



SHIATSU ZEN

Shiatsu Zen es el refinamiento del arte manual desarrollado por el Maestro Shitzuto Masunaga. Es una técnica, un estilo, un sistema de tratamiento con bases en la medicina china clásica y los sistemas de salud tradicionales japoneses.

El propósito fundamental del **Zen** es **alcanzar la iluminación mediante el descubrimiento de uno mismo.**

El aspecto más importante del Shiatsu, es examinar al paciente a través del tacto. En japonés, este tipo de diagnosis se llama setsu-shin y no busca una enfermedad concreta sino que intenta comprender al paciente, tanto psicológicamente como físicamente.

La medicina oriental no es tan racional como la medicina occidental, pero si respetamos los misterios de la vida y conseguimos que el paciente tome conciencia de sí mismo, la enfermedad desaparecerá y el paciente se esforzará por reestablecerse por sí solo.

Se trabaja corporalmente a través de los meridianos por donde circula y se manifiesta el KI, o energía biológica, presente en todos los seres vivos. El Shiatsu pretende entrar en contacto con ella, a través de la escucha corporal y acompañarla en su viaje a través del cuerpo.

Así, la correcta posición del practicante, su motivación y su saber estar en el aquí y ahora, facilita todo este trabajo de acompañamiento y dirección del Ki.

Shi quiere decir dedo y atsu presión. De aquí que la definición sea presión con los dedos.

En el tratamiento de Shiatsu se aplican presiones con los dedos, palmas de las manos, codos y rodillas, también se realizan balanceos, estiramientos y amasamientos en diferentes secciones del cuerpo, con el propósito de corregir desequilibrios del organismo, mantener y promover la salud y el bienestar del paciente.



PRINCIPIOS DEL SHIATSU

Centrarse
Alinear la columna
Utilización del hara - Utilización de las manos
No forzar, apoyar
Mente y estómago vacíos
Continuidad - Fluidez
Respiración regulada
Intención clara
Empatía
Ambiente natural

KI

Energía vital, el poder que unifica y anima. Une la energía a la materia. Es la fuerza unificadora y cohesionadora en el lugar donde la energía está a punto de materializarse y donde la materia está a punto de convertirse en energía. El **Ki** también es la energía asociada a cualquier movimiento, tanto como si se trata del movimiento del mar, viento, de la sangre o del caminar. Todas las cosas inanimadas y animadas deben en consecuencia tener **Ki** para existir y más **Ki** para moverse.

CANAL

Son las rutas a través de las cuales fluye el **Ki**, formando una red que conecta con el **Ki**, asociado con la totalidad de las funciones principales del cuerpo. Los canales transportan **Ki** y sangre. Al canal también se le conoce como **Meridiano**.

TSUBO

Es cualquier punto a lo largo del recorrido superficial de un canal del **Ki**, donde este puede ser influido directamente por la presión o inserción de agujas. Son puertas de entrada al cuerpo energético de una persona y pueden usarse para afectar al medio interno de una persona. En la acupuntura se utilizan los puntos que tienen situación propia. Sin embargo, un **Tsubo** no tiene que ser un punto fijo clasificado.



LA ENERGÍA CONECTA CON LA GLOBALIDAD

Es más importante la totalidad que tratar el dolor puntual.

La Salud es algo Dinámico: nuestro sistema energético tiene la capacidad de reequilibrarse.

En un tratamiento despertamos la escucha interna. Sea cual sea con la terapia que trabajemos. Trabajamos la Presencia, hacemos entrar a nuestro cliente en un proceso de darse cuenta.

El Terapeuta: NO HACE. Ayuda al cuerpo a este despertar.

Escuchar la esencia de las palabras: de todo lo que nos cuenta, nos quedamos con las claves. Escuchar no tanto las palabras sino la vibración. **Intuir:** sexto sentido. Ir más allá.



» PROTOCOLO DE MASAJE

Querido Alumno, comencemos a practicar este hermoso masaje!

Posicionamos al receptor en posición decúbiteo supino, con los brazos ligeramente abiertos. Nos aseguramos que esté cómodo, que no tenga frío, la música no debe estar muy fuerte, puedes poner un hornito de vela con aceite esencial de lavanda para crear un ambiente relajante. Todos los detalles son importantes.

