

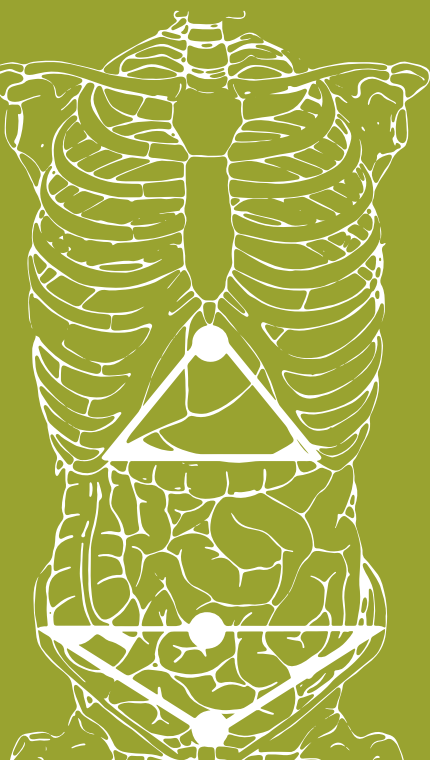
Libro **ANPUKU**<sup>®</sup>  
TRATAMIENTO DEL HARA CON SHIATSU

Estilo Aze | Shigeru Onoda



## CAPÍTULO 8

# RELACIÓN ENTRE LA RESPIRACIÓN y el Shiatsu abdominal



1. ¿Porqué usamos la presión de cuatro dedos con manos superpuestas..... 84
2. Relación entre respiración y el Shiatsu abdominal 1 ..... 86
3. Relación entre respiración y el Shiatsu abdominal 2 ..... 88
4. Relación entre respiración y el Shiatsu abdominal 3 ..... 89
  - 4.1 La técnica para liberar el diafragma 1 ..... 89
  - 4.2 La técnica para liberar el diafragma 2 ..... 92

## 1. ¿Porqué usamos la presión de cuatro dedos con manos superpuestas?

---

Tras dar por finalizado los siete primeros capítulos de Anpuku, me imagino que se habrán dado cuenta de que en el Anpuku no se emplea la presión de pulgar sobre pulgar y la que utilizamos principalmente es la presión de cuatro dedos con manos superpuestas.

Una de las razones por las que este tipo de presión tiene protagonismo en el Anpuku, es porque los pulpejos de los dedos en contacto con la superficie pueden encontrar las contracturas con plena sensibilidad, ya que la mano superior está colocada encima de la mano inferior sin oprimirla. Se produce un movimiento de propulsión en cadena, originado en el Tanden, que produce una presión idónea para el contacto y el diagnóstico.

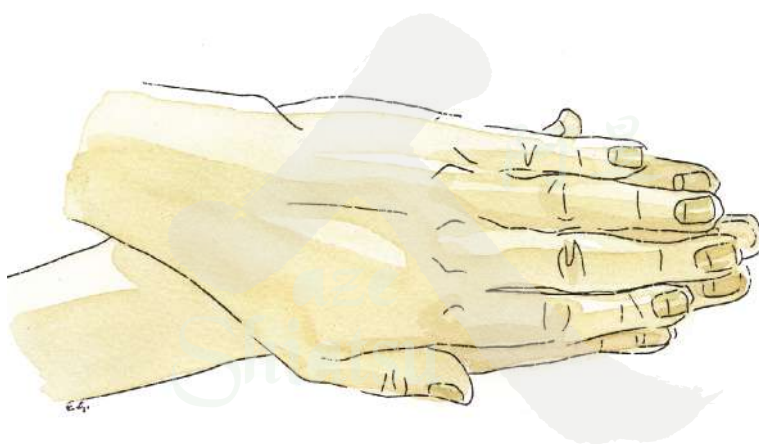
Otro motivo es que, en el Shiatsu abdominal no necesitamos una presión fuerte, como en el trabajo de la espalda (región de Jitsu por excelencia). También podemos añadir como cualidad a este tipo de presión, que se puede regular su intensidad a medida de la respiración del paciente.

