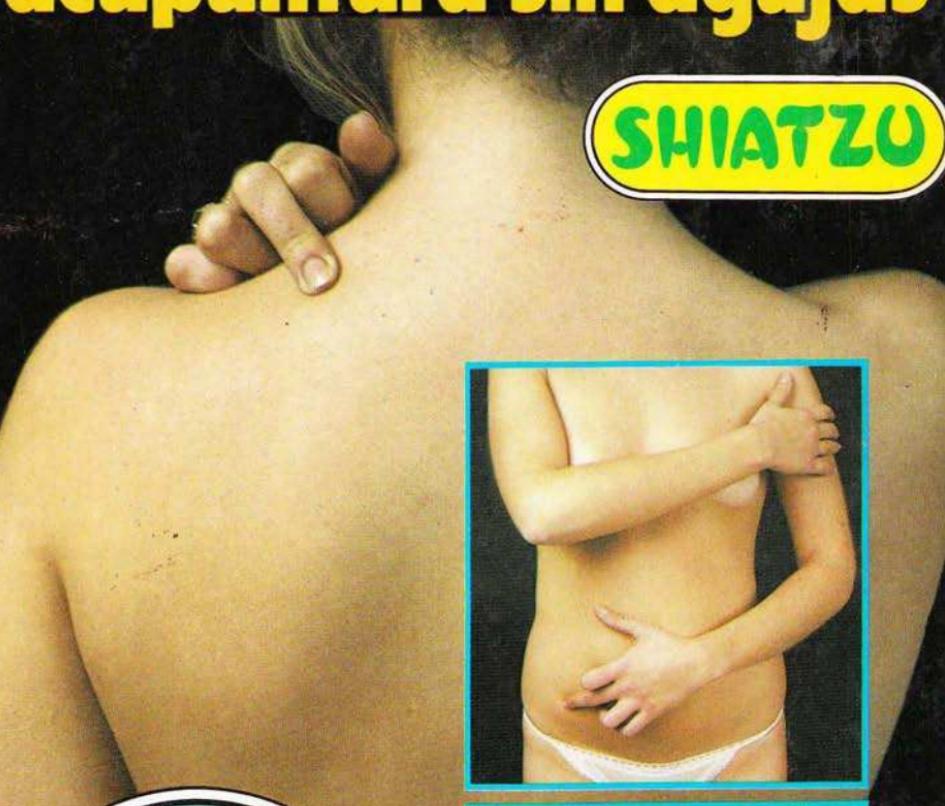


*A. Bergson / Vladimir Tuchak*

# DIGITOPUNTURA acupuntura sin agujas

**SHIATSU**



Esta antigua  
técnica, recién  
redescubierta aliviará  
sus dolores, tensiones y  
nerviosismo proporcionándole  
nueva energía, salud y  
bienestar

¡Y todo eso está en la  
punta de sus  
dedos!

Anika Bergson - Vladimir Tuchak

# DIGITOPUNTURA SHIATZU: Masaje japonés de presión sobre puntos

## Acupuntura sin agujas



EDICIONES AURA  
Córcega, 513 - Barcelona - 25

© Ediciones Aura - Barcelona, 1985  
Traducción: Aurora Rodríguez  
ISBN: 84-214-0240-4  
Depósito Legal: B. 3436 - 1985  
Impresión: Sidograf, S.A. - Avda. Gran Vía, 11 - L'Hospitalet  
Impreso en España - Printed in Spain

## Sea una persona más sana

La palabra *shiatzu* deriva de dos caracteres japoneses: *shi*, que significa «dedo», y *atzu*, que significa «presión». Estos caracteres juntos expresan la sencilla, pero potente esencia de este tipo de terapia: presión digital.

Los orígenes de shiatzu se remontan en el tiempo, hasta la simple y primitiva acción de frotar una zona dolorida del cuerpo para obtener un alivio. Otras raíces relacionan el shiatzu con la acupuntura y la terapia zonal. En todo ello impera el concepto básico de que determinados puntos clave del cuerpo están relacionados con otras zonas, y que apretando esos puntos clave, puede actuarse de modo positivo sobre zonas doloridas o enfermas.

Y así presentamos ante usted el *Shiatzu: El Masaje Japonés de Presión sobre Puntos*, un método que da resultado, y que puede emplearse de modo inmediato para conservar la buena salud y para aliviar algún trastorno. Puesto que usted mismo va a ser su propio especialista en shiatzu, recomendamos el empleo de

este método para ese tipo de trastornos que preceden a la intervención del médico. Siga leyendo... ¡ha empren-dido ya el camino de la salud!

## Introducción

En 1973, y después de practicar durante años distintos métodos para disfrutar de una buena salud y conservarla (véase *Terapia Zonal*), dimos con la obra de Tokujiro Namikoshi, que nos puso al corriente de sus brillantes teorías sobre el método japonés de terapia por persión digital. Comenzamos a experimentar, tanto por curiosidad, como a causa de los éxitos obtenidos previamente con la terapia zonal. Y hemos seguido haciéndolo, después de aquellos experimentos iniciales, siempre con excelentes resultados. Durante el año pasado, y con idéntico éxito, ampliamos el campo de nuestras experiencias a nuestros amigos y otras personas. Ha sido tanto por sus entusiastas recomendaciones como por nuestros deseos de que se divulgue toda información sobre terapias preventivas que pueda realizar uno mismo, por lo que hemos emprendido una vez más la tarea de escribirlo, para compartir nuestros conocimientos con los demás. Al igual que hicimos en nuestro libro sobre terapia zonal, hemos intentado reunir aquí toda la información disponible

en un manual sencillo, de modo que el profano pueda valerse de él para seleccionar el material que más convenga a su propia terapia.

La palabra *shiatzu* procede de dos caracteres japoneses; uno de ellos (*shi*) significa «dedo»; el otro (*atzu*) significa «presión». Estos dos caracteres reunidos expresan la esencia sencilla pero potente de este tipo de terapia: la presión digital. La terapia shiatzu, tal como se practica ahora, ha sido desarrollada por Tokujiro Namikoshi, que ha pasado más de cuarenta años poniendo a punto su teoría y su práctica. A lo largo de estos años ha ayudado a más de cien mil personas. Con la fundación de la Escuela Nipona de Shiatzu ha asegurado la continuación y el desarrollo del shiatzu para un público agradecido y siempre en aumento.

Las raíces del shiatzu se remontan en el tiempo a la simple y primitiva acción de frotarse una zona dolorida del cuerpo para lograr un alivio. Otras de esas raíces relacionan sin duda alguna el shiatzu con la acupuntura y la terapia zonal. En todas ellas se halla presente el concepto básico de que determinados puntos claves del cuerpo están relacionados con otras zonas, y que apretando esos puntos claves puede actuarse de modo positivo sobre zonas doloridas o enfermas. Además, todas esas teorías tienen en cuenta la existencia de un mecanismo innato de curación y equilibrio en el organismo humano, e intentan valerse de los biosistemas propios proporcionados por la naturaleza. En la acupuntura se emplean agujas, en la terapia zonal se aplica principalmente presión en las manos y pies, y el shiatzu se vale de su propio tipo de presión. No importa demasiado que los puntos clave sean designados mediante nombres distintos: reflejos, puntos de acupuntura o puntos shiatzu. La idea original, básica

en todos ellos, es la misma. Por tanto, la historia del shiatzu se remonta a esta más profunda comprensión de su naturaleza esencial. Por ello debemos dar gracias no tan sólo a Namikoshi, sino también a los antiguos chinos, y a los pioneros americanos de la terapia zonal.

La diferencia existente entre los diversos tratamientos parece radicar en el tipo de presión que recomienda cada método. Y, sin embargo, se obtienen buenos resultados con todos ellos. Hasta ahora no sabe nadie todavía por qué. No queremos abusar de la credulidad de nuestros lectores, y apuntar explicación alguna. Al igual que a nosotros, al lector le bastará con que el método en cuestión dé buenos resultados. A los científicos del futuro corresponde discernir por qué.

Pero el lector puede preguntarse por qué nos hemos limitado al shiatzu, si todos esos métodos tienen una base común. Lo hemos hecho a causa de la simplicidad del método, y porque un libro que intentase recoger todos esos sistemas juntos resultaría confuso y de escasa utilidad práctica. Lo que aquí nos proponemos es exponer un método con el que se *obtienen resultados*, un método de aplicación inmediata y relativamente sencilla para la conservación de la salud, o en el alivio de cualquier trastorno.

En el caso de cualquier dolencia grave debe recurrirse sin duda al consejo del médico, a quien también se deberá consultar sobre cualquier cuestión referente a la salud. El shiatzu puede resultar útil en las enfermedades graves en algunos casos, pero sólo cuando el paciente está en manos de un experto en shiatzu. E incluso así, la mayoría de los profesionales del shiatzu trabajan en estrecha colaboración con el cuerpo mé-

dico. Puesto que usted va a ser su propio especialista de shiatzu, le aconsejamos que recurra al shiatzu para esos trastornos que preceden a la consulta médica.

