



APOSTILA DE ZEN SHIATSU

Apostila elaborada por:

Evaldo Mazer

**APOSTILA
DE
ZEN SHIATSU**

“A maneira de passar pelos tempos de provação vai depender da sabedoria e do bom senso que se teve nos tempos de abundância”.
(Pethő Sándor)

***“Cada momento é uma realidade a ser conhecida.
Cada momento é único. Não se repete”.***
(Pethő Sándor)

Índice

Zen Shiatsu	5
Princípios que caracterizam o Zen Shiatsu	6
O meridiano como um todo	6
Alongamento e pressão simultâneos	6
A mão “mãe”	7
Fundamentos para a prática do Zen Shiatsu	7
Postura do praticante – Como aplicar as pressões	7
Utilizando o peso do corpo para exercer as pressões	9
A pressão	9
Pressão perpendicular (e vertical)	9
Pressão estacionária	9
Pressão apoiada	10
Profundidade das pressões	10
Indicações	11
Cuidados	11
Seqüência básica de Zen Shiatsu	13
Cliente sentado	13
Cliente em decúbito dorsal	15
Cliente em decúbito lateral	20
Cliente em decúbito ventral	23
Cliente sentado	26
Bibliografia	27

ZEN SHIATSU

"No Zen é importante que você tenha um bom mestre de quem aprender. No shiatsu, seu cliente é seu mestre."
(Shizuto Masunaga)

Existem várias maneiras, vários métodos de se fazer Shiatsu. O Zen Shiatsu não é apenas mais um deles.

O Zen Shiatsu não é uma técnica ortodoxa. Suas raízes estão no passado, sua cabeça no futuro.

Shizuto Masunaga foi o idealizador do Zen Shiatsu, considerado a principal autoridade em Shiatsu quando vivo, genial e inspirador após sua morte.

No Brasil, o Zen Shiatsu é praticamente desconhecido. Mesmo o Shiatsu ainda não ocupou seu espaço próprio.

O conhecimento da medicina oriental não faz da pessoa um terapeuta de Shiatsu. É preciso muita prática, uma vivência específica da técnica, numa constante relação de aprendizado e crescimento.

Muitos dos pontos utilizados no Shiatsu são sensíveis ao toque. Nas mãos de certas pessoas, uma aplicação de Shiatsu mais parece uma sessão de tortura.

Para o Zen Shiatsu isso não é só desnecessário, é prejudicial. O Zen Shiatsu nunca agride o corpo. É um método que trabalha o corpo de forma profunda, porém suave, provando ser a dor completamente dispensável para que a técnica do Shiatsu surta efeito máximo. Masunaga nos diz: "Nesse ponto há muitas noções erradas com relação ao Shiatsu, que gostaria de esclarecer. Primeiro, não é verdade que o Shiatsu para ser eficaz requeira pressões fortes aplicadas com os polegares e dedos. Tampouco é verdade que doenças possam ser curadas pela mera pressão em certos pontos do corpo... Se você já teve alguma vez uma criança caminhando nas suas costas, saberá o significado de pressão natural. As crianças são inocentes e não exercem uma quantidade de pressão desnecessária.



Daí, quando você usar sua palma, cotovelo, ou joelho, esteja certo de utilizar uma quantidade natural de pressão".

O que o sistema de Masunaga tem a ver com o Zen?

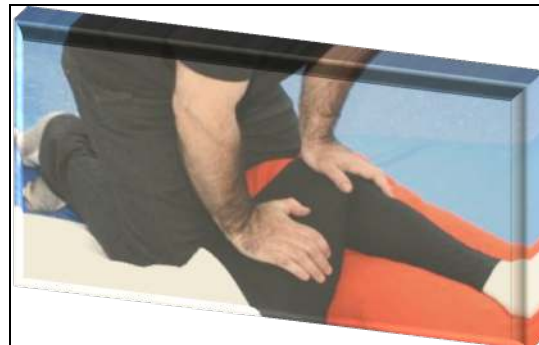
Nas palavras do próprio Masunaga: "Tanto no Zen como no Shiatsu lidamos com fatores que não podem ser explicados racionalmente, mas que necessitam ser sentidos pelo corpo vivo". O princípio por ele enfatizado é que no Shiatsu, como no Zen, é importante estabelecer um "eco" de vida. Sentir a "resposta" dada pelo corpo do cliente quando pressionamos determinada área ou ponto. "Se você coloca sua mão num ponto (tsubo) e segue a linha dos meridianos com seus dedos, você poderá sentir o "eco" da vida..."