En general, debemos evitar la presión de pulgar sobre pulgar ya que el abdomen es una zona donde no podemos usar la técnica de dar el golpe súbito en el momento de inacción. Si observamos el Anpuku desde un punto de vista macro, veremos lo siguiente:

- Corrige el desequilibrio entre la espalda y el abdomen.
- Corrige el desequilibrio entre la parte superior y la parte inferior del cuerpo (dividido a nivel del ombligo).
- Corrige el desequilibrio entre la parte derecha y la parte izquierda del cuerpo (dividido por el plano sagital) originado por el movimiento repetitivo en los deportes o el uso desequilibrado del cuerpo en los hábitos cotidianos.

En el proceso de corregir estos desequilibrios, hacemos emerger las contracturas desde el fondo hacía la superficie y repitiendo el tratamiento podemos hacerlas desaparecer por completo. La palabra japonesa "hesomagari" (ombligo torcido), significa persona retorcida.

De hecho, según mi experiencia, las personas "hesomagari" no tienen su ombligo en el centro del abdomen, lo cual causa la torsión del intestino, dificultando la función del sistema digestivo. El malestar consecuente, causa una irritabilidad constante.



Cuatro dedos con manos superpuestas

## 2. Relación entre la respiración y el Shiatsu abdominal 1

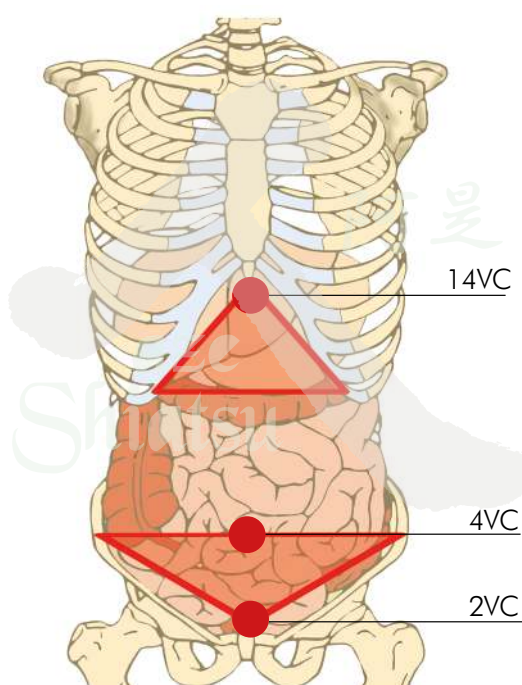
---

La energía que mantiene a todos los seres vivos en la tierra, incluido el hombre, es llamado "Ki" en la Medicina Oriental. Ese "Ki" es la suma de dos fuentes de energía, una con la que se nace, "Senten-no-ki" y otra que se adquiere posteriormente, "Kouten-no-ki". El "Ki" adquirido se constituye a su vez de dos fuentes, uno adquirido a través del agua o alimentos que entran por la boca, "Suikoku-no-ki" y el otro adquirido por el aire que entra por la nariz, "Sou-ki". Del "Ki" innato (Senten-no-ki), también se consideran dos partes, una que circula dentro del cuerpo, "Nai-ki" y otra que sale al exterior del cuerpo, "Gai-ki". El punto más conocido como el Tsubo del Gaiki es el punto 8MC (Roukyuu), que se localiza en el centro de la palma de la mano, entre el tercer y cuarto metacarpiano. Por eso, la presión palmar se hace con las eminencias tenar e hipotenar y los pulpejos de los cinco dedos ligeramente en tensión en contacto con la superficie a tratar, de modo, que el punto Roukyuu no toque con la superficie. La presión palmar se impulsa a través de las articulaciones, los metacarpianos y la muñeca que están en contacto con la superficie y de las que están más proximales hasta llegar al Tanden, del que sale la propulsión. Siempre debemos trabajar con la idea de que propulsamos la presión desde el Tanden. En el tratamiento de Anpuku procuramos trabajar con la presión producida con el movimiento global de todo el cuerpo del terapeuta.

