

**FACULTAT DE TRADUCCIÓ I INTERPRETACIÓ**

**GRAU EN ESTUDIS D'ÀSIA ORIENTAL**

**TREBALL DE FI DE GRAU**

**Curs 2015 – 2016**

**Shiatsu**

**Tècniques i ús**

**Ariadna Cama Carreras**

**1303701**

**Tutor/a**

**Mercè Altimir Losada**

**Barcelona, juny de 2016**

## **Dades del TFG**

**Títol:** Shiatsu: Tècniques i ús / Shiatsu: Técnicas y uso / Shiatsu: Techniques and use

**Autor/a:** Ariadna Cama Carreras

**Tutor/a:** Mercè Altimir Losada

**Centre:** Universitat Autònoma de Barcelona

**Estudis:** Grau en Estudis d'Àsia Oriental

**Curs acadèmic:** 2015 – 2016

**Paraules clau:** Shiatsu, teràpia, medicina tradicional, massatges, tècniques / Shiatsu, terapia, medicina tradicional, masajes, técnicas / Shiatsu, therapy, traditional medicine, massages, techniques.

## **Resum**

El shiatsu és una teràpia medicinal basada en el contacte físic, realitzada mitjançant massatges pressions i estiraments, que té com a objectiu millorar la salut dels pacients que la realitzen. En aquest projecte s'exposen les característiques principals d'aquest tractament com ara les seves tècniques i usos.

El shiatsu es una terapia medicinal basada en el contacto físico, realizada mediante masajes, presiones y estiramientos, que tiene como objetivo mejorar la salud de los pacientes que la realizan. En este proyecto se exponen las características principales de este tratamiento, así como sus técnicas y usos.

Shiatsu is a medicinal therapy based on physical contact, performed by massage, pressure and stretching, which aims to improve the health of patients who receive it. In this project the main features of this treatment are discussed, just like its techniques and uses.

## **Avís legal**

© Ariadna Cama Carreras, Barcelona, 2016. Tots els drets reservats. Cap contingut d'aquest treball pot ésser objecte de reproducció, comunicació pública, difusió i/o transformació, de forma parcial o total, sense el permís o l'autorització del seu autor/de la seva autora.

## **Aviso legal**

© Ariadna Cama Carreras, Barcelona, 2016. Todos los derechos reservados. Ningún contenido de este trabajo puede ser objeto de reproducción, comunicación pública, difusión y/o transformación, de forma parcial o total, sin el permiso o la autorización de su autor/a.

## **Legal notice**

© Ariadna Cama Carreras, Barcelona, 2016. All rights reserved. None of the content of this academic work may be reproduced, distributed, broadcast and/or transformed, either in whole or in part, without the express permission or authorization of the author.

## Índex

Introducció .....	pàg. 4
Definició del shiatsu .....	pàg.5
Origen i evolució del shiatsu .....	pàg. 6
Realització .....	pàg. 9
Estiraments .....	pàg. 12
Pressió .....	pàg. 13
Rotacions .....	pàg. 15
Vibracions .....	pàg. 15
Exercicis més comuns .....	pàg. 16
Característiques del shiatsu com a medecina .....	pàg. 17
Resultats .....	pàg.18
El shiatsu més d'a prop .....	pàg. 21
Conclusió .....	pàg. 23
Bibliografia .....	pàg. 25
Annexos .....	pàg. 26
Annex 1 .....	pàg. 27
Annex 2 .....	pàg. 28
Annex 3 .....	pàg. 28

## Introducció

El treball que es presenta a continuació tracta sobre el shiatsu, una tècnica japonesa utilitzada com a teràpia medicinal i curativa, la realització de la qual és duta a terme per un expert a partir d'una sèrie de massatges i moviments.

Així com les arts marcials, la religió i el pensament oriental, o d'altres costums i pràctiques formen part de la base de la cultura característica japonesa, les medicines tradicionals ocupen un paper molt important en aquesta societat. Cada cultura es forma a partir de diferents característiques pròpies de la zona en què són creades i en la que evolucionen. Seguint aquesta mateixa línia, alguns dels rituals més antics, han pogut desenvolupar-se fins a convertir-se en pràctiques actuals corrents, d'utilitat recurrent.

Així doncs, com és el cas del shiatsu, no sempre ha existit aquesta disciplina com a tal. Però si bé és cert que la medicina oriental al llarg de la història ha contemplat el propi cos com una font de moviment i circulació de l'energia, també ho és que l'evolució dels massatges terapèutics provenen d'una època molt antiga, com s'exposarà posteriorment.

Per a aprofundir en aquesta teràpia, el treball s'estructura de la següent manera. En primer lloc, la definició de la tècnica del shiatsu així com el seu origen i evolució, seran claus per a situar al lector per a la posterior exposició d'exercicis.

Per a exposar i tractar els moviments més coneguts o comuns realitzats en aquesta tècnica, s'ha d'entendre també la finalitat d'aquests moviments, o massatges, així doncs, el treball inclou els resultats que s'espera obtenir mitjançant el shiatsu.

També es tractarà al treball quins aspectes fan que aquest tractament es consideri medicinal, ja que existeixen altres pràctiques similars no considerades medicinals o curatives. Així doncs, s'intentarà exposar quin criteri s'utilitza per a decidir en quin grup s'engloba cada mètode. D'aquesta manera, la idea de contrastar informació amb estudis sobre el shiatsu per a valorar si aquesta teràpia és útil per a resoldre situacions en què es solen utilitzar fàrmacs, ajudarà a comprovar si els resultats poden ser similars tant en la indústria farmacològica, com en una teràpia on s'utilitza el cos del mateix pacient per a millorar la seva salut.

Per últim, amb la intenció de comprovar si aquesta tècnica del shiatsu és tan eficaç o efectiva com se suposa que ho hauria d'ésser, és imprescindible consultar amb persones que freqüentin la tècnica, ja sigui realitzant-la, o com a pacient d'un expert en shiatsu.

Pel que fa a la motivació que em porta a realitzar aquest treball és bàsicament la pròpia curiositat en la matèria. En el moment d'iniciar aquest treball no conec exactament tots els beneficis del shiatsu, com és aplicat, ni la seva procedència. Personalment desconfio de la medicina creada als laboratoris farmacèutics, i mai he optat per preferir els remeis curatius de laboratori a la medicina natural, ja sigui elaborada físicament amb productes no alterats o modificats, o a partir d'eines més elementals com és el propi cos. Així doncs, si el shiatsu ajuda a prescindir dels fàrmacs industrials a una gran part de la societat, m'agradaria conèixer-ne les característiques i resultats.

### **Definició del shiatsu**

El mot shiatsu (指圧) prové de la llengua japonesa, i el seu significat literal ve a ésser dit (指 *shi*) i pressió (圧 *atsu*). És a dir, pressió amb els dits, o pressió amb els polzes. No existeix una traducció possible per a aquesta paraula, ja que es tracta d'un element importat des del Japó i se'n conserva el nom originari.