PRINCÍPIOS QUE CARACTERIZAM O ZEN SHIATSU

1) O meridiano como um todo.

No Shiatsu utilizamos, freqüentemente, os polegares para exercer uma pressão concentrada sobre os pontos ao longo dos meridianos. Já no Zen Shiatsu, utilizamos muito mais as palmas das mãos do que os polegares. As pressões são largas, abertas, mais suaves e menos dolorosas.

Trabalhamos os meridianos como um todo, e não como uma seqüência de pontos a serem pressionados.



2) Alongamento e pressão simultâneos.



Esse é o princípio que nos permite realizar um trabalho profundo utilizando pouca força. A pressão excessiva só produz mais tensão e rigidez nos músculos contraídos. Alongando-se a musculatura referente a área do meridiano que estamos trabalhando, reduzimos a tensão e a contractilidade muscular. Na posição de máximo alongamento o músculo apresenta a menor capacidade de contrair-se. Oferece. Pouca resistência à

pressão aplicada, que penetra profundamente o organismo do cliente, sem nenhum esforço por parte do praticante.

3) A mão “mãe”.

De acordo com a visão oriental, toda existência é governada por forças opostas - Yin (energia feminina) e Yang (energia masculina). O equilíbrio e saúde do corpo dependem da harmonia entre essas duas forças. No shiatsu, yin e yang são respectivamente Kyo e Jitsu. Kyo é neutralizado pelo que denominamos tonificação, e jitsu pela sedação.



No Zen Shiatsu mantemos dois (ou mais) pontos de contato com o cliente quase que todo o tempo.

Um desses pontos de contato serve como base, dando apoio e suporte para a ação executada pela outra mão. Essa mão base é a mão "mãe". Ela tem função tonificante. Coloca-se de forma estacionária, tocando o corpo suave e profundamente. O suporte dado por ela mantém o corpo do cliente relaxado e receptivo, enquanto a outra mão age sobre meridianos e pontos, dissolvendo bloqueios em nós (estagnações de energia). Essa mão "ativa" ou "livre" tem a função de sedação. Dessa forma, criamos um círculo de energia envolvendo terapeuta e cliente. Além de tonificar e manter o cliente relaxado, a mão "mãe" tem outra função importante. Nela sentimos com maior clareza qualquer reação do corpo do cliente às pressões executadas pela mão "ativa".

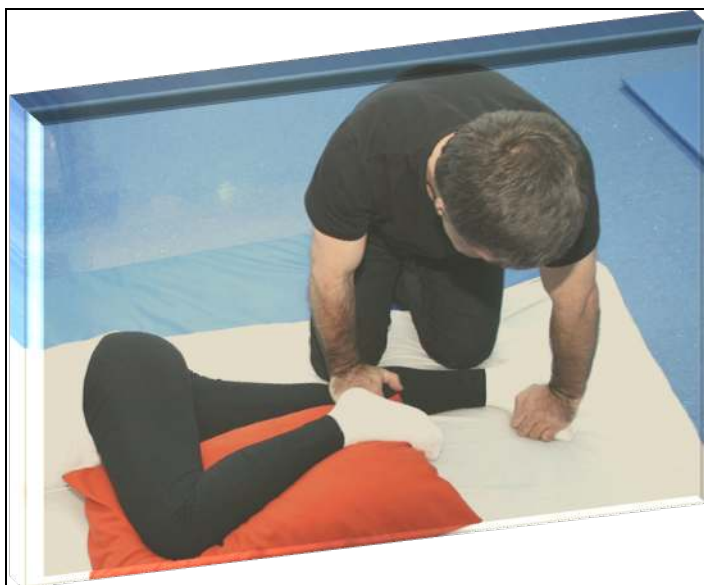
FUNDAMENTOS PARA A PRÁTICA DO ZEN SHIATSU