La forma de propulsar la presión es igual que en el tratamiento de la espalda. A medida que el terapeuta va acumulando experiencia, el movimiento se hace cada vez menor y casi invisible, pero el paciente puede percibir, a través de la palma o los pulpejos de los dedos del terapeuta, una presión profunda, con la sensación de que la fuerza e intensidad viene propulsada desde el centro del cuerpo del terapeuta, envolviendo la zona donde está trabajando. En el Anpuku, hasta que podamos producir este tipo de presión dinámica y sensible necesitamos acumular mucha experiencia. Como hemos mencionado, en el ki adquirido (Kouten-no-ki) hay "Suikoku-no-ki" (vía digestiva) y "Sou-ki" (vía respiratoria). El Anpuku sirve para regular la zona que controla el "Suikoku-no-ki". El punto clave "Sou-ki" es el Tanden, localizado a tres kun por debajo del ombligo.

En un cuerpo sano la región abdominal estará equilibrada entre el Jitsu del Tanden (el punto 4VC Kangen, que es Boketsu del meridiano del intestino delgado, localizado a tres Kun por debajo de la línea media del ombligo) y el Kyo del epigastrio (el punto 14VC Koketsu, que es el Boketsu del meridiano del corazón). Cuando por cualquier circunstancia se empieza a perder este equilibrio, el Tanden se convierte en Kyo y el epigastrio en Jitsu. Con el tiempo este desequilibrio se va convirtiendo en crónico y ese proceso produce un estado llamado "síndrome pseudo sano", en el que aparentemente no se detecta ninguna enfermedad, pero uno no se siente bien del todo, con un cansancio crónico que no desaparece aunque duerma bien.

Cuando el epigastrio está endurecido significa que el diafragma está en tensión, dificultando que trabajen bien los músculos implicados en la respiración. La respiración rápida y poco profunda hace perder la holgura necesaria en la unión entre las costillas y la columna vertebral, lo cual obliga a utilizar la respiración torácica. Este tipo de respiración provoca el ascenso del Ki, acumulándose en la región torácica, lo que lleva a la pérdida de equilibrio del Sistema Nervioso Autónomo. En este estado, el Anpuku tiene un gran efecto. Al realizar el tratamiento de Shiatsu en el abdomen, la respiración empieza a ser más pausada, produciendo movimientos en el Tanden. Cualquier persona que reciba el Anpuku, puede experimentar que con ello la respiración torácica se convierte en abdominal.



### 3. Relación entre la respiración y el Shiatsu abdominal 2

---

¿Qué significa presionar durante la inacción? Si aprovechamos correctamente una “presión en inacción” podemos movilizar las articulaciones. Desajustes producidos en las articulaciones vertebrales o en la articulación sacroilíaca, de cuya movilidad dudan los médicos, pueden ser reajustados con la técnica de la “presión de la respiración en inacción” correctamente administrada, es posible que pueda hacer emerger contracturas crónicas.

Precisamente por eso hay casos en los que empeoran los síntomas o el paciente siente vértigo. Un profesional sabe encontrar el punto justo y el momento de la inacción para realizar una presión súbita de estímulo. En ocasiones, ese efecto llega de forma precipitada, antes de que el cuerpo esté preparado para reaccionar, produciendo como decíamos un empeoramiento de los síntomas.

En cambio, cuando la predicción acierta, los síntomas mejoran drásticamente. En estos casos el terapeuta se siente complacido por la satisfacción y por la confianza de la que puede gozar del paciente. Conozco muchos profesionales enamorados de su trabajo, que buscan obtener una y otra vez esa sensación. Exhalar e inhalar son actos totalmente opuestos, por lo que entre los dos actos hay un momento súbito de inacción. Si realizamos una presión de estímulo justo en ese momento de inacción, los desajustes acumulados en una articulación se mueven. Si podemos determinar la dirección correcta para movilizar la articulación, podremos corregir esos desajustes. Los maestros de la quiropraxia o de la osteopatía, estudian durante su formación, cómo determinar la dirección correcta en la que deben hacerse esos reajustes con un movimiento preciso y en el momento justo. En ese intervalo súbito de inacción, todo (articulaciones, músculos, ligamentos) está 100% en reposo, en total distensión y en estado de “vacío”. Y es ahí, en ese breve momento cuando los profesionales de la quiropraxia realizan el reajuste de modo súbito. Nosotros hacemos lo mismo en la terapia Shiatsu.

