



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

JOCELMA LUZ

MASSOTERAPIA E EDUCAÇÃO FÍSICA NA UFC: UM MANUAL INTRODUTÓRIO

FORTALEZA

2017

JOCELMA LUZ

MASSOTERAPIA E EDUCAÇÃO FÍSICA NA UFC: UM MANUAL INTRODUTÓRIO

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado no Curso de Educação Física Bacharelado, do Instituto de Educação Física e Esportes da Universidade Federal do Ceará, como requisito para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Leandro Masuda Cortonesi

FORTALEZA

2017

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal do Ceará
Biblioteca Universitária
Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

L994m Luz, Jocelma.

Massoterapia e Educação Física na UFC: um manual introdutório / Jocelma Luz. – 2013.
71 f. : il. color.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Instituto de Educação Física e Esportes, Curso de Educação Física, Fortaleza, 2013.

Orientação: Prof. Dr. Leandro Masuda Cortonesi.

1. Massagem Terapêutica - Brasil, Nordeste. 2. Shiatsu - Massoterapia. 3. Massoterapia - Benefícios. 4. Energia Ki (Yin e Yang). I. Título.

CDD 790

FICHA DE APROVAÇÃO

JOCELMA LUZ

MASSOTERAPIA E EDUCAÇÃO FÍSICA NA UFC: UM MANUAL
INTRODUTÓRIO

APROVADO, em: 11 / 7 / 2017.

Profa. Dr. Leandro Masuda Cortonesi – Orientadora
Instituto de Educação Física e Esportes - IEFES.

Prof. Ms. Luciana Maria Fernandes Silva
Instituto de Educação Física e Esportes - IEFES.

Prof. Dra. Paula Virgínia Mendes Maia
Instituto de Educação Física e Esportes - IEFES.

Fortaleza – CE
2017

Dedico este trabalho à minha família, aquilo que tenho de maior valor. Pessoas que me apoiam em todos os momentos e são exemplo para que eu seja sempre uma pessoa do bem.

AGRADECIMENTOS

À Deus pela sua infinita bondade e sabedoria.

À meus pais Paulo e Graça, e a meus irmãos Faustino, Girlene e Paulo Júnior, pela presença constante e principalmente pelo carinho e amor incondicional.

Aos meus sobrinhos Filipe e Caroline, por proporcionarem tanta alegria e por me ensinar através do jeito inocente a sempre perceber e pensar no outro.

Ao Prof. Dr. Leandro Masuda Cortonesi, pelo envolvimento e orientações ao trabalho, disponibilidade e pela atenção e carinho com que sempre me tratou.

Ao Antônio Célio Filho, e a Mônica Gomes, pela enorme contribuição no trabalho e pela amizade de sempre.

À Prof^a. Ms. Luciana Maria Fernandes Silva, Prof^a. Dr^a. Paula Virgínia Mendes Maia e Prof. Aurifran Barroso do Nascimento, por aceitarem o convite para compor a banca avaliadora.

Às minhas primas/ irmãs Regivânia, Roberta, Aurilene, Lianne, Cleanne e Lídia, pela amizade e pela prontidão nos momentos adversos.

Aos meus colegas e professores do Instituto de Educação Física e Esportes da Universidade Federal do Ceará (IEFES – UFC), pela parceria e ensinamentos durante esta trajetória.

RESUMO

O presente trabalho busca a construção de um manual de introdução ao shiatsu, onde nele contenha a descrição de manipulações a serem realizadas em algumas partes do corpo humano. A introdução relata sobre o interesse pelo assunto, a problemática a qual a pesquisa busca mostrar uma resolução e a funcionalidade do produto final do projeto. A revisão bibliográfica busca trazer à luz um breve entendimento acerca da massagem terapêutica; compreensão em relação ao shiatsu, seus benefícios, orientações para a aplicação; e discernimento sobre os conceitos de Yin e Yang e energia Ki. A metodologia explica os procedimentos executados para a realização do trabalho. Os resultados trazem ilustrações das regiões corporais exemplificando os seguimentos onde as manipulações devem ser realizadas e logo em seguida representações da massagem com suas respectivas descrições. Por fim, a conclusão resalta a importância do tema e faz referência as resultâncias adquiridas.

Palavras-chave: Massagem Terapêutica. Shiatsu. Yin e Yang. Energia Ki.

ABSTRACT

The present work seeks a construction of an introduction manual to shiatsu, where it contains a description of manipulations to be performed in some parts of the human body. The introduction reports on the interest in the subject, the problem in which the research seeks to show a resolution and the functionality of the final product of the project. The literature review seeks to bring to light a brief understanding about therapeutic massage; Understanding of shiatsu, its benefits, application guidelines; And discernment about the concepts of Yin and Yang and Ki energy. The literature review seeks to bring to light a brief understanding about therapeutic massage; Understanding of shiatsu, its benefits, application guidelines; And discernment about the concepts of Yin and Yang and Ki energy. The methodology explains the procedures performed to carry out the work. The results provide illustrations of body regions exemplifying the sequences where manipulations are to be performed and then representations of the massage with their respective descriptions. Finally, the conclusion highlights the importance of the theme and makes reference to the acquired results.

Key-words: Therapeutic Massage. Shiatsu. Yin and Yang. Energy Ki.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	8
2 OBJETIVOS.....	10
2.1 Objetivo geral.....	10
2.2 Objetivos específicos.....	10
3 REFERENCIAL TEÓRICO.....	11
3.1 Considerações gerais sobre massagem terapêutica.....	11
3.2 Shiatsu.....	14
3.3 Teoria yin/yang.....	18
3.4 Energia Ki.....	21
4 METODOLOGIA.....	24
5 RESULTADOS.....	25
5.1 Esquemas de linhas e pontos.....	25
5.2 Sequência de massagem para a cabeça e face.....	39
5.3 Sequência de massagem para as mãos.....	53
6 CONCLUSÃO.....	68
REFERÊNCIAS.....	70

1 INTRODUÇÃO

O interesse pelo assunto começou em 2015.2, quando movida pela curiosidade de aprender algumas técnicas, pois como muitos, gostava de fazer massagens mas estas eram sempre baseadas no empirismo ou em algumas vivências. Por isso matriculei-me na disciplina optativa Massagem Terapêutica ofertada pelo professor Dr. Leandro Masuda Cortonesi, no Instituto de Educação Física e Esportes da Universidade Federal do Ceará (IEFES - UFC).

Com o progresso das aulas fui aprendendo e gostando cada vez mais do que estava sendo ministrado. Em primeiro lugar por saber que ao final da disciplina teríamos aprendido algumas técnicas de como manipular o corpo e uma sequência com começo, meio e fim, que nos possibilitaria fazer alguns atendimentos, mesmo que em familiares. Com um conhecimento sistemático a ser aplicado, não ficaríamos mais perdidos sem saber o que e como fazer, como é costume acontecer. Em segundo, por aprender que a massagem terapêutica além de relaxar e trazer todas as sensações gostosas que uma massagem traz, também possui a capacidade de juntamente com tratamentos médicos ou outros tipos de tratamentos, tratar alguns desarranjos do corpo humano e proporcionar uma melhor qualidade de vida.

Pouco tempo depois do término da disciplina, decidi me aprofundar um pouco mais no assunto e juntamente com meu orientador pensamos em algo que além de se encaixar como projeto para meu TCC, também tivesse sua funcionalidade para a própria disciplina. Surge então o projeto de um mini manual de massoterapia que se baseia no shiatsu como estilo de massagem que será adotado.

Durante as aulas o professor utilizava um dos alunos como voluntário, fazia parte da sequência nele para que todos pudessem tomar conhecimento da mesma, e posteriormente formavam-se duplas para treinar o conteúdo passado, tanto para fixá-lo como para ter consciência da pressão que deveria ser exercida. A fonte do assunto era sempre o professor. Devido essa realidade, a elaboração desse manual justifica-se pela falta de um material que pudesse servir de apoio para os alunos durante a disciplina. Algo que eles pudessem pesquisar caso tivessem esquecido parte da sequência, por exemplo.

Desse modo, esse manual pretende funcionar como uma ferramenta de consulta e estudo tanto para quem já passou, mas principalmente para os alunos que ainda passarão pela disciplina. A intenção não é que ele seja uma receita a ser

seguida, mas um material de ajuda, uma opção de sequência que pode ser perfeitamente utilizada ao se fazer um atendimento.

Decidimos descrever apenas algumas partes da sequência, onde foram escolhidos cabeça, rosto e mãos, áreas estas que possuem muitos detalhes. O conteúdo a ser descrito será referente à sequência passada pelo professor durante as aulas, com pequenas alterações, pois como o mesmo costumava falar, o importante não é a sequência a ser seguida, esta apenas organiza o processo, mas sim a pressão exercida sobre os determinados pontos.

Assim, o trabalho será dividido em dois capítulos. O primeiro será pertinente às áreas da cabeça e do rosto e o segundo buscará satisfazer a temática de atendimento para as mãos.

Espero que ao final consiga produzir um bom instrumento de estudo, útil para aqueles que tiverem a oportunidade e o interesse de consultá-lo e que para além disto, possa despertar o desejo de outros a dar continuidade ao trabalho com às outras partes da sequência ou mesmo melhorar esta que foi elaborada.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Sistematizar um manual de introdução a massagem terapêutica e shiatsu.

2.2 Objetivos Específicos

2.2.1. Abordar os conceitos de massoterapia e shiatsu.

2.2.2. Abordar os conceitos Yin e Yang e energia Ki.

2.2.3. Registrar visualmente as linhas sequenciais da cabeça, do rosto e da mão.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Considerações gerais sobre massagem terapêutica

Segundo Yamamoto (1987, p.43), a massagem constitui-se em uma das mais velhas e instintivas práticas de cura, e vem sendo utilizada pelos seres humanos desde os primórdios dos tempos. Masuda Cortonesi (2011) nos convida a observar o hábito que temos de levarmos as mãos imediatamente a massagear partes de nosso corpo que por ventura tenha vindo a, sem querer, bater de maneira forte em algo que nos cause dor, como uma tentativa de sanar o machucado, costume que era e ainda é utilizado pelos povos de todas as origens e gerações. "Esse ato pode ser evidenciado até entre os animais, que lambem o próprio corpo quando se machucam ou sentem dores" (CESANA et al, 2004).

Cassar (2001, p.12) traz uma breve definição buscando fundamentar-se na origem das palavras, deste modo ele diz:

A palavra terapêutico é definida como "de, ou relacionado _: tratamento ou cura de um distúrbio ou doença". Ela vem do grego *therapeutikos* e relaciona-se ao efeito do tratamento médico a (*therapeia*). A palavra massagem também vem do grego *masso*, que significa "amassar".

Outra definição que é dada, mas que desta vez orienta-se por meio de sua prática e pela ação que a massagem consegue produzir no corpo humano é feita por Finote (2016):

A massagem terapêutica consiste num conjunto de técnicas manuais ou manipulações com o objetivo de promover o equilíbrio do corpo e a saúde. Esta massagem conduz a resultados físicos evidentes, tais como relaxamento, estimulação e regulação do sistema neuro-muscular, favorecendo também a regulação emocional.

Cesana et al (2004) ressalta que a massagem, em todas as suas formas de atendimento, traz inúmeros benefícios aos seres humanos, seja no aspecto físico, mental ou emocional. Isto, porque a massagem terapêutica é constituída de técnicas que procuram proporcionar não apenas o relaxamento muscular, mas além disto, existe uma comunicação com a outra pessoa através do toque, que consegue despertar vários tipos de sensações. "A massagem é uma boa ocasião, um belo

presente, um gesto de amor e um instrumento de cura. Pode tornar todas as outras práticas de saúde - nutrição, exercício, mesmo a psicoterapia - mais eficazes" (SCHNEIDER, 1995, p. 151 apud CESANA et al, 2004).

