

Relajarse con masaje shiatsu

A través de suaves manipulaciones, este masaje japonés logra armonizar los bloqueos energéticos del cuerpo y alivia una amplia gama de dolencias derivadas del estrés físico y emocional.

Ansiedad, estrés y angustia son palabras que se escuchan con frecuencia en una consulta. Estos términos intentan expresar diferentes historias y formas de sentir, la mayoría de ellas vinculadas a una falta de bienestar físico y anímico. Abordar esos problemas de forma natural requiere buscar una alternativa a los fármacos ansiolíticos y ahondar en sus posibles causas.

El shiatsu es un tipo de masaje que va más allá de lo corporal, pues está muy en contacto con las emociones. Enraizado en la cultura oriental, intenta que el *ki* o la energía circule de forma armónica por el interior del cuerpo. Este *ki* discurre por los canales energéticos como si fueran ríos. A veces, las preocupaciones o las frustraciones que provocan rabia o tristeza son obstáculos para

su apacible fluir. Entonces pueden aparecer síntomas como insomnio, dolor en el pecho, palpitaciones, manos frías, manos húmedas... Los conocimientos energéticos ayudan a comprender dónde están los bloqueos y el shiatsu facilita el camino para reencontrar la paz.

Nacido en Japón a principios del siglo XX, el shiatsu es una técnica de masaje relativamente moderna. Existen dos corrientes diferenciadas: una la creó Tokujiro Namikoshi, quien trató de occidentalizar los masajes japoneses; la otra fue desarrollada por un discípulo suyo, Shizuto Masunaga, quien volvió a la fuente de la medicina energética y creó el llamado *zen shiatsu*. Ambas se practican con las palmas y los dedos de la mano, sobre todo el pulgar, presionando los puntos y meridianos energéticos, que coinciden con los de la acu-

puntura. Se trata, por tanto, de un masaje cuyos fundamentos deben mucho a la medicina tradicional china. También se añaden estiramientos y movilizaciones de las articulaciones.

En una misma sesión se combinan diagnóstico y tratamiento. Así, el terapeuta, para valorar, añade su capacidad de observación a los comentarios del paciente. Se deben palpar los pulsos, esencialmente doce según la medicina china; sentir las diferentes sensaciones en el *hara* u ombligo; observar la lengua y, sobre todo, apreciar qué información transmiten las manos y los dedos en contacto con la piel, una sensibilidad que requiere años de entrenamiento.

UNA EXPERIENCIA ÚNICA

En una primera sesión se revisa la historia médica y los diferentes síntomas. A continuación, la persona se viste con ropa de fibras naturales, como algodón, y comienza propiamente el masaje, que se puede extender cerca de una hora. Se recibe el tratamiento sobre un futón o colchón japonés y, si fuese necesario, se cubre además al cliente con una manta.

Uno de los movimientos básicos para propiciar la confianza de la persona es el *kembiki* o balanceo. Como si estuviera en una cuna, el cuerpo del paciente se mece sobre el futón o colchoneta típica de Japón. Desde un inicio se le lleva a un estado de calma. Esto es básico, más aún si el terapeuta trata un estado

EL MASAJE DEL «AQUÍ» Y «AHORA»

Vivir plenamente la experiencia del shiatsu implica seguir cierto ritual.

La llegada. Entrar a la consulta sin prisas. Dejar a un lado lo que se trae. Cambiarse la ropa de calle por una más cómoda de fibras naturales. Respirar conscientemente y

abandonarse sobre un confortable futón.

Conectarse. No hacer nada, solo sentir. Primero, el calor de la mano del terapeuta sobre el ombligo. Escuchar el propio pulso. Apaciguar la llegada de pensamientos y conectarse con el cuerpo.

El masaje. Con un suave movimiento, un balanceo rítmico, comienza el tratamiento. Sin apenas advertirlo, la presión de manos y dedos sobre el organismo lleva a la quietud.

Logra la paz. Buscando el equilibrio de las propias energías, se llega a la paz.

ESTE ESTIRAMIENTO DEL COSTADO permite relajar y dotar de energía vital a la cadera. Hay que dar tiempo a que la persona sienta cómo, poco a poco, se va aflojando la articulación y desaparece la tensión acumulada. Al igual que en el resto del tratamiento, las sensaciones del terapeuta guiarán los movimientos, el orden y su duración. El objetivo es siempre armonizar el flujo de energía.



nervioso, pues para el correcto fluir de la energía resulta muy importante que quien recibe el masaje se deje llevar.

En las siguientes sesiones se comenzará directamente con el masaje y el diagnóstico corporal se establecerá sobre el *tatami*, un tapiz acolchado. Los comentarios habituales de los clientes al acabar una sesión son del tipo: «*me siento muy bien*», «*estoy flotando*» o «*me pesa el cuerpo de lo relajado que está*».