Postura do praticante - Como aplicar as pressões

*"Um mestre transmite energia ki de seu hara,
num estado de completo relaxamento."
(Shizuto Masunaga)*

O Zen Shiatsu segue o princípio taoísta do wei-wu-wei, o "fazer-sem-fazer" fazer sem esforço, suave e naturalmente, sem nenhum envolvimento físico ou psicológico desnecessário (como querer "curar" ou "fazer bem"). O praticante simplesmente faz o que sabe, sem alardes e sem pretensões, os resultados vêm por si mesmos. Dessa forma, não se tensiona nem se cansa, conservando-se alerta, receptivo e sensível à energia do cliente.

O praticante mantém seu corpo relaxado, a coluna naturalmente ereta, os movimentos partindo sempre dos quadris.



As pressões são feitas utilizando-se o peso do corpo, nunca baseadas na força muscular. O praticante coloca-se de forma a descansar o peso de seu corpo sobre os pontos e áreas tratadas, descansa seu peso em um ponto, depois no próximo, etc., numa espécie de relaxado "caminhar", que continua até a aplicação terminar. Os cotovelos devem

ser mantidos retos (mas não "duros"), de maneira que o peso do corpo incida diretamente sobre a área tratada. Seguindo esses princípios, o praticante se preserva fisicamente (e não acaba a aplicação precisando de um Shiatsu) e estabelece com o cliente o tipo de contato almejado: firme, relaxado, profundo. Pressões baseadas em tensão muscular (dos dedos, mãos, braços ou costas) transmitem tensão. São incômodas, passando ao cliente a sensação de um toque tenso, "pesado" e superficial.

O corpo do praticante deve mover-se para frente (no momento de exercer a pressão) e para trás (para aliviá-la, ou trocar de ponto). Utiliza assim todo seu corpo, trazendo do hara a energia de seu toque. Da mesma forma, devemos expirar (assim como o cliente) ao mover-se para frente (ao exercer a pressão) e devemos inspirar (assim como o cliente) ao mover-se para trás (no momento de trocar o ponto).

No momento da inspiração a musculatura do corpo está mais relaxada e a pressão pode ser mais profunda.

Utilizando o peso do corpo para exercer as pressões.

1) A pressão.

O Zen Shiatsu funciona através de pressões executadas pelo praticante no corpo do cliente. O tipo básico de pressão no Zen Shiatsu apresenta três características: é perpendicular à área tratada, estacionária, e executada contra uma base que ofereça firme apoio ao corpo do cliente.

2) Pressão perpendicular (e vertical).

A melhor pressão incide perpendicularmente sobre o ponto ou área tratada, e, se possível, é exercida diretamente de cima para baixo sobre o cliente. É fundamental que o praticante coloque-se em relação a cada área tratada de forma a tirar o



máximo proveito do peso do seu corpo. Por isso a melhor superfície para a aplicação do Zen Shiatsu é o chão, ou uma mesa bem baixa, de modo que o praticante possa inclinar-se sobre o cliente.

3) Pressão estacionária.

A pressão contínua, firme, sem movimento é fundamental no Zen Shiatsu. É uma pressão calma, cuja intensidade aumenta e diminui de forma gradual. Por não ser súbita e agressiva, mantém o cliente relaxado, exercendo profunda ação sobre seu organismo. Cada pressão é mantida, em média, de 3 a 5 segundos, embora, ao tratar áreas sensíveis, nela nos detenhamos por vários segundos a mais.

4) Pressão apoiada.

Toda pressão vinda de uma determinada direção necessita de algum apoio vindo da direção oposta.

