



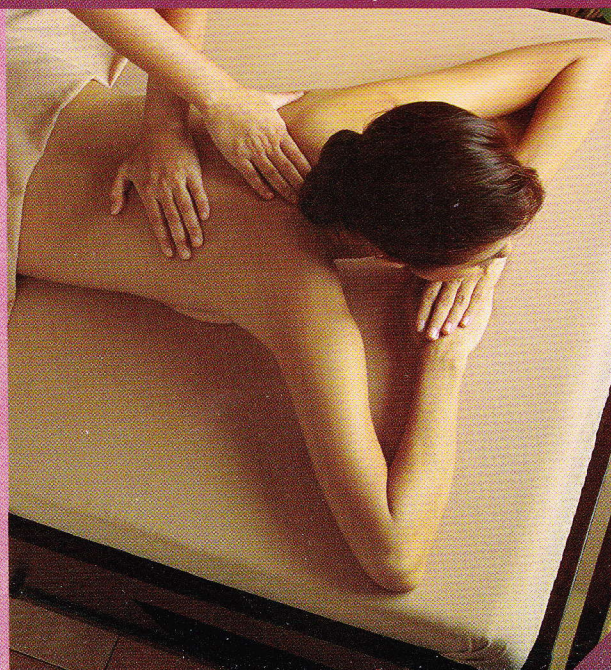
Starea de bine

**Julia  
Hatcher**



# SHIATSU

Echilibrul  
dintre corp  
și minte



Editura PRESTIGE





Starea de bine



# Shiatsu

## ECHILIBRUL DINTRE CORP ȘI MINTE

Traducere din italiană de  
Letiția Stoica



Editura PRESTIGE



# Cuprins



Introducere.....7

## 1. Echilibrul dintre corp și minte

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Originile shiatsu .....                 | 8  |
| Meridianele.....                        | 11 |
| Nutriția .....                          | 11 |
| O ședință de shiatsu.....               | 12 |
| • ALIMENTE YIN ȘI YANG.....             | 13 |
| • DEONTOLOGIA OPERATORILOR SHIATSU .... | 16 |

## 2. Zonele și modalitățile de manipulare

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Punctele principale de presiune ale corpului ..... | 18 |
| Utilizarea corectă a mâinilor.....                 | 23 |

## 3. Shiatsu în practică

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Zona piciorului ..... | 29 |
| Gambele .....         | 30 |

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Bustul .....             | 33 |
| Brațele și mâinile ..... | 39 |
| Fața și gâtul .....      | 45 |

## 4. Tratatamentul cu shiatsu

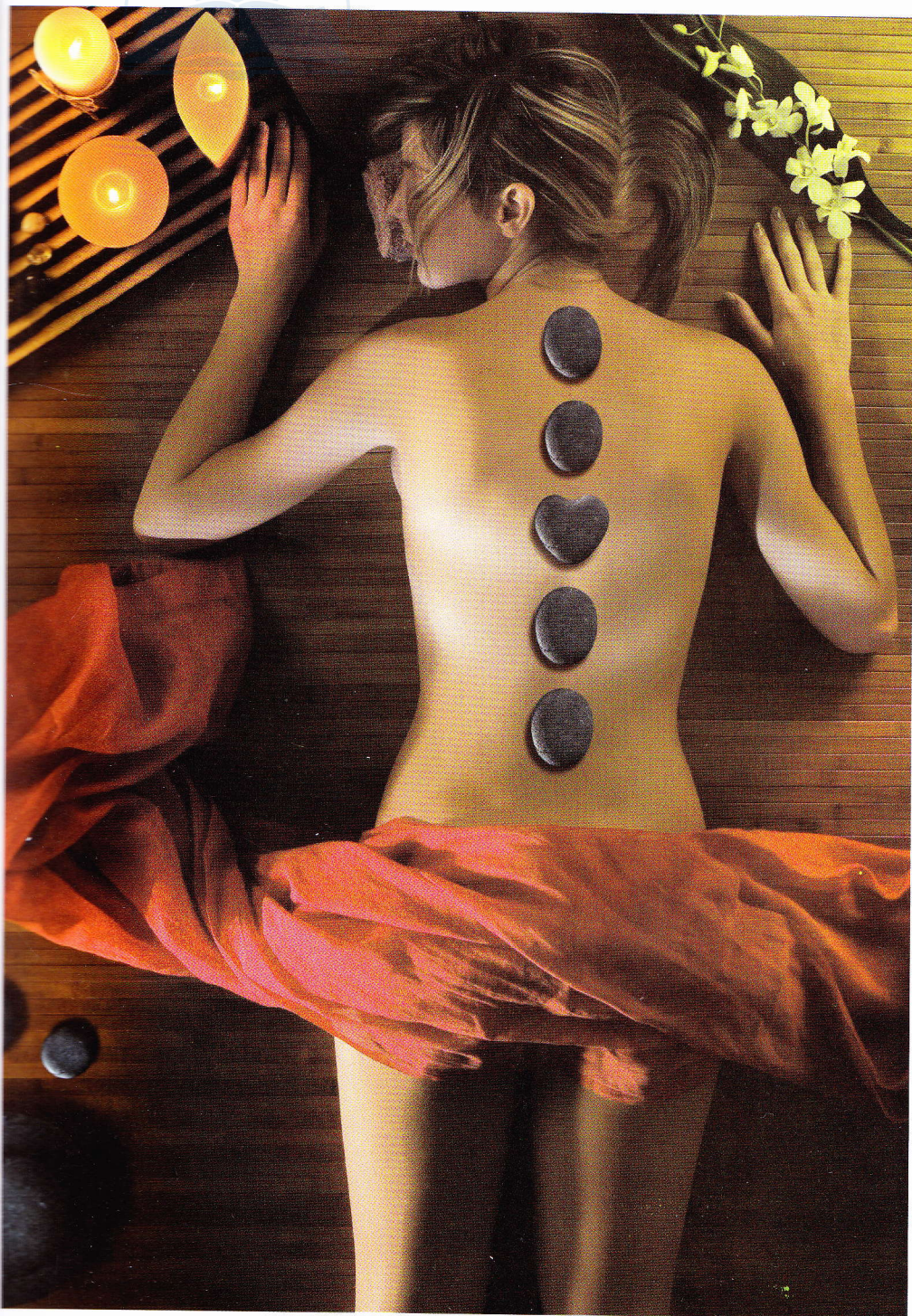
|                         |    |
|-------------------------|----|
| Dureri menstruale ..... | 52 |
| Dureri de stomac .....  | 53 |
| Constipație .....       | 53 |
| Diaree .....            | 55 |
| Oboseală mentală .....  | 55 |
| Tensiune în ochi .....  | 57 |
| Durere de cap .....     | 58 |
| Hemicranie .....        | 59 |
| Somnolență .....        | 59 |
| Insomnie .....          | 61 |