VISIÓN ORIENTAL DE LA ANSIEDAD

El shiatsu trata el cuerpo de manera integral. Lo hace a partir del diagnóstico realizado *in situ*. Al detectar dónde existe una falta de armonía, el terapeuta centra sus esfuerzos en llevar al paciente al equilibrio, regularizando todo el organismo. En los casos de ansiedad lo primero que debe tenerse en cuenta es que esta puede tener diversos orígenes. Los más comunes son el estrés emocional, el exceso de trabajo, la pérdida importante de sangre (por ejemplo, en un parto) o una dieta pobre e irregular.

Aunque se pueden clasificar los síntomas, el tratamiento será personalizado para ese paciente y en ese momento. Se inicia con un placentero masaje que no solo busca la sensación física, sino también específicamente la recuperación de la salud al tratar de suprimir los obstáculos que se han ido generando a lo largo del tiempo. No se trata de eliminar un dolor de cabeza puntual con una pastilla, sino de detectar los bloqueos existentes y, sesión a sesión, diluirlos.

El número de tratamientos dependerá del tiempo que han tardado en generarse y del entorno en que se encuentra el paciente en esos momentos. También es importante su participación activa, pues, junto con el masaje, el terapeuta le aconsejará algún cambio de hábitos.

Se recomienda una sesión semanal de shiatsu durante el primer mes y a partir de ahí, después de observar los resultados, se decide qué ritmo es el que más conviene a esa persona.

Una de las causas básicas de la ansiedad son los problemas emocionales. Las frustraciones laborales, las preocupaciones familiares, la pena por una pérdida o la rabia contenida bloquean internamente a las personas. El shiatsu pro-



1



2



3



4

A. SHIATSU PARA ALIVIAR LA ANSIEDAD

Cada persona, en cada circunstancia, requiere un tipo de tratamiento pero en estas imágenes se expone una rutina de shiatsu apropiada en general para disminuir la ansiedad, tanto aguda como crónica.

1. PRIMER CONTACTO

El terapeuta entra en contacto con el paciente. A partir de ese momento el ritmo de las respiraciones de ambos se va equilibrando. El paciente siente

la calidez del futón sobre el que reposa. El terapeuta busca estar en el «aquí» y «ahora». Es un requisito para tratar al paciente en su realidad actual.

Para iniciar la sesión, la mano derecha del terapeuta se sitúa en la línea media del cuerpo del paciente, a la altura del esternón y la boca del estómago. Allí reposa la palma de su mano con la intención de sentir el pulso sanguíneo y alguna tensión acumulada. Los

años de práctica le ayudan a traducir en un tratamiento específico lo que el cuerpo le trasmite.

La mano del terapeuta trata de ayudar a encontrar el equilibrio y ser la llave que abra el resto de meridianos. Su pulgar izquierdo se sitúa en la cara anterior del antebrazo del paciente, sobre un punto de acupuntura del canal del pericardio. Una de las bases del shiatsu es el contacto entre dos puntos

a través de las manos y la intención del terapeuta.

2. EL MERIDIANO DEL CORAZÓN

Con un suave estiramiento, que es otra manipulación importante en el shiatsu además de las presiones, el terapeuta abre todo el canal del corazón. Este canal transcurre desde la parte interior de la axila hasta el extremo de la uña del dedo meñique.

El corazón se considera la morada de las

emociones. Si es fuerte y la sangre, abundante, la vida emocional es equilibrada. En estado de deficiencia aparecen la angustia y la ansiedad. Recorriendo el meridiano con la presión de los dedos y la palma de la mano, el terapeuta compensa los desequilibrios existentes.

3. ESTERNÓN Y ESTÓMAGO

El terapeuta vuelve nuevamente a un área donde la ansiedad se mani-

fiesta y con los dos dedos pulgares relaciona la zona del esternón con la del estómago, tal y como se aprecia en la foto. El trabajo del contacto no incluye ningún movimiento, se trata tan solo de estar presente.

La función del terapeuta es la de movilizar la energía que se encuentra estancada en un punto muy ligado a las emociones. Con facilidad la frustración, la rabia o la culpa se transforman en un obstáculo para

que todo fluya con placidez. El cuerpo se ayuda del sistema digestivo para asimilar esos sentimientos.

4. PUNTO YIN TANG EN LA CABEZA

El último paso en este trabajo de shiatsu para la ansiedad consiste en moverse hacia la cabeza, como se aprecia en la fotografía. Colocado por detrás del paciente, el terapeuta puede trabajar diversos puntos. Escoge *yin tang* (situa-

do entre las cejas). Precisamente los manuales de medicina tradicional china indican que su función básica es la de calmar la mente y combatir la ansiedad.

La cabeza es una de las partes del cuerpo que más agradece el contacto. Las yemas de los dedos pueden ser suficientes para calmar la intranquilidad. No es necesario ser un maestro, el automasaje o la mano de un amigo pueden lograr efectos insospechados.



B. SHIATSU PARA RECUPERAR EL BIENESTAR

El masaje shiatsu es global y entiende que los desequilibrios son holísticos, es decir que lo que ocurre en un punto repercute en el funcionamiento general del organismo. Se puede encontrar energía vital bloqueada en cualquier parte del cuerpo. Tras la rutina específica para la ansiedad propuesta en las páginas anteriores, se puede seguir con un masaje que propicie el bienestar general.