Dessa forma, o cliente não necessita resistir às pressões, num esforço para não desequilibrar-se. Esse esforço mantém o corpo do cliente tenso e, portanto, "impenetrável" ao toque do terapeuta. Com o cliente deitado, a superfície sobre a qual ele se encontra fornece esse apoio ao mesmo tempo em que exerce, de baixo para cima, uma pressão proporcional àquela executada de cima para baixo pelo praticante. Essa superfície deve ser plana e firme embora acolchoada, para não ser incômoda. Já quando trabalhamos com o cliente sentado, nossa tarefa se torna mais difícil temos que pressionar e fornecer apoio ao mesmo tempo.

O apoio ao cliente não deve ser nunca desprezado, já que é essencial para que ele possa "se entregar".

No Zen Shiatsu, a mão "mãe" estabiliza o corpo do cliente, fornecendo-lhe apoio extra.

5) Profundidade das pressões.

No Zen Shiatsu procuramos tocar profundamente o cliente, e para isso usamos de suavidade. A pressão deve ser firme e profunda, mas ao mesmo tempo gentil. Assim o cliente permanece relaxado e receptivo, permitindo que a energia do toque penetre profundamente seu corpo. Em áreas tensas, doloridas, começamos com uma pressão mais superficial, que aprofundamos à medida que o cliente relaxa e a dor cede sem forçarmos seus limites de conforto. A pressão muito forte ou violenta faz com que o corpo se contraia, se "feche", criando uma espécie de "escudo protetor". Quanto mais força usamos, mais o corpo se tenciona. Nenhuma quantidade de pressão "penetra" um corpo tenso. Lembre-se sempre: quanto mais resistência o cliente oferecer, menor força devemos fazer.

Devemos estar em contato permanente com o cliente, perguntando se as manobras estão doloridas, se devemos aprofundar ou "pegar mais leve".

Indicações

- A idéia básica é a de restaurar o funcionamento orgânico, e não a de tratar sintomas.
- Equilibra o sistema energético do corpo, e cria a sensação de energia e bem-estar, "enfraquecendo" os sintomas presentes.
- Diminuição da tensão (física e mental).
- Excelente auxiliar no tratamento de diversos desequilíbrios e enfermidades.
- É uma ótima terapia para dores de cabeça, esgotamento físico e mental, sensação de falta de energia, dores musculares e posturais, problemas digestivos, estados motivais, insônia, mal-estar físico ou psicológico sem causa definida, e uma série de outros pequenos distúrbios.

Cuidados

- O Zen Shiatsu é uma técnica simples e inofensiva, se praticada com um mínimo de bom senso.
- Quase todas as pessoas podem receber. As situações em que não deve ser aplicado são de casos extremos portanto óbvias.
- Converse com a pessoa que vai recebe-lo antes de aplicá-lo. Informe-se sobre sua saúde, se ela tem algum problema físico ou doença, se está tomando algum medicamento, se sofreu alguma cirurgia recentemente, ou se há qualquer coisa que ela gostaria de lhe comunicar antes de começarem.
- Não trabalhe em pessoas com enfermidades sérias, doenças contagiosas, infecções graves ou doenças de pele.
- Não devemos pressionar sobre cortes, machucados, queimaduras, inchações, manchas roxas provocadas por pancada ou qualquer tipo de escoriação.
- Não manipule ou pressione diretamente sobre articulações com artrite ou reumatismo.

- Não pressione sobre varizes, úlceras, ou em qualquer outra situação em que uma pressão externa possa provocar hemorragia interna.
- Se seu cliente usa lentes de contato, faça com que ele as retire.
- Não trabalhe em pessoas com o estômago muito cheio, ou com muita fome. Pessoas frágeis devem ser trabalhadas com suavidade.
- Crianças, idosos e grávidas podem e devem receber Zen Shiatsu, mas precisamos ser cuidadosos e suaves.
- Para gravidez, não aplique força demais nos ombros. Evite os pontos IG 4 e BP 6, bem como os canais Yin (Baço, Rim e Fígado) abaixo dos joelhos.
- Para quem sofre de epilepsia ou pressão alta, não aplicar na parte de cima da cabeça. Porém, o trabalho com os ombros, principalmente pernas e pés, é benéfico e seguro.

