vezes, que os pacientes sentem uma libertação emocional durante o tratamento. A longo termo, isso pode anular estados psico-emocionais muito enraizados.

Durante a sessão, o terapeuta trabalha geralmente em todo o corpo: braços, pernas, costas, abdómen, pescoço e cabeça. Esse tratamento total transmite novamente ao paciente a impressão de estar a ser "ligado" a todo o seu corpo e não apenas a parte que talvez constitua o problema real. Estabelecer esse contacto entre as diversas partes chama a atenção para a relação entre zonas do corpo físico e a mente.

## **Os Efeitos do Tratamento**

No fim do tratamento deixa-se o paciente descansar um bocado. De facto, é frequente as pessoas adormecerem durante a sessão; portanto, uns minutos para recuperar são essenciais antes do regresso "ao local e ao momento presente". Depois do tratamento, o paciente sente-se habitualmente muito descontraído, com uma sensação de bem-estar e de paz. Por vezes, há também uma sensação crescente de recuperação de vigor, traduzido num impulso de "levanta-te e anda". Ambas as reacções se podem atribuir ao profundo efeito energético do tratamento. Ocasionalmente, um novo paciente pode ter uma "reacção de cura" após a primeira sessão. Isso acontece quando as toxinas foram libertadas durante o tratamento, e, como estas percorrem o corpo todo, talvez surjam sintomas como dores de cabeça, rigidez, mal-estar no estômago ou diarreia, desejo de urinar com frequência ou letargia, sintomas esses que são transitórios e passam rapidamente, geralmente num máximo de doze horas, embora se possa levar mais tempo a trabalhar numa libertação emocional. Poderá constituir uma boa ajuda beber muita água mineral e repousar, bem como pedir ao terapeuta que dê alguns conselhos e conforto, se a preocupação for muito forte.

Enquanto trabalhar meridianos e pontos específicos ajuda a regular o nível energético, a compressão tem também o efeito físico de estimular o aparelho circulatório, bem como os sistemas linfático e hormonal, além de regular a actividade de ambos os ramos do sistema nervoso autónomo e, ainda, de libertar toxinas.

Tudo isso ajuda a activar os mecanismos de auto-cura que o corpo possui. Os terapeutas de Shiatsu reconhecem que a cura obtida durante uma sessão se deve, em larga medida, à estimulação das próprias capacidades de cura do doente. O terapeuta funciona como um catalisador que chama a atenção para certos aspectos do corpo, mente ou espírito que não estão a funcionar adequadamente. Não é invulgar haver pacientes que dizem no fim de uma sessão: "Eu não sabia que esse ponto doia (estava contraído, ou precisava de ser tocado) até ser pressionado." Estamos muitas vezes desconectados dos nossos corpos e necessidades: o contacto empenhado e compassivo entre terapeuta e paciente, no Shiatsu, pode contribuir para nos "apresentar" novamente ao corpo e, ao fazê-lo, ajudar a aliviar quaisquer sentimentos de alienação e falta de comunicação com os outros.

### **Aspectos Práticos**

O Shiatsu é muito prático por exigir um equipamento exíguo. Pratica-se quase sempre no chão, num fino colchão japonês ou num colchão vulgar, que se pode enrolar durante o dia e guardar, deixando esse espaço livre. No entanto, há outras considerações práticas: Estar ao nível do chão significa que o terapeuta pode servir-se do peso do corpo, em vez da força muscular, para fazer compressão, o que é muito mais cómodo para o receptor e, indubitavelmente, menos fatigante para o terapeuta. Também é possível aplicar o Shiatsu com o paciente sentado numa cadeira ou deitado de lado, o que é bom para grávidas e pessoas com certos problemas nas costas ou peito. Todos estes factores tornam o Shiatsu muito fácil de aplicar onde quer que se esteja: Em casa, no escritório e até na praia! É claro que o tratamento feito por um terapeuta qualificado terá lugar numa sala de consultas mais formal, alegre, arejada e confortavelmente aquecida. Alguns terapeutas vão ao ponto de criar uma atmosfera harmoniosa na sala, de forma que a sessão seja uma experiência completa de que tomem parte os cinco sentidos, semelhante à cerimónia japonesa do chá.

O Shiatsu pratica-se com roupa leve - um fato de treino de algodão, ou algo parecido, é o ideal para manter o paciente quente, visto que o Shiatsu tem propensão para abrandar o metabolismo, podendo originar uma sensação de frio. Paradoxalmente, trabalhar com roupa ajuda a que o terapeuta se concentre nas sensações dos *tsubo*, em vez de ser distraído pelo olhar. É interessante observar que, no Japão, o Shiatsu é uma das profissões indicadas para cegos, cujo sentido do tacto pode estar requintadamente desenvolvido.

Geralmente, recomenda-se aos pacientes que não tomem álcool ou refeições muito abundantes no dia do tratamento. Passar muito tempo mergulhado num banho quente e exercício físico além do normal também serão de evitar, já que tudo isso tende a perturbar a Ki do corpo e a desvirtuar, assim, o efeito do tratamento.

## O Shiatsu e Outras Terapias

Onde se situa o Shiatsu no quadro das outras terapias? Eu acho que ocupa uma área de meio-termo entre a acupunctura, a massagem e a cura pelo contacto manual, por compartilhar certos aspectos essenciais com cada uma das disciplinas em causa. A combinação destas formas constitui um poderoso instrumento de cura e mudança. O Shiatsu, porém, desperta uma sensação muito distinta, diferindo de outros processos de recuperação corporal, o que, muitas vezes, constitui uma surpresa para pessoas acostumadas à massagem, aromaterapia ou reflexologia. Reparemos nos elementos comuns e nas diferenças entre Shiatsu, massagem, cura por imposição das mãos e acupunctura.

### *Massagem*

A massagem e o Shiatsu compartilham vários aspectos: o calor e o toque compassivo de outro ser humano estimulam o corpo a entregar-se e a descontraí-lo. Ambos incidem no sítio físico da dor ou da rigidez e podem anular perturbações emocionais. Os mecanismos da disfunção física são explicáveis pela teoria ocidental da massagem e pelo conhecimento da fisiologia. Por outro lado, o Shiatsu também desfruta de uma explicação mais poética, embora decorrente do senso comum, e que é a teoria médica oriental de dar ao paciente uma perspectiva global do seu estado. Onde o Shiatsu difere da maior parte das formas de massagem, além dos aspectos óbvios atrás mencionados - como a sua aplicação sobre a roupa -, é no seu uso da manipulação e estiramentos.

Por manipulação não me quero referir necessariamente ao ajustamento de ossos, como na osteopatia ou quiroprática<sup>1</sup>, embora alguns terapeutas usem essas técnicas por rotina. Na terapia de Shiatsu, a manipulação é o emprego de rotações e estiramentos passivos. Por exemplo: pegar no joelho e perna de um paciente, deitado de costas, e fazê-lo descrever um círculo amplo, para mobilizar e esticar a articulação da anca. Trata-se de uma técnica comum na fisioterapia e que é utilizada frequentemente no Shiatsu por ser um bom indicador do nível geral de descontração do paciente. O paciente "cooperante" que se não consegue descontraí-lo suficiente para deixar que o terapeuta faça a rotação é, com frequência, o tipo de pessoa que não se "entrega" noutros aspectos da vida.

Que amplitude pode atingir um círculo efectuado pelo joelho? Essa amplitude indica o grau de flexibilidade geral. Há algumas direcções, ou partes da rotação, que sejam mais difíceis ou incómodas? É que cada direcção, ou sector, do círculo se relaciona com a função de um meridiano diferente e, portanto, pode realmente usar-se uma rotação como instrumento de diagnóstico para apoio de outras observações relativas ao estado do paciente.

Estas rotações são aplicáveis aos ombros, pulsos, tornozelos, dedos das mãos e dos pés e, com cuidado, ao pescoço. Alguns terapeutas usam técnicas específicas de ajustamento, onde acham que tal é necessário. Em geral, faz-se isso pondo o receptor numa posição de estiramento e dizendo-lhe para respirar durante parte desse processo. Também são empregues estiramentos especiais para activar uma zona particular abrangido por um meridiano, tornando-o mais fácil de

---

1 Ou cinortese, ou vertebroterapia. (N.T.)

contactar e a sua Ki mais propensa à mudança.

Qualquer pessoa que tenha praticado ioga conhecerá os efeitos distintos provocados pelo estiramento de várias partes do corpo que pode "abrir" os órgãos internos e os membros, originando uma sensação de maior fluência e vitalidade. A terapia de Shiatsu trabalha na mesma base: "abrindo" o corpo num estiramento confortavelmente sustentado, a Ki corporal pode ser aumentada e a compressão a efectuar será mais eficaz.

A maior parte dos tipos de massagem serve-se de óleos e da aplicação de movimentos sobre a superfície do corpo. Claro que a profundidade da massagem depende do tipo desta e do seu terapeuta específico. Algumas formas de aromaterapia e drenagem linfática usam um toque muito ligeiro, enquanto as terapias Rolfing<sup>2</sup> e a Postural Integration<sup>3</sup> trabalham a grande profundidade nos fascia e tecidos conjuntivos. No Shiatsu temos uma pressão mais estática, que contrasta com as anteriores e é apercebida como menos "apressada". Articula-se muito bem com o aspecto Zen da terapia (há mesmo um tipo especial de Shiatsu conhecido por Shiatsu Zen) pela concentração num único ponto "precisamente aqui, neste momento". Se calhar, é essa mesma tranquilidade que confere ao Shiatsu a sensação de serenidade que é, frequentemente, predominante depois de uma sessão. O paciente pode sentir que o tratamento foi muito completo, que as pressões desapareceram, que a dor abrandou, que a descontração se instalou, mas, acima de tudo, prevalecem a tranquilidade e a serenidade.

### *Cura por imposição das mãos*

A cura por imposição das mãos tem uma história longa e bem documentada. Trata-se de uma capacidade de aliviar os outros de um modo cuja explicação, presentemente, se encontra aquém da esfera do pensamento intelectual científico. Na imposição das mãos, as áreas dolorosas são tocadas pelo terapeuta - em geral de uma maneira leve - e este dirige a sua energia curativa para essa área, muitas vezes sob a forma de luz ou cor. É frequente o paciente ter uma sensação de calor, movimento, ou de uma aragem a passar pela parte que está a ser tratada. Saber onde apoiar as mãos, e quando mudar para outra zona, depende da intuição e da experiência do terapeuta. A maioria de nós teve uma educação que lhe anulou essa intuição, e leva tempo a aprender a ouvir e confiar na vozinha que nos segreda "actua no lado direito do pescoço" ou "carrega na zona do fígado".

No Shiatsu baseamo-nos numa teoria médica oriental, mas nada nos impede de usar também as técnicas de cura por imposição das mãos. Muitas vezes, o simples apoio da mão num ponto, ou zona, imaginando a energia curativa a entrar, pode ser a parte mais importante do tratamento, embora ao espectador possa parecer que nada está a acontecer. Essas técnicas são ensinadas quase no início a quem estuda Shiatsu, razão pela qual, provavelmente, os principiantes

---

<sup>2</sup> Rolfing vem de Ida P. Rolf (1897-1979), fisioterapeuta dos EUA. Usa-se para designar a sua técnica de massagem profunda, também conhecida por structural integration (integração estrutural), que tinha por objectivo diminuir a tensão muscular e, por consequência, psíquica. (N.T.)

<sup>3</sup> Designa uma forma de "trabalhar o corpo", e o termo aplicase a vários tipos especializados de massagem que se afirma provocarem o bem-estar mental através da manipulação e realinhamento do corpo. (N.T.)

obtêm com frequência êxitos espectaculares, em presença de moléstias vulgares, com poucos conhecimentos teóricos ou até nenhuns.

Alguns dos terapeutas que usam a cura por contacto manual são membros de organizações religiosas e sentem que o seu "dom" vem de Deus. Outros aperfeiçoam a capacidade de curar recorrendo à meditação, ioga e outras actividades. A maioria crê que o poder de cura não pertence ao terapeuta, mas sim a Deus, Espírito, Universo - o que parecer adequado -, e que apenas se exerce através de Si. Eu julgo que toda a gente possui capacidades curativas - embora certas pessoas descubram esse dom mais cedo do que outras e resolvam desenvolvê-lo. Diria que todo aquele que assume uma profissão dedicada a tratar dos seus semelhantes, seja ela no âmbito da medicina tradicional ou no da alternativa, fá-lo pelo seu desejo e capacidade de os curar. A técnica constitui o nicho onde encaixa a peça que é a capacidade intuitiva de curar. A escolha da técnica ou disciplina depende do indivíduo. Pessoalmente, inclinei-me para o Shiatsu porque me permite ser muito intuitiva e criativa, embora haja uma boa base teórica sólida onde mentalmente me posso apoiar.

### *Acupunctura*

A acupunctura e o Shiatsu têm bases comuns e compartilham alguns elementos teóricos. Quando um paciente escolhe um ou outro como terapia, entra em linha de conta a sua preferência pessoal e o seu estado de saúde. Há quem goste da proximidade física do Shiatsu, com a sua sensação de cuidados e afagos. Outros apreciam a distância das agulhas. Os terapeutas que usam as duas técnicas tendem a usar a acupunctura para doenças agudas e dolorosas, como a artrite, enxaqueca, paralisia do ombro e qualquer tipo de bloqueio ou dor. Consideram o Shiatsu como uma terapia mais "nutritiva" e tonificante funcionando bem nas doenças crónicas persistentes, que precisam de um trabalho longo e a um nível mais profundo. Os profissionais que empregam ambas as técnicas podem servir-se da acupunctura na primeira parte da sessão, destinada a aliviar uma dor aguda e aumentar a mobilidade, depois servir-se-ão do Shiatsu para reequilibrar a situação subjacente, muitas vezes devida a uma falta de energia Ki em certos meridianos e pontos. Tecnicamente, o Shiatsu tem tendência para se aproximar mais da acupunctura japonesa do que da chinesa (muito mais praticada na Grã-Bretanha).

Uma das diferenças básicas entre as duas disciplinas reside no diagnóstico. No Shiatsu, como o toque é inerente ao diagnóstico e ao trabalho, dizemos que ambos são uma e a mesma coisa. Ou seja, o terapeuta está constantemente a diagnosticar durante o tratamento, a reavaliar o que sente e a modificar a sessão de acordo com isso. O diagnóstico é uma fusão das sensações intuitivas - que se vão ganhando ao trabalhar no paciente - e do conhecimento intelectual da teoria.

Na acupunctura, o processo é muito diferente e muito mais baseado no intelecto. O acupuncturista toma os pulsos e decide então os princípios do tratamento, escolhendo uma fórmula que actuará, conforme as necessidades, para remediar a situação. É raro o plano de tratamento mudar, uma vez estabelecidos os princípios e a fórmula.

A acupunctura japonesa tende a ser mais intuitiva. Um princípio geral deste tratamento consiste na descoberta do máximo de *kyo*, ou pontos deficientes, e na respectiva tonificação, o

que pode levar a que se recorra à *Teoria dos Cinco Elementos* para devolver a tonicidade a certos pontos, ou apalpar cada meridiano picando rapidamente cada ponto deficiente. É interessante reparar que, no Japão, todos os acupunctores aprendem Shiatsu durante a sua formação. Este é utilizado como um meio para aprender acupunctura, ajudando os alunos a "entrar em contacto com a Ki".

Talvez a diferença entre o Shiatsu e a acupunctura pudesse resumir-se dizendo que o Shiatsu actua fisicamente em todo o corpo, estimulando a Ki ao longo dos meridianos e que, por seu turno, o acupunctur olha todo o corpo e, depois, recorrendo à teoria da activação de pontos, resolve qual o conjunto de pontos que mais afectarão a totalidade. Para citar um paciente, o Shiatsu dá a sensação de se ser "trabalhado da cabeça aos pés".

A meu ver, uma das vantagens do Shiatsu é o facto de partilhar facetas de outras disciplinas e integrá-las num todo único. Teoria e manipulação da Ki, segundo a tradição oriental; fisiologia e uma certa técnica da massagem ocidental; intuição e abertura ao poder do universo da cura por imposição das mãos. O Shiatsu é também muito compatível com outras terapias e com o tratamento médico tradicional. Para os praticantes de Shiatsu é vulgar o recurso a este em combinação com a fitoterapia, a terapia alimentar ou a psicoterapia. Lançar mão de mais de uma terapia pode "escorar" o Shiatsu e permitir ao paciente trabalhar o seu estado a vários níveis diferentes, em simultâneo. Os médicos estão a familiarizar-se mais com os conceitos das medicinas alternativas e complementares, e já é vulgar um paciente afirmar que falou com o seu médico e que este está muito satisfeito por ele andar a fazer terapia Shiatsu. Como professora de Shiatsu, descubro imensos enfermeiros e fisioterapeutas que o querem aprender, e os que fazem a aprendizagem até ao nível intermédio ou superior concluem que podem inserir os novos conhecimentos no trabalho que já efectuavam, muitas vezes com excelentes resultados.

## **O Shiatsu como auto-aperfeiçoamento**

Uma das facetas do Shiatsu que não se discute com frequência em livros é a do auto-aperfeiçoamento. É que não se trata somente de uma técnica a aplicar durante as horas de trabalho e que, depois, se põe de lado o resto do dia. Para se ser um terapeuta de Shiatsu tem de se assimilar os princípios e teoria, de tal forma que o Shiatsu se torne presente em todos os aspectos da vida. Exactamente como o ioga, a meditação ou as artes marciais podem ser um espelho que focaliza os progressos feitos na vida, também o Shiatsu se pode tornar no ponto focal através do qual se avalia a maneira como nos relacionamos com o Eu, os outros e a vida. Quando o Shiatsu está a correr bem, o diagnóstico torna-se muito fácil e claro, as técnicas fluem suavemente, as intuições transformam-se em certezas, fazem-se e dizem-se as coisas apropriadas para melhorar a saúde. Resumindo, o bom Shiatsu é tão agradável na aplicação como na recepção de tratamento.

Muitas vezes os alunos de Shiatsu começam por ser pacientes e, ao descobrirem que o Shiatsu pode conceder uma estrutura para o entendimento de si mesmos, começam a estudá-lo como uma via para uma autodescoberta mais profunda. Auxiliar as pessoas e curá-las por meio do Shiatsu é quase um produto secundário, num certo sentido, do processo de auto-aperfeiçoamento. A capacidade de auxiliar e tratar encontra-se na proporção directa da quantidade de trabalho pessoal que o aluno está preparado para investir. Um profissional de Shiatsu não pode, realmente, ser eficaz se o seu estado energético ainda não se encontrar equilibrado e harmonioso. Saber só

teoria e técnica não chega: a Ki deve ser forte, o que conduz a um corpo saudável e a uma perspectiva de vida harmoniosa.

Não é invulgar os alunos passarem por grandes alterações na sua vida, durante o curso. A medida que muda a sua percepção do mundo com o novo entendimento e a nova sensibilidade à energia, vão surgindo assuntos pessoais que têm de ser resolvidos. Isso pode acontecer nas relações, na reavaliação da sua profissão ou objectivo na vida, reacção ao luto ou ao nascimento, ou na cura de uma doença há muito existente. No quadro "seguro" da aula de Shiatsu podem discutir-se problemas, dar-se apoio e, graças aos princípios do Shiatsu, tratamento para ajudar o indivíduo através da experiência. Encoraja-se os alunos a observar profundamente e a trabalhar para a sua própria saúde - física, emocional e espiritualmente.

O auto-aperfeiçoamento está implícito no ensinamento do Shiatsu. As aulas começam habitualmente com um período de Do-in (Shiatsu pessoal), estiramento, exercícios de Qi Gong (semelhantes ao Tai Chi) ou um aquecimento geral de rotina. A isso pode seguir-se a meditação, exercícios respiratórios ou exercícios de sensibilidade à Ki destinados a desenvolver nos estudantes a capacidade de sentir. A disciplina em causa, que se inicia na sala de aula, prolonga-se na vida do terapeuta de Shiatsu. A maioria faz diariamente meditação, ioga ou estiramentos relacionados com o Shiatsu, para assegurar uma boa forma física e bem-estar psicológico. E, naturalmente, praticar Shiatsu só por si traz à tona a fluência da própria Ki de quem o faz. Pela respiração profunda, e ao aplicar Ki ao paciente, a Ki do terapeuta entra em jogo, estimulando, por conseguinte, a fluência da Ki do receptor, onde esta for mais necessária. Quando a Ki do terapeuta é fraca ou está perturbada, esse factor prejudicará a qualidade da terapia Shiatsu, assim como a capacidade de estimular a Ki do receptor. Desta forma, a cura tem mais possibilidades de se dar quando a Ki do terapeuta é forte e este se encontra "em forma".

Assim, podemos ver que o Shiatsu é um processo ambivalente. O terapeuta empresta capacidade, experiência e conhecimento, como catalisador do processo de autocura do doente. Este entrega-se, como meio através do qual o terapeuta pode praticar a sua arte. A troca energética que citámos exemplifica uma das primeiras leis do universo: tudo se encontra em mudança e a energia está constantemente numa situação de fluência e mudança.



## A HISTÓRIA DO SHIATSU

Se queremos descobrir as raízes históricas do Shiatsu, temos de remontar à antiga China, onde nasceram os princípios básicos de todas as formas de medicina oriental. Antes de mais, deverá sublinhar-se claramente que a teoria médica oriental brotou da filosofia chinesa e faz parte integrante desta. No Ocidente somos inclinados a julgar a medicina como uma disciplina distinta, não tendo nada em comum com a política, a filosofia ou a arte, por exemplo. Pelo contrário, as teorias que constituem os alicerces da medicina oriental são as mesmas que escoram o pensamento, cultura, arte, religião, filosofia, política, etc. Por outras palavras, os antigos chineses formularam certos princípios, aceites como verdades universais, e aplicaram esses mesmos princípios ao reino da medicina. Provavelmente foi este facto em si que assegurou a continuação da prática da medicina oriental durante séculos, quase sempre sob a mesma forma, embora se deva dizer que o moderno ensino chinês tem propensão a ignorar os aspectos mais esotéricos e filosóficos.

### A história primitiva da medicina oriental

A verdadeira história primitiva da medicina oriental é tão antiga que está nublada pela incerteza e por um certo cariz mítico, mas sabe-se que a prática da acupunctura é anterior a 2500 a.C. Um modelo em bronze, com os pontos e meridianos acupuncturais, está datado de cerca de 860 d.C. O texto médico mais antigo é o *Huang Ti Nei Ching Su Wen* (em geral, abreviado para *Nei Ching*) - *The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine*, que se diz ter sido escrito por Huang Ti, o lendário Imperador Amarelo, falecido por volta de 2598 a.C. Esta obra ainda é uma fonte respeitada e muitíssimo citada, bem como uma área importante de estudo no ensinamento da acupunctura moderna. No entanto, os peritos debatem ainda a verdadeira autoria e data do livro. A menção mais antiga ao *Nei Ching* fez-se durante a primeira parte da Dinastia Han (206 a.C. - 25 d.C.). Edições e comentários posteriores obscureceram mais a datação e autoria originárias. No entanto, como Ilza Veith afirma na introdução da edição do *Nei Ching* feita pela

University of California Press:

...é justo partir do princípio de que uma grande parte do texto já existia na Dinastia Han, e que muito deste tem uma origem consideravelmente mais antiga, talvez transmitida por tradição oral desde a história mais remota da China.

*The Yellow, Emperor's Classic of Internal Medicine*

O texto desenvolve-se em forma de diálogo entre o Imperador Amarelo e o ministro Ch'i Po, no qual o monarca faz perguntas sobre saúde e medicina, explanando-se Ch'i Po, de forma abrangente, sobre teoria médica e crenças filosóficas.

Esta forma de escrever torna possível alargar o âmbito da obra, muito para além de um compêndio médico, e transformara num tratado sobre ética geral e regime de vida, onde se incluem também as crenças religiosas chinesas dominantes. De facto, esta combinação é a única forma passível de exprimir as antigas ideias chinesas sobre medicina, porque esta não passava de uma parte da filosofia e da religião, ambas propondo a unidade com a natureza, isto é, com o universo.

*Ibidem*

O *Nei Ching* refere-se aos factores geográficos que afectaram o primitivo desenvolvimento das técnicas médicas na China. Na medicina havia dois ramos distintos. Os métodos setentrionais, a partir da bacia do rio Amarelo, onde a vegetação era esparsa e o clima frio, abrangiam principalmente a acupunctura, a moxibustão e a massagem. A tradição meridional, originada na região do rio Iangtsé, onde o clima era mais quente e existia uma vida vegetal variada e abundante que facultava aos habitantes dessa zona o uso de raízes, folhas e cascas de árvores, bem como outras substâncias, dava forma a um sistema muito amplo de tratamento herbáceo. Ambas as tradições nasceram das influências climáticas e ambientais das respectivas regiões, e como resposta aos tipos de doenças nelas mais comuns.

O *Nei Ching* vai ao pormenor de dizer quais as doenças que se encontram numa área e qual a forma ideal de tratamento. Referese ao povo de Leste, cuja alimentação à base de peixe e sal lhe causava "ardor interno", o que provocava úlceras, sendo o tratamento mais eficaz o da acupunctura com agulhas de pederneira. O povo do Norte está sujeito a muitas doenças, devido ao frio, e a moxibustão é o remédio ideal. A moxibustão é a queima de artemísia seca sobre determinados pontos e zonas, para produzir calor e estimular a circulação local. Cada área, Norte, Sul, Leste, Oeste e Centro, é reverenciada. A massagem é o tratamento preferencial do povo da região central da China.

A região do Centro, a Terra, é plana e húmida. Tudo o que é criado pelo Universo encontra-se no centro e é absorvido pela Terra. As pessoas das regiões centrais comem alimentos misturados e não se cansam nem labutam. São muitas as suas doenças: sofrem de paralisia total, arrepios e febre. Essas doenças são tratadas mais eficazmente com exercícios respiratórios, massagens na pele e carne, exercícios nas mãos e nos pés. Daí o facto de o tratamento com exercícios respiratórios, massagem e ginástica dos membros ter a sua origem nas regiões do Centro.

*The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine*

Os métodos setentrionais e meridionais foram reunidos formando, então, uma extensa teoria da medicina durante a Dinastia Han (206 a.C. - 220 d.C.), quando a China foi unificada.

Por conseguinte, desde os primeiros tempos que a massagem foi reconhecida como uma das quatro formas clássicas do tratamento médico, ao lado da acupunctura, moxibustão e fitoterapia. O tipo de massagem utilizado chamava-se *Anmo* ou *Mo* (ou *Anma*, no Japão) e era um misto de fricção e pressão nas zonas rígidas e doridas. (A moderna massagem chinesa chama-se Tui Na.) Não há dúvida de que descobrir quais as zonas e pontos eficazes para cada problema levou séculos de experiência, observação, tentativa e erro. E esse conhecimento teria sido transmitido oralmente, em grande parte de médico para aprendiz, de mãe para filho, etc. A prova está no facto de a acupunctura ter sido bem documentada desde os mais antigos escritos, ao passo que os compêndios sobre os métodos da *Anmo* são relativamente raros e, muitas vezes, abrangem exercícios respiratórios e físicos como o Qi Gong, Tai Chi e Tao Yin. Em *The History of Scientific Thought*, volume 2, Joseph Needham escreve que a massagem chinesa (*Mo*) deu origem a uma grande quantidade de obras, sendo as principais *The Manual of Nourishing the Life by Gymnastics* (data desconhecida) e *Eight Chapters on putting oneself in accord with the Life Force* de Kao Lien, com data de 1591.

No entanto, há quem acredite que a massagem que se serve dos fluxos energéticos do corpo precedeu, realmente, a acupunctura. De um ponto de vista prático, é certo que parece mais lógico ter surgido um sistema em que se pressionava e friccionava o corpo com as mãos antes do uso de instrumentos (ou seja, das agulhas da acupunctura). É também interessante notar que aos acupunctores dos tempos actuais se ensina geralmente a palpação (manual) dos pontos e a massagem, para os familiarizar com a energia do corpo, antes de os deixar usar agulhas. Uma possível prova em apoio da teoria de que a acupunctura apareceu depois da massagem e da moxibustão vem da descoberta, relativamente recente, de um texto com data anterior ao Nei Ching onde "Não são mencionados pontos nenhuns, apenas meridianos inteiros, retratando zonas de influência que precisam de ser estimuladas por moxibustão. Este indício sugere que os meridianos existiam antes dos pontos" (T. Kaptchuk, *Chinese Medicine: The Web That has no Weaver*). O que se diz aqui é que o *conhecimento* dos meridianos e a aplicação de técnicas aos meridianos existiam antes de se conhecer o uso dos pontos.

## **Influências filosóficas**

Como já se disse atrás, as teorias essenciais à prática da medicina faziam parte da perspectiva chinesa geral do mundo, ou, por outras palavras, da sua filosofia. Dessas teorias, as mais proeminentes e mais conhecidas são as do *Yin-Yang* e dos *Cinco Elementos*, que brotam do conceito subjacente de Tao. (Vamos examinar as teorias em si, com profundidade, no capítulo 3.)

O *Tao*, em geral traduzido por *Caminho*, é uma explicação da origem do universo, de como se interpenetram as forças em jogo no dito universo e de como as pessoas se podem harmonizar com a natureza aderindo ao Tao. É fácil perceber como os antigos Chineses, uma sociedade alicerçada na agricultura, viam os ciclos e forças da natureza, acabando por criar um sistema de crenças e comportamentos onde se espalhavam os processos observados na própria natureza. Dizia-se que a prova de que alguém aderira ao Tao se via na sua saúde e longevidade: muitos textos chineses antigos referem-se aos sábios do passado que teriam vivido bem mais de cem

anos. A formalização dessa filosofia, traduzida num "ir com o fluxo", acontece com o aparecimento do Taoísmo e a escrita do *Tao Te Ching*, por Lao Tsé, cerca do século VI a.C. No entanto, os conceitos de *Yin-Yang* e de Tao haviam estado integrados no psiquismo chinês durante séculos anteriores a isso.

A mais antiga referência ao *Yin-Yang* de que há registo encontra-se no *I Ching*, o Livro das Mudanças. Tradicionalmente diz-se que os trigramas originais descritos no *I Ching* foram descobertos por Fu Hsi (o equivalente chinês de Adão) desenhados na carapaça de uma tartaruga que saiu do rio Amarelo. As lendas estabelecem essa data por volta de 5000 a.C. Mas as datas dos comentários são bastante mais seguras: os do rei Wen e do seu filho duque de Chu, cerca de 1144 a.C., e um de Confúcio (551-479 a.C.). O ponto alto dos estudos no *I Ching* foi alcançado na Dinastia Han, altura em que as teorias separadas das medicinas setentrionais e meridionais da China foram reunidas para formar um todo amplo.

A teoria dos Cinco Elementos (muitas vezes traduzido como das Cinco Fases ou Cinco Transformações) desenvolveu-se mais tarde do que a do *Yin-Yang*, sendo inicialmente uma teoria independente. Teve vasta influência nas artes, cultura e política. Foi Tsou Yen (c. 340-260 a.C.), chefe da escola filosófica do *Yin-Yang*, que fundiu esta teoria com a dos Cinco Elementos. Seguiram-se textos clássicos como *The Spiritual Axis*, *The Classics of Difficulties* e *The Pulse Classic*, que reuniram o conhecimento, a pesquisa, o desenvolvimento filosófico e a experiência prática acumulados pelos médicos durante séculos. Estas obras, juntamente com outras, formaram um grande corpo literário sobre teoria e prática médica oriental, que ainda hoje é lido, respeitado e mencionado como uma autoridade, mesmo no século xx.

### **A extensão da teoria médica oriental ao Japão**

Estas ideias não começaram a chegar ao Japão senão cerca do século vi d.C.: o Budismo foi introduzido entre 538 e 552 d.C., e, com ele, registou-se um influxo da filosofia e cultura chinesas. O Taoísmo, o Budismo e o Confucionismo foram as três principais correntes do pensamento chinês, cada uma delas combinando e entretecendo de modo diverso os conceitos do Tao e do *Yin-Yang*. Entretanto, as missões comerciais e diplomáticas aumentaram o contacto entre o Japão e a China e, em 608 d.C., o príncipe Shotoku enviou à China uma delegação de estudantes japoneses com a finalidade de aprenderem a sua cultura e medicina. Por volta de 984 d.C. fora já escrito o texto médico japonês mais antigo de que há conhecimento: os 30 volumes de *Ishinho*, de Tamba Yasuyori.

