



CAPÍTULO 13

# Reflexologia e Shiatsu

O TOQUE DA FILOSOFIA ORIENTAL

O indivíduo nasce, cresce, pode ser chamado de Maria, Márcia, João ou Pedro...Passa a juventude em busca de uma identidade. Às vezes, casa, outras não. Mas, a maioria das pessoas, em algum momento de suas vidas, com certeza sonha em mudar de nome:

*“Mãe, tô com fome!”*,

*“Mãe, tô com sede!”*,

*“Pai, meu pé tá doendo”*,

*“Pai, me leva pro cinema?”*

Para que se possa recriar a vida, é necessário vencer a batalha escura do medo e as incertezas de uma nova existência. Para todos os casais, o desejo de um filho implica em uma mudança total na estrutura familiar e, nesse momento, as Técnicas Orientais de intervenção terapêutica



podem ser de grande valia para promover o equilíbrio físico e emocional, necessários à fertilização.

Essas técnicas auxiliam o perfeito funcionamento do sistema nervoso e endócrino, regularizam o sistema circulatório, linfático e o ciclo menstrual, eliminando toxinas e garantindo a nutrição de todos os órgãos e vísceras. Além disso, previnem e combatem sintomas emocionais, como a ansiedade, o estresse e o medo, tão comuns frente à expectativa dessa nova perspectiva familiar.

Todas as técnicas de massagem oriental auxiliam a interação do casal, diluindo barreiras e ampliando a cumplicidade e a intimidade. Além de aumentar a consciência corpórea, elevam a auto-aceitação e auto-estima, facilitando a confiança na relação conjugal, fator indispensável para o processo de concepção e para firmar o vínculo eterno e indissolúvel: um filho.

## ORIGEM

*Desde que o homem é homem, instintivamente ele toca as regiões do corpo quando sente dor. A mãe acalenta o filho em seus braços e ele aprende a acariciar e tocar o outro. Quando um corpo é tocado, algo mágico acontece. Não são estimulados apenas os músculos e nervos, mas também um grande número de pensamentos e sentimentos. São os medos que estão sendo despertados, são os sonhos, desejos, aspirações e frustrações que estão sendo desbloqueados.*

Antes de qualquer coisa, a massagem deve ser sentida, a prática sempre deve ser aliada à teoria.

Foi empiricamente que todas as técnicas de massagem foram descobertas. Há cerca de uns mil anos atrás, a Medicina Chinesa foi introduzida no Japão através do método Anma, que se centrava na utilização de linhas de energia chamadas de meridianos. Mais tarde, os japoneses começaram a utilizar os tsubos (pontos com menos resistência elétrica localizados nos meridianos) e criou-se um método de

manipulação mais profundo, atualmente conhecido pelo nome Shiatsu, que atua na estrutura óssea, no sistema nervoso e no funcionamento dos órgãos internos.

Shiatsu é uma palavra de origem japonesa. Literalmente, Shi significa dedo e Atsu pressão. Segundo o Ministério da Saúde japonês: “A terapia conhecida como Shiatsu é uma forma de manipulação administrada pelos polegares, dedos e palmas, sem o uso de qualquer instrumento mecânico ou de outro tipo, para aplicar pressão sobre a pele humana, corrigir disfunções internas, promover e manter a saúde e tratar de doenças específicas”.

Na mesma época, foi introduzido no Japão um método de massagem nos pés como uma forma de medicina preventiva e terapêutica, conhecida no Ocidente como Reflexologia Podal. As evidências demonstram que a Reflexologia, massagem terapêutica nos pés, tem sido praticada por diversas culturas ao longo do tempo:

- ▶ China - há 5.000 anos
- ▶ Egito - em torno de 2.500 a 2.330 a.C.
- ▶ Índios Cherokees da América do Norte.