Seqüência básica de Zen Shiatsu

Cliente sentado

01 – Toque inicial (aproximação).

Com um toque suave nas costas, entre em contato com o cliente. Sinta a respiração.



02 – Pressão na região do VB 20.

Coloque uma das mãos (mão) na testa como sustentação, e o dedo indicador e dedo polegar na nuca, na região do VB 20.

03 – Alongamento de cervical.

Coloque a mão direita (mão) no ombro direito do cliente e a mão esquerda na lateral da cabeça do cliente, alongando a cervical do lado direito.





04 – Alongamento de cervical.

Coloque a mão esquerda (mão) no ombro esquerdo do cliente e a mão direita na lateral da cabeça do cliente, alongando a cervical do lado esquerdo.

05 – Alongamento de cervical.

Coloque a mão (mão) na base da nuca do cliente e a outra mão no alto da cabeça do cliente, alongando a parte posterior da cervical.



06 – Alongamento de cervical.

Coloque a mão (mão) na base da nuca do cliente e a outra mão na testa do cliente, alongando a parte anterior da cervical.



Cliente em decúbito dorsal

07 – Cliente em decúbito dorsal.

Deite o cliente em decúbito dorsal, ajudando-o com a mão nas costas. Endireite-o se necessário,



08 – Rotação da cabeça com pressão na base da nuca até o ombro.

Gire a cabeça do cliente para o lado esquerdo e faça a pressão com os dedos na região da nuca até o ombro (3 linhas).

09 – Rotação da cabeça e deslizamento com o dorso da mão.

Ainda com a cabeça do cliente para o lado esquerdo, deslize com o dorso da mão sobre a região da nuca até o ombro (3 linhas).



10 – Alongamento de cervical.

Coloque a mão esquerda (mão) na lateral da cabeça do cliente e com a mão direita “empurre” o ombro.

(repetir itens 8, 9 e 10 do outro lado).

11 – Flexão da cabeça.

Coloque a mão direita sob a cabeça e sobre o ombro esquerdo do cliente, sustentando-a com o antebraço, e alongue a cervical.



12 – Flexão da cabeça.

Repita do outro lado.



13 – Flexão da cabeça.

Coloque a mão direita sob a cabeça e sobre o ombro esquerdo e a mão esquerda sob a cabeça e sobre o ombro direito do cliente, sustentando-a com o antebraço, e alongue a cervical.

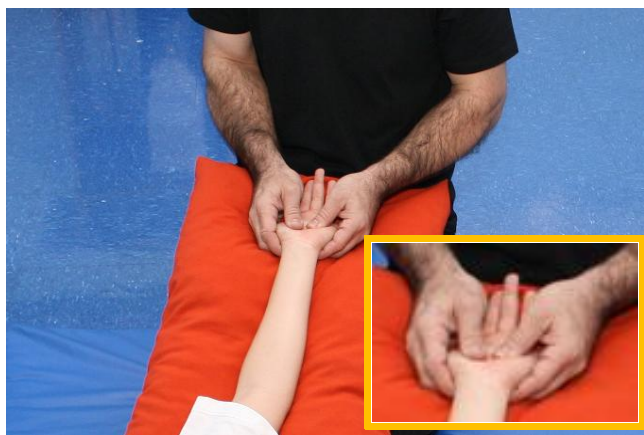


14 – Pressão na face YIN do braço.

Segure a mão do cliente com uma mão e com a outra mão pressione a face interna do braço no sentido tórax-mão.
(3 linhas)

15 – Pressão na face YANG do braço.

Segure a mão do cliente com uma mão e com a outra mão pressione a face externa do braço no sentido mão-ombro.
(3 linhas)



16 – “Cadeirinha” com pressão na palma da mão.

Com o dedo mínimo e anelar de cada mão, insira entre os dedos mínimo e anelar e polegar e indicador do cliente, abrindo a palma da mão e pressionando a mesma com os polegares.