## Un poco de prevención

La humanidad ha sufrido siempre enfermedades y trastornos diarios, pero en el siglo XX, y especialmente en los países altamente industrializados, parece darse una incidencia mayor de determinados tipos de dolencias, tales como el cáncer y las enfermedades de corazón, así como también la hipertensión y la angustia. Esto además de un amplio espectro de dolores y molestias de menor importancia. La ciencia médica ha adelantado enormemente. Vivimos más años. Actualmente mueren muy pocos niños durante el parto. Hemos conseguido controlar muchas de las enfermedades contagiosas que asolaban comarcas enteras. Disponemos de una tecnología altamente evolucionada, que ayuda a los médicos tanto en la determinación del diagnóstico, como en el alivio de los síntomas. Nuestros métodos quirúrgicos han adelantado hasta el punto de ser posible trasplantar un corazón o un riñón de un ser humano a otro. También se han hecho progresos de los que el hombre de la calle ni tan siquiera ha oído hablar; adelantos que algunos considerarían como per-

tenecientes al reino de la fantasía o de la magia. Pero seguimos estando enfermos.

Las naciones que se consideran más saludables consumen más medicinas, recetadas y sin recetar, que todas las naciones tecnológicamente subdesarrolladas juntas. Tomamos medicamentos que alivien el dolor, laxantes, antihistamínicos, píldoras para dormir, píldoras para adelgazar, tranquilizantes, estimulantes, descongestivos, antibióticos y una amplia gama de otras medicinas. Nos estamos despertando o durmiendo constantemente. A nosotros, personalmente, nos resulta difícil separar el término «cultura de las drogas» del conjunto de la cultura occidental. ¡Y es posible que en un lejano futuro, en algún libro de historia se nos califique con razón de la Cultura de los Tomadores de Píldoras!

Existen numerosas razones para ello. A pesar de que nuestros respectivos gobiernos nos aseguren que somos las personas mejor alimentadas del mundo, enfermamos. Es cierto que tenemos a nuestro alcance los mejores alimentos, y en gran abundancia, pero convertimos esos buenos alimentos en materia de escasa calidad, para devorarlo después. En lugar de cereales enteros, consumimos otros muy elaborados, que han perdido ya gran parte de su valor nutritivo. En lugar de frutas y hortalizas frescas comemos otras que han sido cocidas de antemano, y elaboradas después, y volvemos a cocerlas nosotros mismos, de modo que el escaso contenido vitamínico y de minerales que quedaba en los envases ha desaparecido ya casi totalmente cuando las incorporamos a nuestro organismo. Preferimos esos alimentos de conveniencias, esas momias empaquetadas, con todos sus conservantes y aditivos químicos. Bebemos cola, café o bebidas del tipo zumo

de frutas, ricas en azúcar, que nuestros hijos consumen con la seguridad de ingerir así su ración diaria de vitaminas. Además de eso, hemos roto el ciclo alimenticio natural, con todas las substancias polucionantes que han invadido el aire que respiramos, el agua que bebemos, y la tierra en que cultivamos nuestra comida.

Y no es eso todo. Nos hemos rodeado en las ciudades en que vivimos de ruidos intrusos que nos bombardean continuamente... ¡y luego nos preguntamos por qué estamos nerviosos! Vamos siempre en automóvil, empleando nuestras piernas y espalda sólo para acomodarnos sobre los mullidos cojines de nuestros vehículos. La mayoría de nosotros trabajamos en cosas que detestamos, cosas que creemos que podría hacer cualquiera, con lo que nuestra propia valía queda considerablemente disminuida. Y sin embargo, seguimos creyendo que vivimos en el mejor de los mundos. Y no cabe duda de que lo es en muchos aspectos. Pero tampoco de que es posible perfeccionar ese mundo mejorando nuestros hábitos alimenticios, haciendo ejercicio, y empleando las sencillas técnicas del shiatzu para devolver al cuerpo su equilibrio natural.

Venimos ignorando a nuestro cuerpo desde hace demasiado tiempo. Es un organismo sorprendentemente adaptable, y capaz, por otra parte, de soportar un duro castigo. Pero nuestro cuerpo y nuestra mente tienen sus límites. Cuando hacemos caso omiso de esas limitaciones caemos enfermos. Quizá los resultados más importantes del shiatzu sean hacer que usted recobre la conciencia de las necesidades de su propio cuerpo. Esto parece algo obvio. Pero muchas personas piensan en su cuerpo del mismo modo que piensan en su coche, como un vehículo que «nos» lleva de un lado

para otro, ¡como si «nosotros» fuéramos algo distinto de nuestro cuerpo! Mediante el shiatzu, y al tocar su propio cuerpo, es posible que comience a cobrar de nuevo conciencia de que su cuerpo es usted, y que merece el mismo cuidado y consideración que usted exigiría para sus necesidades emocionales. Su estado mental mejorará en gran medida con esa nueva concienciación de su cuerpo.

El hecho de «tocar» tiene gran importancia, y es todo un lenguaje en sí mismo. Es un lenguaje que, a un nivel primario, el cuerpo entiende y responde a él. Pongamos solamente un ejemplo. No pretendemos abrumar al lector con más historias de casos, puesto que opinamos que sólo sirven para jugar con la credulidad del lector, y en modo alguno le proporcionan pruebas de la eficacia del método en cuestión. Esas pruebas sólo deberá obtenerlas el lector mediante sus experimentos con el propio método.

Nuestras experiencias respecto a la importancia de «tocar» proceden de los tiempos en que, hace ya años, visitábamos con regularidad a una quiromasajista, que nos daba masajes espinales. Acudíamos con gran entusiasmo a aquellas sesiones, que parecían librarnos de todas las tensiones que veníamos acumulando en el cuello y la espalda durante la semana. Pero en determinado momento, y durante aquel tratamiento, el quiromasajista empezó a utilizar un pequeño instrumento metálico, en lugar de sus manos. Las cosas siguieron así durante un par de meses. Comenzamos a sentirnos insatisfechos e impacientes respecto al tratamiento, y con la sensación de que el quiromasajista no hacía lo que venía haciendo hasta entonces.

Nos aseguró que con aquel instrumento podían conseguirse unos efectos más profundos y duraderos

que los que él podía lograr con sus manos, y sin duda tendría razón, pero no estábamos convencidos. Tardamos dos meses en darnos cuenta de que lo que echábamos de menos era ser *tocados* por otro ser humano. Y esto era algo importante y necesario para nuestro tratamiento, no sólo a nivel psicológico, sino también a nivel físico. Nuestros cuerpos querían ser tocados. En cuanto el quiromasajista volvió a actuar como antes, valiéndose de sus manos, se esfumó nuestra insatisfacción, y comenzamos a progresar nuevamente.

Y por eso su salud mejorará ya por el simple hecho de tocarse usted mismo, de cuidar de su cuerpo, de prestarle atención. Quizá sea esa una de las razones básicas del éxito de los tratamientos con shiatzu y otros métodos de presión.

A un nivel más científico, el método shiatzu da buenos resultados, porque al aplicar presión a zonas clave, se libera la congestión de ácido láctico, acumulada en el tejido muscular. El proceso es complejo, pero de comprensión relativamente fácil. Después de la digestión, los principios nutritivos que hemos recibido de los alimentos se convierten en glicógeno, y son distribuidos a los músculos por medio de la sangre. El glicógeno se combina entonces con el oxígeno procedente de nuestros pulmones, y tiene lugar la combustión que produce energía para nuestros músculos. Pero, como sucede en todo proceso de combustión, queda un residuo, en este caso el ácido láctico, que origina la fatiga.

Una acumulación excesiva de este residuo puede eliminarse mediante el sencillo procedimiento de descansar. Durante el descanso el ácido láctico se elimina del torrente sanguíneo a través de las venas, y las

arterias transportan glicógeno nuevo. Pero cuando el descanso es insuficiente ,o cuando se producen prolongadas situaciones de stress, en cuyo caso incluso durante el descanso sigue la tensión, el ácido láctico se acumula. Si esta situación no se corrige durante un período lo suficientemente largo de tiempo, los músculos comienzan a contraerse indebidamente, provocando trastornos en todas las otras partes del cuerpo. Y entonces enfermamos.

En el tratamiento con shiatzu se ejerce presión sobre esos músculos fatigados, y hasta un ochenta por ciento de ácido láctico puede convertirse nuevamente en glicógeno, con lo que se eliminan las causas de la enfermedad.

En efecto, lo que el shiatzu hace es aprovechar la facultad curativa del propio cuerpo. Nuestro cuerpo puede soportar el gran descuido y el castigo que recibe, en parte porque cuenta con numerosos mecanismos que actúan para conseguir un equilibrio. El shiatzu colabora con esos mecanismos para conseguir una cura más rápida, y no sólo para aliviar los síntomas. Como es natural, una sola aplicación con shiatzu no bastará para obtener los resultados deseados, especialmente en los casos de personas que vienen ignorando desde hace mucho tiempo a su cuerpo, y los desequilibrios de éste; pero con tiempo suficiente se consigue restaurar ese equilibrio, y se experimenta alivio.

Cabría preguntarse cuál es la diferencia entre el shiatzu y el simple masaje. Aunque el masaje proporciona grandes resultados, sus efectos son con frecuencia superficiales, mientras que los del shiatzu son profundos y duraderos. En el masaje, incluso el masaje en profundidad, los músculos se manipulan de tal modo, que aunque se consigue aliviar el dolor y el en-

varamiento, los resultados son por lo general temporales. Eso es porque no se ha llegado a las causas de la dolencia. Y esas causas son una fatiga acumulada durante mucho tiempo, con la consiguiente formación de núcleos de materia de desecho en el tejido muscular. El shiatzu llega a los orígenes de la dolencia, al tocar los puntos en que se produce esta acumulación. De este modo puede eliminarse, y se obtienen resultados duraderos.