|              |    |
|--------------|----|
| Glosar ..... | 62 |
|--------------|----|

|                           |    |
|---------------------------|----|
| <i>Bibliografie</i> ..... | 64 |
|---------------------------|----|











# Introducere

指  
圧

În societatea contemporană, în relațiile interpersonale au loc contacte, în înțelesul cel mai fizic al termenului, legate de sfera afectivă și a primei atingeri (o strângere de mână, de exemplu). În rest, persoanele se ating în mod rigid, formal, stereotipic, aproape totul ține de convenții și de cultură. Shiatsu, tehnica manuală de origine orientală, bazată pe presiunea degetelor mari, a palmelor și a coatelor, permite însă un contact nou cu corpul și o percepția a celei mai complete condiții fizice atât proprie, cât și a celuilalt. Această artă permite atingerea unei conștientizări diferite și mai bune a propriului corp, iar ședința de manipulare are loc cu un pacient și un operator, adică două persoane, dar se poate desfășura și autonom (autoshiatsu) pentru anumite exerciții.

O ședință de shiatsu îl pune pe operator și pe pacient într-o situație de ascult: astfel, se stabilește un dialog mai întâi verbal și apoi exclusiv meditativ, sub semnul ascultării interioare, astfel încât tratamentul să devină o adevărată meditație în doi. Scopul unei ședințe de shiatsu bine condusă este de a aduce o bună stare totală, atât fizică cât și psihică. Trebuie să ținem minte că manipularea shiatsu este efectuată fără efort muscular, folosindu-se numai de greutatea unui corp care operează, direcționat mereu perpendicular față de zona sau de punctul care sunt tratate; o situație de calm și de tăcere este o caracteristică indispensabilă pentru un rezultat bun, după o ședință de shiatsu.

Dezvoltat în Occident, începând cu anii '70 din secolul XX, acest fenomen reprezintă fructul prețios al unei culturi care consideră sănătatea nu numai ca menținere a funcțiilor vitale, dar și ca un drum de creștere interioară și personală. Este un ajutor valabil în tratamentul bolilor psihosomatice și în situațiile de stres, îmbunătățește și regularizează metabolismul și, în general, sporește capacitățile individuale de lucru, dar și în sport. Datorită acestor caracteristici, shiatsu s-a dezvoltat foarte mult și continuă să se extindă.