17 – Pressão nos dedos.

Com o polegar e o indicador de uma mão na base de cada dedo, pressione e alongue cada um dos dedos com o polegar e o indicador da outra mão.



18 – Pressão nas mãos.

Com a sua mão mais forte segure no punho do cliente e com a outra mão, pressione e alongue a mão do cliente.

19 – Alongamento do braço.

Alongue o braço em três ângulos: mais fechado, intermediário e mais aberto.



20 – Alongamento dos braços.

Segure as mãos do cliente pelo pulso, coloque-se à frente do cliente e alongue os braços.

(repetir itens 14, 15, 16, 17, 18, 19 e 20 do outro lado).

21 – Massagem no abdômen.

Ao lado do cliente, massageie a região do abdômen com uma “onda palmar”, como se fosse um “gatinho” arrumando a almofada.

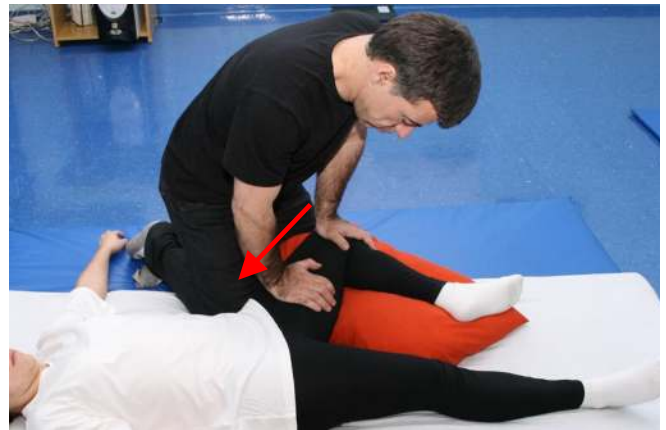


22 – Massagem no abdômen.

Ainda ao lado do cliente, massageie ao redor da região do abdômen com uma mão de frente para a outra, como se estivesse fazendo um “montinho”.

23 – Massagem na coxa.

Uma mão fica fixa (mãe), a outra pressiona o lado interno da coxa no sentido joelho-cintura.
(3 linhas)



24 – Massagem na perna (inferior).

Uma mão fica fixa (mãe), a outra pressiona o lado interno da perna no sentido pé-joelho.
(3 linhas)
(repetir itens 23 e 24 do outro lado).

Cliente em decúbito lateral

25 – Tração no ombro.

Ao lado esquerdo do cliente, coloque a mão esquerda sobre o ombro e a mão direita sobre a mão esquerda e tracione o mesmo na sua direção.



26 – Deslizamento sobre a lateral do dorso.

Com a mão direita na região axilar, deslize sobre a lateral do dorso com o antebraço esquerdo. (3 linhas)



27 – Pressão nos glúteos.

Com a mão direita (mão) sobre a crista ilíaca, pressione com a mão esquerda a região glútea. (3 linhas)



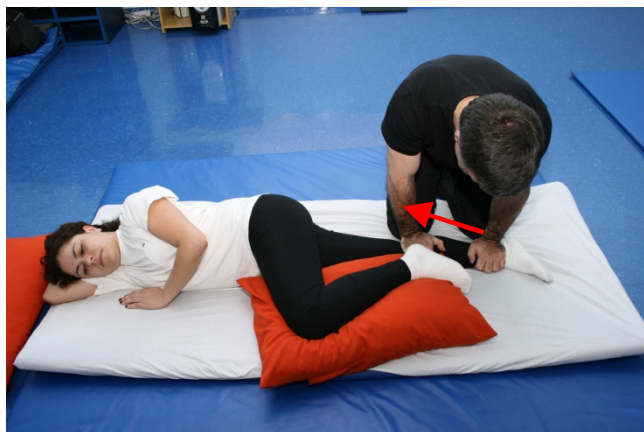
28 – Pressão na coxa flexionada.