Contudo, o grande florescimento da medicina oriental deu-se no Período Edo (1603-1868) quando os *Shoguns*<sup>4</sup> Tokugawa voltaram as costas à influência europeia de Portugueses e Holandeses e promoveram o desenvolvimento das tradições orientais. Decretaram que a massagem era uma profissão que podia ser exercida por cegos, dado o seu apurado sentido do tacto. Como era inevitável, uma vez que as oportunidades de instrução eram restritas para os cegos, começaram a perder-se as facetas médicas da Anma. Os massagistas principiaram a ser menos qualificados do que os médicos e, por conseguinte, muito menos considerados. Além

---

<sup>4</sup> Shogun é uma palavra sino-japonesa que se refere a qualquer dos governadores hereditários do Japão que, até 1867, constituíam quase uma dinastia, com poder absoluto, o que relegava os imperadores para uma posição nominal. (N.T.)

disso, os médicos estavam a utilizar toda a gama das técnicas medicinais, especialmente a fitoterapia, que, devido à ingestão de substâncias, exige uma aprendizagem rigorosa. Os médicos e fitoterapeutas eram considerados os profissionais que trabalhavam mais efectivamente no reino da medicina, enquanto a Anma se ia associando, principalmente, à descontração e ao prazer.

É interessante notar, no entanto, que a aplicação médica da massagem se ficou pela área da gravidez e do parto, pelo uso de uma forma de tratamento abdominal muito especificamente japonesa, conhecida por *Ampuku*. Trata-se de um género de massagem abdominal, especializada e usada durante séculos com fins medicinais. É eficaz em muitas doenças, mas a sua aplicação especial encontra-se relacionada com os problemas ginecológicos e relativos ao parto: vem referido no capítulo acerca das "Parteiras no Japão" em *The Women*, de Ploss & Bartels. Um tal doutor Sigen Kangawa escreveu um livro, em 1765, chamado *San-ron*, a "Descrição do Nascimento". Kangawa

empregou o *Ampuku* na obstetrícia, uma massagem usada no Japão desde tempos antigos, que se diz auxiliar em várias doenças. Introduziu-a como uma pressão, ou palpação, do abdómen, metódica, cuidadosa e branda, para diagnosticar a gravidez, bem como para acelerar o parto e eliminar os vários males das mulheres grávidas.

## A história moderna do Shiatsu

A desvalorização da massagem Anma como tipo de tratamento médico continuou nos princípios do século xx, quando houve uma revivescência que assinalou o começo da história moderna do Shiatsu. O catalisador dessa revivescência foi a publicação de um livro chamado *Shiatsu Ho*, de Tamai Tempaku, em 1919. Este praticou Anma, Ampuku e Do-in, e, além disso, havia estudado bastante bem anatomia, fisiologia e massagem ocidentais. O livro reuniu esses vários ramos e voltou a integrar a dimensão espiritual da cura na recuperação do corpo. Ao que parece, a obra em questão foi influente e estimulou uma pesquisa mais aturada, tendo estudado sob a orientação de Tempaku muitos dos indivíduos participantes no desenvolvimento do Shiatsu, nomeadamente Katsusuke Serizawa, Tokujiro Namikoshi e Shizuto Masunaga. Para aqueles de nós que analisam o passado do ponto de vista dos fins do século xx e de uma perspectiva ocidental, dá ideia de que esses três homens, Namikoshi, Masunaga e Serizawa, foram as figuras que mais influenciaram o aperfeiçoamento e a actual popularidade do Shiatsu.

### *Shiatsu segundo Namikoshi*

Para ajudar a mãe, que sofria de artrite, Namikoshi empregou técnicas de fricção e compressão. Teve a sua aprendizagem em Anma, mas continuou a aperfeiçoar um método pessoal e, em 1925, abriu o Instituto de Terapia Shiatsu, em Hokaido, Cerca de 1940 já transferira o seu centro para Tóquio, onde nasceu o Instituto Japonês de Shiatsu. Em 1955 o Shiatsu foi aprovado por lei como parte da massagem Anma, e a Escola Japonesa de Shiatsu obteve o alvará do Ministério da Saúde e Segurança Social dois anos mais tarde. Em 1964 o Shiatsu foi reconhecido, finalmente, como uma terapia em si mesma, distinta da Anma e da massagem ocidental (sueca). Como o termo *Shiatsu* foi inventado, não está, realmente, registado em nenhum texto escrito, mas é, sem dúvida, uma palavra moderna, que serve para distinguir esta massagem em si da Anma e

da Ampuku.

A maior contribuição de Namikoshi foi conseguir o reconhecimento oficial do Shiatsu, a fundação de uma escola de aprendizagem e, através dos seus ensinamentos, difundir informações acerca do Shiatsu através do Japão e dos EUA. Talvez seja uma ironia do destino que Namikoshi, na sua ânsia em ver o Shiatsu aceite pela mentalidade científica ocidental, se tenha absterido no seu trabalho de qualquer menção a meridianos, energia e teoria tradicional, e, assim, o seu estilo de prática tenda a ser menos atraente para a geração moderna dos alunos desta área que activamente procuram os aspectos subtis espirituais mesmo, para introduzir no seu trabalho.

O tipo de aproximação de Tokujiro Namikoshi tem sido continuado pelo filho, Toru Namikoshi, que passou sete anos a ensinar Shiatsu nos EUA e na Europa e escreveu um guia amplo acerca do seu estilo – *The Complete Book of Shiatsu Therapy*. As técnicas utilizadas neste tipo de Shiatsu são muito físicas e sintomáticas, incidindo largamente em pontos neuro-musculares e junto a zonas doloridas.

A base teórica do Shiatsu estilo Namikoshi depende de um conhecimento pormenorizado dos sistemas muscular, nervoso, endócrino e do esqueleto, ou seja, é em resumo uma aproximação muito ocidental, enquanto a perspectiva geral acerca da saúde é um pouco mais tradicional, incluindo conselhos sobre uma boa alimentação, eliminação, exercício e riso.

### *Shiatsu Zen*

A segunda figura a influenciar o Shiatsu, na última parte do século xx, foi Shizuto Masunaga. Enquanto Namikoshi usa uma técnica de compressão e não confia no sistema de meridianos, Masunaga fez recuar o Shiatsu com firmeza para os reinos da teoria oriental tradicional. Possuindo uma formação de psicólogo, Masunaga estava muito interessado nos aspectos fisiológicos, emocionais e espirituais do desequilíbrio energético. Tornou-se o pioneiro de um sistema, em geral chamado Shiatsu Zen, que procura descobrir qual dos "aspectos da vida", descritos pelas funções dos meridianos, está perturbado, servindo-se de uma teoria específica de balanço energético (conhecida por Teoria *Kyojitsu*) para o interpretar. Masunaga amplia os meridianos tradicionais da acupuntura até formar uma rede mais complexa de meridianos tradicionais e "suplementares" que confere ao terapeuta uma maior liberdade para trabalhar criativamente com a energia corporal. Masunaga inventou também um tipo de diagnóstico abdominal pormenorizado e específico. Desde que Masunaga morreu, o seu trabalho tem sido continuado e aperfeiçoado por vários professores no Japão e no Ocidente, e o Shiatsu Zen é agora muitíssimo praticado nos EUA e na Grã-Bretanha, onde a pesquisa com base nos métodos e modelos de Masunaga está a aprofundar a nossa compreensão das manifestações de energia e os modos de lidar com a Ki.

### *Terapia dos tsubo*

Katsusuke Serizawa concentrou a sua pesquisa na natureza e efeitos dos *tsubo*, ou seja, nos pontos em si. Recorrendo aos conceitos tradicionais da medicina oriental, estudou a localização e

funções dos *tsubo* situados nos meridianos, e, utilizando modernos métodos eléctricos de mensuração, testou os meridianos e os *tsubo*, para provar cientificamente a sua existência. Pelo reconhecimento da sua importante pesquisa experimental, foi-lhe concedido um doutoramento em Medicina, em 1961. A terapia dos *tsubo*, como Serizawa chamou ao seu método de tratamento, concentra-se muito nas potencialidades terapêuticas dos pontos e pode empregar massagem, compressão, acupunctura, moxibustão ou qualquer dos aparelhos de estimulação mais modernos que se encontram hoje no mercado. É uma aproximação um pouco diferente do Shiatsu tradicional, mas existe uma derivação do seu estilo, o Shiatsu de Acupressão, que é praticado nos EUA, utilizando várias classificações acupuncturais dos pontos.

### **Outras formas e estilos diferentes de Shiatsu**

Assim podemos ver que, tal como muitas outras disciplinas, o Shiatsu possui a sua própria história, que tem levado vários indivíduos a concentrarem-se em diferentes aspectos da terapia na sua globalidade. Vários estilos distintos receberam nomes específicos, denunciando a sua aproximação teórica ou o indivíduo que os originou. Já falámos do estilo Namikoshi, do Shiatsu Zen e do Shiatsu de Acupressão ou Terapia dos *Tsubo*. Além destas, as outras formas em geral reconhecidas são o Shiatsu Macrobiótico, que abrange o Shiatsu dos Pés Descalços, combinando o uso dos meridianos tradicionais com as teorias alimentares e relativas à maneira de viver de George Ohsawa, Michio Kushi e Shizuko Yamamoto. O Ohashiatsu é o método adoptado por Wataru Ohashi, absorvendo aspectos do Shiatsu Zen e do estilo Namikoshi com o uso dos meridianos tradicionais. O Shiatsu dos Cinco Elementos é semelhante, teórica e metodologicamente, à Acupunctura dos Cinco Elementos, servindo-se da dinâmica destes e de uma classificação de pontos segundo a influência dos ditos elementos: esta forma é praticada nos EUA, principalmente. Quanto ao Shiatsu nipónico, ele é, mais uma vez, uma designação basicamente americana que compreende o método de Namikoshi associado ao conhecimento dos meridianos tradicionais. Tal como estes estilos distintos, alguns terapeutas de Shiatsu têm sido muitíssimo influenciados pela Medicina Tradicional Chinesa (MTC), uma teoria específica de acupunctura e fitoterapia. A sua tendência é para se servirem da MTC como modelo teórico, embora a verdadeira técnica esteja em geral mais perto do Shiatsu Zen ou do Shiatsu de Namikoshi do que da massagem chinesa moderna, Tui-Na.

### **Ramos vulgares no Shiatsu**

Pela leitura dos parágrafos anteriores, podemos ficar com a impressão de que o Shiatsu sofre de múltiplas divisões, mas, de facto, há um núcleo técnico comum a todas as aproximações e que se resume no nome da terapia, Shiatsu, que significa "pressão dos dedos". O Shiatsu é a pressão no corpo: descreva o terapeuta a sua base teórica como meridianos e *tsubo*, ou pontos neuro-musculares de resposta imediata, permanece o facto de o Shiatsu abranger compressão, fricção e estiramento do corpo, com o fim de o revitalizar. Por isso, parece-nos que os praticantes e alunos em geral podem empregar, de uma forma bastante compatível, mais do que uma aproximação no tratamento a efectuar. Na verdade, a organização que regulamenta o Shiatsu na Grã-Bretanha, a Shiatsu Society, estimula realmente a troca de ideias e de abordagens

terapêuticas, exigindo aos indivíduos que desejem fazer a sua inscrição profissional o estudo prévio de mais do que um tipo de Shiatsu. Esta medida destina-se a transmitir aos estudantes uma compreensão de outras formas de trabalhar, evitando, por conseguinte, os hiatos que de vez em quando têm prejudicado o progresso de outras terapias.

No Japão, o Shiatsu continua a ser popular na geração dos idosos, que conservou os processos mais tradicionais, enquanto a gente mais jovem parece preferir a medicina ocidental. Todavia, muitas escolas de artes marciais ensinam formas de Shiatsu como faceta curativa das suas disciplinas.

Em contrapartida, o Shiatsu está a ganhar popularidade na Grã-Bretanha, nos EUA, em zonas da Europa e Austrália onde as pessoas procuram uma maneira holística de recuperação corporal que abranja uma acentuada componente espiritual ou esotérica.

A terapia Shiatsu está a crescer e a desenvolver-se. Longe de ficar estagnada no passado ou fossilizada em técnicas conservadoras, continua a progredir, a alargar as fronteiras do nosso entendimento da energia KI, assim como a nossa capacidade de direccioná-la para a cura do corpo. Embora reconhecendo e respeitando as nossas antigas raízes históricas e os grandes professores do passado, podemos avançar com todos os tipos de metodologias, desde as esotéricas às científicas, para prosseguir no aperfeiçoamento do Shiatsu como uma terapia viva e dinâmica.



### 3

## COMO ATUA O SHIATSU?

O Tao engendra o Um,  
o Um engendra o Dois,  
o Dois engendra o três e  
o Três engendra as Dez Mil Coisas.  
Todas pela sombra sustentadas,  
pela luz enfrentadas  
e pelo sopro eterno harmonizadas.

Lao Tsé: *Tao Te Ching*

### A Ki

Desde tempos imemoriais que os Chineses consideram que o universo é constituído por energia em várias fases de vibração e manifestação. E, agora, os modernos praticantes da física quântica estão a provar, nos seus laboratórios, o que os antigos orientais souberam durante séculos: A energia Ki encontra-se nas partículas mais minúsculas que dão forma e substância ao universo que habitamos. Na verdade, essas tais partículas, os "blocos de construção" de toda a matéria e forma, não passam de Ki em vibração. Ki quer dizer, no seu sentido mais amplo, em todo o lado, em todas as coisas, sempre sem princípio nem fim, ao compasso do tempo, espaço, matéria, forma, movimento. Tudo é Ki, e Ki é tudo. Tudo o que somos capazes de imaginar é meramente uma manifestação da Ki numa forma diferente, indo dos níveis mais subtis -- espírito, pensamento, aura, amor, luz, ar -- até às substâncias mais densas e materiais -- terra, pedra, metal, seres animados.

Para aqueles, dentre nós, que foram criados segundo a cultura ocidental, o conceito de um universo inteiro feito da mesma "matéria" é uma ideia estranha é difícil. Contudo, se atentarmos em alguns exemplos simples, facilmente vemos que a Ki como existência está constantemente a

mudar, nunca deixando, todavia, de existir. Uma gota de orvalho, que se condensa no frio da noite, aquece e evapora-se durante o dia, erguendo-se para originar uma nuvem, que pode gelar até se transformar em granizo, corre na terra e voltar a derreter-se em água... Um bocado de madeira é atirado a uma fogueira, queima-se e flutua no ar, sob a forma de fumo e cinza, a cinza assenta na terra, onde passa a fazer parte do solo e nutre uma semente que se transmuta em árvore, cortada para lenha... Estes são dois exemplos muito simples de como as coisas mudam em forma e substância, continuando todavia a existir.

Uma ilustração mais complexa, e mais demorada, podia ser a da criação do ser humano graças à actividade sexual de um homem e de uma mulher. O aglomerado de células desenvolve-se para formar um corpo humano perfeito, que surge no mundo como uma criança. Na pessoa que amadurece, as células estão constantemente a morrer e a ser renovadas, de maneira que o adulto não tem as mesmas substâncias -- carne, sangue e ossos -- que tinha em criança, embora seja a mesma pessoa. Por fim, as células morrem, e o corpo decompõe-se no solo, enquanto o espírito regressa àquilo a que os chineses chamariam "o grande vazio". (A talhe de foice, acrescentámos que o Shiatsu não alimenta quaisquer opiniões acerca do além e é perfeitamente compatível com qualquer religião ou ponto de vista filosófico.)

Por estes exemplos, vemos que as coisas existentes estão num continuo estado de transformação: Mesmo os processos da vida, crescimento e morte são, em si mesmos, apenas mudanças de forma a um nível celular muito elementar. O que é comum a todas elas é a Ki. É a Ki é a substância energética de todas as coisas, assim como é também a força subjacente a toda a mudança e movimento. Em resumo, todo o universo é composto de Ki, manifestando-se num número infinito de formas e fases de materialização. A Ki é "o Um" a que se refere a citação de Lao Tsé no princípio deste capítulo, e é interessante referir que a maior parte das religiões acentua o papel do número um: o reconhecimento de Deus, ou o alcançar da unidade.

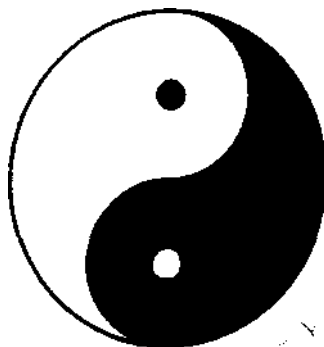


Fig. 1. *Símbolo de Yin-Yang*

### ***Yin e Yang***

"O Um engendra o Dois." A Ki do universo, no início dos tempos, diferenciou-se em duas forças, *Yin* e *Yang*. A característica do *Yang* era mais rarefeita, imaterial e mais vasta, e, portanto, flutuou ascendentemente para formar os Céus. O *Yin* era mais condensado e material, afundou-se e originou a Terra. Assim explicavam os antigos filósofos chineses a criação do mundo.

A teoria *Yin-Yang* descreve como a *Ki* se desdobra em diferentes qualidades, e como essas forças actuam entre si: como teoria data de tempos pré-taoístas e constitui uma visão do universo baseada em séculos de experiência e observação do povo chinês. Devíamos observar que se trata de uma teoria, uma concepção intelectual humana, que pode ser usada para descrever e conferir sentido ao mundo real, tal como o experimentamos. *Yin-Yang* é também uma maneira de resumir o movimento da *Ki*, descrever como funciona o universo, e é também uma forma de pensar. Trata-se de uma teoria que tudo encerra e, ao mesmo tempo, um instrumento simples que, uma vez aprendido, se pode utilizar para explicar todos os fenómenos. Por exemplo: por que razão certas pessoas se dão bem juntas e outras não, por que motivo certos indivíduos sentem tendência para um determinado passatempo ou actividade; pode ainda explicar como escolher pessoalmente a melhor comida, por que se sofre periodicamente do mesmo tipo de problema de saúde, de que modo sucedem as mudanças políticas e económicas, de que forma a lua afecta as marés... e por aí fora. As possibilidades são infinitas.

Se olharmos para o símbolo *Yin-Yang*, vemos que este exemplifica os princípios essenciais à teoria.

1. O círculo simboliza a globalidade e infinitude da *Ki*, não tendo princípio nem fim e saturando tudo.

2. A linha que divide as duas forças é curva, denunciando movimento e um fluxo constante de *Yin* em *Yang*, e vice-versa.

3. Em cada cor há um ponto da cor oposta. O que mostra que não há absolutos e que cada coisa encerra as sementes do seu oposto. *Yin* e *Yang* podem ser contrários, mas não podem existir um sem outro: não há alto sem baixo, calor sem frio. E cada um, *Yin* e *Yang*, pode ser também decomposto relativamente ao outro: no quente temos o tépido (mais *yin*) e o calor ígneo (mais *yang*); no frio temos o frio moderado (mais *yang*) e o gelado (mais *yin*).

4. As duas cores estão em proporções iguais, constituindo um equilíbrio dinâmico. Quando há mais do que um aspecto, há menos de outro, e nos extremos transformam-se um no outro.

Por conseguinte, a dinâmica de *Yin-Yang* é uma teoria muito flexível e que encerra tudo. As suas características não são exclusivas, mas sim complementares e relativas. A vida não é preta e branca, tem, sim, uma escala de cores que vai de uma ponta do espectro à outra, sempre em mudança.

Os significados originários de *Yin* e *Yang* eram "o lado sombrio de uma colina" e o "lado ensolarado de uma colina", respectivamente. Portanto, *Yin* estava associado à escuridão, frio, repouso, sossego; e *Yang* era o seu oposto, luz, calor, actividade, movimento. Pela associação, feita mais tarde, de *Yang* com o Céu e de *Yin* com a Terra, atribuiu-se uma série inteira de propriedades a cada categoria, tendo sempre em mente o relativismo dessas mesmas propriedades. As principais são:

<i>Yang</i>	<i>Yin</i>
Céu	Terra
luz	trevas
calor	frio
seco	molhado
Sol	Lua
fogo	água
activo	passivo
movimento	repouso
duro	mole
expansão	contração
ascensão	afundamento
imaterial	material
macho	fêmea

No que diz respeito à medicina, *Yin-Yang* é o princípio fundamental usado para diagnosticar o estado da Ki em cada indivíduo e para descrever a natureza e localização da doença.

No corpo, as propriedades *Yin* e *Yang* podem ser categorizadas da seguinte maneira:

<i>Yang</i>	<i>Yin</i>
costas	frente
face exterior dos membros	face interior dos membros
superfície	profundidade
parte superior do corpo	parte inferior do corpo
extroversão	introversão
mais físico	mais intelectual
lado esquerdo	lado direito
agudo	crónico

O princípio *Yin-Yang* tende a ser usado como um guia geral para o estado da Ki de uma pessoa. Todos nós temos uma constituição que tende a ser mais *Yin* ou mais *Yang*, por natureza. Contudo, se a curto prazo as forças *Yin* ou *Yang* predominarem acentuadamente no corpo ou na mente, então haverá um desequilíbrio, provocando sintomas de um tipo ou de outro. Se nos servirmos das listas acima inseridos para nos darem uma ideia quanto às propriedades *Yin* e *Yang*, veremos que os sintomas ou desequilíbrios *Yang*, para falar na generalidade, incluiriam, por exemplo, *stress*, tensão, superactividade, febres, "energia bloqueada"; e os sintomas *Yin* cansaço, letargia, sensação de estar "drogado", desânimo, "falta de energia". Graças à teoria *Yin-Yang* podemos compreender a constituição de uma pessoa ou as suas tendências a longo prazo, e o seu estado ou os seus sintomas a curto prazo.

## Os Cinco Elementos

Os Cinco Elementos representam uma classificação mais adiantada do *Yin-Yang*, em formas diferentes de Ki, reportadas às propriedades do Metal, Água, Madeira, Fogo e Terra. Devemos sublinhar que a palavra elemento" em inglês tem, de certo modo, uma conotação fixa que não existe em chinês. Daí a teoria ser frequentemente designada pelas traduções alternativas de *Cinco Transformações* ou *Cinco Fases*. Os Elementos são, de facto, descrições da Ki em estádios e processos de mudança diferentes. Para quem pratica Shiatsu e outros tipos de medicina oriental, a

Teoria dos Cinco Elementos é um modelo muito útil para se trabalhar, por ser mais tangível e, portanto, mais fácil de compreender do que as propriedades do *Yin-Yang*, que parecem por vezes nebulosas. Tal como no *Yin-Yang*, a perspectiva universal dos Cinco Elementos brotou da observação dos ciclos da natureza e da categorização dos fenómenos que nela interactivam.

A Teoria dos Cinco Elementos abrange dois aspectos: primeiro, o agrupamento das coisas, ou fenómenos, com uma característica energética semelhante em *correspondências*, e, segundo, o fluxo de energia entre os Elementos em sequências muito definidas, ou *ciclos*.

Cada Elemento possui as suas propriedades e qualidades características, que se podem entender a um nível de intuição e senso comum. A energia da Madeira, por exemplo, é a ascensão, expansão e noção de crescimento que temos na Primavera, quando a natureza começa a despertar do Inverno e principia a grande onda de actividade que dá início ao ano. A qualidade do Fogo é o derradeiro *Yang* do auge do Verão, quando a natureza atingiu o seu pico de crescimento, as árvores estão a ficar o mais frondosas possível e as flores a desabrochar. A Terra funciona como o elemento central e equilibrador quando a energia se começa a transformar num movimento descendente: está associado ao fim do Verão e, também, aos últimos dias de cada estação, quando a *Ki* desta principia a mudar para a seguinte. A energia do Metal é um movimento consolidador e "introvertido", como a contracção da seiva nas árvores no Outono. Condensa as coisas nas partes que as constituem e cria as fronteiras que as definem: como uma neblina de Outono num vale, originada pela água a condensar-se, mas incapaz de subir e de se transformar por evaporação. A Água é o *Yin* derradeiro: o tempo tranquilo, frio e repousante do Inverno. Tem uma faceta de espera, de serenidade, que se poderia descrever como "potencial armazenado", contudo sempre flexível e poderoso (pensem na água a encher um recipiente e a adaptar-se-lhe; pensem na devastação provocado pelas cheias).

As *correspondências* dos Cinco Elementos agrupam fenómenos que se considera terem propriedades energéticas semelhantes, como uma orquestra em que todos os instrumentos tocassem a mesma nota.

#### *Quadro das correspondências gerais*

<i>Elemento</i>	Madeira	Fogo	Terra	Metal	Água
<i>Estação</i>	Primavera	Verão	Verão tardio	Outono	Inverno
<i>Processo</i>	nascimento	crescimento	transformação	colheita	armazenamento
<i>Clima</i>	vento	calor	humidade	secura	frio
<i>Cor</i>	verde	vermelho	amarelo	branco	preto/azul

Quando são aplicados ao reino do corpo, mente e espírito humanos, os Cinco Elementos podem ser um instrumento inestimável para apontar o local onde a *Ki* do corpo se desequilibra e por que motivo.

### Quadro das correspondências humanas

<i>Elemento</i>	Madeira	Fogo	Terra	Metal	Água
<i>Órgão Yin</i>	Fígado	Coração Governador do Coração (Pericárdio)	Baço	Pulmões	Rins
<i>Órgão Yang</i>	Vesícula Biliar	Intestino Delgado Triplo	Estômago	Intestino Grosso	Bexiga
<i>Tecido</i>	músculos	Termóforo Vasos sanguíneos	carne	pele	ossos
<i>Sentido</i>	visão	fala	paladar	olfacto	audição
<i>Sabor</i>	ácido	amargo	doce	picante	salgado
<i>Som</i>	grito	riso	canto	choro	gemido
<i>Emoção positiva</i>	humor	alegria	compaixão	positivismo	coragem
<i>Emoção negativa</i>	fúria	histeria	autopiedade	desgosto/melancolia	medo/susto
<i>Capacidade</i>	planeamento	consciência espiritual	ideias/opiniões	eliminação	ambição/ força de vontade

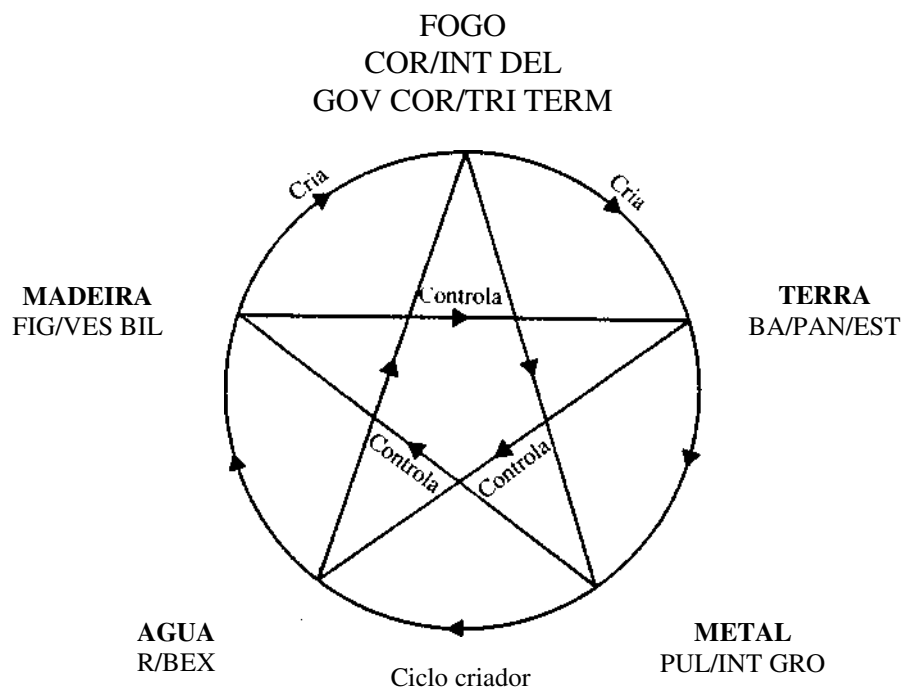


Fig.2. Ciclos Shen e Ko dos Cinco Elementos.

Mais adiante, neste capítulo, teremos de olhar para a aplicação prática das correspondências dos Cinco Elementos e, no capítulo seguinte, veremos alguns casos clínicos.

O segundo aspecto importante da Teoria dos Cinco Elementos é a sua descrição muito

específica do fluxo energético, resumido nos Ciclos Criador (*Shen*) e Controlador (*Ko*) (figura 2). No Ciclo Criador, cada elemento origina o seguinte: portanto, a Madeira origina o Fogo, que origina a Terra e assim sucessivamente, em redor do círculo. Um bom exemplo disto é o ciclo das estações: na Primavera (tempo de energia da Madeira) a energia da Terra sobe e explode na forte actividade do Verão (Fogo), que então se transforma em Verão de São Martinho (tempo da energia da Terra). Este, por seu turno, suaviza-se no tempo das colheitas do Outono (Metal) e, então, a Ki da terra repousa e armazena-se durante o Inverno (tempo da energia da Água) antes de principiar, novamente, todo o processo, na Primavera. O Ciclo Controlador é a estrela pentagonal da figura 2 e mostra a maneira como os elementos também se limitam uns aos outros para erguer uma barreira ao processo de crescimento, que, de contrário, seria infinito. Mais uma vez, podemos retomar o exemplo da natureza se quisermos explicar os mecanismos que aqui actuam: a Água apaga o Fogo, o Fogo derrete o Metal, o Metal corta a Madeira, a Madeira (árvores) estabiliza a Terra, a Terra contém a Água.

### Como funciona a Ki no corpo?

Quando aplicamos as teorias generalizadas do *Yin-Yang* e dos Cinco Elementos ao corpo, estas fornecem-nos uma descrição muito eficaz das *formas* como a Ki brota e se equilibra. Ter saúde exige uma fluência livre e harmoniosa da KI em todas as partes do corpo, bastante à maneira de uma rede fluvial correndo uniformemente pela terra. E como a mente, as emoções e o espírito não passam de um aspecto menos denso da Ki corporal material do indivíduo, quando ela desliza suavemente no corpo também se encontra equilibrada na mente e no espírito. É essa a essência da aproximação holística da medicina oriental e do Shiatsu, em especial: podemos sentir o desequilíbrio da Ki tocando no corpo, seja qual for o nível a que o desequilíbrio se esteja a dar (físico, emocional, espiritual), e, usando a técnica - pressão, fricção e estiramento -, somos capazes de devolver à Ki o seu equilíbrio.

A Ki chega-nos de três fontes básicas. A *Ki Ancestral* vem dos nossos pais: podemos dizer que é a herança genética e a constituição básica. A *Ki Alimentícia* é o que ingerimos quando comemos. Quanto à *Ki Etérea*, ela vem-nos da respiração. Estas três formas juntas constituem a qualidade da nossa Ki global.

E a Ki tem cinco funções básicas no corpo:

1. *Movimento*: a Ki origina qualquer forma de actividade, seja física ou mental, voluntária ou involuntária.
2. *Protecção*: a Ki protege o corpo de influências exteriores, como o frio, o vento, as infecções, etc.
3. *Calor*: a Ki mantém aquecidos todas as partes do corpo, regulando a temperatura geral e, também, a circulação periférica.
4. *Transformação*: a Ki transforma os alimentos nos vários constituintes de que precisamos para ter saúde.
5. *Retenção*: a Ki conserva os órgãos no seu devido lugar, evitando prolapsos, mantendo o sangue nos seus vasos, etc.

A teoria chinesa da acupunctura faz uma classificação total e complexa das manifestações diferentes da Ki no corpo/mente, que os terapeutas de Shiatsu conhecem, mas que para nós não se torna necessário abordar. Os únicos dois aspectos da Ki em que será útil repararmos são *Jing* e *Shen*. Trata-se de termos chineses, e no Shiatsu temos tendência para os usar, em vez dos equivalentes japoneses. *Jing* é a energia essencial que governa os processos prolongados do crescimento, maturação e morte. É responsável pela nossa capacidade de ter filhos e pelo ritmo a que envelhecemos. A *Jing* encontra-se nos Rins. Quanto a *Shen* traduz-se como "espírito" ou "mente", mas, na realidade, acompanha ambas essas facetas. Tem a ver com as nossas emoções e também com o conhecimento e consciência que constituem a nossa personalidade. Diz-se que a *Shen* reside no Coração.

## Causas de desequilíbrio

O que faz que a Ki se desequilibre ou apresente distúrbios no corpo/mente? De facto nunca há uma só causa, mas sim uma rede de factores que se podem reunir para se manifestar segundo um modelo especial de desequilíbrio. A medicina oriental classifica basicamente as fontes de desequilíbrio em factores internos ou emocionais, externos ou climáticos, comportamentais ou através de uma miscelânea de factores.

As sete emoções principais são: *alegria, tristeza, medo, susto, preocupação, obsessão e fúria*. Cada uma delas está associada a um meridiano específico. Por exemplo: a alegria afecta o Coração, a fúria afecta o Fígado, o medo afecta os Rins, etc. Tais associações são pormenorizadas no subcapítulo sobre o desequilíbrio dos meridianos, mais adiante, neste mesmo capítulo (página 36).