Si realizamos Shiatsu acertando en ese momento, el cuerpo del paciente evoluciona drásticamente. El Shiatsu como terapia, es posible solo cuando el terapeuta es capaz de acompañar la respiración del paciente. En ese estado de “vacío”, el paciente debe estar respirando de forma natural, sin contener la respiración. En cualquier manipulación de Shiatsu, si el paciente contiene la respiración imposibilita que el terapeuta perciba cambios sutiles que se producen en el paciente.

Para conseguir ese “acompañamiento” durante la sesión de Shiatsu, es necesario que al comienzo de esta, la presión esté sincronizada con la respiración, y debe ser pausada y mantenida si la respiración es larga y profunda.

## **4. Relación entre la respiración y el Shiatsu abdominal 3**

---

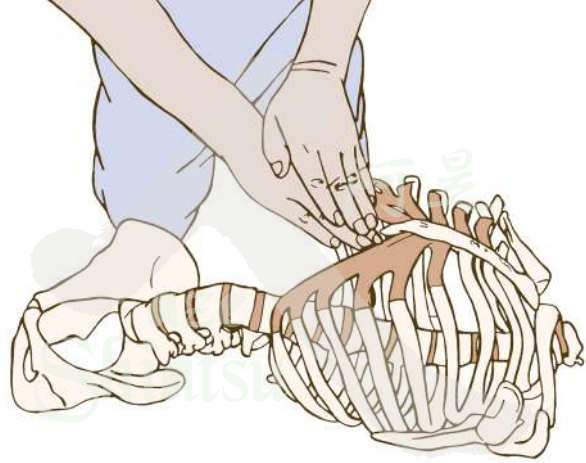
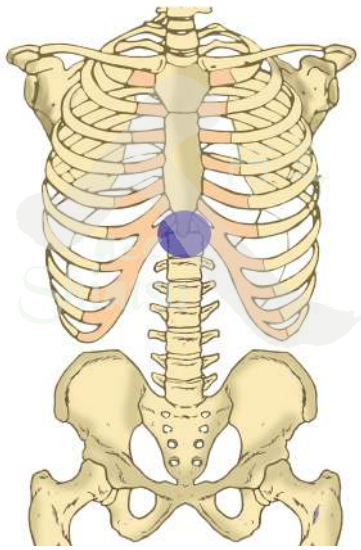
### **4.1 . La técnica para liberar el diafragma 1**

Cuando el Ki está estancado en la parte alta del cuerpo (por encima del diafragma), la respiración, necesariamente se hace para abrir la parte superior de la caja torácica, elevando así los hombros y el pecho. Esta forma de respirar se conoce como “respiración torácica”.

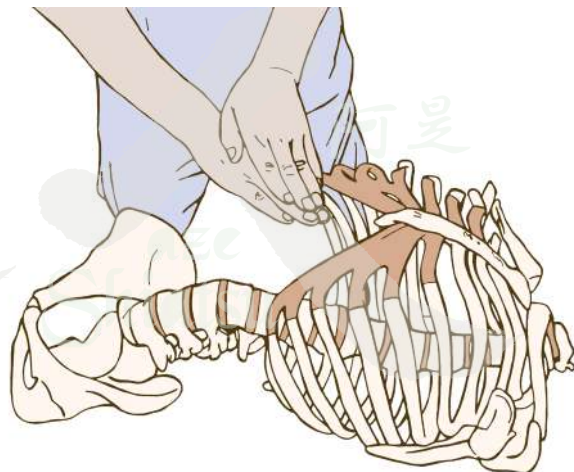
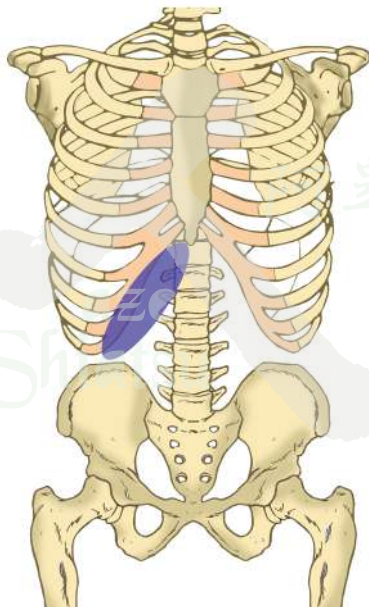
Fisiológicamente está comprobado que la respiración más eficiente, con la que se puede enviar más oxígeno a los pulmones, es la respiración diafragmática. En la respiración eficiente, al inhalar, el diafragma expande primero la cavidad abdominal, posteriormente levanta la parte inferior del arco costal y las costillas inferiores, ampliando el volumen en la parte inferior de la caja torácica. Seguidamente se produce una ligera expansión de la parte superior de esta, a la que acompaña la posterior elevación de los hombros. Esta serie de movimientos en cadena puede producir una respiración amplia y profunda.

