

# AZE SHIATSU

LA NECESIDAD DE CREAR  
UN TRATAMIENTO ESTÁNDAR



**EJS**

### 3. ¿Qué es Aze Shiatsu?

#### LA NECESIDAD DE CREAR UN TRATAMIENTO ESTÁNDAR

Cuando los japoneses escuchan la palabra Shiatsu, la asocian directamente a los problemas de espalda. Con esta terapia se ha hecho mucho bien a esta zona y ha quedado esta idea en el subconsciente colectivo.

Sin embargo, el Shiatsu no sirve exclusivamente para aliviar problemas de columna; también hemos comprobado, a través de la experiencia de muchos años, que se puede utilizar para tratar numerosas enfermedades.

Los profesionales del Shiatsu saben que la terapia Shiatsu puede ayudar en el tratamiento de numerosas enfermedades, aunque está especialmente indicada para tratar problemas de la columna vertebral.

Existe el dicho popular: «Es mejor prevenir que curar». Su coherencia radica en que la naturaleza del sistema de autodefensa del cuerpo tiene la capacidad innata de autocuración. Y ésta utiliza el dolor como señal de alarma para avisarnos de que algo no funciona correctamente, de modo que podamos prevenir el mal a tiempo.

Cada persona tiene un umbral de dolor y una sensibilidad diferentes; cuando se sobrepasa, salta la alarma y el cuerpo lo somatiza, lo recibe como un mensaje de dolor (¿el nivel de dolor cambia según la persona y la edad?).

Con el paso de los años, las malas posturas, el estrés y el cansancio hacen que esa capacidad innata de recuperación se debilite, con lo que aumenta el umbral de dolor y hace que la recuperación sea más lenta.

La tendencia general ante el dolor es el uso de medicamentos que eliminan el síntoma rápidamente. Pero hay que evitar la confusión; la causa sigue ahí aunque no sintamos dolor. Los mecanismos de dolor e inflamación son los que utiliza el organismo para autocurarse. Cuando una zona está inflamada y tomamos antiinflamatorios, lo que estamos haciendo es interrumpir el proceso de regeneración que pone en funcionamiento nuestro propio organismo; digamos que los tejidos son reparados, pero no regenerados, lo que afecta a la calidad y la durabilidad de los mismos. De este modo, la patología se convierte



en crónica (los macrófagos no pueden limpiar la zona y los agentes patógenos permanecen).

Entre las diferentes razas existen diferencias anatómicas. Por ejemplo, entre los asiáticos y los europeos existe una constitución distinta, en especial la curvatura lumbar, lo que crea una diferencia en la frecuencia de sufrir hernias discales; mientras que en Occidente ronda el 20%, en Oriente es un 2%.

Pero, desgraciadamente, aunque existan diferencias culturales, el dolor de la zona lumbar es universal y casi inevitable. En el mundo de las terapias manuales existen diferentes teorías acerca de las patologías y de sus orígenes. Al ser la zona lumbar el centro del cuerpo y el ser humano el único mamífero bípedo, una afectación de la zona lumbar puede estar provocada tanto por problemas del miembro inferior (esguinces mal curados), como por problemas en el miembro superior (latigazo cervical).

Desde el punto de vista del Shiatsu, el cuerpo hay que verlo como un todo en el que todas las partes están interconectadas influyéndose unas en otras, de modo que el realizar un tratamiento como un ensamblaje de partes separadas tiene sus riesgos.

Desde la antigüedad, el hombre ha recibido tratamiento manual para curar sus dolencias; por otro lado, la medicina china dice que «en la búsqueda del equilibrio en el cuerpo hay una unión infranqueable entre lo mental y lo físico». Lo que sugiere que un dolor de espalda puede estar ocasionado entre otros motivos por causas emocionales. Un estado emocional puede crear una úlcera, taquicardia o debilitar cualquier órgano, así como la irritación de hígado influir en el estado emocional (hay un dicho que dice «tener un humor de hígados»).