Com a mão esquerda (mão) sobre a crista ilíaca, pressione com a mão direita sobre a parte externa da coxa flexionada no sentido cintura- joelho. (3 linhas)



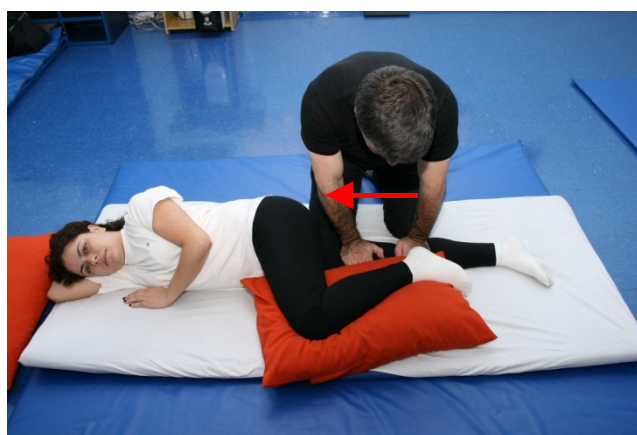
29 – Pressão na perna flexionada.

Com a mão direita (mãe) sobre o joelho, pressione com a mão esquerda sobre a parte externa da perna flexionada no sentido joelho-pé.
Cliente em decúbito ventral
(3 linhas)



30 – Pressão na perna estendida.

Com a mão direita (mãe) sobre o joelho, pressione com a mão esquerda sobre a parte interna da perna estendida no sentido pé-jelho.
(3 linhas)



31 – Pressão na coxa estendida.

Com a mão esquerda (mãe) sobre o joelho, pressione com a mão direita sobre a parte interna da coxa estendida no sentido joelho-cintura.
(3 linhas)



32 – Tração no sacro.

Com a mão esquerda sobre a crista ilíaca e a mão direita na região sacral, puxar a mão esquerda e empurrar a mão direita, rotacionando esta região.

33 – Circundação no antebraço.

Encoste o braço do cliente no seu corpo, segure-o na altura do cotovelo com a mão direita, e com a mão esquerda rotacione o antebraço no sentido horário e anti-horário.



Detalhe da mão mais forte no pulso.



Detalhe do braço do cliente apoiado na perna do terapeuta.

41 – Amassamento nos glúteos.

De joelhos e entre as pernas do cliente, com a mão esquerda (mão) sobre o cóccix, pressione com a mão direita a região do glúteo.

(repita do outro lado)



42 – Pressão nas pernas.

De joelhos e entre as pernas do cliente inicie a pressão na região glútea, desça pelas pernas “balançando” e pressione entre uma perna e outra, diminua a pressão atrás do joelho e termine nos pés (3 linhas).

43 – Amassamento no pé.

Segure o pé esquerdo do cliente com a mão direita e com a mão esquerda amasse a planta do pé.



44 – Alongamento no dorso do pé.

Segure o pé esquerdo do cliente na altura do tendão de Aquiles com a mão direita e alongue-o com a mão esquerda.

45 – Alongamento da planta do pé.

Segure o pé esquerdo do cliente na altura do tendão de Aquiles com a mão direita e coloque o antebraço direito na planta do pé e alongue-o.



46 – Alongamento da lateral externa do pé.

Segure o pé esquerdo do cliente na altura do tendão de Aquiles com a mão direita, segure a lateral externa do pé com a mão esquerda e faça a torção.



47 – Alongamento da lateral interna do pé.

Segure o pé esquerdo do cliente na altura do tendão de Aquiles com a mão esquerda, segure a lateral interna do pé com a mão direita e faça a torção.



48 – Alongamento dos dedos dos pés.

Segure o pé esquerdo do cliente na altura do tendão de Aquiles com a mão esquerda, e segure cada dedo do pé torcendo-os. Dedos menores torcer na direção do maior e vice-versa.

(repetir itens 43 à 48 do outro lado).

Cliente sentado

49 – Trabalho no ombro.

Se coloque nas costas do cliente e apóie suas mãos nos ombros e as costas do cliente em sua perna. Peça para o cliente inspirar e forçar na direção contrária e soltar o ar de uma só vez.