Os factores externos podem ser comparados a condições climáticas e, de facto, quando as estações mudam ou há uma alteração drástica do tempo, aparecem com frequência sintomas de doenças. Muitas vezes, esses sintomas apresentam as mesmas características que as condições climáticas suas causadoras. E, novamente, possuem associações específicas aos Elementos. Por exemplo: o frio afecta o elemento Água e provoca sintomas de frialdade e tremura; o vento produz sintomas que se deslocam pelo corpo e está associado ao elemento Madeira; o calor origina temperaturas altas, suor e sede, que prejudicam o elemento Fogo. A humidade induz descargas, muco e sensações de peso na cabeça e membros - afectando, antes de mais nada, o elemento Terra; a secura atormenta o elemento Metal e os sintomas que a acompanham incluem tosse seca, pele estalada e prisão de ventre.

A miscelânea de factores explica-se bem a si mesma: a maneira de viver e o *stress*, a alimentação, o nível de actividade física e sexual, lesões, dentadas e ferroadas, mau tratamento médico e medicação mal utilizada.

Compreendendo, antes de mais nada, de que modo a Ki pode ser prejudicada, chegaremos a pistas que nos levem a tratar os desequilíbrios daí resultantes.

## Os meridianos



A Ki desloca-se pelo corpo todo, mas, em certas vias definidas, flui mais densamente. E essas vias são conhecidas por meridianos. Por sua vez, os meridianos formam um círculo contínuo de linhas que permitem a passagem de diferentes tipos de Ki por todo o corpo. Cada meridiano é designado segundo um órgão, por exemplo: meridiano do Coração, meridiano da Bexiga, meridiano dos Pulmões. No entanto, o meridiano não só está relacionado com o órgão, como também abrange uma quantidade de significados baseados em torno de uma determinada função. Na realidade, a forma mais simples de definir um meridiano é em termos de função. Em vez de pensar nele como uma via ligada a um órgão, devíamos considerá-lo como a concentração de uma qualidade funcional energética especial no corpo. Quando atinge o seu ponto mais intenso, cria aí um órgão físico para desempenhar a dita função. O conhecimento do local por onde o meridiano passa tem-se desenvolvido através de séculos de observação e de experiência clínica, e hoje pode medir-se com instrumentos electrónicos. Os terapeutas de Shiatsu aprendem a sentir os meridianos graças a uma sensibilidade táctil cada vez mais apurada.

Existem doze meridianos que correm dos dois lados do corpo e dois canais centrais, como mostra a figura 3 (página 34). Estão classificados em pares *Yin* e *Yang*, por Elemento, e segundo a sua função. Se imaginarmos alguém de pé, com os braços esticados para cima, os meridianos *Yang* correm do "Grande *Yang*", o Céu, pelas costas e faces exteriores do corpo num movimento descendente, enquanto os meridianos *Yin* correm do "Grande *Yin*", a Terra, pelas partes frontais e interiores dos membros num movimento ascendente. Cada Elemento possui uma propriedade energética especial que regula uma determinada função, função essa desempenhada por um par de meridianos que são, efectivamente, aspectos *Yin* e *Yang* da mesma função ou qualidade da Ki, funcionando como os dois lados da mesma moeda. O quadro seguinte mostra as funções dos meridianos, recorrendo à Teoria do Shiatsu Zen (que uso na minha profissão). Talvez seja útil consultar o quadro das correspondências humanas dos Cinco Elementos para uma melhor compreensão de algumas ligações (página 30).

<i>Elemento</i>	<i>Meridiano</i>	<i>Aspecto</i>	<i>Função</i>
Metal	Pulmões	<i>Yin</i>	Ingestão de Ki (etérea) e vitalidade
	Intestino Grosso	<i>Yang</i>	Eliminação
Terra	Estômago	<i>Yang</i>	Ingestão de Ki (alimentícia)
	Baço/Pâncreas	<i>Yin</i>	Digestão e Transformação
Fogo (primário)	Coração	<i>Yin</i>	Centro emocional/espiritual
	Intestino Delgado	<i>Yang</i>	Assimilação
Água	Bexiga	<i>Yang</i>	Purificação
	Rins	<i>Yin</i>	Ímpeto
Fogo (secundário)	Governador do Coração (pericárdio)	<i>Yin</i>	Circulação
	Tripla Termóforo	<i>Yang</i>	Protecção
Madeira	Vesícula Biliar	<i>Yang</i>	Centro de decisão e Distribuição
	Fígado	<i>Yin</i>	Controlo e Planeamento

Repararão que a ordem dos meridianos aqui é diferente da ordem do fluxo dos Cinco Elementos quando se usa o Ciclo Criador. Isso passa-se porque, na *Teoria dos Meridianos*, a Ki corre de um meridiano para o seguinte numa curva contínua: o meridiano dos Pulmões acaba no ponto onde começa o meridiano do Intestino Grosso; onde acaba o meridiano do Intestino Grosso, começa o do Estômago, ele. E cada meridiano está ligado, também, a uma determinada hora do dia, quando a sua energia é mais forte, o que constitui um instrumento muito útil no diagnóstico, quando se determina as forças e fraquezas de alguém. Por exemplo: um "morcego" como eu, que gosta de trabalhar até às 3 horas da manhã, tem uma energia muito forte da Vesícula Biliar e do Fígado, mas passa sempre as "passas do Algarve" entre as 3 e as 5 da tarde o tempo da energia da Bexiga que não é, decisivamente, o meu meridiano mais forte.

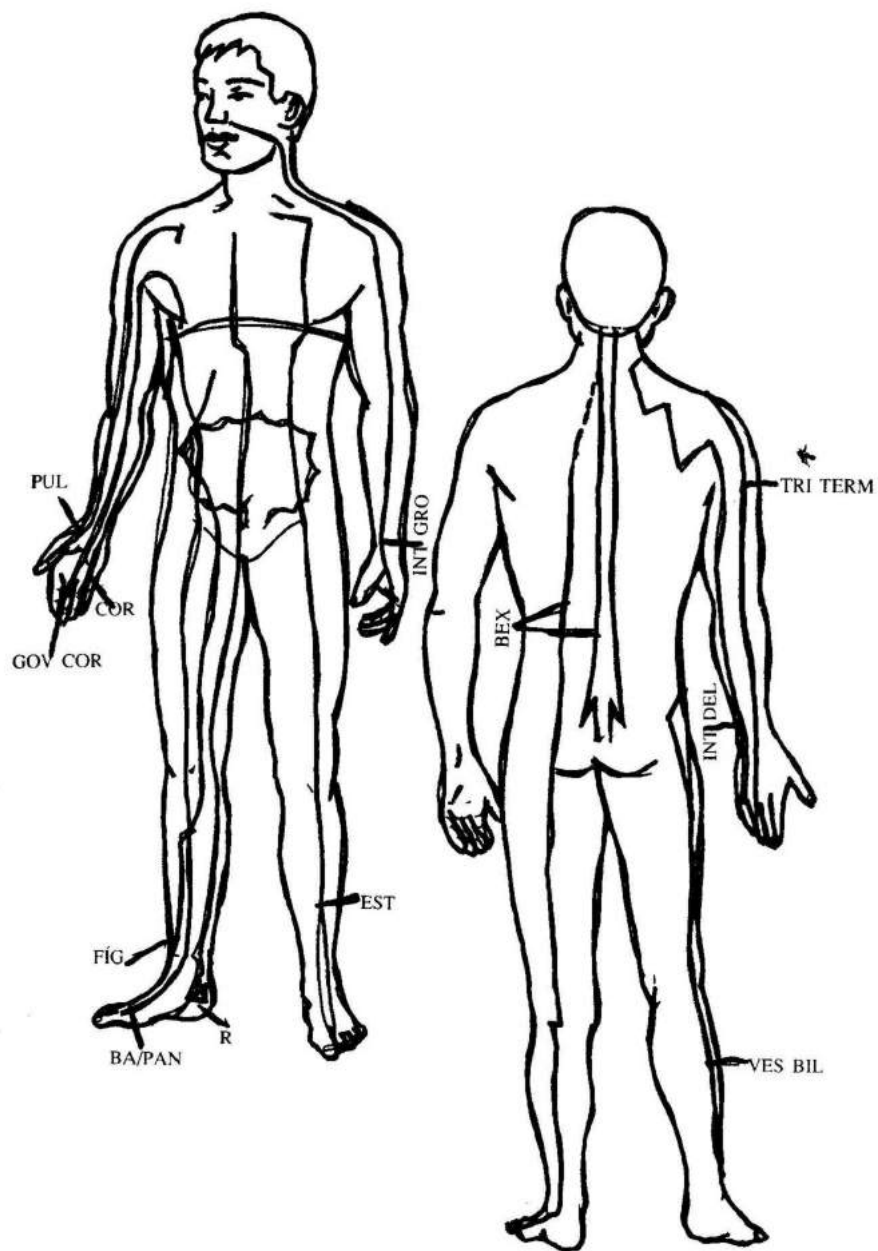


Fig. 3. Os Meridianos.

O Ciclo do *Relógio Chinês* é o nome por que se designa este aspecto da teoria, e fica assim distribuído:

3 - 5 da manhã	Pulmões (PUL)
5 - 7 da manhã	Intestino Grosso (INT GRO)
7 - 9 da manhã	Estômago (EST)
9 - 11 da manhã	Baço/Pâncreas (BA/PAN)

11 da manhã - 1 da tarde	Coração (COR)
1 - 3 da tarde	Intestino Delgado (INT DEL)
3 - 5 da tarde	Bexiga (BEX)
5 - 7 da tarde	Rins (R)
7 - 9 da noite	Governador do Coração (GOV COR)
9 - 11 da noite	Triplo Termóforo (TRI TER)
11 da noite - 1 da manhã	Vesícula Biliar (VES BIL)
1 - 3 da manhã	Fígado (FIG)

Antes de enveredarmos pelos sintomas específicos que podemos encontrar em consequência de desequilíbrio em qualquer destes meridianos, temos de explicar a natureza e função dos dois que não têm nome de órgãos físicos, ou seja, o Governador do Coração e o Triplo Termóforo. O papel do primeiro é suplementar do papel do Coração. Muitas vezes se designa por Protector do Coração ou Pericárdio (a membrana que rodeia o coração) e a sua função é proteger este último, assim como encarregar-se de bombear o sangue para os vasos. Se tivéssemos de dividir em dois o nosso conceito ocidental de "coração", o meridiano do Coração estaria relacionado com o lado emocional, compassivo, sensório, enquanto o Governador do Coração regularia o órgão físico, o coração propriamente dito, e o aparelho circulatório.

O Triplo Termóforo (Triplo Aquecedor/Triplo Queimador) tem sido objecto de muito debate académico logo desde que os Chineses começaram a escrever acerca do alcance médico da Ki. É uma tradução bastante falha de imaginação de "três espaços de combustão" e refere-se aos três chakras centrais, ou centros de energia do corpo: o coração, o plexo solar e o Tanden (três dedos abaixo do umbigo). O Triplo Termóforo tem um efeito muito mais generalizado e disseminado do que os outros meridianos. Encarre a-se da nossa temperatura global, tal qual um termóstato, e tanto produz o calor do corpo como o regula (o distribui, afinal), por oposição ao Governador do Coração, que controla o calor através da circulação sanguínea. Embora classificado como pertencente - com o seu parceiro, o Governador do Coração - ao Fogo Secundário (sendo o Coração e o Intestino Delgado pertença do Fogo Primário), o Triplo Termóforo está muito ligado ao elemento Água e é responsável pela manutenção da abertura de todas as passagens do corpo, regulando o fluxo de líquido e Ki.

*The Yellow Emperor's Classic* compara o Termóforo Superior a uma neblina", o Termóforo Médio a uma "espuma" e o Termóforo Inferior a um "pântano". Em grande parte, cada um dos Termóforos relaciona-se com os órgãos de cada região, estando assim o Termóforo Superior ligado ao Coração e Pulmões, o Médio ao Estômago e Baço e o Inferior ao Fígado, Rins, Bexiga e Intestinos. O Shiatsu Zen aceita estas ideias da medicina chinesa e expande-as em termos modernos, para acrescentar que o Triplo Termóforo também acompanha o funcionamento do sistema linfático e do sistema imunitário.

*Os meridianos: suas associações e desequilíbrios*

Vamos reparar na função pormenorizada de cada meridiano, nas suas associações físicas e psicológicas, e no tipo de sintomas, ou doenças, que ocorreriam se estivessem em desequilíbrio. Como já disse atrás, o Shiatsu tem várias abordagens teóricas diferentes. A teoria que aqui apresento é uma certa mistura do Shiatsu Zen e da medicina tradicional chinesa, de que me sirvo profissionalmente. Acho que empregando a teoria me concentro nas aplicações práticas e no senso comum, evitando o esoterismo ou o estritamente clássico. Por conseguinte, algumas das teorias que se seguem podem por um lado não ser familiares a um acupuntor chinês, e, por outro, podem dar origem a que se pense que deixei de lado algumas funções. No entanto, estou convencido de que o Shiatsu Zen é um sistema muito satisfatório para se trabalhar, graças à tendência para refinar a teoria oriental antiga e para a explicar em termos fisiológicos mais modernos. Não há dúvida de que os meus pacientes o acham lógico quando o emprego para lhes explicar o seu estado. Mais uma vez, talvez seja conveniente uma consulta do quadro das correspondências humanas dos Cinco Elementos (página 30).

### *Pulmões*

*Função:* vitalidade; ingestão da Ki a partir do ar; capacidade de aceitação de novas influências.

*Associações físicas:* pulmões; nariz; pele.

*Desequilíbrios físicos:* qualquer problema da respiração ou dos pulmões, incluindo asma, enfisema e tosse, aperto no peito; congestão nasal e disfunções nos seios nasais; quaisquer problemas epidérmicos, eczema, manchas, pele seca.

*Associações psicológicas:* estabelecer limites; positivismo; expressão de mágoa; sensação de valor pessoal; a visão do ser como indivíduo.

*Desequilíbrios psicológicos:* isolamento e retraimento; depressão, melancolia; negativismo; falta de auto-estima.

### *Intestino Grosso*

*Função:* vitalidade; eliminação e excreção.

*Associações físicas:* intestinos; pele; nariz; seios nasais.

*Desequilíbrios físicos:* qualquer problema relacionado com o intestino grosso, incluindo prisão de ventre, diarreia, síndrome do intestino irritável, diverticulite; problemas de pele; secreção excessiva de muco e catarro.

*Associações psicológicas:* ser capaz de "entrega"; fronteiras entre o eu e o exterior.

*Desequilíbrios psicológicos:* incapacidade de "entrega", demasiada contenção (física e mental); isolamento; rigidez ou negativismo nas ideias e pontos de vista.

### *Estômago*

*Função:* nutrição; ingestão de comida e outros tipos de alimento (emocional ou social, por exemplo); início da decomposição da comida.

*Associações físicas:* estômago e passagens digestivas superiores; carne; mastigação; boca e lábios; mecanismo do apetite; seios e ovários; qualquer processo cíclico como o menstrual, o do sono e o do apetite.

*Desequilíbrios físicos:* todas as disfunções estomacais, incluindo a úlcera duodenal, hérnia do hiato, indigestão, náusea e vômitos; problemas de peso; aftas; perturbação do apetite, alimentação excessiva, anorexia nervosa; mastite e problemas da amamentação; quistos ováricos, fibromas, endometriose, prolapsos; ciclos corporais irregulares.

*Associações psicológicas:* pensamento, ideias e opiniões; mente e intelecto; sensação de enraizamento e de harmonia com a terra; lar e família; comiseração; bons instintos maternos.

*Desequilíbrios psicológicos:* pensamento ou estudo excessivo; preocupação, confusão mental, obsessão e "dogmas"; sensação de desenraizamento, instabilidade, ansiedade; sensação de não pertencer a nenhum lugar; autopiedade; atenção voltada para pormenores insignificantes; falta de nutrição.

### *Baço-Pâncreas*

*Função:* nutrição; deslocação e transformação da Ki; digestão; ciclos reprodutores.

*Associações físicas:* secreção de enzimas digestivas e processo digestivo em si; apetite; carne e gordura; ciclo menstrual; controlo do sangue e conservação deste nos seus vasos.

*Desequilíbrios físicos:* quaisquer problemas digestivos que acarretem secreção insuficiente ou exagerada de enzimas digestivas, incluindo diabetes e hipoglicemia; alimentação excessiva ou falta de apetite; problemas de peso; períodos menstruais irregulares, dolorosos ou abundantes, ausência de períodos; anemia e hemorragias.

*Associações psicológicas:* como as do Estômago.

*Desequilíbrios psicológicos:* como os do Estômago.

### *Coração*

*Função:* conhecimento; centro emocional por meio do qual se interpreta o ambiente; circulação sanguínea.

*Associações físicas:* órgão do coração; sistema nervoso central; língua e fala; transpiração.

*Desequilíbrios físicos:* doenças cardíacas e transtornos circulatórios (note-se que isto é habitualmente mais do foro do Governador do Coração, mas está também presente no Coração); palpitações; problemas da fala, incluindo gaguez; transpiração excessiva (muitas vezes nocturna).

*Associações psicológicas:* o Coração abriga o Shen, que é espírito e mente, e caracteriza o ser humano como tal; consciência humana, conhecimento, compaixão; emoções e estabilidade emocional; alegria, riso; capacidade de auto-expressão, comunicação; sono; memória a longo prazo.

*Desequilíbrios psicológicos:* falta de compaixão e empatia, transtornos da personalidade, inquietação mental; instabilidade emocional, falta de emoção, reacção emocional inadequada; histeria; problemas da fala e incapacidade de comunicação; insónias, sono perturbado por sonhos; transtornos da memória.

### *Intestino Delgado*

*Função:* assimilação; absorção de nutrientes para o sangue; separação do que é útil ao corpo/mente do que não o é (conhecido classicamente como "separar o puro do impuro").

*Associações físicas:* intestino delgado, passagem física dos nutrientes do aparelho digestivo para a circulação sanguínea, através das paredes celulares.

*Desequilíbrios físicos:* má absorção de nutrientes, gases intestinais, dores abdominais, anemia.

*Associações psicológicas:* clareza de raciocínio (capacidade de separação das coisas); gestão da ansiedade mental, excitação emocional e choque; determinação.

*Desequilíbrios psicológicos:* incapacidade para tomar decisões, raciocínio nebuloso; reacção inadequada ao choque.

### *Bexiga*

*Função:* purificação; armazenamento e excreção da urina.

*Associações físicas:* aparelho urinário; metabolismo da água; ossos e dentes; cabelo; ouvidos; coluna vertebral; sistema nervoso autónomo.

*Desequilíbrios físicos:* quaisquer problemas urinários, incluindo incontinência, retenção da urina, próstata dilatada; doenças ósseas, incluindo osteoporose e certas formas de artrite; maus dentes; calvície ou cabelos grisalhos prematuramente; problemas de ouvidos e vertigens; dores ou fraqueza na parte inferior das costas; hiperactividade da faceta simpática ou parassimpática do sistema nervoso autónomo, tendo como consequência reacção inadequada ao *stress*, incapacidade de descontração, "molenguice" exagerada.

*Associações psicológicas:* flexibilidade; coragem.

*Desequilíbrios psicológicos:* inquietação; medo e timidez, negligência.

### *Rins*

*Função:* ímpeto; força de vontade e progresso na vida; orientador da reprodução e actividade sexual; abriga a Jing.

*Associações físicas:* os rins; o sistema endócrino, hormonas, sistema reprodutivo, actividade sexual; potencial global e ritmo de vida; nível geral de energia para a acção; metabolismo da água; ouvidos; ossos e dentes; parte inferior das costas; herança genética.

*Desequilíbrios físicos:* quaisquer disfunções nos rins; perturbações hormonais e endócrinas, todos os problemas reprodutores e sexuais; irregularidades no desenvolvimento físico normal, como crescimento, princípio da puberdade, envelhecimento prematuro; cansaço crónico, exaustão; retenção de líquidos e problemas no metabolismo da água; transtornos de audição e equilíbrio, tendência para tropeçar, propensão para acidentes; ossos e dentes fracos; debilidade, frialdade ou dores na parte inferior das costas; doenças congénitas e hereditárias.

*Associações psicológicas:* força de vontade, capacidade para progredir na vida; Ki ancestral, herança genética, coragem; fluência de emoções; memória imediata.

*Desequilíbrios psicológicos:* falta de determinação e capacidade para progredir na vida; estados psicológicos herdados; medo e fobias; inquietação e impaciência; esquecimento.

### *Governador do Coração*

*Função:* circulação; protecção do coração; gestão do aparelho circulatório.

*Associações físicas:* o órgão do coração; artérias, veias; pressão arterial.

*Desequilíbrios físicos:* doenças cardíacas; transtornos circulatórios, incluindo endurecimento das artérias, veias varicosas, má circulação; problemas da pressão arterial; aperto no peito, angina, palpitações.

*Associações psicológicas:* protecção das emoções e do Shen; relações sociais; sono e sonhos.

*Desequilíbrios psicológicos:* indivíduo superprotector ou superprotegido, vulnerabilidade emocional; nervosismo em ocasiões sociais; insónias, sono excessivo ou perturbado.

### *Triplo Termóforo*

*Função:* protecção; harmonização das funções generalizadas dos Termóforos Superior, Médio e Inferior; termostato do corpo; protecção da imunidade corporal por meio do sistema linfático, controlo da abertura das vias para fluídos.



*Associações físicas:* o Termóforo Superior regula a circulação e respiração do Coração e Pulmões, o Termóforo Médio trata da digestão e transporte feitos no Estômago e Baço, o Termóforo Inferior inclui os Rins, Bexiga, Fígado, Intestino Delgado e Grosso, responsáveis pela separação dos fluídos e alimentos limpos e utilizáveis dos impuros, que são excretados; regulação da temperatura corporal; sistema linfático, sistema imunitário.

*Desequilíbrios físicos:* falta de harmonia entre os três Termóforos e suas funções inter-relacionadas; má regulação do calor, circulação deficiente, frio ou calor excessivos e generalizados; problemas linfáticos, retenção de fluídos e toxinas; transtornos do sistema imunitário, alergias, falta de resistência a infecções ou doenças.

*Associações psicológicas:* interação social; protecção emocional.

*Desequilíbrios psicológicos:* falta de entusiasmo na esfera social; indivíduo superprotector ou superprotegido.

### *Vesícula Biliar*

*Função:* armazenamento e distribuição; armazenamento e secreção de bílis; gere uma movimentação corporal suave; controlo do raciocínio.

*Associações físicas:* vesícula biliar; flancos do corpo; articulações, músculos e tendões; digestão das gorduras; olhos.

*Desequilíbrios físicos:* cálculos e transtornos da vesícula biliar; rigidez de movimentos, falta de flexibilidade física, certas formas de artrite; falta de bílis, temperamento bilioso, indigestões, má digestão das gorduras; quaisquer problemas dos olhos, falta de vista ao perto e ao longe; rigidez no pescoço e ombros, enxaquecas; cansaço por excesso de trabalho.

*Associações psicológicas:* tomada de decisões; criatividade e iniciativa; trabalho esforçado, tenacidade, responsabilidade; bom humor, fúria, irritabilidade.

*Desequilíbrios psicológicos:* indecisão; incapacidade para passar do planeamento à acção, falta de criatividade; tendência para trabalhar até à exaustão, atenção aos pormenores, aceitação de responsabilidades a mais; frustração, amargura, impaciência, irritação constante.

### *Fígado*

*Função:* controlo; controlo da desintoxicação, do armazenamento e da distribuição; movimentação corporal fácil; harmonização das emoções; planeamento.

*Associações físicas:* fígado; armazenamento de sangue; desintoxicação do sangue; energia e metabolismo do açúcar no sangue; músculos, tendões, ligamentos; olhos.

*Desequilíbrios físicos:* icterícia, cirrose; qualquer problema do fígado; período menstrual escasso ou excessivo; dificuldades na desintoxicação, enxaquecas, temperamento bilioso, gota; cansaço, energia estagnada; dores e rigidez muscular, problemas nas articulações, tendões e

ligamentos, artrite; qualquer transtorno nos olhos.

*Associações psicológicas:* controlo; planeamento, prudência; emoções harmoniosas; bom humor, fúria; grande capacidade de trabalho.

*Desequilíbrios psicológicos:* autodomínio excessivo, ou sensação de ter perdido o controlo, trabalho excessivo; planeamento exagerado, ideias inflexíveis, sem se ver claramente como proceder; emoções suprimidas, frustração, repressão; gritos, "birras"; falta de determinação ou incapacidade de desistir.

Para além dos doze meridianos bilaterais, temos os dois canais centrais, o *Vaso Governante* e o *Vaso Concepcional*.

#### *Vaso Governante*

*Função:* influência em todos os meridianos corporais *Yang*, com possibilidades de ser usado para aumentar as forças *Yang*.

*Associações:* coluna vertebral; cérebro; facetas *Yang* do meridiano dos Rins.

*Desequilíbrios:* dores nas costas; problemas nervosos, tremuras, epilepsia; falta de vitalidade, transtornos sexuais; trabalhar no Vaso Governante pode ter como efeito levantar o moral e tornar as ideias claras.

#### *Vaso Concepcional*

*Função:* influência em todos os meridianos corporais *Yin*; sistema reprodutor.

*Associações:* abdómen, peito, pulmões, garganta e rosto; fecundidade, parto, menopausa.

*Desequilíbrios:* quaisquer problemas de reprodução, fibromas, tumores, hérnias, frieza, fraqueza, falta de força de vontade.

Para as rubricas atrás desenvolvidas há vários sintomas de desequilíbrio muito vulgares que não incluímos, tais como dores de cabeça, dores nas costas e ansiedade; e não o fizemos porque estes podem ter por origem qualquer dos meridianos, dependendo da causa e localização.

Por conseguinte, classificaríamos, por exemplo, uma dor forte no lado direito da cabeça como sendo causada, mais provavelmente, por um desequilíbrio da Vesícula Biliar, e tratá-la-íamos de uma forma completamente diferente de uma dor de cabeça na fronte, surda, tipo não sei se é bem aqui", capaz de ter por origem um desequilíbrio do Baço ou Estômago. O mesmo se poderia dizer das dores nas costas e da ansiedade; identificar o local da perturbação forneceria linhas de orientação quanto ao meridiano desequilibrado.

### **Diagnóstico**

Como é que o terapeuta decide quais os meridianos em que se deve concentrar durante a

sessão? Se fôssemos usar as funções e associações dos meridianos de uma maneira meramente sintomática, podíamos escolher talvez um deles, ou uma série deles, para tratar, mas eram capazes de não ser os mais apropriados para o paciente, tanto a longo como a curto prazo. O que usamos, então, é um conjunto de quatro métodos de diagnóstico para chegar a uma conclusão acerca da constituição do paciente (isto é, das suas tendências herdadas e as que revela a longo prazo), do seu estado (de saúde a curto prazo) e de uma descrição do tipo de desequilíbrio da Ki encontrado. Por fim tudo isto é resumido por meio de qualquer uma das teorias do movimento ou dinâmica da Ki que o terapeuta ache mais conveniente usar na sua prática. As teorias mais correntemente utilizadas no diagnóstico do Shiatsu para descrever o estado real da Ki são: os Ciclos dos Cinco Elementos, a Teoria do *Kyo-jitsu* (do Shiatsu Zen) e os Oito Princípios (usados frequentemente pelos acupunctores chineses tradicionais).

Antes de os observarmos um pouco mais em pormenor, voltemos às quatro formas de diagnóstico já mencionadas. São elas:

1 . *Fazer perguntas*: o que acarreta obter uma história pregressa do cliente que pormenoriza o seu presente estado de saúde, ao mesmo tempo que se procede a uma investigação da personalidade em traços gerais, os seus gostos e aversões, etc.

2 . *Observação*: etapa em que se analisa o seu comportamento geral, postura, cores que usa, linhas, feições e cores do rosto, o que também inclui a sensação intuitiva captada a partir destes elementos.

3 . *Ouvir e Cheirar*: etapa que se refere à audição do tom de voz que o paciente usa, seja ele cantante, gritante, monótono, lamuriendo ou gemebundo (são classificações dos Cinco Elementos). Também se refere ao cheiro particular do indivíduo, e que não tem nada a ver com a loção para depois da barba ou o desodorizante que usa. (Eu prefiro que os meus pacientes não usem produtos muito perfumados quando vêm ao tratamento, visto mascararem o seu cheiro pessoal e terem tendência para ser muito desagradáveis para pessoas com olfacto sensível.)

4 . *Palpação*: este é o instrumento de diagnóstico mais importante no Shiatsu. Há certas áreas definidas em que o terapeuta pode sentir, com grande clareza, a qualidade da Ki nos meridianos.

O método de diagnóstico usado mais vulgarmente no Shiatsu e o diagnóstico *hara*, embora alguns profissionais prefiram o diagnóstico das costas ou pulsos, como seus meios primários. O *hara* tem áreas específicas, como um mapa, que, ao serem palpadas, transmitem uma retrocarga acerca do estado da Ki no meridiano relacionado com cada área. Recorremos ao *hara* porque tem propensão para estar relativamente protegido e intocado e, por conseguinte, permitir uma leitura clara do estado da Ki.

Também dispomos de um mapa das costas, com as áreas que correspondem aos meridianos. Há certos pontos na parte da frente e certos pontos na parte de trás - designados por pontos Bo e pontos Yu, respectivamente - que, ao serem tocados, podem estar brandos, duros ou moles: cada um desses pontos associa-se a um determinado meridiano (figura 5).

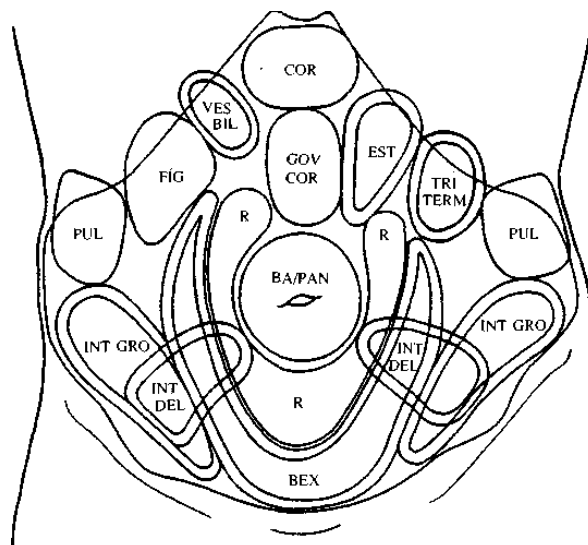


Fig. 4. Mapa do diagnóstico hara.

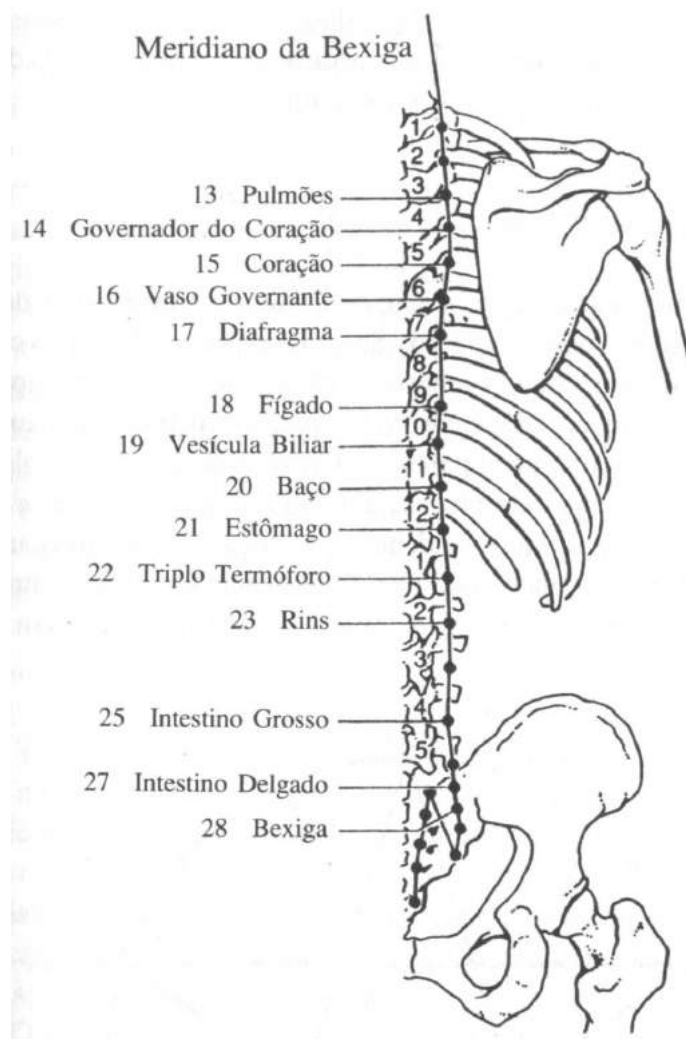


Fig. 5. Os Pontos Yu (também designados por Pontos de Efeito Associado ou Pontos Dorsais Transportadores).