**Julia Hatcher**





# 1. Echilibrul dintre corp și minte

## Curiozități și sfaturi

**C**hiar dacă shiatsu este considerată o tehnică japoneză, **originile sale se regăsesc în vechile doctrine filosofice chineze.** Una dintre dovezile cele mai vechi este Canonul Împăratului Galben, compus în China, în urmă cu 3.000 de ani. Manualul ne face să înțelegem cum medicina și filosofia progresau în același ritm, în acele timpuri. Documentul este alcătuit dintr-o serie de dialoguri dintre împăratul Huang Ti și ministrul și medicul său, Chi'Po.

## Originile Shiatsu

Shiatsu este o tehnică de manipulare, bazată pe presiunile degetelor mari, ale palmelor, coatelor și, în anumite cazuri, ale genunchilor și picioarelor, care prevede utilizarea sinergică a masajului tradițional japonez și a tehnicilor occidentale precum mobilizarea articulară, stretching-ul și altele utilizate în reabilitare, osteopatie și chiropractică.

Pentru a înțelege shiatsu este necesar să cunoaștem conceptele de bază folosite în acupunctură și în medicina orientală. Unul dintre acestea se referă la percepția corpului ca un sistem de meridiane, altfel spus, ca un întreg de canale energetice.

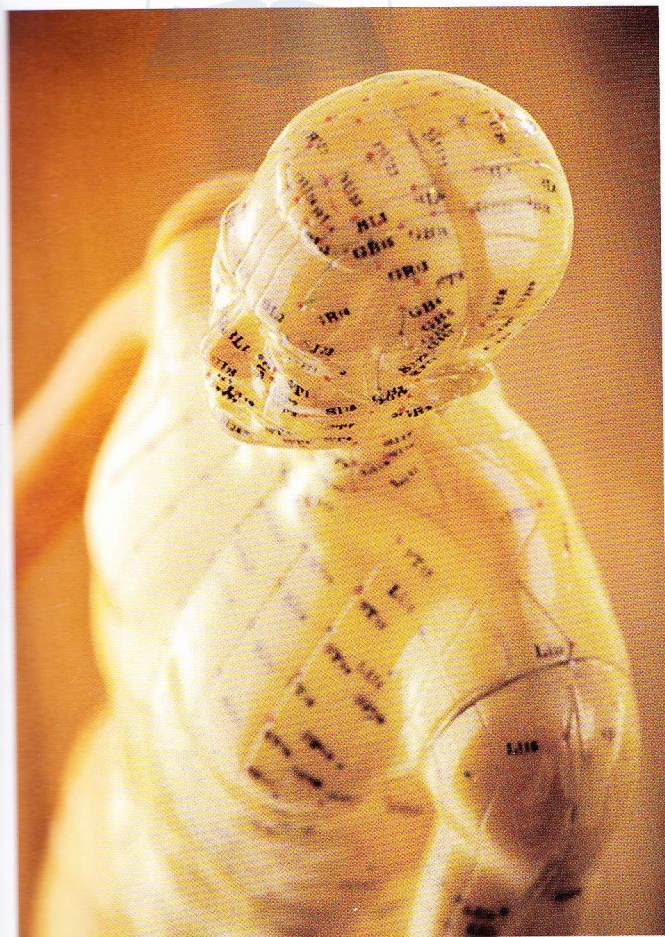
Deoarece religia interzicea orice intervenție chirurgicală, chinezii au dezvoltat, prin observație și intuiție, o practică care a descris anatomia și fiziologia organismului. Concentrarea atenției asupra căutării energiei, decât asupra anatomiei, reprezintă diferența fundamentală dintre medicina occidentală și cea

## Un pic de istorie

Termenul shiatsu este alcătuit din vocala *shi*, care în japoneză înseamnă deget, și din cuvântul *atsu*, care înseamnă presiune. **Acest lucru duce spre o formă de terapie manuală, elaborată de Tokujiro Namikoshi, la începutul secolului XX.** Acesta, văzând-o pe mama lui suferind de o formă de artrită foarte gravă, a început să experimenteze cu o tehnică bazată pe presiuni efectuate cu mâinile. Deoarece tratamentul aducea îmbunătățiri, a continuat aceste experimente care l-au împins să deschidă mai întâi la Hokkaido apoi la Tokyo o școală de shiatsu recunoscută și de Ministerul Sănătății. Ulterior, Shi-zuto Masaunaga, licențiat în psihologie și absolvent al școlii lui Tokujiro Namikoshi, unde a rămas ca profesor un deceniu, a dat o nouă viață shiatsului, dezvoltând un stil propriu numit Zen Shiatsu. El a combinat studiile de medicină tradițională orientală cu cea occidentală.







◁ Tsubo sunt punctele corpului așezate de-a lungul meridianelor (12 linii shiatsu), care au tendința de a acumula oboseală și stres.