El shiatsu és una teràpia que forma part de la medicina tradicional japonesa basada en el tacte i consisteix en la pressió, la concentració, els estiraments de les extremitats, la perpendicularitat i els moviments en forma de massatge al cos d'una altra persona o al d'un mateix, amb una intenció curativa. Els elements en joc a l'hora de procedir amb aquesta tècnica són els polzes i els palmells de les mans d'un expert en shiatsu, així com el propi cos de la persona que requereix aquest tractament. Amb aquests procediments es corregeixen els desequilibris del cos, així com també es pot millorar la salut, o mantenir-la en cas de posseir una salut estable i favorable. Per altra banda, el shiatsu també alleuja diverses malalties, alhora que ajuda a l'organisme que constitueix el cos humà a activar la seva pròpia capacitat d'autocuració. [Onoda, 2002: 11].

La disciplina del shiatsu abasta vàries escoles o estils, però tots ells tenen en comú que segueixen el principi de “diagnòstic i tractament alhora”: això té com a fonament la confiança en la intuïció i la deducció del terapeuta (no hi ha anàlisi ni proves mèdiques) [Onoda, 2002: 9]. Tot i que les diverses variacions inclouen diferents característiques pertanyents a cada escola, la base del shiatsu és la mateixa, i a l’hora d’estudiar aquesta teràpia, tots els estils parteixen d’una mateixa arrel.

Ara bé, per a entendre millor el shiatsu, és convenient fer una aproximació al seu origen i a la seva evolució.

### **Origen i evolució del shiatsu**

Els humans s’han beneficiat dels massatges com a element curatiu pràcticament des que en tenim constància – degut als manuscrits que s’han mantingut fins al dia d’avui, des dels perses i egipcis fins als grecs i romans, incloent-hi també els manuscrits asiàtics.

Actualment el shiatsu es considera una combinació del massatge terapèutic asiàtic d’on prové, i els avenços contemporanis de la medicina moderna tant oriental com occidental.

Ara bé, l’origen d’aquesta teràpia és ben antiga ja que l’art curatiu del que va sorgir el shiatsu era utilitzat i estès a la Xina fa aproximadament uns mil anys. Aquest era conegut com *tuina* o *anmo* a la Xina i, posteriorment quan va arribar al Japó, va rebre el nom d’*anma*. L’anma va ser reconegut com la manera més sana de realitzar una pràctica de contacte manual sobre un cos humà amb intencions curatives. Tot i que la pràctica de l’anma fos practicada de forma habitual mil anys enrere, es considera que va ésser creada més o menys al voltant del que nosaltres considerem any zero, ja que el llibre “*Canon de medicina interna de l’Emperador Groc*”<sup>1</sup> incloïa ja metodologies que s’atribueixen avui en dia al shiatsu [Palanjian, 2004: 107]. Per altra banda, es considera que possiblement el tuina o anmo en sí mateix no era xinès, sinó una importació cultural de la Índia que va ser adaptada a la Xina.

---

<sup>1</sup>Llibre xinès de contingut medicinal en el què s’exposaven diferents pràctiques de medicina natural oriental conegudes abans del 2600 a.n.e.

De totes maneres a l'hora d'explicar la creació o l'evolució d'una teràpia curativa, s'ha de tenir en compte que el coneixement i ús del propi cos – utilitzat com a via per a tractar l'estrès, reduir el dolor, alleujar els símptomes de la depressió, millorar el sistema immunitari, etc. – no va aparèixer d'un dia per l'altre en una sola zona.

Així doncs, partint del shiatsu com una teràpia successora de l'anma, cal afegir que en un principi, quan es va començar a realitzar al Japó, era practicat per remeiers cecs. És per això que va cobrar importància el fet de sanar mitjançant el propi cos, ja que els propis experts en realitzar les cures, detectaven les malalties, anomalies, o condicions dels pacients a partir del que notaven quan analitzaven els seus cossos a través del tacte. Aquests sanadors no eren considerats metges ni doctors ja que la seva formació no es basava en uns estudis del cos enfocats a partir d'un marc teòric. La seva especialització era tractar als pacients amb el tacte i la pròpia intuïció.

El shiatsu es va anar propagant com una branca o derivació de l'anma, de manera que durant el període Nara (710 – 794), ja era un tractament reconegut per les autoritats mèdiques del Japó. A poc a poc guanyà prestigi fins que al període Tokugawa (1603 – 1868), una època que per a Europa va simbolitzar una etapa de canvis, al Japó es va estendre tant la medicina tradicional, que el shiatsu – encara entès com a anma – va convertir-se en un requisit indispensable pels metges i practicants de la medicina. Curiosament, molts d'aquests practicants eren cecs, com ho havien estat els introductors i els primers practicants d'aquesta disciplina. Degut a que aquests remeiers no havien adquirit gaire prestigi o consideració tampoc en aquesta època, la majoria d'ells solia desplaçar-se a casa dels seus pacients per a efectuar les teràpies.

A partir del s. XX però, atès a la globalització i la influència que exerciren les potències occidentals sobre el Japó – impregnant-se unes cultures de les altres –; la coneixença del shiatsu agafà un ritme molt més veloç i en poc temps es va donar a conèixer d'una forma més global. Tot i això, fins ara el shiatsu s'havia practicat com una disciplina dependent, ja que s'utilitzava amb un conjunt de tècniques que unides esdevenien l'anma. No va ser fins a principis de la dècada de 1900, quan els practicants van percebre que l'anma es veia limitada per la ceguesa dels instructors, que es va separar una disciplina reconeguda com a shiatsu. Gràcies al practicant Tamai Tempaku [Palanjian, 2004: 107], qui va desenvolupar la idea d'utilitzar algunes de les tècniques de l'anma de manera independent, es va crear la branca medicinal del shiatsu: els

sanadors no havien d'ésser necessàriament cecs. D'aquesta manera, la possibilitat d'expandir-se cap a l'oest va resultar més factible. Tamai Tempaku és conegut com l'home que va constituir el shiatsu per una banda al Japó, i per l'altra a la resta del món, de manera global.

Dues dècades més tard, cap al 1920, els practicants d'anma i shiatsu van absorbir les influències occidentals, tot aplicant noves tècniques o millores a les teràpies antigues que freqüentaven. Algunes de les novetats que aportà la medicina de l'oest van ésser per exemple la teràpia quiopràctica – consistent en una teràpia manual realitzada per a millorar la salut del sistema nerviós a partir de tractaments exercits als sistemes muscular i ossi –, o també el massatge abdominal o el mètode de respiració durant la realització d'un massatge curatiu. Aquestes característiques encara es troben avui en dia en les tècniques del shiatsu, juntament amb les més antigues, i altres modernitzacions i innovacions de la teràpia. Bé, a mitjans d'aquesta mateixa dècada, l'any 1925 es creà la primera associació de terapeutes dedicats al shiatsu, la *Shiatsu Therapists Association*, tot i que ara n'existeixen arreu del món.