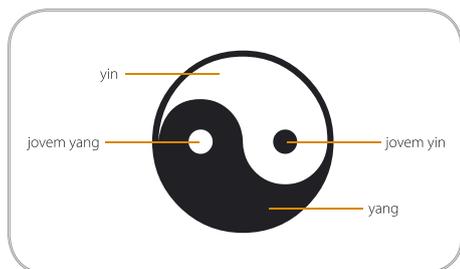
A Reflexologia não deve ser confundida com a massagem de relaxamento dos pés, pois é uma técnica que consiste em toques em pontos específicos que correspondem a partes de todo o organismo, tanto à parte física como à emocional. Há um procedimento específico a ser seguido, que envolve uma seqüência única de pontos e movimentos. Seu maior objetivo é o **equilíbrio** do corpo. Inge Douglas, uma das maiores estudiosas e precursora da técnica, fundadora de um hospital só de Reflexologia na África do Sul, iniciou sua brilhante carreira por ter conseguido engravidar com ajuda dessa técnica.

### FILOSOFIA

Dentro da perspectiva oriental de saúde, tudo o que ocorre com a pessoa tem um sentido e um significado, e o maior propósito de



qualquer sintoma é manter o equilíbrio entre as coisas. A doença não é uma fatalidade, mas antes um sinal de desequilíbrio e uma tentativa de restabelecê-lo.



Toda a Medicina Oriental está baseada na filosofia taoísta. Para o Taoísmo, antes de tudo havia o caos e dele surgiu o Ki – termo usado para nomear a força do universo. Desta força, surgem dois princípios antagônicos - o yin

e o yang - que mantêm uma relação de complementação, oposição e interdependência.

Para os orientais, a causa de todas as doenças é o desequilíbrio entre o yin e o yang, e através da massagem em pontos específicos pode - se restabelecer o fluxo energético e promover a saúde.

A energia vital (Ki) flui pelo corpo humano através de canais, chamados meridianos, que estão ligados a todas as funções orgânicas e emocionais. Toda a doença é um sinal do organismo de que o fluxo energético de determinado meridiano está em desequilíbrio. Quando um meridiano desequilibra-se, começa a ocorrer uma reação em cadeia e os demais meridianos também se descompensarão, pois assim como todos os sistemas fisiológicos, eles estão inter-relacionados formando um único sistema.

Os meridianos levam o nome do órgão / víscera principal do sistema, que melhor simboliza suas funções. Estar desequilibrado energeticamente em um certo meridiano, não significa necessariamente estar com problemas físicos naquele determinado órgão / víscera. Porém, quando estamos com um órgão afetado, o problema interfere diretamente no fluxo energético do meridiano correspondente.

O fluxo energético desequilibra-se por fatores internos e externos, físicos e emocionais, não se devendo dar importância a quem originou o

processo. Para os orientais, o físico reflete o emocional e o emocional é a expressão do físico.

O Shiatsu é uma das técnicas orientais capazes de diagnosticar e reequilibrar o fluxo energético, através de alongamentos, exercícios respiratórios e manobras de massagem e pressão em pontos específicos. A Reflexologia utiliza-se da correspondência das áreas dos pés com todo o corpo. Já a Acupuntura utiliza agulhas, enquanto a Moxabustão organiza a energia através do aquecimento de determinados pontos.

### **BASES FISIOLÓGICAS**

O sistema nervoso é a base elétrica do corpo humano, sendo responsável pela comunicação e regulação entre todas as partes do organismo. Sem ele, nenhuma das funções corporais aconteceria e a vida se tornaria impossível. As técnicas orientais de massagem atuam diretamente no sistema nervoso autônomo, enviando mensagens ora tonificantes, ora relaxantes, a fim de regularizar as funções de todo o organismo. O Shiatsu utiliza os meridianos como meio de comunicação direta com o sistema nervoso, enquanto a Reflexologia atua com estímulos, reflexos, isto é, a capacidade espontânea do organismo de reagir a certos estímulos externos, como por exemplo, a movimentação da retina ao fechar e abrir em reação à luz.