Pero la esencia del shiatzu es la *prevención* de la enfermedad. Su principal propósito consiste en estimular la facultad curativa y equilibradora innata del cuerpo. Su empleo sólo puede proporcionar sensaciones agradables, y los resultados son con frecuencia notables. No hay efectos secundarios dañinos o desagradables, como sucede muchas veces con los medicamentos. Es un método terapéutico que ayuda al cuerpo a ayudarse a sí mismo, y está en completa armonía con la naturaleza. Nadie pretenderá que el shiatzu sea una medicina. Funciona basándose en el instinto humano de *prevención* de la enfermedad. Con el empleo del shiatzu en forma diaria, unos cuantos minutos cada día, se logra que el estado corporal sea tal que no lleguen a desarrollarse síntomas que puedan requerir los cuidados de un médico.

El shiatzu es recomendable para todos, desde los niños a los muy ancianos; y lo más importante es que puede ponerse en práctica en cualquier lugar y momento, puesto que no se requiere más instrumento que las propias manos. Usted, por sí mismo, podrá realizar la mayor parte de las prácticas, aunque hay momentos en los que puede resultar conveniente recibir alguna ayuda, para alcanzar determinados puntos de la espalda. Nosotros, en nuestras sesiones diarias de shiatzu,

hemos descubierto que lo más conveniente es trabajar cada uno por sí solo, y luego el uno con el otro, alternativamente. Mediante un tratamiento diario de cinco a diez minutos, realizado de preferencia por la mañana —exceptuando una de las prácticas, que debe llevarse a cabo al irse a la cama, para relajarse—, podrá aumentar su energía y mejorar su salud, hasta un punto que usted no hubiera creído nunca posible. Pero no se limite a aceptar nuestra palabra. ¡Compruébelo por sí mismo!

## 2

### **Todo radica en las manos**

Contemple sus manos. Obsérvelas cuidadosamente. Esos son los instrumentos que empleará para que su cuerpo recupere su equilibrio natural y su salud. ¿Qué podría ser más simple que sus manos? ¿O acaso más complejo? Fíjese en especial en los pulgares y los dedos índices. ¿Son sus pulgares rectos y duros? ¿O por el contrario ligera y naturalmente curvados? Si pertenecen al primer tipo, tendrá que aprender a usarlos con suavidad porque serán capaces de ejercer gran presión. Si tiene unos pulgares ligeramente curvados, tendrá que conseguir enderezarlos, para poder aplicar más presión. Su dedo pulgar es su más valioso instrumento, pero para algunos tratamientos tendrá que emplear también otros tres dedos: el índice, medio y anular. A veces empleará también la palma de la mano. Pero lo que va a usar con más frecuencia en sus ejercicios de shiatzu es el pulgar.

Sus ejercicios de shiatzu influirán en el funcionamiento de todos los sistemas de su cuerpo, desde las glándulas a los músculos y órganos, incluido el esque-

leto. Tanto si emplea el shiatzu para corregir algún trastorno que sufra ya, o como una saludable medida diaria para conservar su buena salud actual, sus efectos serán sólo benéficos y agradables. Bastará con que aprenda a valerse de sus manos sobre los puntos clave, tal como se indica en este libro, para conseguir cualquier meta que se haya propuesto.

Le recomendamos encarecidamente que empiece con su tratamiento de shiatzu estudiando cuidadosamente las Figs. 1 y 2, para familiarizarse con la localización de los principales puntos shiatzu. A continuación prodigándose a sí mismo un tratamiento completo, como se indica en el capítulo 3. Al hacerlo podrá advertir rápidamente cuáles son las zonas que más necesitan de su atención. Necesitará dedicar un poco más de tiempo a estos primeros tratamientos, pero vale la pena hacerlo. Le sugerimos que se aplique el tratamiento completo durante un par de semanas. Entonces podrá reducir la duración de los tratamientos, si así lo desea, adoptando el tratamiento diario de cinco minutos, recomendado al final del capítulo 3, además de aquellos que haya seleccionado según sus necesidades específicas.

He aquí unas reglas básicas que deberá seguir:

1. Elija siempre un momento del día en que se sienta cómodo y sin prisas. Aunque es preferible comenzar el día con un tratamiento shiatzu matutino, somos conscientes de que la jornada de cada persona comienza de modo muy distinto. A algunos nos resulta casi imposible renunciar a los diez minutos de sueño que nos robaría un tratamiento a primeras horas de la mañana. Otros se despiertan con la mente puesta ya en las diversas actividades del día que comienza, y para

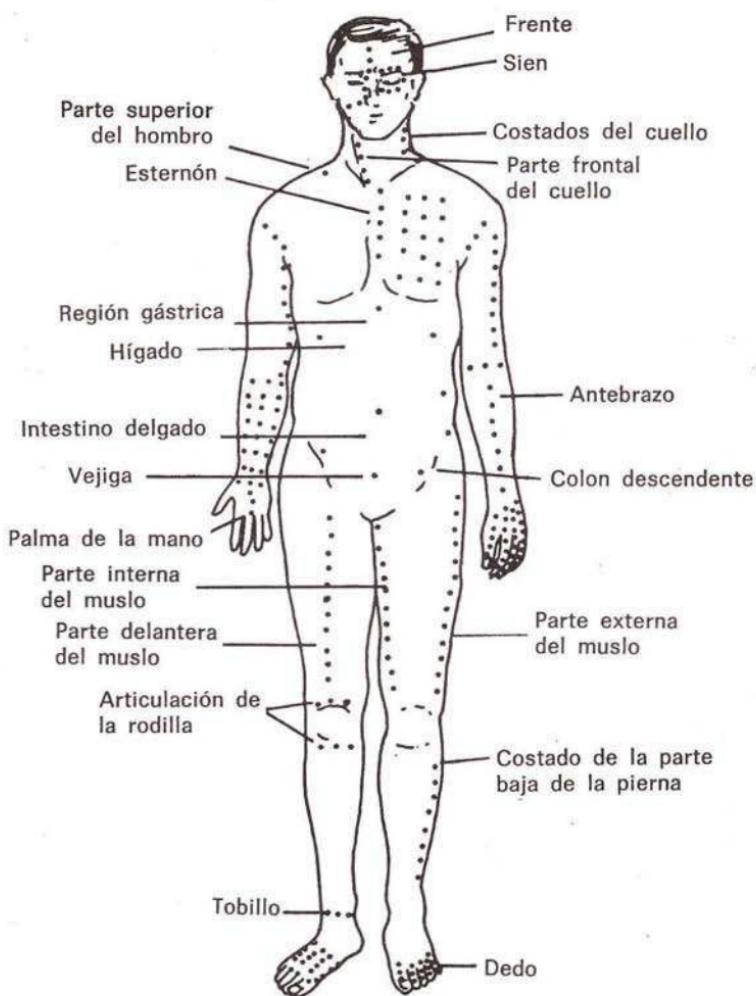


Fig. 1: Localización de los puntos shiatsu: Parte delantera

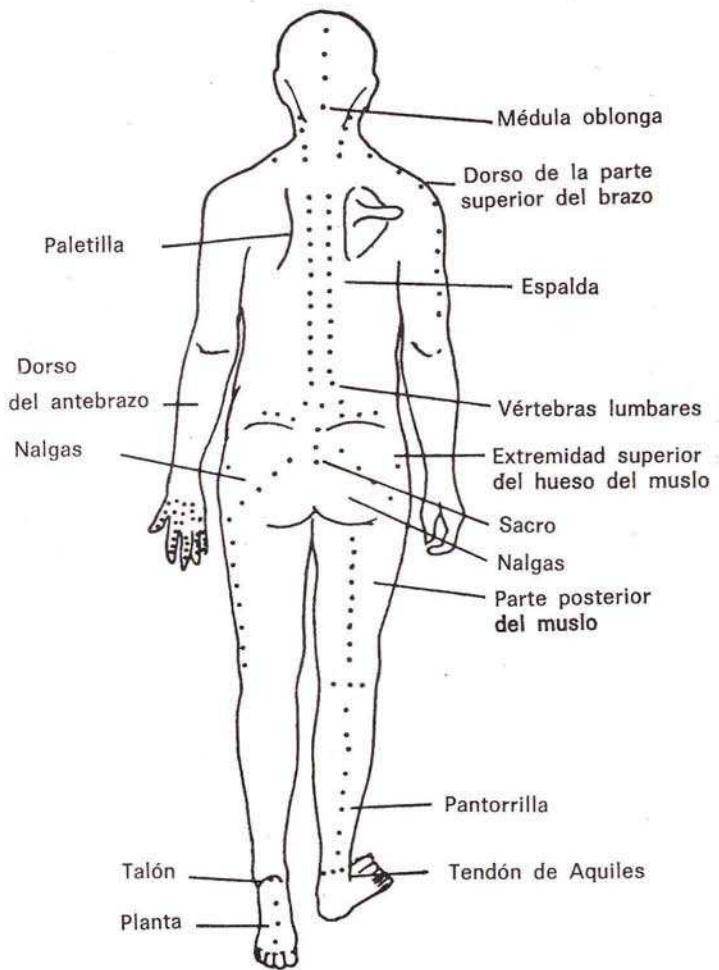


Fig. 2: Localización de los puntos shiatsu: Parte posterior

ellos ese tratamiento sería más una interferencia que algo beneficioso. Por eso opinamos que debe ser usted mismo quien decida cuál es el momento más apropiado para llevar a cabo el tratamiento. Lo importante es que pueda usted concentrar toda su atención en lo que está haciendo. Aleje de sí toda distracción. Debe sentirse tranquilo y cómodo, tanto mental como físicamente. Es preferible llevar puesta poca ropa, pero elija aquello con lo que se sienta más cómodo y ante todo, no se enfrié.