Segundo Keating, Noland e Rebouças (1995) "o toque não é apenas agradável, ele é necessário. A pesquisa científica respalda a teoria de que a estimulação pelo toque é absolutamente necessária para o nosso bem-estar, tanto físico quanto emocional. O toque terapêutico constitui-se numa ferramenta essencial para cura. Ele pode ser usado para "aliviar a dor, a depressão e a ansiedade, enfim, para estimular a vontade de viver dos pacientes."

Também conforme Keating, Noland e Rebouças (1995) alguns "experimentos demonstram que o toque pode: fazer-nos sentir melhor com nós mesmos e com o ambiente à nossa volta; ter um efeito positivo sobre o desenvolvimento da linguagem e sobre o QI das crianças; provocar mudanças fisiológicas mensuráveis naquele que toca e naquele que é tocado."

Em nosso dia a dia, passamos por diversas situações que acabam nos tirando de nosso equilíbrio e pondo em jogo nosso "tônus interno (ou vegetativo), o tônus externo (ou muscular) e o tônus afetivo" (WONG e HUARD, 1990, p.48). Diante dessa realidade, e tendo em vista que muitas pessoas vêm descobrindo sua eficácia no combate a tantos conflitos vivenciados pelo organismo, a massoterapia está passando por um renascimento e crescendo cada vez mais no que concerne as técnicas de trabalho corporal (CLAY e POUNDS, 2008, p.33).

A massagem é indicada para a manutenção da saúde, para a prevenção de doenças e também para alguns casos específicos. Em situações agudas de dor ou tensão pode-se conseguir alívio imediato, além de diversos outros benefícios. Também é recomendada em casos de doenças crônicas, podendo diminuir o desconforto causado pela condição em questão (FINOTE, 2016).

A massagem terapêutica pode ser aplicada para diversos fins, tais como terapêutico, servindo para ajudar no equilíbrio das estruturas do corpo; curativa, atuando desta maneira para que o organismo possa reestabelecer seu funcionamento; preventiva, dando suporte para o ser humano recuperar seus níveis de energia em defesa de si próprio, dentre outros. Também apresenta objetivos mais simples e que podem ser percebidos de forma aguda, como por exemplo, ajudar no relaxamento, dar sensação de prazer, aliviar a dor e colaborar na libertação de bloqueios emocionais (ALVES et al, 2015).

Também de acordo Alves et al (2015) a massagem terapêutica apresenta efeitos benéficos de curto prazo em algumas variáveis, como: "a nível do bem estar emocional, desconforto físico e emocional, humor deprimido, padrão de sono, relaxamento e stress." Sendo assim, pode-se aplicar a massagem como uma ferramenta de cuidado a pessoas doentes que estejam se sentindo deprimidas, sem ânimo como uma forma de complementar as terapias farmacológicas usadas pelos sistemas de saúde.

Qualquer pessoa pode e até deve fazer massagem terapêutica, ela não possui contraindicações, mas algumas situações específicas como gravidez, lesões ou outras devem sempre ser comunicadas ao terapeuta. Uma das vantagens desse tipo de massagem é que ela se adapta às condições do indivíduo como por exemplo a idade, estrutura e condição física. Por ser um cuidado preventivo e promover a melhoria do estado geral de saúde deve ser aplicada com frequência em todas as idades (FINOTE, 2016).

A massagem terapêutica é uma terapia de um enorme poder de cura, ou poder de contribuir para que essa cura aconteça, porém, como em todo tipo de manipulação feita em seres vivos necessita de alguns cuidados. Nesse sentido Masuda Cortonesi (2011) chama nossa atenção:

É importante lembrar que nenhuma massagem deve ser realizada em locais com inflamação, já que a massagem gera vasodilatação (a dilatação dos vasos sanguíneos), o que aumenta o calor no local. Como a inflamação é um desequilíbrio Yang, ou seja, de calor, o equilíbrio deve ser buscado com uma terapia Yin, de frio. Neste sentido, pode ser aplicada compressa de gelo ou mesmo a acupuntura, que tem ação anti-inflamatória.

Em termos práticos, apesar da massagem terapêutica ser de simples aprendizagem é importante que além de uma bagagem teórica o profissional desenvolva a habilidade de conhecer as técnicas aplicáveis, o tempo necessário para aplicação de acordo com cada caso e principalmente desenvolva a sensibilidade de manipulação dos diferentes corpos, todos com suas peculiaridades e necessidades. Essa capacitação somente pode ser adquirida com constantes atendimentos e observação na prática das respostas fornecidas pelos tecidos manuseados e também pelos pacientes (CASSAR, 2001, p.18).

A massagem terapêutica progrediu bastante desde que passou a ser reconhecida como terapia, e esse progresso deve-se não apenas aos pioneiros dessa arte, mas também a todos os profissionais que a utilizam e a disseminam por meio de seus trabalhos. Por se mostrar eficaz, a massagem conquistou e garante uma firme posição entre as terapias complementares e continuará evoluindo enquanto estudantes e profissionais continuarem pesquisando-a e explorando-a (CASSAR, 2001, p.15).

Originária da China, esta arte evoluiu para uma variedade de métodos altamente especializados e diversificados, dentre eles o shiatsu (YAMAMOTO, 1987, p.43). Assunto este que será abordado logo adiante.

3.2 Shiatsu

Como fala Jahara-Pradipto (1986, p.15), o shiatsu é normalmente definido como uma massagem oriental. Porém, o mesmo diz que ele deve ser entendido como muito mais que uma simples massagem, deve ser reconhecido como uma terapia de reequilíbrio físico e energético.

Existem diversos estilos diferentes de shiatsu atualmente, e que se desenvolvem enfatizando alguns elementos considerados mais importantes para aquela abordagem. Alguns utilizam os "pontos de acupressão (acupuntura)". Outros procuram fazer um trabalho mais global e assim se concentram ao longo dos caminhos de energia para influenciar o ki a fluir através deles. Outros ainda se baseiam nos "sistemas diagnósticos como o dos cinco elementos ou a abordagem macrobiótica". Porém, todos eles se baseiam em elementos constituintes da medicina tradicional chinesa (LUNDBERG, 1998, p.13).

O shiatsu configura-se em uma terapia que utiliza como instrumento os quirodáctilos e as palmas das mãos para pressionar a pele, com movimentos constantes e consistentes, de forma a melhorar o funcionamento interno do corpo, manter a saúde e tratar de doenças específicas (MASUNAGA apud VIEIRA, 2005). "Normalmente se utilizam as mãos, mas algumas pressões também podem ser executadas com os pés", porém, isso irá depender da habilidade e sensibilidade que o terapeuta venha a ter adquirido durante sua vida profissional para realizar tal atividade (YAMAMOTO apud MASUDA CORTONESI, 2011).

O shiatsu realizado atualmente determina a utilização de alguns pontos, os quais são conhecidos por meridianos e que se mostram mais eficientes nos tratamentos. Esses pontos foram destacados a partir de conhecimentos sobre anatomia e fisiologia e em cada um deles busca-se elaborar as técnicas mais adequadas às partes manipuladas do corpo (NAMIKOSHI, 1987, p.9).

Segundo Lundberg (1998, p.11) o shiatsu:

é caracterizado por sua grande simplicidade. Ele se desenvolveu a partir de uma forma anterior de massagem chamada de Anma, no Japão (Anmo ou Tuina, na China), que utiliza técnicas como esfregar, apalpar, apertar, tamborilar com os dedos, pressionar e puxar, influenciando os músculos e os sistemas circulatórios. O shiatsu por sua vez, usa menos técnicas e, para o observador, a impressão é de que muito pouco está acontecendo - apenas uma pressão leve e relaxada em vários pontos do corpo com a mão ou um polegar, um leve toque dos cotovelos ou uma simples rotação de um dos membros. Parece uma atividade preguiçosa e, na medida em que conserva a energia, realmente é. Mas, por baixo dos movimentos descomplicados, muita coisa está acontecendo internamente com a energia do corpo em um nível sutil.

Dentre os benefícios apresentados por essa terapia, podem ser apontados: a não utilização de recursos mecânicos ou medicamentosos, usa-se apenas partes do corpo; efeitos colaterais ausentes, quando o terapeuta possui conhecimento e prática no trabalho que está desenvolvendo; não limita idade ou sexo; e o tratamento de todas as partes do corpo. Assim sendo, os impactos fisiológicos abrangem toda estrutura corporal, regulando os sistemas circulatório, endócrino e os líquidos corporais (NAMIKOSHI apud KIMURA, FACCI, GARCEZ, 2012).

Também podem ser notadas vantagens no sistema digestório, onde o shiatsu atua na estimulação dos movimentos peristálticos, e na absorção dos nutrientes. Além do sistema nervoso, que assim como os outros é afetado de forma positiva na regulação de suas funções, pontos de aplicação localizados na coluna cervical geram efeitos no sistema nervoso autônomo, hipotálamo, hipófise e córtex cerebral. No sistema muscular o shiatsu atua de maneira a tornar os músculos mais flexíveis, quando estes estão sob uma condição de rigidez ou situações similares. (NAMIKOSHI apud KIMURA, FACCI, GARCEZ, 2012)

Segundo Yamamoto (1987, p.43) o objetivo principal do shiatsu é despertar às pessoas para as causas de sua desarmonia. Por meio da massagem é

relativamente fácil amenizar ou eliminar sintomas de doenças que muitos sentem, como dores, estresse ou angústia. Entretanto, o seu verdadeiro propósito é reestabelecer a harmonia do homem consigo e com o universo, é a construção de um homem integral.

Conforme Masuda Cortonesi (2011), é importante perceber que o shiatsu é bem diferente de outros tipos de massagem como, por exemplo, as eróticas ou relaxantes. Sobre esse aspecto ele fala:

No shiatsu não se usam cremes ou hidratantes, e não há deslizamentos realizados com os dedos, pois a intenção é pressionar e percorrer os pontos dos meridianos. Neste sentido, o shiatsu não é realizado diretamente sobre a pele: primeiro porque o suor pode dificultar a pressão, na medida em que o dedo do terapeuta “escorrega”; segundo porque não é totalmente higiênico. Além disso, quando o terapeuta é um homem, previnem-se situações embaraçosas quando atende mulheres, e evita o desconforto que alguns homens sentem quando são tocados por pessoas do mesmo sexo. Quando a terapeuta é mulher, o fato dos pacientes estarem sempre vestidos previne situações embaraçosas quando a mesma atende homens.

Existem certos tipos de massagem onde o paciente é orientado a ficar despido para poder receber o atendimento, porém no shiatsu a orientação é exatamente o inverso.

Quem recebe o shiatsu deve utilizar roupas confortáveis, de moletom ou malha de algodão. Uma vez que o shiatsu é uma massagem feita com roupa, em regiões que ficam descobertas pode-se utilizar uma toalha pequena ou mesmo um lenço. Caso a pessoa possua pouco pêlo, pode-se utilizar a pressão diretamente sobre a pele nos braços, mãos, pés e pescoço. Os dedos realizam pressão nos pontos dos meridianos, e a quantidade de pressão aplicada depende do grau de tensão do local, e também do conforto de quem recebe (MASUDA CORTONESI, 2011).

Namikoshi (1987 p.13) recomenda a não realizar o shiatsu em algumas situações, como por exemplo, quando se estiver de estômago vazio ou logo depois de comer; quando estiver com febre; em caso de haver lesões externas na pele, uma contusão ou outros machucados e que não esteja completamente recuperado; quando não estiver se sentindo bem ou extremamente fraco; na presença de inflamação em algum órgão interno.