Recuerda indicar al receptor del masaje antes de venir a la sesión, que debe traer ropa cómoda, que nos permita estirar bien su cuerpo.

» **Nos posicionamos para iniciar el masaje a la derecha del receptor.**

1- Tomo contacto con la mano derecha sobre el Hara y la mano izquierda en sus costillas sentimos. Nos conectamos con la respiración del receptor. Es un espacio para percibir sus emociones. Nos quedamos ahí, sintiendo, un minuto.

2- Diagnóstico del Hara (Si no realizaste el curso de Ampuku y no sabes realizar el diagnóstico del Hara, puedes aprenderlo en el módulo 3 de este curso)

3- Kembiki en torso: el kembiki es un acunamiento que nos remonta a nuestra niñez, nos conecta con nuestra madre, cada persona necesita un ritmo en particular, conéctate y empatiza con tu receptor para dar exactamente el ritmo que necesita.

4- Conexión: a lo largo del esternón, vamos paso a paso con la mano derecha, sintiendo, recibiendo información de su cuerpo ¿está acelerada, la respiración es profunda, corta, suspira? Simplemente, sentimos. Es más importante la calidad del tacto, dar soporte, amor, contención, que la presión en sí misma.

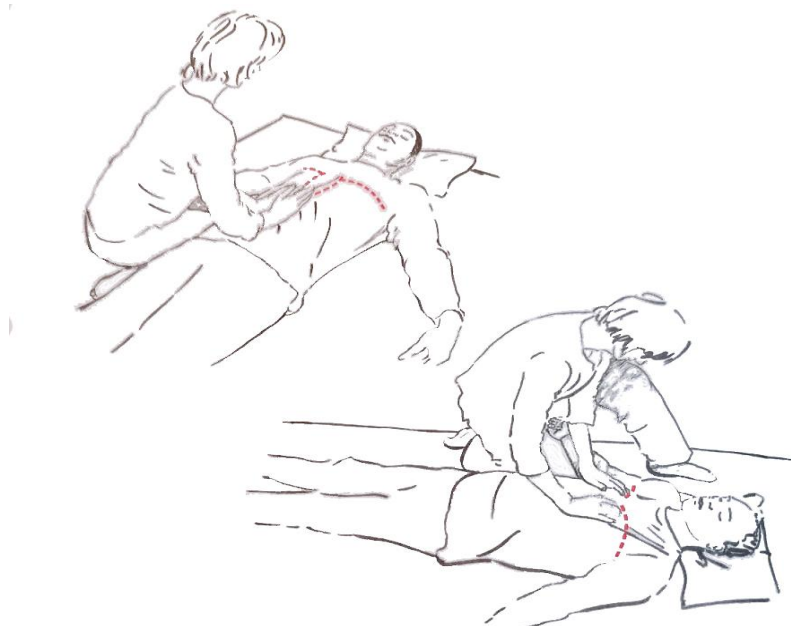
5- Apertura de costillas y pelvis: el objetivo es generar espacio. Con la eminencia hipotenar de la mano derecha, la posicionamos a un lado de las costillas y hacemos una ligera presión hacia fuera, suave Repetimos del otro lado y luego, hacemos lo mismo en los huesos pélvicos.

Ahora repetimos lo mismo, pero con las dos manos.

9- Aplanamiento de hombros: con la palma de la mano derecha, presionamos desde el inicio de la clavícula hasta el hombro y lo repetimos en los dos hombros, luego, dejamos peso en los dos hombros a la vez. Al retirar las manos, el receptor sentirá alivio, relajación.



10- Meridiano tramo corazón en pecho. Desde la zona de diagnóstico corazón, subimos con las manos en posición rezo por el esternón, hasta la parte superior del pecho, donde continuamos con el recorrido tal y como se ve en la imagen. No es necesario hacer mucha presión.



11- Brazo: tomamos el brazo desde la mano, y en gesto de saludo lo movilizamos, podemos ir de menor a mayor intensidad para que vaya aflojando.

12- Estiramos el brazo hacia arriba, teniendo especial cuidado en la sujeción de la articulación del carpo (muñeca).