Nuestro tratamiento no se centra en la enfermedad, aunque se plantea según el síntoma y dolor que presente el paciente. El objetivo principal es equilibrar el cuerpo y aumentar las defensas. La búsqueda de dicho equilibrio no debe confundirse con la búsqueda de acercar el cuerpo a un ideal griego, sino con encontrar la tendencia del paciente y entender el equilibrio dentro de su estructura. El ADN de cada persona determina desde el nacimiento la tendencia estructural y postural de cada uno. Por ello existe una infinidad de posibilidades, tantas como personas hay. En definitiva, un tratamiento holístico e individual.

Es el propio cuerpo, a través de los estímulos recibidos (la presión), el que va equilibrándose y ganando salud, manteniendo así el cuerpo joven, flexible y con las defensas elevadas para hacer frente a cualquier enfermedad.

Con el Shiatsu trabajamos y corregimos las asimetrías, encontrando el límite de presión que pueda aguantar el paciente para conseguir su equilibrio.

¿Por qué de la necesidad de un tratamiento estándar del paciente europeo?

Esta técnica nace en oriente, de modo que el tratamiento estándar se ha elaborado a partir de las experiencias y necesidades de dicha comunidad. Al difundirse en occidente, el Shiatsu tiene que hacer a frente nuevas necesidades; la diferencia entre orientales y occidentales no es sólo estructural sino también cultural. En Japón, las personas están acostumbradas a un tratamiento de presiones profundas, cercanas al dolor. Su estructura física soporta mejor este tipo de presión; el japonés está acostumbrado a recibir Shiatsu con regularidad y por eso necesita un estímulo cada vez mayor. Además, culturalmente existe el juicio de que un masaje sólo hace efecto si la presión es fuerte. Sin embargo, el occidental exige una presión más ligera, sin provocar dolor. El ideal de la terapia manual es estimular lo menos posible. Estamos acostumbrados a soportar grandes y continuas tensiones que se acumulan en nuestro cuerpo sin intentar corregirlas. Tarde o temprano el organismo comienza a avisar de la sobrecarga en forma de dolor o molestia. Entonces acudimos al médico o al terapeuta manual en busca de un remedio que cada vez tiene que ofrecer una estimulación mayor para obtener resultados positivos. Si pensamos en mantener una buena calidad de vida, la estimulación del cuerpo del paciente siempre debe ser mínima. Esta irá en aumento sólo debido al proceso de envejecimiento que disminuye las funciones orgánicas que, entonces sí, deben ser estimuladas en mayor medida.

En general, un tratamiento se considera estándar cuando, con una efectividad del 60%, es capaz de conseguir una mejoría considerable en las personas. Normalmente el estándar se centra en las lumbares o espalda. Esto se considera la base para todos los tratamientos, incluso los que son principiantes saben adoptar un tratamiento específico; si hacen un tratamiento estándar la persona mejora. Éste se centra en estimular las autodefensas y el sistema autoinmune del cuerpo.



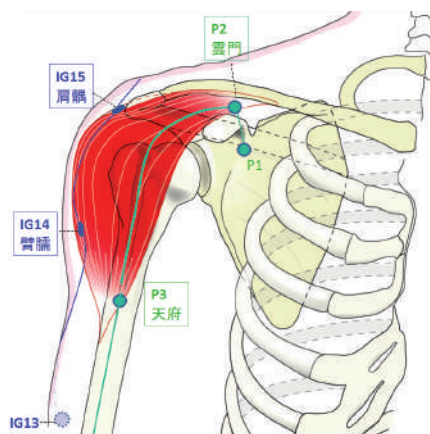
A partir de ahí sale el resto de las técnicas. Metafóricamente se puede considerar el tratamiento estándar como el tronco de un árbol y, el resto de técnicas, las ramas.

En el caso del árbol occidental, la clave o primera rama principal sería el tratamiento específico del miembro superior y, en especial, los dolores cervicales, porque es el punto débil de la estructura vertebral.

Por este motivo se crea el estilo AZE del maestro Onoda, basado en más de 30 años de experiencia con pacientes occidentales. Nace lo que se puede considerar una adaptación del método tradicional japonés (Namikoshi) a un estilo AZE estándar para el cuerpo y la mente occidental.

