

ANPUKU TRATAMIENTO DEL HARA



Tesina final
Curso Profesional
de Shiatsu 2018 - 2021
Escuela Japonesa de Shiatsu



1 ¿QUÉ ES EL SHIATSU?

2 LA VISIÓN ORIENTAL: "EL INDIVIDUO COMO TOTALIDAD"

3 SHIASTU AZE

4 ANPUKU: TRATAMIENTO DEL HARA, EL CENTRO DEL CUERPO

5 ANPUKU Y AZE SHIATSU

6 EL ABDOMEN NUESTRO SEGUNDO CELEBRO

7 LA SINDROME DEL INTESTINO IRRITABLE

8 EL CASO DE LUCÍA

9 AZE SHIASTU Y LA TEORIA KYO-JISTU

10 SEGUNDA SESIÓN



11 TERCERA SESIÓN

12 EL PSOAS

13 CUARTA SESIÓN

14 EJERCICIOS PARA EL MANTENIMIENTO

15 ESTIRAMIENTO PASIVOS COMPLEMENTARIOS DE UNA SESIÓN DE SHIATSU

16 MAKKO-HO

17 QUINTA SESIÓN

18 LOS BENEFICIOS QUE ANPUKU HA LLEVADO EN LA SALUD DE LUCÌA

19 CONSIDERACIONES PERSONALES

20 LA MEDITACIÓN

21 AGRADECIMIENTOS





¿Qué es el Shiatsu?



El shiatsu del japonés 指 [shi], «dedo», y 圧 [atsu], «presión en zonas del cuerpo» es una terapia manual de la medicina japonesa que mediante la dígito-presión en puntos específicos del cuerpo ayuda a recuperar el equilibrio psicofísico natural de la persona.

El Ministerio de Sanidad de Japón define de hecho el Shiatsu como: "Tratamiento que, aplicando unas presiones con los dedos y las palmas de las manos, sobre determinados puntos, corrige irregularidades, mantiene y mejora la salud, contribuyendo así a aliviar enfermedades activando la capacidad de autocuración del cuerpo humano"

El Shiatsu representa así un tratamiento integral, porque tratando y previendo al mismo tiempo, mantiene de forma natural nuestra salud y nuestro bienestar.

Tukuhiro Namikoshi, fundador y creador del Shiatsu lo define así:

“El corazón del Shiatsu es como el amor de madre, la presión sobre el cuerpo estimula la fuente de vida.”

Se puede decir que el Shiatsu tiene la capacidad de restablecer el estado de buena salud de todo el cuerpo, gracias a su manera de ver la persona como un todo dinámico y global.

Durante el tratamiento Shiatsu el síntoma no se considera como algo separado y localizado sino como expresión de un estado de desequilibrio general de todo el organismo.



2. Visión oriental: "el individuo como totalidad"

Para entender plenamente el Shiatsu y sus principios hay que comprender el mundo donde nació y su manera de entender la realidad y el individuo; de hecho en Japón como en todo el mundo oriental el individuo como el entorno que lo rodea está considerado de forma distinta que la occidental. En la filosofía oriental todo cuanto lo que hay en el universo es Qi, o sea energía vital tanto la corriente de bioelectricidad que constituye el cuerpo, la estructura material de un hueso o de otros tejidos o las emociones que generan pensamientos/sentimientos. Según esta forma de entender el mundo, todo es energía y todo es estrechamente relacionado como bien simboliza la imagen del Tao.

El Tao es la expresión del ying y el yang, las dos energías primordiales que componen el universo, la energía femenina y la masculina, día y noche,

vacío y plenitud, frío y calor ...

que están en una relación continua, dinámica y cambiante.

En esta visión fluida y dinámica, el hombre (microcosmos) es un reflejo del universo (macrocosmos).

De hecho, la medicina tradicional china considera el hombre como un canal entre el cielo (energía yang) y la tierra (energía ying).

Esta forma de pensar, entendida en profundidad, expande las posibilidades terapéuticas a niveles que la concepción biomédica no alcanza.

Si todo es energía, está claro que la medicina oriental, en particular la medicina china que inspiró el shiatsu, trata al individuo y sus dolencias de manera global

y no enfocándose solo en el síntoma específico.



En esta relación tan dinámica donde todo está conectado es evidente que el desequilibrio de una parte del cuerpo afectará a las demás y viceversa. De ese modo el Shiatsu promueve el proceso de autocuración natural del cuerpo, ayudando así a la persona no solo a mantener un buen nivel de salud si no también a reconocer los signos del cuerpo, previniendo desequilibrios y las enfermedades. "

"La única forma de llevar una vida plena es mantener el equilibrio de nuestro

cuerpo hasta el último día a través de la Medicina Preventiva.

El futuro es, por tanto, de la terapia manual".

Shigeru Onoda

3. Aze Shiatsu



Como demuestra su filosofía y medicina, hay que reconocer que el cuerpo y la mente de los occidentales son muy diferentes a los de los orientales, por lo que para que el shiatsu sea considerado un tratamiento eficaz, se deben tener en cuenta estas diferencias.

SIGERU ONODA, natural de Japón y discípulo directo de Tokujiro Namikoshi, gracias a sus muchos años de experiencias en Europa ha elaborado una técnica de Shiatsu conocida como Aze que permite aprovechar al máximo de los beneficios de este tratamiento teniendo pero en cuenta de las diferencias físicas de los cuerpos occidentales.

Onoda de hecho asegura que el cuerpo japonés y el occidental son completamente distintos, tanto anatómicamente como estructuralmente.

Por ejemplo la inclinación del sacro en los occidentales es muy aguda, tienen la zona cervical más delicada, son mucho más sujetos a hepatopatía alcohólica (debido al grande consumo de alcohol) y el tumor que tiene más incidencia es el rectal.

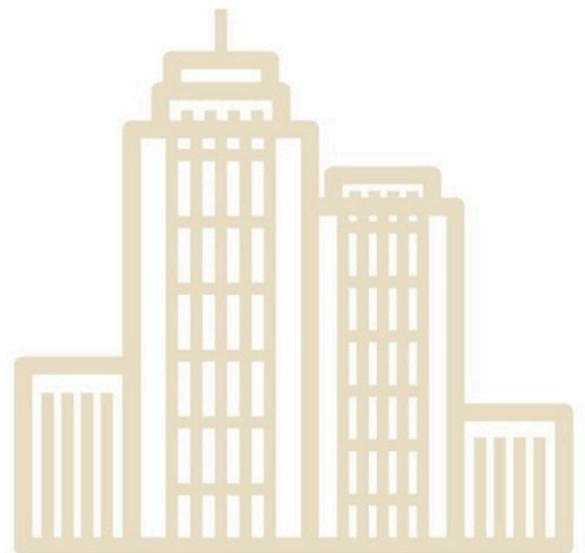




En reversa en los japoneses la zona del sacro casi no tiene inclinación, por eso casi no hay casos de hernia discal; también ellos no se suelen tomar alcohol y el tumor con más incidencia es el de estomago básicamente por la diferencia en la comida y en longitud del intestino, ja que tienen este òrgano más largo.



Por eso Aze Shiatsu manteniendo la esencia del shiatsu o sea el mantenimiento de la salud se adapta a las distintas necesidades de occidente, teniendo claramente en cuenta las diferencias fisica y los continuos cambio del cuerpo que cambian constantemente en esta sociedad tan rápida y frenética.



4. Anpuku



Anpuku es una palabra japonesa que literalmente significa "**Cuida tu barriga**" y es una antigua técnica oriental de diagnóstico y tratamiento al mismo tiempo a través de la zona abdominal.

Desde la antigüedad se ha comprobado que el buen funcionamiento del área abdominal contribuye a la salud general de todo nuestro cuerpo.

Según la visión oriental, el hombre es un canal entre el cielo y la tierra, donde fluye la energía vital - el ki- y el centro de esta fusión reside en el abdomen.

Por lo tanto, el abdomen representa no sólo el centro del cuerpo físico, sino también el centro psíquico del hombre.



El concepto de Hara es así una peculiaridad japonesa que considera el abdomen la sede de la voluntad, una cualidad espiritual que influye directamente en la psique.

A partir de él se inicia el movimiento armonioso del cuerpo en su conjunto y en él sentimos las emociones que influyen en la mente. En Japón, se dice que alguien que "tiene un centro" es: "Hara no aru hito"; el que "no tiene un centro" se dice que es "Hara no nai hito".

El hombre que no tiene Hara, el que no tiene un centro ciertamente pierde el equilibrio, mientras que, quien lo tiene, lo mantiene siempre en forma serena y ecuánime.

“Puedes vivir sin conocer tu centro, pero si no lo conoces llevarás una vida desarraigada, no sentirás el suelo, no tendrás casa. Cuando conoces tu centro, tu vida se vuelve real». Osho

Osho, famoso pensador y leader espiritual, define el Hara como la puerta hacia el centro de tu ser, el vínculo con la existencia, la morada de la voluntad, la referencia que presta sentido a la vida.





Segun la tradicion oriental el Hara afecta el cuerpo, la mente y el espíritu en tres aspectos distintos:

- En la primera, el Hara representa el punto de apoyo entre el Cielo y la Tierra, porque el Hombre no puede volar pero tampoco debe arrastrarse, no es un pájaro ni un gusano, sino que camina erguido, recto sobre sus pies, arraigado en la tierra, pero con la cabeza mirando hacia el cielo.

Quien será "Hara no hai hito" estará demasiado desequilibrado hacia la tierra, o demasiado desequilibrado hacia el cielo.

Quien tiene un centro, quien vive en Hara, estará perfectamente interconectado entre la fuerza descendente de la tierra y la fuerza ascendente del Universo.

- En el segundo aspecto, el Hara nos conecta con el mundo porque actúa como un centro de gravedad entre el interior y el exterior. Si estamos en el abdomen somos capaces de estar en equilibrio

entre nuestra capacidad de relacionarnos con el exterior y la necesidad de poder vivir nuestra interioridad.

Si no estamos en contacto con el Hara, perdemos la capacidad de permanecer dentro o fuera y nos desequilibramos.

- En el tercer aspecto, el Hara representa la esencia de nuestro apoyo a nosotros mismos, dándonos la base para estar perfectamente apoyados en todas nuestras manifestaciones íntimas. Pase lo que pase dentro de nosotros en cualquier plano, físico, emocional, energético, espiritual, involucra el Hara que nos da el apoyo adecuado.

Todos los cambios tienen lugar dentro de nuestro Hara.



La evaluación del Hara es un arte que se desarrolló en Japón y no tiene precedentes en otros lugares.

El sentido fundamental de la tradición y del pensamiento oriental, con respecto a la salud es la prevención.

Por eso en la Antigüedad, se consideraba que:

"La verdadera medicina es aquella que cura antes de que pueda aparecer una enfermedad."

