

SHIATSU NAMIKOSHI Y EQUILIBRIO DEL SISTEMA NERVIOSO

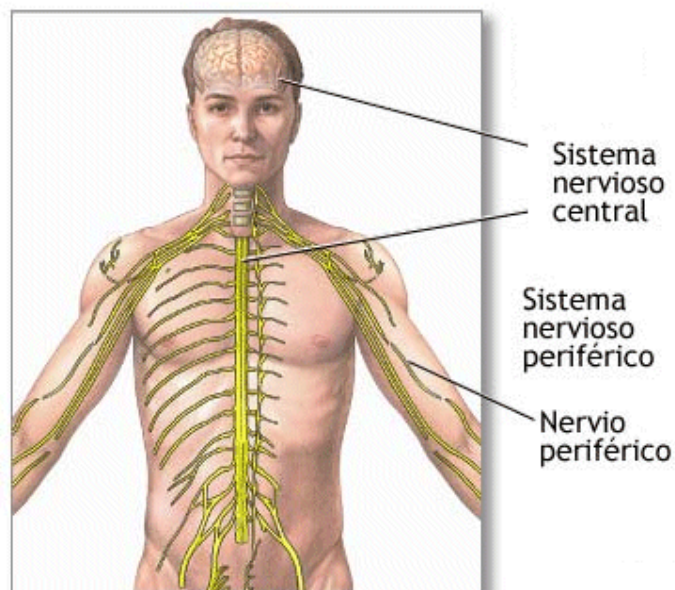
La terapia Shiatsu utiliza la técnica de presión de dedos en zonas concretas del cuerpo para producir los estímulos necesarios que restablezcan el poder autocurativo del organismo. Este poder se refleja en diversas funciones que él mismo realiza de forma autónoma. Por ejemplo, si se produce un corte superficial en la piel de alguna parte del cuerpo, dicho corte se sana cerrándose y creando un nuevo tejido que reemplaza la zona afectada. Existe, por lo tanto, una sabiduría o memoria que se encarga de mantener y cuidar las funciones vitales del organismo. Cuando esta memoria se ve sobrepasada por estímulos externos o interno y no puede responder a las necesidades del cuerpo, decimos que se rompe el equilibrio o la homeostasis manifestándose una serie de síntomas disfuncionales que si no son tratados a tiempo pueden derivar en enfermedades tanto psíquicas como orgánicas.

El enfoque de la medicina oriental que define esta situación dice que “se rompe nuestra armonía con la Naturaleza abriendo el camino a las diferentes patologías”.

Fisiología del sistema nervioso

Recientes investigaciones realizadas por médicos americanos y japoneses sobre las causas de las enfermedades han llegado a la conclusión que el 90% de éstas son producidas por un desequilibrio del Sistema Nervioso Autónomo (SNA), y el 10% restante por accidentes o traumatismos. Estas investigaciones son determinantes para comprender la importancia que tiene el sistema nervioso sobre el resto del organismo.

El sistema nervioso es un conjunto de órganos constituidos por tejido nervioso, cuya función es la de controlar las funciones del organismo. Las partes principales del sistema nervioso son el encéfalo (cerebro) y la médula espinal, de las que salen y entran nervios que se distribuyen por todo el cuerpo.



Para controlar las funciones del organismo, el sistema nervioso se sirve de los siguientes procesos:

- a) Recoger información a través de los estímulos del exterior y del interior del cuerpo mediante los receptores sensoriales.
- b) Enviar información al encéfalo y la médula espinal mediante impulsos nerviosos.
- c) Elaborar las respuestas más adecuadas ante tales estímulos, (agradable-desagradable).
- d) Transmitir dichas respuestas a los órganos efectores: músculos y glándulas para que ejecuten las acciones.

El sistema nervioso según su localización anatómica se divide en:

- a) Sistema Nervioso Central (SNC): constituido por el encéfalo y la médula espinal.
- b) Sistema Nervioso Periférico (SNP): formado por los nervios que emergen del encéfalo y de la médula espinal y que se distribuyen por todo el cuerpo.

La clasificación funcional del sistema nervioso se divide en:

- a) Sistema Nervioso Somático o Voluntario: formado por centros nerviosos y nervios periféricos que inervan el sistema musculo esquelético, es decir, nos permiten realizar movimientos de forma voluntaria.
- b) Sistema Nervioso Autónomo o involuntario (SNA): formado por órganos que inervan músculos lisos, músculo cardíaco y glándulas.