La Segona Guerra Mundial va afectar de manera considerable en l'evolució de les teràpies medicinals, atès que una gran part de la població requeria d'ajuda mèdica sense disposar de fàrmacs, així com sense tenir metges o sanadors al seu abast. En aquests moments la medicina tradicional va poder destacar sobre la industrial, i els tractaments físics amb finalitats terapèutiques van popularitzar-se, en la mesura del possible – car tenint en compte la situació de l'època a la que ens referim, per molt auge o avenços que es consideri que es van aconseguir, els recursos eren limitats. No obstant, al Japó durant la Segona Guerra Mundial es calcula que van coexistir més de 300 tipus de tractaments medicinals. La xifra no és exacte ni del tot precisa, ja que ajuntar algunes teràpies sota un mateix nom o separar-les entre sí per a distingir-les segons les pràctiques exercides en un període de guerra és complicat. Si més no, després d'un període de difusió de la medicina tradicional i d'un estudi dut a terme pels ocupants americans al Japó, es concloué que el shiatsu era l'única pràctica terapèutica que s'acceptaria i s'aprovaria científicament. Fet que ens porta a l'any 1955, en el qual el govern japonès aprova de manera oficial la pràctica del shiatsu, legalitzant el seu ensenyament. Però no fou admès com a teràpia fins l'any 1964, i això gràcies a la insistència de Tokujiro i Toru Namikoshi, que demostraren que es podia aprofundir en



la curació de dolors, tensions i desequilibris musculars a partir dels massatges medicinals que ells empraven.

A partir d'aquest moment i durant la dècada dels anys 70, el shiatsu es va donar a conèixer a l'oest, convertint-se en una nova teràpia medicinal als hospitals dels Estats Units, així com també en una disciplina d'estudi en les branques mèdiques. D'aquesta manera, i fins a l'actualitat, han existit estudis formals de shiatsu, així com centres clínics que exerceixen de forma habitual la praxis d'aquests tractaments.

Tot i que existeixen diferents escoles de shiatsu, la més comuna avui en dia es la coneguda com shiatsu zen, i és de la que es sol tractar quan es fa referència al shiatsu.

## **Realització**

El shiatsu s'aplica, com ja s'ha mencionat anteriorment, mitjançant el contacte físic que parteix del practicant cap al pacient. Ara bé, els qui estudien i exerceixen aquesta tècnica no només empen les seves mans per a ajudar a millorar la condició física de la persona que ho requereix. Altres punts del cos del sanador poden ser útils a l'hora de realitzar el procés. Així com també hi intervé la postura de l'expert respecte al pacient. Així doncs, una de les tècniques que primer aprenen els que s'inicien en la teràpia, és a inhalar i exhalar correcta i apropiadament, així com a posicionar el cos de manera adequada mitjançant el gateig [Beresford-Cooke, 2011: 47]. La postura de gateig i l'aplicació de força i energia en aquest exercici, ajuden a millorar també la concentració de pressió que s'efectuarà posteriorment en un cos humà, ja que el shiatsu en els seus orígens es practicava a l'altura del terra, amb un matalàs o futon típicament japonès [Beresford-Cooke, 2011: 33].

Així doncs, gràcies a un seguit d'exercicis de concentració, meditació, i de postura, un practicant es prepara per efectuar els moviments adequats amb l'energia justa.

L'energia emprada durant la realització del shiatsu és la coneguda energia del qi o ki (氣). El ki és un concepte molt present en les cultures asiàtiques i en les religions que les envolten, així com en les medicines tradicionals orientals. Representa l'element que dona vida a allò que té vida, una força que unifica i cohesiona l'energia i la matèria,

i degut a que tot el que existeix en forma material posseeix una forma de vibració energètica, tot és considerat com a ki [Jarmey; Mojay, 2002: 15].

Aquesta energia és mòbil, flueix de manera que un practicant del tractament pot sentir i interpretar la qualitat i la fluïdesa d'aquest qi en un cos. D'aquesta manera, mitjançant el shiatsu, els experts restauren i mantenen el balanç energètic del pacient. [Long; Mackay, 2003: 539]. Així es faciliten alguns dels objectius de la teràpia.

Els objectius principals que es poden aconseguir a nivell d'energia i sensacions pel que fa en quant a l'àmbit emocional són el benestar de la persona a qui se li realitzen les diferents tècniques, una sensació de felicitat, una minva de les seves preocupacions i alliberar amb més facilitat les emocions retingudes. Per altra banda, gràcies a la relaxació que s'aconsegueix a partir dels massatges, els pacients poden restablir el contacte amb el seu interior, calmar o minorar el ritme del cos, sentir menys estrès, o estar en contacte amb les energies. Per a completar i entendre en millor mesura aquesta informació és recomanable fer una ullada a l'esquema de les propietats del shiatsu que es desenvolupen en un estudi sobre els efectes del shiatsu en casos reals documentats.<sup>2</sup>

Tenint en compte, doncs, que l'energia i la postura en què es realitza el shiatsu són fonamentals en la realització d'aquest, cal afegir que una part important dels exercicis prové de l'orientació del cos del practicant sobre el pacient, ja que l'enfocament i la direcció del primer cos, ajudarà a que la circulació de l'energia sigui més fluïda. Aquí és on entra en joc el que es coneix com a *hara*.

En la cultura japonesa, es sol atribuir el *hara* a un punt del nostre cos on es troba l'esperit vital, i aquest és localitzat a la zona baixa de l'abdomen, tot connectant amb la zona lumbar de l'esquena [Beresford-Cooke, 2011: 37]. És un punt en el qual s'acostuma a focalitzar l'equilibri quan un cos realitza una postura al terra, de tal manera que en el shiatsu, es considera una font d'energia vital, útil a l'hora de transmetre el ki a un pacient, sempre que la inclinació i força que s'exerceixi a la zona del *hara* sigui l'adient.

La força que es concentra en el *hara* sol ésser significativa, ja que els moviments en les arts marcial s'originen des del *hara*, així com també ho fa la força mesurada que s'aplica en les teràpies medicinals que comporten contacte físic.

---

<sup>2</sup> Cf. l'annex 1, un esquema sobre els efectes que provoca el shiatsu.

Així doncs, per una banda el shiatsu consta d'una sèrie de requisits que tenen com a base l'energia i la força que s'obté de la postura del practicant. I, per una altra banda, l'aplicació del shiatsu té en compte la manera en què s'empra el contacte físic per a transmetre aquesta energia. El contacte físic no només prové de les mans de l'expert, sinó que aquest pot utilitzar diferents articulacions o parts del cos per a realitzar els massatges curatius.

