

EL SHIATSU



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

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

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

La técnica terapéuticas varían, ciertos practicantes de Shiatsu trabajan los **Tsubos** o puntos específicos, como en la acupresión

china o Shen-tao, otros utilizan masajes generales para estimular los meridianos.

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

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

¡IMPORTANTE!

- ☯ Ciertos puntos deben evitarse durante el embarazo.
- ☯ Ciertas técnicas de Shiatsu son inadecuadas para el tratamiento de las afecciones crónicas como el cáncer, el sida, la epilepsia, la osteoporosis o las varices. Hay que informar a su médico antes de iniciar el Shiatsu.
- ☯ Evite las bebidas alcohólicas, las comidas pesadas, las duchas muy calientes o el ejercicio físico intenso antes o después de cada sesión de Shiatsu