Um outro método do diagnóstico por palpação baseia-se nas pulsações encontradas na artéria radial, e, mais uma vez, existe uma posição para cada meridiano. As características da pulsação indicam ao terapeuta o que está a suceder em determinado meridiano. Por fim, há a palpação dos próprios meridianos e a forma como a Ki se manifesta aí.

O diagnóstico a que se chega por estas quatro vias, pode ser apresentado ao paciente por qualquer teoria do fluxo da Ki que o terapeuta ache mais apropriada: a maior parte deles tem conhecimento prático de mais de um sistema. Os mais importantes são os seguintes:

### *Ciclos dos Cinco Elementos*

Estes não são mais do que os Ciclos Criador e Controlador de que falámos mais atrás, neste capítulo. Se a Ki está equilibrada no corpo/mente, fluirá suavemente em ambos os ciclos. Se, pelo contrário, está perturbada em qualquer lado, então os bloqueios e as fraquezas surgirão segundo um padrão que acompanha os Ciclos Criador e Controlador.

Vejamos um exemplo simples: se alguém tem uma ambição e força de vontade fortes (água) terá tendência a esforçar-se e a sobrecarregar o sistema autónomo, advindo disso *stress* e incapacidade de descontração um estado de água excessivo. Esse excesso é então impelido, em redor do Ciclo Criador, até ao elemento Madeira, manifestando-se então, talvez, como dores de cabeça, irritabilidade, trabalho exagerado, tendência para ingerir demasiado álcool e por um planeamento constante. Usando o Ciclo Controlador, a Madeira em excesso restringirá em excesso o elemento Terra - o que é típico - provocando possíveis indigestões, úlceras estomacais e oscilações ao longo do dia - sintomas de baixa energia da Terra. A Terra não terá energia suficiente para controlar a Água e daí resulta o recomeço de todo o esquema. Isto não parece mesmo típico de um homem de negócios sobrecarregado de trabalho? (ver figura 6).

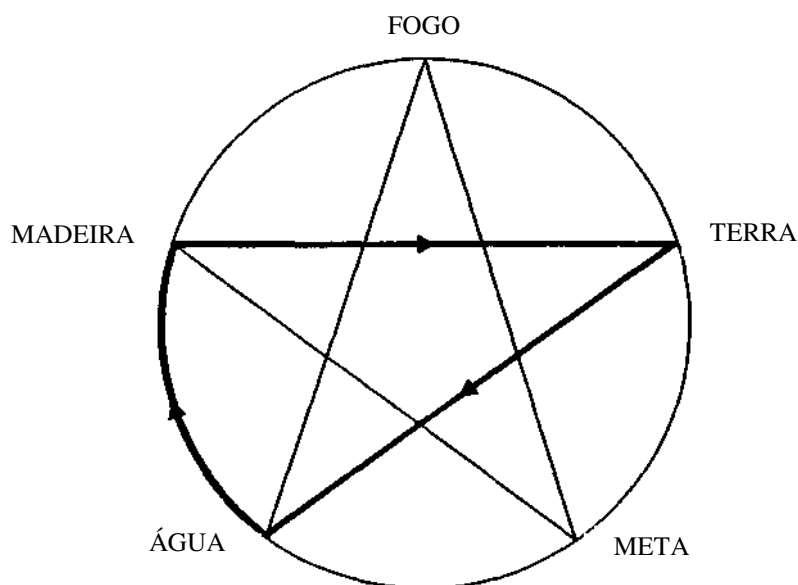


Fig. 6. Esquema de desequilíbrio dos elementos Água, Madeira e Terra.

Claro que se trata de uma simplificação relativa, visto os Elementos estarem todos envolvidos por se encontrarem interligados entre si. Tal como uma pedra atirada a um lago provoca ondinhas em toda a superfície, assim qualquer perturbação da Ki tem repercussões em todo o corpo//mente.

### *Teoria Kyo-jitsu*

A Teoria *Kyo-jitsu*, de Masunaga, ilustra a distorsão energética que se dá no corpo quanto à interacção dinâmica do *Yin* e *Yang*. O *kyo* é a propriedade mais *Yin*: ao toque ela é macia e oca, ou rija e resistente. A sua característica geral é a falta de reacção. Por outro lado, o *jitsu* tem uma natureza mais *Yang*, que é sentida como consistente e com conteúdo, elástica e activa. A sua principal característica é a reacção. *Kyo* e *jitsu* estão sempre ligados numa relação energética em que o *Kyo* provoca o *jitsu*. O exemplo clássico disto é quando temos fome, estamos vazios, e, portanto, num estado *Kyo*, saímos à procura de qualquer coisa para comer e nos tornamos activos (que é um estado *jitsu*), readquirindo assim um equilíbrio confortável. Trabalhando o *Kyo*, a causa ou necessidade, podemos equilibrar o *jitsu*. Trata-se de um sistema com uma flexibilidade considerável, visto qualquer meridiano se poder encontrar numa relação energética causal com outro. No entanto, é raro encontrarmos meridianos pertencentes ao mesmo Elemento numa relação *Kyo-jitsu*, já que possuem uma qualidade Ki semelhante e, portanto, não podem ter uma carga energética simultaneamente alta e baixa.

Como exemplo da Teoria *Kyo-jitsu*, vamos imaginar uma pessoa que tenha passado vários anos a cuidar de um parente idoso e exigente, que morreu recentemente. Despendeu muito carinho, compaixão e energia emocional em circunstâncias difíceis, contendo, talvez, as exigências da sua própria família em crescimento, e tendo, por consequência, um esvaziamento (*Kyo*) no meridiano do Coração. Quando se deu o falecimento, a nossa paciente acha que está bloqueada e incapaz de expressar a sua dor. E não só, também não lhe apetece sair e travar novos conhecimentos, depois de tanto tempo em casa, e, para cúmulo de tudo isto, arranhou uma prisão de ventre com uma ocasional diarreia explosiva todos os sintomas de um Intestino Grosso *jitsu*. Por conseguinte, a relação energética aqui é um Coração *Kyo* e um Intestino Grosso *jitsu*. O despojamento das forças emocionais do Coração teve por consequência a incapacidade de se desprender do parente. O tratamento seria o aumento da energia do Coração, o que relaxaria o Intestino Grosso e lhe permitiria funcionar, resolvendo tanto o problema físico como emocional.

Você vai reparar que se trata de um exemplo mais do foro emocional e psicológico. Isso passa-se porque o Shiatsu Zen tem tendência para dar mais importância às causas psico-emocionais do desequilíbrio e reconhecer a sua relação estreita com os sintomas físicos.

### *Oito Princípios*

Esta é outra maneira de compreender e descrever modelos de desequilíbrio da Ki e usa-se muito na forma de acupunctura da medicina tradicional chinesa. Alguns terapeutas de Shiatsu, que são também acupunctores, servem-se deste modelo teórico, embora a técnica que este origina seja talvez mais aplicável à acupunctura e à acção específica de pontos do que ao Shiatsu. Os Oito Princípios são *Yin/Yang*, *Interior/Exterior*, *Vazio/Cheio*, *Frio/Quente*. Como sabemos agora, pela

teoria que examinámos até aqui, as últimas seis categorias são subdivisões do *Yin-Yang*. Mas, mais uma vez, como já notámos atrás, a teoria geral do *Yin-Yang*, tal como se aplica a todos os fenómenos, é por vezes difícil de usar no contexto da complexa condição humana devido à sua genuína simplicidade. Por conseguinte, os Oito Princípios decompõem o *Yin-Yang* em partes mais compreensíveis para se fazer uma descrição do estado da energia. É interessante reparar que, ao contrário desta, a Teoria dos Cinco Elementos dá-nos mais uma descrição do movimento da energia ou processo de mudança.

Assim, Interior/Exterior descreve a localização do desequilíbrio; Vazio//Cheio indica se a Ki está deficiente (semelhante a *Kyo*), com sintomas crónicos, fraqueza, cansaço, inactividade e dor detectada por pressão; ou excessiva (*jitsu*), com estados agudos acarretando inquietação, respiração difícil e dor, se se fizer pressão; Frio/Quente refere-se à natureza dos sintomas condicionados pelo frio e traduzindo-se em sensações de frio, cara pálida, falta de sede; ou condicionados pelo quente e resultando em excesso de calor, febre, cara corada, sede e prisão de ventre; *Yin/Yang* aponta o equilíbrio global do *Yin* e do *Yang* e tendências específicas quando há desequilíbrio. Por exemplo, as tendências *Yin* incluiriam sensações de fraqueza e cansaço, frio, necessidade de manter-se quente, falta de apetite, desejo de ser abraçado ou tocado. Os sinais *Yang* incluiriam actividade, inquietação, sensação de calor, sede, achar a pressão ou o toque penosos.

Cada um destes sistemas teóricos fornece ao terapeuta de Shiatsu os meios para ser capaz de resumir o local, ou locais, onde a Ki pode estar distorcida, e, por seu turno, isso mostrará o processo indicado para tratar o desequilíbrio. Devia sublinhar-se que tudo isto são teorias, ou, por outras palavras, descrições da realidade. O trabalho do terapeuta consiste na sua capacidade de utilizar a teoria de forma a ajustar-se à realidade do doente, e não tentar fazer com que a realidade deste se encaixe numa teoria.

## **Aplicação de técnicas**

Agora que já chegámos ao diagnóstico, à descrição do desequilíbrio da Ki, o que fazemos? É aqui que principiamos a aplicar as técnicas do Shiatsu. Ora, como estamos a trabalhar num corpo com as nossas mãos, vamos receber uma quantidade de retrocarga táctil. Gosto de encorajar os meus alunos a descrever o que estão a sentir de forma criativa ou imaginativa. Isso ajuda-os a concentrarem-se na sensação exacta que recebem. Ao ler textos sobre o Shiatsu e outras formas de medicina oriental, a tendência é para tropeçarmos em termos-padrão como "excessivo" ou "deficiente", que são úteis como ponto de partida, mas talvez nos limitem a percepção do toque, se nos apegarmos muito a eles.

Ao falarmos da *Kyo* podemos dizer que esta é essencialmente inerte: na prática pode transmitir uma sensação mole, como a da gelatina, uma sensação de afundamento, sem nada que nos estimule, ou uma sensação de rigidez, como uma tábua que não cede. É que a sensação "não é suficiente", em termos de quantidade. Lidamos com a *Kyo* inserindo mais energia no meridiano em geral e nos *tsubo*, que parecem especialmente ociosos: um processo conhecido por "tonificação". Esta efectua-se por meio de uma pressão de apoio prolongada, lenta, a uma profundidade entre média e baixa, embora sempre a um nível suficiente para se estar em contacto com a Ki. Como terapeuta, tanto pode aplicar um toque passivo e deixar que o receptor da Ki se toque no ponto em

causa e o encha, como transmitir conscientemente a sua própria Ki àqueles *tsubo*, usando as técnicas do *hara* ou da respiração. O receptor terá a impressão de uma "dor agradável" quando você fizer chegar a sua própria Ki até ele e esta se for deslocando para um *tsubo Kyo*, sentindo uma pressão reconfortante.

O *jitsu* é classicamente descrito como rijo ou com capacidade de resposta, mas, mais criativamente, podemos captá-lo como limitador, elástico, não nos deixando penetrar, persistente, bloqueador ou estagnante. Em termos de quantidade, o *jitsu* tem Ki a mais; portanto, a nossa vontade é estimulá-lo a deslocar-se para outro sítio, acalmando-o. Em geral, na linguagem corrente, narcotizar alguém faz-nos pensar em adormecimento, mas, aqui, há uma imagem melhor: é como acalmar uma criança hiperactiva, conduzindo-a a um nível normal de acção. As técnicas de "narcose" são rápidas, fortes e profundas, talvez dolorosas se aplicadas num sítio onde houve estagnação durante muito tempo.

Ser capaz de sentir essas facetas diferentes é algo que se adquire com a prática. Eu acho que todos nós possuímos a capacidade intuitiva para saber como tocar nos outros da maneira certa, mas é verdade, também, que essa capacidade pode sempre ser apurada e desenvolvida. Dois auxiliares de sensibilidade e de intuição utilizados na terapia Shiatsu são o *hara* e a respiração.

### *O hara*

O abdómen, conhecido por *hara*, é muito importante na cultura japonesa e na compreensão oriental do Eu. No Ocidente a tendência é para pensarmos em nós próprios como mente e cérebro, dotados de um apêndice, que é o corpo. O ponto de vista oriental situa o nosso centro no *hara*, com as nossas energias vitais, sede do poder e das faculdades intuitivas instalados nessa área essencial. Embora digamos que "tivemos uma sensação nas entranhas" acerca de qualquer coisa, ou que fizemos "das tripas coração" para fazer qualquer coisa, o conceito japonês de vida e trabalho com sede no *hara* é muito mais lato do que algo que se lhe assemelhe no Ocidente. A maior parte das pessoas conhece os feitos dos praticantes das artes marciais, que partem uma quantidade de tábuas de madeira ou atiram ao chão alguém muito pesado. Isso faz-se usando o *hara* como centro de poder, e é fácil ver os efeitos. Mas as capacidades do *hara* empregam-se igualmente noutras artes japonesas: encontrar a posição ideal de uma flor num arranjo floral ou o momento de dar a pincelada final num trabalho caligráfico. Utilizar o fiara anda de mãos dadas com a ideia da procura de perfeição, ou até de iluminação, por meio de uma prática disciplinada. Não existe qualquer faceta competitiva, porque se trata de uma via interior e espiritual. Consegue desenvolver-se o uso do *hara* por meios muito diferentes: meditação, exercício, artes marciais e, claro, Shiatsu. Servir-se do poder e sensibilidade do *hara* confere aos que praticam Shiatsu a capacidade de ultrapassar a mera técnica e seguir na direcção de uma cura eficaz e compassiva no sentido mais amplo do termo. Basearmo-nos no *hara* aumenta-nos a intuição e a sensibilidade das mãos. Torna-nos capazes de entrar numa empatia suficientemente forte com o receptor para sentir o que ele sente, concedendo-nos, contudo, o distanciamento necessário para não nos enredarmos nos seus problemas e sintomas.

No capítulo 6 apresentamos alguns exercícios simples que o ajudarão a entrar em contacto com o seu *hara*.



## *Respiração*

O uso da respiração é outro instrumento que nos ajuda a tornar o Shiatsu mais eficaz, porque, de facto, é um dos mais importantes de que dispomos na vida. Se respirarmos profundamente, estamos a instilar energia e a aceitar a vida em pleno; se respirarmos superficialmente, perdemos vitalidade, estamos quase a negar a nossa existência. Inspirar enche-nos com uma Ki nova e limpa, revigora-nos todo o organismo. Expirar é o acto vigoroso e relaxante que nos permite "agarrar" a vida. Da próxima vez que você estiver a tentar inutilmente desatarraxar um boião de compota, faça-o enquanto expira e ficará espantado com os resultados! No Shiatsu a tendência é para fazermos pressão enquanto expiramos e o paciente está também a expirar. Isto permite-nos visualizar com mais facilidade o fluxo de Ki a brotar das nossas mãos, enquanto o receptor se pode descontraír e libertar de qualquer tensão. Coordenando assim as respirações, conseguimos sentir-nos mais próximos um do outro, e essa empatia estimula o processo curativo.

## **Os pontos em si mesmos - os *tsubo***

Os *tsubo*, ou pontos clássicos da acupunctura, são locais onde a Ki se acumula nos meridianos, à imagem de lagos numa corrente, onde é fácil alcançar a Ki e manipulá-la. Os *tsubo* estão numerados consoante a sua posição nos meridianos, por exemplo, Rins 1 - corresponde ao primeiro *tsubo* no meridiano dos rins. A moderna investigação científica tem mostrado que os pontos clássicos estão situados muitas vezes em locais onde o corpo é mais fraco: nas articulações, nas depressões entre os músculos, onde os nervos correm à superfície. A resistência eléctrica da pele é também menor nesses pontos, indicando conclusivamente o facto de que "algo" se passa ali, mesmo que a medicina ocidental não o tenha ainda definido. Do ponto de vista energético, um *tsubo* tem a forma de um vaso com um gargalo estreito e um bojo amplo. Para podermos contactar a Ki no ponto temos de o pressionar num ângulo de noventa graus. Cada *tsubo* possui propriedades ou funções que talvez abranjam a redução da dor, a deslocação da Ki em determinadas direcções, a acalmia mental, o aquecimento ou o esfriamento do corpo, o equilíbrio dos Elementos. A teoria da acção dos pontos é obviamente muito aplicada em acupunctura, e, embora útil, no Shiatsu tendemos mais a trabalhar com o meridiano por inteiro, intuindo e sentindo onde as perturbações da Ki se encontram e trabalhando de acordo com isso.

Tal como os pontos nos meridianos, existem pontos que se podem tornar espontaneamente dolorosos: designam-se por Ahshi ou pontos ai!" e, em geral, obrigam as pessoas a dizer realmente "ai" quando os pressionamos! A medicina talvez os definisse como pontos de resposta imediata. Numa sessão de terapia Shiatsu normalmente trabalha-se um pouco nos pontos ahshi, em áreas doridas, fazendo-se também o trabalho relacionado com os *tsubo* nos meridianos. No capítulo 6 iremos ver alguns dos *tsubo* que podemos usar em primeiros-socorros, recorrendo às suas capacidades terapêuticas.

## **A fisiologia do Shiatsu**

Até agora temos examinado a forma como o Shiatsu actua por um prisma puramente oriental, mas as nossas mentes ocidentais, analíticas e lógicas, podem ainda desejar a segurança de um tipo qualquer de explicação científica. Grande parte do trabalho científico sobre os efeitos da acupunctura, massagem e meditação pode aplicar-se ao *modus operandi* do Shiatsu e, sem entrar em grandes pormenores fisiológicos, aqui vão algumas das explicações básicas que podemos avançar sobre a eficácia inegável do Shiatsu.

A pesquisa feita por Katsusuke Serizawa provou que os órgãos internos estão ligados à pele, aos tecidos subcutâneos e aos músculos por meio do sistema nervoso. Ora, essas perturbações das acções reflexas dos nervos, no funcionamento desses órgãos internos, são sensíveis na superfície da pele. E a mesma pesquisa provou, também, que o inverso é verdadeiro: estimulando um *tsubo* próximo da coluna vertebral, que corresponda a um determinado nervo da espinha, desencadeia-se uma acção reflexa e pode estimular-se o funcionamento do órgão que o nervo alimenta.

O sistema nervoso tem também a ver com a explicação do papel da pressão no controlo da dor, que frequentemente é causada por uma tensão crónica e imprópria nos músculos. Sem entrar em demasiadas minúcias, diremos só que há estações de comunicação nervosas que emitem mensagens para o sistema nervoso central acerca da extensão das fibras musculares e da carga que estas suportam. Por vezes, devido a movimentos habituais, a má postura ou a tensão emocional, as estações de comunicação continuam a enviar a mensagem de "aguenta aí!", mesmo quando já não existe razão para a acção originária do músculo. Um exemplo muito simples é o da mulher que usa uma mala ao ombro, sempre do mesmo lado. Ao olhá-la, descobrimos que tem um ombro mais elevado do que o outro, porque os músculos se acostumaram tanto à tensão constante necessária para aguentar a mala que ela se esqueceu de se descontraír quando a tirou do ombro.

A pressão nos pontos doridos (designados por pontos de resposta imediata) do músculo do seu ombro terá dois efeitos: em primeiro lugar abrirá os capilares, aumentando o fluxo de sangue e linfa no músculo, ajudando assim a expulsar as toxinas (como o ácido Láctico, que provoca câibras), as quais terão contribuído para a dor, e, em segundo lugar, a pressão inibirá a transmissão de mensagens dos receptores de Golgi (que medem a tensão, ou carga, suportada pelas fibras musculares) para o sistema nervoso central. Este curto-circuito de mensagens significa que o sistema nervoso central deixará de saber que deve continuar a contrair aquele músculo, e daí a relaxação. Tudo isto se passa sem que tenhamos disso, consciência clara. Os pontos de resposta imediata são os pontos ou áreas de extrema sensibilidade que, pressionados, provocam dores reflexas noutros locais. Tem havido uma investigação aturada sobre a teoria e o uso dos pontos de resposta imediata, descobrindo-se que a sua localização coincide, em grande parte, com a dos *tsubo* clássicos.

A secreção de endorfinas, os analgésicos naturais do organismo, também está envolvida nas propriedades do Shiatsu no que toca ao alívio da dor. Têm sido efectuadas algumas pesquisas em relação à acupunctura e às endorfinas, e demonstrou-se que a pressão é tão eficaz, se não mais eficaz até, do que as agulhas.

Finalmente, quando se olha para o efeito geral do Shiatsu, calmante e relaxante, temos de reconhecer o papel do sistema nervoso autónomo. Este está ligado à actividade do músculo macio e cardíaco do corpo; por outras palavras, trata das funções nervosas que normalmente se não encontram debaixo do controlo da nossa consciência, como o bater do músculo cardíaco e a contracção dos músculos necessários para deslocar a comida ao longo do aparelho digestivo. Os

dois ramos do sistema nervoso autónomo governam a nossa reacção ao que nos rodeia: o simpático trata da reacção "luta ou foge", com que o nosso corpo se defende para enfrentar o *stress*, enquanto as funções digestivas e reprodutoras cessam; o parassimpático inverte os efeitos do simpático e provoca a descontração em ampla escala. O tipo de contacto que apoia, consola e agrada, feito no Shiatsu, estimula o ramo parassimpático do sistema nervoso autónomo, conduzindo a um estado de calma e tranquilidade.

Quando falamos de bem-estar não devemos esquecer a importância das sensações agradáveis. A estimulação sensorial é indispensável para o bem-estar do homem: os bebés podem morrer por falta de contacto físico; as pessoas idosas podem sentir-se isoladas do mundo e de si mesmas, morrendo assim, lentamente, à míngua de contacto humano. É interessante notar que há mais vias que transmitem a sensação de toque ao cérebro do que aquelas que enviam sensações dolorosas. Provocando sensações tácteis agradáveis, longe do sítio da dor, podemos distrair o cérebro para que deixe de se localizar nela, e, por conseguinte, podemos diminuir os seus efeitos. Talvez pudéssemos dizer o mesmo de uma forma mais ampla: estendendo a mão e tocando em alguém, com interesse e compaixão, podemos reduzir a dor de que sofremos na vida, seja ela qual for, e repor o bem-estar em primeiro plano.

## O QUE PODE O SHIATSU FAZER POR SI?

Depois de explicar as teorias subjacentes ao Shiatsu, vamos tratar da aplicação prática deste em algumas histórias clínicas reais. Como disse no capítulo 1, o Shiatsu pode empregar-se no tratamento de uma vasta gama de situações. Por vezes, o Shiatsu consegue, só por si, equilibrar um indivíduo ao ponto de os sintomas desaparecerem. Outras vezes, para desfazer os padrões energéticos, há que executar "trabalho de casa" sob a forma de exercícios, mudança de alimentação ou hábitos e estudo das próprias atitudes, juntamente com o Shiatsu. Outras vezes, ainda há casos em que o Shiatsu não se mostra eficaz, e, então, é conveniente enveredar-se por outra terapia.

Como muitos outros terapeutas, os profissionais de Shiatsu consideram-se educadores, actuando como catalisadores para ajudar o paciente a ajudar-se a si mesmo. Você é responsável pela saúde que tem, e não convém ficar à espera que essa responsabilidade passe para o seu terapeuta, ou médico, ou seja quem for. Um bom terapeuta, de qualquer espécie, levá-lo-á a compreender o seu estado: depois, o que escolher é problema seu. O tempo que despenderá num tratamento de Shiatsu será entre quarenta e cinco minutos e uma hora, mas é a forma como emprega o resto do tempo que determinará o seu estado de saúde. Se eu lhe disser que beber dez cafés fortes por dia é prejudicial à energia dos seus rins, e se você continuar a beber dez cafés por dia, por muita terapia Shiatsu que eu lhe faça, os seus rins continuarão desequilibrados! Uma perspectiva holística com uma alimentação conveniente, actividade em boas proporções, com desconstracção, relações sociais que o apoiem e um objectivo na vida é o ideal para todos nós, claro. Mas nem todos lá chegamos. Todavia, se nos apercebermos daquilo que necessitamos, então já podemos ir à sua procura.

Os profissionais acham que os pacientes querem tratar-se por uma de duas razões: a) para resolver um problema de saúde existente; b) para evitar um desequilíbrio futuro. Muitas vezes a segunda categoria brota da primeira. Por outras palavras, as pessoas tratam um determinado problema, obtêm alívio e, então, tomam consciência da parte que lhes cabe na prevenção de uma recidiva posterior. O trabalho de um terapeuta poderá encontrar uma fonte de inspiração naqueles indivíduos que atingiram um sentido de responsabilidade acentuado em relação à sua própria

saúde e que, graças a isso, poderão conseguir grandes alterações e progressos.

Como exemplos, escolhi alguns dos meus casos mais recentes. Não representam todos os problemas que o Shiatsu pode tratar, mas dão uma ideia dos tipos de desequilíbrio para os quais o Shiatsu é o tratamento ideal e que serve como uma luva. Também ilustram vários aspectos da teoria que abordámos no capítulo anterior. Por uma questão de respeitar a confidencialidade, mudei algumas iniciais e alguns pormenores pessoais.

### **Dores de cabeça provocados por *stress* e tensão**

Sra. E. começou a aderir ao Shiatsu dois meses antes do Natal, a sua época mais cansativa, visto dirigir uma loja de brinquedos. Declarou que os seus problemas eram devidos, principalmente, ao *stress* provocado pelo trabalho, manifestando-se como dores de cabeça, tensão e dor no ombro esquerdo. Estava também a atravessar a menopausa, com sintomas concomitantes, e sofria às vezes de depressão, tendo tido um esgotamento nervoso alguns anos antes. O meu objectivo principal no tratamento a nível físico foi trabalhar-lhe o pescoço e ombros, para lhe aliviar as dores de cabeça, e, a nível psíquico, dar-lhe apoio emocional.

No aspecto de equilíbrio geral *Yin-Yang*, a Sra. E. tinha propensão para oscilar entre uma actividade frenética (*Yang*) e dias de depressão total, em que ficava na cama e não fazia nada (*Yin*). Em termos físicos, era bastante *Yang* do ponto de vista constitucional, com uma forte estrutura quadrada e ossos espessos. Todavia, o seu estado presente era completamente *Yin*, com um movimento da Ki insuficiente para assegurar o funcionamento conveniente dos órgãos, o que provocava bloqueios desta na parte superior do corpo. A parte superior do corpo é mais *Yang* (consulte o quadro dos atributos *Yin-Yang* no corpo em geral, na página 28) e, por conseguinte, atrai a Ki *Yang*. Quando se olhava para ela, a impressão era de bastante peso na parte de cima: mais *Yang* e rígida nos ombros e peito, *Yin* e fraca no abdómen e pernas. Este último pormenor revelou-se na sua sensação de incapacidade para fazer exercícios, devido à falta de energia nas pernas. Também existia fraqueza nos órgãos reprodutores e digestivos inferiores.

Os factores predominantes dos Cinco Elementos eram Fogo, Terra e Metal. O Fogo (Coração/Intestino Delgado: Governador do Coração/Triplo Termóforo) revelava-se no estado emocional oscilante da Sra. E., como também nos seus afrontamentos, suores nocturnos e insónias. As insónias são atribuídas a uma perturbação do Shen e estão associadas ao Coração. Sofria também de um ligeiro defeito no Coração, mas eu achei que o aspecto emocional do Fogo era o que interessava no seu caso, necessitando a energia do Coração de uma atenção especial. Este encerra a nossa vida emocional e a nossa interacção com o mundo que nos rodeia através das reacções emocionais. Muitas vezes, a Sra. E. aparecia para os tratamentos muito agitada e ofegante, e ia-se embora bastante calma e apaziguado - em parte devido ao efeito relaxante do tratamento, e por outro lado revelando um dos atributos do Fogo, quando desequilibrado: incendeia-se e depois morre por reacção ambiental. Um dos primeiros objectivos do tratamento, por conseguinte, foi estabilizar o seu elemento Fogo de forma a que a paciente pudesse reagir mais convenientemente às situações de inegável *stress* que encontrava no local de trabalho, sem se exaltar nem desmoralizar.

O elemento Terra (Estômago/Baço) manifestava-se no excesso de peso da Sra. E., que

sofria de indigestões e flatulência, avidez por chocolates (sabor doce) e consumia uma comida de preparação rápida, cheia de hidratos de carbono, embora soubesse que isso não lhe fazia bem. Também dizia ter a sensação de "não andar com os pés assentes no chão", o que é muito típico de uma fraqueza de energia a nível da Terra em conjunto com um Fogo instável: o Fogo não alimentava uma energia uniforme da Terra no Ciclo Criador. Falámos bastante acerca da função nutriente da Terra e dos tipos de comida que a alimentariam melhor. Assentámos numa dieta de refeições simples, que se preparavam rapidamente, visto que uma das suas razões para ingerir "comida rápida" era não ter tempo nem propensão para cozinhar, durante aquele curto período de extraordinário *stress* provocado pelo trabalho.

Senti que grande parte dos problemas digestivos da Sra. E. se deviam a não mastigar de modo conveniente (outra vez o factor tempo), e, assim, Recomendei-lhe que mastigasse dez vezes cada garfada para activar as enzimas responsáveis pela decomposição dos hidratos de carbono. Ela tinha lido, em qualquer lado, que se devia mastigar cinquenta vezes de cada vez, o que eu rejeitei como totalmente impossível. Pensei que, se lhe estabelecesse um número razoável, se sentiria bem por o conseguir, e, segundo todas as probabilidades, mastigaria um pouco mais, visto pelo menos estar a pensar nisso. Quanto aos períodos menstruais irregulares, que faziam parte do processo natural da menopausa, também eram da categoria Terra, visto a Terra ser responsável pela fertilidade e ciclos temporais do corpo. Mas eu não achava que se tratasse de um desequilíbrio, apenas de uma descrição do que nela se passava como reflexo natural do envelhecimento e, por conseguinte, não constituía um factor importante para o tratamento.

As associações com o Metal (Pulmões/Intestino Grosso) no caso da Sra. E. eram os intestinos bloqueados, a prisão de ventre, bem como produção excessiva de muco que resultava em catarro e seios nasais congestionados, além de uma perspectiva depressiva e melancólica, um pouco negativa. Várias vezes, no decurso do tratamento, ela falou da sua "incapacidade de se descontraír" tanto física (prisão de ventre e incapacidade de relaxação) como emocionalmente (apego a velhas ideias, sentimentos e até conversas), que são atributos claros de um Intestino Grosso *jitsu* onde o corpo/mente não é capaz de eliminação.

A Sra. E. fez tratamentos semanais, por achar que a "mantinham a funcionar" durante essa época de *stress*. Passava a vida a dizer-me que estaria bem e completamente diferente depois do Natal. Nas primeiras sessões revelou-se um quadro de Baço *Kyo* (o aspecto *Yin* da Terra deficiente) com uma Vesícula Biliar *jitsu* (o aspecto *Yang* da Madeira excessiva). Atribuí esse facto principalmente a causas psicológicas, já que no trabalho tinha grandes responsabilidades de planificação e encomendas, sendo necessário tomar decisões constantes (Madeira), e tudo isso tinha esgotado e esvaziado as facetas intelectuais de pensamento da Terra: um exemplo da Madeira a controlar a Terra.

Como eu sentia que ela estava muito "obcecada", além de sofrer de muita tensão no pescoço, dores nos ombros e dores de cabeça, passei bastante tempo, nas primeiras sessões, a trabalhar no seu meridiano da Vesícula Biliar, no pescoço e ombros, com uma pressão bastante forte e estiramentos musculares do trapézio (um músculo). Isso era equilibrado por um apoio mais lento em pontos situados no meridiano do Baço, nas pernas, em especial abaixo do tornozelo, para tentar "assentar-lhe os pés na terra". Depois da segunda sessão mostrei-lhe como fazer respiração haja, um exercício simples para centrar a energia, quando nos encontramos em situações de *stress* e emoção. Em sessões posteriores revelou-se um quadro coerente de Coração *Kyo* e Intestino Grosso *jitsu*, que parecia ser, novamente, uma descrição de um estado mais relacionado com a sua

Ki emocional do que física. O Coração estava esvaziado, devido aos constantes altos e baixos da sua reacção ao *stress* no trabalho, e por andar sempre atarefadíssima. O *jitsu* do Intestino Grosso representava a incapacidade de abrir mão de antigos modelos emocionais, juntamente com a sensação de que tinha de reagir assim a todo o *stress* daquela altura do ano. Continuava com prisão de ventre total, apesar dos meus conselhos sobre a alimentação, que aceitara mas nunca seguira.