Utilizando-se para a prática da massagem, partes carnudas e macias do corpo, como a poupa dos dedos, a palma das mãos e até mesmo os calcanhares, o shiatsu é tido como terapêutico e de natureza calma. Assim sendo, para Namikoshi apud Masuda Cortonesi, (2016, p.147):

seu princípio básico consiste em aplicar pressão à superfície do corpo, de modo gradual, para que a mesma penetre nos músculos e os torne flexíveis. este tipo de tratamento não estimula nem cansa indevidamente os músculos. Seus efeitos terapêuticos são acentuados porque invocam os poderes naturais de recuperação do próprio corpo.

O shiatsu nunca cura o paciente, ele apenas o auxilia, por meio de um terapeuta, dando estímulos para o corpo reassumir sua condição apropriada. O paciente deve curar-se sozinho e para que esta cura seja prolongada, ou seja, para que o ser humano possa desfrutar de uma vida saudável tanto mental, emocional ou fisicamente é indispensável a manutenção do equilíbrio com a natureza (YAMAMOTO, 1987, p.43).

Para Masuda Cortonesi (2011), o shiatsu não está voltado para os causadores de doenças no ser humano, mas sim para os sistemas do corpo, fazendo com que o organismo crie maneiras de se defender e agir contra os desarranjos causados, voltando assim a ter equilíbrio e curando-se da doença. Desse modo:

um tratamento não deve consistir em se atuar somente no local comprometido, mas fortalecer o sistema nervoso, imunológico e endócrino da pessoa. Por isso é importante associar outras atividades que fortaleçam o Ki, como a respiração diafragmática profunda e o relaxamento promovido por atividades e meditação.

Assim sendo, para Masuda Cortonesi (2016, p.151), o shiatsu é uma das formas possíveis de serem utilizadas para ajudar o ki a fluir no corpo humano. Ela não é a única, e pode também não ser considerada a melhor, mas é uma técnica eficiente no que diz respeito a estimular o equilíbrio da energia corporal.

3.3 Teoria Yin / Yang

Yin e yang são conceitos centrais quando nos referimos ao estudo em filosofia, ciências e culturas no Japão e na China. Determinados a partir da observação da natureza, da humanidade e de tudo o que apresenta movimento, eles se tornaram a base da medicina tradicional chinesa, que posteriormente chegou ao Japão. O entendimento desses conceitos e também de sua importância, tornam-se extremamente necessários para o aprendizado do shiatsu, pois yin e yang constituem-se num pilar fundamental quando se fala em diagnóstico e tratamento (LUNDBERG, 1998, p.18).

Jahara-Pradipto (1986, p.16), busca explicar como yin e yang funcionam na prática dando exemplos simples e que comumente são experimentados por diversos seres vivos. Deste modo ele nos diz:

A vida é um constante fluir. Esse fluir se dá em ciclos. Depois do dia temos a noite, e depois da noite vem o dia. Depois do verão vem o inverno. À lua cheia segue-se a nova, a maré ora está alta, ora baixa. Essas mudanças atingem todas as espécies de vida. O homem e os animais dormem à noite, atingem um pique de atividade durante o dia, e passam por momentos de transição -- quando acabam de acordar ou quando estão cansados ao final do dia. As plantas absorvem gás carbônico e eliminam oxigênio durante o dia. À noite esse processo se inverte.

A teoria yin e yang considera o mundo como sendo um todo que se sustenta pela união dessa oposição encontrada nestes dois princípios. Chama-se yin e yang a reunião de duas partes contrárias, que existem em todos os fenômenos ou objetos de ordem natural, e que interagem entre si de forma recíproca concebendo assim a existência do universo (AUTEROUCHE E NAVAILH, 1992, p.13).

Yin e yang representam as constantes alterações que dão o ritmo necessário à organização da vida. "Yin é o polo negativo, passivo, profundo, feminino. A noite e o inverno são yin. Yang representa o polo positivo, ativo, superficial, masculino. O dia e o verão são yang." Mas mesmo tendo essa representatividade, eles não são estáticos, fazem parte de dois polos de uma mesma energia, estão sempre em contínua mudança (JAHARA-PRADIPTO, 1986, p.16).

Diferente da visão ocidental sobre a oposição das partes, onde um sempre é contrário e dissociado do outro, na visão oriental, essas mesmas partes,

aqui identificadas como yin/ yang, apesar de determinadas como opostas, são consideradas complementares e interdependentes. Eles criam e controlam um ao outro. Quando yin está em crescente o yang decresce e vice-versa, mas nunca um existirá sem o outro. Sempre haverá um pouco de yin dentro de yang e um pouco de yang dentro de yin (LUNDBERG, 1998, p.18).

Para exemplificar essa manifestação conjunta de yin e yang podemos utilizar as mudanças climáticas das estações do ano citadas por Auteroche e Navailh (1992, p.15 e 16):

Do inverno à primavera, em seguida ao verão, o clima passa progressivamente do frio ao calor, conforme um processo no qual o yin decresce, enquanto o yang cresce. Do verão ao outono, em seguida ao inverno, o clima evolui por graus do calor ao frio, em um processo no qual o yin cresce, enquanto o yang decresce.

Também de acordo com Lundberg (1998, p.19), como tudo na natureza possui características dos dois lados em diferentes graus, as coisas só podem ser yin ou yang em relação uma com a outra. "Em relação ao sol, a lua é yin (fria, densa). Mas mesmo o pálido luar é yang em relação à noite e às cavernas escuras que nunca recebem luz."

Nada é absolutamente yin ou yang, observemos nós seres humanos, em certos momentos estamos felizes, em outros tristes; às vezes nos sentimos eufóricos, outras vezes deprimidos; têm momentos que estamos ativos, com mais energia, e outros estamos passivos, como se nossa energia tivesse precisando de uma recarga, e assim seguimos, nesses desencontros, sempre buscando o equilíbrio para nossa vida (JAHARA-PRADIPTO, 1986, p.16).

Nas estruturas do corpo humano também são notadas diversas expressões tanto de yin, quanto de yang. Nesse sentido, Lundberg (1998, p.21) assim fala sobre sua importância e funcionamento:

O corpo vivo possui forma estrutura e peso. Estas são suas qualidades yin. Ele é ativo, quente e reage ao ambiente - atributos essencialmente yang. A cabeça e a parte superior do corpo são mais yang, estão mais próximas do céu. Os pés e as partes inferiores do corpo são mais yin, estão mais próximas da terra. As costas e as superfícies expostas dos membros são yang. [...] Os aspectos protegidos internos e frontais dos membros são yin. A pele, a camada externa do corpo físico e os músculos - tecidos ativos que nos permitem o movimento - são yang. Os ossos, que são os tecidos estruturais mais duros e estáveis são yin; assim como os órgãos

internos, protegidos pela caixa torácica e pela cavidade pélvica. Esta é a camada mais profunda e mais essencial do nosso ser.

Yin e yang são expressões do ki, yin é o polo negativo e yang é o positivo, mas isso não quer dizer que um seja bom e o outro ruim, eles apenas têm características diferentes, opostas, mas que agem em complementaridade e configuram-se em forças essenciais à vida (JAHARA-PRADIPTO, 1986, p.16).

Quando essa oposição, que naturalmente possui uma atividade conjunta, passa a funcionar de modo a um agir com superioridade sobre o outro acarretará uma desordem. E essa desordem se desenvolverá em doença. Ao contrário, em um corpo humano com boa saúde, não significa dizer que entre eles exista uma relação pacífica, de igualdade, mas mesmo havendo uma repelência mútua, ela age de modo a criar um equilíbrio dinâmico (AUTEROCHÉ E NAVAILH, 1992, p.14 e 15). "A atividade fisiológica do corpo humano é o resultado da manutenção de uma relação harmoniosa "da unidade dos contrários" dos dois princípios." (AUTEROCHÉ E NAVAILH, 1992, p.17).

Em tudo que nos rodeia podemos encontrar a bipolaridade energética Yin / Yang. Observações feitas acerca do comportamento humano e do comportamento da natureza "concluíram que o homem e o universo têm a mesma estrutura básica considerando a anatomia humana, pois ambos são reflexos do céu e da terra." Quando um ou outro estão num estado de tranquilidade, o yin e o yang estão em equilíbrio. Quando prevalece "a agitação ou a letargia" o yin e o yang estão em desequilíbrio (VACCHIANO, 2008, p.17).

Conforme Jahara-Pradipto (1986, p17), o profissional de massoterapia pode aplicar o shiatsu de diferentes maneiras dependendo do perfil ou da situação apresentada pelo paciente na ocasião do atendimento. Para o paciente yin, pode ser aplicado um shiatsu "tonificante", que aumente o nível de energia. A pressão deve ser lenta e profunda e não rápida e superficial como muitos poderiam imaginar. "Para tonificar precisamos entrar em contato com a aquela energia profunda, que vem lá de dentro, do interior do corpo do paciente. Para isso necessitamos uma uma pressão firme e estacionária, suave e profunda ao mesmo tempo."

E também de acordo com o autor, "o paciente yang precisa de um shiatsu sedante." A pressão usada deve ser rápida e vigorosa, assemelhando-se ao estado

físico e psíquico de quem irá receber a massagem. A intenção é equilibrar seus sistemas por meio da dissolução dos nós existentes no corpo.

3.4 Energia Ki

De acordo com as tradições orientais o mundo é descrito em "termos de energia." Tudo o que existe é considerado manifestação de uma força vital existente no universo, força essa chamada de "Ki" pelos japoneses, "Chi" ou "Qi" pelos chineses. Ki é conceituado como energia, mas também é identificado como um sinônimo de respiração no Japão e na China. Ele é a força motivadora da vida. E sua harmonia com o corpo humano é de suma importância para a saúde (LUNDBERG, 1998, p.11).

Segundo Masuda Cortonesi (2011), "o Ki é assimilado com a respiração, e se aprendermos a acumulá-lo, purificá-lo e conservá-lo, podemos aumentar o poder do corpo e da mente: 'quanto mais respiramos, mais prolongamos a vida e mais agimos no sentido do bem e da justiça'."

O Ki é a energia que existe em toda matéria viva, o princípio fundamental da vida. Tudo que vive possui Ki e quando não mais o possui, ou seja, quando o Ki acaba, o ser também deixa de viver (MASUDA CORTONESI, 2011). Ele "se origina a partir da interação de yin e yang e é a substância primária do universo.[...] Assim, dizemos que todas as coisas são formadas de Ki e que cada coisa diversa é determinada e caracterizada pelo seu Ki" que subdivide-se em vários tipos, a depender de seu ofício no corpo (LUNDBERG, 1998, p.19 e 20).

É importante lembrar que não existem vários Ki's envoltos no universo, mas apenas um que se manifesta de formas variadas nos diferentes seres (MASUDA CORTONESI, 2011). "Só há uma energia que é a matéria fundamental que constitui o universo, e tudo no mundo é o resultado de seus movimentos e transformações." (AUTEROUCHE E NAVAILH, 1992, p.33).

Dentro do corpo o Ki circula por diversos canais imaginários chamados de meridianos (VACCHIANO, 2008, p.23). "Os pontos destes meridianos são utilizados para equilibrar o Ki através da acupuntura e shiatsu, pois as complexas conexões do corpo se processam de diversas maneiras, e uma delas é o fluxo da energia[...] através de diversos caminhos pelo corpo humano (MASUDA CORTONESI, 2011).