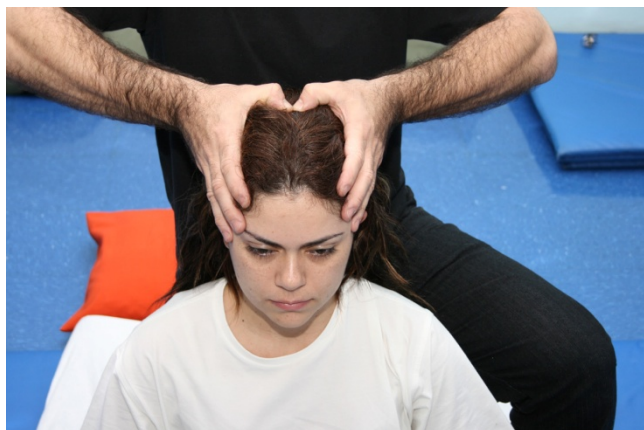
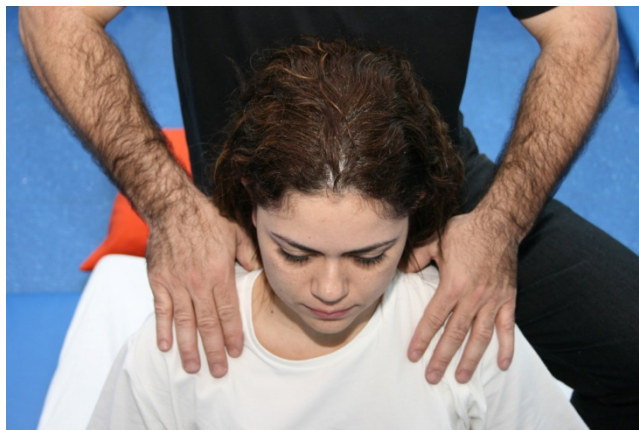
50 – Pressão na região do VB 20.

Coloque uma das mãos (mão) na testa como sustentação, e o dedo indicador e o dedo polegar na nuca, na região do VB 20.



51 – Pressão na região do VB 21.

Coloque os polegares na região do ponto VB21 e faça pressão para baixo.

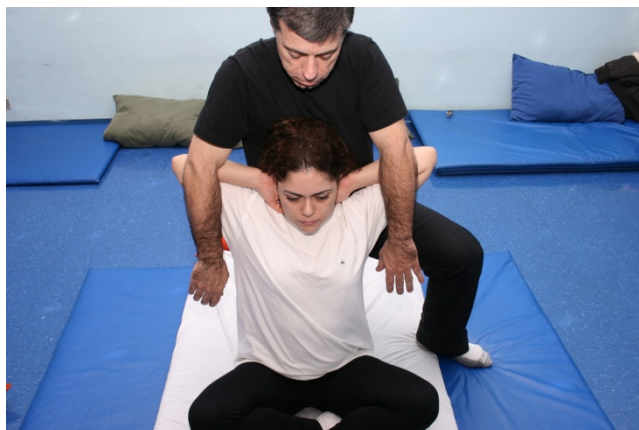


52 – Pressão na região do VG 22.

Coloque os polegares das mãos na altura do ponto VG 22 e pressione para baixo.

53 – Alongamento do peitoral.

Peça ao cliente para colocar as mãos entrelaçadas sobre a própria nuca e faça uma tração nos braços, alongando o peitoral.



54 – Alongamento final.

Coloque-se às costas do cliente e peça para colocar as mãos entrelaçadas sobre a própria nuca, coloque os seus braços por sobre os braços do cliente e incline-se para trás alongando o corpo.



55 – Toque final.

Termine como começou. Sentado atrás do cliente, tocando suavemente os ombros do cliente. Pode variar também com uma mão na testa e outra na região do coração.

Bibliografia

Apostila de Zen Shiatsu do curso de terapeuta corporal da Humaniversidade Holística.

Escola Humaniversidade Holística