La pressió que rep el pacient sol dependre del tipus d'extremitat o part del cos amb la que s'aplica la força. Són utilitzats en el shiatsu de forma regular els genolls, els colzes, els talons del peu, i, per descomptat, les mans [Beresford-Cooke, 2011: 54-64]. Ara bé, en quant a les mans, hi ha diferents mètodes curatius que es realitzen amb elles, així com diferents parts de les mans que apliquen la pressió o realitzen els moviments. De les mans es poden utilitzar tant els palmells per a aplicar una pressió concreta, com els polzes – útils sobretot en moviments circulars i de pressió molt localitzada –, així com les puntes dels dits – per a l'aplicació de poca pressió a una zona més extensa – [Onoda, 1998: 81]. Ara bé, amb les mans també es poden realitzar altres tècniques com la rotació de les articulacions, per exemple, de manera que la posició de la mà pot adoptar la tècnica de boca de drac, que consisteix en subjectar una part del cos amb fermesa mentre es realitza amb, l'altra mà, l'exercici desitjat. D'aquesta manera es pot crear una correlació entre ambdues mans, una connexió que s'equipara amb el yin i el yang [Beresford-Cooke, 2011: 53]: el yin subjecta al pacient mentre el yang s'encarrega del procés curatiu. No obstant, els papers poden ésser intercanviats de manera més o menys ràpida.

Gràcies als diferents procediments anteriorment descrits i a la barreja d'aquests en diferents parts del cos, es poden obtenir diferents resultats. Abans comentàvem els objectius principals del shiatsu pel que fa a l'energia, però com a teràpia curativa, destaquen com a efectes la percepció de lleugeresa del propi cos, la millora postural, la millora a l'hora de moure les extremitats i la musculatura, el possible allargament de les extremitats, sobretot les inferiors, i com a objectiu més important el shiatsu pot eliminar el dolor estimulat per una mala postura o un desequilibri físic.<sup>3</sup>

Així doncs, aquesta teràpia pot ésser utilitzada tant per a solucionar alguns problemes de salut, com per millorar el benestar personal i, de fet, pel mateix acte de

---

<sup>3</sup> Recomano també fer una ullada al annex 1, per a completar la informació.

realitzar els massatges, s'aconsegueixen uns efectes concrets a l'organisme que no necessàriament van lligats a cap malaltia, desequilibri, o problema de salut. Aquests serien la millora en la flexibilitat de la pell així com una millora en el sistema circulatori gràcies a la pressió i els moviments exercits al cos. Altres efectes són una millor flexibilitat del sistema muscular, la recuperació de l'equilibri del sistema esquelètic, la millora de les funcions del sistema digestiu, un increment del control del sistema endocrí, i una regulació de les funcions neuronals [Onoda, 2002: 16].

El mètode utilitzat en cada ocasió depèn del tipus de resultats que es vulguin aconseguir, ja que el tipus de pressió, com ja s'ha mencionat, varia segons quina part del cos s'utilitza en cada exercici. No obstant, aprofundirem en els diferents patrons de moviments i tècniques que es realitzen en el shiatsu.

### **Estiraments**

Entre aquestes tècniques, les més comuns són per exemple els estiraments. El practicant pot intervenir tant en una extremitat com en una part del tors o del coll. Els estiraments consisteixen bàsicament en subjectar una zona concreta amb la posició de la “boca del drac” amb una mà, i estirant la resta d'extremitat o cos amb l'altre. Durant aquest procés, l'expert s'assegura que el canal corresponent estigui ben estirat, tensat i a la superfície. És a dir, els canals, que connecten els diferents òrgans, tant els més superficials situats en una situació més exposada, que són els contràctils – com ara els músculs – com els òrgans interns que es situen exposats al tacte – com vindrien a ser el cor, els pulmons, els ronyons, etc.– . Aquests canals són unions de zones estratègiques que, de la mateixa manera que el sistema nerviós, el sistema sanguini o el limfàtic recorren tot el cos connectant diferents punts, uneixen diferents parts del cos, fent-les sensibles a diversos receptors. Aquests receptors situats als canals, poden actuar de diferents maneres, i són els punts concrets en què els mestres del shiatsu apliquen les seves teràpies. Així doncs, en els exercicis d'estiraments el que es pretén és estirar, tensar, i dur cap a la superfície algun dels punts estratègics del canal concret que es vulgui treballar. Per exemple, per a un problema de ronyons, es podria aplicar determinada pressió a la zona interior de la cuixa, o sota la planta del peu, en un punt

exacte on es troba el límit d'aquest canal.<sup>4</sup> Per tant, la tècnica d'estiraments s'utilitza per a fer que els canals on es troben els punts de pressió retornin a una posició més òptima bé per a treballar-hi, o bé per afavorir la sanació d'un problema concret.

## Pressió

També s'utilitza la tècnica de la pressió en els punts adequats ja que la pressió és la millor manera de transmetre l'energia d'una persona a una altra. Aquestes pressions generalment acostumen a tenir una durada de tres segons (exceptuant els dos punts principals de la zona en els que s'exercirà una pressió d'uns cinc segons) [Onoda, 1998: 84]. També cada sèrie de punts en els que és aplicada aquesta força es repetirà tres cops amb la posició coneguda com "l'aspa" [Onoda, 1998: 77]. Aquesta posició consisteix en aplicar una força molt concentrada de forma precisa gràcies a la superposició dels dos polzes d'ambdues mans del practicant. Tot enfocant el cos cap a la zona a tractar i els braços lleugerament flexionats, una mà situa el dit polze, en una posició relaxada, just en cada punt mentre que l'altra ajuda a penetrar en la pell del pacient. La pressió ha de tenir una força constant i mantinguda, així que requereix d'una concentració total per part del practicant.

Per altra banda, si la pressió que es pretén exercir es desenvolupa en una zona més extensa i no en un petit punt concret, les mans poden col·locar-se de manera que els dos polzes no es sobreposin, si no que efectuïn la força l'un al costat de l'altre. D'aquesta manera s'aconsegueix un resultat que correspon a un nivell més lineal, no tant concentrat, així es reparteix la canalització de l'energia del practicant en el cos del pacient amb més facilitat. A més a més, utilitzant els dos polzes sense sobreposar-los les mans queden relaxades sobre el cos del receptor, i d'aquesta manera els dits de les mans reposin sobre aquest. Normalment els dits menuts, també coneguts com "auriculars", acostumen a descansar de manera simètrica sobre el cos. De manera que es forma una línia que ajuda a mantenir l'equilibri i el pes de l'expert [Onoda, 1998: 77].

No obstant, els moviments de pressió no sempre són aplicats amb els dits polzes. És comú fer ús del palmell de la mà en la seva totalitat per poder fer massatges en parts del cos de més amplitud com per exemple l'esquena (ja sigui lumbar, omòplats, la zona vertebral, o laterals), la part del ventre o abdominal, o zones de les extremitats que posseeixin més extensió, com serien per exemple les cuixes.