Em nosso cotidiano passamos por diversas situações e sofremos influências delas em nossa vida. Assim, de acordo com a visão oriental, as emoções que sentimos e o nosso estilo de vida são reconhecidos como fatores que nos fazem permanecer com saúde ou que nos levam à doença. Para manter o corpo saudável é necessário se adaptar a todas as mudanças ocorridas no ambiente fazendo ajustes ao estilo de vida para assim conservar a harmonia que existe entre as funções e as atividades de nossos órgãos vitais e o próprio Ki (LUNDBERG, 1998, p.17).

Conforme Auteroche e Navailh (1992, p.41) a retenção da energia ou uma má circulação da mesma com movimentos desregrados, por exemplo, repercute sobre o organismo de maneira negativa provocando doenças. Por meio das técnicas do shiatsu um bom profissional pode usar seu corpo de maneira eficiente para transmitir sua energia para o paciente ou fazer com que a energia da própria pessoa flua de maneira adequada pelo corpo proporcionando a abertura de canais e o amolecimento das juntas, "o que melhora o fluxo do Ki." (LUNDBERG, 1998, p.43).

Na medicina ocidental quando uma pessoa está passando por alguma enfermidade procura-se passar algum medicamento ou tratamento que cure aquele determinado mal. De acordo com a medicina oriental os eventos acontecem juntos, não é algo particular, isolado, mas são condicionados mutuamente com o panorama geral da vida do indivíduo. A este respeito Lundberg (1998, p.13) comenta:

Uma dor de cabeça não é apenas um evento que ocorre na cabeça, segundo a medicina chinesa; nem é somente uma dor, ou algo que deva ser interrompido sem consideração pela origem. Não é também passível do mesmo tratamento que a dor de cabeça de outra pessoa. Em vez disso, a dor é uma obstrução do Ki, relacionada aos padrões de energia gerais do corpo do indivíduo, às circunstâncias e ao estilo de vida. O tratamento talvez envolva trabalhar com as pernas e os braços, além (ou até, ao invés) da cabeça, proporcionando mudanças mais satisfatórias e duradouras do que a simples tentativa de bloquear os sintomas.

Assim, em relação a atendimentos feitos tanto na perspectiva de manutenção da saúde como de reabilitação Masuda Cortonesi (2011) faz alguns apontamentos:

um tratamento não deve consistir em se atuar somente no local comprometido, mas fortalecer o sistema nervoso, imunológico e endócrino da pessoa. Por isso é importante associar outras

atividades que fortaleçam o Ki, como a respiração diafragmática profunda e o relaxamento promovido por atividades e meditação.

Desse modo, podemos perceber o quanto uma rotina adequada com atividade física, uma alimentação saudável, dentre outros cuidados se tornam de extrema importância para que o Ki permaneça em seu nível ideal.

4 METODOLOGIA

A opção metodológica da pesquisa é de cunho qualitativa e exploratória, considerando que existe pouco material acadêmico sobre o assunto e a necessidade de maior familiarização do público com o fenômeno estudado.

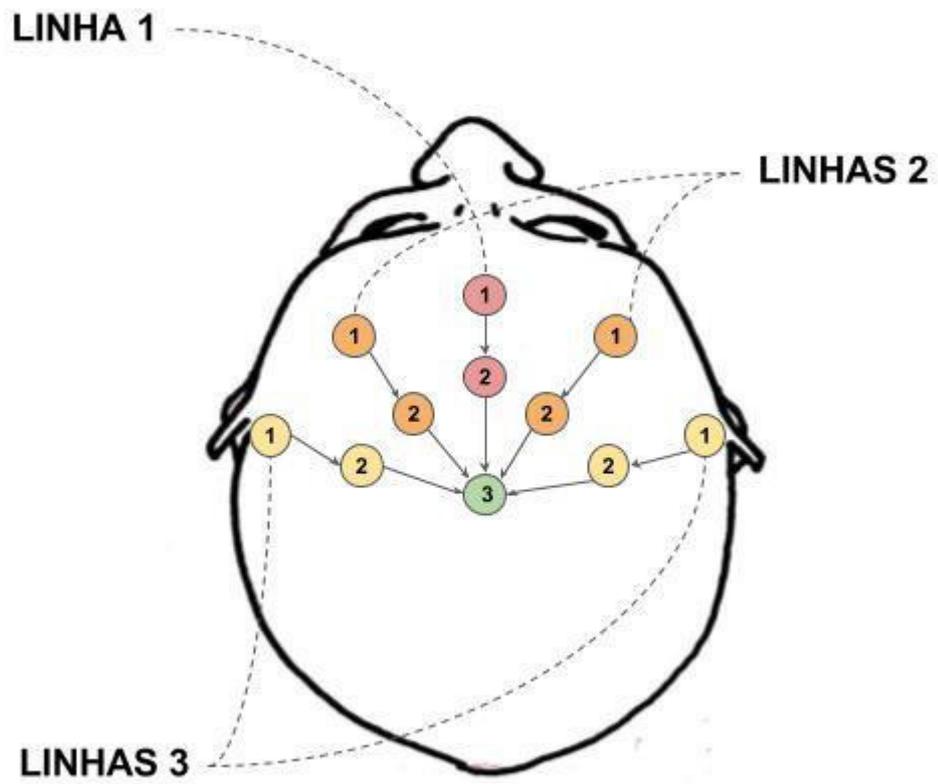
O processo de realização aconteceu em duas etapas sucessivas. A primeira delas foi a revisão bibliográfica do tema que buscou trazer ao conhecimento os conceitos relacionados ao assunto, as influências ou desempenho em relação aos seres humanos e possibilidades de atuações do fenômeno em questão. Para isto, foram utilizados artigos e teses pesquisados em dois bancos de dados (Google acadêmico, Scielo), livros e textos isolados pesquisados em sites disponíveis na internet.

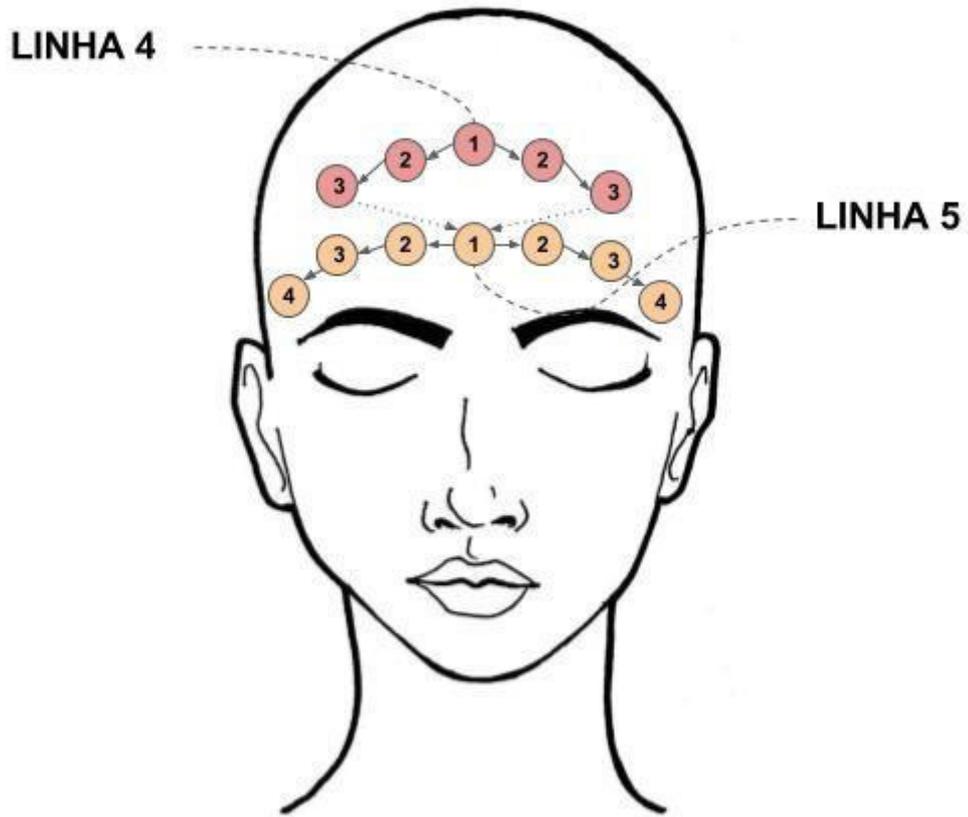
A segunda foi a ilustração do manual que utilizou-se de fotografias da prática feitas em um modelo de modo a descrever as manobras utilizadas durante os atendimentos. Esta fase assim procedeu: inicialmente foram escolhidas as partes do corpo para serem descritas, que no caso foram cabeça, rosto e mão. Em seguida foram criados desenhos para identificar, nas regiões correspondentes, as linhas e os pontos utilizados como sequência pelo shiatsu. Para a produção destes desenhos foi desenhada a mão, com caneta permanente preta da pilot, uma imagem padrão para a cabeça, o rosto e a mão. Logo depois, estas imagens foram escaneadas e no programa Power Point foram inseridas formas prontas como círculos, setas e linhas para representar os pontos e as direções a serem seguidos para a realização da massagem.

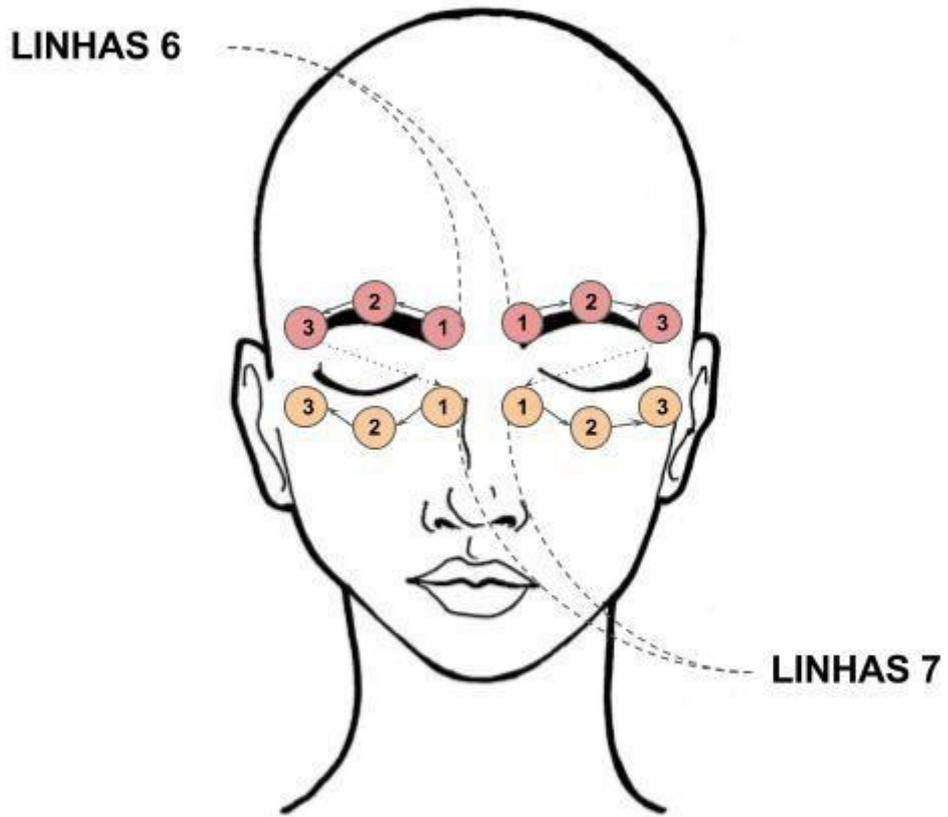
Passado esse processo, passou-se para o registro em fotografias que foram feitas com uma camera semi profissional de marca Fujifilm e necessitou de três pessoas para a execução. Foi escolhida uma pessoa como modelo, que permanecia sempre deitada e de modo relaxada. O segundo componente da equipe era a pessoa que compunha o papel de massoterapeuta que colocava-se junto ao modelo e neste posicionava as mãos de forma a retratar a manipulação desejada. E o terceiro integrante o fotógrafo, que era responsável pelo registro em imagem de toda a representação. Por fim, para a finalização do manual almejado, foi descrita cada manipulação representada pelas fotografias.