De este modo se consigue la respiración diafragmática. Para indicar a los pacientes el modo correcto de respirar, les pedimos que respiren imaginando bajar el Ki hasta el Tanden, manteniendo la consciencia en ese lugar. El Shiatsu en esta zona trabaja en las regiones del hígado, el epigastrio y el páncreas. Trabajamos detenidamente con los cuatro dedos de las manos superpuestas en el triángulo formado por el vértice en el punto 14VC (*Koketsu*), las regiones del hígado y del páncreas y por la base a la altura del punto 12VC (*Chuukan*).

## Región del epigastrio

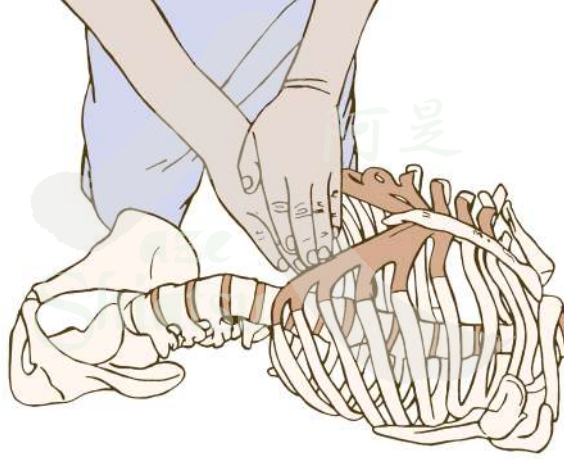
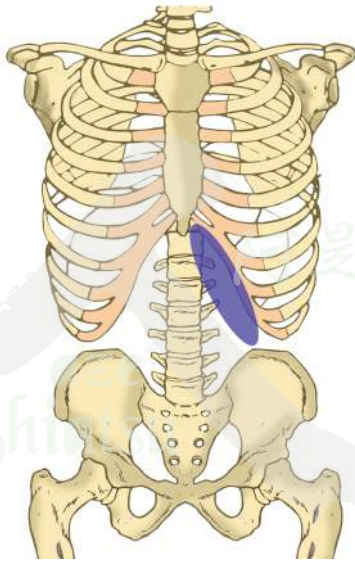


## Región del hígado

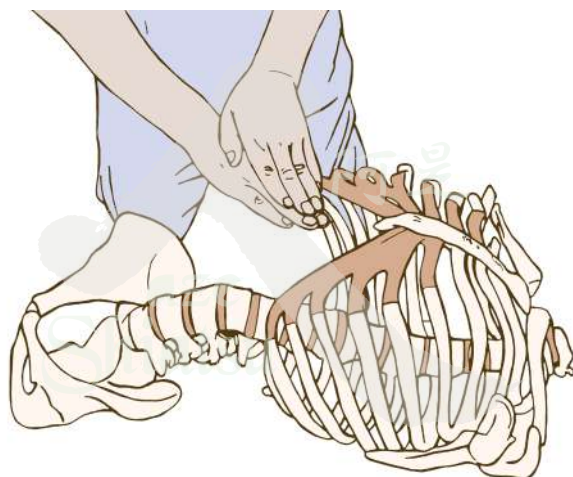
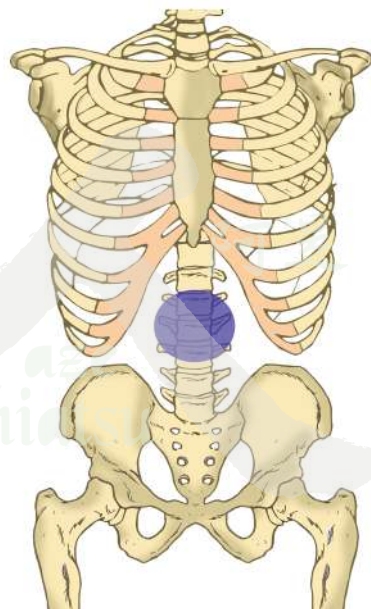




