Anma é uma das mais antigas e tradicionais massagens asiáticas. Não se sabe exatamente há quanto tempo começou a ser praticada. Provavelmente, há 5.000 anos, sendo escrita pela primeira vez como tratamento há 2.500 anos.

Nos antigos livros sobre a anma, o método descrito consistia em diagnóstico e tratamento. Essa foi a primeira abordagem completa da medicina. Por volta de mil anos atrás, a medicina chinesa foi introduzida no Japão. Nessa época, o método da anma era muito conhecido pela classe médica e considerado o mais seguro e simples para o tratamento do corpo humano. Durante a era Edo (cerca de trezentos anos atrás), exigiu-se que os médicos japoneses estudassem a anma a fim de entender e de se familiarizar com a estrutura do corpo humano e seu funcionamento em linhas meridianas. O treinamento desses médicos nesse tipo de terapia manual permitiu-lhes, quando se tornaram independentes, fazer diagnósticos, receitar ervas da medicina chinesa e localizar os tsubôs, os chamados pontos de acupuntura, no intuito de facilitar os tratamentos.

Infelizmente, esse antigo método de manipulação destinava-se somente ao tratamento de problemas simples, tais como ombros enrijecidos e tensão dorsal. Era uma profissão para cegos. Como estes estivessem em situação desvantajosa para receber instrução formal sobre diagnóstico e tratamento, a anma tomou-se gradualmente associada ao prazer e ao conforto.

A massagem ocidental como uma antiga forma de manipulação está documentada nas histórias egípcia e grega. Atualmente, ela é reconhecida na França como complemento médico e meio para manter a beleza e a destreza físicas. Esse tipo de massagem ficou popular no Japão há cem anos, quando este abriu as portas ao ocidente. Esse tipo de massagem não pertence, contudo, à principal corrente da medicina japonesa.

Mais tarde, um método moderno de manipulação foi importado pelo Japão sobre a estrutura óssea, o sistema nervoso autônomo e o funcionamento dos órgãos internos, em vez de sobre os músculos, a linfa e a circulação sangüínea, como no caso da massagem. Uns poucos terapeutas tradicionais de anma estudaram esse novo método e o combinaram com sua técnica,

criando um método próprio que, posteriormente, recebeu o nome do seu criador, “shiatsu”. Assim, quando usamos o termo “shiatsu” podemos estar falando de diferentes métodos de manipulação.

Em japonês, Anma significa massagem ou massoterapeuta. O caractere japonês da palavra “NA” significa pressão penetrante, pequenos movimentos; é considerado Yin e é usado para sedação. O caractere “MA” significa amassamento e vibrações com movimentos mais vigorosos; é considerado Yang, e é usado para tonificação.

A Anma é uma técnica que consiste em realizar amassamentos dos músculos utilizando os dedos, mãos e braços para melhorar as circulações sangüínea e linfática, proporcionando a melhora da pele, da tensão e da contratura muscular.

A massagem Shiatsu surgiu da técnica Anma, sendo atualmente diferenciada por: anma utiliza amassamento e técnicas de vibrações, enquanto o Shiatsu baseia-se em pressões com o polegar ou com a mão.

A Anma é uma massagem mais suave que enfatiza o relaxamento muscular, por isso, é mais indicada para pessoas com estresse físico e idosas, principalmente pacientes com osteoporose.

As técnicas Anma e Shiatsu podem ser usadas em conjunto na sessão de massagem, sendo considerado o ideal para relaxamento na proporção de 70% de Anma e 30% de Shiatsu.

Massagear o próprio corpo é a maneira mais fácil de acabar com dores musculares e articulares, aliviar a tensão emocional, ativar a circulação e melhorar o fluxo de energia, segundo especialistas. Há várias técnicas de auto-massagem, como a japonesa (Anma) e a chinesa, que podem ser praticadas todos os dias, em qualquer idade.

Fonte: Augusto, Jordan. "Shogo - Os caminhos do Corpo - Vol. 1", Ed. Kanji. 2001.