2. Tenga conciencia de su postura. No adopte en ningún momento una posición rara o incómoda. Si está sentado permanezca erguido, con la columna vertebral recta, pero no rígida. Si está echado, sírvase de una almohada para apoyar en ella la cabeza y el cuello.
3. Respire profundamente unas cuantas veces, antes de dar comienzo a su tratamiento. Eso le ayudará a calmarse y a centrar toda su atención en su propio cuerpo.
4. Asegúrese de llevar las uñas bien recortadas, de modo que no se claven en la piel.
5. Presione siempre con la yema de los pulgares y los índices (véase Fig. 3). No apriete con la punta. Aplique la presión por igual y con suavidad, excepto cuando se recomienda una fuerte presión. Regule la presión con su propia respiración, manteniéndose siempre consciente de sus respuestas a ella. Cuando baste tan sólo con una suave presión para producir dolor, aflójela inmediatamente. Dispone de mucho tiempo para compensar todo el descuido a que ha te-



**Fig. 3: Aplicación correcta de la presión**

nido sometido su cuerpo. No es preciso que se castigue a sí mismo. Dedicando a su propio cuerpo tiempo y atención, mediante los tratamientos de shiatzu, eliminará los puntos dolorosos; de modo que tenga paciencia.

6. Relájese mientras mantiene la mente concentrada en lo que está haciendo. Si advierte que su atención se desvía, o si es incapaz de mantenerse en un estado relajado, deténgase. No se obligue nunca a proseguir con un tratamiento en un momento determinado de antemano. El shiatzu sólo podrá ayudarle si puede llevarlo a cabo con plena tranquilidad. Mañana será otro día. Si deja de aplicarse el tratamiento cuando se sienta nervioso o distraído, se sentirá más inclinado a emprender otro al día siguiente, que si se fuerza a continuar.

7. No prolongue nunca un tratamiento más de lo recomendado. Basta siempre con cinco a siete segundos de presión sobre un punto determinado, mientras no se indique lo contrario. La zona del cuello es la más sensible, y recomendamos que ahí la presión dure solamente unos tres segundos.

Usted deberá ser su propio juez respecto al grado de presión a emplear. Recuerde solamente que el dolor le marcará sus propios límites. Lo mejor es que la presión le produzca una sensación intermedia entre el placer y el dolor, como cuando uno se frota un músculo dolorido.

En cuanto a los puntos de la espalda sobre los que debe ejercerse presión, lo mejor y más conveniente es que alguien lo haga por usted. Pero somos conscientes de que no todo el mundo tiene tanta suerte. Por consiguiente, hay que llegar a una solución de compromiso. Si es usted muy elástico podrá llegar a la mayoría de esos puntos alargando el brazo por encima del hombro, y valiéndose de los dedos índice y medio, en lugar del pulgar. La parte baja de la espalda puede alcanzarse rodeando el cuerpo con el brazo, y empleando el pulgar. Si carece de la flexibilidad necesaria para llevar a cabo el tratamiento de la espalda, y no dispone de nadie que pueda ayudarle, deberá prescindir de esta parte del tratamiento. No se esfuerce por llegar a puntos de la espalda. Recuerde que debe sentirse cómodo en todo momento. Es preferible olvidarse de determinada zona a realizar unas contorsiones que podrían anular todos sus esfuerzos.

Un amigo nuestro, que vive solo, ha ideado lo que, por lo menos en su opinión, constituye un ingenioso invento, con el que consigue llegar a todos los puntos de

su espalda. A pesar de que experimentamos serias reservas respecto a este método, dejamos constancia de él aquí, junto con la afirmación de nuestro amigo de que vive usándolo desde hace un año, sin el menor perjuicio. Ha fijado sobre un tablero gomas redondeadas, en los puntos que corresponden exactamente a aquellos de su espalda que no alcanza. Se apoya contra esas protuberancias, semejantes a la yema de un pulgar, para aplicar la suave presión que su espalda requiere. Lo llama shiatzu instantáneo. ¡Nosotros lo consideramos el shiatzu de la desesperación!

# 3

## El tratamiento completo

Aplicarse a sí mismo el tratamiento completo de shiatzu le llevará algún tiempo hasta que se haya familiarizado con los puntos, tal como se muestra en las Figs. 1 y 2. Estudie a fondo estos diagramas, además de las ilustraciones individuales de este capítulo, en las que se muestran los puntos de las zonas sobre los que debe trabajar. Le recomendamos encarecidamente que se aplique el tratamiento completo, en particular durante las dos primeras semanas de experimentación, y después de ese período inicial, con tanta frecuencia como le sea posible. Una vez sepa ya de memoria los puntos que debe tocar, y haya encontrado el modo más cómodo de alcanzarlos, no empleará en el tratamiento más de unos treinta minutos.

Consideraremos que lo más aconsejable es comenzar por abajo, e ir subiendo. Observe las ilustraciones correspondientes al pie de las Figs. 4, 5, 6 y 7. Esos son los puntos que deberá tocar. Ahora mire su propio pie, y localice esos puntos. Siéntese cómodamente en una silla, o al borde de la cama, y coloque su pie sobre su otra rodilla. Presione primero cada uno de los tres



Fig. 4: Puntos de los dedos de los pies

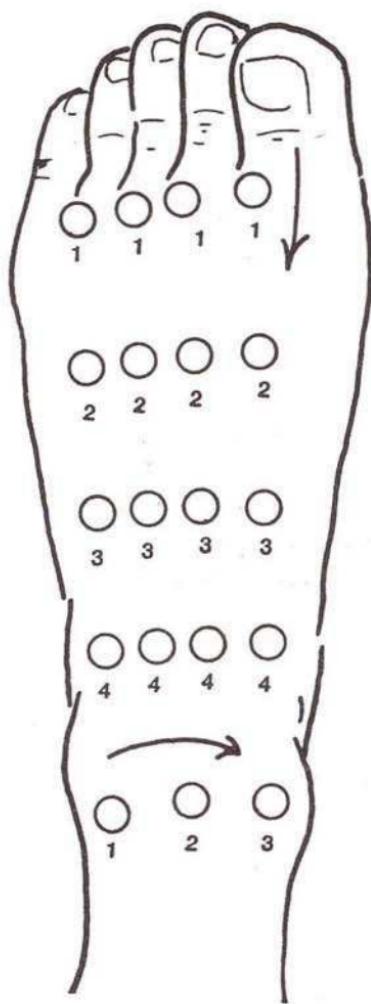


Fig. 5: Puntos del empeine

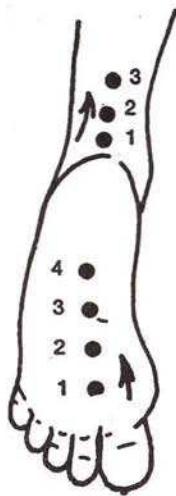


Fig. 6: La planta del pie y el Tendón de Aquiles

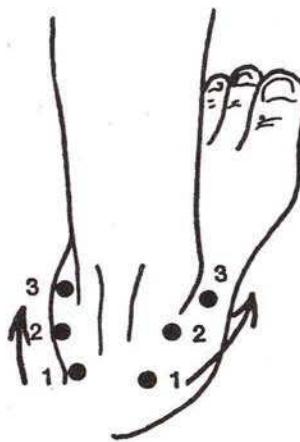


Fig. 7: Puntos del tobillo

puntos de los dedos de los pies. Deberá colocar el pulgar en la parte de encima de los dedos de los pies, con los otros dedos de la mano curvados por debajo. Comience por la base del dedo gordo, y vaya avanzando hacia el dedo pequeño de cada pie. Presione con suavidad, pero con firmeza. A continuación apriete con el pulgar entre los huesos de su empeine tres veces sobre cada punto, partiendo de la base de los dedos, hacia el tobillo. Presione sobre los cuatro puntos indicados de la planta de su pie. Establezca un ritmo. Luego apriete a ambos lados de los tobillos, y siguiendo el tendón de Aquiles hacia arriba. Estos ejercicios de los pies resultan de gran ayuda cuando uno está fatigado. Puede realizarlos durante el día, cuando sienta que baja su nivel energético. ¡Quítese los zapatos al hacer la pausa del café, y verá si no siente que ha recuperado toda su fuerza y vigor! Recuerde que debe hacerlo en ambos pies. Para este tratamiento se requieren como máximo uno o dos minutos.