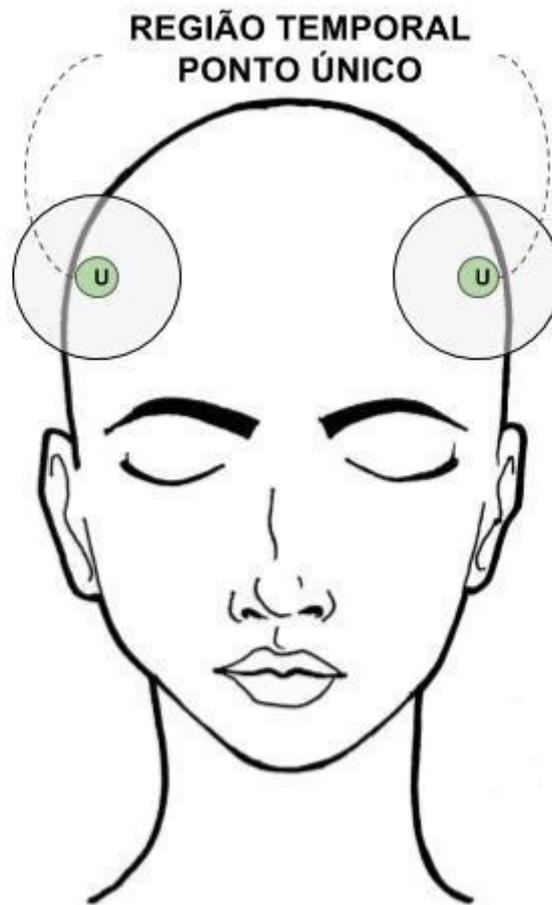
5 RESULTADOS

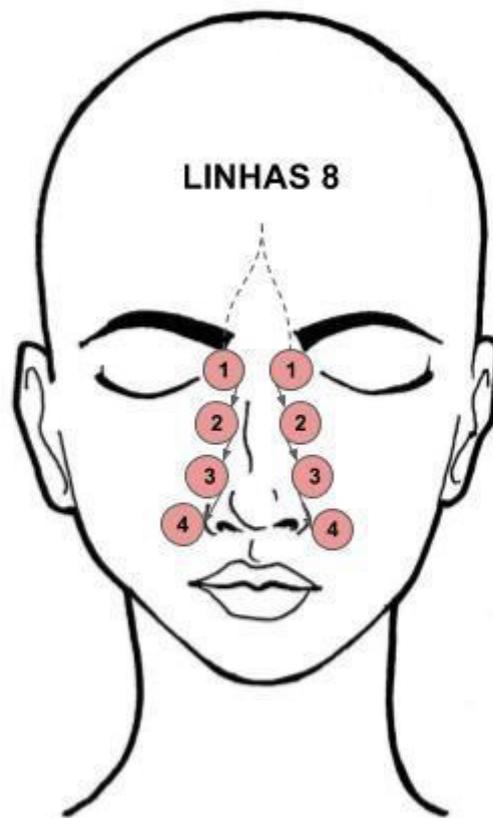
5.1 Esquemas de linhas e pontos

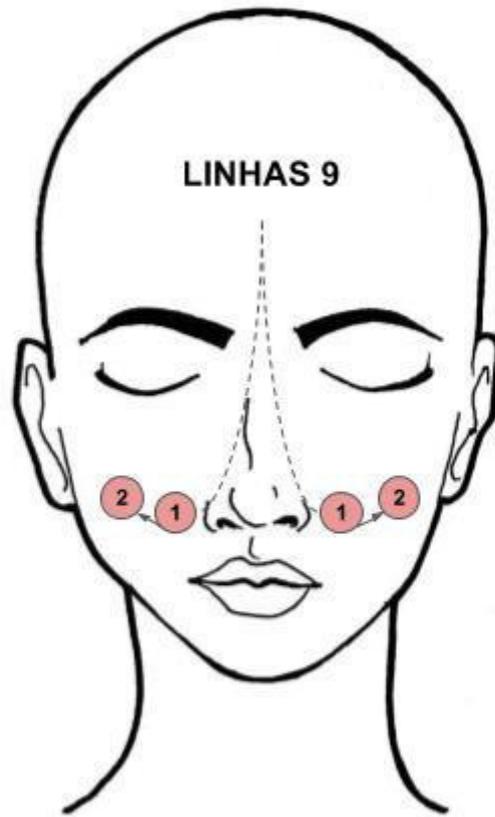


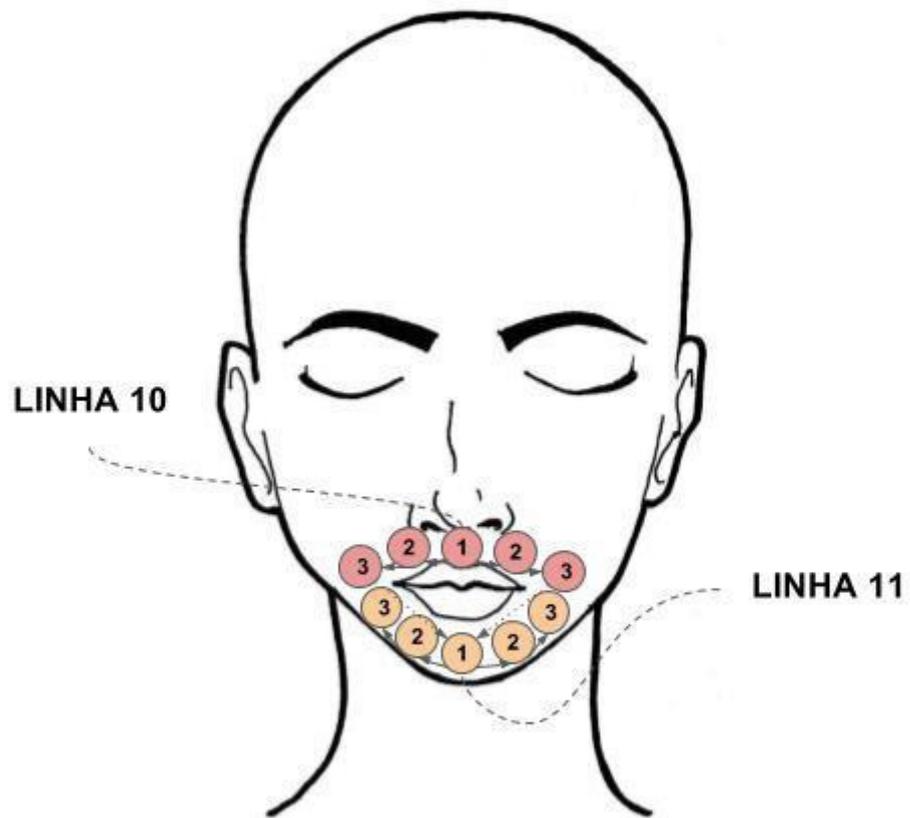


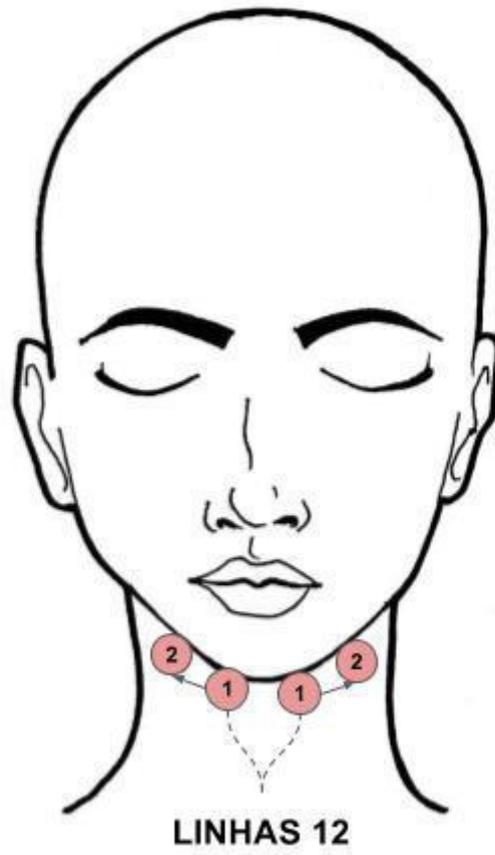






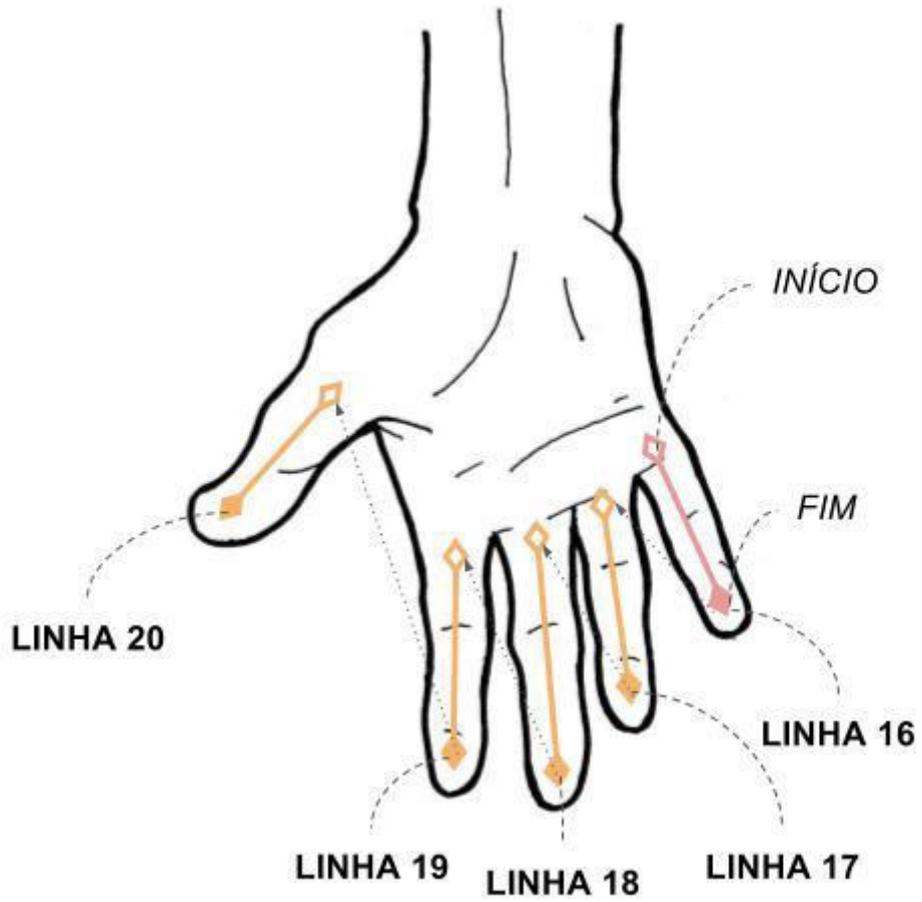


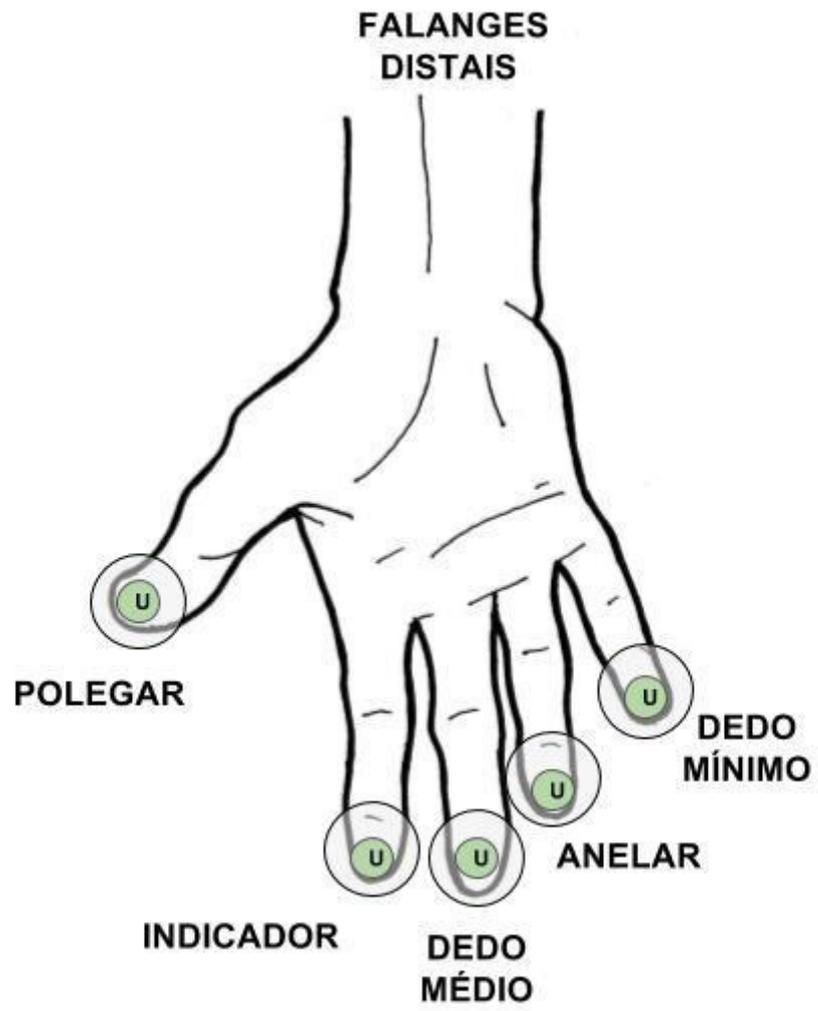
















5.2 Sequência de massagem para a cabeça e face.

FIGURA 1



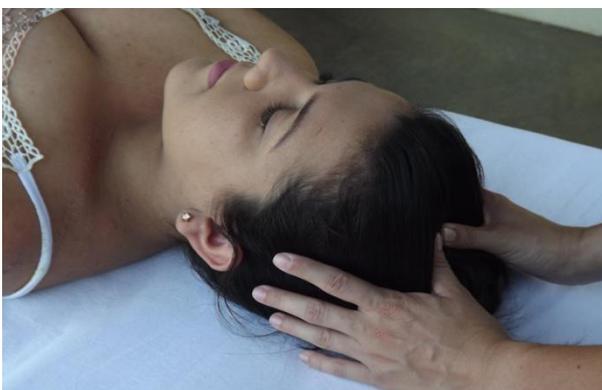
Linha 1, ponto 1

FIGURA 2



Linha 1, ponto 2

FIGURA 3

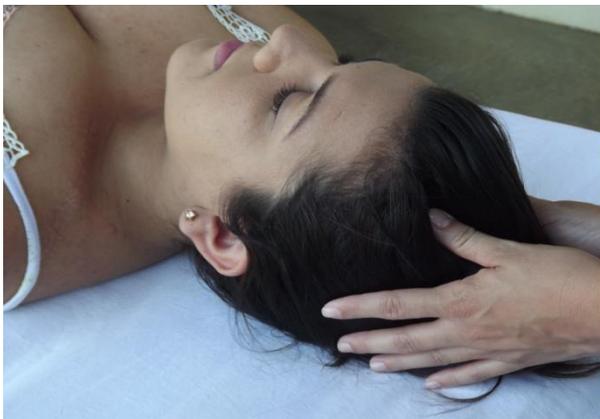
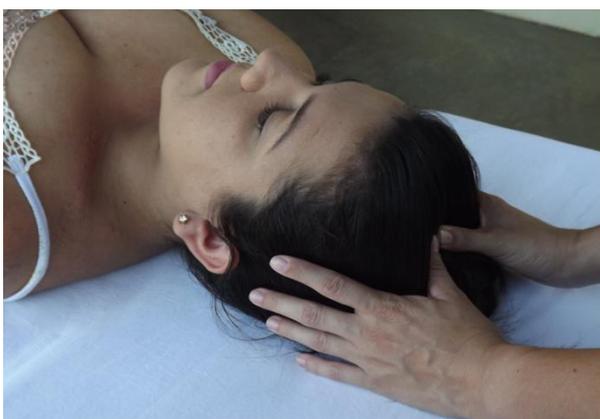


Linha 1, ponto 3

Com o paciente deitado em decúbito dorsal na maca, posicione-se logo à cabeceira da mesma. Procure visualizar uma linha imaginária que separa o couro cabeludo da face, ela funcionará como ponto de partida dos primeiros pontos a serem massageados. Coloque as duas mãos sobre a cabeça do paciente, uma de cada lado das têmporas. Coloque os polegares sobre o primeiro ponto da linha 1 e pressione de forma forte e profunda, tenha atenção para que os outros dedos não faça pressão junto com os polegares.

Posteriormente, deslize os polegares para o ponto 2 (linha 1) e realize o mesmo procedimento.

Em seguida deslizando os polegares para o ponto 3 (linha 1) pressione da mesma forma que nos pontos anteriores.

FIGURA 4**Linha 2, ponto 1****FIGURA 5****Linha 2, ponto 2****FIGURA 6****Linha 2, ponto 3**

Após ter realizado toda a sequência na linha 1, traga os polegares até o ponto 1 da linha 2 e pressione.

Desça um pouco até o ponto 2 (linha 2) e exerça uma nova pressão.

Deslize os polegares mais um pouco para baixo e para o centro até o ponto 3 (linha 2) e pressione.

Lembre que as linhas possuem no ponto 3 a mesma localização, ou seja, elas começam em regiões diferentes mas terminam em uma região só.

FIGURA 7**Linha 3, ponto 1**

Terminados os pontos das linhas anteriores posicione os polegares no ponto 1 da linha 3 e faça uma pressão.

Direcione os dedos ao ponto 2 (linha 3) e realize o mesmo procedimento.

FIGURA 8**Linha 3, ponto 2**

Por fim, traga os polegares para o ponto 3 (linha 3) e pressione-o.

Realize esta mesma sequência três vezes sempre alternando entre as linhas 1 e 2.

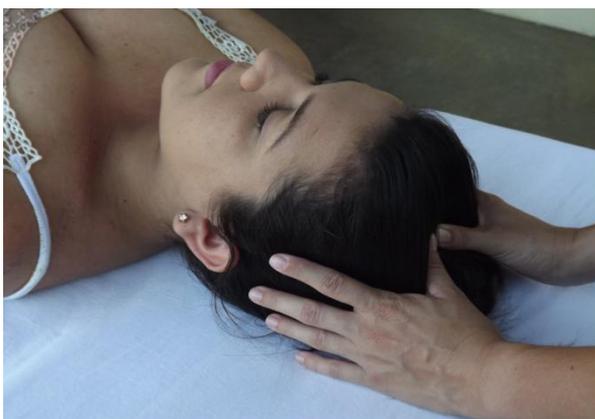
FIGURA 9**Linha 3, ponto 3**

FIGURA 10**Linha 4, ponto 1****FIGURA 11****Linha 4, ponto 2****FIGURA 12****Linha 4, ponto 3**

Terminado o couro cabeludo traga as mãos para a parte superior da face, na testa, e posicione uma mão de cada lado com os polegares se encontrando na linha central do rosto. Exerça pressão com os polegares sobre o ponto 1 da linha 4.

Depois, deslize os polegares até o ponto 2 (linha 4) e faça uma nova pressão.

Deslize-os novamente para uma nova pressão no ponto 3 (linha 4).

Repita esta sequência três vezes.