El tratamiento directo del Hara es una característica del masaje tradicional japonés o Amna y su objetivo era aquello de mover el estancamiento del ki (qi, chi).

Después de esto, la evaluación del Hara se desarrolló como un principio rector del tratamiento Shiatsu y como un'área electiva de intervención.

En nuestro tiempo, el tratamiento del Hara en los diversos estilos de Shiatsu y sus derivados tiene una connotación bastante amplia, de hecho, ha adquirido diferentes aspectos de la forma original.

Adiciones, variaciones, interpretaciones y experiencias han agregado o eliminado secuencias al modelo auténtico que utiliza principalmente técnicas de palma, enrollado y amasado.

En el próximo capítulo veremos en detalle el Anpuku estilo Aze que, gracias a la gran experiencia del Maestro Onoda, combina la técnica de Namikoshi, fundador y creador del Shiatsu con las necesidades de los occidentales y el funcionamiento anatomofisiológico del cuerpo.

5. Anpuku estilo Aze



Anpuku estilo Aze es una tecnica muy valiosa para la salud de todo el cuerpo.

Aze Shiatsu, que tiene un enfoque anatomofisiológico, explica la importancia de liberar esta área dada la tensión natural que se crea en consideración a nuestra naturaleza bípeda.

De hecho, debido a la opresión que recibe la pelvis por el peso de los órganos retenidos en su interior, se crea estasis sanguínea (estancamiento de la sangre), por lo que el Anpuku resulta un optimo aliado para las típicas enfermedades de desequilibrio hormonal, de los cuales las mujeres sufren con frecuencia.



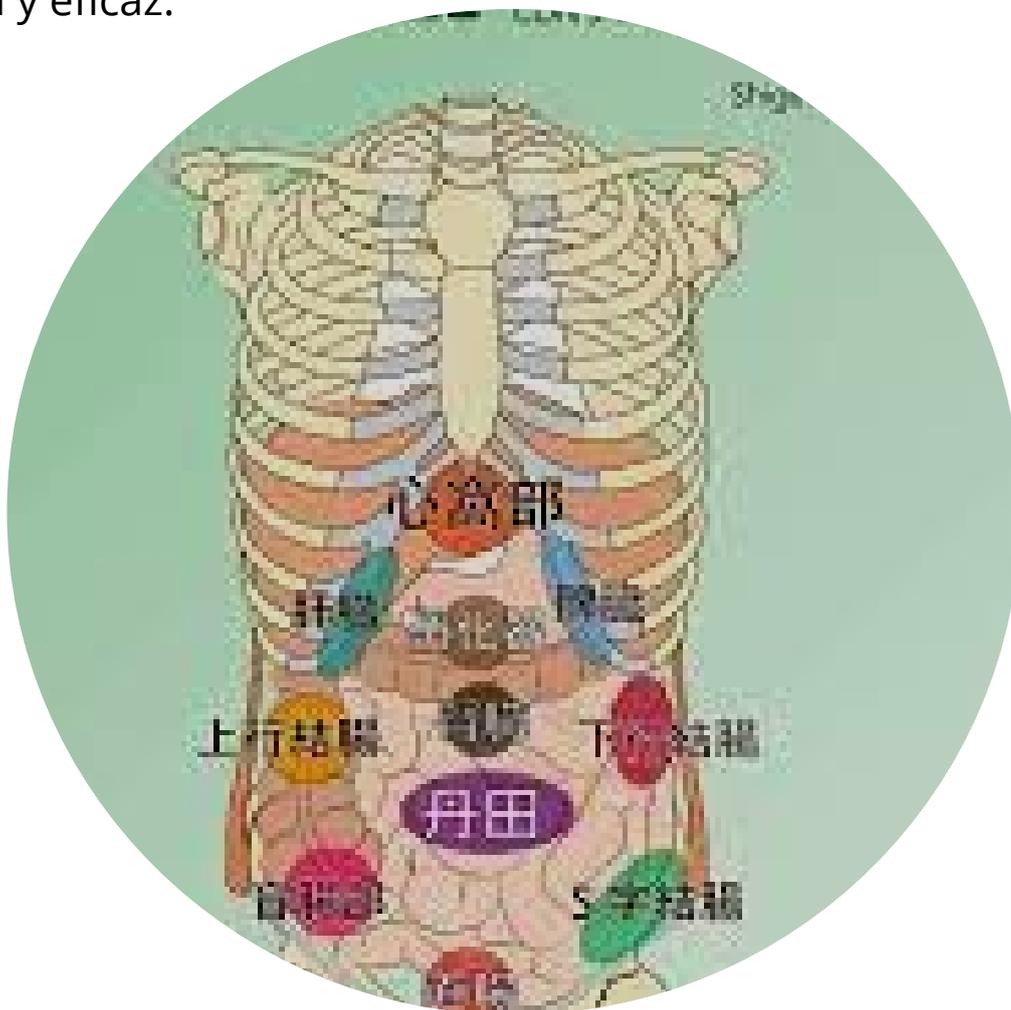
Ay que decidir que el estilo Aze nos ayuda a mejorar la calidad de un tratamiento shiatsu gracias al descubrimiento de la increíble habilidad de autocuración que existe detrás de nuestros órganos abdominales. Es muy simple de intender que recibiendo un tratamiento de Anpuku la persona se sienta reconfortada al tener la zona abdominal a mayor temperatura por la mano del terapeuta; donde la circulación sanguínea mejora; especialmente es en la región hepática donde se puede percibir una sensación muy agradable al sentir el aumento de la temperatura proporcionada por la mano del terapeuta.



En una sesión de Aze Shiatsu normalmente la zona abdominal se trabaja al final de la sesión, para completar el tratamiento, teniendo en cuenta que el abdomen es la zona más sensible y donde se reflejan todas las partes del cuerpo.

De hecho trabajar el abdomen al finalizar la sesión puede aportar más efecto, siendo una de las zonas más emocionales e íntimas del cuerpo y donde se encuentran casi todos los órganos.

Aze Shiatsu considera muy efectivo también usar la técnica de Anpuku como preparación, antes de tratar la zona de la espalda. Esta forma de trabajar de hecho resulta muy útil cuando hay contracturas crónicas y escondidas porque reduciendo su tensión desde el abdomen, estas, de forma natural, emergerán en la espalda y nos ayudará a trabajar esa zona de una forma más profunda, armonica y eficaz.



6. El abdomen nuestro segundo cerebro



Tener un nudo o mariposas en el estómago», «hacer mala sangre o calentarse la cabeza», «Revolverse el estómago»...

Mucho antes de que la realidad científica les diera la razón, las expresiones populares reflejaban la estrecha relación entre el vientre y las emociones...

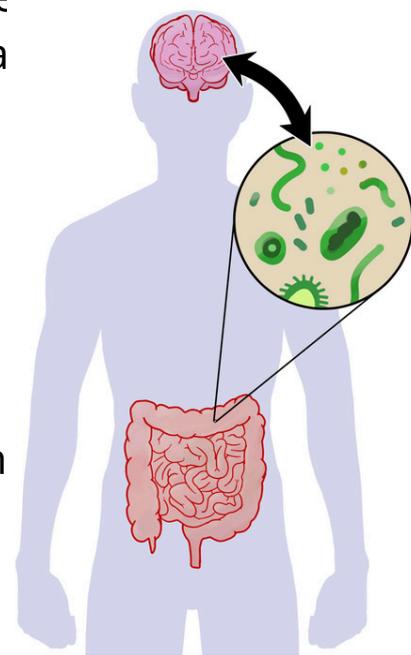
Hoy en día Oriente y Occidente están totalmente de acuerdo en que el intestino es nuestro "segundo cerebro", nuestra "memoria verdadera" y nuestro verdadero archivo de emociones, y que estos dos órganos están en constante comunicación y que intercambian continuamente información tanto a nivel neuronal como a nivel hormonal.

El 95 % de la serotonina se produce en el intestino y participa en los intercambios entre cerebro y intestino a través del nervio vago.

La serotonina es un neurotransmisor, a veces también llamado « hormona de la serenidad », que regula una amplia gama de funciones, como el humor o el comportamiento. La investigación moderna sobre el sistema nervioso da razón a la tradición oriental que ve el área abdominal como el asiento de un proceso de procesamiento inconsciente con la capacidad de influir en nuestra forma de pensar y actuar.

Esta conexión es bidireccional y tiene lugar, ante todo, por las vías nerviosas simpáticas (nervios esplácnicos) y parasimpáticas (nervios vagos) del sistema nervioso autónomo.

A medida que el cerebro procesa estímulos e impresiones provenientes del exterior, eliminando una parte de ellos en forma de sueños y pensamientos desperdiciados, el intestino de manera similar recibe los alimentos ingeridos, filtra una parte destinada a los vasos sanguíneos y elimina el residuo.



Con el hecho de que el shiatsu actúa principalmente sobre el sistema nervioso parasimpático, resulta claro que si el abdomen es nuestro segundo cerebro será muy recomendable para la salud recibir shiatsu en la zona abdominal.



Por ejemplo, al someternos a un estrés físico o mental empieza a predominar el sistema simpático, causando cambios en las funciones de diversos órganos; la actividad del sistema digestivo baja, disminuyendo la secreción del jugo gástrico, lo cual nos afecta en forma de pérdida de apetito. Por otra parte, el estímulo del sistema simpático produce tensión en los músculos, y si esa situación se prolonga, empieza a afectar al suministro de oxígeno y nutrientes en todo el cuerpo, causando una bajada de la temperatura corporal e insuficiencia circulatoria, lo que produce diversos síntomas que nos causan malestar. De un modo u otro, hoy en día hay muchas personas que sufren de “síndrome de infrasalud” o “síndrome de eterno cansancio”, cosas que nunca habíamos oído hasta hace poco.

Esto es lo que padecen las personas que han perdido su capacidad de mantener el equilibrio del SNA bajo tanto estrés que la sociedad moderna les produce.



El Shiatsu es la terapia ideal para prevenir este desequilibrio.

El Shiatsu se puede aplicar como tratamiento para las personas que ya padecen alguna patología concreta. Pero su verdadero valor se revela cuando se emplea para equilibrar las funciones del organismo y potenciar su capacidad innata de autocuración, como medida preventiva para no caer enfermos.

Inducir el predominio del sistema parasimpático es la forma de mantener la salud y es lo que pretende el tratamiento de Shiatsu.

7. La Síndrome del intestino irritable



La colitis, o síndrome del intestino irritable, es una de las dolencias más comunes del intestino.