El siguiente paso del tratamiento completo consiste en aplicar presión a todos los puntos de la pierna que

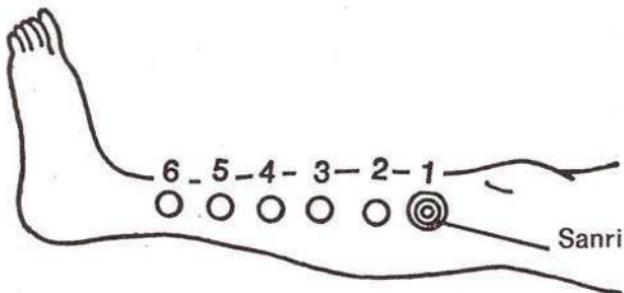


Fig. 8: Parte delantera de la pierna

quedan entre la rodilla y el tobillo, como se indica en la Fig. 8. Trabaje sobre la pierna de arriba abajo, comenzando por los puntos que quedan inmediatamente debajo de la rótula, hasta llegar a los que quedan por encima del tobillo. Emplee los dos pulgares, uno

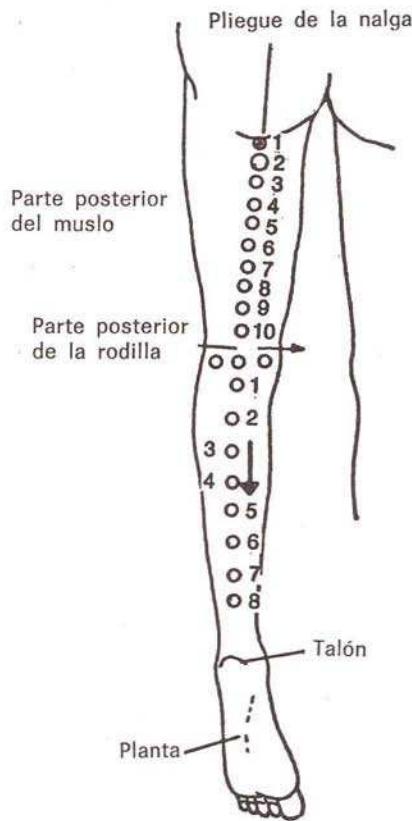
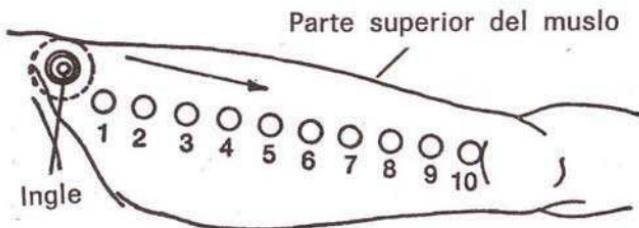


Fig. 9: Puntos de la parte posterior de la pierna

sobre el otro, para presionar los puntos de la pierna, siguiendo la espinilla.

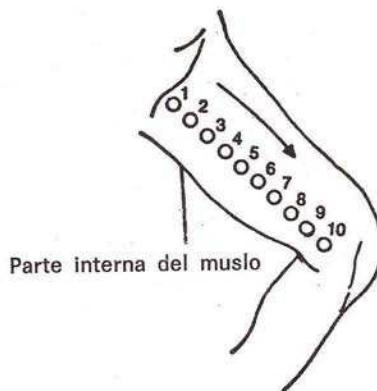
Y también con los dos pulgares, presione los puntos de la parte posterior de la rodilla y del centro de la pantorrilla (Fig. 9). Recuerde hacerlo en ambas piernas, y mantenga sus músculos relajados.

Comience ahora por la parte alta del muslo, y presione sobre todos los puntos ilustrados en las Figs. 10, 11 y 12. Empiece con una ligera presión sobre el



**Fig. 10: Parte superior del muslo**

punto de la ingle, valiéndose de la palma de la mano plana. Esto puede hacerse mejor estando sentado, a menos que se disponga de alguien que nos suministre nuestro tratamiento de shiatzu. También puede tenderse. Deberá tener los dedos apuntando hacia las rodillas. Apriete en este punto tres veces, gradualmente y con mucha suavidad. Y luego, empleando los dos pulgares, colocados ahora uno junto al otro, de modo que sus costados apenas se rocen, aplique presión a los puntos de la parte delantera del muslo (ig. 10). Apriete luego sobre los puntos de la parte interna del muslo (Fig. 11), de la parte externa (Fig. 12), y termine este ejercicio presionando sobre los puntos de la parte pos-



**Fig. 11: Parte interna del muslo**

terior del muslo (Fig. 9). Una vez hecho esto tiéndase, estire los brazos por encima de la cabeza, y sacuda vigorosamente sus piernas varias veces, mientras estira todo su cuerpo.

Ahora póngase en pie, y presione sobre todos los puntos que se indican en la parte baja de la espalda y las nalgas (Fig. 13). Emplee los pulgares, con las manos hacia delante. Este tratamiento resulta especialmente indicado para personas de espalda delicada, que sienten con frecuencia débiles dolores en ella. Beneficiará también a tales personas recordar que los músculos del estómago y vientre pueden representar un gran papel en el mantenimiento de cuerpo en posición erguida. Obligamos con demasiada frecuencia a los músculos de la espalda a que realicen ellos solos todo el trabajo. Un abdomen colgante y saliente representa una sobrecarga para esos músculos. Desarrolle los músculos de

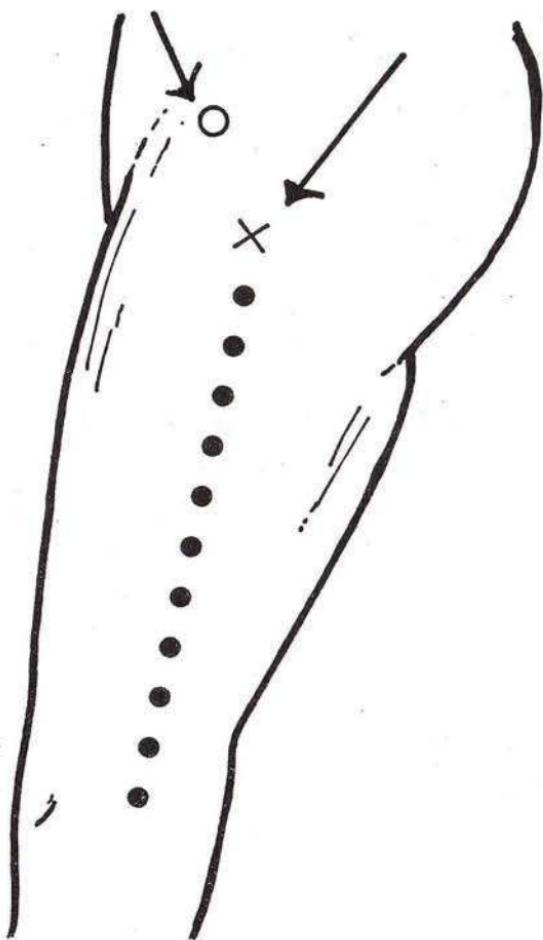


Fig. 12: Parte externa del muslo

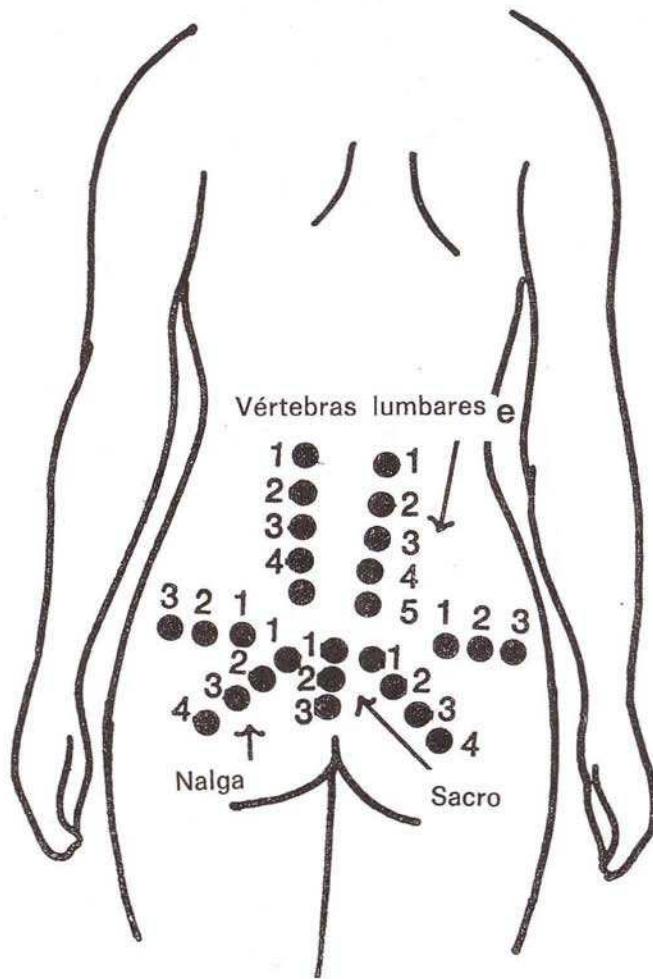


Fig. 13: Espalda, nalgas y sacro

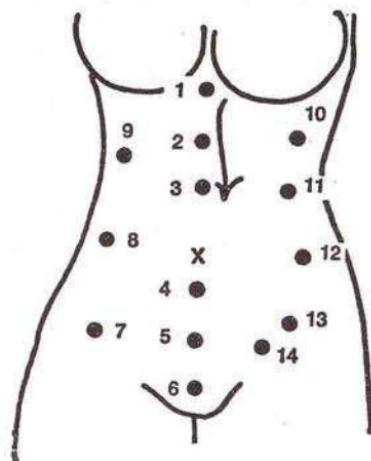


Fig. 14: Abdomen

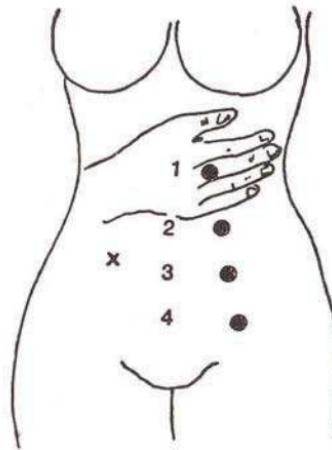


Fig. 15: Colon descendente

su abdomen. No sólo se sentirá mejor, sino que su aspecto físico saldrá también beneficiado.