FIGURA 13**Linha 5, ponto 1****FIGURA 14****Linha 5, ponto 2****FIGURA 15****Linha 5, ponto 3**

Posicione os polegares à aproximadamente um centímetro da linha anterior na direção dos olhos, coloque-os sobre o ponto 1 da linha 5 e pressione-o.

Deslize os polegares em direção ao ponto 2(linha 5) e pressione novamente.

Em seguida, leve-os até o ponto 3 (linha 5) para uma nova pressão

Finalize no ponto 4 (linha 5) com uma pressão em movimentos circulares.

Repita esta sequência três vezes.

FIGURA 16**Linha 5 ponto 4****FIGURA 17****Região temporal, ponto único**

Depois de ter realizado a sequência anterior, posicione as mãos nas faces laterais da cabeça, uma de cada lado, e com as eminências ténares realize pressão em movimentos circulares na região temporal.

Realize o movimento de círculo por aproximadamente seis vezes.

FIGURA 18**Linha 6, ponto 1****FIGURA 19****Linha 6, ponto 2****FIGURA 20****Linha 6, ponto 3**

Volte a posicionar os polegares na linha central da face desta vez colocando-os em cima da sobrancelha e exerça pressão no ponto 1 da linha 6.

Após pressão no primeiro ponto deslize os polegares até o ponto 2 (linha 6) para também pressioná-lo.

E em seguida desloque-os novamente para realizar o mesmo movimento no ponto 3 (linha 6).

Realize esta sequência mais duas vezes alternando com a sequência da linha 7.

FIGURA 21**Linha 7, ponto 1****FIGURA 22****Linha 7, ponto 2****FIGURA 23****Linha 7, ponto 3**

Logo após a sequência realizada na sobrancelha pela primeira vez, coloque os polegares sobre o ponto 1 da linha 7, localizada logo abaixo dos olhos, e pressione.

Deslize os polegares em direção ao ponto 2 (linha 7) e exerça uma nova pressão.

E logo em seguida deslize novamente os polegares até o ponto 3 (linha 7) para nele realizar o mesmo movimento que nos pontos anteriores.

Realize esta sequência mais duas vezes intercalando com a sequência da linha 6.

FIGURA 24**Fricção de uma mão contra a outra**

Esfregue uma mão contra a outra até que elas estejam bem aquecidas.

Logo em seguida coloque-as sob forma de concha sobre os olhos fazendo uma leve pressão sobre eles para que estes sejam aquecidos pela quentura recebida das mãos.

FIGURA 25**Aquecimento dos olhos**

Repita esta movimentação três vezes sempre aquecendo bastante as mãos.

FIGURA 26**Linha 8, ponto 1****FIGURA 27****Linha 8, ponto 2****FIGURA 28****Linha 8, ponto 3**

Posicione os dedos indicadores ao lado dos olhos pela linha interna no ponto 1 (linha 8) e exerça neste pressão para si, tendo em vista que o massagista está posicionado na cabeceira da maca logo atrás da cabeça.

Deslize os indicadores até o ponto 2 (linha 8) e exerça uma nova pressão, desta vez para baixo.

Deslizando-os novamente para o ponto 3 (linha 8) faça uma nova pressão.

E depois deslize-os até o ponto 4 (linha 8) realizando neste o mesmo procedimento dos pontos anteriores.