1. MOVER EL BRAZO
Se moviliza el codo abriendo la articulación, que es como una bisagra que dificulta el tránsito de los líquidos corporales y la sangre.

Lo mismo se hace con la muñeca, más cercana aún al extremo de los dedos, donde la energía *yin* se transforma en *yang*. Se dice que los puntos de acupuntura más potentes se encuentran en la punta de los dedos

del pie y la rodilla, y entre la punta de los dedos de la mano y el codo. En este espacio el *ki* o energía vital transita superficialmente. Estos tramos de los meridianos constituyen puertas por donde penetran las enfermedades pero, a la vez, donde también nace la armonía. Manipular, pues, estas articulaciones ayuda a eliminar obstáculos que más tarde pueden ocasionar dolor.

2. EL MERIDIANO DEL PULMÓN
Según Masunaga, creador del zen shiatsu, el meridiano del pulmón transita por la parte posterior de la pierna. El pulmón se relaciona con la emoción de la tristeza. A menudo, detrás de los síntomas de la ansiedad, subyace una tristeza que bloquea. Por ello, cuidar el pulmón es muy recomendable en momentos de angustia.

3. BALANCEO DE LAS PIERNAS
Con este balanceo de las piernas que efectúa el terapeuta, las posibles barreras que se han ido creando en la cadera se van deshaciendo poco a poco. El paciente siente que pierde cierto control de las piernas y las nota ingravidas. Este efecto ayuda a hacer más potentes los efectos del shiatsu, ya que dejarse ir es lo opuesto a obstruir.

4. EL MERIDIANO DEL CORAZÓN

En la planta del pie confluyen los meridianos de los doce órganos y vísceras básicos según la medicina tradicional china. El terapeuta recorre con el pulgar el camino del corazón, que se encuentra en el talón y discurre desde el interior hacia el exterior. El contacto con los pies es muy agradable y relajante. En este punto del masaje las defensas del receptor se han diluido, el control desaparece y la entrega

es completa. Acostumbra a encontrarse en un estado de duermevela, alejado de todo lo mundano.

Si no se cuenta con un terapeuta de shiatsu, masajearse los pies uno mismo proporciona un efecto sedante, al igual que ocurre con la cabeza.

5. KEMBIKI EN LA ESPALDA

Para acabar, el terapeuta se ocupa de la espalda. Y lo hace con el *kembiki* o balanceo. Es como acunar a un bebé, el *kembiki* afloja

y la suave vibración de toda la columna incide en el sistema nervioso. La ansiedad desaparece, las terminaciones nerviosas se relaján y la calidez del futón envuelve. Con los pulgares se activa la vejiga, cuyo meridiano se encuentra paralelo a la columna y sigue por el centro de la parte posterior de las piernas hasta el dedo pequeño del pie. Los desechos y toxinas generados con el tratamiento se expulsan con mayor facilidad si se activa la energía vital de la vejiga.

voca en el paciente un distanciamiento de esas emociones dolorosas. Siente que las puede contemplar desde fuera, como si no le pertenecieran tanto. De esta manera, sin desvalorizar esos problemas, le resultan más fáciles de asimilar y de superar. Al acabar la sesión, el bienestar que siente puede ser notable, pero el regreso a la cotidianidad trae consigo de nuevo los temores. Eso que parece una vuelta atrás puede diluirse sin estridencias, poco a poco. No es un cambio radical: un día, el insomnio ya no es tan persistente, se recupera el hambre o las palpitaciones están menos presentes. Entonces, el fluir energético recupera pausadamente su equilibrio.

En general, las personas que se acercan a la consulta presentan dos perfiles bien diferenciados: aquellos que necesitan una ayuda puntual para superar un problema y quienes, después de una época de medicación con la supervisión de un profesional, comienzan a disminuir las dosis. Cuando la situación es muy compleja o los síntomas afectan de manera notable a la vida ordinaria, es conveniente consultar a un psicólogo. En este caso, el shiatsu pasa a ser un instrumento de refuerzo.

EL ARTE DE VIVIR A GUSTO

La otra faceta del shiatsu es catalizar cambios y energías para modificar costumbres que no nos ayudan. Es el último eslabón del proceso: incluir sencillas modificaciones en la rutina diaria. Se trata de focalizar la atención en moverse físicamente. Ya se ha descrito que si el río interior se detiene, comienzan los desarreglos. Algo tan simple es básico: caminar, bailar, hacer taichí, ir al gimnasio... lo que sea, pero *disfrutándolo*, para que la actitud y la práctica sean saludables.

Hay que añadir la idea de relacionarse a gusto, pues el ser humano es social. Nos necesitamos y nos cura estar en compañía. Por último, se revisa la dieta y la manera de comer, dándole la importancia que se merece, así como a los horarios o a la época del año. Comer sentado e, incluso, sin un televisor encendido que distraiga, le sienta mucho mejor al aparato digestivo. ■