Naquela fase, as sessões de Shiatsu seguem, em geral, um padrão em que se pressiona o peito com a palma da mão para estabilizar e robustecer a Ki do Coração, e se trabalham, no braço e perna, os meridianos do Coração e Intestino Grosso. (O sistema de Masunaga de meridianos suplementares tem na perna um ramo relativo ao Coração e Intestino Grosso.) Mais uma vez se empregou tempo a relaxar e libertar os ombros, visto haver pontos de resposta imediata nos músculos trapézio e esternocleidomastoideu, que contribuíam para as dores de cabeça da tensão. Os pontos de resposta imediata coincidiam com os *tsubo* no meridiano do Intestino Grosso. Muitas vezes os pontos Yu das costas, relativos ao coração e Triplo Termóforo, estavam doridos e, no geral, trabalhei para lhe libertar as costas, em todas as sessões.

No decurso da terapia Shiatsu, a Sra. E. fez bons progressos e demonstrou verdadeiro empenho em se conservar tão equilibrada quanto possível, apesar das circunstâncias. As dores de cabeça e ombros haviam diminuído e quando aparecia com uma dor de cabeça de tensão, habitualmente partia sem ela. Apesar de o Intestino Grosso continuar completamente parado, a energia do Coração melhorou e ela sentia-se capaz de adaptação e mais feliz durante períodos mais longos, em vez de oscilar entre a alegria e o desespero. Ambas considerávamos o seu tratamento como uma "operação de apoio" para a fazer aguentar um período difícil no seu ano de trabalho, e fiquei satisfeita com a sua atitude responsável quando quis dar passos para se ajudar a si mesma, em vez de continuar eu a fazer o trabalho todo.

## **Dor no ombro**

O Sr. J. constituiu um caso totalmente diferente na medida em que o problema e o tratamento tinham uma base meramente física e sintomática. Apareceu-me com dores intensas no ombro esquerdo, de que sofria havia vários meses. O médico tirara-lhe uma radiografia que mostrava adelgaçamento do osso e artrite na extremidade da clavícula e omoplata, onde nasce o deltóide (músculo). O Sr. J. descrevia a dor como se de uma dor de dentes se tratasse, uma dor óssea e não muscular, e mais ou menos constante, embora piorasse quando levantava objectos pesados. O médico receitara-lhe analgésicos e também cálcio para a deterioração óssea, mas mais nada. Ao fazer o questionário da história do caso do Sr. J. surgiram poucos sintomas ou associações. Na generalidade, era um pouco *Yin*: um homem tranquilo, não muito activo, com uma constituição esbelta, de ossos finos. Gozava de boa saúde, fazia uma alimentação sensata e encarava a vida de uma maneira positiva, embora sem ambições - tudo perfeitamente equilibrado, excepto as dores no ombro. Nada sobressaiu no campo das ligações teóricas, se bem que o seu diagnóstico *hara* mostrasse muitas vezes Rins o, o que explicaria a sua falta de ambição no aspecto profissional. A vida em casa parecia estável e feliz.

No tratamento, concentrei-me nos ombros, que estavam contraídos, no topo do trapézio e no pescoço. Trabalhei também no meridiano suplementar dos Rins, nos braços, bem como no

meridiano tradicional dos Rins, nas pernas - para equilibrar a sua Ki geral e para lhe desviar a energia dos ombros para os pés. A maior parte de cada sessão passou-se comigo a trabalhar directamente no local da dor, por ter descoberto logo que havia uma tonicidade muscular exagerada no deltóide (músculo). A fricção através do músculo e a compressão dos *tsubo* Intestino Grosso 15 e Triplo Termóforo 14 (nas concavidades formadas no topo do deltóide) foram eficazes mas bastante dolorosas. Senti que toda a zona precisava de afrouxar, porque a Ki estava muito bloqueada ali. Ao fazer perguntas ao Sr. J., descobri que parte do seu trabalho consistia em carregar um objecto pesado, o que invariavelmente fazia com o braço esquerdo dobrado e afastado do corpo, ou seja, utilizando o deltóide. Por conseguinte, o que sucedera fora uma tensão crónica nessas fibras musculares, que eram incapazes de se descontraírem quando não estavam a ser usadas. Para provocar um curto-circuito nos impulsos nervosos que ordenavam ao músculo que continuasse a contrair-se, servi-me de compressão e fricção, como já referi acima. Também pretendi intensificar-lhe a circulação naquele local e, assim, apliquei-lhe moxibustão indirecta (ver capítulo 6) no Intestino Grosso 15 e Triplo Termóforo 14, para aquecer a zona, potenciar a Ki bloqueada e mobilizar a articulação do ombro. Uma semana após o primeiro tratamento, o Sr. J. Disse-me que havia sentido o ombro dorido apenas um dia. O problema desaparecera ao fim de quatro sessões, exceptuando uma pontada esporádica; portanto, ele achava que não eram necessários mais tratamentos, embora me telefonasse se houvesse uma recidiva. Falámos acerca da causa do problema e ele estava a modificar os seus hábitos de trabalho, de forma a evitar a posição que originara o incómodo. Foi um caso simples de um problema físico localizado e resolvido com uma solução física simples.

### **Síndrome pré-menstrual e dor na parte inferior das costas**

Mas nem todos os casos são assim tão simples. Quando a Sra. H. me apareceu pela primeira vez, era para a tratar de sintomas pré-menstruais graves e de enxaquecas. Com os meses, esses foram sendo dominados, mas surgiu-lhe, então, uma dor aguda na parte inferior das costas, em duas ocasiões, e, paralelamente, havia certos problemas no seu casamento ligados ao início de um negócio pessoal.

Os primeiros sintomas eram um ciclo menstrual curto, com sangue castanho-escuro mas sem dores, o que indicava um estado *Kyo* no Baço e Rins. Segundo ela pensava, não era tanto o período que constituía problema, mas a semana anterior à menstruação, na qual sofria com regularidade de depressão aguda e de uma sensação de que só desejava desistir, largar o marido, os filhos e o negócio. A juntar a isso, havia dores de cabeça intensíssimas, só de um lado, e um transtorno digestivo: dois dos sinais clássicos de enxaqueca.

Nos primeiros tratamentos concentrámo-nos nos meridianos do Fígado e Baço, já que este último governa o ciclo menstrual e possui alguns pontos eficazes para aliviar os problemas menstruais (em especial o Baço/Pâncreas 6, Baço/Pâncreas 9 e Baço/Pâncreas 10 - ver página 68 para uma localização exacta desses pontos). E também porque ela mencionara uma ânsia por comidas doces antes do período, um caso bastante vulgar em muitas mulheres, já que o sabor doce anda a par do elemento Terra. Como um estado de bloqueio do Fígado, ou um estado *jitsu*, é muitas vezes a causa de sintomas de enxaqueca, começámos a trabalhar na parte inferior do meridiano do Fígado, em particular no Fígado 3, para lhe canalizar para baixo a energia da cabeça. O Fígado também se liga a perturbações digestivas, portanto examinámos



cuidadosamente a sua alimentação e concluímos que, para além dos alimentos doces, ela gostava dos alimentos gordos.

Ao fazer-lhe mais perguntas descobri que por vezes passava várias horas sem comer nem beber, e, então, achava que tinha apenas de ingerir uma chávena de chá com imenso açúcar e uns biscoitos. A hipoglicemia, ou baixo teor de açúcar no sangue, é uma situação em que o organismo não consegue equilibrar muito bem a glicose no sangue e provoca muitas vezes tonturas, irritabilidade e dores de cabeça. Tanto o meridiano do Baço como o do Fígado estão classicamente implicados nesta disfunção. Então, modificando a alimentação diária da Sra. H. e a sua regularidade, conseguimos diminuir a incidência de enxaquecas. As sessões de terapia Shiatsu eram sempre cuidadosamente escolhidas para coincidir com os dias que antecediam a menstruação, e isso ajudava-a a descontrair e também a exprimir algumas das suas frustrações relativamente à situação em casa, que estava a contribuir para aquele Fígado fechado.

Vários meses depois do início do tratamento, a Sra. H. chegou, um dia, com dores agudas nas costas. Tinha andado a fazer alguns exercícios e exagerara, contraindo por conseguinte espasmos nos músculos profundos das costas. Adoptara uma postura muito defensiva, curvada para um dos lados, e sentia medo de ter "dado cabo das costas". Após um exame cuidadoso, pude garantir-lhe que os ossos estavam todos no seu lugar, mas que os músculos profundos, num dos lados da coluna vertebral, haviam "gripado", por reacção a um estiramento que não era habitual. Fazendo compressão em toda a zona lombar e, depois, pressionando brandamente com o polegar o local da dor, os músculos começaram a relaxar-se. Utilizei uma técnica especial para comprimir para baixo e para cima as apófises laterais da coluna vertebral (as saliências ósseas a que estão ligados os músculos profundos) com o objectivo de lhe afrouxar os músculos, e, depois, com ela deitada de costas, empurrei-lhe devagarinho os joelhos na direcção do peito. Todas estas medidas se revelaram eficazes, e, quando saiu, ia a andar direita e sentindo-se muito menos incomodada, embora não de todo livre de dores. Foram os tratamentos seguintes que as anularam completamente.

O diagnóstico relativo às dores nas costas, do ponto de vista da energia, era Rins *Kyo* e Intestino Grosso *iitsu* - uma associação de fraqueza e frieza na zona lombar superior e contenção exagerada na zona lombar inferior e nádegas. O segundo episódio de dores nas costas, vários meses mais tarde, apresentava o mesmo quadro, mas, nessa ocasião, a Sra. H. abriu-se e revelou uma enorme angústia por não se sentir apoiada na sua relação e falou das dores nas costas que sofrera na gravidez, altura em que também não se sentira apoiada. Trabalhando-lhe não só as costas mas também os centros emocionais, consegui que abandonasse muitos daqueles sentimentos que acalentara durante anos (uma indicação relativa ao Intestino Grosso): então, sentiu-se suficientemente fortalecido para enfrentar o marido e lhe comunicar uma parte do que sentia. Desde essa sessão as costas melhoraram e, como ela disse, "desembarçou-se de uma data de coisas". O tratamento prossegue, concentrando-me mais na pesquisa e confronto com os seus medos (Rins *Kyo*) e em a escutar. Como me parecia que ela precisava de conselho mais especializado na sua relação afectiva, convencia a ir a um psicoterapeuta. Como terapeuta de Shiatsu, penso que o meu papel é apoiá-la, seja qual for a decisão que venha a tomar, e ajudá-la a manter a sua Ki equilibrada. Há, porém, outros profissionais mais qualificados do que eu para a auxiliar realmente a tomar essa decisão.

Há muitos outros casos que podia ter escolhido para exemplificar como o Shiatsu pode ajudar nos problemas quotidianos, que são capazes de perturbar tanto a nossa vida. A senhora

idosa, com uma artrite na anca, que adora danças de salão e me vem ver para se livrar da dor; a bailarina, com o síndrome do intestino irritável; o cavalheiro, cuja asma se acentuou a ponto de não poder prescindir da cortisona; o executivo, com mialgia encefálica; a mãe, que cuida de toda a gente menos de si...

Os resultados que as pessoas obtêm do Shiatsu depende da intensidade com que desejam participar no reequilíbrio do seu próprio estado. Quanto a mim, acho que o Shiatsu é o método mais relaxante, e no entanto o mais revigorante, de me pôr em contacto com o meu eu. Se pudesse fazer um tratamento de Shiatsu por dia seria o paraíso!

## 5

### **COMO MINISTRAR O SHIATSU** ***UMA SEQUÊNCIA BÁSICA***

A sequência básica que vou delinear mais adiante assemelha-se à que ensino aos meus alunos principiantes. Trata-se de um esquema muito simples, destinado a estimular todos os meridianos, a provocar a descontração e a anular muitos dos incómodos e dores quotidianas a que todos, de vez em quando, somos propensos. Por ser um tratamento generalizado, convém bastante à maioria das pessoas, portanto, logo que o tenha dominado, pode praticá-lo nos seus familiares e amigos. Está além do âmbito deste livro entrar numa técnica avançada, e eu encorajaria os que estão a arder em curiosidade e entusiasmo por praticar a sequência básica a frequentar aulas de Shiatsu, onde podem aprender mais técnicas e os métodos de diagnóstico. Certa vez, um dos meus professores aconselhou os alunos a fazer mais de 500 tratamentos básicos antes de entrarem em formas mais especializadas de trabalho, usando diagnóstico *hara* e meridianos específicos. Em muitos aspectos, acho que é um conselho prudente. Ao praticar os exercícios básicos até se transformarem numa segunda natureza, adquirirá confiança suficiente para não ter de se preocupar com o gesto a seguir: nessa altura principiará a concentrar-se na maneira como trabalha e no que sente, e é nesse ponto que deve começar a encarar um trabalho avançado mais específico.

Para aqueles que queiram dar uma vista de olhos ao diagnóstico, incluí uma curta secção sobre o processo de elaborar um diagnóstico *hara* simplificado, após a sequência básica. Aprender a fazer uma eficaz palpação *hara* com as duas mãos exige, de facto, a presença de um professor que o conduza nos vários passos e que o ajude a interpretar o que sente, mas, se usar uma forma simplificado, juntamente com os quadros que tratam das funções e associações dos meridianos (ver capítulo 3), talvez localize mais facilmente quaisquer desequilíbrios. Então, pode dar atenção aos meridianos relevantes no contexto desta rotina básica com o fim de ministrar um tratamento mais especializado a uma situação particular.

## Contra-indicações do Shiatsu

Antes de iniciarmos a nossa sessão, há algumas precauções a tomar em linha de conta. Não deverá ministrar-se o Shiatsu em caso de febre, doenças infecciosas ou contagiosas, no local de queimaduras, feridas abertas, ossos fracturados ou veias varicosas. Nas mãos de um terapeuta com experiência, o Shiatsu pode ser utilizado numa vasta gama de problemas de saúde, mas, como principiante, não deverá dedicar-se a problemas graves, em especial em casos de cancro, doenças cardíacas ou qualquer situação que envolva potencialmente um perigo mortal: é insensato um principiante tocar numa mulher durante os primeiros três meses de gravidez, e, em todos os momentos desta, deverá evitar os pontos Baço/Pâncreas 6, Intestino Grosso 4 e Vesícula Biliar 21, bem como uma compressão forte abaixo do joelho, porque esses pontos podem dar início ao trabalho de parto ou provocar aborto. Na generalidade, trabalhe brandamente em torno dos locais dolorosos, como músculos contraídos ou distendidos, tendões ou articulações sensíveis, e se tiver dúvidas quanto à adequação deste tratamento básico relaxante, então aconselhe-se com um profissional experiente.

Para os estados complexos, ou graves, deveria indicar-se um terapeuta registado na *Shiatsu Society*. Além das contra-indicações já mencionadas, também será uma questão de bom senso não aplicar o Shiatsu a ninguém durante o período de uma hora após uma refeição pesada: se o seu parceiro está com muita fome, será melhor deixá-lo comer qualquer coisa leve e esperar meia-hora antes de principiar. Também não inicie a sessão se ele se encontrar muito tenso, física ou mentalmente. Dê-lhe dez minutos para se sentar, ou deitar sossegadamente, e espere que o bater do coração e a respiração voltem ao normal.

## Preparar o cenário

Agora estamos prontos para começar. A sala em que se encontra tem luz, é arejada e, acima de tudo, agradavelmente quente. O seu parceiro vai ter tendência para arrefecer quando o metabolismo começar a abrandar, portanto o calor é indispensável. Será melhor ter um cobertor à mão para tapar mãos ou pés, e ainda mais se cair no sono, para o fim da sessão. Uma almofada também dá jeito para aconchegar os joelhos ou pôr debaixo do peito, quando se está de bruços, garantindo assim uma descontração total. Lembre-se de que a descontração é um dos principais benefícios do Shiatsu, portanto o seu parceiro deverá ter condições para se instalar comodamente durante a sessão. Talvez goste de ouvir uma música relaxante ou mesmo de queimar óleos aromáticos para acentuar um ambiente apaziguante. Não se esqueça, sobretudo, de tomar medidas para evitar interrupções devidas a telefones, entrada de crianças, animais ou seja o que for. Este é o momento de tranquilidade do seu parceiro e tudo deve ser feito para permitir que ele se concentre nesse facto.

É melhor para ambos usarem roupa de algodão folgada - um fato de treino é o ideal por ser quente e deixar que o seu parceiro se estire nas várias posições usadas na sessão. Poderá calçar péúgas, se os pés tiverem tendência para arrefecer, mas nunca *collants*. É muito difícil estimular os dedos, um por um, metidos em *collants*. No que lhe diz respeito a si, é essencial um fato de treino ou qualquer outro tipo de roupa que lhe permitia esticar-se e deslocar-se. Eu fico cheia de calor quando estou a trabalhar, portanto dá-me jeito usar uma camisola que possa despir durante a sessão, sem a interromper.

Se tiver um colchão japonês, essa é a melhor superfície para o Shiatsu, mas dois cobertores dobrados em cima da carpete ou alcatifa é igualmente confortável e dá o mesmo apoio. Não aplique o Shiatsu a uma pessoa deitada na cama: o efeito da compressão perder-se-á nas molas, e, pior ainda, você acabará, provavelmente, com uma dor nas costas por se inclinar. Trabalhar no chão é mais simples e dá muito mais resultado.

## **Estado de espírito**

Ao ministrar o Shiatsu, o seu estado de espírito tem a maior importância, já que está a usar o seu corpo e a sua Ki para ajudar outra pessoa. De facto é essa a essência da faceta de aperfeiçoamento espiritual conferida pelo Shiatsu: estar purificado e equilibrado para ser o mais eficaz possível. As palavras-chave são calma e concentração. Você deverá estar bem-disposto, não estar perturbado, nem incomodado, nem preocupado, nem exausto. Tente livrar-se desses sentimentos negativos respirando profundamente, até ao *hara*, e deixando sair, ao expirar, tudo o que é negativo. Sendo o cérebro humano o que é, fatal será que venham à baila pensamentos como "Que vou eu fazer para o jantar?", "Não me posso esquecer de telefonar à tia Maria", "Estou a fazer isto como deve ser?". Limite-se a deixá-los aparecer e desaparecer: volte a concentrar-se nas suas mãos e no seu parceiro, como se estivesse a meditar.

Respirar e centrar-se no *hara* são outros dois aspectos importantes de que já falámos. Enquanto se senta ao lado do seu parceiro, inspire profundamente e deixe o ar encher-lhe não só os pulmões mas todo o seu abdómen, até ao fundo do tanden (o centro do *hara*, três dedos abaixo do umbigo). Descontraia-se e expire. Serve para reciclar a sua Ki e constitui uma boa técnica no início e no fim do tratamento. Durante este, pode inspirar até ao *hara* e expirar através das mãos: recicla a sua Ki evitando, portanto, a sensação desagradável de estar a ficar "esgotado" pelo acto de a despendar em excesso. Poderá também esbarrar noutros sentimentos indesejáveis, como languidez, captar a energia negativa do seu parceiro ou apanhar, até, uma dor de cabeça. Uma vez mais, o uso da respiração e também da visualização podem desempenhar um papel decisivo. Inspire até ao *hara*, uma, duas, três vezes, para substituir a sua Ki. Se sentir as mãos a ficarem pesadas sacuda-as e assegure-se de que expira quando estiver a comprimir, o que lhe garante que o fluxo da Ki brota de si para o seu parceiro, e não o contrário. No fim de uma sessão faço sempre questão de lavar as mãos com água fria debaixo da torneira e de expirar um par de vezes para esvaziar totalmente os pulmões. Este pequeno ritual tem o efeito de terminar o tratamento do ponto de vista mental, e, a partir daí, deixo de "levar" comigo aquela pessoa ou a sua energia. A mente é um instrumento tremendamente poderoso e pode usar-se em ocasiões destas para assegurar que você, tal como o seu parceiro, se sentirá bem no fim da sessão.

Quando fizer a compressão, conserve a consciência no seu *hara*, sempre, e incline-se para o interior dos *tsubo*, servindo-se do peso do seu corpo, mas em estado de relaxação. Trata-se de um tipo de compressão muito menos fatigante de exercer e muito mais cómoda de receber. Vai ver que fica admirado com a força que pode aplicar quando está centrado no seu próprio *hara* e como o receptor, ainda assim, a acha agradável. O enraizamento no *hara* também o torna mais sensível à Ki do seu parceiro, e vai achar muito fácil sintonizar-se e transmitir pressão na quantidade e qualidade certas.

## Compressão

O Shiatsu serve-se das mãos, polegares, cotovelos, joelhos e pés para fazer pressão em pontos situados em meridianos. A técnica mais básica é a aplicação ao corpo do polegar, da palma da mão ou da sua base, num ângulo de noventa graus (o que se conhece entre os profissionais por „pressão perpendicular“). Geralmente também nos servimos das duas mãos: uma *mão-principal*, que fica imóvel, muitas vezes pousada no *hara* ou no sacro, e uma *mão-funcional*, que faz a verdadeira compressão. O seu parceiro terá o máximo apoio se você usar sempre as duas mãos, ajudando-o a contactar com as diversas partes do próprio corpo e aumentando-lhe a consciência do seu eu.

A compressão deveria ser suficientemente profunda para você entrar em contacto com a Ki no meridiano, ou *tsubo*, que está a trabalhar. Não se pode recomendar uma pressão de 3 a 8 quilos, por exemplo, visto que a intensidade ideal varia de indivíduo para indivíduo e consoante as diferentes partes do corpo. Se estimular o receptor com vigor a mais, vai magoá-lo e fazer com que se contraia para se proteger. Se não comprimir com profundidade suficiente, o receptor não se sentirá bem, já que você não terá contactado com a Ki. Se se concentrar nas suas mãos e as escutar", com a prática começará a sintonizar-se intuitivamente com a energia do receptor, e, então, já será mais fácil sentir qual o grau de pressão que é preciso. A sensação de contacto com a Ki é muitas vezes acompanhada, no seu parceiro, por uma espécie de "dor agradável", enquanto no seu polegar haverá uma mudança subtil de sensibilidade. Não se preocupe se não sentir essa mudança nas primeiras sessões. Levará algum tempo a desenvolver a sensibilidade à Ki, e muito mais até ter a certeza de que a contactou. Se achar que está a sentir a Ki, então é provável que esteja mesmo! Até ter a certeza, o melhor processo é comprimir cada ponto durante uns segundos antes de se deslocar para o seguinte. Isso dará ao seu polegar, ou outros dedos, a hipótese de se sintonizar com a Ki daquele *tsubo*, mesmo que a nível consciente ainda não saiba que está em contacto com ela.

Além da pressão clássica, profunda e franca, há outras técnicas úteis para descontraír músculos contraídos. Friccionar rapidamente a superfície com a palma da mão é bom para a frieza e contracção superficial. Amassar com os polegares, nós dos dedos, ou a parte ossuda da base da mão, é uma maneira ótima de começar a afrouxar músculos cronicamente contraídos (em especial o ombro, a parte superior das costas, as nádegas e as coxas). Depois de os afrouxar, poderá então trabalhá-los mais profundamente por compressão dos polegares ou cotovelos. Partimos sempre de técnicas gerais (palmear, amassar, rodar) para chegar a outras mais específicas - comprimir pontos com os polegares, cotovelos ou joelhos.

Uma nota acerca da direcção do trabalho. As diferentes técnicas de Shiatsu podem trabalhar os meridianos em direcções diferentes. Por exemplo, no Shiatsu Zen os meridianos são trabalhados, em geral, do *hara* para as extremidades, sem se ter em conta a direcção dos fluxos *Yin* e *Yang*. Por uma questão de simplicidade, na sequência que a seguir se apresenta seguiu o método tradicional de trabalhar os meridianos *Yin* no sentido ascendente e os *Yang* no descendente, segundo o fluxo natural da Ki no corpo.

## Reacções ao tratamento

Embora tal seja improvável numa sessão geral de Shiatsu como a que vamos aprender a seguir, por vezes acontece o seu parceiro ter, após o tratamento, aquilo a que chamamos uma "reacção curativa", que se pode manifestar sob a forma de dor de cabeça, cansaço ou abatimento ou, talvez, de sintomas como os da gripe, que permanecem durante 24 horas. Há que beber bastante água mineral e repousar, para auxiliar a eliminação de toxinas e não há que ter preocupações. É uma maneira de o organismo se depurar e faz parte do processo de cura.

## A sequência básica do Shiatsu

### *Costas*

Diga ao seu parceiro que se deite de bruços, com a cabeça virada para o lado (explique-lhe que pode voltá-la de um lado para o outro, para evitar a rigidez) e as mãos mais ou menos juntas aos flancos para que fique com os ombros numa posição cómoda.

1. Sente-se na posição *seiza* (ver figura 7), junto das ancas do receptor, e pouse-lhe uma mão no sacro (o osso triangular na base da espinha). Respire profundamente, umas duas vezes, e concentre-se no *hara* (por outras palavras, "baixe" a sua consciência até ao tanden). A esse espaço de tempo designo-o eu por "travar amizade". Permite-lhe concentrar a sua consciência, e deixa que o outro se descontraia e sinta a sua mão. Muita gente ainda tem reservas quanto a ser tocada por outrem, no entanto trata-se de um período essencial para lhe permitir que se relaxe, se abra e fique receptivo.

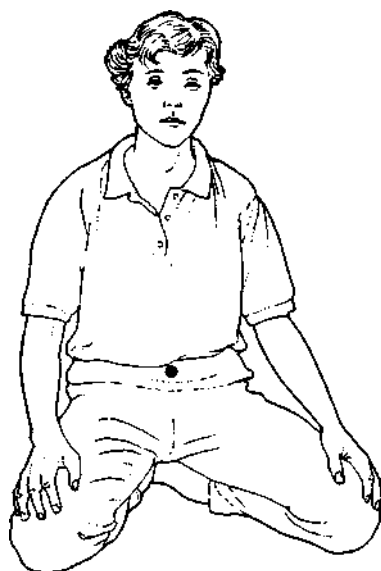


Fig. 7. Sentada na posição *seiza*, centrada no tanden.

2. Desloque o sacro de um lado para o outro, empurrando-o para o lado contrário ao seu e deixando-o retomar a posição normal, em vez de lhe imprimir um movimento de balanço. É

muito eficaz para relaxar a parte inferior das costas, e pode dedicar um minuto ou mais a executar esse movimento, abrاندando-o e, finalmente, parando-o.

3. Ajoelhe-se sobre uma só perna e, com a outra dobrada, pouse uma mão no sacro do receptor e a outra no lado oposto da coluna, no alto da omoplata, ficando a base dessa mão apoiada na faixa muscular que corre ao longo daquela. (A mão que está no sacro é a *mão-principal*, que escuta o que o corpo do seu parceiro lhe está a dizer, e lhe dá apoio. Se você fizer uma estimulação profunda demais, percebê-lo-á, porque o sacro terá uma reacção.) Expire e incline-se sobre a *mão-funcional* (a da omoplata). Agora inspire e desloque a mão para baixo, cerca de um palmo. Expire e volte a comprimir (figura 8). (Lembre-se de se deslocar a partir do seu *hara* e de manter a pressão durante mais ou menos cinco segundos para entrar em contacto com a Ki do seu parceiro.) Continue dessa forma até ao fundo das nádegas. Depois passe a mesma mão para o outro ombro e estimule da mesma maneira ao longo do outro lado da coluna. Faça o exercício mais três vezes.

Recorde-se de que não pode tocar na coluna e de que deve trabalhar com mais brandura na zona lombar (parte de baixo das costas) onde não existem costelas a proteger os órgãos internos. Nesta técnica, assim como em todas as que se destinam às costas, descobrirá que terá de dobrar os joelhos e mexer as ancas, para comprimir efectivamente, recorrendo ao seu *hara*.

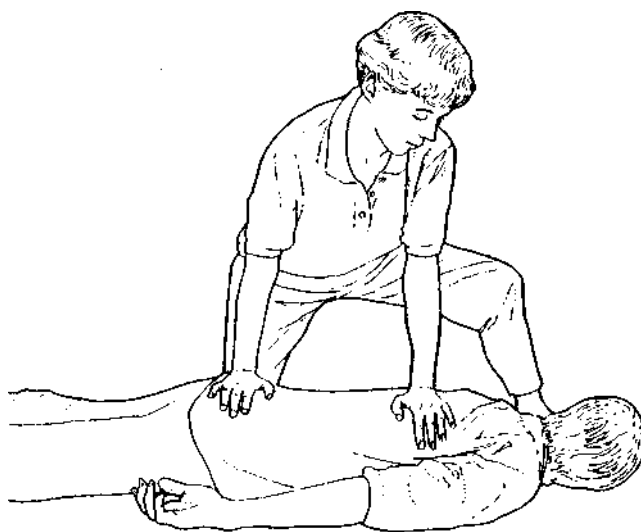


Fig. 8. *Palmeiar as costas.*

4. Agora retire a *mão-principal* do sacro do seu parceiro e execute uma técnica semelhante com ambas as mãos, uma de cada lado da coluna. Repita três vezes o exercício.

5. Agarre os músculos dos ombros, um em cada mão, e amasse, para os afrouxar.

6. Começando ao nível do centro das omoplatas, apoie os polegares a uma distância de polegar e meio de ambos os lados da coluna e, expirando a partir do *hara*, incline-se para a frente sobre os dedos, mantendo os braços direitos. (Aqui você está a estimular os pontos Yu no meridiano da Bexiga. Consulte a figura 5 para saber que pontos se relacionam com que meridiano



e órgão.) Faça deslizar os polegares para baixo, cerca de uma polegada, e volte a comprimir. Continue dos dois lados da coluna até chegar ao sacro. (Aqui você está a trabalhar com os polegares nas depressões do osso, e, como o sacro é triangular, os seus polegares tenderão a ir ao encontro um do outro.) Repita este exercício três vezes.

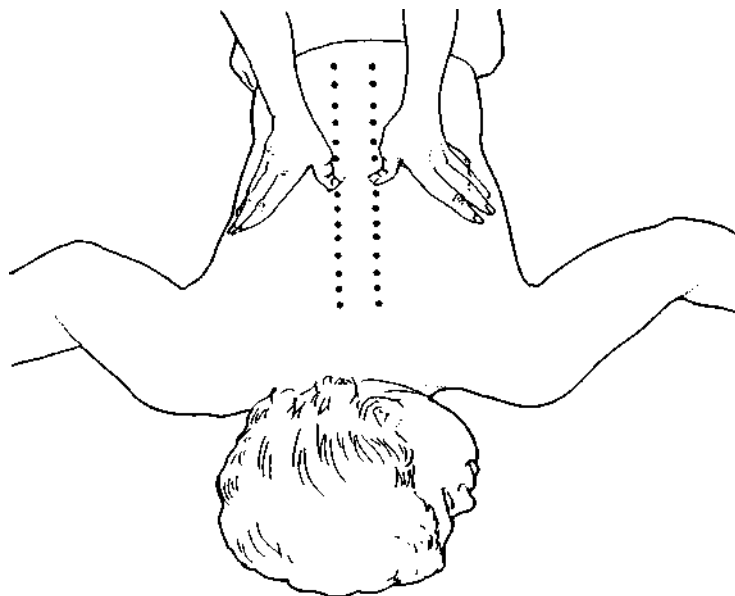


Fig. 9. *Comprimir nas costas os pontos Yu do meridiano da Bexiga.*

(Lembre-se de que é importante exercer a sua influência com base no *ajia* quando trabalhar os pontos Yu, visto que a pressão exercida entre as apófises laterais da coluna contacta directamente com os órgãos internos por meio dos meridianos e nervos da coluna.) Percorra três vezes as linhas dos pontos Yu, desde as omoplatas até à extremidade do sacro.

### *Nádegas*

7. Temos todos tendência para reter muita tensão nas nádegas, e alguns até sofrem aí de estagnação sob a forma de gordura. O Shiatsu pode resolver os dois problemas. Comece por comprimir as nádegas todas com as palmas das mãos. (Lembre-se de se inclinar a partir do seu *hara*, o que incitará o seu parceiro a relaxar aqueles profundos músculos posturais onde a tensão se acumula com tanta facilidade.) Agora, colocando as bases das suas mãos nas concavidades laterais das nádegas, faça grandes movimentos circulares conservando as mãos nas mesmas zonas carnudas e obrigando os músculos subjacentes a mover-se.

8. Procure o ponto sensível no centro da nádega e comprima-o três vezes de cada lado. Trata-se da Vesícula Biliar 30, muito eficaz quando se sofre de ciática ou se tem dores na parte inferior das costas (veja a figura 11 para visualizar a localização exacta).

