

Recibiendo un masaje shiatsu

A veces, para comprender algo que no hemos experimentado, necesitamos saber "lo que no es". Así pues, los que nunca han recibido un masaje de shiatsu han de saber que no tiene nada que ver con el masaje que pueda darte un quiromasajista o un fisioterapeuta. En estos casos, el profesional suele incidir, más o menos, en las partes del cuerpo donde se siente dolor. Y el shiatsu, a mi juicio, se caracteriza precisamente por lo contrario. Considera el cuerpo como un todo, como una orquesta donde, en pleno concierto, el director hace uso de todos sus músicos en su intento de que no se note quién es el que desafina. El director sabe muy bien quién es y es por él por quien pide ese esfuerzo extra a sus músicos, en el convencimiento de que todos están relacionados y de que incidiendo sobre el todo, también influirá en sus partes. Es la misma base que sustenta la terapia familiar sistémica, donde para ayudar a uno de sus miembros, es preciso fortalecer al resto.

Partiendo de esa base, el shiatsu es un masaje no invasivo, profundamente respetuoso con el cuerpo, en el que el terapeuta hace uso de sus manos, de su calor y de su propio peso corporal para crear la presión necesaria que hace que el cuerpo se relaje. En ocasiones, durante el masaje se sienten "dolores agradables" ("llenos", te susurra el terapeuta si le preguntas) y otras veces son dolores más punzantes ("vacíos"). Aunque uno no sepa a ciencia cierta qué quiere decir, es capaz de diferenciarlos claramente porque los siente.

Los aspectos más llamativos, a primera vista, de un masaje shiatsu son tres:

- Los movimientos de los que se vale el terapeuta para "aflojar" el cuerpo. Rotaciones de hombros y piernas que uno jamás habría pensado hacer por sí mismo, de pronto descubre que son movimientos "útiles" por ser beneficiosos para el cuerpo.
- El ambiente creado. La temperatura de la habitación, las velas, el incienso, la música, las mantas para arropar al receptor tras el masaje... ningún elemento es superfluo y todos contribuyen a crear una experiencia sumamente placentera.
- La sensación de levedad que se obtiene finalizado el masaje. No es una simple sensación de relajación. Realmente se siente una ligereza difícil de describir. Es como si te hubiesen quitado una carga que, de pura costumbre, ya ni sabías que tenías.

Pero la característica fundamental del shiatsu ni se ve con los ojos ni se siente en el cuerpo y tiene que ver con la capacidad sanadora del terapeuta. ¿Y en qué se basa esta capacidad? Este potencial va mucho más allá de la formación y de los conocimientos: me estoy refiriendo a la capacidad de amar. El amor es lo que verdaderamente sana. El shiatsu sólo es un medio natural y respetuoso con el cuerpo para canalizar el amor que es capaz de generar un verdadero terapeuta. Un terapeuta shiatsu es alguien que, aunque no te conozca, es capaz de querer y acoger tu vulnerabilidad en un espacio donde las defensas dejan de tener sentido.

Vanessa Gil Fernández
Autora de "Las perlas de Sofía"