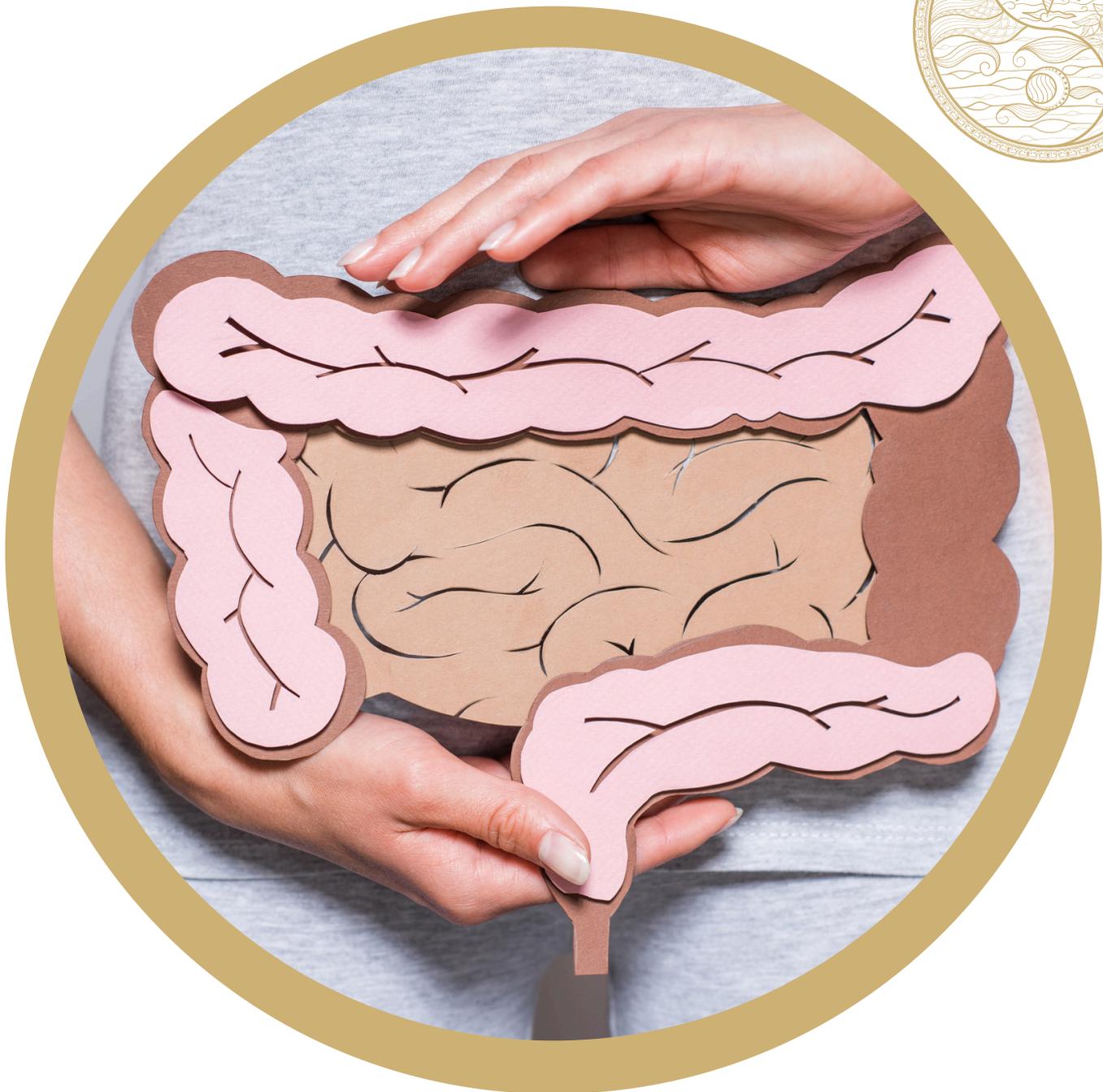
Se trata de una inflamación del colon que se manifiesta en forma de agudos a la altura del bajo vientre, calambres abdominales y una actividad intestinal alterada:

los síntomas más comunes son estreñimiento, diarrea o la alternancia de estas dos anomalías de la defecación.

El colon es un órgano hueco (o víscera), ubicado en la zona abdominal, de aproximadamente un metro y medio de largo, que comienza a nivel de la válvula ileocecal, el tracto terminal del intestino delgado, y termina en el recto y el intestino delgado.

La causa de la colitis puede deberse a varios factores: nutrición inadecuada, ansiedad, estrés, condiciones particulares como el embarazo. Por lo tanto, el tratamiento debe tener en cuenta el evento patógeno en su complejidad, desde los alimentos adecuados a preferir, hasta los remedios naturales, sin descuidar los aspectos psicológicos, a menudo en la base de la colitis, que a veces se acompaña de náuseas y gastritis.





No es una enfermedad hereditaria pero ciertamente tiene familiaridad. Es mejor tratarlo antes de que se convierta en colitis ulcerosa, la forma más peligrosa.

Según la psicología psicosomática es una de las patologías más reveladoras de nuestros malestares emocionales: el trastorno psicosomático por excelencia, la nerviosa es un verdadero indicador de personalidad y formas de ser inauditas que se expresan en una parte central del organismo: el vientre. Es aquí, de hecho, donde las emociones viscerales son "pensadas", es aquí donde decidimos si las experimentamos o no.

La colitis nos indica que no los estamos experimentando de la manera correcta.

8. El caso de Lucia



Mujer de 31 años que acude a mi consulta contándome lo siguiente:

“La colitis es un problema que afecta mi vida.

Cada vez que estoy nerviosa o enojada, que tengo que afrontar un examen o cita que me agita tengo que quedarme en la cama ... porque no consigo levantarme dado los dolores tan intensos tanto que no puedo pensar en otra cosa!

Entonces, si quiero salir a caminar, ir al cine o ir de viaje me siento tan ansiosa que termina que siempre me reduzco a quedarme en casa y renunciar a tantas cosas que me gustan.

Tengo 31 años, tengo una vida por delante y llevo mucho tiempo tratando de curarme, pero no encuentro una solución duradera y esto me desanima profundamente y solo aumenta mi ansiedad y mi dolor a la tripa”

La Síndrome del intestino irritable: no es una enfermedad real y conectada a una disfunción, de hecho suele manifestarse en sujetos muy sensibles o bajo estrés mediante síntomas como estreñimiento, diarrea, espasmos abdominales, meteorismo (formación de burbujas de gas en el colon que presionan contra las paredes causando dolor e hinchazón),
digestión difícil.

Como se percibe de la description de Lucia su patología parece ser algo conectado a un profundo estado de estrés y ansiedad.

ANAMNESI:

- Lucía es una ingeniera de 31 años.
- Sus ciclos menstruales son normales, es decir, cada 28 días,
- No sufre de ninguna patología particular, no fuma ni bebe.
- No ha padecido de ninguna enfermedad significativa.
- Desde adolescente pero tiene mucha ansiedad y estrés generalizado.



- Tiene ataques de hambre nerviosos y a veces pasa días sin comer.
- Cuando tiene ataque de colitis le duele toda la tripa y casi siempre le pasa cuando se nota nerviosa o ansiosa, sobretodo antes del ciclo menstrual

*Para todo lo que se considera emocional la tecnica de Aze Shiatsu nos sugiere de trabar la PARTE anterior del cuerpo, sobretodo de tratar la zona del abdomen; así pido a Lucía de ponerse en posición supina o sea tumbada y boca arriba.

Después de una pequeña charla que nos ayuda a romper el hielo, empiezo a palpar su abdomen con presiones palmares muy delicadas en sentido orario.

Una presión introducida sin ninguna palpación previa, puede provocar una reacción brusca, que haga que la contractura se esconda o se traslade a otra zona.

En esta primera sesión exploro el abdomen de Lucía, centrándome en estos criterios:

1)¿La primera sensación al tocar la zona es caliente o fría?

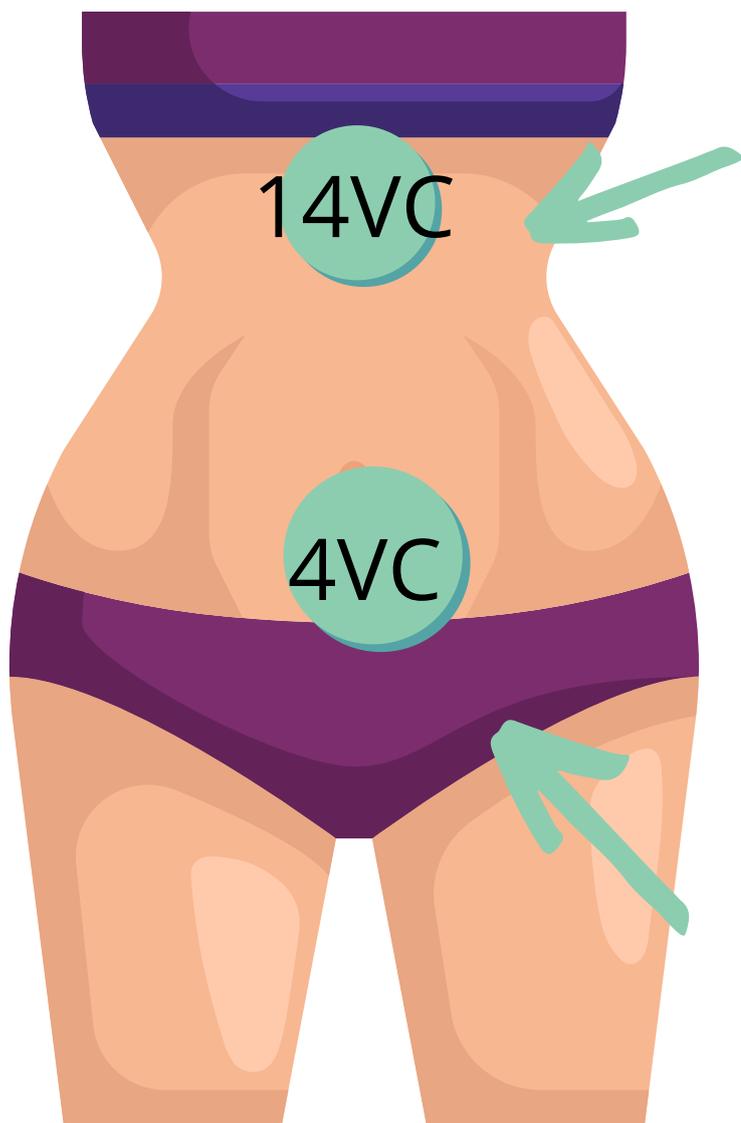
2)¿La primera percepción que se aprecia es de cierta rigidez o flacidez?, la sensación es como si absorbiera la mano?

1)Lo primero que percibo es que la tripa de Lucia es muy calida.

2)No percibo flacidez sino una sensación de tensión general y difundida.

La parte de la boca de estomago está muy hinchada y rigida, mientras que la parte baja del abdomen está vacía.