### *Meridianos Yang das pernas*

9. Desloque-se paralelamente às pernas, no sentido descendente, pouse a mão-principal no sacro e, com a *mão-funcional*, palmeie o meio da parte posterior da perna, desde a coxa ao tornozelo. (Contudo, evite comprimir a parte de trás do joelho, porque é desagradável para a rótula.) A seguir, faça mais três vezes a compressão com os polegares, sempre na mesma linha, ainda ao longo do meridiano da Bexiga, estimulado no ponto 6 (figura 10). (Tenha cautela com o músculo da barriga da perna que muitas vezes está dorido.) Quanto ao tendão de Aquiles, belisque-o com o polegar e o indicador, beliscando a seguir a parte de fora do pé até ao dedo pequenino.

10. Dobre o pé na direcção da nádega e vire o joelho para fora, expondo a parte lateral da perna, (Trata-se da posição de estiramento para o meridiano da Vesícula Biliar, que corre nessa zona da perna até ao quarto dedo, a contar do maior para o menor.) Usando a mesma sequência que usou para o meridiano da Bexiga, palmeie o da Vesícula Biliar, repetindo mais três vezes esta operação. A *mão-principal* deve permanecer no sacro (figura 11).



Fig. 10. Comprimir, na perna, o meridiano da Bexiga (com a ajuda do polegar).

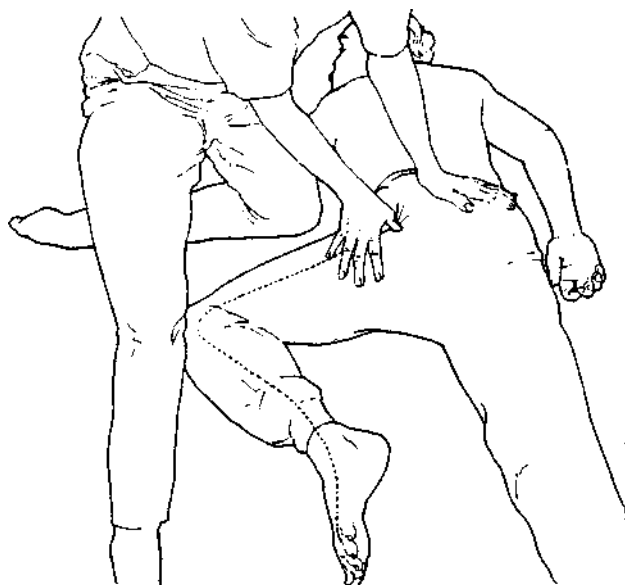


Fig. 11. *Comprimir o ponto Vesícula Biliar 30 e o meridiano da Vesícula Biliar.*

11. Estenda com cuidado as pernas do seu parceiro e desloque-se até aos pés. Levante-se e pouse as solas dos seus pés na curva dos pés do receptor, mantendo os seus dedos no chão para se equilibrar. Balance-se devagarinho de um lado para o outro, como se estivesse a andar sobre os pés do paciente (figura 12).

Agora mude para o outro lado do corpo do receptor e repita os movimentos aplicados aos meridianos da Bexiga e da Vesícula Biliar, ou seja, os pontos de 9 e 11. Peça ao seu parceiro que se vire.

### *Rotação das pernas*

12. Para completar todo o trabalho feito na parte posterior do corpo, vamos agora executar algumas rotações nas pernas para que as costas se dobrem para diante. Levante-se e segure as pernas do seu parceiro logo abaixo dos joelhos. (Para os movimentos que se seguem, tem de estar muito fortificado no seu *hara*, se não perderá o equilíbrio e talvez acabe por arranjar uma dor nas costas.) Afaste bem os seus pés e dobre os joelhos para poder mexer as ancas e conseguir realizar a rotação. Agora, empurre os joelhos do receptor na direcção do peito deste (figura 13). Espere dez segundos, deixe-os voltar à posição normal e volte a empurrá-los.

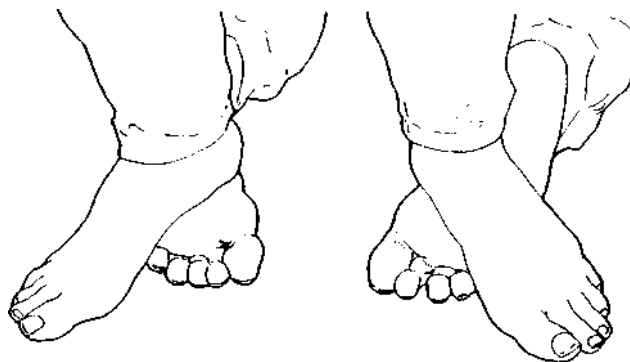


Fig. 12. *Andar sobre os pés.*

13. Faça os joelhos do receptor descreverem círculos amplos, regulando a amplitude respectiva pelo desconforto que possa provocar, e que é de evitar. Execute três rotações em cada direcção. (Uma pequena sugestão para poder controlar umas pernas pesadas: exerça o apoio mesmo abaixo das rótulas, tal como vê na ilustração.)

14. Volte a empurrar os joelhos do receptor na direcção do peito, Conservando-os dobrados. Leve-os até ao chão de um dos lados e, depois de outro. (É um exercício que provoca uma torção agradável na parte inferior das costas.)

15. Estique as duas pernas do seu parceiro. Pouse uma das suas mãos no *hara* do seu parceiro, pegue-lhe numa perna e faça-a rodar devagar, primeiro num sentido, depois, no outro. É um exercício óptimo para mobilizar as ancas (figura 14).

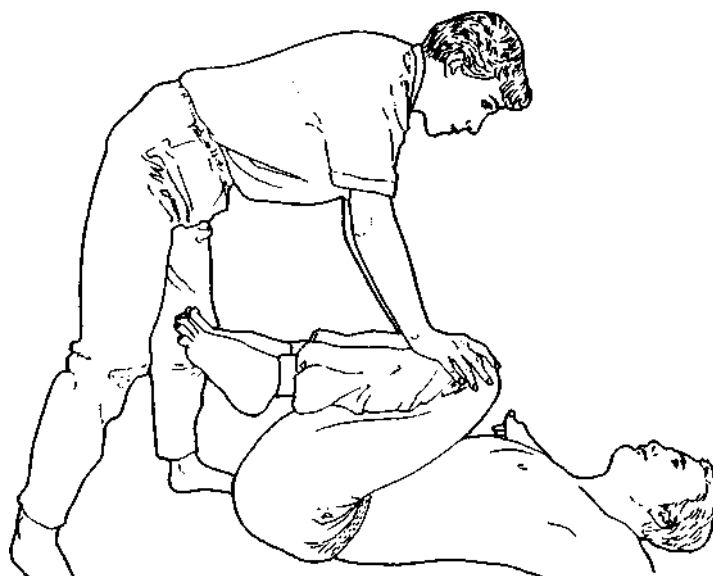


Fig. 13. *Levar os joelhos em direcção ao peito.*

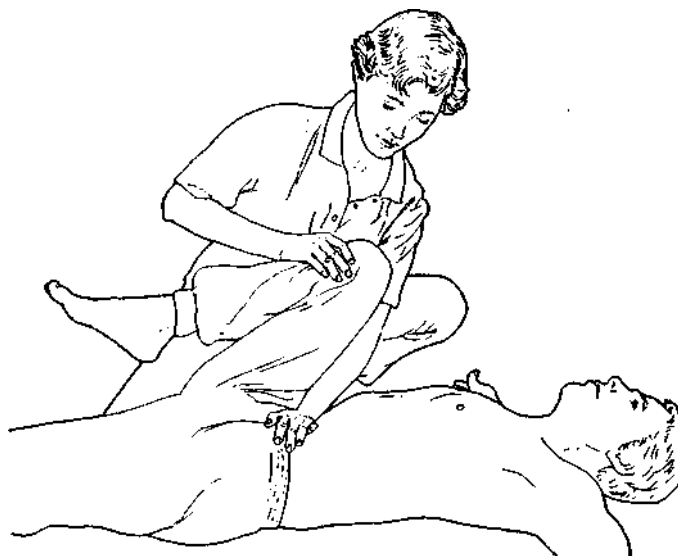


Fig. 14. Rodar uma só perna.

16. Com a perna do receptor estacada e colocando a *mão-principal* no haja dele, palmeie a parte anterior da coxa três vezes no que corresponde ao meridiano do Estômago (figura 15). E, agora, comprima com o polegar essa mesma linha no sentido descendente. Abaixo do joelho, o meridiano do Estômago corre pela parte de fora da tíbia, zona em que se situa um dos pontos mais úteis no corpo, o Estômago 36, quatro dedos abaixo do limite da rótula e à distância de um polegar a partir da tíbia: é um ponto de grande utilidade nos problemas digestivos, cansaço e dores nas pernas. Comprima a perna toda, paralelamente à tíbia, atravessando o peito do pé e termine no segundo dedo.

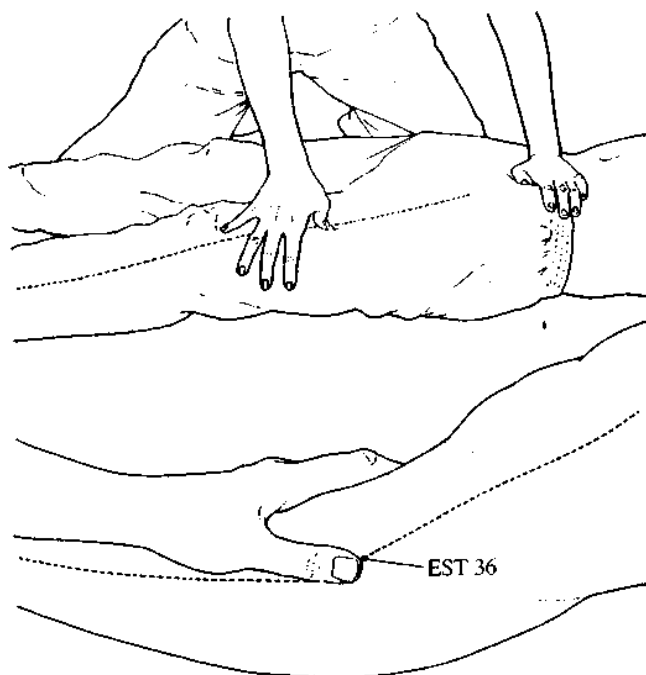


Fig. 15. *Meridiano do Estômago na parte frontal da perna. Pormenor mostrando a posição do ponto Estômago 36.*

17. Passe para o pé. Coloque-o no seu joelho e faça rodar o tornozelo nas duas direcções, sem que este movimento provoque desconforto no receptor. Belisque todo o pé e a planta do mesmo no sentido descendente. Depois, com o punho frouxo, percute toda a planta do pé. Agora comprima o ponto Rins 1, que se situa no meio da planta, logo abaixo do antepé: a figura 18 mostra a sua localização exacta. A seguir, comprima também o Fígado 3, que fica na concavidade do peito do pé, logo abaixo do dedo grande (figura 16). Termine fazendo rodar cada dedo por sua vez, esprema e comprima as partes laterais de cada um deles, para estimular as duas extremidades dos meridianos.

#### *Meridianos Yin das pernas*

18. Recue até junto das ancas do receptor. Pegue-lhe na perna, rode-a e pouse-a com o joelho dobrado para fora e a planta do pé ao lado do outro tornozelo. Trata-se da posição de estiramento do meridiano do Baço, que corre pela parte exterior do dedo grande, rodeando o

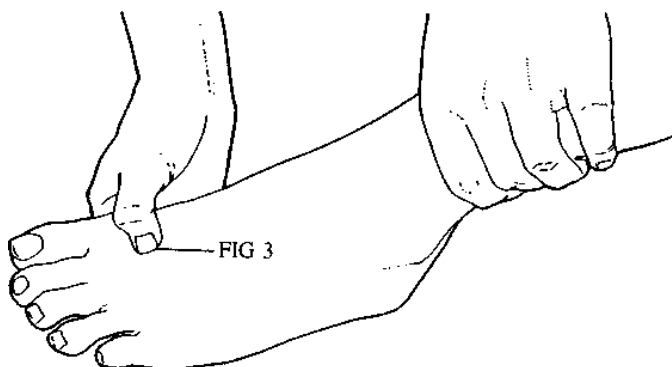


Fig. 16. *Posição do ponto Fígado 3.*

osso do tornozelo, subindo pela tíbia, no lado interior da perna, e pela parte também interior da coxa (figura 17). Ao subir, o meridiano passa pelo ponto Baço/Pâncreas 6 (três dedos acima do osso do lado de dentro do tornozelo e mesmo por detrás deste) cujo nome oriental significa "três pontos de encontro *Yin*", visto que os meridianos do Baço, Fígado e Rins se encontram todos no ponto em questão. O ponto Baço/Pâncreas 6 é muito eficaz em todos os géneros de problemas menstruais e ginecológicos e também nas dores da zona inferior das costas. **O ponto**

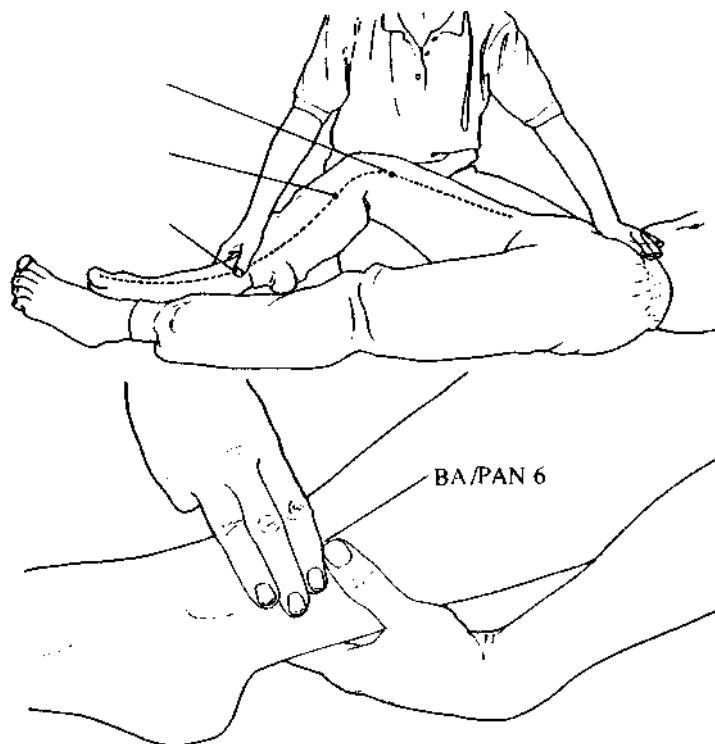


Fig. 17. Meridiano do Baço-Pâncreas. Pormenor mostrando a mesma posição do ponto Baço-Pâncreas 6 - três dedos acima do osso interior do tornozelo.

**Baço/Pâncreas 6 não deve ser utilizado durante a gravidez, já que uma forte estimulação nessa área pode provocar uma situação de aborto.** Comprima com o polegar três vezes, a partir do lado exterior do dedo grande até ao ponto Baço/Pâncreas 6 e depois ao longo da tíbia (mantendo-se mesmo por detrás do osso) até ao joelho. Acima deste, palmeie o meridiano duas vezes e, depois, faça uma pressão mais precisa. (Esta é uma boa área para se servir dos seus cotovelos, que provocam uma pressão forte e relaxante nos grandes músculos das coxas. Como pode ver pela ilustração, o meridiano corre mesmo na parte de dentro da coxa. Lembre-se de conservar a *mão-principal* sempre no mesmo sítio para "descodificar" o que se passa com a Ki.) Execute mais três vezes o exercício nesta última zona, acima do joelho.

19. Pegue na perna do receptor pelo joelho, como já fez, aplique-lhe um movimento de rotação por diversas vezes e, depois, pouse-a, com a planta do pé virada para o outro joelho. (Trata-se da posição de estiramento do meridiano do Fígado, que corre a partir do lado de dentro do dedo grande, entre o primeiro e o segundo dedos, e sobe pela parte da frente do tornozelo até ao ponto Baço/Pâncreas 6. A partir daí, continua a subir ao longo do osso da perna, até dois terços da altura da tíbia, onde vira para dentro, cruzando o meridiano do Baço/Pâncreas, tomando o lado interior do joelho e seguindo pela coxa adiante. Corre sempre paralelamente ao meridiano do Baço/Pâncreas, mas logo atrás do abdutor longus, um músculo que fica na parte de dentro da coxa e que, em muitas pessoas, tem tendência para ser firme. Agora que o situou, trabalhe este meridiano do Fígado da mesma maneira que o do Baço/Pâncreas. Comprima a parte inferior da perna com o polegar depois comprima a coxa três vezes, com a palma da mão, o polegar ou o cotovelo.

20. O terceiro meridiano do trio *Yin* das pernas é o meridiano dos Rins. A sua posição de estiramento obtém-se com o pé colocado tão alto quanto possível, como na figura 18. Comece

pelo Rins 1, na sola do pé, mesmo a seguir ao antepé, e comprima com o polegar toda a zona em redor da base do osso de dentro do tornozelo, através do Baço/Pâncreas 6, prosseguindo para o lado do músculo da barriga da perna até ao joelho. Acima deste, trabalhe com a palma da mão ou as pontas dos dedos, como na figura, dirigindo os movimentos para a parte mais elevada da coxa do lado detrás.



Fig. 18 Meridiano dos Rins. Pormenor mostrando a posição do ponto Rins 1.

21. Faça novamente rodar a perna e estenda-a com cuidado. Passe para o outro lado, e trabalhe outra vez desde 15 a 21, de forma a que ambas as pernas obtenham o mesmo nível de estímulo. Agora mude para junto do *hara*.

### *Hara*

O *hara* é uma zona muito sensível e pessoal onde a maior parte das pessoas não está habituada a ser tocada. Portanto, pode levar alguns momentos até o seu parceiro se relaxar e se abrir. Tente ser paciente. Trabalhando o *hara* propriamente dito, somos capazes de estimular os intestinos e de os ajudar a eliminar fezes antigas ali retidas, que poderão estar a provocar uma acumulação de toxinas. Os órgãos reprodutores femininos situam-se na zona inferior do *hara*, e, assim, também podemos acudir aos problemas menstruais, tal como evitar a acumulação de produtos indesejáveis e toxinas nos ovários e útero. Se estiver a tratar uma mulher, pergunte-lhe se se encontra na altura do período menstrual, e, em caso afirmativo, seja muito brando.

22. Sente-se de forma a encarar o receptor. Pouse uma mão em cima da outra, no centro do *hara*, e leve mais uns momentos a "travar amizade". Comece devagar, balançando-se para a frente e para trás, ao mesmo tempo que vai trabalhando com as mãos, como se estivesse a amassar uma



pasta de farinha. Não se trata de friccionar. As suas mãos devem continuar em contacto com a mesma zona carnuda, mas com um movimento firme, ondulante, para que os Intestinos se mexam sob elas. Leve três minutos a fazer isto, principiando muito levemente, aprofundando a compressão e, depois, abrandando, até terminar. Não pare de repente, porque é provável que o receptor fique desconcertado.

23. Agora vire-se de lado, para ficar sentado paralelamente ao receptor, e coloque no tanden a sua mão mais afastada. Começando pelo plexo solar, a *mão-funcional* vai estimular exactamente o limite exterior do *hara*. Se imaginar que o *hara* do receptor é o mostrador de um relógio, proceda como se estivesse a comprimir cada um dos seus números. Incline-se para baixo, sobre as pontas dos dedos, enquanto ambos expiram ao mesmo tempo (figura 19). Agora inspire e desloque a *mão-funcional*, circularmente, para a posição seguinte, e volte a expirar. Continue num ritmo uniforme em redor do *hara*, e, depois, empregando a mesma técnica, siga uma linha que passe pelo centro do *hara*, mas sem comprimir o umbigo.

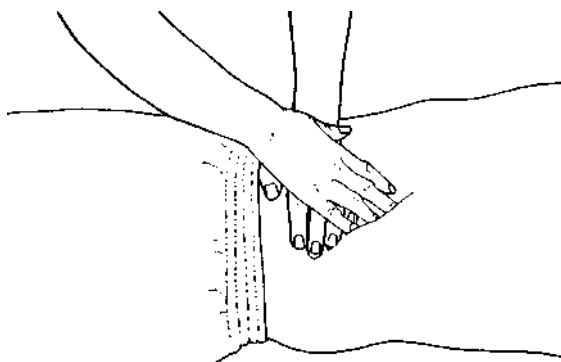


Figura 19. *Trabalhar o hara.*

### *Peito*

Os problemas emocionais, as dificuldades respiratórias, as doenças dos pulmões e coração, todos se "instalam" no peito.

24. Apoie os polegares nos espaços intercostais, na base da caixa torácica. Conservando a pressão em cada ponto durante cinco segundos, siga no sentido ascendente, estimulando cada espaço perto do externo, e evitando comprimir o tecido mamário. Quando chegar perto das clavículas siga a sua linha natural no sentido exterior, até encontrar a concavidade branda que fica mesmo antes da articulação do ombro. A distância de um polegar abaixo dessa concavidade situa-se o ponto Pulmões 1, muito eficaz em qualquer problema pulmonar, catarro ou tosse seca. (Consulte a figura 20).

25. Coloque a sua mão mais próxima no ombro do seu parceiro e

Agarre-lhe o pulso com a outra mão. Agora, segurando com firmeza a articulação do ombro, obrigue o braço a descrever uma rotação ampla e lenta, quase como se estivesse a nadar de costas. De seguida estique o braço para cima (figura 21), depois para o lado e para fora, a seguir traga-o para baixo e estire braço e ombro na direcção dos pés. (Logo que tenha apanhado o jeito,

verificará que este é um estiramento agradável e fluído que "solta" realmente os músculos do ombro e peito.)

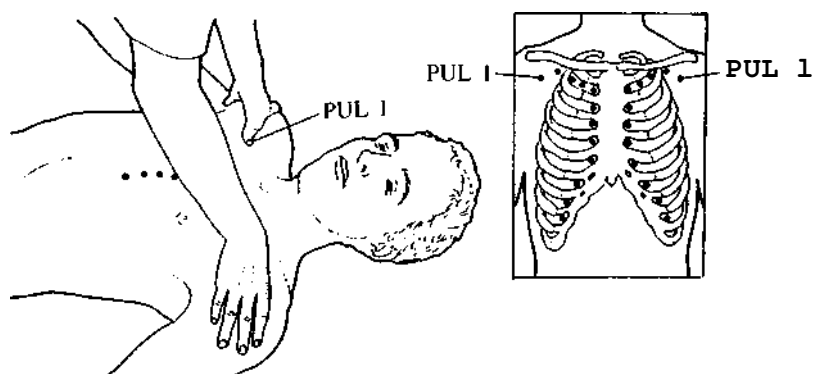


Fig. 20. Comprimir o ponto Pulmões 1. Pormenor mostrando pontos no meridiano dos Pulmões, entre as costelas, que serão trabalhados no sentido ascendente.

### *Meridianos Yin dos braços*

26. Estenda o braço do receptor para o lado, perpendicularmente ao corpo, ficando a palma da mão virada para cima. Assim, temos acesso a três meridianos *Yin*: o dos Pulmões, do Governador do Coração, e do Coração, que correm da axila para a mão (figura 22). Trabalhe como de costume, começando por palmear os três meridianos, o que, desta vez, pode fazer com uma só mão. Depois, com o polegar, comprima três vezes o meridiano dos Pulmões, principiando na parte de cima do braço, e acabando no polegar (o ponto Pulmões da figura 22). Repita o mesmo exercício no meridiano do Governador do Coração (o ponto Governador do Coração da figura 22), começando na parte superior do braço e acabando no dedo médio. Seguidamente, para trabalhar o meridiano do Coração, dobre o braço do receptor de forma que a mão fique acima da cabeça. Se o ombro estiver rígido talvez tenha de meter o seu joelho debaixo do cotovelo do parceiro: nessa posição é fácil trabalhar desde a axila, ao longo do meridiano, em direcção ao bordo interno do dedo mindinho (o ponto do Coração da figura 22).

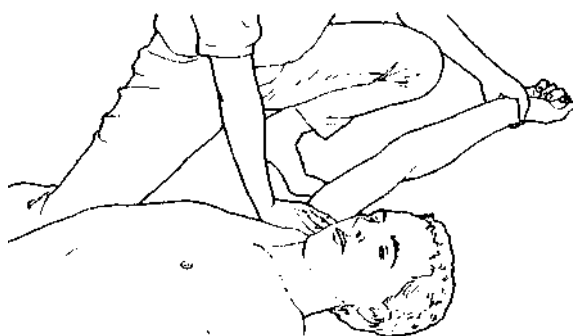


Fig. 21. Rodar o braço.

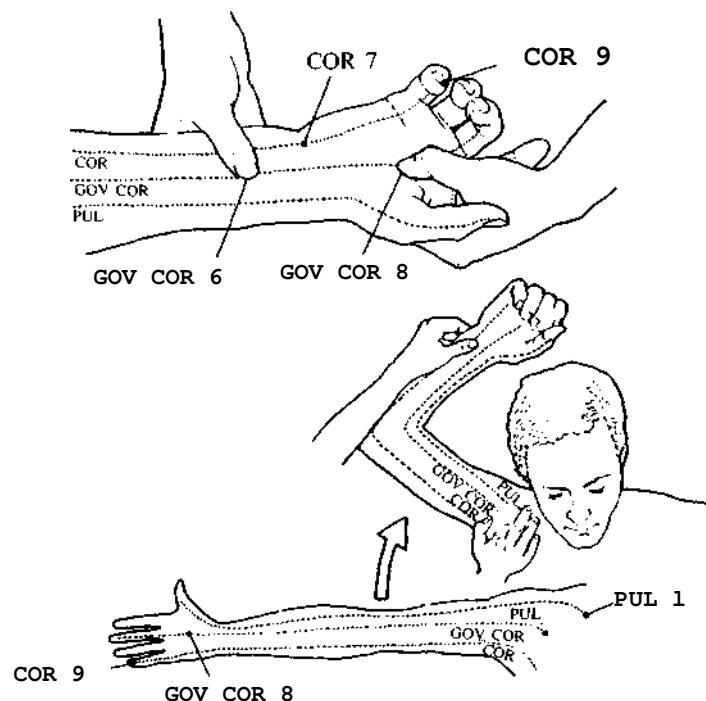


Fig. 22. Meridianos Yin dos braços, Exemplificação do estiramento do meridiano do Coração bem como dos seus pontos no coração e pulso.

27. Passe à mão do receptor, e, segurando-a com firmeza nas suas, abra-lhe completamente a palma com "varridelas" dos seus polegares. Depois, amasse-lhe a palma da mão inteira; faça rodar cada dedo por sua vez; belisque os lados dos dedos e dê um ligeiro puxão a cada um destes - o que estimula os princípios e fins dos meridianos do braço. A mão possui vários pontos eficazes: o Governador do Coração 8 no centro da palma, para dores e ansiedades relacionadas com o coração; o Coração 9 do lado interno do dedo mindinho, também útil para problemas cardíacos e palpitações; o Intestino Grosso 4 nas costas da mão, entre o polegar e o indicador, Não toque no Intestino Grosso 4 durante a gravidez porque pode provocar aborto ou trabalho de parto prematuro. O Intestino Grosso 4 é de grande utilidade para o tratamento de problemas intestinais, dores de cabeça e vitalidade em geral. Comprima o Intestino Grosso 4, com o polegar, três vezes, 10 segundos de cada vez, servindo-se do seu dedo indicador para apoiar a palma da mão. Na maior parte das pessoas revela-se um ponto sensível, portanto seja delicado e utilize o seu *hara*.

### *Meridianos Yang dos braços*

28. Coloque o braço do receptor de palma para baixo, o que expõe os meridianos do Intestino Grosso, Triplo Termóforo e Intestino Delgado, os quais correm do ombro aos dedos, e daí para a cabeça. (Lembre-se de que o nosso homem dos meridianos estava de pé, com os braços elevados, para receber o *Yang* do Céu e o *Yin* da Terra; portanto, o fluxo de *Yang* nos meridianos dos braços corre da mão para o ombro.) Então palmeie os três meridianos ao mesmo tempo, com a *mão-principal* no ombro do receptor. Depois, comprima, com o polegar, o meridiano do Intestino Grosso, a partir da ponta do indicador, passando pelo ponto Intestino Grosso 4, no cruzamento de linhas entre o indicador e o polegar, pelo ponto Intestino Grosso 10, um *tsubo* na parte de cima do antebraço, a uma distância de três dedos da prega interior do cotovelo (figura

23). (O Intestino Grosso 10 é eficaz para despertar as pessoas e revigorá-las, constituindo também um ponto eficaz para controlar a dor nos braços e parte superior do corpo.) Prossiga a compressão, com o polegar, entre o bíceps e o tríceps, até à cova no topo do deltóide – um músculo, também. Se não o conseguir sentir, peça ao seu parceiro para desviar o braço para cima, e, então, aperceber-se-á perfeitamente de duas concavidades na parte superior do músculo em causa.

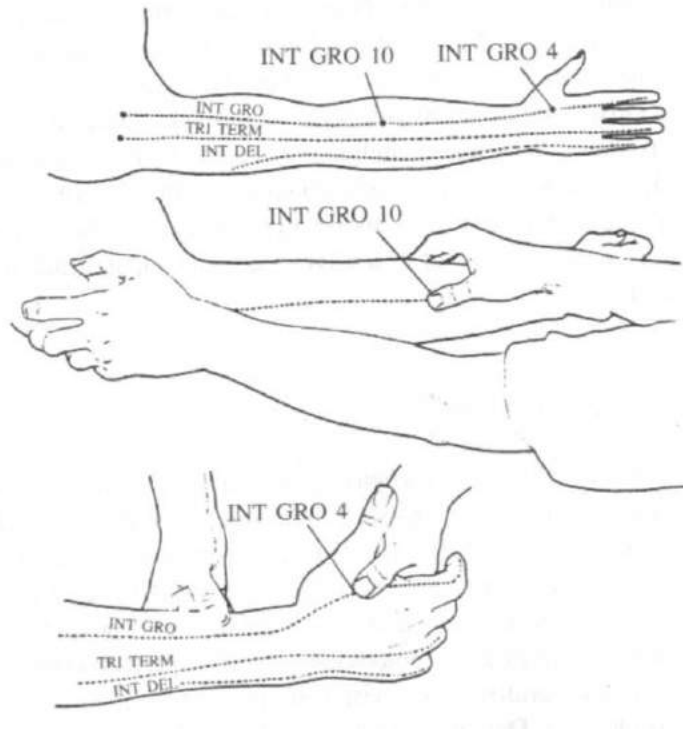


Fig. 23. Meridianos Yang dos braços. Pormenor mostrando a posição do ponto Intestino Grosso 10, próximo do cotovelo, e do ponto Intestino Grosso 4, na mão.

29. Depois, com o polegar, comprima o meridiano do Triplo Termóforo, desde o dedo anelar, por entre os ossos do antebraço, ao longo da parte de cima do braço, até à cova no topo do deltóide.

30. O meridiano do Intestino Delgado corre ao longo do dedo mindinho, segue encostado à parte de cima do cotovelo, até à zona oposta à prega axilar. Pode fazer a compressão com o polegar, nesta posição, ou atravessar o braço do receptor no peito para chegar um pouco mais facilmente à parte superior. Como de costume, faça três vezes a compressão. Depois, sacuda o braço e deixe-o repousar. Passe depois ao outro braço e repita os exercícios de 25 a 30.

### *Pescoço e cabeça*

31. Agora desloque-se de forma a ficar por trás da cabeça do receptor. Empurre-lhe os braços para baixo, no sentido oposto ao seu, o que lhe estirará o pescoço. Depois insira as mãos por baixo do pescoço e puxe-lhe a cabeça brandamente na sua direcção, ao mesmo tempo que se inclina para trás. Faça este movimento sequencial empurra/puxa/empurra três ou quatro vezes.

32. Com as pontas dos dedos, descreva-lhe pequenos círculos na nuca, para lhe afrouxar esses músculos, indo até à base do crânio. Depois comprima-lhe toda a extensão do pescoço, de ambos os lados da coluna. (Aqui a técnica de pressão é realmente pousar os dedos e puxar na sua direcção, inclinando-se para trás com brandura. Lembre-se de que a pressão deverá ser exercida no receptor num ângulo de noventa graus.) Quando chegar à cabeça, trabalhe pontos tensos que encontre ao longo da base do crânio.

33. Vire a cabeça do receptor para um lado e estimule-lhe o ponto Vesícula Biliar 20, que se situa na concavidade entre os dois grandes músculos do pescoço - trapézio e esternocleidomastoideu (figura 24). (Dores de cabeça, tensão, dor e rigidez no pescoço, podem ser eficazmente tratadas trabalhando este ponto.) Com cuidado, comprima todo o lado do pescoço, ao longo do topo do músculo do ombro, até chegar aos ossos da articulação. Volte-lhe, então, a cabeça, e repita tudo do outro lado.

