

L'Àsia és el referent a l'hora de parlar de tècniques per aconseguir relax i més benestar. Allà la filosofia de vida és totalment diferent de l'occidental i tenen milers d'anys de tradició i experiència terapèutica. El massatge tradicional tailandès (o massatge thai) té més de 2.500 anys d'antiguitat; el *shiatsu* arriba des del Japó, amb més de 5.000 anys de tradició. I la reflexologia, el tercer pilar pel que fa a teràpies orientals, té l'origen fa més de 4.000 anys a l'antiga Xina. La seva finalitat és equilibrar cos, ment i ànima a partir del treball de l'energia vital, així com relaxar i millorar l'estat de la musculatura i la circulació sanguínia. Les tres teràpies comparteixen molts punts en comú. El primer i més important és el poder curatiu de les mans.

A Tarragona un dels pocs centres especialitzats en massatge oriental amb finalitats terapèutiques és Tonus

Fisioteràpia ([www.tonustgn.com](http://www.tonustgn.com)), que dirigeixen Àlex Álvarez i Anna Llorc. Es van conèixer treballant en un hotel, on feien de massatgistes i on van entrar en contacte amb el món de les teràpies orientals. L'Àlex va passar per Tailàndia per consolidar els seus coneixements i des de fa prop de dos anys gestionen aquest centre de fisioteràpia a Tarragona.

“El poder relaxant que té un massatge és immediat –expliquen–. Estimula la circulació, relaxa la musculatura de les tensions diàries i té un gran poder antiestrès. El poder i l'energia que transmeten les mans és innegable. Quan ens fa mal alguna cosa el primer que fem és posar-hi la mà a sobre. I aquest és el principi del qual es parteix”. La seva recomanació és fer-se un massatge un cop al mes. “Si tothom es fes un massatge al mes, tindríem menys lesions i la gent es-

taria més relaxada. Hi hauria menys malhumor, menys maldecaps i ens alliberaríem de la tensió que anem acumulant. Jo he vist que la gent s'acostuma a viure amb dolor, i no n'hi ha cap necessitat. De vegades un massatge pot eliminar-lo. És una estona que et dediques a tu mateix”, assegura Anna Llorc.

### 'Shiatsu'

El gran mal de la societat actual és el sedentarisme. “Per això tenim tanta feina –somriu l'Àlex–, tot i que nosaltres sempre intentem inculcar als nostres pacients la necessitat de moure's. Però costa molt”. I acaba sent el fisioterapeuta qui ha de fer bona part de la feina per relaxar la persona. Una feina que és especialment important si parlem de massatges orientals, en què el pacient s'abandona a les mans del terapeuta, que és qui assumeix el control dels moviments. “La creença és més o menys la mateixa –precisa l'Àlex–. Els orientals creuen que tenim uns canals pels quals circula l'energia i que quan s'obstrueixen en algun punt provoquen molèsties. Interrompre la fluïdesa de l'energia del cos és l'equivalent a estar malalt. Tots aquests massatges van encaminats a restablir aquest flux energètic”.

El *shiatsu* és una teràpia manual que regula l'energia –el que anomenen *ki*– que flueix per tot el cos a través de canals coneguts com a meridians. Amb la teràpia de *shiatsu* s'apliquen pressions, amassaments, percussions o estiraments al meridià adequat per reduir la molèstia. “És digitopuntura. Vas seguint els canals amb pressions dels polzes o del palmell de la mà i amb mobilitzacions”, explica Álvarez. El *shiatsu* s'ha revelat eficient per tractar diversos desordres corporals com l'insomni, l'estrès, les migranyes i dolors cervicals i d'esquena. A més, estimula la circulació de líquids corporals, activa el sistema limfàtic i afavoreix l'eliminació de toxines.

### Massatge tailandès

El massatge tradicional tailandès és una teràpia corporal profunda que ajuda a restablir l'energia vital i a retrobar un equilibri –tant físic com mental i emocional–. Per assolir-ho, s'utilitzen dues tècniques que s'encadenen de manera fluida durant el tractament: les pressions i els estiraments. Són pressions que es fan amb els dits, les mans, els peus, els colzes i els genolls i que segueixen les línies energètiques del cos. Unes línies que tenen cert paral·lelisme amb els meridians de la medicina tradicional xinesa i que els tailandesos anomenen canals

SEN. “Potser la gran diferència amb el *shiatsu* és que introduïm els estiraments”, matisa Àlex Álvarez. Són un conjunt d'estiraments passius, en què el pacient s'ha de deixar portar, i que permeten recuperar flexibilitat i aconseguir una relaxació molt profunda. “I si el tractament l'acompanyem d'un clima adequat i càlid, amb una determinada llum, amb música oriental o una fragància agradable, es facilita la relaxació. Com hi ajuda el fet de treballar a terra, sobre unes estores, o el fet que són massatges que es fan amb roba, i això fa que molta gent es relaxi encara més. I també és important estar predisposat a relaxar-se i fer gestos tan senzills com tancar els ulls i deixar-se portar”, diu Anna Llorc.

### Reflexologia

Àlex Álvarez reconeix que en els seus massatges terapèutics tradicionals ha anat incorporant tècniques dels massatges orientals. “No sé si podríem parlar d'un benefici energètic, però el cert és que la gent nota molta millora”. L'ús professional del massatge com a teràpia de salut demana una profunda comprensió de l'anatomia i la fisiologia humana. I és important fer constar que les maniobres de massatge no han de causar dolor. “Els efectes d'un massatge solen ser immediats –explica l'Àlex–. De seguida notes un gran benestar, tot i que les tradicions orientals, en canvi, no ho creuen així. Per ells cal deixar que el cos s'expressi, de manera que la millora i els beneficis els notarem realment passats dos o tres dies de la sessió”.

La reflexologia és la tercera gran teràpia de massatge oriental, en aquest cas de tradició xinesa. I és l'única en què només es treballa una part del cos. De fet, la reflexologia és un component del *shiatsu* o del massatge tailandès, en què també es treballen determinats punts, però quan es parla de reflexologia el més habitual és referir-se a la que treballa amb pressions i als peus. La reflexologia, reflexoteràpia o teràpia zonal és la pràctica d'estimular punts sobre els peus, mans, nas o orelles (anomenades *zones de reflex*), basada en la creença que aquest massatge té un efecte benèfic en un òrgan situat en un altre lloc del cos. Amb els dits es van pressionant punts concrets per alleugerir dolors com el mal d'esquena, l'estrenyiment, els mals de cap i els dolors menstruals. Però l'Àlex i l'Anna asseguren: “Perquè funcioni, el més important, de vegades, és que s'estableixi un *feeling* amb el pacient. Tu dones i ell rep, sense barreres”.

TJERK VAN DER MEULEN

