

PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA DE CUARENTENA

Nos encontramos esta semana, y va para unas cuántas, en una situación excepcional que invita a modificar el programa de clases conforme lo veníamos impartiendo.

Es posible que el contacto físico interpersonal esté limitado incluso dentro de las casas. Por eso vamos a centrarnos especialmente en trabajos individuales, aunque explicaremos, dentro de lo posible, cómo aplicar las técnicas sobre los pacientes.

Empezaremos por el trabajo de movilización y desbloqueo a partir de la columna vertebral, y continuaremos con los ejercicios de reeducación postural del *sotai-ho*, que resultan un complemento muy interesante del *shiatsu* como técnicas de rehabilitación, y que asimismo constituyen una manera interesante de mantenerse en forma practicando de manera simultánea fuerza y flexibilidad.¹ Así, en las dos primeras sesiones cogeremos herramientas para mantener, si no mejorar, nuestra forma física para este periodo de confinamiento.

Las siguientes seis sesiones estarán dirigidas propiamente al *shiatsu* desde una perspectiva del automasaje, ya que, como decíamos, es previsible una limitación del contacto físico, y además algunos viviréis solos, por lo que otro abordaje os dejaría fuera del desarrollo de la clase. No obstante, y como también decía al principio, trataremos de dar las indicaciones precisas sobre la técnica con pacientes, tanto en suelo como en camilla.

Las clases novena a undécima volverán a ser un poco especiales. En la novena veremos ciertos trucos para conseguir un “*shiatsu express*” y cómo se aplicaría en niños. En la décima tocaremos herramientas auxiliares de la terapia *shiatsu*, como son la moxa, las *hinaishin* y el *crosstape*. Veremos en qué consisten y cómo y cuándo se utilizan para reforzar o complementar el tratamiento con *shiatsu*, pudiendo a veces incluso sustituirlo. Y en la undécima el tema será la primera consulta: la **anamnesis**² y la valoración para establecer el tratamiento adecuado.

De este punto en adelante, reforzaremos lo aprendido y veremos algunos de los casos prácticos que propusisteis en clase, si bien en el desarrollo de las sesiones previas habrá referencias a aplicaciones prácticas de puntos, líneas o zonas concretas que estemos trabajando.

Obviamente, este programa es flexible, abierto y sujeto a la evolución de los acontecimientos, por lo que os invito como siempre a transmitirme vuestras opiniones, sugerencias e inquietudes.

Muchas gracias por vuestra atención.

Un abrazo muy fuerte.

¹ Recordemos que **flexibilidad** sería la *amplitud de movimiento* que tenemos en una articulación, sería por tanto sinónimo de **movilidad**, mientras que **elasticidad** es un término que se refiere a la capacidad de la musculatura para estirarse y recuperar su longitud de reposo, y depende en gran medida de la capacidad de contracción y relajación que consigamos en las fibras musculares a través del trabajo sobre el sistema nervioso (que es, en definitiva, quien da las órdenes).

² Es la recogida de datos del paciente (historial, signos y síntomas) que nos permite valorar lo que le ocurre y plantear las estrategias de tratamiento.