Estado de la tripa de Lucia



Región de la boca del estómago se presenta muy hinchada.

Como explica el maestro Onoda: *"la mayoría de los pacientes vienen con esta región totalmente tensa y inflamada"*

De hecho, en Shiastu Aze, esta zona sirve para observar el barometro de de salud del cuerpo.

Región del Tanden se presenta bastante flácida y vacía al tacto.

Por el buen funcionamiento energetico en un cuerpo sano la región abdominal estará equilibrada entre el **Jistu** del **Tanden** (El punto 4VC Kangen, que es punto Bokestu del meridiano de intestino delgado, a tres dedos por debajo de la línea media del ombligo) y Kyo del epigastrio (el punto 14VC Kokestu, que es el Boketsu del meridiano del corazón).

Si la persona es muy nerviosa y está muy estresada, la zona de la boca del estómago se vuelve muy tensa por eso nosotros le pondremos también, algo de calor y trabajaremos esta zona con Shiatsu, para mejorarla y eliminar contracturas.

Cuando, como en el caso de Lucía, por algunas circunstancias se empieza a perder este equilibrio, el Tanden se convierte en Kyo y el epigastrio en Jistu.



- Continúo la sesión con presiones continuas y prolongadas sobre todo el vientre en el sentido de las agujas del reloj manteniendo una ligera tensión en las eminencias tenar e hipotenar y siguiendo un recorrido específico: es algo similar a la partícula japonesa “no”: ㊦

- Observo que poco a poco, a través de la presión palmar (manos a cuencos) repetida en toda la zona los órganos internos se ablandan, volviéndose más homogéneos y relajados al tacto.



De acuerdo a la teoría Kyo-Jistu el organismo en su estado saludable debe mantener una constante energética estando arriba en vacío e abajo en plenitud.

Así que para el buen funcionamiento fisiológico y energético del abdomen y del cuerpo en general, la parte de arriba del abdomen que coincide con la boca del estómago **14VC**, debería, al tacto, percibirse vacía mientras la parte de abajo del abdomen que coincide con el punto **4VC** debería percibirse al tacto como llena, especialmente en una mujer.

Gracias a las presiones repetidas y delicadas en la zona de **14 VC** facilito la respiración de Lucía y poco a poco su angustia parece disminuir como ese nudo que advierte como pesadez a la altura de estómago.

Como me han explicado muchas veces mis profesores, lo que más importa en el tratamiento es la intención que ponemos en nuestras manos y creo que sobre todo en las primeras sesiones debemos centrarnos en una escucha profunda del paciente y de su cuerpo. Aconsejo a Lucía que siga con otras sesiones de shiatsu para ver si mejora su estado.

DESPUÉS DEL PRIMER TRATAMIENTO

De momento el color de su cara resulta más terso y brillante que al comienzo del tratamiento y se le nota un aire más relajada!



9 Aze shiatsu y la teoria Kyo-Jitsu

Aze Shiatsu es una técnica completa que tiene como objetivo formar un operador completo y eficiente, no solo repitiendo la secuencia y las líneas.

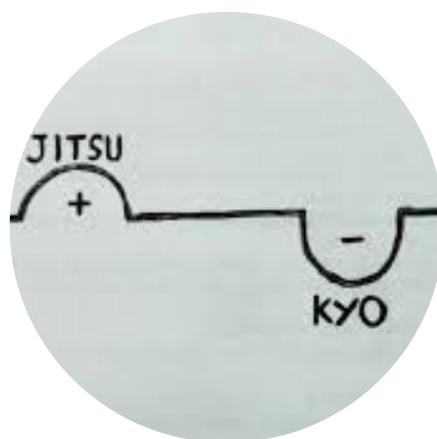
Aze Shiatsu utiliza muchas técnicas y principios que aumentan la eficacia de nuestros tratamientos.

Entre de estos encontramos la teoria Kyo-Jitsu.

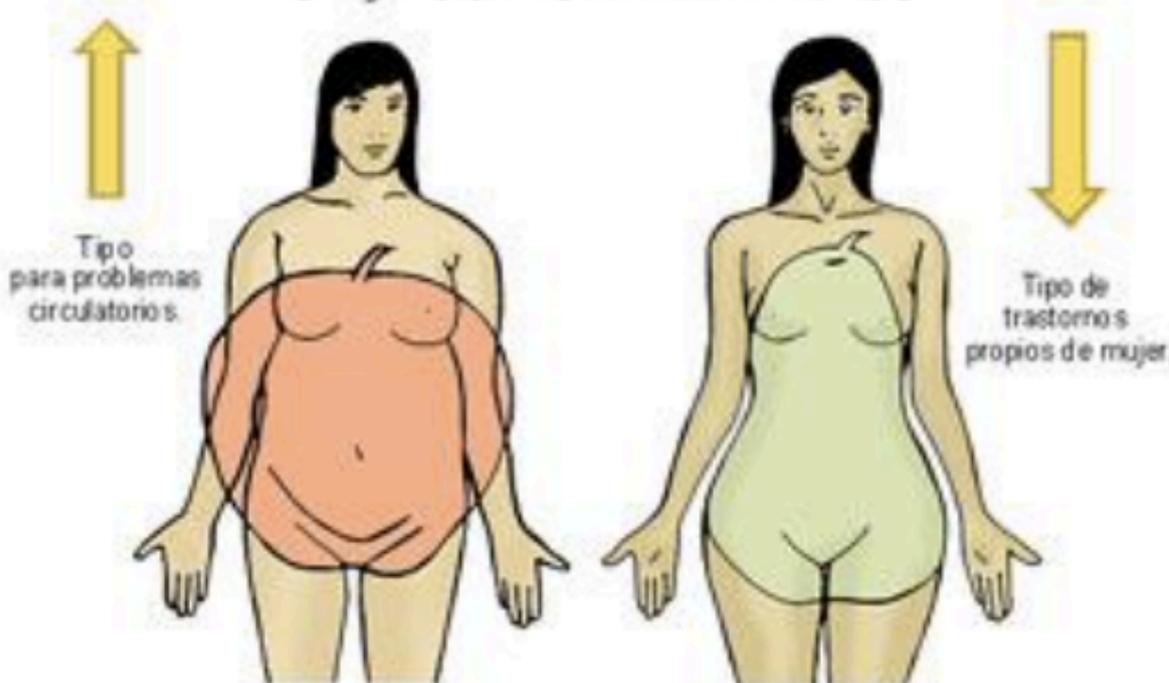
Las palabras japonesas Kyo y Jitsu se traducen al idioma español, respectivamente,

como vacío y plenitud, y se utilizan en el Shiatsu

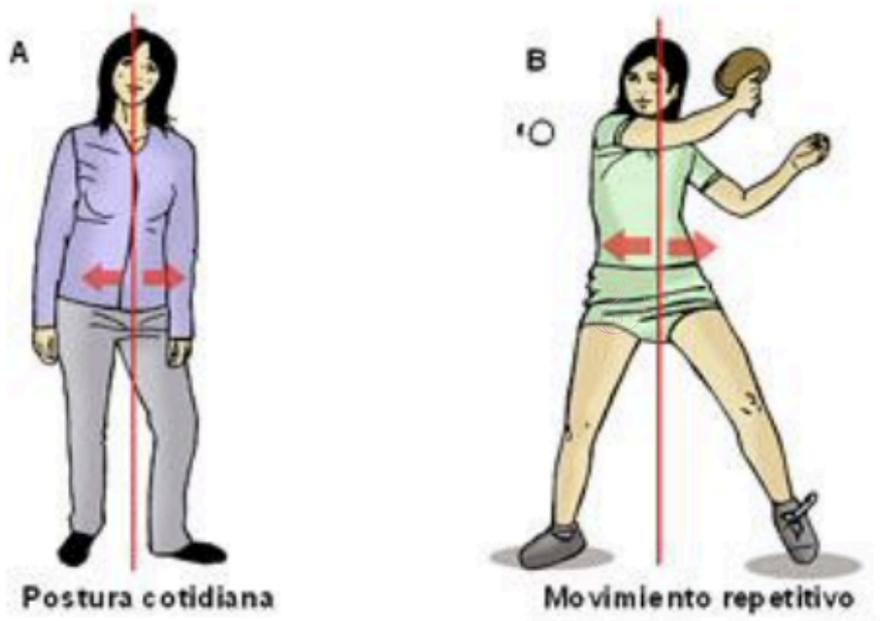
para definir la cualidad de la energía Ki, la tipología energética de una persona y el estado de alguna zona del cuerpo que sentimos al aplicar presión táctil.



3-Kyo -Jitsu de ARRIBA-ABAJO



4-Kyo -Jitsu de LADO DERECHO E IZQUIERDO



En España y Occidente en general, el aprendizaje de los tsubos se simplifica al uso de números y códigos para reconocer los puntos de presión de los meridianos, perdiendo así el significado o simbolismo de su nombre y dificultando el aprendizaje de los tratamientos.

La condición Kyo se expresa como vano, hueco, débil, con poca energía, vacío y falso, mientras que la condición Jitsu se expresa como fruto (parte interior del fruto), exceso de fuerza, con mucha energía, lleno, pleno y verdadero.

El sistema Kyo-Jitsu: representa dos polaridades de un mismo hecho. Es semejante al sistema dual Yin-Yang, de la medicina china, y al Sistema Nervioso Autónomo, de la medicina occidental.

En cuanto a su relación con el Shiatsu, lo utilizamos para interpretar el equilibrio orgánico fisiológico, cómo se puede perder y convertirse en patológico, y cómo podemos ayudar a recuperarlo.

Es importante señalar, ante todo, que este método de representación no categoriza ni califica como bueno o malo cualquiera de los dos estados que lo definen: Kyo y Jitsu. Ambos conceptos son dos caras de la misma moneda, y en el organismo representan estados que deben permanecer en equilibrio para garantizar la homeostasis.

10 Segunda sesión



En la segunda consulta Lucía se muestra más relajada. Me dice que sus episodios de colitis han disminuido y se nota más tranquila.

- Así que comienzo la sesión colocandome en su lateral derecho sentada frente de ella.
- Empiezo realizando presiones palmares teniendo mi cuerpo inclinado para traslar mi peso al palmo de mi mano.

- Muevo la palma de mi mano en ese sentido

Veó que poco a poco, después de unas presiones prolongadas con la palma, la chica se relaja, cambiando su respiración.

Esto pasa cuando el sistema parasimpático comienza a dominar

al sistema simpático en el sistema nervioso autónomo.