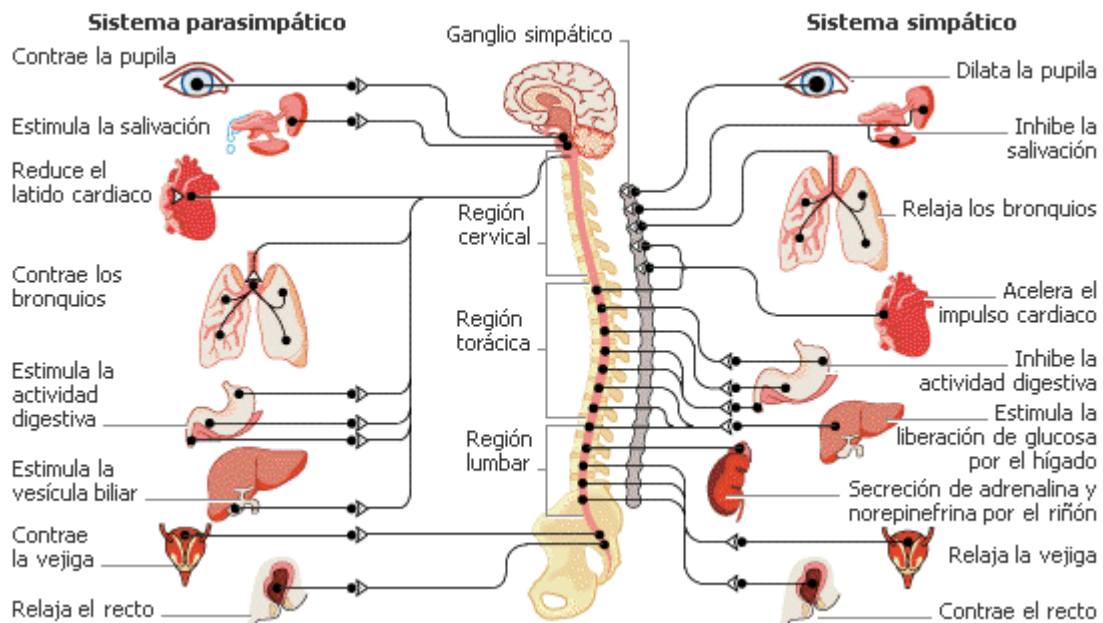
Funciones del sistema nervioso autónomo

La terapia Shiatsu considera de vital importancia actuar sobre estos sistemas y en especial atención sobre el Sistema Nervioso Autónomo debido a las características que presenta.

Este sistema controla las funciones de los órganos internos: corazón, pulmones, riñones, etc., y las glándulas del cuerpo de forma involuntaria, es decir por debajo de nuestra conciencia. Controla una enorme lista de funciones fisiológicas tales como la presión arterial, los movimientos y secreciones del sistema digestivo, la temperatura corporal, la sudoración, el movimiento de la vejiga urinaria, etc., así como el campo emocional.

El SNA se subdivide en sistema simpático y parasimpático. Los nervios del SNA regulan las diferentes funciones del organismo activando o inhibiéndolas. En general, el sistema simpático activa las funciones y regula los procesos que requieren un gasto

de energía mientras que sistema parasimpático inhibe y regula las actividades que conservan y restablecen la energía del organismo. Como ejemplo, el sistema simpático aumenta la tensión arterial mientras que el parasimpático las disminuye.



Dentro de la fisiología occidental el sistema simpático- parasimpático es lo más análogo al concepto energético oriental de la polaridad Yin y Yang.

Por lo anteriormente expuesto, se puede comprender que si dicho sistema se mantiene en equilibrio influirá positivamente sobre las funciones que controla, mientras que si se desequilibra puede producir una cascada de síntomas como:

- Trastornos nerviosos y emocionales
- Falta de vitalidad y fatiga crónica
- Disminución de la resistencia a infecciones
- Trastornos alérgicos
- Disfunciones sexuales
- Disminución de las defensas del sistema inmunológico, etc.

Las formas de romper el equilibrio del SNA y su armonía con la Naturaleza pueden ser muy variadas y están directamente relacionadas con el umbral de sensibilidad de cada persona.