Y ahora, sentado o echado, apriete sobre todos los puntos de su abdomen que se señalan en la Fig. 14, valiéndose de los dedos índice, medio y anular de ambas manos. Presione cada uno de esos puntos durante sólo tres segundos, y repita la presión tres veces en cada punto. Una vez hecho esto, coloque la palma de una de sus manos sobre la boca de su estómago, justo encima de la cintura, y presione suavemente sobre esta zona durante treinta segundos. Prosiga con suavidad hacia abajo y hacia la izquierda, siempre con la palma de la mano, y apriete suavemente sobre los

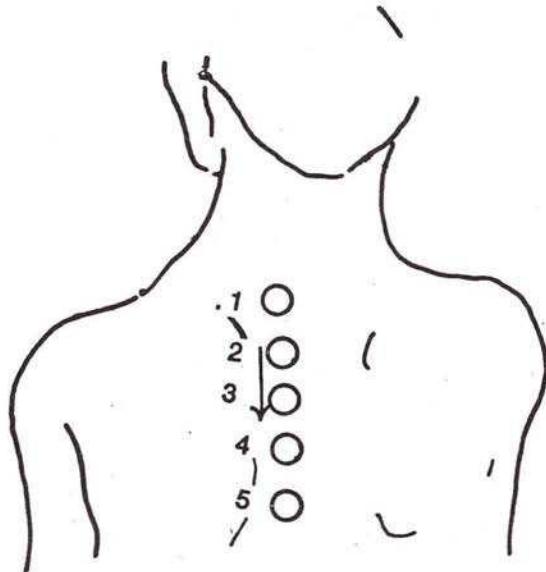


Fig. 16: Paletillas

cuatro puntos de la Fig. 15, situado encima del colon descendente.

La serie de ejercicios que sigue se realiza mejor sentado. Doble por encima del hombro la mano del lado opuesto, y emplee el dedo índice, medio y anular para apretar los puntos que se señalan en la Fig. 16.



Fig. 17: Hombro

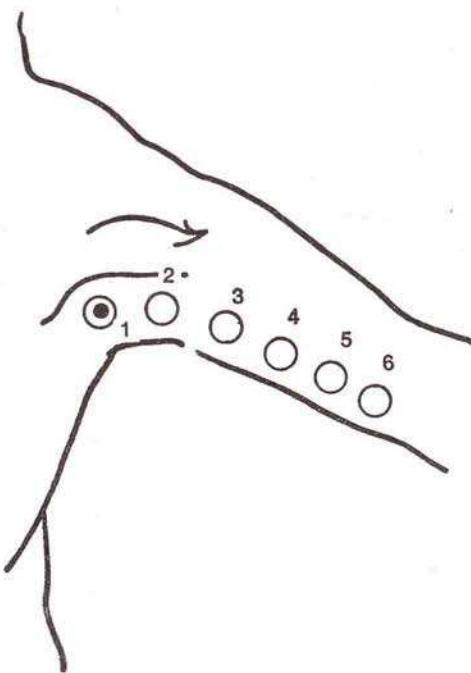


Fig. 18: Interior de la parte superior del brazo

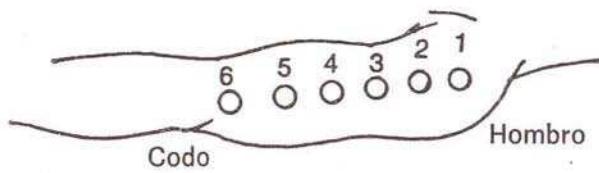


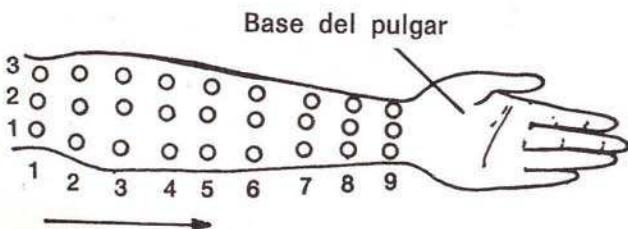
Fig. 19: Exterior de la parte superior del brazo

No se esfuerce. Es posible que sea o no capaz de llegar a todos los puntos, según su flexibilidad. Recuerde que es preferible prescindir de determinado tratamiento, si hace que se sienta incómodo. Lo que menos deseamos es que se disloque un músculo intentando hacer algo que se supone que va a redundar en su beneficio. Si cuenta con alguien que le ayude, será mejor que labore en este tratamiento.

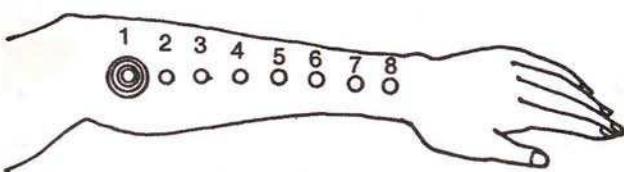
Pase a continuación a la zona del hombro, y apriete con el pulgar sobre los nueve puntos de la Fig. 17. Presione sobre todos los puntos de los brazos y manos durante de tres a cinco segundos, y por tres veces sobre cada uno. Prosiga hacia abajo por los puntos del lado externo de la parte superior del brazo, y luego con los del lado interno (Figs. 18 y 19).

Con el codo doblado, apoye suavemente el antebrazo sobre su otra mano. Apriete con cuidado con el pulgar los nueve puntos de la parte interior del brazo, que van del codo a la muñeca. Repítalo sobre los puntos de la parte central, y termine con el mismo procedimiento sobre la tercera hilera de puntos, tal como se señala en la Fig. 20. Vuelva la palma de la mano hacia abajo, y presione sobre los puntos del reverso de su antebrazo, valiéndose del dedo pulgar (Fig. 21). Recuerde que siempre que sienta dolor, en el transcurso de uno de estos tratamientos, deberá aflojar la presión, y tomar nota de esos puntos para tratamientos futuros. Cualquier insinuación de dolor indica una zona con problemas, y si decide adoptar solamente el tratamiento diario breve de shiatzu, deberá incluir en él estas zonas dolorosas, hasta que ya no sienta dolor en ellas.

La siguiente zona a la que deberá dedicar su atención son sus manos. Estudie la Fig. 22, y comience a trabajar partiendo de la muñeca, hacia abajo, sobre los

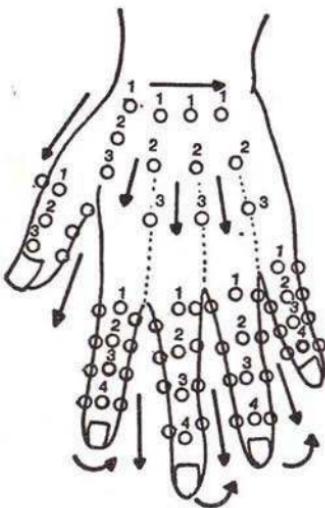


**Fig. 20: Parte interna del antebrazo**



**Fig. 21: Parte externa del antebrazo**

puntos del dorso de la mano. Emplee el dedo pulgar, apoyando la palma sobre el muslo, de modo que pueda ejercer cierta presión. Luego, utilizando el pulgar por un lado, y el índice por el otro, presione sobre los puntos de los bordes externos de sus dedos simultáneamente. Trabaje sólo con un dedo cada vez, apretándolo primero con dos dedos por los bordes externos, y presionando luego los puntos centrales con el pulgar solo. Tiene una importancia especial que los puntos de los costados del dedo sean apretados al mismo tiempo. Cuando haya terminado con estos puntos, dé la vuelta a la mano, con la palma hacia arriba, y apriete con firmeza los tres puntos que se señalan en la Fig. 23. Presione sobre el punto central tres veces y con fuerza.



**Fig. 22: Mano y dedos**

Descanse durante unos momentos. Luego, y comenzando por el punto más alto de su esternón, que está situado en el centro del pecho, apriete esos cinco puntos, tres veces cada uno, procediendo en dirección descendente, y con el pulgar (Fig. 24). Continúe el tratamiento apretando todos los puntos de la zona del pecho. Proceda partiendo del esternón hacia fuera y de la clavícula hacia abajo. Asegúrese de que aprieta entre las costillas. No debe ejercer presión sobre las propias costillas, o hacerlo con tanto vigor que dificulte su respiración.

Mientras realiza los tratamientos descanse periódicamente durante unos momentos y respire a fondo. Esto resulta especialmente importante al principio, a causa de la intensidad de la concentración. Pero gra-

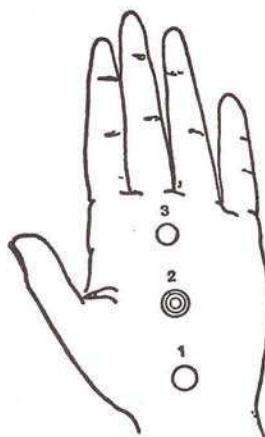
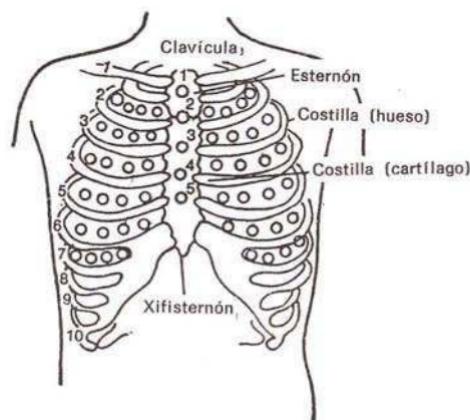


Fig. 23: Palma de la mano

dualmente podría irse relajando más y obtendrá un mayor provecho de los tratamientos. Recuerde también que mientras los pone en práctica debe mantenerse consciente de su respiración, y procurar trabajar al unísono con ella, estableciendo un ritmo.

Ahora ya estará listo para dedicarse a la parte más sensible del tratamiento shiatzu: el cuello. En cualquier parte de esta zona se debe ejercer presión sólo durante tres segundos, y de modo suave.