## 4. Puntos clave, puntos Aze y Aze Shiatsu

Cada región de trabajo de Shiatsu consta de una o varias líneas y éstas a su vez contienen varios puntos. Dentro de estos puntos hay algunos que tienen influencia en desequilibrios concretos y que deben ser tratados de manera especial, según los conocimientos de Aze Shiatsu. En la literatura de nuestro estilo de Shiatsu aparecen continuamente referencias a estos puntos. Vamos a definirlos brevemente:



**Puntos clave:** Son puntos importantes para el tratamiento de algunos desequilibrios. La mayoría son puntos estrechamente relacionados con puntos de acupuntura. Otros son puntos de experiencia y de probada eficacia en el trabajo con Shiatsu, definidos y localizados después de más de treinta años de trabajo.

**Puntos Aze:** Es la manera japonesa de denominar a los puntos *asbi*, a los que hace referencia la medicina tradicional china. Los puntos *asbi* no tienen nombre ni ubicación específica; se localizan en zonas dolorosas cuando existen desequilibrios.

Los puntos clave se identifican siempre según la localización tradicional de la acupuntura, pero el trabajo de Aze Shiatsu exige buscar el punto *aze* cercano. En muchas ocasiones coinciden exactamente, pero en otras tantas no.

Es importante distinguir entre Acupuntura y Shiatsu. Ambos beben de una fuente común y tienen el mismo objetivo, restaurar la salud y el bienestar del paciente, pero las formas de diagnóstico y de tratamiento son diferentes. La Acupuntura es una técnica que trabaja directamente sobre la energía que circula por el cuerpo a través de los meridianos y los puntos que los forman. Normalmente utiliza entre diez y treinta agujas en cada sesión. El Shiatsu es una técnica manual que trabaja corrigiendo los desequilibrios estructurales que se producen en el cuerpo por diferentes razones (posturales, emociona-

les, energéticas, traumáticos). Trabaja todo el cuerpo con las manos, siendo el contacto físico y su calidez muy importantes en el resultado final.

También el modo de trabajar estos puntos es diferente en ambas técnicas. Es indudable que no se puede comparar la acción de una aguja insertada a dos o tres centímetros de profundidad durante veinte minutos con el trabajo de un pulgar presionando tres veces durante tres segundos, que es la presión básica de Shiatsu. Para que la acción de la presión sea eficaz, Aze Shiatsu propone una técnica sencilla para trabajar estos puntos importantes. El terapeuta tiene que considerar la región donde se localiza el punto como una zona amplia que debe ir acotando con líneas y éstas a su vez con puntos que debe ir trabajando poco a poco. Se trata de ir de lo más amplio a lo más concreto: cada punto se localiza en una zona muscular cuyo estado le afecta irremisiblemente. Hay que devolver el músculo a su estado fisiológico para que el trabajo posterior sobre el punto concreto sea mucho más efectivo.