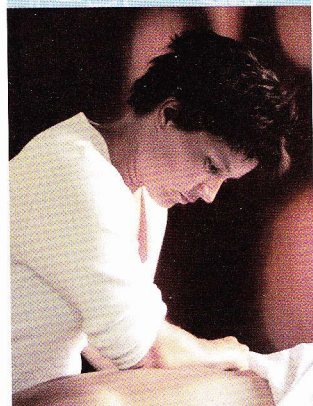
### Etapele shiatsu

Datorită schimburilor comerciale dintre China și Japonia și răspândirii taoismului, tehnicile shiatsu s-au răspândit în Japonia. Studiarea punctelor vitale ale corpului a dobândit un rol important în strategia ofensivă utilizată de samurai. Aspectul terapeutic al masajului shiatsu a evoluat începând cu perioada Edo (1602-1868) **când tehnica Anmo era executată de maseuri nevăzători**. Abia în secolul XX, disciplina, așa cum a ajuns la noi, a obținut forma definitivă. Tamai Tempaku a fost cel care a sistematizat această disciplină, în 1919, publicând cartea cu titlul *Shiatsu Ho* (Metoda de presiune digitală).

orientală. Corpul, analizat din punct de vedere anatomic, este un întreg din părți separate, existente, care duc la ipoteza că proprietarul este viu sau mort.

Din punct de vedere energetic, corpul este rezultatul unei forțe dinamice vitale (**ki**) care reprezintă legătura comună dintre toate țesuturile și organele. **Ki** leagă împreună fiecare structură și funcție fizică, făcându-le să funcționeze ca o singură unitate. Pentru un oriental, organele nu sunt suficiente ca să susțină viața, atât timp cât forța vitală **ki** nu este prezentă pentru a asigura interacțiunea dintre ele.

Medicina orientală, inclusiv acupunctura și shiatsu, are ca obiectiv menținerea fluxului echilibrat al **ki** în tot corpul și stabilizarea acestuia dacă este necesar.







△ Punctele reflexogene prezente în mână, ca și cele din picior, sunt foarte bune în autotratament.



## ALIMENTELE

Sunt cinci categorii care descriu natura alimentului: alimente de natură rece, proaspătă, neutră, caldă sau caldă.

- **Alimentele de natură rece** sunt bananele, cafeaua, kaki (curmalul japonez), ciupercile, germenii de soia, hrișca, secara, agrișul, cartofii, laptele, vinetele, legumele crude, iaurtul, găscă, caracatița, fazanul, calamarul, rața, peștele, brânzeturile proaspete, cât și brânzeturile de vacă.
- **Alimentele de natură proaspătă** sunt cicoarea, căpșunile, porumbul, salata, lămâia, rodia, pepenele, uleiul de susan, orzul, para, semințele de fenicul, strugurii, șofranul, dovlecelul, brânza de oaie și stridiile.
- **Alimentele de natură neutră** sunt tărațele, mierea, murele, nucșoara, prunele, coacăzele, orezul, susanul, tamarindul, somonul și păsările de curte.
- **Alimentele de natură caldă** sunt morcovul, ceapa, lemnul dulce, mărul, prazul, ridichile, ceaiul și legumele coapte.
- **Alimentele de natură caldă** sunt usturoiul, ovăzul, cacaoa, scorțișoara, castanele, varza, ceapa, drojdia, migdalele, gutuile, mostarda (sirop din fructe, zahăr și esență de muștar), nucile, dovleacul, piperul, sarea, cimbrul, scoicile, peștele gras, crapul, calul, bibilica domestică, langustele, carnea de mînzat și de berbec.



## Meridianele

Meridianele sunt canale care transportă energie în fiecare parte a corpului. Există 12 meridiane principale, unde fiecare este legat de funcțiile unui organ sau de un grup de organe. De-a lungul fiecărui meridian, se găsesc diferite puncte, numite tsubo, acestea fiind niște deschideri care îi permit energiei să intre și să iasă din acel meridian. Circulația ki-ului între meridiane este definită de medicina occidentală ca „homeostazie”.

## Nutriția

Sursa principală de nutriție este mîncarea. Introducerea alimentelor și descompunerea acestora, capabilă să o facă compatibilă cu organismul uman, este reprezentată de procesul digestiv, care este o funcție necesară pentru realimentarea ki-ului. Prin dieta chinezească, alimentele sunt considerate o sursă

## Curiozități și sfaturi

În 1957, școala japoneză de shiatsu a fost autorizată în mod oficial de către Ministerul Sănătății și în 1964 shiatsu a fost recunoscut ca terapie autonomă, diferită de masajul suedez, de tehnica Anmo. Astăzi, legea japoneză aprobă trei tipuri de terapie shiatsu, care sunt denumite după cei trei mari teoreticieni ai disciplinei: Tokujiro Namikoshi, Shizuto Masunaga și Katsusuke Serizawa.