Repita esta sequência três vezes.

FIGURA 29**Linha 8, ponto 4**

Posicione os dedos das mãos levemente flexionados ao lado do rosto, sobre a linha inferior das bochechas, a qual está indicada no esquema pela linha 9, e exerça pressão com a ponta dos dedos puxando para si sobre o ponto 1.

FIGURA 30**Linha 9, ponto 1**

Posteriormente desloque os dedos para o lado em direção ao ponto 2 (linha 9) e execute uma nova pressão igual a anterior.

Realize esta movimentação mais duas vezes.

FIGURA 31**Linha 9, ponto 2**

FIGURA 32**Linha 10, ponto 1**

Coloque os polegares alinhados, um de frente para o outro acima do lábio superior e pressione sobre o ponto 1 da linha 10.

Deslize-os em direção ao ponto 2 (linha 10) e exerça uma outra pressão.

FIGURA 33**Linha 10, ponto 2**

Em seguida, desloque os polegares um pouco mais para as laterais até o ponto 3 (linha 10) e efetue mais uma pressão.

Realize esta manipulação mais duas vezes alternando com a sequência da linha 11.

FIGURA 34**Linha 10, ponto 3**

FIGURA 35**Linha 11, ponto 1****FIGURA 36****Linha 11, ponto 2****FIGURA 37****Linha 11, ponto 3**

Posicione os polegares da mesma forma que na sequência anterior, alinhados, um a frente do outro, desta vez abaixo do lábio inferior e pressione sobre o ponto 1 da linha 11.

Desloque os polegares para o lado até o ponto 2 (linha 11) e execute uma outra pressão.

E logo depois desloque-os novamente para uma nova pressão no ponto 3 (linha 11).

Execute esta movimentação mais duas vezes intercalando com a sequência da linha 10.

FIGURA 38**Linha 12, Ponto 1****FIGURA 39****Linha 12, ponto 2**

Coloque os dedos alinhados e flexionados logo abaixo do queixo, na altura da mandíbula, e com os dedos exerça pressão puxando para si sobre o ponto 1 da linha 12.

Desloque os dedos um pouco para o lado em direção ao ponto 2 (linha 12) e do mesmo modo que no ponto anterior execute pressão sobre o ponto 2 (linha 12).

Repita a sequência três vezes.

5.3 Sequência de massagem para as mãos.

FIGURA 40



Pegada da mão, vista palmar

FIGURA 41

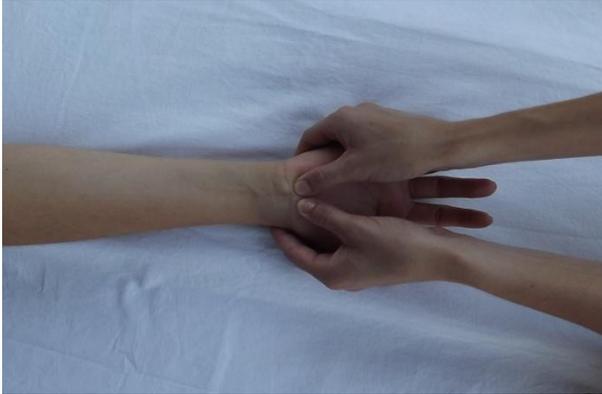
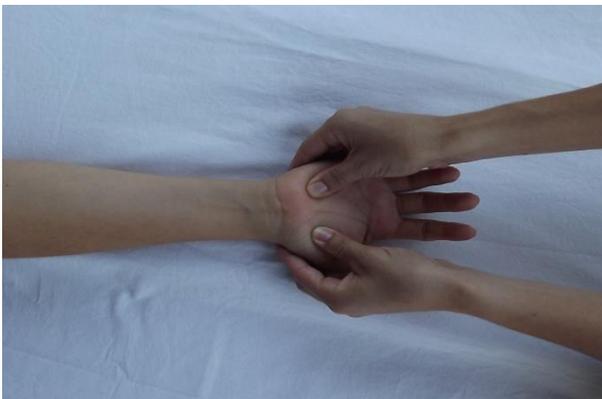
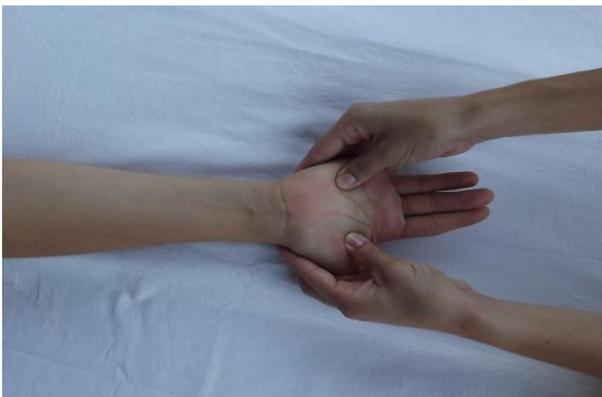


Pegada da mão, vista lateral

Para a sequência de massagem nas mãos o massagista deverá se posicionar ao lado da maca, inicialmente de um lado e depois do outro para a sequência na segunda mão.

Acomode a mão do paciente encaixando os seus dedos mínimo e anelar como se fosse uma pinça, nos espaços que separam o polegar e mínimo dos outros dedos correspondentes a mão do paciente, de modo que os seus polegares permanecem livres para realizar a massagem e os outros dedos auxiliam abraçando a mão que será massageada.

Esta pegada será utilizada durante as primeiras manipulações efetuadas nas mãos.

FIGURA 42**Linha 13, ponto 1****FIGURA 43****Linha 13, ponto 2****FIGURA 44****Linha 13, ponto 3**

Utilizando a pegada mostrada anteriormente, com a mão do paciente já acomodada entre as suas, posicione os polegares próximos ao punho, nas regiões correspondentes as eminências ténar e hipoténar e pressione o ponto 1 da linha 13.

Deslize os polegares em direção ao ponto 2 (linha 13) e pressione-o também.

Logo em seguida desloque os polegares até o ponto 3 (linha 13) para também pressioná-lo.

Repita esta movimentação três vezes intercalando com a manipulação da linha 14.

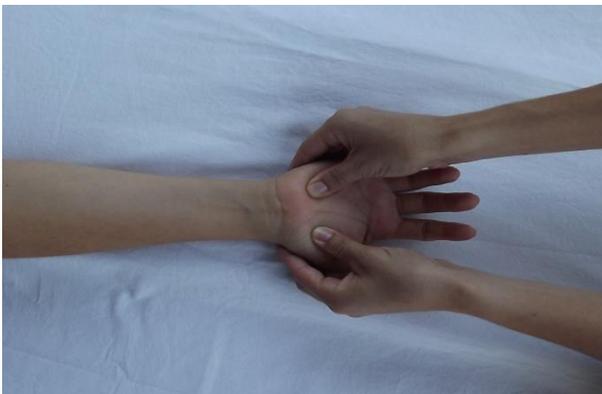
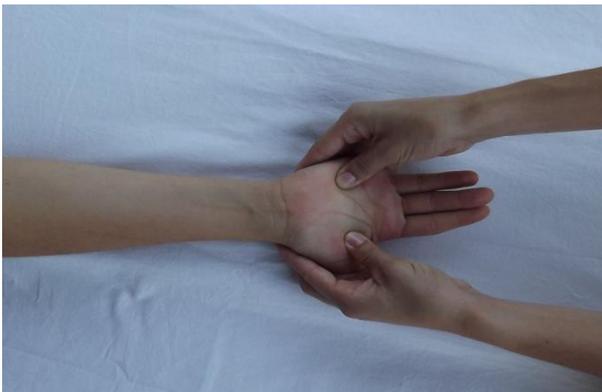
FIGURA 45**Linha 14, ponto 1****FIGURA 46****Linha 14, ponto 2****FIGURA 47****Linha 14, ponto 3**

Traga os polegares à aproximadamente um centímetro da linha 13, mais para o centro e para baixo, posicionando-os sobre o ponto 1 da linha 14 e pressione.

Desloque-os até o ponto 2 (linha 14) e exerça pressão sobre o mesmo.

E logo depois, deslize os polegares até o ponto 3 (linha 14) e volte a realizar o mesmo movimento que nos pontos anteriores.

Realize esta movimentação mais duas vezes alternando com a manipulação da linha 13.

FIGURA 48**Linha 13, ponto 1****FIGURA 49****Linha 13, ponto 2****FIGURA 50****Linha 13, ponto 3**

Volte a posicionar os polegares sobre o ponto 1 da linha 13 e faça uma pressão com movimentos circulares.

Deslize-os até o ponto 2 (linha 13) e exerça uma nova pressão com movimentação circular.

Posteriormente, desloque os polegares em direção ao ponto 3 (linha 13) e realize nele a mesma manipulação feita nos pontos anteriores.

Faça esta sequência três vezes alternando com a próxima manipulação da linha 14.

FIGURA 51**Linha 14, ponto 1****FIGURA 52****Linha 14, ponto 2****FIGURA 53****Linha 14, ponto 3**

Posicione os polegares novamente sobre o ponto 1 da linha 14 e desta vez execute uma pressão com movimentos circulares.

Traga-os até o ponto 2 (linha 14) e repita o movimento anterior.

Desloque os polegares mais uma vez até o ponto 3 (linha 14) e volte a fazer um amassamento circular.

Refaça esta sequência mais duas vezes intercalando com a sequência anterior da linha 13.

FIGURA 54**Região palmar, ponto único****FIGURA 55****Região da eminência ténar, ponto único**

Após ter realizado a manipulação nas eminências ténar e hipoténar, posicione os polegares ao centro, na palma da mão, e exerça pressão neste ponto por aproximadamente três segundos.

Desfaça a pegada inicial usada para massagear as mãos e acomode a mão do paciente sobre a palma da sua mão. Pince a região entre o polegar e o indicador da mão do paciente com o seu polegar e dedo indicador e realize um amassamento circular repetindo esse movimento por cerca de seis vezes

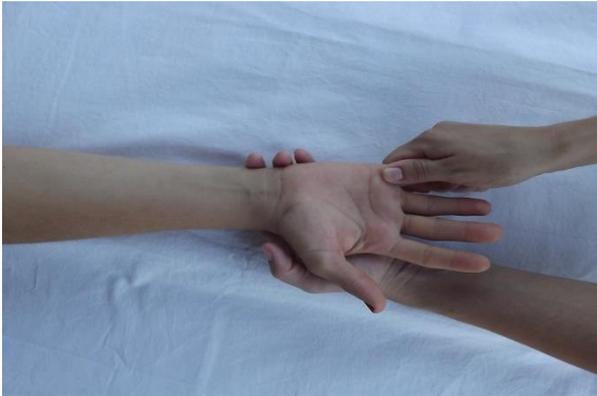
FIGURA 56**Linha 15, ponto 1****FIGURA 57****Linha 15, ponto 2**

Troque a mão de apoio e coloque a mão do paciente sobre a palma de sua outra mão.

Posicione o polegar e o dedo indicador novamente em forma de pinça sobre o ponto 1 da linha 15, localizada na eminência hipotênar, e exerça nele um amassamento circular.

Deslize os dedos em direção ao ponto 2 (linha 15) e execute neste um novo amassamento.

Realize esta sequência três vezes.

FIGURA 58**Linha 16, início****FIGURA 59****Linha 16, final****FIGURA 60****Linha 20, início**

Ainda com uma de suas mãos acomodando a mão do paciente, posicione o polegar e o indicador pinçando o início da linha 16, localizado no início da falange proximal do dedo mínimo, e realize um amassamento até chegar o final (linha 16).

O amassamento deverá manter a mesma pressão exercida do início até o fim da linha.

