

## O T R A S · T É C N I C A S

*Shiatsu*

VICTÒRIA LUQUE SÁNCHEZ

Diplomada en Enfermería. Naturópata. Terapeuta de Shiatsu por el Instituto Internacional de Shiatsu.

*Podría empezar a hablar de Shiatsu diciendo que es una terapia física, que procede del Japón y que literalmente significa “Presión con los dedos”, podría decir, que la primera referencia escrita que tenemos de Shiatsu se encuentra en un libro denominado AMPUKU (Shiusai Ota 1827), pero para mí esto, hoy y ahora, quedaría pobre y superficial, tenemos libros, tenemos Internet, tenemos muchas herramientas, donde si queremos, podemos encontrar toda la información. Lo que verdaderamente quiero, es poder expresar lo que es el Shiatsu como camino, cómo yo empecé a trabajar y cómo he ido evolucionando a medida que trabajaba con los diferentes cuerpos.*

**C**omenzaré diciendo, que el primer impacto que tuve al empezar a entrar en el mundo del Shiatsu, fue cuando me dijeron: primero aprende a respirar y a concentrar tu atención con tu ombligo. Empezar a notar como al poner las manos sobre mi barriga y en mi pecho, conectaba con mi respiración y según iba profundizando conectaba con algo más

allá, que era la conciencia del ser y el estar. Esto me hizo sentir que estaba en el camino correcto, empezaba a hacer ZEN-Shiatsu.

Poco a poco llegaron las posturas correctas, la conexión con la otra persona, aprender a mover el peso de un lado al otro del cuerpo, el trabajo en el suelo, en círculo y lo más importante, el concepto del Yin y el Yang y lo que este símbolo significaba en el momento de empezar nuestro trabajo de terapeutas.



Lo que se ha de tener muy claro al empezar a trabajar el Shiatsu, no es que vamos a aprender una nueva técnica, es que estamos en contacto con una filosofía que se centra en el aquí y el ahora, en el dar y recibir, en la pasividad y la actividad, en nuestra intención y en nuestra intuición para poder sentir el fluir energético con la otra persona y con nosotros. Al poner nuestra mano sobre los puntos energéticos que recorren el cuerpo de cualquier ser vivo, estamos en contacto con la puerta que puede hacer que circule la energía sin obstáculos y así nutrir todas las partes del cuerpo que están interrelacionadas y conseguir tener un terreno que no esté abonado para la enfermedad y pueda lograr un buen

---

# O T R A S · T É C N I C A S

---

equilibrio físico, mental y emocional. Yo personalmente, cuando hago un Shiatsu, conecto con la respiración de la otra persona, dejo caer suavemente mi peso con mi respiración, inspirando y espirando, entrando así en el pulso de la vida, sincronizando este fluir constante que nos hace abrir los ojos a la vida por primera vez y que es la última cosa que hacemos cuando marchamos.

Hay técnicas diferentes de practicar Shiatsu, según las escuelas, yo particularmente empecé con ZEN-Shiatsu de la escuela de Masunaga, que trabaja la totalidad del cuerpo, y fiel a lo que significa la palabra KI (energía, prana, chi), movimiento y transformación, he ido adaptándome a los cambios, la esencia del trabajo es la misma, trabajar en círculo, en el suelo, haciendo la presión no con fuerza sino con la respiración desde nuestro Hara. Poco a poco he ido incorporando alguna variación, dada por la propia evolución personal y sintiendo que este KI siempre se mueve y cambia, por ejemplo el Shiatsu siempre se hace con ropa y con presiones, yo particularmente he ido incorporando trabajo con aceite y sin ropa, presiones y estiramientos en algunas partes del cuerpo, siempre dependiendo del receptor, puede ser en el masaje del propio Hara o bien en el trabajo sobre un Meridiano concreto que yo sienta que necesita aquel contacto sobre la piel.

Cómo dijo el Monje Zen Reuho Yamada, el Shiatsu es un masaje que va mes allá del contacto y del movimiento físico, practicado con íntima conexión con el ser interno que llevamos dentro, es más que una técnica, es un proceso de

aprendizaje para poder llegar a sentir el movimiento de la energía.

No obstante lo dicho antes anoto las siguientes referencias que han sido particularmente de mi agrado en mi proceso de formación, en la actualidad, de hecho, hay más bibliografía en el mercado así como internet es también una fuente de información sobre el tema.

## REFERENCIAS

- *Ejercicios de imagineria Zen*, Shizuto Masunaga, Ed. Edaf
  - *Los cinco elementos de la acupuntura y del masaje chino*, J.Lawson-Wood.
  - *Acupuntura sin agujas*, Wataru Ohasi, Ed. Martinez Roca.
  - *DO-In*
  - *El libro del Shiatsu*, Paul Lundberg. Ed. Integral
  - *Shiatsu Zen*, Shizuto Masunaga, Ed. Paidos
  - *La salud y las estaciones*, Dr. Elson M.Hass. Ed. Edaf.
-