## 5. Características de la terapia Shiatsu

1. El Shiatsu es un tratamiento integral. Cada vez que se realiza un tratamiento se trabaja todo el cuerpo, debido a que el tratamiento local, generalmente, tiene efectos temporales sobre los síntomas y no llega a curar la causa.
2. El Shiatsu, como su etimología indica, es una terapia en la que se utilizan únicamente los dedos, sin recurrir a ninguna maquinaria ni utensilios. Tampoco se emplean ni puños ni codos. Es porque nuestros dedos están dotados con más receptores sensoriales que el resto del cuerpo y son muy sensibles y capaces de sentir el grosor de un papel fino.
3. En el Shiatsu, el diagnóstico y la terapia se hacen al mismo tiempo. Cuando el terapeuta aplica presiones de Shiatsu en el cuerpo del paciente recibe información, a través de las manos y los dedos, del estado de la piel, los músculos, la temperatura del cuerpo, etc. De esta manera, el terapeuta profesional puede determinar el tratamiento necesario a realizar.
4. El Shiatsu es una terapia corporal que aplica presiones con los dedos y las manos sobre el cuerpo del paciente. Estas presiones son perpendiculares y se modulan según la respuesta de la zona presionada con el objeto de estimular no solamente la piel, sino también los músculos, el sistema hormonal y el sistema nervioso central y periférico, sobre todo el sistema nervioso autónomo.
5. El Shiatsu no tiene efectos secundarios, debido a que la presión se modula de modo que produce sensaciones agradables en el cuerpo. Nunca se atraviesa el umbral del dolor agradable, y el terapeuta debe armonizar su presión de acuerdo a la zona que esté tratando.
6. El Shiatsu puede aplicarse a hombres, mujeres y niños de todas las edades, y en cada caso se determinan los objetivos a conseguir. En el niño o la niña se busca mejorar su constitución y el fortalecimiento del cuerpo. En los adultos se intenta mantener y mejorar el estado general. En las mujeres embarazadas se aplica Shiatsu desde el primer al último día de gestación; después del parto, acelera el proceso de recuperación de la cadera. En los ancianos conserva el cuerpo flexible para prevenirlo de las enfermedades.



7. Recibir Shiatsu con regularidad ayuda a descubrir los posibles cambios e irregularidades que se manifiestan en el cuerpo. Así se impide la acumulación de estrés y de toxinas que pueden provocar la aparición de alguna patología. El objetivo del Shiatsu es mantener y aumentar la capacidad de autodefensa del organismo.

## 6. Funciones fisiológicas de Shiatsu

CUANDO nos duele alguna parte del cuerpo, de forma natural solemos acercar nuestra mano a la zona dolorida. Esta es una acción instintiva que nace con el ser humano y no necesita de un adiestramiento previo; es una forma natural de aliviar el dolor y es el origen del Shiatsu y de otros tratamientos. A nivel fisiológico lo que ocurre es que en la inflamación se acumulan iones positivos que provocan la sensación de dolor. Al poner nuestras manos cargadas de iones negativos sobre la zona inflamada, neutralizamos la carga positiva y el dolor desaparece.

El terapeuta de Shiatsu presiona las zonas del cuerpo del paciente, cuyo riego sanguíneo no es el adecuado. Cuando una zona del cuerpo no recibe el riego sanguíneo correcto, en la piel de dicha zona observaremos lo siguiente:

1. No tiene brillo.
2. Está seca.
3. Carece de elasticidad.
4. Aparece vello para proteger la zona.

Al presionar estas zonas, que por lo general suelen coincidir con los denominados *tsubos*, mejora la circulación. Para hacer una comparación, si el cuerpo fuera una red de ferrocarril, las vías serían las líneas que conectan los puntos de presión y las estaciones serían los *tsubos*. Éstos suelen encontrarse en mayor cantidad alrededor de las articulaciones y cerca de las inserciones de los músculos. Al igual que en las curvas de los ríos se acumulan sedimentos, alrededor de las articulaciones y zonas de complicada estructura del cuerpo humano se acumulan los *tsubos*. *Tsubo* en Japón tiene dos significados: «lugar de acumulación de energía» y «cuenco»; en este caso es un depósito de energía.

El terapeuta puede, por medio de sus manos, percibir y conocer el estado del cuerpo del paciente y recibir sus vibraciones aunque no converse con él. Cuanto mayor sea la experiencia del terapeuta, más sensible será la información que reciba del cuerpo del paciente. La percepción y la experiencia permiten al terapeuta tratar las zonas adecuadas creando comunicación a través de sus manos.

El *Shiatsu-shi* (terapeuta de Shiatsu en japonés) utiliza sus conocimientos de medicina occidental acerca del sistema nervioso y los reflejos víscero-

cutáneos. El sistema nervioso periférico es una parte del sistema nervioso, considerado como una prolongación del encéfalo y la médula espinal. Está formado por nervios sensitivos (fibras centrípetas) que transmiten los estímulos que recogen a los centros nerviosos, y nervios motores (fibras centrifugas) que llevan las órdenes de estos centros a distintas estructuras corporales, especialmente los músculos.