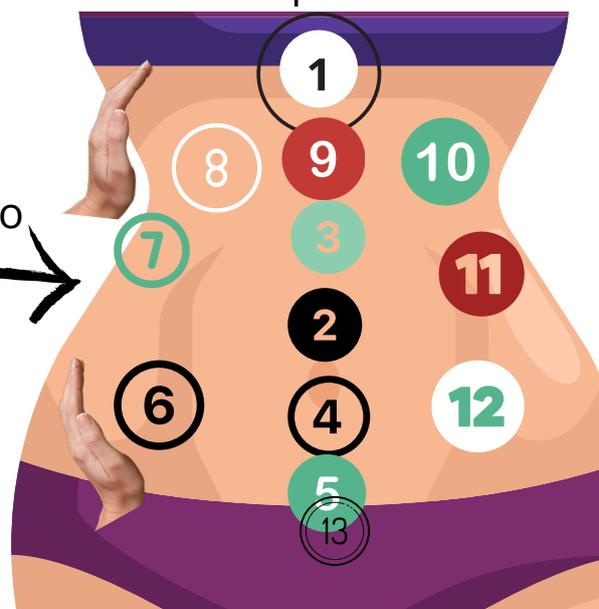
Es decir cuando la persona se relaja muy profundamente y pasa de un normal estado de control consciente a un estado de relajación.

Gracias a esa tecnica de palmas la zona abdominal se elimina la hinchazón y se favore el sueño.

Compruebo que después de 20 presiones palmares repetidas y prolongadas en cada de los puntos indicado en la figura 1, Lucía hace respiraciones abdominales más profundas y amplias .

De ese modo cada organo de su cuerpo se oxigena porque la circulación sanguínea fluye mejor.

Es muy importante que las presiones palmares para que sean eficaces se deben realizar con las eminencias tenar e hipotenar y los pulpejos de los dedos de la mano derecha en contacto con la persona que recibe.





En esta sesión explico a Lucía la importancia de una correcta respiración para su abdomen y su estado de salud.

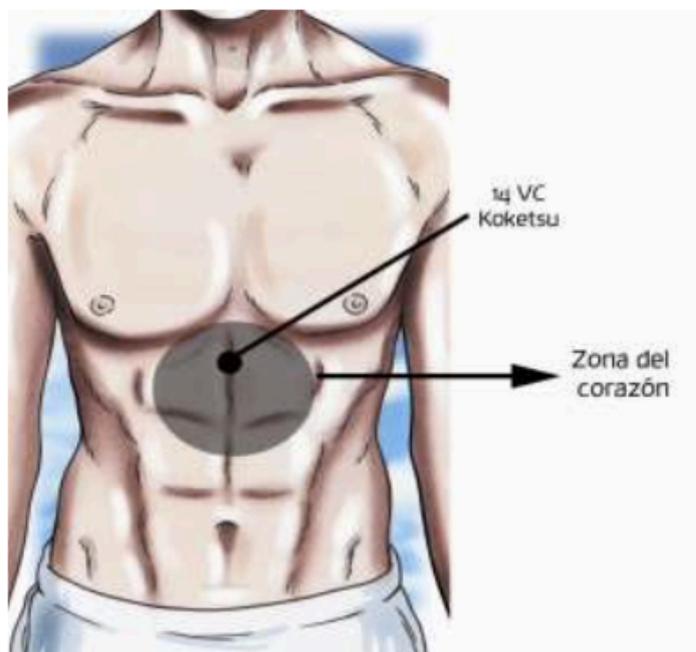
De hecho, la mayoría de las personas, incluida Lucía, respiran de forma superficial y contraída, no permitiendo la oxigenación total de todo el cuerpo.

La parte superior del diafragma de Lucía parece contraída y estancada, por lo que le pido que respire, imaginando de bajar su energía vital (ki) en la región del Tanden, manteniendo su conciencia en ese lugar.

De esta manera la respiración de Lucía se profundiza y gradualmente se libera su diafragma.

Con este tipo de respiración su mente consigue alcanzar un estado mental de paz similar a lo de la meditación, su cuerpo se relaja y elimina el estrés con la que había venido a la consulta.

Al final de la sesión, le enseñó a Lucía un pequeño tratamiento de auto-shiatsu que puede hacer todas las noches 5 minutos antes de acostarse.



Colocada en una posición cómoda durante la exhalación, debe presionar la zona de la boca del estómago durante 5 segundos 12CV y 14CV y durante la inhalación, dejar la presión durante al menos 5 minutos seguidos.



Presión: palmar, una sobre otra; también se puede presionar con los tres dedos medios de ambas manos simultáneamente.

Dirección: en forma de NO japonés の

Mientras se expulsa el aire presionamos donde hay contracturas. Este ejercicio repetido permite ablandar la zona, el descenso del ki desde la cabeza y la zona alta del cuerpo a todo el organismo; promoviendo un sueño duradero y reparador.

*El sueño es tan esencial para la salud como la alimentación y el ejercicio.

La ciencia ha demostrado que dormir bien ayuda a que los órganos funcionen mejor, lo que significa tener un riesgo bajo de enfermedad cardíaca, diabetes y otras enfermedades si se duerme al menos ocho horas por noche.

El descanso es así fundamental para el organismo y cualquier trastorno que altere las horas de sueño puede ocasionar un desequilibrio en el cuerpo que afecta a todas las áreas de nuestra vida.

Las emociones también pueden pasarnos facturas y evitarnos el sueño reparador que necesitamos.

El Shiatsu funciona de manera eficaz para el tratamiento de los desórdenes del sueño y su relación con el sistema nervioso autónomo.

El terapeuta puede tratar de forma global este tipo de patologías ayudando al paciente a recuperar su capacidad para descansar y frenar el ruido mental cotidiano!



11 Tercera sesión



En nuestra tercera sesión Lucía me dice que se siente mucho más serena que desde nuestro primero encuentro gracias también al ejercicio de auto-shiastu que hace cada noche antes de acostarse y que le permite de mantener los beneficios del tratamiento por más tiempo.

Esta vez Lucía me dice que se siente muy hinchada porque está a punto de tener la regla.

Entonces después de una serie de presiones abdominales lentas prolongadas con Lucia puesta tumbada boca arriba, voy a comenzar la técnica para eliminar la sangre estancada en la pelvis.

"Okestu", la estasis de sangre en la Medicina Oriental hace referencia a que la sangre no circula bien y se estanca.

En los textos de la Medicina Oriental, la sangre en este estado es como sangre vieja, sangre sucia o sangre mala.

Esta sangre estancada y espesa dificulta la circulación y puede provocar:

- Hinchazón abdominal
- Dolor al presionar alrededor del ombligo
- Estreñimiento
- Se siente frío o sofoco
- Irregularidades menstrual
- Cutis áspero o con erupciones

Así que voy a comprobar si Lucia tiene estasis de sangre en la cavidad pélvica, presiono el punto 14 BP(FUKKETSU) del meridiano del bazo en ambos lados a la vez.

Lucia me dice que le duele y esto me confirma que si hay estasis de sangre.

Todos estos síntomas se refieren a alteraciones hormonales femeninas que la Medicina oriental nombra con la palabra **"Chi no michi"**.



Pido a Lucia de ponerse en decubito supino y con las rodillas flexionadas y me coloco a sus pies.

Le pido de realizar unas respiraciones profundas.

Mientras el paciente inhala coloco mis manos en contacto con su zona pelvica, voy reduciendo la holgura y cuando el paciente comienza a exhalar introduco la presión palmar de forma profunda primero ascendente y después, desplazando el peso de nuestro cuerpo hacia mi mano.

Pido a Lucia de expulsionar todo el aire, mantengo mi presión para 2-3 segundos y cuando empieza a inhalar libero la presión palmar de forma pausada.

Repito esta manovra por 10 veces.

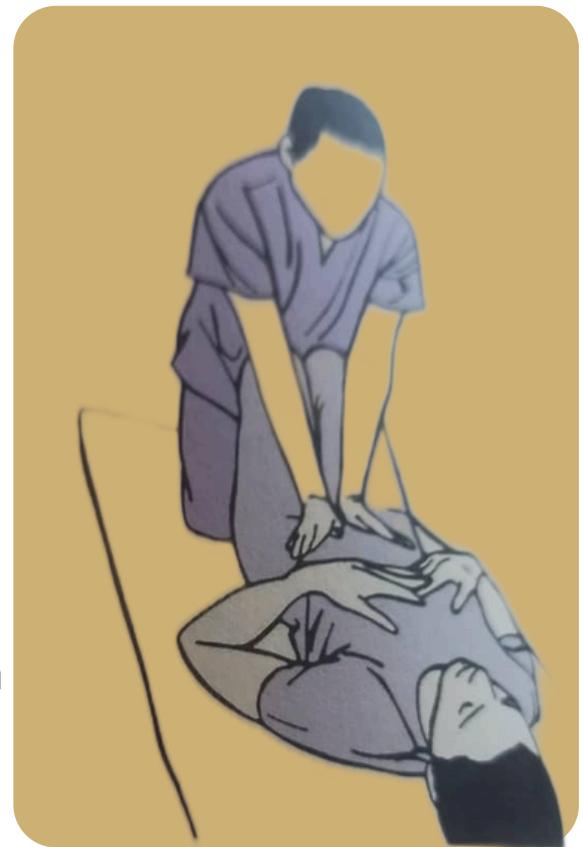
Gracias a estas manipulaciones ayudamos a elevar los órganos con ptosis (hundimiento de las vísceras abdominales, por debajo de su posición natural total o parcialmente).

Después continuo la manovra desde la zona lateral del cuerpo de Lucia.

Utilizando la parte lateral de la palma, introduzco la presión como un raspar la capa interna de la cavidad pelvica con una cuchara.

Dirigo la presión hacia el centro (ósea hacia el meridiano de vaso concepción) y ligeramente hacia el ombligo.

Siendo colocada al lado lateral de Lucia coloco la parte lateral de la palma (el lado menique) en el borde interno de la pelvis y la mantengo en contacto.





Luego sigo la maniobra desde la zona lateral del cuerpo de Lucia.

Utilizando la parte lateral de la palma de la mano, hago presión por esta zona que está en contacto con la pelvis, eliminando gradualmente la holgura, mientras giro las piernas de Lucía hacia el lado opuesto.



Introduzco la parte lateral de la palma de mi mano a lo largo de la pared de la pelvis, a modo de cuchara y cuando ya no queda nada de holgura mantengo la presión.

Mientras realizo este procedimiento, hago girar la piernas de Lucia hacia ese lado.

Repito esta maniobra 7 veces en cada lado.



Con el hecho que le noto la barriga más relajada aprovecho y veo si es posible tratar la zona del colon sigmoide. El colon sigmoide es la continuación del colon descendente, localizado en la parte izquierda del abdomen, forma una curva en forma de S y continúa el recto. Es una zona muy delicada porque en caso de estreñimiento se puede percibir perfectamente esa forma de S y su contenido.

Así que trazo mentalmente tres líneas imaginarias sobre esa área y trabajo distribuyendo puntos en esas líneas.

