

FEDERACION EUROPEA DE SHIATSU



La Experiencia y Efectos del Shiatsu. Resultados del Estudio Exploratorio en Dos Países

Hecho por La Universidad de Salford
Inglaterra



Catedrático: Andrew Long
Investigador : Hannah Mackay

HCPRDU
Unidad de Investigación y Desarrollo de las Prácticas de Cuidado de Salud

Investigación

La Investigación fue financiada por la Federación Europea de Shiatsu con las contribuciones de los socios de las asociaciones miembros. Es una investigación cualitativa que concentra en la experiencia y los efectos del Shiatsu como están expresado por los clientes y los terapeutas.

Las metas y objetivos de la primera fase de la investigación eran: Descubrir las percepciones de los clientes y de los terapeutas de Shiatsu de la experiencia y efectos del Shiatsu y desarrollar un protocolo para la 2ª Fase

Los objetivos específicos de los investigadores eran: ganar conocimiento de la manera en que el Shiatsu esta practicado. Identificar las percepciones de la experiencia y efectos del Shiatsu. Desarrollar y probar las herramientas de investigación para usar en la 2ª Fase. Finalizar el protocolo para la 2ª Fase (La manera de reclutar clientes y terapeutas, y la recolección de los datos)

Fase 1 tenia lugar en dos países, Inglaterra y Alemania había entrevistas a fondo a clientes y terapeutas. Un total de 16 Clientes – 10 en Inglaterra y 6 en Alemania; y 14 Terapeutas, 9 en Inglaterra y 5 en Alemania.

Las terapeutas tenían un mínimo de 3 años de formación y 2 años de consulta con una consulta en la actualidad. Además había grupos de discusión de terapeutas en Alemania y Inglaterra y una reunión Internacional con representantes de todos los países.

Las Entrevistas siguieron una agenda de preguntas abiertas. Cómo por ejemplo ¿Me puede contar su experiencia del Shiatsu?¿, ¿Por qué decidió recibir sesiones de Shiatsu? Las entrevistas eran grabadas y transcritas y luego analizadas usando un programa informático N-Vivo, muy utilizado en las ciencias sociales, este programa analiza las respuestas para recoger los temas que se repite en los datos.

El material estaba revisado en los grupos de trabajo y luego usado para la preparación de las encuestas para la segunda fase. Los cuestionarios eran probados con clientes y terapeutas.

Era fundamental que las entrevistas se realizó de una manera apropiada y ética sin empujar la gente a dar una respuesta específica. Toda la información era confidencial los terapeutas no sabían ni cual de sus clientes era entrevistado.

La información estaba recogida de los clientes hasta llegar al punto de “saturación de datos”, que no había novedades. La información trató de las razones para recibir Shiatsu; Las expectativas del Shiatsu; las rutas al Shiatsu; su uso de la Medicina Convencional, su uso de otras medicinas complementarias o alternativos; sus experiencias en la sesión; los efectos del Shiatsu.

Aquí están algunas de los comentarios sobre la Experiencia y los efectos de Shiatsu

La Experiencia de Shiatsu

Las expectativas antes de la primera sesión varían mucho: algunas tenían *nervios* y eran *excitados*, otros *interesado* o *curioso*, otros *buscando una resolución de su problema*

Las primeras sesiones. Para muchas la 1ª sesión era una experiencia muy poderoso:“(en la 1ª sesión)era una experiencia increíble”; “la 1ª sesión tenía un efecto asombroso, estaba tan K.O.... tenía un efecto abrumador”

Otra gente decía que necesitaban mas sesiones para sentir todo el efecto, que al principio tenía dificultad para relajarse.

La experiencia en la sesión

Había una gran variedad de experiencias contadas:

Relajación, meditación, estado alterado:“relajación gigante”;“es como una forma de meditación a veces”;“era un tiempo cuando deje a mí mismo y estaba en otro sitio por completo”

Algunas pero no todas hablaba de sentir un **movimiento de energía** que gustaron las sesiones, que tenían **experiencias emocionales**, “puedo recordar varias sesiones cuando he llorado”, también hablaban de cambios en su respiración

Algunas tenían **experiencias de dolor** en este había mucha variación y para muchos había una aceptación del dolor, *“a veces.... ella trabajaba este punto, bien sientes un poco de dolor, esta bien”*

También hablaron en términos positivos de: Él dialogo con el terapeuta, que el terapeuta esta siguiendo el progreso, que hace recomendaciones sobre el estilo de vida y enseñan técnicas para auto tratamiento, como actúan ellos mismos en la sesión y del ambiente del sitio donde recibió la sesión.