Por medio de las fibras centrípetas, el estímulo que viene de un órgano interno puede producir dolor reflejo u otras reacciones que el sistema nervioso canaliza hacia algunas zonas del cuerpo como los hombros, la espalda o el abdomen. Eso indicaría que una contracción exagerada del músculo puede ser producida por una enfermedad orgánica. La distribución de los nervios de la médula espinal es muy ordenada y las zonas que inervan forman segmentos alrededor del cuerpo. Estos segmentos son los denominados *dermatomas*.

Atendiendo a la localización de las zonas de dolor y contractura podemos conocer qué órgano o víscera se encuentra en mal estado. Conocer cuando un órgano está afectado por medio del reflejo víscero-cutáneo es una llave que abre la puerta a muchos tratamientos de Shiatsu. Así podremos ayudar a muchas personas a mejorar el funcionamiento de sus órganos presionando las zonas reflejas. Dependiendo de las condiciones del paciente, el terapeuta presiona las zonas afectadas del cuerpo.



## 7. Efectos de Shiatsu en el organismo

1. Flexibiliza la piel.
2. Mejora el sistema circulatorio.
3. Flexibiliza el sistema muscular.
4. Ayuda a la recuperación del equilibrio del sistema digestivo.
5. Facilita las funciones del sistema digestivo.
6. Mejora el control del sistema endocrino.
7. Regula las funciones neuronales.

Después de una sesión de Shiatsu en la que los músculos han sido presionados por las manos, los estiramientos son un complemento ideal. Uno de los puntos fundamentales del Shiatsu es que siempre se trata todo el cuerpo.

Habitualmente los pacientes tienden a pensar que sólo se les debe tratar la parte afectada del cuerpo o aquella que les duele. En Shiatsu sabemos que una disfunción del estómago puede estar producida por una baja función de los órganos relacionados con él.

Por lo tanto, siempre trabajamos todo el cuerpo para que el funcionamiento de todos los órganos mejore y el organismo recobre su armonía natural.

El sistema esquelético del ser humano está compuesto por 206 huesos. Las articulaciones son la unión de unos huesos con otros para que el cuerpo pueda moverse libremente. Sin ellas seríamos como robots. El Shiatsu consigue que las articulaciones recuperen sus movimientos sincronizados naturales.

Las articulaciones del cuerpo están conectadas de tal forma que si tumbamos a una persona de 100 kg. boca arriba, un niño de pocos años podría, con la ayuda sólo de su mano o un dedo, empujar por el pulgar del pie a la persona tumbada y mover todo su cuerpo de los pies a la cabeza. Si una articulación deja de funcionar y su movimiento se ve reducido, todas las articulaciones relacionadas con ella se verán afectadas.

Imaginemos que nos torcemos un tobillo; debido al dolor, y para proteger la articulación afectada, utilizaremos más el otro pie desplazando nuestro centro de gravedad. Es indiscutible que un cambio de este tipo afectará a todas las articulaciones. El Shiatsu actúa regulando los desequilibrios del cuerpo de los pies a la cabeza, tratando todas y cada una de las articulaciones para que recobren su sincronía natural. Este es otro claro punto de apoyo para la teoría



del Shiatsu que defiende el tratamiento de todo el cuerpo y no sólo de la zona afectada.

El Shiatsu induce al paciente a realizar una respiración abdominal calmada y profunda, y equilibra su sistema nervioso autónomo. Al recibir Shiatsu la respiración se hace más profunda y si respiramos con el abdomen todo el cuerpo respira.

La sangre recorre el cuerpo de extremo a extremo, por lo que respirando con profundidad y abdo-

minalmente conseguiremos que la sangre circule mejor, mejoraremos el movimiento de las articulaciones, el equilibrio del cuerpo y nuestra postura. Con este tipo de respiración nuestra mente pasa a un estado que nos induce a la meditación, el cuerpo se relaja y se elimina el estrés. El movimiento de subida y bajada del diafragma masajea las vísceras, consiguiendo con ello un mejor funcionamiento de las mismas.