Vario el ángulo de la presión de mi mano a segunda de la resistencia que percibo.



Al final de este movimiento voy a estimular con las dos palmas superpuestas el punto 9VC (Suibun) localizado a un kun (o un dedo) por encima del ombligo muy efectivo en este caso para estimular en Lucia la función de evacuar los residuos y eliminar los edemas.





Lucia me dice que se nota mucho más relajada, con la barriga mucho meno tensa y con una grande gana de dormir. Al final de esto tercer tratamiento quedamos con Lucia de vernos la semana siguiente y le recomiendo de tomarse un tiempo cada mañana antes de ir al trabajo para relajarse y ir al baño. Para favorecer el funcionamiento intestinal, le recomiendo que empieces a tomar infusiones de hinojo.

**Según la Medicina Tradicional China las semillas de Hinojo (小茴香 Xiao Hui Xiang) representan uno de los principales remedios para calentar y tonificar el hígado y las vías biliares.*

La infusión de semillas, tomada después de las comidas, favorece la digestión difícil y contrarresta la colitis y la hinchazón abdominal (efecto carminativo), especialmente si el vientre está frío y húmedo al tacto.

Por la mañana, una taza de té caliente en ayunas es ideal para estimular la regularidad.

El tropismo de las semillas de hinojo para el hígado resulta útil para sujetos con piel anémica propensa a hematomas, ojeras, dolores abdominales, sabor amargo en la boca, lengua pálida y viscosa.

Una cucharadita de semillas es suficiente para una taza de té de hierbas, preferiblemente molido, que se deja en infusión durante 7-8 minutos.

12 El Psoas



¿Qué es el Psoas? y ¿Para qué funciona el Psoas?

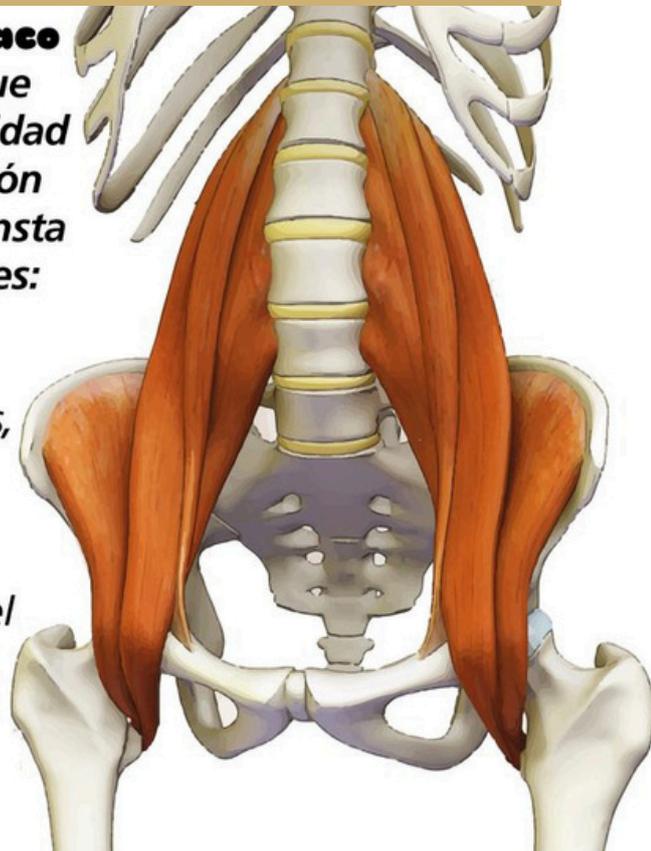
El **psoas** es un potente **flexor de la cadera y un rotador externo del fémur**, es el músculo más profundo y estabilizador del cuerpo humano, que a mantener el equilibrio corporal, y el funcionamiento de los órganos del abdomen.

Es el **único músculo que conecta la columna vertebral** (las cinco vértebras lumbares) **con las piernas**, el responsable de mantenernos de pie y el que nos permite levantar las piernas para caminar.

A través de sus inserciones, el psoas está conectado con el diafragma, por lo que también influye en la respiración; estabiliza la columna vertebral y proporciona apoyo a través del tronco, formando además un buen estante para los órganos abdominales, y transfiere el peso de arriba abajo, transmitiendo flujos energéticos en ambas direcciones.

El Psoas el "músculo del alma"

El músculo psoasiliaco es un músculo largo que se encuentra en la cavidad abdominal y en la región anterior del muslo. Consta de dos partes diferentes: el psoas y el ilíaco. El psoas se origina en las vértebra y las lumbares, y desciende hasta la fosa ilíaca del coxal, donde se une al ilíaco. Ambos se insertan en el fémur y conectan la columna vertebral con las piernas.



El psoas define la curva natural de la columna y controla la inclinación de la pelvis, uno de los principales elementos de la postura.

La función del psoas se puede ver alterada por estrés, permanecer mucho tiempo sentado, hacer carreras prolongadas, problemas respiratorios, entre otros.

Según diversas filosofías indias se le llama así porque el estrés, la ansiedad, el miedo y otras emociones suelen somatizarse en este músculo.

Cuando está desequilibrado, limita el libre flujo de energía desde las piernas hacia la parte inferior de la espalda y viceversa, y esto puede provocar varios problemas emocionales.

Si el músculo psoasíaco está relajado, nuestro cuerpo puede moverse más fácilmente liberando la tensión acumulada. Es por esta razón que se lo denomina el **músculo del alma**, ya que se lo considera el **mayor centro de energía en nuestros cuerpos**.



Liz Kocknel, su texto "**El libro del Psoas**", explica que nuestro instinto de supervivencia está contenido en este músculo, de hecho suele activarse cuando nos encontramos en una situación estresante y nos disponemos a correr.

En una situación de peligro todo esto es para nuestra ventaja, pero en la vida cotidiana nunca estamos en "peligro real" y por eso se convierte en una desventaja real.

De hecho, en la sociedad actual estamos constantemente apurados, preocupados, estresados y compitiendo, por lo que muchas veces el psoas se contrae.

Esta contracción perenne envía señales de estrés al sistema nervioso, por lo que los miedos y las ansiedades se intensifican.

13 Cuarta sesión



Lucía me dice que está mucho mejor, que se siente más tranquila y que sus ataques de colitis han disminuido drásticamente. Me cuenta que pasa muchas horas sentada frente a la computadora.



Los trabajos de oficina también requieren estar sentados durante mucho tiempo y aunque al principio se mantiene la postura erguida con la espalda recta, a medida que va pasando el tiempo esta se va encorvando por no poder resistir a la gravedad a la vez que el mentón se va elevando.

El bloqueo del músculo psoas-iliaco trae consecuencias en forma de trastorno del sistema nervioso autónomo como lumbalgia y ansiedad, colitis..

La técnica Anpuku estilo Aze ha creado varias formas de tratar este importante músculo.

En esta sesión elijo usar la Técnica de los ocho movimientos de la columna:

1) TRACCION DE LA COLUMNA: PARA CONSEGUIR ESTABILIDAD VERTICAL DE LA COLUMNA

Pido a Lucía de ponerse en decubito supino y con las rodillas flexionadas y me coloco a sus pies.

Colocando las dos manos enlazadas debajo de las fosas popliteas (bajo las rodillas) usando el peso de mi cuerpo me inclino hacia atrás para estirar su columna. Mientras hago esta maniobra pido a Lucía de expulsar el aire.

Repeto esta maniobra 5 veces con un margen de 4 o 5 respiraciones de Lucía ya que estamos alargando un poco más su columna.

Veo que la repetición de estas maniobras ha funcionado ya que ha aumentado la superficie de contacto entre la zona lumbar de Lucía y el suelo.



2) LUMBAR Y SACRO:



en cada lado lumbar (derecha- izquierda) siguo tres veces la linea de 5 puntos utilizando los pulpejo de mi mano con una mano mientras que con la otra desplazo las rodillas de Lucìa en el sentido contrario para crear un efecto palanca que me permite penetrar bien con la presion de mi mano.

Esta maniobra me permite trabajar bien sobre la musculatura de la zona lumbar precisamente desde la 12° costilla hasta la vertebra L5 y S1.



3) LIBERACIÓN DE LA ZONA IGUINAL:

Esta región del cuerpo tan sensible es muy importante para el éxito del tratamiento, de hecho en esta zona quedan todas las toxinas de las piernas y zona lumbar e inguinal.

Estos son, de hecho, algunos de los centros linfáticos más importantes de todo el cuerpo.

Con los cuatros dedos de las manos superpuestas , sintiendo el ligamento inguinal hago una presiòn hacia mi entrando muy delicadamente en cada punto con el intento de liberar esa linea.



4)TRATAMIENTO FOSA POPLITEA Y ABDOMEN

La zona de la fosa poplitea es un reflejo de la salud de la zona lumbar. Por eso observo a través de los pulpejos con mis manos si en estas zonas hay contracturas claramente es super importante que hacer una presion soportable ja que es una zona muy sensible.

5)PRESIÓN DE LAS TRECE ZONAS CON PALMA SOBRE PALMA

Como en cada tratamiento de Ampuku hago unas presiones palmares repetidas en todas las zonas màs importante del abdomen.





PALMA

PALMA SOBRE PALMA

PARA QUE LA PRESIÓN PALMAR SEA EFICAZ ES IMPORTANTE QUE EL TERAPEUTA MANTENGA EL CUERPO EN ALTO (MUY RELAJADO DESDE EL OMBLIGO HACIA ARRIBA) Y EQUILIBRE SU CUERPO PARA QUE LA PRESIÓN SEA DE PESO Y NO DE FUERZA, MANTENGA SU PERPENDICULARIDAD Y QUE SEA MANTENIDA.

Este tipo de agarre nos permite respetar la sensibilidad del vientre y sentir mejor cada órgano y zona del cuerpo!

Finalmente, para que la presión palmar sea efectiva, es FUNDAMENTAL que el punto 8 MC no esté en contacto con la piel sino que quede un pequeño espacio para que la energía vital de quien lo recibe fluya libremente.

PARA TERMINAR LA SESIÓN PONGO UNA MANO EN LA ZONA DEL CORAZÓN DE LUCIA Y LA OTRA BAJO DEL OMBLIGO PARA INDICAR EL FIN DE LA SESIÓN.

AL FINALIZAR DEL TRATAMIENTO LUCIA SE SIENTE REALMENTE MUY BIEN, MAS RELAJADA, CENTRADA Y ENRAIZADA, SOPRETODO CON MA'S CONFIANZA EN SU CUERPO!