## Región del páncreas



## Región de estómago



Como decíamos en apartados anteriores, esta zona debe estar Kyo (vacío), pero hoy en día la mayoría de las personas la tiene Jitsu (lleno). Trabajamos primero aflojando las tensiones superficiales y después ablandando las contracturas que emergen poco a poco desde el fondo. Manteniendo la consciencia en el punto 14VC (Koketsu) trabajamos muy detenidamente en ese triángulo.

## 4.2. La técnica para liberar el diafragma 2

Si el trabajo con Shiatsu logra liberar las regiones del hipocondrio derecho (del hígado), del epigastrio y del hipocondrio izquierdo (del páncreas), liberará todos los sistemas controlados por el Sistema Nervioso Autónomo como el respiratorio, el circulatorio, el digestivo, etc...

En cambio, si el trabajo de Shiatsu no logra aflojar lo suficiente este triángulo, empleamos las siguientes técnicas.

### A. Hipocondrio derecho (región del hígado)



Presionamos la región con los cuatro dedos de las manos superpuestas hacia la parte superior. Pedimos al paciente que extienda su brazo derecho hacia arriba exhalando el aire mientras que suministramos la presión en la misma dirección que el brazo extendido. Pedimos que siga extendiendo hasta la punta de los dedos y siga exhalando. Al llegar al límite de extensión y exhalación se mantiene en ese estado unos segundos antes de relajarse de golpe todo el cuerpo. En ese momento de relajación, al comprobar que la región queda aflojada, introducimos la presión de nuevo en la misma dirección. Ahí debemos notar que la zona se ha liberado y ha vuelto a su estado natural Kyo (vacío). Repetimos esta maniobra tres veces.

## B. Hipocondrio izquierdo (región del páncreas)

Realizamos en esta zona del hipocondrio izquierdo, la misma maniobra que en el caso del hipocondrio derecho, elevando en este caso el brazo izquierdo. También repetimos esta maniobra tres veces.



## C. Epigastrio

En el epigastrio realizamos la maniobra de igual modo que en los casos anteriores, pero en este caso se deben elevar los dos brazos al mismo tiempo, también repetimos tres veces.

Por último, exploramos la zona del triángulo Kyo para comprobar si han desaparecido la tensión y las contracturas. En cuanto a la zona del triángulo del Tanden ponemos la palma de la mano en contacto y mantenemos una presión palmar suave.



**IMPORTANTE:** El propósito de este contenido es ofrecer información y ayuda. Las técnicas presentadas han de ser empleadas tras haberse sometido a criterio del lector. Observa siempre las precauciones indicadas y consulta a un médico si albergas dudas respecto a tu condición física. Todos los contenidos son propiedad de Escuela Japonesa de Shiatsu Do S.L si no se indica expresamente lo contrario. Los logotipos, fotografías, imágenes y demás elementos gráficos son propiedad de Escuela Japonesa de Shiatsu Do S.L. Está prohibida su reproducción total o parcial por cualquier medio sin permiso escrito del propietario.

Para cualquier consulta, puede contactar con Escuela Japonesa de Shiatsu en el e-mail [centro@shiatsudo.com](mailto:centro@shiatsudo.com) o bien en [www.shiatsudo.com](http://www.shiatsudo.com).