

TALLER DE INICIACIÓN AL MASAJE SHIATSU

Definir Shiatsu, es hablar de una modalidad de terapia que utiliza la presión de los dedos y las palmas de las manos para reequilibrar los sistemas energéticos del organismo. Fue desarrollado en Japón pero sus raíces están íntimamente relacionadas con la teoría de la Medicina Tradicional China.

La definición que hace el Ministerio de Sanidad Japonés es la siguiente: “Tratamiento que, aplicando presiones con los dedos pulgares y las palmas de las manos sobre determinados puntos del cuerpo, corrige irregularidades, mantiene y mejora la salud, contribuye a aliviar diversas enfermedades y activa la capacidad de autocuración del organismo. No tiene efectos secundarios”.

La palabra literalmente significa presión con el dedo. Shi=dedo, Atsu=presión.



Origen histórico

Las raíces del Shiatsu están en la medicina china en su aparición por el 310 a.c. donde se realizaba un masaje conocido con el nombre de An Mo (presión y untar). Éste llega a Japón en el 500 d.c., donde se mezcla con el masaje propio de Japón y pasa a denominarse AnMa. Inicialmente era una práctica realizada por ciegos y geishas con el objetivo prioritario de placer y relajación. El AnMa está compuesto por una gran variedad de manipulaciones: rotaciones, fricciones, pellizcos, golpeteos, estiramientos,....

En China, el An Mo evoluciono en el actual Tui-na chino, muy parecido al quiromasaje occidental.

En Japón, el AnMa derivó hacia el actual Shiatsu, especializándose principalmente en la técnica de presión. Dando lugar en su evolución a dos estilos muy representativos y diferentes: El estilo Namikosi y el estilo Masunaga.

El primer escrito japonés que aparece con la palabra Shiatsu es de 1917, en el libro “Efectos Terapéuticos del Shiatsu” del maestro Tamay. Posteriormente se desarrollo en Japón:

- En 1925 Tokujiro Namikoshi abrió el Instituto Shiatsu de Terapia, en Hokkaido.

- En 1940 T. Namikoshi fundó el Instituto Japonés de Shiatsu en Tokio.

- En 1957 La Escuela Japonesa de Shiatsu recibe el reconocimiento y la aprobación del Ministerio de Sanidad y Bienestar del Japón.

- En 1964 El Shiatsu se separa del AnMa y se convierte en estudio de 3 años en los que los terapeutas estudian entre otras las materias de Shiatsu, del AnMa, la Quiropraxia y conocimientos amplios de Medicina China, anatomía, patología y fisiología.

- En los años 70, Masunaga, profesor de la Escuela Japonesa de Shiatsu, se marcha a Estados Unidos creando su propio estilo, que se extendió rápidamente por EEUU y Europa, más conocido con el nombre de Shiatsu Zen.

Evolución en la terapia

Es una terapia muy reciente que todavía no ha cumplido un siglo. En su evolución hoy día se conocen diferentes formas de practicar el Shiatsu.

Estilo Namikoshi: Del maestro Tokujiro Namikoshi, fundador de la Shiatsu Japan Collage, seguido por su hijo Toru Namikoshi, ambos fallecidos y continuado pro Matsuko Namikoshi y Takahashi Namikoshi en Japón (La mujer y el hijo de Toru) en Japón. El estilo Namikoshi fundado en los principios de la medicina china es más próximo, para su reconocimiento por el ministerio de la salud de Japón, al lenguaje y formas de la sanidad occidental. En España el Shiatsu oficial del Japón ha llegado de la mano de Shigeru Onoda, fundador de la Escuela Japonesa de Shiatsu España, alumno directo de Tokujiro y Toru.

El Shiatsu que comenzó a practicar Tokujiro inicialmente estaba compuesto por un 80% de manipulaciones horizontales y un 20% de presiones. Los años de trabajo le demostraron que la efectividad de la técnica era mucho mejor si se invertían los términos, es decir, un 80% de presiones y un 20% de manipulaciones horizontales, de esta forma se llegó al Shiatsu Namikoshi que se mantiene hasta ahora.

Estilo Masunaga: Creado y desarrollado por Shizuto Masunaga (muerto en el año 1981), fue alumno de Namikoshi y profesor de la Shiatsu Japan College durante 5 años. Filósofo, maestro de Medicina China y psicólogo investigo con una vertiente que recuperaba el concepto antiguo de energía, de receptividad y de sensibilización característicos del antiguo AnMa. Analizo los meridianos, pero de forma más general y flexible, sin tantos puntos específicos, creando unas nuevas líneas energéticas que hoy se conocen como los meridianos de Masunaga. Simultáneamente, elaboro una técnica de diagnóstico a través del Hara y de la espalda con el objetivo de realizar un trabajo enfocado más hacia el reequilibrio energético. Emigró del Japón para extender el Shiatsu Zen por los EE.UU. y Europa a partir de los años 70.