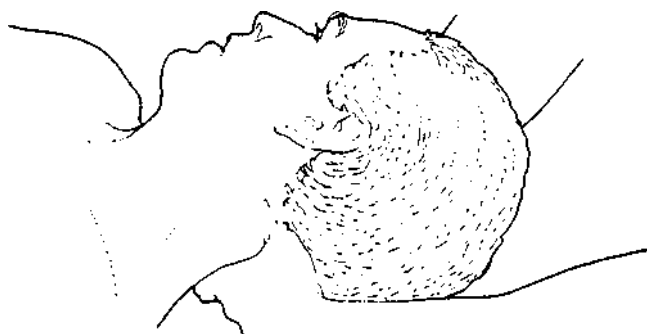


Fig. 24. Posição do ponto Vesícula Biliar 20

34. Endireite a cabeça do receptor. (Lembre-se de que toda a pressão que aí exerça deve ser firme mas agradável.) Ponha os seus polegares um por cima do outro e trabalhe entre as sobrancelhas, passando pelo centro da testa e indo até ao alto da cabeça (figura 25). Faça deslizar os seus dedos outra vez para as sobrancelhas e aplique os dois indicadores às pequeníssimas concavidades situadas na parte superior do canto interior dos olhos. Trata-se do ponto Bexiga 2, óptimo para aliviar dores de cabeça e tensão ocular. Incline-se para trás, ao fazer a compressão.

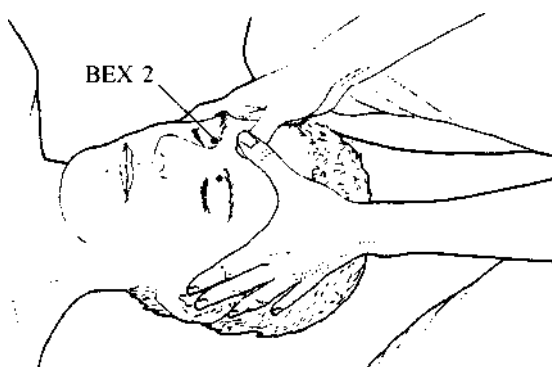


Fig. 25. Trabalhar o Vaso Governador na testa. Pormenor mostrando a posição do ponto Bexiga 2.

35. Agora siga a linha arredondada da órbita, comprimindo-a com os dedos em cima e os polegares no bordo inferior. (Veja se não arrasta a pele aqui porque é delicada - este é o Shiatsu dedicado à beleza do rosto!)

36. Descreva círculos brandos nas têmporas do receptor e, depois, faça deslizar os seus indicadores de cada lado do nariz até ao Intestino Grosso 20, nos cantos exteriores das narinas. O Intestino Grosso 20 ajuda a aliviar a congestão nasal. A seguir, trabalhe no sentido do exterior, ao longo dos matares, comprimindo, por baixo do osso, com uma ligeira inclinação ascendente. Quando chegar ao músculo do maxilar, descreva círculos lentos mas firmes, porque essa zona tem tendência para estar muito contraída, particularmente em pessoas que "engolem" a fúria. Comprima com brandura em tomo dos lábios, por cima dos dentes e gengivas, e, depois, belisque ao longo do maxilar inferior com o polegar e o indicador.

37. Para finalizar, utilizando os indicadores e polegares, massage as orelhas por completo e puxe-lhes os lóbulos na direcção dos ombros. Faça-o muito suavemente!

38. Desloque-se, para ficar sentado ao lado do *hara* do seu parceiro, e pouse-lhe uma mão no tanden, mesmo abaixo do umbigo. Respire profundamente três vezes, até ao seu *hara*, para permitir que a Ki quente, positiva, curativa, flua da sua mão para o corpo dele. Deixe-a pousada por uns momentos, enquanto, mentalmente, "acaba" a sessão. Depois retire-se com calma, tape-o com o cobertor - se achar que o deve fazer e lave as mãos. Deverá voltar a respirar três ou quatro vezes, para recarregar a sua Ki, no caso de ter despendido muita durante a sessão.

Assim descrita, uma sessão básica parece levar muito tempo, mas, à medida que for praticando, ir-se-á tornando mais veloz, de maneira que será fácil executar tudo isto em cerca de uma hora. De facto, cada sessão não deveria ultrapassar muito os sessenta minutos, e, ainda menos, se o seu parceiro estiver fraco, já que manipular demasiado a sua energia tenderá a dissipá-la. Uma sessão curta, só com parte desta sequência - digamos, a das costas, mãos ou pés -, pode ser muito relaxante e revigorante. O meu objectivo, ao mostrar-lhe como se faz uma sessão básica, é dar-lhe a possibilidade de poder concentrar-se em certas partes, saltar outras, improvisar, acrescentar mais técnicas, em suma, ser criativo - logo que tiver dominado todos os movimentos e sentir que os conhece. O Shiatsu não é uma rotina inabalável, onde as técnicas se sigam numa ordem predeterminada: cada sessão deveria ser um evento único e imaginativo. Usar uma fórmula, como a desta sessão básica, ajuda-nos a aprender as técnicas essenciais do Shiatsu numa estrutura lógica e fácil de recordar, significando, também, que você dispõe de uma série de técnicas que abrangem o corpo todo. Desde que se tenha tornado hábil, pode focar-se mais naquilo que está a sentir com as mãos, e, assim, optar pelos movimentos apropriados às necessidades do receptor naquela altura.

Na prática profissional, um terapeuta pode ter o seu encadeamento pessoal de trabalho, ou confiar na intuição para o guiar em direcção às zonas onde se deve concentrar naquela ocasião. Pessoalmente, começo sempre com o diagnóstico *hara*, a não ser que o paciente esteja muito nervoso, caso em que me dedico primeiro às costas. Depois de uma leitura a partir do *haja*, e de ter descoberto quais os meridianos mais desequilibrados, trabalho então os que são relevantes (em geral dois, por vezes três), primeiro nas pernas ou braços, sem esquecer as mãos e os pés, que cubro sempre, para estimular as extremidades de todos os meridianos, e, depois, os meridianos em si, em áreas que ainda não tenha coberto.

Exemplificando: num diagnóstico em que o Governador do Coração está *kyo* e a Bexiga, *jitsu*, tonifico o Governador do Coração no peito e braços, e talvez acalme o meridiano suplementar da Bexiga, nos braços. Depois, tonifico o meridiano suplementar do Governador do Coração, nas pernas, antes de mudar e trabalhar as costas, o meridiano da Bexiga, essencialmente,

e a parte detrás das pernas, de forma apaziguante. As costas, com os seus pontos Yu, são uma zona essencial no tratamento que eu nunca ignoro, e, em geral, termino no pescoço e com uma relaxante massagem no rosto. As vezes passo para os pés, para os enraizar na terra, antes de regressar ao *hara*, fazendo então outro diagnóstico que me indique o que mudou durante a sessão. Também recorro a uma técnica esotérica mais subtil para ler e equilibrar os Três Termóforos, os três chakras centrais, situados no coração, plexo solar e tanden. Para mim, não há uma sessão igual à outra e, até com diagnósticos semelhantes, cada pessoa precisa de uma diferente abordagem e de aplicação específica das técnicas. É isto que torna tão fascinante a aplicação de Shiatsu.

### **Diagnóstico *hara* simples, elaborado apenas com uma das mãos**

Quando já estiver acostumado a ministrar a sequência básica de terapia Shiatsu descrita neste capítulo, talvez pretenda principiar a familiarizar-se com meridianos específicos para auxiliar a normalizar determinados estados de saúde. Se usarmos o quadro de associações e desequilíbrios do capítulo 3 e a forma simplificado de diagnóstico *hara* que se segue, seremos capazes de obter um diagnóstico relativamente rigoroso segundo o modelo *kyo-jitsu*. Este poderá, então, aplicar-se à sua sequência básica, bastando para isso que se concentre mais nos meridianos que lhe interessam e que ponha de lado outros pontos da fórmula. Sublinho que estes não são diagnósticos Shiatsu completos e que, se quiser aprender a elaborá-los devidamente, deverá frequentar aulas de terapia Shiatsu. Na verdade, não pode aprender qualquer prática através de um livro, seja a que nível for: é muito melhor ter alguém com a devida formação a orientá-lo.

Volte a observar a figura 4 (página 43), que mostra o mapa de Masunaga relativo às áreas de diagnóstico *hara*. Depois sente-se em seiza, ao lado do seu parceiro, de frente para o seu rosto, com a coxa em contacto com o flanco dele. Com uma mão descontraída, a mais próxima do seu parceiro, e muito ao de leve, toque sucessivamente em cada uma das áreas do corpo do receptor para ver até que ponto os seus dedos se afundam no *hara*, em cada uma das posições. Aqui, o segredo é conservar os dedos muito frouxos, e colocá-los de forma a que esteja a trabalhar num ângulo de noventa graus. Imagine que está a mergulhar os dedos, devagar, numa tigela de água, para descobrir a sua temperatura. Neste caso, o que procuramos é a característica *Kyo* ou *jitsu*: sente que a zona está frouxa ou tensa, dócil ou resistente, macia ou elástica? Em vez de carregar, esforce-se para que os seus dedos permaneçam à superfície do *hara* e repare até que ponto este permite que o penetrem. Se não há qualquer resistência ou reacção, ou se o acha muito macio, está em presença de uma sensação *Kyo*: o *jitsu* mostra-se mais firme ou elástico e responde inegavelmente ao seu toque.

Percorra agora todas as áreas, novamente, da mesma maneira, e tente concluir quais as que lhe parecem mais *Kyo* ou mais *jitsu*. Em geral, a ordem que adoptamos para as áreas é: Coração, Vesícula Biliar, Fígado; depois Pulmão, Estômago, Triplo Termóforo à direita; Pulmões, Coração, Governador do Coração/Pâncreas (sirva-se da parte achatada dos dedos para não captar pulsações) Rins, Bexiga à esquerda; Intestino Grosso à esquerda; Intestino Delgado à esquerda; Intestino Grosso à direita; Intestino Delgado à direita. Percorrendo as áreas sempre pela mesma ordem (o que, conforme já focamos, não passa de uma convenção) entramos numa rotina que nos permite concentrar no que estamos a sentir, e não no que vamos fazer a seguir, libertando-nos da preocupação de termos falhado alguma das áreas.

Depois de descobrir as áreas de diagnóstico mais *kyo* e mais *jitsu*, terá isolado os meridianos mais desequilibrados e, por conseguinte, poderá prestar-lhes mais atenção no seu tratamento. É habitual perder-se mais tempo a tonificar o *Kyo*, visto que este é considerado a causa do desequilíbrio. Num certo período de tempo, se se trabalhar regularmente numa pessoa, começam a surgir padrões de diagnóstico, que revelarão como a teoria e a prática se relacionam e funcionam concertadamente se estiver atento e pesquisar as suas associações teóricas. É aqui o verdadeiro início da sua viagem de compreensão do mundo maravilhoso em que opera a Ki.



## 6

### **EXERCÍCIOS CORRELATIVOS E MEDIDAS DE AUTO-AJUDA**

Por esta altura já terá visto que ministrar Shiatsu não é apenas aplicar a um corpo uma série de técnicas: é uma maneira global de ser e viver. A percepção e a sensibilidade empregues no Shiatsu constituem qualidades inatas que podemos aperfeiçoar com a prática e, também, com determinados exercícios. A grande maioria destes é muito simples, leva pouco tempo a aplicar e pode inserir-se com grande facilidade na vida quotidiana. Os alunos de Shiatsu aprendem exercícios de aperfeiçoamento pessoal para os auxiliar na sua prática, e é frequente eu prescrever alguns destes mesmos exercícios aos meus doentes como "trabalho de casa", para os ajudar relativamente a um problema especial.

O importante nos exercícios é que se encontrem ao alcance da pessoa que os faz. Não serve de nada esperar que um homem de negócios demasiado gordo e "pressionado pelo tempo" vá correr sessenta minutos no intervalo para o almoço, tal como não serve de nada esperar que um "morcego" como eu se levante e faça uma hora de ioga antes do pequeno-almoço!

Por mim, gosto especialmente destes exercícios e medidas de auto-ajuda, que posso executar com uma relativa rapidez, ou até enquanto vou desempenhando outras tarefas diárias. Isto não quer dizer que nunca tenha gasto tempo nas minhas práticas de aperfeiçoamento pessoal, porque, na verdade, houve um período da minha vida em que dediquei um tempo considerável à meditação, ioga, aikido, confecção de pratos culinários em que o *Yin-Yang* estivesse perfeitamente equilibrado e outras ocupações. Nesse tempo com uma prática acelerada e uma escola de Shiatsu a dirigir, com uma família para cuidar e obras de beneficência para acompanhar, descobri que o meu trabalho e os princípios que neste empregava constituíam exercícios de aperfeiçoamento pessoal. Para mim, praticar Shiatsu seis ou mais horas por dia é disciplina suficiente, tanto espiritual como física. Contudo, a minha posição é privilegiada. Se está precisamente a dar os primeiros passos na via do Shiatsu e no início de uma compreensão íntima, esforce-se por reservar pelo menos meia-hora todos os dias para executar os exercícios que se seguem. Guarde algum tempo para si: estar apenas consigo próprio é fundamental. É salutar para

toda a gente e, em especial, para aqueles a quem se exige muito. Isso lembra-nos quem somos. Como me disse, recentemente, uma mãe sobrecarregada de trabalho: "Ser eu a fazer qualquer coisa de positivo pela minha pessoa faz-me sentir eu outra vez!"

Quando me aparecem pessoas para a prática do Shiatsu, sinto que precisam de actividades que não lhes tomem demasiado tempo, mas que sejam eficazes. Os exercícios que seguem são simples e podem melhorar a qualidade da sua vida.

### **Aperfeiçoamento do *hara* e exercícios respiratórios**

Uma das coisas mais eficazes que podemos aprender na vida é a maneira de entrar em contacto com o nosso *hara*. No Oriente diz-se que o corpo e a mente se juntam no *hara*: é ali o centro da nossa energia física e mental - a verdadeira essência do Eu. O primeiro passo para se conseguir dominar a potência do *hara* é o conhecimento.

#### *Exercício 1*

Pouse as pontas dos dedos no tanden, o centro do *hara*, a uma distância de três dedos abaixo do umbigo, e comprima. Imagine aí uma bola de luz, profundamente enraizado no seu corpo. Durante o dia, de vez em quando, lembre-se dessa mesma bola de luz e sinta-se consciente dela enquanto executa as suas actividades normais. Da próxima vez que tiver de subir uma quantidade de degraus ou correr durante um tempo, pouco ou muito, em vez de pensar nas pernas cansadas ou no peito dorido, pense na bola de luz do seu *hara*: vai achar mais fácil ir até onde pretende. Recorrer ao *hara* é também eficaz nas situações emotivas: se achar que está a ficar zangado ou assustado, respire fundo várias vezes, deixando que o ar se expanda mesmo até ao fundo do *hara*, tome consciência do tanden, e, se necessário, pode até tocar-lhe para se centrar. Conseguirá dominar melhor a ira ou o medo e, assim, já mais distanciado da situação, será capaz de reagir convenientemente.

#### *Exercício 2*

Deve praticar este exercício com tranquilidade, sozinho, e durante dez minutos. Sente-se comodamente, numa cadeira ou no chão – neste último caso, de pernas cruzadas ou em *seiza*. Tome consciência do *hara*. Enquanto inspira pelo nariz, imagine o ar como uma torrente de luz que o enche. Conserve essa imagem de luz no *hara* e, deixando sair pela boca o excesso de ar, crie nessa zona um reservatório de luz, que fortalecerá o *hara* a cada inspiração. Pode fazer-se isto como um exercício para proveito próprio ou como preparação para ministrar Shiatsu. Se está prestes a fazê-lo, pode ampliar o exercício expirando a torrente de luz através das mãos, na direcção do seu parceiro. Claro que a luz é a visualização da sua Ki.

#### *Exercício 3*

Torne a reservar mais uns minutos para si mesmo e respire com o *hara* como no exercício anterior, mas, em vez de ficar só por aí, encha também de luz e Ki todo o seu corpo a cada inspiração profunda e, ao expirar, expulse também a luz, até ficar apenas uma bola pequena no seu tanden. É um bom exercício se se sentir esgotado ou negativo, porque o ajuda a visualizar o esvaziamento de toda a Ki envelhecido e a absorver uma nova energia positiva.

#### *Exercício 4*

Este exercício concentra-se mais na respiração, tendo, aliás, um efeito calmante. Eu chamo-lhe "respirar em quatro", porque se conta até quatro (tão depressa ou tão devagar quanto nos agradar), se retém a respiração durante o mesmo período de tempo, se expira durante igual período e de novo se retém a respiração durante tempo igual. Enquanto fizer isto, tome consciência do seu *hara* e tenha o cuidado de não elevar os membros ao suspender a respiração. Nesses momentos, deixe a Ki assentar no *hara*.

Há muitos outros exercícios relacionados com o *hara* e com a respiração, os quais pode aprender se frequentar aulas de Shiatsu. Porém, os que acabámos de descrever são os mais acessíveis, e, com eles, poderá começar sozinho, de uma maneira simples e inócua.

### **Estimular os meridianos**

O Do-in ou Auto-Shiatsu é um processo rotineiro de revigoração, a que se pode recorrer a qualquer hora do dia. Há várias versões diferentes, com imensas variações, mas, pessoalmente, aprecio uma que se baseia na aplicação de pancadinhas ao longo dos meridianos e que é tonificante.

#### *Do-in facial*

Comece por dar pancadinhas com os dedos no alto da sua cabeça. Se tiver o punho frouxo, conseguirá bater com bastante força. Ajuda-o a despertar o cérebro ao acordar!

Depois alise a testa toda e descreva círculos nas têmporas com as pontas dos dedos. Belisque ao longo das sobrancelhas. Como na sequência facial Shiatsu, estimule pontos em torno da órbita, tendo o cuidado de não esticar a pele. Friccione as bochechas e a ponta do nariz: duas zonas boas para activar a circulação. Comprima o ponto Intestino Grosso 20, ao fundo do canto exterior das narinas e depois comprima logo abaixo dos malaras, servindo-se dos polegares, até às orelhas: alivia a congestão nasal e os problemas nos seios nasais. Puxe as orelhas para cima, para baixo, para trás e para a frente, e friccione-as por completo: de novo uma zona indicada para estimular a circulação. Belisque o pescoço, ao longo do maxilar inferior, mesmo a seguir ao osso, deixando os polegares demorar-se mais tempo em quaisquer nódulos pequenos e glândulas linfáticas para expulsar daí as toxinas.

### *Pescoço e ombros*

Descreva um círculo com a cabeça, tão amplo quanto puder, sem se sentir mal. Primeiro faça-o num sentido e depois no outro. Se descobrir alguma posição que o incomode, então ponha a mão na cabeça e estique brandamente o pescoço na zona dorida, servindo-se do peso da mão ao fazê-lo. Com o punho frouxo, dê pancadas por toda a zona dos ombros, um de cada vez. É aí que, muitas vezes, a tensão se acumula, e, se lhes aplicar uma boa "percussão", será capaz de aliviar o *stress* de que sofre há muito tempo.

### *Peito e braços*

A seguir percuta o peito por completo (evitando embora o tecido mamário, se for mulher). Esta aplicação pode soltar o muco e levar à sua expulsão, através de tosse. Para obter um efeito ainda maior, ao mesmo tempo dê um grito à Tarzan! Continue a percutir os braços: no sentido ascendente, nos meridianos *Yin* da parte interna do braço, desde o ombro à mão e depois descendo, com o braço na posição inversa, desde a mão ao ombro, nos meridianos *Yang*. Aperte e puxe cada dedo por sua vez e estimule os pontos Intestino Grosso 4 e Governador do Coração 8 (volte ao capítulo 5 ou consulte as páginas seguintes, neste mesmo capítulo, para saber a localização exacta).

### *Costas e pernas*

Incline-se para a frente e soque os dois lados da coluna desde as omoplatas às nádegas, começando o mais acima que puder. Pode aplicar a si próprio uma boa massagem por percussão se mantiver a mão frouxa, estimulando assim o meridiano da Bexiga. Agora faça o mesmo às nádegas, para anular esses quilos a mais. Continue a bater, com a mão frouxa, trabalhando a parte exterior das pernas e subindo, depois, pela parte interior, sempre no sentido do fluxo *Yin-Yang*. Agora sente-se. Friccione o peito do pé, percuta a sola toda, aperte e puxe cada dedo por sua vez. Comprima o ponto Rins 1.

### **Massagem no *hara***

Deite-se com os joelhos dobrados sobre a barriga. Entrelaçando os dedos, faça oscilar o *hara* de um lado para o outro, tal como fizemos na sequência básica de Shiatsu. Lembre-se de que não deve friccionar, apenas deixar que os intestinos se movam sob as suas mãos, durante alguns minutos. Agora, principiando na parte superior do *hara*, no plexo solar, comprima-o com os dedos estendidos, enquanto expira. Inspire e desloque os dedos para a esquerda (segundo a direcção do processo digestivo), e volte a comprimir, enquanto expira. Durante um minuto e meio continue a actuar em redor do *hara*, seguindo a orla interior das costelas e da pélvis. Por fim, coloque as mãos sobre o tanden e descanse uns minutos.

## **Estiramentos *makko-ho***

Trata-se de uma série de movimentos para abrir os meridianos, amplamente praticados pelos profissionais e alunos de Shiatsu. Não só são úteis por estirarem cada par de meridianos, mas por lhe permitirem verificar o estado dos seus próprios meridianos consoante a facilidade e flexibilidade com que adopte cada posição. Alguns assemelham-se aos que se utilizam no ioga, mas a maneira de os executar é diferente. Nos exercícios makko-ho há uma atitude de descontração: inspire, estique-se enquanto expira e relaxe. Na mesma posição ainda, inspire e, quando expirar, tente relaxar mais um pouco e descer também mais. Não dê balanço para se colocar em posição nem tente forçar o corpo. Vá apenas tão longe quanto possível, mas comodamente. Em geral, fazemos três longas expirações em cada estiramento, e a sua ordem é a mesma do ciclo da altura do dia (ver capítulo 3).

### *Pulmões-intestino Grosso (figura 26)*

De pé, com os pés afastados numa posição de alinhamento com as ancas, entrelace os polegares atrás das costas e, ao dobrar-se, estique os braços para cima o mais que puder. Inspire e expire três vezes, tentando relaxar e descer mais a cada expiração.

### *Estômago-Baço (figura 27)*

Ajoelhe e incline-se para trás, com as nádegas entre os pés. Expire e incline-se, mais apoiado nos cotovelos. Se se sentir bem, a próxima vez que expirar deve ir até ao chão e entrelaçar as mãos atrás da cabeça. Inspire e expire três vezes. Levante-se, seguindo as mesmas fases, agarrando as ancas, enterrando o queixo no peito e fazendo muita força nos cotovelos, para erguer as costas do chão. Agora, incline-se para a frente, contrariando a flexão para trás. Se isto for demasiado difícil, há uma versão adaptada: sente-se em seiza, ponha as mãos atrás das costas, expire e levante as ancas. Suspenda o movimento enquanto respira longamente, por três vezes. Este exercício também provoca um estiramento dos meridianos do Estômago e do Baço, na parte anterior das coxas.

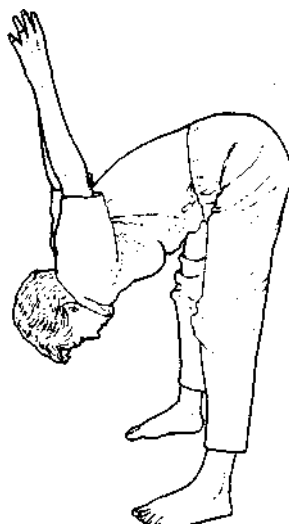


Fig. 26. *Estiramento makko-ho para os Pulmões e Intestino Grosso.*

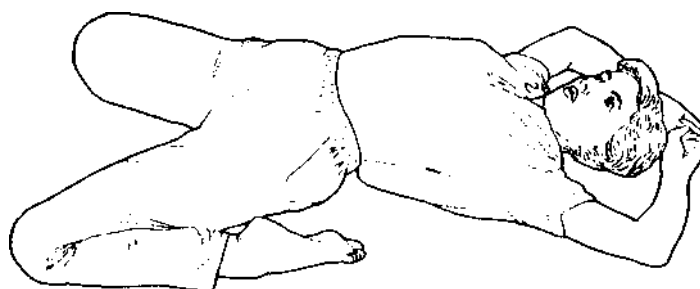


Fig. 27. *Estiramento makko-ho para o Estômago-Baço.*

#### *Coração/Intestino Delgado (figura 28)*

Sente-se, com as plantas dos pés encostadas uma à outra, e tão perto das virilhas quanto puder. Agarre os pés, com os cotovelos por fora das tíbias, e descontraia-se na direcção do chão, tentando manter aberto o peito e o *hara*. Mais uma vez, conserve a posição durante o tempo necessário para respirar três vezes e relaxe, descendo um pouco mais, enquanto se vai inclinando, a cada nova expiração.

#### *Bexiga/Rins (figura 29)*

Sentado, e com os pés estendidos, dobre-se pelas ancas e estique as mãos entre os pés, se os conseguir atingir, com os dedos minútuinhos o mais elevados possível. Se não for capaz de chegar aos pés, então agarre os tornozelos ou as tíbias, conforme conseguir ir mais ou menos longe. Respire e relaxe enquanto vai descendo. Durante as primeiras vezes que respirar olhe para a frente, para os pés. Na última vez baixe a cabeça na direcção dos joelhos, para esticar a nuca.



Fig. 28. *Estiramento makko-ho para o Coração e o Intestino Delgado.*

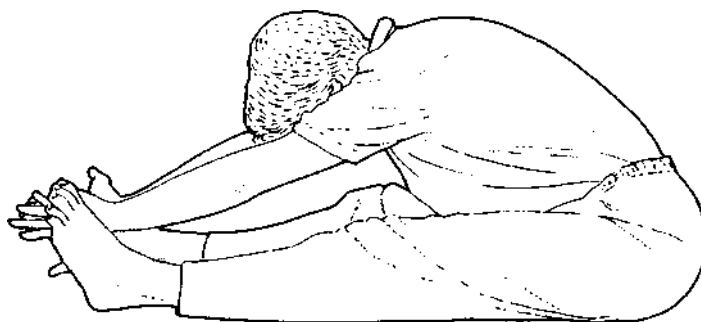


Fig. 29. *Estiramento makko-ho para a Bexiga e os Rins.*

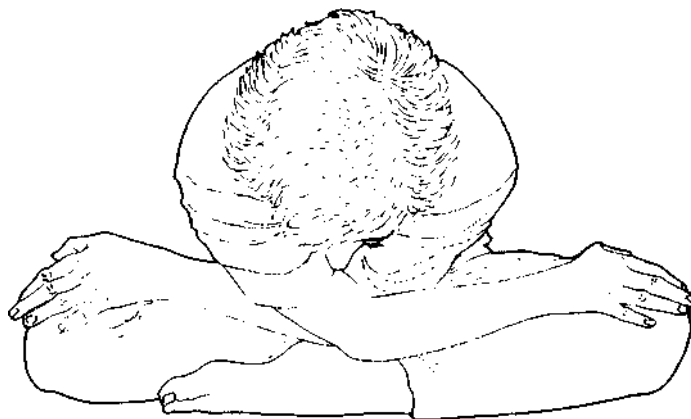


Fig. 30. *Estiramento makko-ho para o Governador do Coração e o Triplo Termóforo.*

#### *Governador do Coração-Triplo Termóforo (figura 30)*

Sente-se de pernas cruzadas e cruze os braços em sentido inverso ao das pernas, agarrando os joelhos. Expire e estique-se para a frente, empurrando os joelhos para baixo. Respire três vezes durante o exercício, depois troque a posição das pernas e dos braços. Repita tudo.

### *Vesícula Biliar-Fígado (figura 3 I)*

Sente-se com as pernas tão afastadas quanto possível. Imagine que está encostado a uma parede: com o braço direito levantado e o esquerdo curvado e encostado ao flanco dobre-se para a esquerda, como se estivesse a escorregar contra a parede e a tentar tocar no chão por detrás do pé esquerdo. Conserve a posição, enquanto respira três vezes. Endireite-se e inverta os braços, deixando-se escorregar para a direita, da mesma maneira que já fez. Lembre-se de manter as costas direitas, sem que o *hara* se afunde. Endireite-se outra vez, entrelace as mãos na sua frente e dobre-se pela cintura. Volte a respirar três vezes, longamente, enquanto se descontraí durante o estiramento.

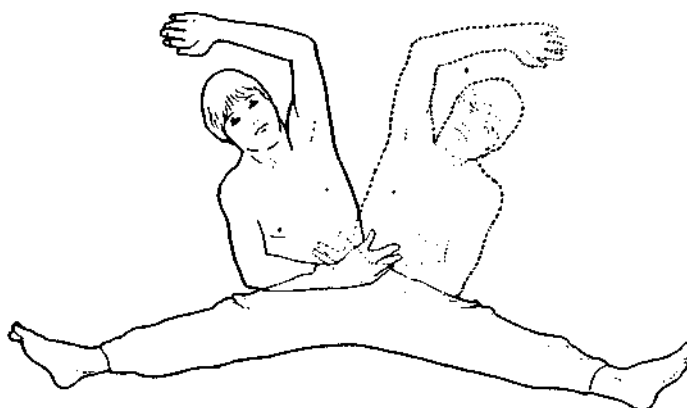


Fig. 31. *Estiramento makko-ho para a Vesícula Biliar e o Fígado.*

Esta foi a série completa. Embora estes estiramentos não levem mais do que cinco minutos a fazer, são um processo muito eficaz de o conservar flexível e em forma, para não mencionar a sensibilidade que adquire relativamente à forma como cada par de meridianos está a actuar no seu organismo. Os movimentos makko-ho podem executar-se todos os dias, de manhã e à noite. Lembre-se, todavia, de que estará mais rígido de manhã e actue em conformidade com isso.

## **Meditação**

Os exercícios para acalmar a mente são tão importantes no Shiatsu como os exercícios físicos. A meditação é o processo tradicional de tranquilizar a mente e de a dominar, conduzindo a uma sensação de paz, bem-estar e compreensão de si mesmo. Neste campo há bastantes escolhas e métodos, todos muito válidos. Quando se começa a dar os primeiros passos na via do auto-aperfeiçoamento, muita gente descobre que a mente só por si não se acalmará suficientemente, e, por conseguinte, os dois exercícios de meditação que vou incluir aqui são aqueles em que lhe cabe a si fazer alguma coisa.

### *Exercício 1*



Procure um objecto no reino da natureza: uma pedra, uma folha, uma planta, etc., e coloque-o à sua frente. Leve cinco minutos, mais ou menos, a observá-lo, a pegar-lhe, a voltá-lo, a apalpá-lo.

Volte a pô-lo onde estava e imagine de onde terá vindo: pense na forma como a semente nasceu e se transformou em planta, ou como o seixo foi arrancado a uma grande pedra. Olhe para todos os seus pormenores. Se outros pensamentos interferirem, deixe-os desaparecer naturalmente e volte a concentrar-se no seu objecto. Faça este exercício todos os dias, durante uma semana, utilizando o mesmo objecto. Depois, escolha um diferente. É espantoso como muitas vezes, em adultos, nos esquecemos de nos maravilhar com as pequenas coisas da natureza. Este é um exercício capaz de lhe desenvolver esse sentimento de admiração enquanto, ao mesmo tempo, o obriga a concentrar-se.

### *Exercício 2*

Procure um lugar tranquilo, onde nada o vá perturbar durante cinco ou dez minutos. Esta é uma "meditação Céu e Terra" que muitas vezes ensino aos meus alunos como maneira de os orientar quanto à visualização. Feche os olhos e veja-se, com os olhos da mente, numa sala onde se encontra comodamente instalado. Agora imagine-se a flutuar até ao tecto da sala e depois a sair para o ar livre, flutuando acima do prédio. Muito devagar, vá-se elevando, a flutuar, até ver os telhados e as árvores, depois, suba cada vez mais, e mais, até poder observar os aspectos geográficos: montes, lagos, rios, talvez, o mar. Prossiga numa ascensão em que poderá abranger toda a região e o oceano muito lá em baixo. Suba ainda mais, até se aperceber da Terra como planeta. Finalmente, repouse no espaço, olhando para a esfera bonita, verde e azul, que é a nossa Terra. Como parece distante e preciosa! Você não consegue ver guerras nem catástrofes, nem sequer os problemas: só uma bela e redonda forma globular. Agora, lentamente, volte para a atmosfera da Terra, direito ao seu planeta e à sua região. Enquanto dela se aproxima, repare nos mares, depois nos montes, rios, cidades, casas e árvores. Volte a pairar acima do edifício onde vive e regresse à sala onde estava sentado. Inspire e expire profundamente. Agora, vai imaginar que se está a sentir muito pesado, tanto ou tão pouco que se afunda pelo chão abaixo e penetra no solo. Enterre-se na terra húmida e veja as raízes das plantas e árvores, os túneis dos murganhos e toupeiras, as pedras, talvez antigas ruínas sepultadas. Continue a mergulhar através de uma camada rochosa, entrando numa caverna subterrânea por onde corre um rio, e onde estalagmites e estalactites decoram o chão e o tecto. Desça cada vez mais, e encontrará uma caverna onde cristais tilintam. Sinta-se quente e seguro, como se a mãe-Terra o tivesse tomado nos braços. Agora, devagar, volte sobre os seus passos, através das camadas rochosas, das pedras e correntes aquáticas, subindo à terra fértil de onde se alimentam as raízes das plantas. Regresse por fim à luz e à sua sala. Volte a sentir que está novamente sentado na sua poltrona. Espreguice-se devagar, Mexa-se um pouco e, quando se sentir absolutamente preparado, abra os olhos.