---

<sup>4</sup> Consultar l'annex 2 per a visualitzar millor la idea dels canals.

Les mans poden treballar de la mateixa manera que els polzes, tant l'una sobre l'altra –en aquest cas creuades per exercir el punt màxim de pressió amb els palmells–, com l'una al costat de l'altra. Evidentment també s'utilitza una sola mà si la situació ho requereix. També els punys són una eina utilitzada comunament, tot i que són més requerits a l'hora de realitzar massatges sense tanta pressió.

En zones estretes del cos, com serien les extremitats, sovint s'administra la força des de diferents bandes. Per això mateix existeix una tècnica consistent en manipular el cos com si les mans fossin una pinça i les puntes del dit índex i del polze en fossin els extrems. En cas contrari, si la zona a tractar és ampla com l'esquena, i la força requerida és considerable, el terapeuta pot tancar les mans deixant-les en forma de puny per a afavorir el procés, canalitzant així més pressió, amb una intensitat superior a la que causarien les mans relaxades, o en forma de pinça.

Quan s'utilitza el colze o el genoll com a eina de treball per a transmetre l'energia, el practicant ha d'anar amb una precaució extrema, deixant caure el seu cos sobre el cos del pacient de manera que la pressió no resulti una força exagerada, sinó més aviat la transmissió de l'energia d'un cos a l'altre amb més impuls que el que es rebria de les mans.

En canvi, a l'hora d'utilitzar els peus, la força es fa especialment amb els talons, l'objectiu és concentrar el pes en un punt determinat. Normalment la teràpia es realitza mitjançant els peus quan del que es tracta és d'incentivar un punt situat en aquesta mateixa zona, a la planta dels peus, degut a que el canal té un dels extrems en aquesta. Per tant, amb el pacient estirat decúbit prono –és a dir el cos en postura de relaxació estirat mirant cap al terra– la seva planta dels peus queda exposada de manera tal que l'expert pot utilitzar els seus propis talons sobre les plantes de la persona que resta estirada. Així, s'aconsegueix acumular molta més pressió en aquesta zona on es troben tants punts relacionats amb la resta de l'organisme. Encara que aquesta última pràctica sigui amb diferència la que més impressioni a l'hora d'ésser presenciada, un bon professional de shiatsu utilitza la precisió, la concentració i la perpendicularitat del moviment per a no causar danys innecessaris a la persona que requereix la tècnica [Beresford-Cooke, 2011: 64]. Cal afegir que alguns dels exercicis comuns es poden dur a terme mitjançant una quantitat de força important, arribant a causar dolor al pacient, però la pressió que provoca aquest dolor, no ha de superar mai el pes de 30 kg. En

aquest cas es causaria una sensació dolorosa al receptor, però sense deixar de ser suportable [Onoda, 2004: 51].

## **Rotacions**

Les rotacions es practiquen exercitant les articulacions amb la intenció d'aconseguir una millor mobilitat del cos del pacient. Mentre es fa girar una articulació, com podria ser per exemple un braç des de l'espatlla fins al final d'aquest, el practicant pot observar quins músculs es tensen i es destensen durant el recorregut de tota la rotació que possibilita l'articulació [Beresford-Cooke, 2011: 65]. Així pot descobrir quins són els músculs que impedeixen un millor moviment en aquesta part del cos. Un cop feta l'observació el terapeuta pot procedir mitjançant el mateix gir ja realitzat augmentant el nivell d'obertura del cercle en que s'efectua la rotació. Sempre i quan el cos del pacient estigui relaxat i sense cap tipus de tensió, aquesta manipulació física ajudarà a ampliar el camp de mobilitat d'una articulació. No obstant, aquesta pràctica també pot ésser aplicada a altres parts del cos com per exemple el coll, però en aquest cas és recomanable la utilització d'una camilla sense rodes, un llit, o objectes similars en què el pacient pot relaxar el cos a una altura més elevada, fent que la mobilitat del coll pugui recórrer sense tantes limitacions un cercle obert tant cap amunt com cap avall, en cas d'estar el cos estirat.

En cas de patir problemes de dolències o malestar a les articulacions, un estirament podria resultar útil abans de cap rotació, ja que activaria alguns punts concrets del cos que, tractats de la manera correcta, podrien afavorir a la recuperació de l'articulació en qüestió.

## **Vibracions**

En cas que el pacient pateixi d'un dolor perseverant causat, sobretot, per tensions musculars – tot i que no en són l'única causa – el terapeuta sol incloure moviments exercits amb les mans, amb els que, a més a més de la pressió, es produeix una vibració sobre el cos. Arrossegant les mans amb una força constant per la zona concreta a tractar i augmentant una mica la velocitat l'exercici adquireix aquesta

sensació de vibració juntament amb l'escalfor produïda pel fregament. Així la tensió es relaxa, tenint com a conseqüència la disminució del dolor del pacient.

Per aconseguir resultats òptims amb qualsevol dels mètodes mencionats, és imprescindible que el practicant mantingui sempre una postura adequada a l'hora de fer l'exercici, situant el seu hara o zona central del cos de cara al pacient per concentrar-hi la força i l'energia durant les manipulacions físiques.

### **Exercicis més comuns**

La llista de tècniques i exercicis comuns és inesgotable. Això no obstant, alguns dels més comuns per fer-nos una idea de com funciona el shiatsu són els que s'anomenaran a continuació.

Degut a que hi ha una sèrie de pràctiques que són més requerides pels pacients – com ara els que s'apliquen per corregir els desviaments de la columna vertebral o problemes de dolors articulars amb dèficit de mobilitat o flexibilitat–, hi ha uns exercicis que acostumen a ésser més practicats que d'altres. Aquests són, per exemple, els estiraments de tot el cos, que ajuden a anivellar l'energia de l'organisme i a incrementar la flexibilitat de la pell. Insistent més en algunes zones concretes, s'aconsegueix més flexibilitat en les articulacions que les envolten. Amb els estiraments de tot el cos, també s'ajuda a una millor col·locació de les vertebres, causant fins i tot una separació més òptima entre elles, arribant a evitar possibles futures dolències.

El dolor a la zona lumbar també sol ésser un motiu de consulta usual en els pacients, que cerquen un massatgista que pugui solucionar els seus problemes i que vagi més enllà que un massatgista especialitzat en descontractures o relaxació.

Per altra banda, un dels objectius de molts pacients és poder lliurar-se del mal de cap gràcies al shiatsu, ja que sovint s'utilitza per a calmar la regió temporal i occipital del cap. Aquest procés és recomanat per a persones amb migranyes constants o dolor repetit i constant en aquesta zona. En aquest cas, es procedeix a pressionar el cap tant per davant com per darrera, cercant els punts més sensibles per a millorar la salut



cefàlica del pacient.<sup>5</sup> També amb aquest exercici es pot batallar contra el cansament, l'estrès mental, o la cefalea.