Shiatsu Movimiento: El Shiatsu en Movimiento es una reformulación hecha por un antiguo alumno del Shiatsu Zen, Bill Palmer, que después de haber estudiado con los grandes discípulos de Masunaga creó su propio estilo de trabajo. Combina la base de la antigua medicina china (recupera saberes ancestrales que Mao abolió al formular la Medicina Tradicional China) con el actual trabajo corporal (danza, voz, teatro, yoga,...), la psicoterapia Gestalt y el estudio del movimiento del cuerpo (Body-Mind Centering). La esencia es el contacto, la capacidad de hacer contacto con la propia realidad física, mental o emocional partiendo desde el "aquí y ahora". El Shiatsu en Movimiento nos ayuda a hacernos conscientes y responsables de lo que somos y del que nos pasa y, a partir de aquí, nos es más fácil aprender a aceptarnos y a modificar, si conviene o queremos, aspectos de nuestra vida, hallando las herramientas apropiadas para hacerlo en nuestro interior. En esta nueva modalidad de shiatsu cobra importancia la relación terapéutica como "zona" donde la curación puede ocurrir.

Watsu: El watsu es una terapia corpórea acuática. En 1980 Harold Dull transportó los estiramientos y masajes del Shiatsu Zen, creados por Masunaga, a California y los mezcló con terapias acuáticas, de ahí el nombre de Watsu (water Shiatsu).

Terapia de Shiatsu

Todos los estilos se trabajan en un ambiente y de mucho respeto y confianza; ya que a través de ella se busca conseguir relajación, meditación y un masaje integrando lo físico, lo mental, lo emocional y lo energético. La duración total de la sesión es de aproximadamente una hora, y al final se suele hacer un pequeño descanso para reposar y hacer una primera integración del trabajo realizado.

El Shiatsu se inspira en la sabiduría tradicional: “Vivir en armonía con la Naturaleza”. Vinculado a la medicina natural, el Shiatsu refuerza el sistema inmunitario, equilibra el sistema nervioso autónomo, mejora el metabolismo, aumenta el rendimiento físico e intelectual, eleva el tono vital, proporciona bienestar físico y emocional, despierta la conciencia del cuerpo y responsabiliza sobre la propia salud, entre muchos otros beneficios.

Objetivos y dinámica de la clase

Las clases consisten en ofrecer unas herramientas para que el público pueda asimilar unas primeras nociones básicas del masaje terapéutico.

Se trata de un curso eminentemente práctico donde exploraremos diferentes formas de contacto y técnicas diversas para trabajar con cualquier dolor muscular, óseo o articular.

En el curso se aprenderán rutinas de las manipulaciones básicas tomando como referencia el Shiatsu y las diferentes propuestas que ofrece para relajar y aligerar las tensiones cotidianas.

Para poderlo hacer, aprenderemos desde hacer una rutina por la espalda, las piernas, los brazos, el cuello, la cabeza, la cara, las manos y los pies; y todo enfocado al contacto constante entre los participantes. Cada uno hará y recibirá masaje el día que vaya a la actividad. De esta manera, se presenta un conjunto de formación práctica que sirve como fundamentos iniciales para un buen tratamiento de masaje y que es perfectamente aplicable a la familia, amigos, amigas y conocidos.

Equipamiento

La actividad en lugar de desarrollarse en una camilla, se hace con unas esterillas o tatamis en el suelo, de manera que el único material necesario son unas esterillas (llevadas en este caso por el mismo profesor), unos cojines y mantas, que la gente puede llevar desde casa y, finalmente, la persona sería recomendable que viniera con ropa cómoda.

Número de personas

Al tratarse de un taller donde se fundamenta la interacción y el contacto entre las personas, es interesante que pueda haber diversidad de sexos y edades. Mínimo 6 personas y máximo 14.

Taller a cargo de Ignasi Seró Torroja, Terapeuta de Shiatsu en Moviment (Promoción 2006) por l’Escola de Shiatsu i Moviment de Barcelona, Profesor de Aikido y Asistente del 1º, 2º y 3º nivel de la formación de Shiatsu en Moviment de l’Escola de Shiatsu i Moviment. Licenciado en Humanidades y en Antropología Social y Cultural.

Organiza	ClubCasaAsia	
Lugar	Casa Asia, Salón Ispahán, planta 3	Diagonal 373
Fechas	3 sábados x 3 horas (1 trimestre)	24 octubre + 28 noviembre + 5 diciembre 2009
Horario	10. 30 h a 13. 30 h	
Precio	60 € Socios ClubCasaAsia	
	90 € no Socios	

Inscripción

La inscripción previa es imprescindible y se puede hacer por correo electrónico (club@casaasia.es) o por teléfono (93 368 08 36) **antes del 16 de Octubre 2009**. También puede presentarla directamente en InfoAsia, Av. Diagonal, 373, de lunes a viernes de 10.00 h a 14.00 h y de 16.00 h a 20.00 h o por correo a la dirección siguiente:

InfoAsia Av. Diagonal, 373 08008 Barcelona

El importe del curso deberá abonarse **una semana antes del inicio del curso** en la cuenta corriente número 2100 3000 12 2201721286 de La Caixa de Pensions, a nombre del curso y de **ClubCasaAsia**. A continuación, se deberá enviar a Casa Asia (por fax 93 368 03 33 o e-mail) una copia del resguardo del ingreso o transferencia junto con el número de DNI y nombre de la persona que asistirá al curso.

ClubCasaAsia se reserva el derecho de cancelar cualquier actividad en caso de no alcanzarse un mínimo de alumnos inscritos. Las fechas y horarios propuestos son susceptibles de variación.



ASIA, AQUÍ Y AHORA