El desequilibrio puede provenir de alguno de los siguientes campos:

- Campo psíquico emocional
- Campo estructural corporal
- Campo nutricional

Por ejemplo, una persona que está soportando una gran tensión emocional durante un largo periodo de tiempo puede derivar en algún tipo de disfunción orgánica. Desde el lado del cuerpo, si se desarrollan hábitos posturales erróneos que producen contracturas musculares, éstas terminarán influyendo en una mala circulación sanguínea y embotarán los nervios, disminuyendo su capacidad de transmisión.

Un aforismo oriental dice: “Después de la actividad es necesario el descanso; después de hablar es necesario el silencio”. De esta manera, el equilibrio se da en la medida que nos hacemos conscientes que todo en la vida se manifiesta de forma dual o en polaridades y nos armonizamos con ambas partes de la polaridad.

¿Qué produce una presión de Shiatsu en el cuerpo?

Las presiones de Shiatsu se realizan en el cuerpo de forma rítmica y sostenida. Al presionar con el dedo pulgar una superficie del cuerpo se generan potenciales eléctricos en formas de ondas que tras llegar a los centros nerviosos y energéticos correspondientes se transformarán en respuestas eléctricas y bioquímicas.

Al presionar la piel producimos un aplastamiento y estiramiento que actúan sobre la piel, fascias, músculos, ligamentos, capilares arteriovenosos, linfáticos e intersticio. La información de presión que reciben las fibras sensitivas son transmitidas a los centros medulares y cerebral. También extienden el mensaje recibido por la multitud de interconexiones del área que se presiona.

Esta información, llegará al Sistema Nervioso Central (somático o autónomo) para inundar de información al resto del organismo. Así la piel, vasos, músculos, tendones, vísceras, glándulas, etc., van a recibir esos mensajes nerviosos y neuroquímicos en mayor o menor grado generados.

Esos cambios y señales serán captados en todas la células del cuerpo humano a través de circuitos cortos medulares o largos cerebrales, además de las múltiples conexiones nerviosas y metabólicas propias de la zona que se presione.

El efecto de vaivén suave y rítmico que produce la compresión descompresión digital del terapeuta, actúa como una bomba aspirante-impelente en la zona contracturada o distendida por lo fenómenos bioquímicos secundarios a una disfunción, promoviendo un estiramiento en la musculatura del área que se presiona.

Los centros encefálicos interpretan la información sensitiva recibida somática o autónoma e inician una respuesta motora, inhibiendo o activando según la intensidad y punto donde se haya producido la presión digital así como también transmitida a zonas de influencia de las raíces nerviosas de la médula espinal.

El mensaje, a través del sistema nervioso motor llega su fin, ordenando una determinada acción que se le ordena:

- Aumentar o disminuir la tensión arterial

- Relajar o contraer la vesícula biliar
- Reducir o aumentar la secreción de enzimas e insulina
- Inhibir o estimular la peristalsis, etc.

De esta manera el SNA intenta restablecer el equilibrio general del organismo.

En el campo psicoanímico, las presiones de Shiatsu eliminan las contracturas musculares permitiendo que el entramado del sistema nervioso se sienta libre de la opresión muscular y posterior embotamiento. Debido a la conexión del SNA con la región límbica del cerebro, que controla las emociones, se puede influir de manera positiva sobre las emociones negativas o de defensa.

A lo largo de una sesión de Shiatsu, el cuerpo del receptor recibe aproximadamente mil quinientas presiones repartidas en todas las regiones del cuerpo.

Así, podemos comprender que el Shiatsu es una terapia de estímulos que informa al sistema nervioso sobre el estado integral del cuerpo y de la mente. Por ello el Shiatsu lo pueden recibir personas de todas las edades que padezcan de alguna dolencia o aquellas que se encuentran bien y quieren mantener su estado de vitalidad.

En Japón, fruto de su cultura, saben de los beneficios que produce la terapia shiatsu al recibirlo con regularidad ya que así mantienen su nivel de armonía con la Naturaleza. Uno debe *ocuparse de la salud* en lugar de esperar sin hacer nada a que aparezca una enfermedad para recién entonces intentar curarse.

*“Tomar medicina después de haber enfermado,
es como cavar un pozo después de haber tenido sed.”*

Sou Wen*

*Julio Ortíz Achar
Profesor de la Escuela Japonesa de Shiatsu
Director del centro de Shiatsu Ki kai*

* Sou Wen: Libro de medicina china (475 a.C.)