Aquests són, entre d'altres, alguns exercicis emprats en el shiatsu. Però els de resolució de problemes més quotidians, acostumen a ésser els més demandats.

### **Característiques del shiatsu com a medicina**

El shiatsu és un mètode fàcil i pràctic per a millorar la salut, per això es pot practicar sense tenir un coneixement extens sobre la seva teoria [Jarmey, 2002: 133]. Però mitjançant un marc teòric sobre la medicina oriental, es poden comprendre millor les teories d'aquesta teràpia. El shiatsu s'entén com a medicina atès que és útil per a solucionar i millorar les dissonàncies físiques i mentals. Dins la medicina oriental, aquests paràmetres formen un marc en el qual, si un tractament obté resultats físics o mentals reals, pot ésser considerat medicina, a grans trets .

Ara bé, un practicant de shiatsu pot haver-se format sense conèixer la importància del ki i de les energies que comporta la realització d'aquest. Tot i així, si es tenen presents les teories de l'execució dels moviments, és possible dur a terme una curació a un pacient. Com també ho és en cas contrari, si un practicant té molt presents els punts del cos on es concentra l'energia i com aquests es relacionen entre sí, fent que un pacient pugui millorar gràcies a la seva intuïció.

El millor practicant serà aquell que domini les bases teòriques, així com les habilitats físiques i la capacitat de transmetre la seva energia a una altra persona.

Per tant, el que diferencia al shiatsu d'altres teràpies orientals, fent que aquest es pugui considerar medicina, és principalment l'efecte que aquest pot tenir, ja que es considera que pot arribar a sanar persones autistes en casos no massa greus. És una medicina que, tot i ésser en forma de manipulacions físiques, altera el mecanisme del cos, l'organisme, fent que millori de molt diverses maneres: des d'una deficiència renal fins a una sessió postoperatòria d'una articulació, o un mal de cap comú.

És cert que altres tècniques que parteixen de massatges aporten benestar al receptor, no obstant, la sensació de relaxació, tranquil·litat, o comoditat, no són

---

<sup>5</sup> L'annex 3 mostra com aplicar pressió a la zona temporal i occipital evitant causar danys a la zona del crani o la cara.

comparables a la sanació dels òrgans interns del cos o d'una malformació a la columna, per exemple.

A més a més, per a considerar que un procés o producte concret és una medicina en si, s'han de complir diferents requisits i aquests són que sigui útil com a mètode de prevenció, que aportï un diagnòstic, i que tracti les alteracions físiques o mentals de les persones que les prenen o reben. Molts tractaments tradicionals es realitzen sense un diagnòstic concret, a mode de repetició, o sense una adequació per a cada individu i les seves necessitats específiques. Això impedeix que es consideri medicinal. Per altra banda, el fet que serveixi per a prevenir desequilibris o alteracions fa que la teràpia del shiatsu es pugui practicar amb persones sanes.

## Resultats

Algunes de les preocupacions més freqüents de les persones que proven per primer cop les teràpies naturals com ara el shiatsu solen ésser els resultats, els riscos o els efectes secundaris d'aquestes. Evidentment, a l'hora d'aplicar una tècnica, el terapeuta pot cometre algun error, així com també pot cometre un error un metge cirurgià o un fisioterapeuta –per citar algunes professions del sector de la medicina oficial–. És aquesta la raó per la qual els estudis de shiatsu es desenvolupen al llarg de tres anys de formació a càrrec d'un expert [Long; Mackay, 2003: 540]. Atès que el pilar de la teràpia és la pressió sobre un cos humà o l'estirament d'aquest, existeixen riscos de lesions físiques en cas que un moviment s'efectuï de la manera incorrecte. No obstant, els experts del shiatsu acostumen a fer sessions en les que es tracta tot el cos en la seva totalitat, ja que d'aquesta manera s'aconsegueix una efectivitat més elevada que amb els tractaments locals centrats en una sola part del cos. [Onoda, 2002: 24].

Per això mateix, un terapeuta que al llarg de cada sessió dediqui més temps a cada part del cos, tant si ha estat afectada per lesions, desequilibris, dolors, etc, com si està sana i sense problemes, obtindrà majors i millors resultats que una persona preocupada en sanar una zona concreta sense empatitzar amb la resta del cos.

Tot i així, la quantitat de pacients que milloren gràcies al procediment del shiatsu és considerablement superior a la quantitat de pacients que no mostren cap diferència entre l'abans i el després. Segons quina sigui la causa del malestar també

varia el nombre d'èxits. Per exemple, s'han realitzat estudis en què, com a tractament postoperatori d'alguna articulació, no es receptaven medicaments físics farmacològics als pacients –aspirines o pastilles, xarops, cremes o pomades– i l'única recuperació que se'ls administrava era una teràpia basada en manipulacions físiques utilitzant el tractament del shiatsu. D'aquesta manera, i segons un dels molts informes existents, la temperatura de la zona afectada es va reduir progressivament, mentre que el dolor també minorava, disminuint tot plegat les conseqüències de l'operació [Yeh, 2008: 486].

Per altra banda, Andrew F. Long, un dels acadèmics més versats en el shiatsu i les teràpies complementàries ha realitzat diferents estudis de cas a partir dels quals obté percentatges que aporten una percepció real –amb més o menys precisió, segons les impressions de cada pacient com a individu– dels resultats que es poden obtenir amb aquesta teràpia. Bé doncs, en aquests estudis sempre es té en compte que les persones participants no hagin tingut contactes previs amb els tractaments que experimentaran, ja que d'aquesta manera se n'analitza el progrés real des de la primera presa de contacte fins la data fixada per finalitzar l'experiment o el temps que es consideri adequat per a pacient. En el cas concret que comentarem, l'acadèmic pretenia conèixer el percentatge de risc mitjançant un anàlisi d'efectes negatius o respostes negatives en comptes de valorar-ne només les qualitats o avantatges. Atès que els experts en shiatsu asseguruen una gran quantitat de millores en l'organisme durant el període de curació, sempre i quan es tinguin en compte les conseqüències d'una pràctica mal realitzada, és adient fer un cop d'ull també a la perspectiva de la seguretat per a ambdós individus. Així doncs, a “A typology of negative responses: A case study of shiatsu”, article de l'expert Andrew F. Long [Long, 2009: 168], es van fer qüestionaris a persones de diferents països per a obtenir unes dades suficientment objectives. En aquest estudi es valoraven tant els efectes positius, com els negatius de manera immediata, en un interval de tres mesos des de l'inici, i en un interval de sis mesos des de l'inici de l'estudi del cas [Long, 2009: 169].