13- Ahora estiramos el brazo hacia cabeza, intentado que éste llegue a tocar el suelo. No todas las personas tienen la misma flexibilidad así que lo haré prestando mucha atención de no hacer daño.

14- Posicionamos las palmas de las dos manos debajo de la escápula, y con la yema de nuestros dedos en el borde exterior de la escápula, hacemos un elevamiento de los dedos con ritmo, para ir aflojando la musculatura. Con nuestra mano derecha, presionamos la articulación del hombro hacia abajo, mientras con la mano izquierda, seguimos en la escápula elevando la yema de los dedos, haciendo contrafuerza.

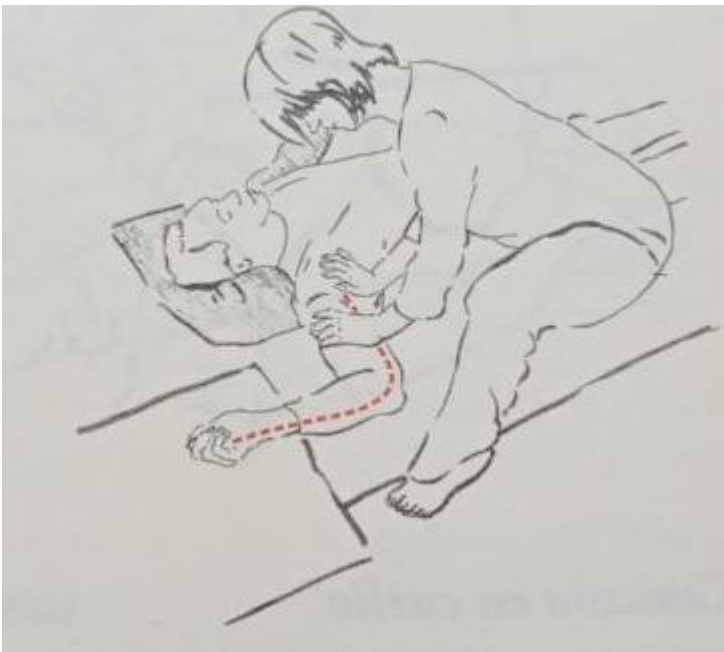
15- Traccionamos la escápula hacia nosotros, generando una gran apertura.



16- Dando golpeteos debajo del brazo, lo movilizamos intensamente. Con nuestra mano derecha, fijamos la articulación del carpo.

17- Amasamiento y presión palmar del brazo. Repetimos al menos tres veces. Que se sienta un buen trabajo muscular.

18- Posicionamos el Brazo en posición estiramiento meridiano corazón.



19- Realizamos Digitopresión en punto 1 corazón, inicio del meridiano y continuamos el recorrido, primero con presiones palmares por todo el meridiano, y luego digitopresión siguiendo todo su recorrido hasta el punto 9 en dedo meñique. Como siempre, una mano puntea el meridiano, y la otra está en contacto terapéutico, recibiendo la información.

20- Nos acomodamos para trabajar cómodamente la mano. Asegúrate de tener la espalda recta y cómoda.

21- Tomamos su mano para realizar movilización del carpo. 7 veces hacia un lado y 7 veces al otro.

22- Amasamiento pulpo pulgar en dorso y luego en palma de la mano. También aquí nos tomamos nuestro tiempo, para realizar una presión intensa.

23- Golpeteos en palma de la mano con el dorso de nuestra mano, activa la energía de los meridianos yin.



24- Presión en punto 4 intestino grueso: este punto a nivel fisiológico nos ayuda a liberar las heces en casos de estreñimiento, y emocionalmente, nos ayuda a soltar aquellas cargas, pensamientos repetitivos y emociones que ya no están en concordancia con nuestro momento presente y que hay que dejar ir.

25- 8 "Maestro Corazón "palacio de la ansiedad" este punto lo podemos utilizar en casos de estrés, ansiedad, insomnio, taquicardia. Nos ayuda a relajar la mente y a liberar la ansiedad. Una buena forma de localizar este punto es flexionando el dedo mayor del receptor hacia el centro de la palma.

26- Repetimos amasamiento pulpopulgar en palma y si conoces otro tipo de amasamiento en palma, lo puedes complementar.