14 Ejercicios para el mantenimiento

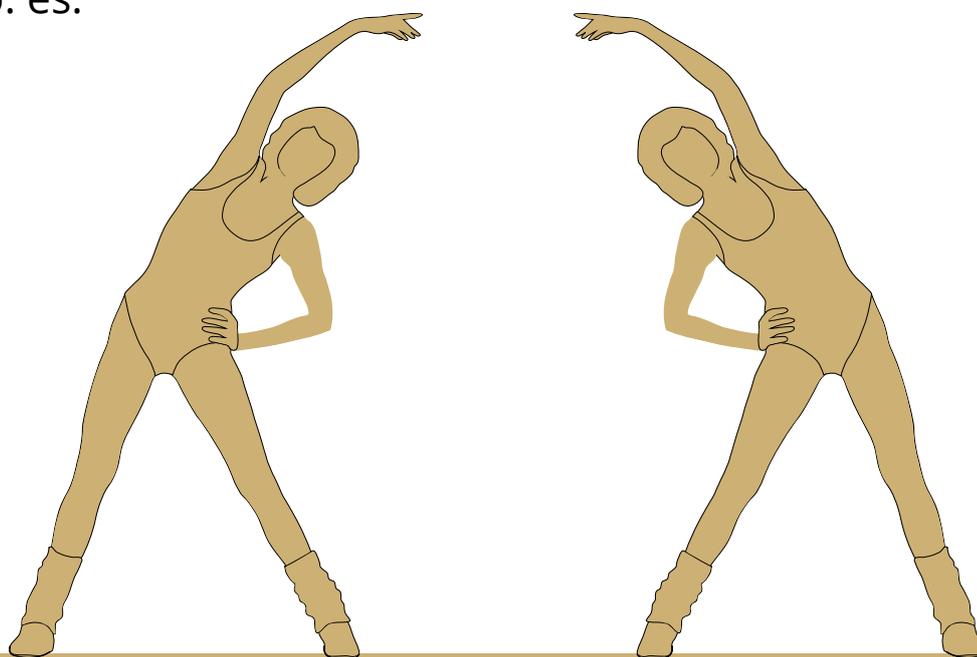


Según los orientales, el secreto de la longevidad está en mantener la elasticidad del cuerpo, por eso en el Shiatsu, que se basa en la idea de una medicina preventiva es tan importante cada día mover el cuerpo y hacer estiramientos.

Los que más cuenta no es la intensidad sino la regularidad!
Se necesitamos 10 -15 minutos cada día para ayudarnos a mantener un buen nivel de elasticidad de todo el cuerpo.

Reglas para el correcto uso de los estiramientos :

1. Realizar los estiramientos después de un Shiatsu a conciencia que hay aumentado la flexibilidad de los músculos.
2. Realizar los estiramientos aumentando gradualmente la intensidad y sincronizados con la respiración.
3. Ajustar las presiones y los estiramientos según el estado de la musculatura sobre la que se trabaje.
4. Mantener el intestino vacío antes de una sesión de Shiatsu y estiramientos.
5. Realizar estos ejercicios diariamente de acuerdo a las necesidades de cada uno. es:





15 Estiramiento pasivos complementarios de una sesión de shiatsu



16) MAKKO-HO



El maestro Shizuto Masunaga, uno de los padres fundadores del Shiatsu moderno, ideó un sistema de ejercicios llamado Makko-Ho que consiste en movimientos sencillos, que no requieren de un esfuerzo excesivo y tienen como objetivo estirar los meridianos para mantener fluido el flujo energético del Qi. (energía) en todo el cuerpo, ayudando a la liberación de estasis de energía que están en el origen de problemas físicos y emocionales relacionados con ese órgano o meridiano intestinal, permitiendo así que el cuerpo tenga la vitalidad correcta.



HÍGADO Y VEJIGA BILIAR

Los meridianos involucrados pertenecen al movimiento Wood. Están vinculados al depósito y distribución de Qi por todo el cuerpo, permitiendo el buen funcionamiento de los músculos y tendones y la capacidad de planificar, controlar, soñar, decidir.



ESTOMAGO / BAZO PÁNCREAS

(Elemento Tierra)

La función de los meridianos:

La energía del meridiano Estómago nos permite nutrirnos.

Precisamente no sólo el alimento físico, sino también el espiritual, mental y social.

De hecho, el meridiano Estómago está relacionado con nuestro apetito, un apetito general (no solo de comida) para toda la vida.

El Bazo, por otro lado, tiene la función de obtener energía de la alimentación y esto es cierto tanto para la alimentación física como para la alimentación más sutil.

VEJIGA URINARIA / RIÑONES

(Elemento Agua)

La función de los meridianos:

El meridiano Vejiga Urinaria, junto con los Riñones, regula la función depurativa del organismo. También regula el sistema de glándulas hormonales e influye en la capacidad de actuar con energía y decisión. El meridiano del Riñón trabaja en conjunto con el de la Vejiga Urinaria, pero también es el asiento de la energía vital básica.

Además, es la energía de los Riñones la que nos permite soportar tensiones de todo tipo.





TRIPLE RECALENTADOR y MAESTRO de CORAZÓN

(Elemento Fuego Secundario)

La función de los meridianos:

Para algunos, el meridiano de Mastro del Cuore corresponde anatómicamente al pericardio, la membrana que protege el corazón. De hecho, incluso desde el punto de vista energético, el Maestro protege el meridiano del Corazón. La energía de este meridiano nos da la capacidad de mantener la calma en los momentos de agitación y acompaña nuestros momentos de alegría.

El meridiano del Triple Hogar, a diferencia de los otros once meridianos tradicionales, no está relacionado con un órgano específico, pero tiene un papel sumamente importante: calienta y protege el cuerpo.



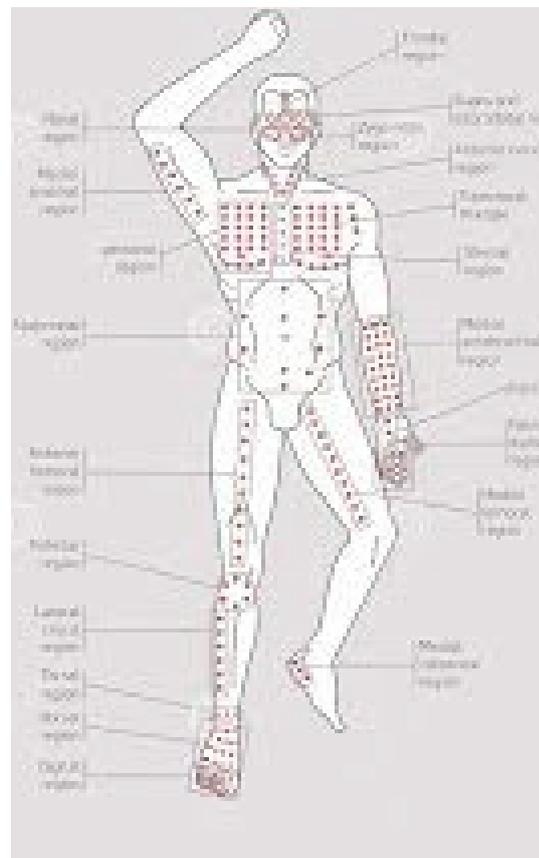
17 Quinta sesión



En esta sesión tratamos toda la cara frontal del cuerpo de Lucia.

Como se mencionó anteriormente, la colitis nerviosa es un trastorno psicoemocional provocado por el estrés y la ansiedad.

Si hablamos de las funciones del corazón desde el punto de vista de la Medicina occidental, como un sistema circulatorio con arterias y venas, ahí no intervienen los factores mentales, pero nuestro corazón no puede avanzar sin su parte psíquica. Cuando la mente y el cuerpo están completamente unidos, conseguimos estar sano.



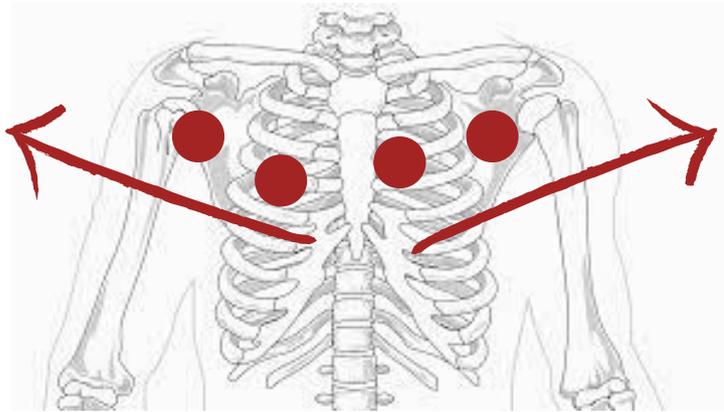
En la técnica Aze, para todo lo que afecta la parte emocional de la persona se trata la cara anterior del cuerpo.

Cada uno de nosotros es un mundo, es un universo único y si es cierto que hay puntos que se pueden usar para tratar los mismos síntomas en cada uno de nosotros,

también es cierto que hay puntos, TUBOS que están fuera del camino de los meridianos y que puede traer diferentes mejoras en diferentes cuerpos.

En ese aspecto, la presión palmar me ayuda mucho a sentir a la personas e no solo físicamente sino también emocionalmente.

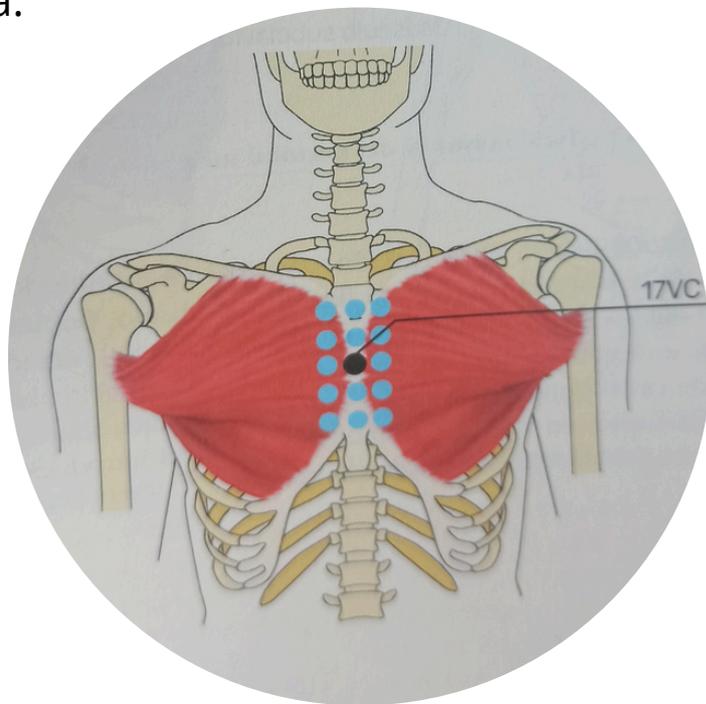
Por eso, solamente desde en esta tercera sesión me siento de tratar a Lucia otras zonas del cuerpo además del abdomen y utilizando la técnica pulgar sobre pulgar!