Coloque los demás dedos tras su cuello, y utilice el pulgar para ejercer presión, en una trayectoria descendente, primero sobre los puntos de la parte frontal del cuello, luego del costado, y finalmente de la parte de atrás. Al apretar los puntos de la parte posterior del cuello utilice tres dedos (índice, medio y anular) (Fig. 25). Le recordamos que debe trabajar sobre los



**Fig. 24: Pecho**

dos lados, tal como sucede en todos los otros tratamientos. Coloque ahora los dedos sobre la cabeza, a excepción del pulgar, que debe estar situado sobre la médula oblonga (Fig. 26), que se halla en la base del cráneo, en una depresión que encontrará allí. Apriete, aumentando gradualmente la presión y con un leve movimiento de amasado, tres veces, durante cinco segundos cada vez. A continuación apriete los tres puntos de la parte posterior de la cabeza que quedan inmediatamente encima de la médula.

Y ahora, con una mano, y empleando el pulgar desde el lado, o los tres dedos centrales, lo que le resulte más fácil, presione sobre los seis puntos de la parte superior de su cráneo (Fig. 27). Proceda partiendo de la línea de nacimiento del cabello, en la frente, y repita el procedimiento tres veces. Luego, y empleando los tres dedos centrales de ambas manos,

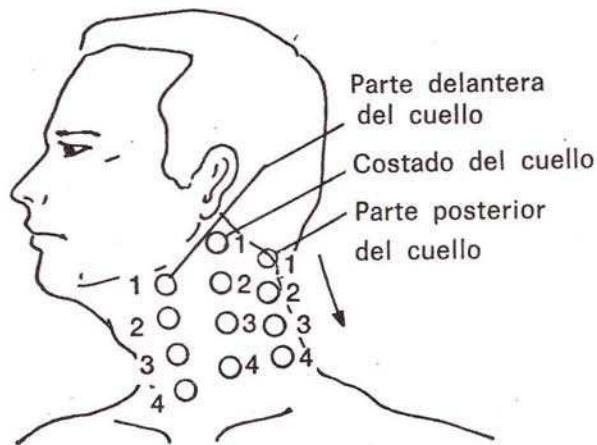


Fig. 25: Cuello

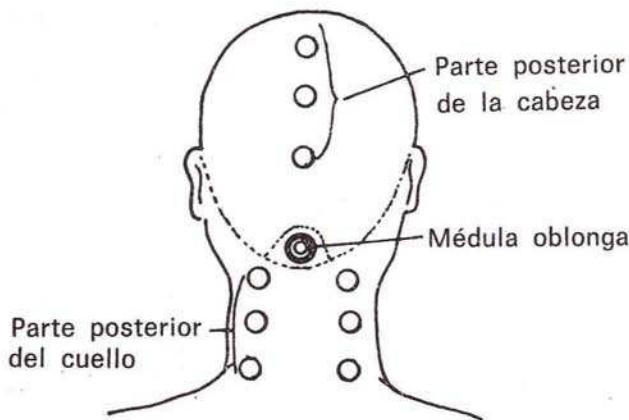


Fig. 26: Parte posterior de la cabeza y cuello

apriete los puntos que quedan al lado de esta hilera central, comenzando por la parte posterior de la cabeza y procediendo ahora hacia delante (Fig. 28). Haga esto sólo una vez.

Deje descansar los dedos centrales de una mano con suavidad sobre su cabeza. Utilice el pulgar para apretar suavemente los tres puntos del centro de la frente, situados entre las cejas y la línea del cabello, tal como se muestra en la Fig. 29. Proceda hacia arriba,

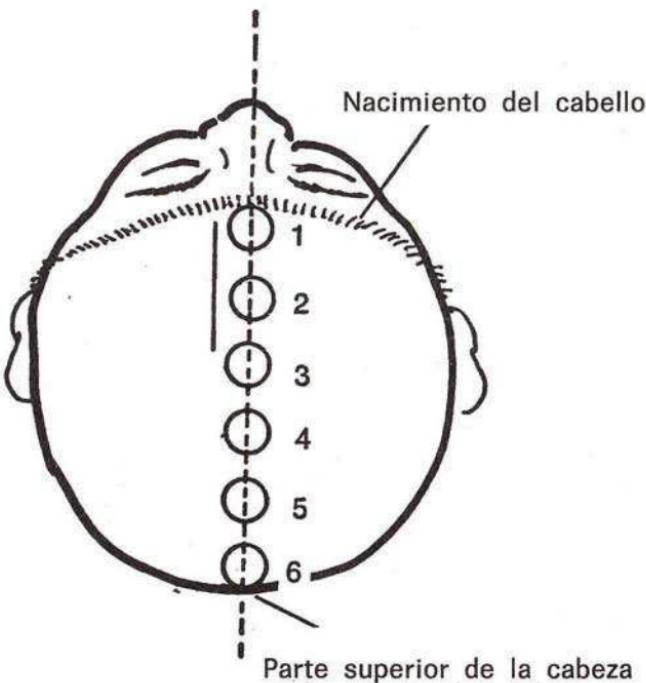
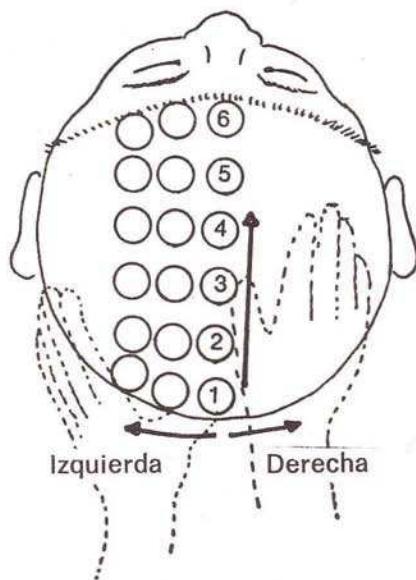


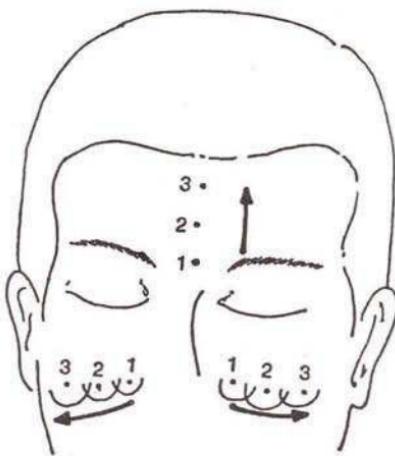
Fig. 27: Parte superior de la cabeza



**Fig. 28: Parte superior de la cabeza**

hacia la parte alta de la cabeza. Coloque ahora su pulgar debajo de la mandíbula, para apretar los tres puntos situados paralelmente a su nariz, desde los ángulos de los ojos a las aletas de su nariz. Ejerza presión sobre ellos con el índice, que reforzará apoyando encima el dedo medio, para obtener una presión más firme. Tenga cuidado de no cortarse la respiración. Estos puntos quedan a los lados de su nariz, de modo que debe poder seguir respirando con normalidad.

Apriete con los tres dedos centrales sobre la parte baja de sus pómulos (Fig. 29). Para los puntos que quedan inmediatamente debajo y encima del ojo



**Fig. 29: Frente y mejillas**

(Fig. 30), vuelva a valerse del dedo índice, apretándolo por encima con el dedo medio. Presione sobre cada uno de estos puntos sólo una vez, y tenga cuidado de no ejercer presión sobre el propio párpado. Prosiga ahora por el lado del ojo, y apriete sobre los tres puntos de la sien (Fig. 31). Emplee para ellos sus pulgares, con los dedos restantes apoyados descansando sobre su cráneo. Frótese ahora ambas manos entre sí, para calentar sus palmas. Tiéndase y relájese. Respire profundamente. Coloque las palmas de sus manos calientes sobre sus ojos, teniendo buen cuidado de no tocar los globos de estos. Sus palmas deben formar como una copa sobre sus ojos. Puede permanecer en esta posición durante tanto tiempo como quiera, con los ojos cerrados. Si lo hace en el momento de acostarse, caerá con toda seguridad en un sueño profundo y reparador.

Cuando domine ya el tratamiento completo shiatzu, y haya eliminado los puntos dolorosos, es posible que desee acortar un tanto su tratamiento diario, tal como hemos hecho nosotros. Acostumbramos a comenzar el día con un tratamiento completo del pie y la parte baja de la pierna, y terminamos nuestra jornada con un tratamiento de las zonas de la cabeza, cuello y rostro. Si decide adoptar esta forma abreviada de tratamiento diario shiatzu, siga los mismos tratamientos para estas zonas que se han descrito en este capítulo. Recomendamos que por lo menos dos veces por semana se aplique el tratamiento completo, y los restantes días esta forma abreviada.