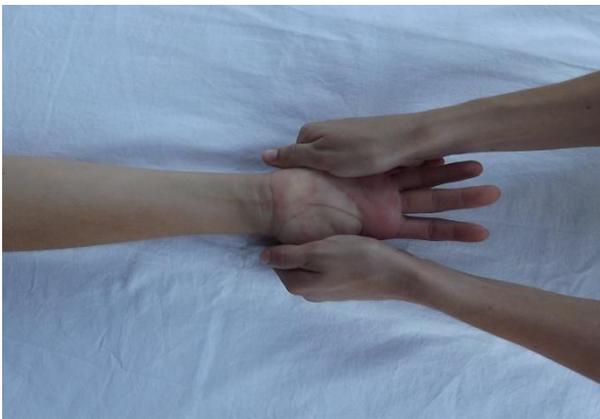
Terminado o amassamento do primeiro dedo, passe para o seguinte e realize a mesma manipulação, e assim, continue fazendo a mesma manobra nos outros dedos até que todos tenham passado pelo processo.

Repita a movimentação três vezes.

FIGURA 61**Falange distal do dedo mínimo****FIGURA 62****Falange distal do dedo médio**

Continuando com sua mão apoiando a mão do paciente, flexione os dedos indicador e médio e com eles pince a ponta do dedo mínimo, representado pelo final da linha 16 e exerça nele uma leve tração puxando-o para baixo.

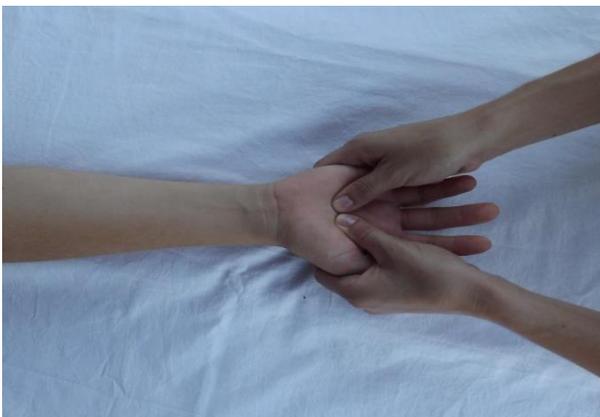
Repita esse mesmo movimento nos dedos seguintes.

FIGURA 63**Deslizamento superficial da palma da mão****FIGURA 64****Deslizamento superficial da palma da mão****FIGURA 65****Leve pressão da mão**

Com as duas mãos segurando a mão do paciente e com suas laterais internas unidas na linha central da mão do paciente, pressione levemente e vá deslizando por toda a mão.

Em seguida abrace-a com suas mãos e faça uma leve pressão.

Realize esta manipulação por aproximadamente três a quatro vezes.

FIGURA 66**Linha 21, ponto 1****FIGURA 67****Linha 21, ponto 2****FIGURA 68****Linha 21, ponto3**

Com as duas mãos segurando a mão que receberá a massagem, posicione os polegares no ponto 1 da linha 21 e exerça pressão sobre ele.

Deslize os polegares até o ponto 2 (linha 21) e faça uma nova pressão.

Em seguida, desloque-os novamente em direção ao ponto 3 (linha 21) e repita a manipulação.

Realize esta movimentação três vezes.

FIGURA 69**Fricção da articulação da mão**

Coloque seus dedos na altura da articulação da mão, posicione os polegares alinhados, um de frente para o outro e friccione-os contra a pele do paciente em movimento de vai e vem, fazendo com que a mão faça uma discreta movimentação.

FIGURA 70**Fricção da articulação da mão**

Realize esta movimentação por cerca de seis vezes.

FIGURA 71**Deslizamento superficial do dorso da mão****FIGURA 72****Deslizamento superficial do dorso da mão****FIGURA 73****Deslizamento da palma da mão com os dedos**

Vire a mão do paciente com a palma para baixo, posicione suas mãos com as eminências ténares sobre a linha central do dorso da mão e exerça uma leve pressão deslizando-as para as laterais.

Depois, realize o movimento inverso. Deslize os dedos que se encontram na palma da mão para as laterais e exerça na linha central do dorso da mão uma leve pressão com as eminências ténares.

Repita esta ação por cerca de quatro a cinco vezes.

FIGURA 74**Linha 22, ponto 1****FIGURA 75****Linha 22, ponto 2****FIGURA 76****Linha 22, ponto 3**

Com a mão do paciente ainda virada com a palma para baixo, segure-a com os dedos, posicione os polegares sobre o ponto 1 da linha 22, localizada sobre o dorso da mão, e pressione-o.

Deslize os polegares pela mão até o ponto 2 (linha 22) e exerça uma nova pressão.

Desloque-os novamente em direção ao ponto 3 (linha 22) para finalizar a sequência executando outra pressão.

Repita a manipulação três vezes.

FIGURA 77**Flexão da articulação da mão****FIGURA 78****Extensão da articulação da mão**

Para finalizar a sequência correspondente as mãos, apoie o cotovelo do paciente na maca, levante o antebraço deixando-o na posição vertical, segure-o com uma de suas mãos, enquanto com a outra irá segurar no dorso da mão e exercer pressão para baixo fazendo uma flexão no punho do paciente.

Permaneça efetuando a pressão por volta de cinco segundos.

Posteriormente, posicione a palma de sua mão contra a palma da mão do paciente e exerça pressão para o lado contrário ao anterior realizando desta vez uma extensão de punho.

Efetue pressão por volta também de cinco segundos.

Realize esta ação três vezes.

6 CONCLUSÃO

O desenvolvimento do presente estudo possibilitou uma maior familiarização com o objeto da pesquisa, pois desde o momento que conclui a disciplina optativa Massagem Terapêutica estive convicta que ela faria parte de meu trabalho final, ainda não sabia o desenvolver do estudo, mas tinha certeza do assunto, seria o shiatsu o qual tinha visto durante um semestre e que me envolveu bastante. Esta maior familiaridade foi comprovada pelos conhecimentos adquiridos durante o processo de revisão bibliográfica. Além disso, também permitiu um aprofundamento das técnicas utilizadas durante a massagem, sendo esta etapa muito importante para a realização de um trabalho com qualidade, tendo em vista que a elaboração de um projeto com impactos na saúde requer muito cuidado e zelo.

O tema surgiu de uma conversa que tive com o professor Leandro, e que foi de extrema importância no início desse processo, pois foi uma fase em que estava muito confusa e ele me instruiu de forma a conseguir dar direção ao projeto. Durante o processo de desenvolvimento, consultei teses, livros e textos isolados da internet, o que possibilitou o conhecimento acerca do assunto, de suas origens, conceitos relacionados, possibilidades de atuação e resultados alcançáveis. Já o ensaio fotográfico proporcionou a confecção das ilustrações necessárias para a produção do manual proposto.

De um modo geral a massagem terapêutica além de ser uma prática bem antiga é uma forte ferramenta na promoção da saúde humana. Pode ser utilizada para diversos fins, por exemplo, terapêutico, curativo, preventivo e relaxante, pois trás muitos benefícios seja no aspecto físico, mental ou emocional, além de poder ser aplicada em todas as pessoas independente de idade ou gênero, apenas é preciso atentar-se para algumas situações específicas como gravidez, lesões ou outras que devem sempre ser comunicadas ao massoterapeuta.

O processo de elaboração do manual também se iniciou de maneira tranquila e com planejamento. A parte das fotos foi mais difícil do que pode parecer, pois fiz questão de usar equipamento profissional, e na prática, não foi fácil juntar o fotógrafo e a modelo. Porém, apesar de algumas pequenas dificuldades, foi obtido como produto um manual contendo imagens sequenciais da massagem com suas respectivas descrições, correspondendo essas imagens as áreas da cabeça, rosto e

mãos evidenciando assim o alcance dos objetivos desejados no projeto, aos meus olhos de forma muito satisfatória.

Depois de conhecer melhor esse campo de atuação e perceber os inúmeros benefícios que se pode alcançar por meio de sua aplicação me vem a pergunta: Não deveria esta disciplina fazer parte do currículo como componente obrigatório ao invés de ser ofertada apenas como optativa? Fica ai a indagação para que possamos refletir um pouco.

Por fim, espero que os leitores consigam compreender o que foi escrito, pois a forma simples com a qual foi feito almeja exatamente este propósito. E para além, dada a relevância do assunto, percebo ser necessário a continuidade do manual com sequências que contemplem as outras regiões corporais tendo em vista a importância que cada uma representa.

REFERÊNCIAS

- ALVES, Márcia; et al. **Efeito da massagem terapêutica na saúde mental das pessoas com patologia oncológica.** Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental, ed. especial 2, 2015.
- AUTEROCHE, B; NAVAILH, P. **O diagnóstico na medicina chinesa.** Trad. Z. Antony, São Paulo: Andrei, 1992.
- CASSAR, Mario-Paul. **Manual de massagem terapêutica: um guia completo de massoterapia para o estudante e para o terapeuta.** Trad. Batista, D. 1 ed. São Paulo: Manole, 2001.
- CAVALCANTE JÚNIOR, Francisco Silva. **Corpos arquígonos.** Curitiba: CRV, 2016.
- CESANA, Juliana; et al. **Massagem e educação física: perspectivas curriculares.** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – Ano 3, Número 3, 2004.
- CLAY, James H.; POUNDS, David M. **Massoterapia clínica: integrando anatomia e tratamento.** Trad. M. L. Giannini, 2 ed. São Paulo: Manole, 2008.
- FINOTE, Sara. **Massagem terapêutica.** Disponível em: <http://www.clinicameihua.pt>. Acessado em 14/06/2016 às 16:50hs.
- JAHARA-PRADIPTO, Mário. **Zen shiatsu: equilíbrio energético e consciência do corpo.** São Paulo: Summus, 1986.
- KEATING, Kathleen; NOLAND, Mimi; REBOUÇAS, Paulo. **A terapia do abraço.** São Paulo: Pensamento, 1995.
- KIMURA, André; FACCI, Ligia Maria; GARCEZ, Valéria Ferreira. **Efeitos da terapia manual shiatsu na fibromialgia: estudo de caso.** Anais Eletrônico, VI Mostra Interna de Trabalhos de Iniciação Científica, 2012.
- LUNDBERG, Paul. **O livro do Shiatsu.** São Paulo: Manole, 1998.
- MASUDA CORTONESI, Leandro. **Bioenergia oriental e educação física.** Fortaleza, 2011.
- MASUDA CORTONESI, Leandro. **Bioenergia e shiatsu: favorecendo o fluxo da vida ou a arquigonia do corpo.** in CAVALCANTE JÚNIOR, Francisco Silva. Corpos arquígonos. Curitiba: CRV, 2016
- NAMIKOSHI, Toru. **Shiatsu e alongamento.** Trad. M. Mourão Netto, 3 ed. São Paulo: Summus, 1987.
- VACCHIANO, Aridinéia. **Shiatsu facial a arte do rejuvenescimento.** 6 ed. São Paulo: Ground, 2008.

VIEIRA, Elenir Honorato. **Práticas alternativas em gestão de pessoas: astrologia, fengshui, grafologia, numerologia, radiestesia, shiatsu, metafísica ou novas abordagens e administração?** São Paulo, 2005.

WONG, Ling; HUARD, Pierre. **Cuidados e técnicas do corpo na China, no Japão e na Índia.** Trad. C. Gomes, São Paulo: Summus, 1990.

YAMAMOTO, Shizuko. **Shiatsu dos pés descalços** [Barefoot shiatsu]. 2 ed. Trad. G. Castro, São Paulo: Ground, 1987.