### **TRATAMENTOS**

Muito mais que um tratamento, as técnicas orientais de massagem são instrumentos para a promoção de saúde. Seu enfoque está na pessoa como um todo e não apenas nos sintomas, sendo o método apropriado para prevenção de doenças. Por isso, essas práticas podem ser utilizadas por qualquer pessoa a qualquer tempo, não sendo correto predizer sua duração como nos tratamentos convencionais. Crianças, jovens, adultos e idosos podem usufruir seus benefícios e os resultados variam de acordo com a pessoa e a maestria do profissional.



Ao se iniciar o trabalho, deverá ser feito um histórico clínico do cliente e uma leitura física, para avaliar seu estado energético e definir, assim, o procedimento adequado. A aplicação de Reflexologia dura, em média, 30 minutos e a de Shiatsu varia entre 45 a 60 minutos. Mais do que uma técnica de equilíbrio energético, a massagem oriental é um modo de ver, sentir e compreender as pessoas, a vida e a si mesmo.

## **BENEFÍCIOS PARA FERTILIZAÇÃO:**

### **Para Mulheres**

#### **Estimulando**

- ▶ Sistema Respiratório
- ▶ Circulação
- ▶ Irrigação sangüínea do Ovário
- ▶ Irrigação sangüínea do Útero
- ▶ Trompa de Falópio (tubas)
- ▶ Equilíbrio hormonal

### **Para Homens**

#### **Estimulando**

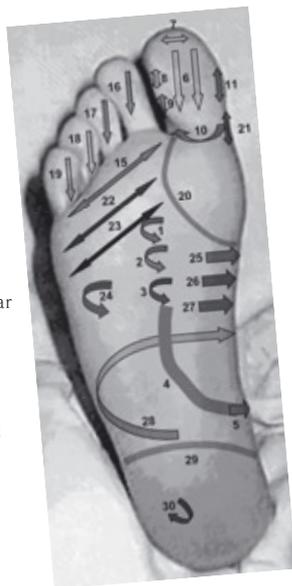
- ▶ Sistema Respiratório
- ▶ Circulação
- ▶ Irrigação sangüínea do Pênis
- ▶ Próstata
- ▶ Testículos
- ▶ Equilíbrio hormonal

E, para ambos, a parte psico-emocional, que, em muitos dos casos, é o principal problema.

## REFLEXOLOGIA PODAL

### Pé direito

01	Plexo solar	14	Amígdalas
02	Glândula supra renal	15	Olhos e ouvidos
03	Rim	16 ao 19	Sinus, dentes e Sist. Nervoso
04	Canal da uretra	20	Tireóide
05	Bexiga	21	Paratireóide
06	Glândula pituitária	22	Músculo dos ombros
07	Sinus, Sist. nervoso	23	Pulmão
08	Têmporas	24	Fígado e vesícula biliar
09	Cerebelo	25	Estômago
10	Sistema linfático, pescoço	26	Pâncreas
11	Glândula pineal, hipotálamo	27	Duodeno
12	Músculo do maxilar	28	Intestinos
13	Nariz	29	Nervo ciático
		30	Nervo ciático e pêlviz



### Pé esquerdo

01	Plexo solar	16 ao 19	Sinus, dentes e Sist. Nervoso
02	Glândula supra renal	20	Tireóide
03	Rim	21	Paratireóide
04	Canal da uretra	22	Músculo dos ombros
05	Bexiga	23	Pulmão
06	Glândula pituitária	24	Coração
07	Sinus, Sist. nervoso	25	Estômago
08	Têmporas	26	Pâncreas
09	Cerebelo	27	Duodeno
10	Sistema linfático, pescoço	28	Baço
11	Glândula pineal, hipotálamo	29	Intestino delgado
12	Músculo do maxilar	30	Ânus
13	Nariz	31	Nervo ciático
14	Amígdalas	32	Nervo ciático e pêlviz
15	Olhos e ouvidos		