Los Efectos del Shiatsu

Había una variedad de efectos contados

Un **alivio de síntomas**, hablaban de una reducción de una amplia gama de síntomas, *“puede ir con un dolor de cabeza tremenda y salir con nada” “estaba siempre interesado que al final de la sesión como el dolor en estos había desaparecido”*

Dormir mejor del mejor sueño después de las sesiones aunque no era un síntoma que había hablado antes.

Shiatsu **hace una diferencia**: “cualquier sesión de Shiatsu siempre hace algún tipo de diferencia a ti...”

Calmante, mas equilibrado, más ligero –experiencias físicas de cambio, **impacto mental** – podía pensar de otra forma, movilidad y apertura –sentían físicamente mas abiertos y con mejor movilidad después de las sesiones, alivio y soltura, sentía *“normal” “porque es tan poderoso te lleva atrás a como debe sentir, como normal...”*

Efectos transitorios

Se sentían colgados con dificultad para concentrar, un poco mareado, como si hubiera fumado un porro

Sentimientos de **cansancio**, *“cansancio, mas tarde había cansancio”*, “siento equilibrado pero también siento flojo”, cambios corporales, una variedad de cambios y sensaciones físicas eran mencionada como sentimientos de frío, como la gripe, garganta seca etc.

Efectos emocionales transitorios.

Efectos transitorios están bien

Los clientes no sentían que los efectos transitorios eran problemáticos, *“no me importa en absoluto, solo pienso que, bien tengo que pasar eso, pero será bien, vale la pena”*

Efectos a Largo Plazo

Shiatsu es efectivo, hablaban que tiene beneficios reales, que hace algo efectivo mas que ser un *tratamiento “bonito”*, *“Shiatsu es en mi opinión mas que ir a la sauna, es medicina”*

También decían que era **efectivo en síntomas a largo plazo** con una amplia gama de síntomas mejorados:

Efectos generales no específicos hablaban de **un efecto generalizado** del tratamiento ayudando todo el sistema

Experiencia y **auto conciencia** hablaban de una nueva experiencia de su cuerpo o una nueva relación con su cuerpo

Esperanza y animo, sentimientos que, sí, sus problemas tenia solución

Postura y uso del cuerpo, mejoría de postura

Ayuda recuperar, había ayudado su recuperación de lesiones

Efectos mentales e emocionales, sentían que Shiatsu *“ayuda la mente”* para pensar con mas claridad, efectos emocionales de reducir stress y ansiedad, sentían más capaces en su vida.

Realizaciones psicológicas y desarrollo personal, clientes hablaban de realizaciones personales que sucedieron por el Shiatsu

Impactos extra personales hablaban del impacto de Shiatsu en otra gente, sus amigos sus familias *“Una diferencia tremenda en la manera en que relacionas con la gente... y todos estos hombres empezaron a pedirme a salir... es un efecto extraño del Shiatsu, no?”*

Efectos Negativos

Había **preguntas específicas sobre efectos negativos** que habían experimentado o efectos que habían percibidos como negativos.

Solo un cliente habló de una reacción física negativa que había recibido de un terapeuta que había visitado antes.

Otros clientes hablaban de efectos negativos transitorios pero aceptaban a ellos.

dos clientes hablaban **de impactos emocionales** que consideraban negativos. Los aspectos negativos eran relacionados con el impacto de la reacción emocional en su familia *“a veces tengo discusiones con mi mujer, sabes, después, estas diferente”*

La mayoría no había tenido experiencia de efectos negativos y cuando hablaban de este decían algo donde Shiatsu no había ayudado tanto como había esperado *“Hay cosas donde trabajara y dice ‘como sientes ahora’ y digo ‘esta muy bien’ pero en verdad no dura”*

Otros Aspectos de los efectos

La duración de los efectos varia, decían que los efectos duraban mas tiempo después de que había recibido Shiatsu un tiempo que al principio

Los efectos cambiaron con el tiempo estando más duradero, mas profundo o diferente

Incertidumbre de los efectos, especulaban que su condición podía haber cambiado sin Shiatsu y decían que los cambios graduales y emocionales eran más difíciles a seguir, este estaba en contraste a otros aspectos (efectos a corto y largo plazo) donde eran mas seguro del impacto que había tenido Shiatsu.

Fuerza y Profundidad del Impacto

Los clientes **usaban lenguaje fuerte en describir sus experiencias** del Shiatsu y sus efectos: *“fantástico” brillante”, “una*

experiencia increíble”, “cojornudo”, “un efecto asombroso”“es muy poderoso, no creo que gente ve lo poderoso que es”



El Informe completo (en Ingles) cuesta 6 libras y esta disponible de:

HCPDRU – University of Salford
Statham Building
Salford M5 4WT
Reino Unido

<http://www.fhsc.salford.ac.uk/hcprdu/>