

## **Shiatsu**

El shiatsu es una técnica combinada de masaje y presión sobre puntos reflejos, actúa sobre los meridianos para restablecer el equilibrio corporal. Existe una similitud manifiesta entre shiatsu y acupuntura, exceptuando las agujas, es por ello que también recibe el nombre de acupresura.

Su parecido va más allá, ya que el concepto terapéutico de base en ambas técnicas es la recuperación de la corriente vital. De energía o Chi.

Aunque en la tradición oriental es una técnica reconocida y practicada durante siglos, su introducción en occidente es relativamente reciente, se incorpora junto a muchas otras constituyendo el núcleo de las terapias alternativas a la medicina oficial.

Su atractivo reside en su filosofía nada agresiva con el individuo, y en su visión más amplia de la salud que incorpora la dieta y el ejercicio, así como el precepto de individualidad absoluta, ofreciendo un tratamiento muy personalizado y no medicamentoso de las más diversas patologías.

El shiatsu en manos de un experto de la salud es un agente terapéutico muy eficaz.

El Chi, su filosofía.

El Chi se define como la energía universal que está en todo y todo lo penetra, es la fuente de la vida y su final cuando se extingue.

Por definición el Chi no es una fuerza estancada, es como un río que fluye y revitaliza las orillas que transita, y sus alrededores, llena de vigor el cuerpo y la mente.

Si el cuerpo está sano el Chi circula y nos sentimos livianos y vitales; cuando el cuerpo está enfermo se vuelve rígido y la circulación se torna pesada. El shiatsu tiene por objetivo estimular la circulación de la energía vital en el organismo humano.

En ocasiones se observa que al realizar presión sobre un punto aparece dolor, lo que se interpreta como estancamiento del Chi del tejido correspondiente; con las sucesivas sesiones de Shiatsu el dolor debe ir desapareciendo lo cual indicará una vuelta a la normalidad del flujo energético.

El Shiatsu puede realizarse como una técnica general o específica para una dolencia en concreto; siempre se requiere un especialista bien formado, capaz de tratar y orientar en aspectos más amplios, sobre todo en lo referente a alimentación y ejercicio saludable.

El masaje es contacto y a través de él se transmite más que presión y calor, el profesional de Shiatsu ha de ser un ejemplo de equilibrio y salud, de percepción y calma.

Artículo obtenido en [otrasterapias.com](http://otrasterapias.com)