Els paràmetres per a poder analitzar el benestar individual estaven basats en qüestions com la satisfacció, l'estat de salut, les expectacions posades en la millora en comparació amb els resultats que s'obtenien, els canvis en l'estil de vida, les respostes negatives o efectes adversos que poguessin patir –com ara un dolor a una zona concreta en la qual un practicant hagués treballat–, canvis en la postura, una sensació de menys

estrés o de relaxació més constant, o qualsevol millora o empitjorament que poguessin patir i es pogués atribuir a un bon o mal funcionament del shiatsu.

D'aquesta manera, es van poder descriure uns paràmetres que casualment es repetien sovint. Segons aquest estudi concret, un gran percentatge de pacients després d'una sessió de shiatsu patien sensacions de dolor (a zones claus per a aquesta pràctica com són el coll, les espatlles, l'esquena, o les articulacions de la cintura i el maluc), o bé sentien un cansament i una manca d'energia que no experimentaven abans de les sessions. Segons la informació proporcionada, el 30% de pacients experimentava dolor, mentre que un 26% experimentava cansament. Seguint aquesta mateixa línia un 18% de pacients advertien un dolor a l'encèfal o a la zona craneu cefàlica [Long, 2009: 171]. El total de persones que van patir una resposta adversa a la teràpia van ésser 218, d'un total de 633 participants a l'estudi. Fet que significa que més d'un 34% dels pacients poden patir efectes secundaris entre els quals es troben els esmentats anteriorment, juntament amb dolors musculars, dificultat en la concentració, canvis emocionals –com ara l'agressivitat, l'ansietat o el nerviosisme–, o dolors musculars.

La qüestió és per què la teràpia no té els mateixos efectes en tothom? Evidentment una manipulació física d'un cos requereix d'una habilitat específica. Tant el cos de l'emissor com el del receptor han d'actuar i funcionar conjuntament. Pot trobar-se el cas que el terapeuta sigui molt bo en la seva professió i realitzi els tractaments a la perfecció, però durant la sessió de shiatsu un dels pacients pot mantenir el cos massa tens, o bé mantenir-se en una mala postura que no afavoreix al tractament. Així com també pot trobar-se el cas que un practicant de shiatsu no dugui a terme els exercicis exactament com s'haurien d'aplicar. En aquest cas una mala execució pot produir un dolor o malestar al pacient, que en comptes de millorar el seu estat, l'empitjora.

És per això que una formació en shiatsu és necessària per a impartir els massatges, així com també ho és la concentració a l'hora de dur a terme la manipulació física.

## El shiatsu més d'a prop

Per analitzar aquesta teràpia des d'un punt de vista més personal vaig tenir la sort de posar-me amb contacte amb un grup de persones de Catalunya que, sense pertànyer a cap associació ni escola, han pres algunes classes de shiatsu. La logopeda Laura Gallardo Sánchez,<sup>6</sup> resident a Canet de Mar (El Maresme), va voler aportar la seva opinió sobre com el shiatsu pot afectar en la millora de la salut dels infants. La seva feina consisteix a intentar solucionar problemes com ara dislèxies, problemes de la pronunciació, quequejos, així com dificultats en l'aprenentatge, en la concentració o, fins i tot, ajudar a infants amb problemes, entre d'altres, d'autisme en alguns casos. També treballa amb adults, tot i que ella s'ha especialitzat en el tractament dels disfuncionaments o dificultats dels més petits.

La Doctora Gallardo va viure alguns d'aquests problemes en la pròpia pell i va recórrer a metges de tot tipus per a solucionar els seus problemes de dicció, molt abans d'especialitzar-se com a logopeda. Els problemes en la dicció acostumen a procedir d'una mala postura del conjunt que organitza l'acció de la parla – és a dir la posició de la mandíbula, la boca, la llengua, l'obertura de la gola, etc –. I quan aquests problemes van ésser resolts, ella mateixa va assistir a algunes sessions de shiatsu com a pacient per a rectificar la postura que adoptava la part més superior del seu cos al parlar. Tant la inclinació del cap, del coll, com la posició de les espatlles i la columna són vitals a l'hora de la parla, ja que els pulmons, la caixa toràctica i les cordes vocals faciliten aquesta acció.

En veure que el shiatsu l'ajudava a obtenir uns millors resultats va començar a prendre classes d'aquesta disciplina per a conèixer més tècniques útils per a la seva feina.

Evidentment la Doctora Gallardo no exerceix el shiatsu als seus pacients, ja que ella no ha cursat els estudis en la seva totalitat, i un moviment mal executat podria perjudicar els seus pacients, sobretot tenint en compte que són nens d'una edat molt primerenca. No obstant, ella aconsella als seus pacients algunes recomanacions en la postura del cos, la col·locació del coll o altres petites aportacions per a aconseguir uns

---

<sup>6</sup> El centre pel qual treballa actualment és una informació que no s'ha volgut compartir en aquest treball, ja que l'empresa no col·labora en les entrevistes que hem realitzat, i aquestes no s'han fet en l'espai d'aquesta.

millors resultats. Sense realitzar les tècniques del shiatsu ni aportar massatges als infants els corregeix imperfeccions en la posició de relaxament. Són aspectes que, als estudis de logopèdia, no es treballen tant. Assegura que el canvi no és gaire prominent, però que conèixer la teràpia del shiatsu l'ha ajudat en la seva feina, fent petites millores en els tractaments. També assegura que la concentració que ha adquirit com alumna de shiatsu han resultat molt útils en la seva feina i el seu dia a dia. Per tant, els beneficis no només són notables en els pacients, sinó també en els practicants.

La Doctora Gallardo afirma que, tot i que no li hagi canviat la vida ni hagi suposat un abans i un després, petites coses de la vida quotidiana que abans podien posar-la nerviosa o inquietar-la, ara no l'afecten. Així doncs, estudiar la teràpia ha estat una teràpia en si mateixa.

Per una altra banda, el senyor Alejandro Fernández Martínez, un home de 56 anys resident a Palafolls (El Maresme), ha volgut compartir la seva experiència en aquest treball. Igual que la Doctora Gallardo, el senyor Fernández ha pres classes de shiatsu sense arribar a especialitzar-se en la disciplina. El seu cas és molt diferent a l'anterior, ja que ell és un home prejubilat degut a un problema cardíac. El senyor Fernandez, després de patir un infart ara fa uns 8 anys, va haver de passar per quiròfan per rebre la inserció d'un bypass –dispositiu que consisteix en una via alternativa per al flux sanguini davant una situació de disfuncionament del cor o una obstrucció o lesió arterial– . Bé doncs, posteriorment a la cirurgia i un cop ja duia el bypass que l'ajudava a no patir els problemes cardiovasculars que, segons els doctors que ell consultà, havia adquirit com a herència genètica, va provar de millorar el seu malestar mitjançant teràpies curatives alternatives als medicaments de la indústria farmacològica, ja que el dolor que patia era diari i constant. Així va ser com va poder conèixer el shiatsu, i l'acupuntura. Segons ell, l'acupuntura no li va alleugerir el dolor ni el malestar, però la pràctica del shiatsu el va ajudar a disminuir les dolències gràcies a un tractament setmanal a càrrec d'un expert. Afirma, també, que la seva intenció d'estudiar els exercicis del shiatsu és poder ajudar-se a si mateix quan el dolor es fa present, ja que aquest no ha desaparegut en la seva totalitat, només ha disminuït.