27- Trabajo dedos: amaso, movilizo y estiro cada uno de los dedos.

28- Repetimos golpeteos con dorso de mi mano sobre la palma. Activamos la energía de los meridianos yin.

29- Estiramiento del brazo

CABEZA

30- Vamos a hacer unos pasos en hombros y pecho para alinear bien su postura y promover la relajación de la parte superior del cuerpo.

31- Colocamos manos en posición rezo y realizamos apertura pecho. Vamos subiendo hasta hombros, repetimos 3 veces. Realizando una ligera presión hacia abajo.

32- Apoyamos nuestras manos en hombros y dejamos peso, creando espacio.

33- Contacto sutil en tramo meridiano corazón en cuello

34- Digitopresión en punto 24 vaso concepción. Activamos la energía sutil femenina.

35- Digitopresión en 27 vaso gobernador. Calma el "shen" el espíritu y elimina el fuego.

36- Digitopresión en entrecejo, tercer ojo. Agudiza la percepción.

37- Técnica de cuenco en cuello. Con las manos cóncavas realizamos un deslizamiento ascendente en todo el cuello posterior, apoyando las yemas de los dedos en la zona paravertebral, sin tocar las apófisis espinosas de las vértebras. Solo trabajo en la parte muscular. Al ascender, presiono, hasta la base del occipital. Cuando bajo relajo las manos. Repetimos este movimiento, 7 veces.



38- Movilización de sienes. Presión circular intensa, agradable. Podemos probar presionando y soltando.

39- Movilización de toda la mandíbula hasta sienes.

40- Movilización Nube: posicionamos una mano bajo el cuello, la otra sobre la frente, realizo pequeños vaivenes del cráneo casi imperceptibles, poco a poco, puedo ir agrandando el movimiento. Esto nos ayudará a desbloquear las tensiones y eliminar el estrés. Puedo aprovechar para enviar pensamiento positivo.

41- Estiramiento: mentón hacia pecho

42- Tracción de la cabeza hacia mí. Creamos espacio intervertebral. Realizo tres tracciones, de menor a mayor intensidad.

43- Estiramiento longitudinal del cuello. Llevamos una oreja a hombro y con la mano contraria, empujamos el hombro contrario hacia abajo. Lo repetimos de un lado y del otro.

44- Universo en cráneo. Tomamos el cráneo y con seguridad realizamos el movimiento lentamente. También puedes probar con una toalla mediana, debajo de su cabeza, la tomas por los extremos y realizas el movimiento. Es muy agradable.

45- Brazo: tomamos el brazo desde la mano, y en gesto de saludo lo movilizamos, podemos ir de menor a mayor intensidad para que vaya aflojando.

46- Estiramos el brazo hacia arriba, teniendo especial cuidado en la sujeción de la articulación del carpo (muñeca).

47- Estiramos el brazo hacia cabeza, intentado que éste llegue a tocar el suelo.

48- Ahora, estiramos los dos brazos a la vez, intentando apoyar el máximo del brazo en la colchoneta, tenemos siempre que tener en cuenta que no todos tienen la misma flexibilidad. Para intensificar el estiramiento, podemos realizar una presión palmar a lo largo de los dos brazos.

49- Repetimos el protocolo en brazo y mano izquierda.

50- Kembiki en tórax y piernas. Movilizo bien el torso y sobre todo las piernas, mientras voy observando, si se mueven igual, y hay alguna zona con más tensión, que prácticamente no respondan al movimiento. Tomo nota mental de lo que observo.

51- Movilización de la pierna izquierda siguiendo el ritmo del kembiki y golpeteos.