ZONA PECTORAL: Presión con ambos pulgares a la vez y con el canto o del dedo para no oprimir las costillas.

Lo ideal para esta región es estar posicionado desde la cabeza, sin embargo se puede adaptar el ángulo de la presión.

Al trabajar lento, la respiración se vuelve profunda y relaja las contracturas de la espalda.



ZONA ESTERNÓN:

La zona del esternón es especialmente importante, en ella podemos imaginar tres líneas verticales, la primera coincidiendo con el centro del esternón y una mas cada lado de esta.

Divido cada línea en 5 puntos y con mucho cuidado hago presiones mantenidas de pulgar sobre pulgar y al final hago una presión mantenida con los cuatro dedos de las manos superpuestas sobre el punto **17VC**, ese punto está localizado en la unión de los 4 espacios intercostales de ambos lados.



ZONA OCCIPITAL

Para terminar el tratamiento en decubito prono trabajo las 3 líneas

de la region occipital de ambos lados, empiezo por el lado más agradable o sea donde Lucia no tiene dolor.

La dirección de trabajo será 12VB PASANDO POR 20 VB y finalizando en 10 V.

*Finalizo con la repiticion de pulgar sobre pulgar el punto **20 VC**, punto super importante y central en la cabeza. Por ese punto pasan más de 100 canales energeticos y es unos de los puntos para que no se presente en el paciente el efecto Menken.*



18 Los beneficios que Anpuku ha llevado en la salud de Lucía

Después de estos cinco tratamientos con Lucía notamos mejoras como:

Lucía calma y relajación de sus tensiones físicas e emocional.

Dice que también notó una mejora en su forma de hacer las cosas. respirar.

Su abdomen es mucho más "elástico" al tacto (menos rígido que antes) con una mejor circulación sanguínea.

Su espalda baja también es mucho más elástica.

Su estado psico-emocional ha mejorado mucho, además sabe, con la ayuda de la respiración y el auto-shiatsu, cómo manejar mejor su ansiedad.

PODEMOS ASI' RESUMIR LAS VENTAJAS DE RECIBIR UNAS SESIONE ANPUKU:

- Se corrige el desequilibrio entre la espalda y el abdomen.
- Se corrige el desequilibrio entre la parte superior y la parte inferior del cuerpo, divididas a nivel del ombligo.
- Se corrige el desequilibrio entre la parte derecha e izquierda del cuerpo.





- Dona un bienestar considerable a los órganos internos que gracias a la regularidad del masaje pueden realizar sus funciones con mayor eficacia, favoreciendo la salud de todo el cuerpo.
- Mobiliza las vísceras abdominales regulándolas y tonificándolas, eliminando así el estancamiento de las toxinas acumuladas.
- Mejora la circulación sanguínea y linfática (de hecho a medida que mejora la circulación sanguínea, las articulaciones se vuelven más flexibles, la piel se hidrata, las heces salen con facilidad y el pensamiento es más claro)

19 Consideraciones personales

Creo firmemente que el tratamiento de shiatsu es una relación dinámica en la que el cuerpo del paciente se abre, sesión tras sesión, a las manos del terapeuta.

Enstaurar una verdadera relación con el cuerpo de otra persona e con sus malestar es algo muy profundo y sagrado, así que trato de tener mucho cuidado..de la persona y de sus necesidades porque cada persona es un mundo y para que encuentre su propia capacidad de autocuración hay que escucharla y enseñarle a escucharse.

“El cuerpo grita lo que la mente calla”.

Esto quiere decir que todo eso que pensamos y nos callamos, que sentimos, que no decimos... Finalmente el cuerpo nos lo grita de alguna forma, y la mayoría de las veces es en forma de una “enfermedad”.

Y la enfermedad y la curación vienen del mismo lugar: nuestro interior.

“El Shiatsu ayuda al paciente a alcanzar el limite máximo de la capacidad de autocuración del organismo que todo lo ser humanos posee”.

"El que no tiene tiempo de cuidar su salud, algún día tendrá que tener tiempo, dinero y paciencia para cuidar de su enfermedad"

proverbio chino

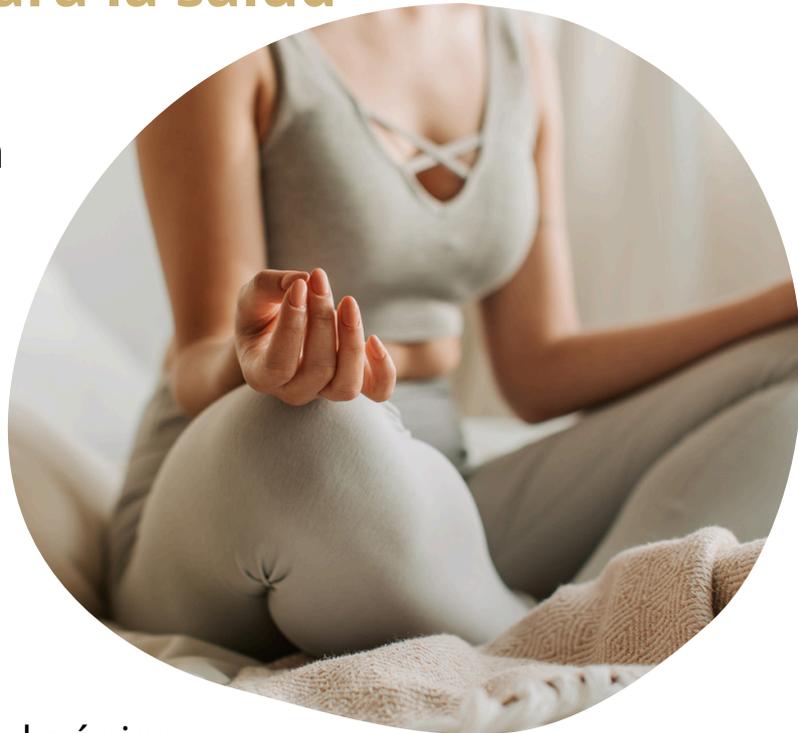


20 La meditación



Una ayuda necesaria para la salud de todos!

Un suplemento muy bueno para la terapia de shiatsu es la meditación porque como el shiatsu a través de la regulación de la respiración es capaz de activar el sistema nervioso parasimpático que contrarresta la acción del sistema nervioso simpático, principal responsable de la respuesta al estrés.



Mejora la gestión de la ansiedad y el pánico; mejora de la función del sistema inmunitario: el estrés, también por la acción del cortisol, es un potente inhibidor del sistema inmunitario. La meditación, al reducir el estrés, se convierte por el contrario en un inmunoestimulante.

El funcionamiento del sistema inmunológico es esencial para protegernos de muchas enfermedades.

Mejora el estado de ánimo: la ansiedad se asocia muy a menudo con la depresión y, por lo tanto, intervenir en la base con una reducción del estrés se traduce en una mejora del estado de ánimo con el tiempo. Claramente, estos son solo algunos de los innumerables beneficios que se obtienen al meditar durante 15 a 20 minutos todos los días.

Si te sientes estresado, demasiado ansioso y preocupado, que no puede manejar tu vida, incluso los compromisos más simples, probablemente necesitas meditar!!

21 Bibliografia

- Anpuku. Tratamiento del Hara con Shiatsu Aze Shigeru Onoda.
- Apuntes y material de la Escuela Japonesa de Shiatsu®.
- Shiatsu Emocional Tapa blanda – 6 noviembre 2015 de Emilio Estivill.
- Libro del hara: El viaje al centro del ser de Osho.
- Medicina Cinese e psicologia per combattere l'ansia, depressione e insonnia di Claudio Corbellini.
- Hara. Il centro vitale dell'uomo secondo lo Zen di Karlfried Von Dürckheim
- Il linguaggio del corpo di Alexander Lowen
- Cervello Intestino: un Legame Indissolubile
- Il ruolo del microbiota intestinale nelle nostre relazioni fisiche, mentali e psicoemozionali Stefano Manera

"La única forma de llevar una vida plena es mantener el equilibrio de nuestro cuerpo hasta el último día a través de la Medicina Preventiva. El futuro es, por tanto, de la terapia manual. "

Shigeru Onoda



Llegué a España en octubre de 2018,
Apenas hablaba una palabra de español.
Estaba en una aventura con el único objetivo de cambiar mi vida.
Pero quería continuar el camino del estilo Shiatsu Masunaga que
comencé en Italia, pero el único momento posible para mí era por la
mañana con el hecho de que estaba trabajando por la tarde.

Así que me indicaron la Escuela Japonesa de Shiatsu de Madrid.
Fui allí sin conocer el prestigio de la escuela y sin embargo encontré
una excelente acogida, un ambiente joven e internacional y una
escuela en todos los sentidos.

El Maestro Onoda es en realidad la única ayuda directa del Maestro
Namikoshi, creador y fundador de Shiatsu.

No podría haber esperado algo mejor.

Y así aprendí un nuevo sistema de entender el cuerpo y la persona, con
mucha paciencia hacia mis inseguridades, cada profesora de la Escuela
Japonesa de MADRID me acogió y con amor y paciencia me enseñó a
relacionarme con el cuerpo de los demás y conmigo mismo.

Provengo de una familia de médicos y de una visión occidental que
siempre ha parecido parcial tanto hacia el mundo como hacia las
personas y sus cuerpos.

Estoy profundamente agradecida porque además de haber aprendido
una técnica exclusiva y milenaria, también he aprendido a ver la vida
con otros ojos.

P.d.: Pido disculpas por mis errores tipográficos, pero aparte de la
escuela, ¡no he tomado clases de español con ustedes!

Gracias a todos de todo corazón.



*“El corazón del Shiatsu
es como el amor de madre, la
presión sobre el cuerpo estimula la
fuente de vida.”*

¿Te apuntas?;

¡Mejora tu vida y la de los demás con shiastu!



PROFESIONALES CON MÁS DE 35 AÑOS DE EXPERIENCIA! CLÍNICA MAESTRO ONODA

Tratamiento terapéutico de digitopresión de origen japonés reconocido y avalado por el Ministerio de Sanidad de Japón desde 1957.

La Escuela Japonesa de Shiatsu es el centro académico pionero de la terapia Shiatsu en España. Desde 1984 cuenta con el respaldo directo del Japan Shiatsu College, máximo exponente internacional del Shiatsu, y la Namikoshi Shiatsu Europe Association.

Te garantiza una formación completa, auténtica e integral de la terapia Shiatsu, mediante un programa académico reconocido internacionalmente por su calidad, autenticidad y rigor técnico.



SITIO WEB



FACEBOOK



INSTAGRAM

INTERNATIONAL
EJS
Shiatsu School

