

Quina

por José Barata de Almeida

XIS: O que é que aconteceu na sua vida para começar a dar massagens de shiatsu?

Quina: Há alguns anos tive uma dor nas costas, fui fazer uma massagem e comecei a gostar tanto da maneira como aquilo era feito que decidi tirar um curso de filosofia da macrobiótica.

XIS: Foi amor à primeira vista?

Quina: Gostei logo da massagem *shiatsu*. Achei que gostaria de transmitir às outras pessoas todo o prazer, toda a paz, toda a tranquilidade e bem-estar com que saí de lá.

XIS: Há quantos anos é que isso aconteceu?

Quina: Foi há nove.

XIS: Nessa altura ainda estava a trabalhar?

Quina: Sim, ainda trabalhava sentada numa secretária atrás de um computador. A relação com o computador é muito impessoal e tudo isto que faço agora entra muito dentro das pessoas, é muito pessoal. Depois, foi uma coincidência, porque a firma onde trabalhava fechou e resolvi que, se tinha de fazer qualquer coisa, então ia fazer exactamente aquilo que gostava.

XIS: Então o *shiatsu* passou a ser um emprego a *full-time*?

Quina: Exacto, comecei a dedicar-me a tempo inteiro.

XIS: Como é que correu a primeira massagem que deu?

Quina: Eu fui bailarina clássica e nós, nos camarins, ajudamo-nos mutuamente a vestir e a despir, estamos muito à vontade com o mexer no corpo da outra pessoa. Quando fiz a primeira massagem não tive muitos problemas, até porque já tinha praticado no curso.

XIS: Quanto tempo demorou a completar o curso?

Quina: Tirei o curso num ano. Mas o *shiatsu* é um estudo constante.

XIS: Em que aspecto?

Quina: Cada pessoa é um caso à parte. No *shiatsu* nós temos de sentir o corpo das pessoas, temos de sentir a energia dos meridianos. Primeiro temos que aprender o seu trajecto no nosso corpo e depois aprender a sentir a energia desses meridianos. Um meridiano é assim como uma corrente eléctrica, está lá mas não se vê. Mas se tocarmos lá, sentimos.

XIS: O que é que se sente ao certo?

Quina: Pode-se sentir um formigueiro, pode-se sentir zonas mais quentes ou zonas mais frias, se forem pessoas mesmo com problemas até se pode sentir alguma dor na mão.

XIS: Consegue-se curar através do *shiatsu*?

Quina: Sim, tenho pessoas, por exemplo, com hérnias disciais, que muitas vezes nem conseguem subir as escadas, e hoje funcionam perfeitamente. São coisas que levam mais tempo.

XIS: Mas para atingir esse "estado de graça" demora muito tempo, ou não?

Quina: Depende, depende do grau de elevação em que a pessoa está.

XIS: Do grau de elevação?

Quina: Sim, porque há pessoas que nunca fizeram nada disto e nem sabem que há meridianos e que sentem imediatamente a energia. E depois há outras que estudam imensos anos e nunca conseguem.

XIS: Então quer dizer que nem toda a gente pode fazer massagem *shiatsu*?

Quina: Toda a gente pode fazer, porque a continuidade vai desenvolvendo essas capacidades. Tem é que se ter muito cuidado porque em vez de estar a tratar pode estar a prejudicar.

XIS: Também dá aulas de *yoga*, não é?

Quina: Sim, dou aulas de *yoga*.

XIS: Trabalha muitas horas por dia?

Quina: Eu não trabalho muitas horas por dia porque eu não trabalho por dinheiro, trabalho por prazer. Começo é, por vezes, a trabalhar muito cedo, às nove, nove e meia da manhã, e nalguns dias vou até às nove e meia da noite.

XIS: Para além disso, continua a aprofundar os seus conhecimentos nesta área.

Quina: Isto são coisas que temos de estudar sempre. Cada pessoa é um caso e apesar de nós sentirmos que este ou aquele meridiano está com falta de energia ou com energia a mais, isso não quer dizer que o problema seja igual em duas pessoas.

XIS: Tem muitos clientes?

Quina: Tenho clientes que estão comigo há nove anos todas as semanas.

Aliás, tenho uma pessoa que não tem problemas graves, mas que era muito céptica em relação a estas coisas, não acreditava em absolutamente nada, não queria saber disto para nada. Ela começou a fazer massagens e no ano seguinte já não queria só uma massagem por semana, queria duas.

XIS: O *shiatsu* pode ser um vício?

Quina: O *shiatsu* não é um vício, mas às vezes chego a estar que tempos ao telefone para encontrar uma hora na agenda que me sirva a mim e aos meus clientes. É muito importante as pessoas terem tempo para elas e, através do *shiatsu*, as pessoas quase são obrigadas a arranjar uma horinha só para elas.

XIS: Olhando para estes nove anos decorridos, o que é que sente? Acha que fez a escolha acertada?

Quina: Acho que sim.

XIS: Sente-se realizada?

Quina: Completamente. Acho que nem sequer me via a fazer outro tipo de coisas. x



Mãos de fada

Aos 45 anos de idade, Quina, como gosta que a tratem, é o exemplo perfeito do ditado que diz que há males que vêm por bem. Há dez anos "trabalhava atrás de um computador"; hoje sente-se completamente realizada a nível profissional. O *shiatsu* e o *yoga* são os principais responsáveis.