- 52- Amasamiento de la pierna desde arriba hacia abajo, dependiendo el tamaño de la pierna, puedo amasar primero la parte interior, media y exterior, para cubrir bien toda la superficie y lograr hacer un agradable masaje relajante muscular.
- 53- Presión palmar en toda la pierna. La mano derecha, queda en contacto sobre cadera, con la mano izquierda voy bajando realizando una presión con toda la palma, dejando el peso de mi cuerpo. Lo repetimos 3 veces
- 54- Toma de contacto en rodilla. Una mano debajo, en el hueco poplíteo y la otra sobre la rótula. Me quedo en esta conexión unos momentos, ayudará a bajar la mente de nuestro receptor. Es bueno para calmar el ego y que el receptor, pueda conectarse con el momento presente.
- 55- Tomamos la rótula con nuestros dedos, y la movilizamos en vaivén muy suavemente, favoreciendo la oxigenación de la articulación.
- 56- Realizamos digitopresión en todo el borde externo de la rótula, dos o tres pasadas, nos ayudará a llevar la sangre para que se oxigenen los tejidos, en los casos de dolor de rodilla o desgaste. Si hay inflamación, la digitopresión tiene que ser suave.
- 57- Tracción de la pierna hacia mí.
- 58- Estiramiento meridiano estómago, este estiramiento favorece la circulación energética del meridiano de estómago y a ser más flexibles. Dejo la mano derecha apoyada en la cadera y con la mano izquierda empujo el pie en un estiramiento hacia dentro. Lo puedo repetir tres veces.
- 59- Flexión de rodilla a pecho. Lo repetimos tres veces.
- 60- Tomamos la pierna del receptor, apoyamos nuestra rodilla en la parte posterior del muslo, realizamos una tracción de la pierna hacia nosotros, a la vez que vamos haciendo presiones. Este tipo de amasamiento, además de aflojar las tensiones de la pierna, trabaja el tramo del meridiano vejiga y favorece la circulación.
- 61- Rotación de cadera, hacia un lado y hacia el otro al menos 3 veces de cada lado.
- 62- Tracción de cadera. Sentimos el hueso pélvico y con la porción cubital de la mano, lo traccionamos hacia nosotros, para crear espacio. Con la mano contraria, damos soporte desde el glúteo.
- 63- Estiramiento cruzado. Aquí observa bien las sujeciones, en hombro, rodilla, y con nuestro pie, trabamos el pie del receptor para intensificar el estiramiento.



64- Estiramiento 1: pie del receptor se apoya en el interior del muslo, lo más arriba posible. Realizamos pases palmares y aplanamientos con nuestro antebrazo. Tonificamos la energía del meridiano de Riñón.

65- Estiramiento 2: bajamos un poco el pie y realizamos los mismos pases palmares y aplanamientos, tonificando esta vez la energía del meridiano de hígado.

66- Y en el tercer estiramiento, pie a tobillo, estamos favoreciendo y tonificando la circulación energética del meridiano de bazo/páncreas.

67- Tomamos las dos piernas y realizo una tracción hacia mí.

Masaje en pie:

68- Rotación hacia un lado y hacia otro.

69- Flexión y extensión del pie.

70- Presión nudillar en toda la planta del pie.

71- Amasamiento pulpopulgar en la planta del pie (presiones y movimientos circulares con las yemas de los pulgares)

72- Golpeteos del pie con la mano en puño

73- Movilizo, amaso y estiro cada uno de los dedos. Me tomo el tiempo necesario para realizar un masaje completo y agradable.

74- Finalizo el trabajo en pie realizando presiones y estiramiento.

75- Realizamos una transición estirando las dos piernas, flexionando los pies hacia fuera y hacia dentro.

76- Repetimos protocolo en pierna y pie derecho.

77- Flexión de rodillas a pecho

78- Rotación de caderas y amasamiento de la zona lumbar. Realizo las rotaciones circulares lentas, dejando el peso de mi cuerpo. Aliviará el dolor en la zona lumbar.



79- Estiramiento para generar espacio en la columna, hacerlo muy poco a poco, teniendo en cuenta que no lo podremos realizar en personas muy poco flexibles, con alguna hernia de disco o personas mayores.

80- Me coloco en posición seiza, como al inicio, y apoyo sus pies en mi abdomen, los abrazo. Esta conexión, pertenece al elemento TIERRA y lo que hacemos, es dar contención, amor, y un espacio para conectar con la energía de la madre.

81- Presionamos a la vez el punto 1 del meridiano riñón en cada pie, para cargar de vitalidad a nuestro receptor.



Finalizamos el masaje.

En lo personal, me agrada terminar el masaje con una reverencia, indicando que hemos terminado el masaje y que se tome el tiempo que necesite para "volver".

Lo puedo dejar un momento solo o bien, quedarme a su lado comentando lo que he sentido durante la sesión.