Esta é uma das meditações guiadas que mais aprecio. Dá-nos um sentido de perspectiva e ligação em relação à Terra e ao nosso lugar nela. Depois de ter praticado esta visualização meia dúzia de vezes, está realmente apto a usufruir esta viagem que, segundo me parece, provoca um efeito muito "unificador" em momentos de *stress*.

## **Alimentação**

"Você é aquilo que come", afirmam-nos com frequência, e não há dúvida de que o bom senso nos diz que assim é. A maioria das pessoas não percebe muito bem os efeitos energéticos súbitos que a comida pode provocar na nossa saúde, disposição e estado geral da Ki. Há tantos regimes dietéticos que podemos estar a esquecer-nos de nos preocupar com a qualidade dos alimentos e, de facto, com a poluição, radiação e químicos que fazem parte da vida moderna, perguntando-nos se haverá alguma coisa que seja totalmente inócua!

Não há resposta definitiva. O ponto de vista tradicional dos Orientais acerca da alimentação procura um equilíbrio dos "cinco sabores" (amargo, doce, picante, salgado e ácido), partindo das correspondências com os Cinco Elementos e de um equilíbrio dos alimentos *Yin* e *Yang*, consoante a altura do ano e as necessidades individuais. A macrobiótica é uma derivação moderna da alimentação tradicional japonesa, que classifica os métodos alimentares e culinários segundo o princípio *Yin-Yang*: os alimentos *Yang* crescem debaixo do solo ou à sua superfície, os *Yin* crescem acima do solo ou em arbustos e árvores. Cozinhar de modo *Yang* implica uma maior lentidão, com pressão ou num forno e com sal; os métodos *Yin* abrangem a cozedura a vapor ou o consumo em estado cru. Há muita gente que acha as linhas gerais da macrobiótica muito úteis, em especial nos casos de doença; e há quem as ache demasiado restritivas.

Pessoalmente, acho que a comida devia ser um prazer e não uma fonte de *stress* e culpa, independentemente do regime que adoptar. Deveríamos comer para viver, e não o inverso. Cada um de nós deve procurar a sua alimentação ideal e deixá-la trabalhar a nosso favor. Neste livro, o espaço não é suficiente para entrar em pormenores acerca de uma boa nutrição, mas, no entanto, a maior parte dos terapeutas alimentares e nutricionistas concordaria com as linhas-mestras simples a seguir apresentadas, para garantir a saúde.

1. Assegure-se de que come com regularidade, mastigando bem, e não ingira nada se se sentir particularmente cansado ou enervado.

2. Coma muitos frutos e legumes preferencialmente "ecológicos", se tiver uma horta ou um pomar. Duas doses de legumes (cozinhados ou crus) e, pelo menos, um fruto por dia, é a regra geral.

3. Assegure-se de que ingere proteínas suficientes: feijão, tofu, peixe (mas não de viveiros), ovos (de galinhas à solta), Se come carne vermelha, tente reduzir o seu consumo para uma vez ou duas por semana. Há pessoas que gostam de ingerir as suas proteínas separadamente dos hidratos de carbono, porque a digestão assim é mais fácil.

4. Aumente a quantidade de cereais integrais que come, por exemplo: arroz, milho miúdo, trigo-mourisco, aveia e cevada (tudo sem tratamento, claro). Há ainda boas fontes de fibra, como massa feita com farinha integral, cuscus, nozes e sementes.

5. Muita gente não digere muito bem o pão, ou por causa de alergia ao trigo, ou ao fermento usado. Pessoalmente, se comer pão fico logo com o nariz entupido, portanto só me sirvo dele como "alimento de emergência". Certas pessoas verificam que lhes provoca gases nos intestinos, que podem ser muito desconfortáveis. Substitua-o por bolinhos de aveia, de arroz, ou por bolachinhas de centeio.

6. Em geral, os estimulantes como chá, café, chocolate, açúcar e as substâncias químicas,

que se encontram na comida processada e empacotada, não nos fazem bem à saúde. O que de melhor podemos beber é chás herbáceos, sucedâneos do café, sumos de fruta puros e água mineral, mas se você está muito dependente da sua "chávena", então tome apenas uma ou duas, diariamente. Um aviso para o caso de ser um grande amante de café: livre-se dele aos poucos, porque se o fizer de repente pode ter sintomas muito desagradáveis. O açúcar também é capaz de causar uma dependência igual: experimente o mel naquilo que bebe e pretende adoçar, e coloque frutos secos nas sobremesas, em substituição do açúcar. A longo prazo, talvez seja esta a medida mais benéfica, a que mais protegerá a sua saúde, dentre todas as que tomar quanto à sua alimentação.

7. Certas pessoas têm problemas digestivos relativamente à ingestão de laticínios que podem provocar muco em excesso, acarretando-lhes, por consequência, perturbações nos seios nasais, indisposições digestivas e problemas de pele. É frequente as crianças serem sensíveis ao leite e, em casos de eczema ou asma, você poderá tentar pôr o leite de lado durante uns tempos, medida que é capaz de ajudar muito. Quem sofre de enxaquecas, descobre muitas vezes que é o queijo a desencadeá-las. Agora, encontra-se com facilidade leite de soja bem como produtos seus derivados na maior parte das lojas de alimentos dietéticos, e até em supermercados. Em geral, são mais bem aceites por quem tem digestões complicadas.

8. Se você petiscar entre refeições, esforce-se por comer fruta, frutos secos e nozes. Certas pessoas precisam de adoptar o princípio "pouco e com frequência", especialmente se existe tendência para oscilações de açúcar no sangue, caso em que o consumo de uma mão cheia de amêndoas, sementes de girassol e passas pode ser igualmente satisfatório e, a longo prazo, bom para a saúde.

9. Finalmente, beba mesmo um copo ou dois de água simples, todos os dias. O corpo contém uma certa quantidade de água para levar a cabo os processos químicos necessários, e a desidratação pode surgir se a água não for substituída. Além do mais, o consumo regular de água ajuda a expulsar as toxinas e, portanto, a purificar o organismo.

Se vai alterar a sua alimentação, é boa ideia ir introduzindo as novas medidas, a pouco e pouco. Haverá menos perigo de problemas digestivos ou de um motim doméstico quando a família se vir privada dos seus alimentos "sintéticos" preferidos! Eu acho que uma alimentação integral, vegetariana, é a que melhor se adapta ao meu sistema, por conferir muita energia e oferecer enorme variedade. Como praticante de Shiatsu, tenho meia dúzia de regras profissionais que incluem, por exemplo, a não ingestão de álcool, nem de comida muito doce, nos dias em que estou a praticar ou a ensinar. Por outro lado, não faz mal algum pisar o risco de vez em quando. Não há nada pior do que alguém com uma dieta tão restritiva, por opção própria e não por razões médicas, entenda-se, a quem não pode convidar para comer fora!

## **Estilo de vida**

Para se ter saúde, há dois outros factores que não devem ser esquecidos: o exercício e o sono. Seja qual for o ritmo a que vivamos, ou a maneira de viver, é essencial dormir e fazer exercício. Podemos dividir o exercício em duas categorias: aeróbicos, ou seja, "coisas que o fazem ofegar", como correr, andar de bicicleta, nadar, jogos de equipa, desporto de raqueta, até

mesmo um passeio activo; e exercício suave, que melhora a flexibilidade e a circulação da Ki, como o ioga, Tai Chi, Qui Gong, Do-In, etc. Sugiro que toda a gente faça um pouco de cada tipo: 20 minutos, três vezes por semana, de exercício animado para estimular o aparelho cardiovascular, e 15 minutos, todos os dias, de exercício suave, constituem boas médias a ter como objectivo.

Dormir e repousar são tão importantes como o exercício. Durante a noite, o corpo descansa e recupera, acumulando Ki para o dia seguinte. Demasiado sono, ou sono a menos, pode ser prejudicial, mas cada um de nós descobrirá qual o esquema que melhor o sirva. Os movimentos brandos, que fazemos durante o sono permitem-nos descontraír e "desatar" o corpo, inconscientemente, enquanto os sonhos talvez ajudem a lidar com tarefas quotidianas inacabadas. A insónia é um problema vulgar para muita gente e, por aquilo que sei, é o medo de não se conseguir conciliar o sono a razão mais frequente da própria falta de sono. Se der consigo de olhos abertos de noite, e não conseguir adormecer outra vez, não se rale. Embora o nosso organismo precise de sono, precisa igualmente de repouso. Diga para consigo que, embora não esteja a dormir, está a descansar, e experimente alguns exercícios de respiração *hara*, que vimos atrás neste capítulo. Passados, mais ou menos, 10 minutos, é capaz de descobrir que o seu cérebro acalmou o suficiente para o deixar adormecer outra vez.

### **Pontos a utilizar nos primeiros socorros**

Embora uma sessão de Shiatsu relaxante possa ser exactamente aquilo de que precisamos quando estamos doentes ou a sofrer, por vezes pode ser impraticável. É, então, aí que podemos utilizar determinados *tsubo* nos primeiros socorros. Cada terapeuta de Shiatsu possui uma lista de pontos úteis, e os que vou mencionar são os que eu acho mais eficazes em situações em que não se pode recorrer a uma sessão inteira. Quando estiver a servir-se de um *tsubo* como remédio para uma determinada queixa, lembre-se de que não tem nas suas mãos uma varinha mágica e que os resultados podem não ser imediatos: se eu, por exemplo, estiver a utilizar um ponto para as dores de cabeça, descubro, em geral, que demoro cerca de quinze minutos de compressão e descompressão desse mesmo ponto para diminuir a dor. Comprima-o ponto e receba a sensação de estar em contacto com a Ki: habitualmente é uma "dor agradável", ou uma sensação especial. Mantenha a posição entre sete e dez segundos, e largue pelo mesmo período de tempo. Continue a comprimir e a descomprimir durante uns minutos, repousando depois outro tanto. Se o ponto continua a mostrar-se muito sensível, experimente outro onde possa exercer uma acção semelhante: muitas vezes os pontos podem usar-se em associação com grande eficácia.

*Bexiga 2*: situa-se na pequena concavidade da órbita, do lado interior e superior. É um ponto que serve para aliviar dores de cabeça na fronte e olhos doridos.

*Vesícula Biliar 20*: situado na concavidade entre os dois grandes músculos do pescoço (trapézio e esternocleidomastoideu) na parte posterior do pescoço, mesmo abaixo do crânio, é o ponto que serve para o alívio da tensão e dores no pescoço, e dores de cabeça unilaterais.

*Pulmões 1*: situado à distância da largura de um polegar, abaixo da extremidade da clavícula, este é o ponto que serve para o tratamento da tosse, asma e de qualquer problema pulmonar.

*Intestino Grosso 10:* situa-se à distância de três dedos, abaixo da prega do cotovelo, mas na parte de cima do grande músculo do antebraço. É o ponto que serve para o alívio das dores nos braços e ombros, bem como dos problemas intestinais.

*Intestino Grosso 4:* situa-se no espaço carnudo entre o polegar e o indicador, na parte de cima da mão e perto dos ossos. É o ponto que serve para aliviar dores de cabeça, dores de dentes, canalizar a Ki para a parte de baixo do corpo, tratar prisão de ventre, os casos de diarreia, para tonificar os intestinos na generalidade e ainda para auxiliar a desencadear o trabalho de parto (proibido na gravidez).

*Governador do Coração 6:* à distância da largura de dois polegares, acima da prega do pulso, na parte de dentro do braço, entre os tendões, encontra-se este ponto que serve para o tratamento de náuseas e vômitos, em especial para o enjoo matinal ou enjoo marítimo.

*Governador do Coração 8:* se se fechar a mão, sem apertar, fica no sítio onde o dedo médio toca o centro da palma. É o ponto que serve para obter uma boa resposta mental, se se estiver nervoso ou ansioso.

*Coração 7:* na prega do pulso, mesmo junto ao tendão do lado do dedo mindinho situa-se o ponto que serve para tratar o nervosismo, a ansiedade, as insónias, os suores nocturnos e os problemas cardíacos.

*Coração 9:* no canto interior da unha do dedo mindinho fica o ponto que serve para resolver problemas cardíacos, incluindo ataque cardíaco, desde que se tenham tomado outras medidas de primeiros socorros, e ansiedade acentuada.

*Vesícula Biliar 30:* no centro da nádega, onde há uma concavidade quando o músculo está contraído, situa-se o ponto que serve para aliviar a dor ciática, dores e cansaço nas pernas, dores na parte inferior das costas.

*Estômago 36:* quatro dedos abaixo da rótula e do canto exterior desta articulação situa-se este ponto que serve para o alívio da indigestão, náuseas e problemas estomacais, fadiga e dores nas pernas, e, em geral, é bom para estimular a vitalidade.

*Baço-Pâncreas 6:* três dedos acima do osso interior do tornozelo,

começando a medição na parte onde este começa a salientar-se (e não a partir da sua zona mais elevada), mesmo por detrás do osso em causa – encontra-se o ponto que serve para todos os problemas menstruais, em especial para as dores menstruais, disfunções reprodutoras, cansaço, para aliviar as dores no abdómen, para acalmar o cérebro e para as insónias. A evitar durante a gravidez, mas aconselhável no trabalho de parto.

*Fígado 3:* situa-se na parte de cima do pé, na concavidade a seguir à segunda articulação do dedo grande, entre o primeiro e o segundo metatarso. É o ponto que serve para o tratamento das enxaquecas, dores de cabeça, câibras musculares, exercendo um efeito calmante, principalmente quando se tem "mau gênio".

*Rins 1:* na planta do pé, mesmo a seguir ao antepé, alinhado com o segundo dedo, situa-se este ponto que tonifica a energia *Yin* do corpo, aclara e acalma o cérebro, podendo mesmo ser

usado em casos de inconsciência.

Estes pontos podem ser trabalhados em qualquer pessoa, sem o menor perigo, desde crianças a idosos. Sirva-se do seu bom senso, não os estimule demais, e, se o problema persistir, procure os conselhos de alguém qualificado.

## **Moxibustão**

A moxibustão é usada com frequência pelos terapeutas do Shiatsu, juntamente com este, para desencadear a cura nos casos em que o calor da moxibustão se demonstra eficaz. Trata-se da artemísia vulgar, que é tratada e depois queimada em certos *tsubo*, ou acima destes, para os aquecer, estimular a circulação local e aumentar o fluxo de Ki, num ponto onde se exige uma determinada medida. A mecha da moxa tem o mesmo aspecto que o algodão iodado. Quando se utiliza o método "directo", aperta-se a moxa até formar conezinhas, que são então queimados sobre uma camada fina de gengibre ou casca de alho posta sobre a pele, até o paciente ter uma sensação de calor. Quanto ao método "indirecto", é bastante mais prático e menos complicado para usar durante uma sessão de Shiatsu: a mecha de moxa é comprimida até formar um rolo, como um charuto comprido, é passada pelo ponto em questão, aproximando-se e afastando-se, até a pele se tornar avermelhada e haver uma sensação agradável de calor. Como a moxa não arde com chama, apenas queima, é bastante fácil regular-lhe o calor segurando-a mais perto ou mais longe, e dando-se instruções ao paciente para avisar quando estiver demasiado quente. Desnecessário será dizer que o terapeuta tem o devido cuidado para não queimar a pele. A moxibustão é muito eficaz em casos de dores crónicas, ombro paralisado, alguns tipos de artrite, diarreia, membros frios e fadiga generalizada.

Todos estes acréscimos ao tratamento e exercícios podem incorporar-se na nossa vida quotidiana, quando começamos a ser mais responsáveis por nós mesmos. Pondo-os em prática, conseguimos sentir e compreender que, graças às nossas acções, actividades e atitudes, podemos alterar o estado da nossa Ki para outro, melhor, que nos permita dominar a nossa vida e alcançarmos o que dela queremos.

## IR MAIS LONGE

### **Como contactar um terapeuta de Shiatsu**

Nos últimos dez anos, as terapias complementares e alternativas têm desfrutado de um notável aumento de popularidade. Não há dúvida de que a desilusão relativamente aos tratamentos baseados em drogas, usados pela medicina tradicional, a par da falta de tempo dos clínicos gerais e juntamente com um desejo crescente de responsabilidade de intervenção por parte dos doentes relativamente ao próprio tratamento, desempenharam o seu papel ao canalizar muita gente para esquemas médicos mais acessíveis e menos "agressivos".

Está no âmbito das terapias mais naturais levar o paciente a compreender o seu estado, relativamente ao seu potencial geral de saúde, e talvez seja a busca de autocompreensão, bem como a necessidade de encontrar alguém compassivo, com uma perspectiva diferente e tempo para falar de preocupações acerca da saúde, que leva tanta gente para o campo das medicinas alternativas. No entanto, uma vez fora das normas estabelecidos pela medicina tradicional, há uma questão real de padrões e qualificações. Como descobrir um profissional respeitável? Existe uma organização nacional normalizadora? Será melhor abordar uma escola de preparação à procura da sua lista de terapeutas? Todas as escolas preparam ao mesmo nível? Para o infeliz paciente, que apenas deseja alguém que o livre da dor nas costas, o meio pode parecer-lhe uma selva.

Por exemplo, a Inglaterra tem muita sorte em possuir uma organização nesta área, a Sociedade de Shiatsu, que inclui todos os praticantes, professores e alunos de Shiatsu, trabalhando no interesse desta prática e funcionando no sentido de dinamizar todos os aspectos da terapia, desde fornecer informações ao público a estabelecer padrões na prática profissional.

Em 1981, um pequeno grupo de professores e alunos de Shiatsu Encontrou-se em Londres para discutir a maneira de criar laços entre os poucos pioneiros que, nessa altura, estavam envolvidos na questão. Foi dessa iniciativa que nasceu a Sociedade de Shiatsu. Concebida originariamente como uma rede de meios de comunicação, em breve passou ao papel de

associação profissional e secção de informações ao público, publicando um registo de terapeutas. Estabelecer os padrões de formação e prática profissional foi encarado como uma responsabilidade dos professores e praticantes seniores já existentes, tendo resultado em discussões para construir um sistema que unificasse esses padrões, respeitando a maneira única de trabalhar de cada praticante e tomando em linha de conta os variados estilos e abordagens filosóficas ensinados pelos diferentes estabelecimentos de ensino.

Por conseguinte, a Sociedade de Shiatsu actua como uma organização de protecção do Shiatsu na Grã-Bretanha. Ser membro ordinário é acessível a toda a gente interessada na terapia, seja aluno de Shiatsu, profissional proveniente de uma área médica ou de trabalho social ou um simples leigo que deseje manter-se em contacto. Para se ser membro com o estatuto de Terapeuta e Professor, é preciso estar ao nível das qualificações que a Sociedade exige.

Um dos ideais que esta instituição tem orientado é o da unificação, estimulando sempre a comunicação entre praticantes e professores dos vários estilos e abordagens do Shiatsu e evitando assim as discordâncias que, de tempos a tempos, têm ensombrado outras terapias. As mais representativas escolas de Shiatsu são dirigidos por professores inscritos como membros da Sociedade de Shiatsu, e os diplomados pelas escolas podem entrar para o grupo de avaliadores de que depende a entrada para o Registo de Praticantes Autorizados. Este registo é uma lista única de profissionais provenientes de diversos estabelecimentos de ensino, que terminaram uma formação mínima de três anos, tendo passado nos exames de avaliação da sua escola e cumprindo os requisitos do Conselho de Avaliação da Sociedade quanto à sua competência profissional, tanto no trabalho prático como teórico. Os profissionais registados podem usar as iniciais MRSS (Membro Registrado na Shiatsu Society). Pode obter-se uma lista completa dos Praticantes Autorizados em: The Shiatsu Society Administrator, 14 Oakdene Rd, Redhill, Surrey, RH1 6BT Tel. 0737 767896.

A Sociedade tem profissionais registados em Inglaterra bem como em vários outros pontos da Europa, onde nem todos os países possuem uma organização profissional, mantendo também contactos internacionais com terapeutas e organizações terapêuticas.

## **Formação em Shiatsu**

Em Inglaterra é fácil encontrar aulas de Shiatsu um pouco por todo o lado, ou à noite, para principiantes, e mesmo para formação profissional, destinadas àqueles que se querem tornar terapeutas. A maior parte das aulas é à noite ou aos fins-de-semana, embora uma ou duas escolas mais importantes tenham cursos para profissionais durante o dia.

Embora não tão espalhadas como as aulas de ioga, por exemplo, encontram-se professores de Shiatsu desde Brighton a Inverness, desde East Anglia a West Wales. É possível obter informações pormenorizadas acerca dos cursos através da Shiatsu Society ou no boletim trimestral da Sociedade, onde estes são frequentemente anunciados.

A formação em Shiatsu não é apenas uma questão de aprendizagem teórica e prática. Tal como sublinhei em todo o livro, o Shiatsu é uma atitude, uma capacidade de compreensão e um aperfeiçoamento pessoal. Se pensa seriamente em se tornar terapeuta, aconselho vivamente que



procure um professor ou uma organização em que seja capaz de confiar e onde possa aperfeiçoar-se e progredir. Talvez precise de tentar várias classes de principiantes antes de achar alguém a quem de facto "adira".

A maior parte das escolas não faz exigências à entrada, além do entusiasmo e da motivação: muitas esforçam-se por fugir aos antigos processos académicos de que muita gente se cansou na escola secundária. Portanto, as aulas podem incluir uma grande diversidade de trabalho prático, com jogos e novas situações, trabalho criativo e exercícios de sensibilidade para facilitar uma aprendizagem feita com o corpo, os sentimentos, as sensações e com o cérebro. Claro que o trabalho intelectual é necessário, em especial nas classes mais avançadas onde a teoria oriental, o diagnóstico, anatomia, fisiologia e patologia fazem parte do programa. Algumas escolas exigem trabalhos práticos e trabalhos escritos, e, em geral, no fim do curso há um determinado sistema de avaliação.

Mais tarde, mas ainda durante o processo de aprendizagem, os alunos serão encorajados a estudar com professores diferentes para adquirir uma perspectiva mais ampla, aumentar o seu repertório de técnicas e aprender a respeitar outras maneiras de abordar o Shiatsu. Muitas escolas dão cursos que podem conduzir os alunos até ao Conselho da Sociedade. Há também professores individuais que dão aulas sobre aspectos específicos do Shiatsu ou conduzem os seus alunos até certo grau de conhecimentos antes de os recomendarem a outros professores.

A Shiatsu Society fornece uma lista de professores registados e de escolas de Shiatsu reconhecidas. O boletim trimestral da Sociedade também presta informações acerca das aulas dadas no país, bem como de seminários especiais com professores vindos do estrangeiro.

## CONCLUSÃO

### Porquê o Shiatsu?

Se considerarmos a cura como o processo que nos "unifica", acredito firmemente que, de certo modo, cada um de nós tem capacidade para curar os outros, se o resolvermos fazer. Acredito também que o desejo de ajudar e curar brota da nossa humanidade e compaixão essencial pelos outros seres humanos que contracenam connosco neste teatro complexo, confuso, por vezes jubiloso e por vezes penoso, a que chamamos Vida. A forma que escolhemos para exprimir essa capacidade de curar depende de cada indivíduo. Alguns tropeçam nela cedo, outros nunca conseguem sintonizar-se o bastante para serem capazes de expressar esse aspecto positivo do Eu.

Quanto a mim caí quase literalmente no Shiatsu ao praticar a arte marcial Aikido. Uma queda no tapete, alguém que se serviu de um *tsubo* para me devolver a consciência, uma série de palestras sobre o *Yin-Yang* e o aparecimento de ferozes ataques de enxaqueca, tudo me levou a investigar o Shiatsu como um imperativo de saúde. Meti-me num curso de fim-de-semana e descobri o que queria fazer na vida. Ali estava um processo de conseguir ajudar outras pessoas, no qual podia "comunicar" a um nível profundo, eu que tinha um diploma em línguas e que andara envolvida no jornalismo. Com efeito, mesmo antes de adoptar o Shiatsu, a comunicação sempre fora importante para mim. Ao mesmo tempo, podia tratar-me e revigorar-me. A disciplina necessária à prática do Shiatsu atraiu-me, assim como o facto de esta prática aumentar para o poder individual através do uso do *hara*, embora se trate de um poder exercido de uma forma compassiva e "produtiva". O seu movimento e a natividade desenvolveu-me o corpo e a mente, enquanto a minha entrada no mundo invisível das operações da Ki foi fascinante. Em resumo, o Shiatsu como processo de auto-expressão e cura adaptou-se totalmente à minha própria faceta energética. Se eu fosse diferente, teria descoberto outra terapia: ou a cura pelo espírito, ou o ioga, ou a medicina tradicional. Há um ditado no ensino esotérico: "Quando o aluno está pronto, o professor aparecerá." Nesse âmbito acho que o Shiatsu tem sido, durante muitos anos, o meu mestre e professor, orientando-me para a autocompreensão e para o conhecimento do meu objectivo na vida.

Não tenho ilusões de que o Shiatsu possa curar tudo: para mim Assemelha-se mais a um processo de segurar um espelho e deixar os pacientes olhar para si mesmos. Por vezes, isso tem por efeito libertarem-se do sofrimento ou de um problema de saúde prolongado, ou ainda ficarem a conhecer-se a ponto de poderem cuidar de si próprios. Por vezes, o Shiatsu ajuda o indivíduo a

pôr a vida suficientemente em ordem para ser capaz de enfrentar os seus problemas. E, por vezes, ainda pode ajudar alguém a morrer com dignidade.

O poder de um toque compassivo é imenso. O poder do toque curativo, utilizado juntamente com o conhecimento da energia num sistema como o Shiatsu, tem a capacidade de impulsionar a vida das pessoas de uma maneira muito positiva. Tentando chegar aos outros através do Shiatsu e melhorando a sua qualidade de vida, talvez sejamos capazes de alargar a qualidade de vida a toda a gente nesta nossa Terra.

### **QUADRO DE SINTOMAS E MERIDIANOS PARA O TRATAMENTO RESPECTIVO**

<i>Sintomas</i>	<i>Meridiano importante a trabalhar</i>
Constipações/gripe	Pulmões e Triplo Termóforo nos primeiros estádios
Dores de cabeça (frontais)	Bexiga, Estômago
Dores de cabeça (laterais)	Vesícula Biliar e Fígado
Dores de cabeça (posteriores)	Bexiga
Enxaquecas	Fígado (em especial) no ponto Fígado 3 e Vesícula Biliar
Indigestões/náuseas	Estômago, Baço, Governador do Coração (Governador do Coração 6)
Prisão de ventre/diarreia	Intestino Grosso e Intestino Delgado
Catarro/tosse/asma	Pulmões
Fadiga (crónica)	Rins e Vaso Concepcional
Problemas no aparelho reprodutor	Baço, Fígado e Rins
Dores nas costas	Bexiga, Vaso Governante e Vesícula Biliar
Ciática	Vesícula Biliar e Bexiga

Se o seu parceiro tem qualquer destas queixas vulgares, consulte os quadros do capítulo 3, para ver as ligações teóricas, e consulte também a lista dos *tsubo* vulgares (página 89), para descobrir os pontos mais convenientes a usar no meridiano relevante. Então, pode trabalhar-lho por inteiro, prestando uma atenção especial a áreas onde sente que a Ki está perturbada (em geral sente-se o corpo retesado e a resistir, ou, então, fraco e esvaziado) e aos pontos clássicos indicados para a situação.

## GLOSSÁRIO

**Acupressão:** um sistema de cura que se assemelha ao Shiatsu, mas que se concentra mais nos pontos clássicos usados em Acupuntura.

**Cinco Elementos** (que também se traduziu por **Cinco Fases** ou **Cinco Transformações**): uma teoria usada na medicina oriental em que a energia é representada pelos elementos Metal, água, Madeira, Fogo e Terra. Integra o conceito de que a energia flui entre os elementos e inclui a ideia do agrupamento de fenómenos similares em correspondências.

**Hara:** uma palavra japonesa para abdómen, reconhecido como o centro de força física e espiritual; muito usada no Shiatsu para fomentar o equilíbrio, a sensibilidade ao toque e o poder curativo.

**Jing:** a energia vital armazenada nos rins que regula o nosso ritmo de crescimento, maturidade e envelhecimento e também a nossa capacidade de reprodução.

**Ki:** uma palavra para energia, abrangendo todos os fenómenos no universo, mas usada especificamente na medicina oriental para referir a energia corporal.

**Kyo-jitsu:** a teoria usada no Shiatsu Zen para descrever a maneira como dois meridianos podem encontrar-se numa relação dinâmica onde o meridiano vazio ou inerte (*Kyo*) provoca que um meridiano cheio ou Super-reactivo (*jitsu*) se manifeste em qualquer outro lado.

**Meridiano:** uma via energética no corpo, onde a Ki flui com mais força. Cada meridiano está relacionado com um dos órgãos internos e, por conseguinte, recebe o seu nome.

**Shen:** o Espírito (também traduzido por Mente), querendo com isso designar os elementos psicológicos e emocionais da nossa individualidade.

**Shiatsu:** uma palavra japonesa que significa "pressão dos dedos", utilizada para descrever uma terapia que é rica em variedade técnica e teórica e se serve da pressão das mãos, polegares, joelhos e pés para fomentar a cura no corpo, mente e espírito.

**Tanden:** um ponto que fica três dedos abaixo do umbigo, no centro do *hara*.

***Tsubo***: uma palavra japonesa para os pontos clássicos, geralmente encontrados nos meridianos, embora haja alguns pontos "extraordinários" fora dos meridianos.

***Yin-Yang***: o alicerce dinâmico de toda a medicina oriental, onde as forças complementares e opostas actuam umas sobre as outras, num fluxo nunca interrompido. Por exemplo: quente e frio, ascendente e descendente, diurno e nocturno, masculino e feminino.

***Zen***: uma forma de Budismo que reconhece que a Iluminação pode ocorrer a qualquer momento, incitando à espontaneidade e a que se viva no presente segundo o lema "estar aqui e agora".

## BIBLIOGRAFIA

- Chaltow, L., Soft Manipulation, Thorsons, 1980.
- Dawes, N., The Shiatsu Workbook, Piatkus, 1991.
- Durckheim, K. von, *Hara: The Vital Centre of Man*, Unwin Paperbacks, 1962.
- Essentials of Chinese Acupuncture, Foreign Languages Press, Pequím, 1980.
- Jarmey, C. e Tindall, J., Acupressure for Common Ailments, Gaia Books, 1991.
- Jarmey, C. e Mojay, G., Shiatsu.- The Complete Guide, Thorsons, 1991.
- Kaptchuk, T., Chinese Medicine.- The Web that has No Weavei -, Rider, 1983.
- Kushi, M., How to see your Health, Japan Publications, 1980.
- Lao Tsé, Tao Te Ching, Penguin Classics, tradução Lau, 1963.
- Lidell, L., The Book of Massage, Ebury Press, 1984.
- Lundberg, P., The Book of Shiatsu, Gaia Books, 1992.
- Maciocia, G., The Foundations of Chinese Medicine. Churchill Livingstone, 1989.
- Masunaga, S., Zen Imagery Exercises, Japan Publications, 1987.
- Masunaga, S., Zen Shiatsu, Japan Publications, 1977.
- Narnikoshi, T., The Complete Book ofshiatsu Therapy, Japan Publications, 1981.
- Ohashi, W., Do it Yourself Shiatsu, Unwin Paperbacks, 1977.
- Ploss & Bartels, The Women, Heineman (Medical), 1929.
- Ridolfi, R., Shiatsu, Macdonald Optima, 1990.

- Seem, M., Bodymind Energetics, Thorsons, 1988.
- Serizawa, K., Effective *Tsubo* Therapy, Japan Publications, 1984.
- Serizawa, K., *Tsubo*: Vital Pointsfor Oriental Therapy, Japan Publications, 1976.
- Suzuki, S., Zen Mind, Beginners Mind, Weatherhill, 1970.
- Tohei, K., Ki in Daily Life, Japan Publications, 1978.
- Veith, I. (tradução), The Yellow Emperors Classic of Internal Medicine, University of Califomia Press, 1966.
- Yamamoto, S., Barefoot Shiatsu, Japan Publications, 1979.