No obstant, el senyor Fernández va patir efectes secundaris durant les primeres sessions de shiatsu, ja que, segons comenta, al principi sentia cansament després d'aquestes. El seu terapeuta li va recomanar la realització d'exercicis de relaxació a casa

seva, així com una dieta més saludable, i a poc a poc va notar també una diferència en aquest cansament post-massatge.

Cada persona pateix diferents dolors o desequilibris, així que cada teràpia s'ha d'adaptar a qui la requereix. Així mateix, no tots els organismes responen de la mateixa manera davant els mateixos estímuls, per tant els resultats poden variar d'un individu a un altre.

## Conclusió

Després d'endinsar-me en aquesta teràpia que m'era totalment desconeguda i veient-ne l'aplicació m'adono que no és tan senzilla com m'imaginava. El shiatsu és tot un conjunt de tractaments que requereixen molta pràctica, una base teòrica, i exigeixen una predisposició a la concentració i a la precisió que només es pot aconseguir amb molta paciència i constància. Així doncs, la conclusió que es pot extreure del conjunt d'arguments exposats fins aquí és que tot i haver nascut en una època totalment diferent i allunyada a l'actual, el shiatsu s'ha adaptat als canvis, a l'evolució i a la distància geogràfica.

El fet que antigament es practiqués i avui en dia encara segueixi existint demostra que evidentment se n'obtenen resultats. A més a més, representa l'antagonisme entre el Japó antic i la cultura japonesa moderna, atès que les malalties o desequilibris de l'organisme actuals són la conseqüència d'un ritme de vida diferent, probablement més caòtic, veloç i avançat mèdica i tecnològicament. Per tant, que en una època tan tecnificada, encara es segueixin utilitzant teràpies de manipulació física crea una antítesis que alhora connecta aquests dos extrems.

Per altra banda, el fet que el shiatsu sigui tan eficaç, tot i que precisa del contacte físic d'un expert, fa que el risc de causar danys sigui elevat, com ja s'ha vist anteriorment. Cercar un practicant de shiatsu experimentat amb nocions de la teoria i amb habilitats i intuïció per realitzar una bona pràctica és més costós en països no asiàtics, ja que la nostra cultura ens ha acostumat a tractaments més artificials, d'indústria farmacològica.

El fet de contactar amb persones que voluntàriament van voler aportar les seves experiències per a compartir-les obertament ha estat enriquidor, ja que són persones que sí han notat l'efectivitat en aquestes teràpies i són, per tant, una evidència de l'efectivitat del shiatsu.

Personalment opino que aquest tipus de medicina tradicional és més consubstancial i eficient que un fàrmac, ja que aquests, tot i complir amb els seus objectius, acostumen a aportar efectes secundaris al cos, així com a intoxicar-lo de substàncies poc naturals o sanes.

És per això que considero que he complert l'objectiu principal que m'havia proposat, que era aprofundir en el shiatsu, conèixer-lo una mica més a fons, i poder jutjar si és una teràpia realment substitutòria a altres formes de medicina occidental. N'he conegut les característiques i considero que en el seu conjunt es tracta d'un tractament prou òptim com per a sanar diferents tipus de danys. Segueixo opinant, com al principi de l'elaboració del treball, que prefereixo avantposar disciplines com el shiatsu que ingerir substàncies o productes modificats al laboratori.

El que potser m'ha sorprès més d'aquest estudiet, és el fet de veure la importància que reben les fonts d'energia, tant l'existència d'aquestes com la possibilitat de canalitzar-les o d'introduir-les en una altra persona. Em resulta curiós com l'energia pot ésser transportada d'una persona a una altra o, al menys, com se suposa que aquesta força es desplaça.

La realització d'aquest treball m'ha aportat coneixement sobre un tema que desconeixia, noves experiències, gràcies al fet d'haver pogut tractar amb persones que coneixien la matèria, i força optimisme davant dels resultats.



## Bibliografia

- Beresford-Cooke, Carola. *Teoría y práctica del shiatsu*. Barcelona: Paidotribo, 2011.
- Long , Andrew F.; Connolly, Seamus. “Advice giving and advice taking: Potential contribution of shiatsu in promoting health and well-being”, a *European Journal of Integrative Medicin*. Vol. 1, suplement 1(novembre 2008), p. 1-38.
- Long, Andrew F. “A tipology of negative responses: A case of Study of Shiatsu”, a *Complementary Therapies in Medicine* (2009). Vol. 17, p. 168-175.
- Long, Andrew F.; Mackay, Hannah C. “The Effects of Shiatsu: Findings from a Two-Country Exploratory Study”, a *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. (agost 2003). Vol. 9, núm. 4, p. 539-547.
- MacKinlay, Elisabeth; Luchetti, Marco. “Aging, Spirituality and Palliative Care”, a *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. (agost 2007). Vol. 13, núm 6, p. 677-678.
- Jarmey, Chris; Mojay, Gabriel. *Shiatsu guía completa*. Barcelona: Paidotribo, 2002.
- Meeus, Cathy. *Los secretos del shiatsu*. Köln: Taschen, 2003.
- Onoda, Shigeru. *Libro completo de shiatsu : teoría, práctica, diagnóstico y tratamientos*. Móstoles: Gaia, 1998.
- Onoda, Shigeru. *Curso básico de shiatsu*. Madrid : Gaia, 2002.
- Onoda, Shigeru. *Curso avanzado de Shiatsu : para profesionales de shiatsu: estilo shiatsu Onoda - AZE*. Móstoles : Gaia, 2004.
- Palanjian, Kerry. “Shiatsu”, a *Seminars in Integrative Medicine*, Vol. 2, núm. 3 (setembre 2004), p. 107–115.
- Yeh, Chun-Chang, “Shoulder tip pain after laparoscopic surgery analgesia by collateral meridian acupuncture (shiatsu) therapy: a report of 2 cases”, a *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*. Vol. 31, núm. 6, (juliol/agost 2008), p. 484-488.
- Audiovisuals
- Shiatsu*. Sant Joan d’Espí : Vitac, 2007.

*Shiatsu masaje japonés: introducción a la digiopuntura.* Valladolid: Divisa Home Video, 2008.

## **Annexos**

**Annex 1** Esquema dels efectes comuns que provoca el shiatsu als seus pacients.

[Long, 2003: 543]