El Shiatsu también tiene un importante papel en el reequilibrio del cuerpo, corrigiendo las alteraciones producidas por la repetición diaria de ciertos movimientos o ejercicios. El ser humano anda, actúa y se mantiene erguido sobre sus pies, y suele realizar movimientos y ejercicios que se repiten a diario, forzando así unas zonas más que otras.

Por ejemplo, usamos una mano más que otra, cruzamos una pierna sobre la otra y de esta forma llevamos nuestro centro de gravedad siempre hacia un mismo lado.

El tenis, el golf y el baseball son ejemplos exagerados de estas tendencias. Para arreglar estos desequilibrios el Shiatsu y el cambio de los hábitos posturales son primordiales.

El Shiatsu ayuda al paciente a alcanzar el límite máximo de la capacidad de autocuración de su organismo que todo ser humano posee. El organismo tiene capacidad para estar siempre en un estado adecuado de salud. Instintivamente, rechazamos lo que le perjudica y admitimos lo que le beneficia.

El dolor es una señal de alarma que el cuerpo nos envía para avisarnos de que lo estamos dañando. Las personas que tienen «anestesiada» esta sensación no conocen dónde está el límite de aguante de su cuerpo y suelen padecer graves enfermedades.

Los animales cuando enferman no comen ni beben, sólo descansan, posibilitando que su cuerpo sane gracias a su capacidad de autocuración. El ins-

tinto es lo que los hace actuar de esa manera; sólo el ser humano no descansa cuando está enfermo.

El mejor indicador de un buen estado de salud es que al levantarnos por las mañanas estemos descansados y con energía para empezar el nuevo día. El ser humano debe vivir de acuerdo a sus biorritmos y mantener un estado de salud que le permita tener la sensibilidad suficiente para recibir cualquier señal que el cuerpo le envíe, y poder reaccionar con prontitud ante cualquier enfermedad. Día a día nuestro cuerpo cambia, pierde tono y salud; es normal y debe ocurrir.

El ser humano nace para terminar muriendo, pero puede disfrutar de su vida con plenitud. Si nuestra medida de salud descendiera hasta un 50%, sintiéramos dolor o cualquier síntoma de enfermedad, el ideal sería descansar y recibir Shiatsu para recuperar nuestro nivel de salud habitual. Conseguir que el mayor número de personas logre disfrutar de su vida plenamente y ser feliz, es la misión del Shiatsu.



## 8. Patologías que podemos trabajar con Shiatsu

1. Catarro.
2. Demencia senil en personas mayores (prevención).
3. Desequilibrio del SNA.
4. Insomnio.
5. Obesidad.
6. Agotamiento.

### **Problemas circulatorios:**

1. Hipertensión.
2. Infarto cerebral (prevención y rehabilitación).
3. Diabetes (prevención y mantenimiento).
4. Hiperlipidemias.
5. Angina de pecho (prevención).
6. Arritmia.
7. Taquicardia.
8. Sensación de ahogo.
9. Agobio.
10. Infarto de miocardio (prevención).

### **Problemas del aparato digestivo:**

1. Equilibrar apetito.
2. Diarrea.
3. Estreñimiento.
4. Mala digestión.
5. Gases.

### **Problemas de la piel:**

1. Alergia.
2. Picor de la piel.
3. Asperidad de la piel.
4. Asma (problema del sistema respiratorio).
5. Alergia del polen (problema del sistema respiratorio).

### **Problemas del aparato genital:**

1. Dolor de la menstruación.
2. Menstruación irregular.
3. Menopausia.
4. Mioma.
5. Síntomas durante el embarazo.
6. Problemas en el postparto (cadera).

### **Problemas de las piernas:**

1. Pie hinchado.
2. Calambres.
3. Piernas frías.
4. Pesadez de piernas.
5. Varices.
6. Retención de líquidos.

### **Problemas de la columna:**

1. Cervicalgia.
2. Hernia discal.
3. Hombro congelado (periartrosis escapulo-humeral).
4. Lumbalgia.
5. Ciática.
6. Escoliosis (rehabilitación y prevención).