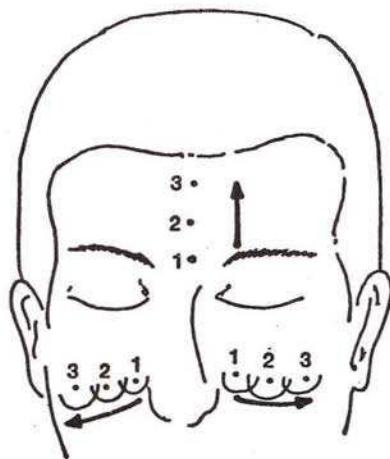
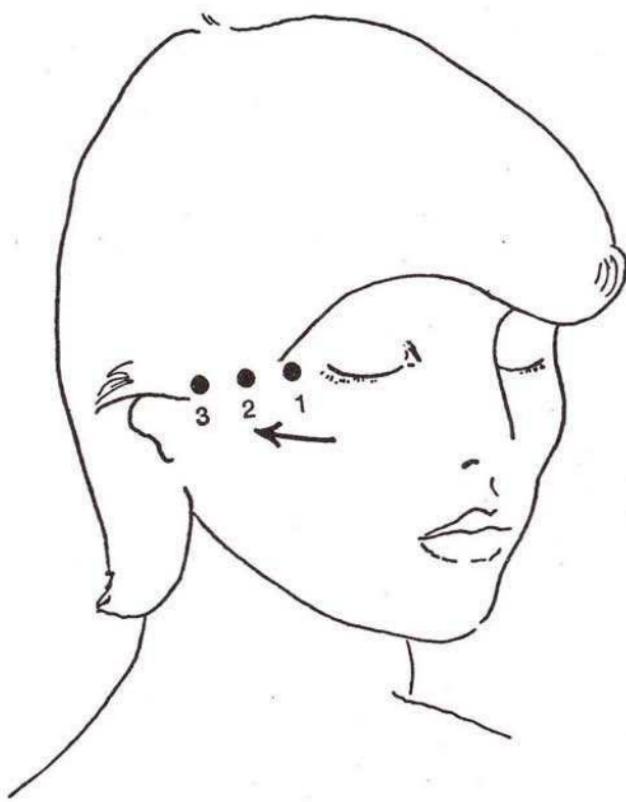


Fig. 30: Ojos



**Fig. 31: Sienes**

# 4

## Torceduras de tobillo

Hemos elegido como ejemplo de tratamiento shiatzu de tirón muscular, las torceduras de tobillo, porque parece ser que es en esta zona donde se producen con mayor frecuencia las torceduras y dislocaciones. Pero tomando como guía el capítulo precedente («El Tratamiento Completo»), puede tratar cualquier torcedura o tirón muscular que se produzca en otra parte del cuerpo con los procedimientos y del mismo modo que indicamos aquí para el tobillo. También pueden ser tratadas así las contusiones; es decir, los moretones profundos o los tejidos dañados. La hinchazón o inflamación indican contusiones, y deben ser tratadas, por inofensivas que parezcan, porque, si se descuidan, sus efectos posteriores pueden degenerar en una lesión más grave.

Una torcedura fuerte puede ser muy dolorosa. Si se cura usted mismo esa torcedura resultan innecesarias nuestras habituales indicaciones respecto al dolor; es decir que ejerza una presión suave. Pero si usted le está administrando la terapia shiatzu a otra persona,

recuerde que debe observar atentamente sus reacciones. La presión de sus dedos deberá ser lo más suave posible.

Sostenga con una mano el tobillo dañado, y presione ligeramente con la palma. Siga cubriendo con la palma de su mano la zona dañada, hasta que ésta parezca menos febril y cedan los latidos. Ahora podrá presionar ya los puntos shiatzu, primero sobre el propio tobillo, y luego sobre las zonas de alrededor. Presione sobre los tres puntos que quedan a ambos lados del tobillo (Fig. 32), cada uno de ellos tres veces, durante no más de tres segundos. Prosiga ejerciendo presión sobre los tres puntos de tendón de Aquiles (Fig. 33). En este último ejercicio presione primero sobre el punto de más arriba, y vaya luego bajando, trabajando siempre en dirección *hacia* la torcedura, no alejándose de ella. Después, y partiendo del de arriba, apriete sobre los ocho puntos de la parte posterior de la pierna, desde la rodilla al tobillo, presionando también aquí tres veces sobre cada punto, y durante tres

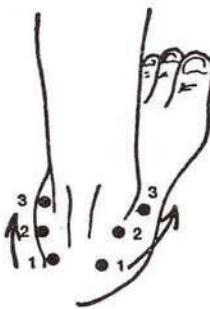
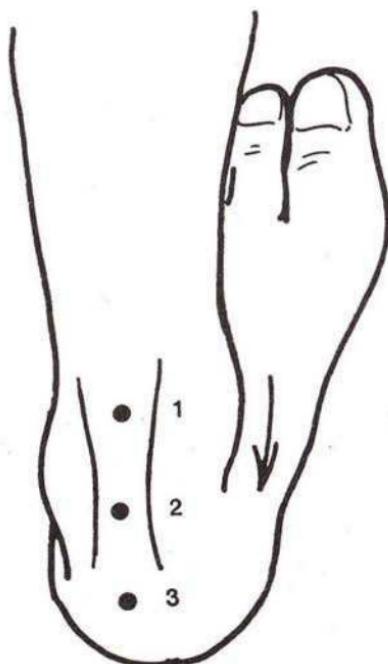
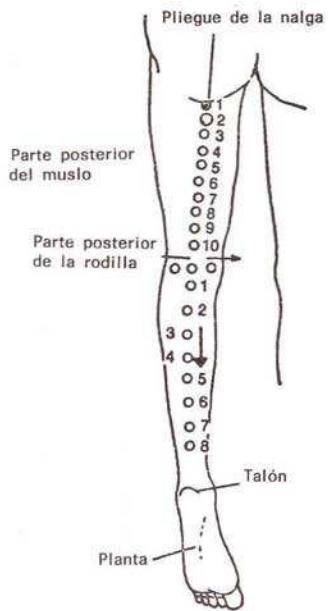


Fig. 32: Puntos del tobillo

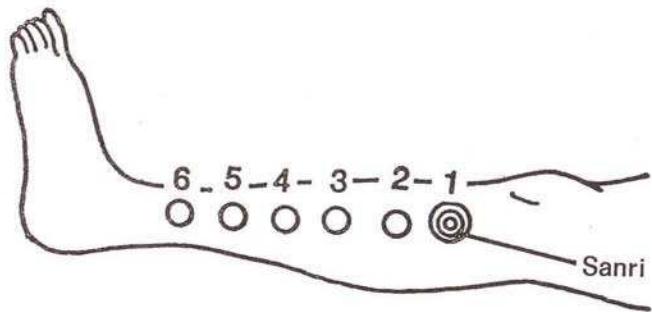
segundos cada vez (Fig. 34). Ahora apriete sobre los puntos de la parte exterior de la pierna afectada, siguiendo la espinilla (Fig. 35). Acabe suministrando el tratamiento completo de pie, comenzando por apretar los puntos de los dedos gordos, luego los del empeine, de la planta del pie, y de la parte superior, recordando que deberá trabajar siempre hacia la lesión (véanse Figs. 4, 5 y 6). Así se obtendrá un acusado alivio. Después del tratamiento, el paciente deberá dejar descansar el tobillo durante por lo menos treinta minutos.



**Fig. 33: Tendón de Aquiles**



**Fig. 34: Puntos de la parte posterior de la pierna**



**Fig. 35: Parte delantera de la pierna**

# 5

## Apetito

Una persona enferma se niega frecuentemente a comer. Esto resulta especialmente frustrante para aquellos quienes cuidan de ella. Alimentar a una persona enferma equivale a nutrirla y cuidar de ella. Es evidente que la comida —la buena comida— es lo que nos proporciona la fuerza y la vitalidad necesarias para luchar contra las enfermedades y lesiones. Los alimentos que se suministren a una persona seriamente enferma deben ser nutritivos, pero ligeros. En algunos casos se origina en el organismo del enfermo una especie de sabiduría corporal que tiende a sofocar hasta cierto punto el apetito y es algo que debe ser respetado. No se debe forzar nunca a comer a nadie, cuando su cuerpo le está diciendo que no lo haga. Pero lo más frecuente es que sean los gases que se acumulan en el abdomen cuando se pasa cierto tiempo tendido en la cama, los responsables de la pérdida del apetito. Lo más probable es que vuelva a sentirse el deseo de ingerir alimentos cuando dichos gases son eliminados.

Pero incluso aquellos de entre nosotros que cree-

mos estar sanos, o por lo menos no patentemente enfermos, sufrimos alguna vez la pérdida del apetito. Esto no constituye nunca un síntoma de salud. Unos cuantos minutos de tratamiento shiatzu por la mañana, antes de levantarnos, ayudan a resolver esta situación, y a recuperar un apetito normal. Un buen apetito no significa necesariamente que se vaya a comer en exceso, y a aumentar unos kilogramos de peso no deseados. Es muy frecuente que las personas con exceso de peso sufren de un deficiente metabolismo. No queman como debieran los alimentos que consumen, y entonces empieza a acumularse la grasa. Las personas gruesas tienen también tendencia a comer alimentos poco adecuados, y se alimentan principalmente de azúcares e hidratos de carbono. El shiatzu no puede producir por sí mismo una pérdida de peso, cosa que deberá conseguirse comiendo alimentos indicados, de preferencia proteínas, y haciendo bastante ejercicio. Pero el shiatzu sí puede ayudar a regular el metabolismo, de modo que los alimentos que se ingieren sean usados apropiadamente.

Conocemos a una mujer que no comía absolutamente nada hasta la hora de cenar, pero no perdía jamás ni un kilogramo. Hizo esto durante años, hasta que se convenció de que lo que estaba haciendo era tomar unos alimentos que no le convenían, y los cambió. Pero después de pasar largos años de hambre no sentía apenas necesidad de comer, hasta que comenzó a aplicarse los tratamientos shiatzu. Ahora come bien, se siente mejor, y controla su peso sin dificultad.

Para aumentar nuestro apetito, o el de una persona enferma que se niega a tomar alimento alguno, se precisa solamente de unos cuantos minutos cada día, durante los cuales se administra el siguiente tratamien-

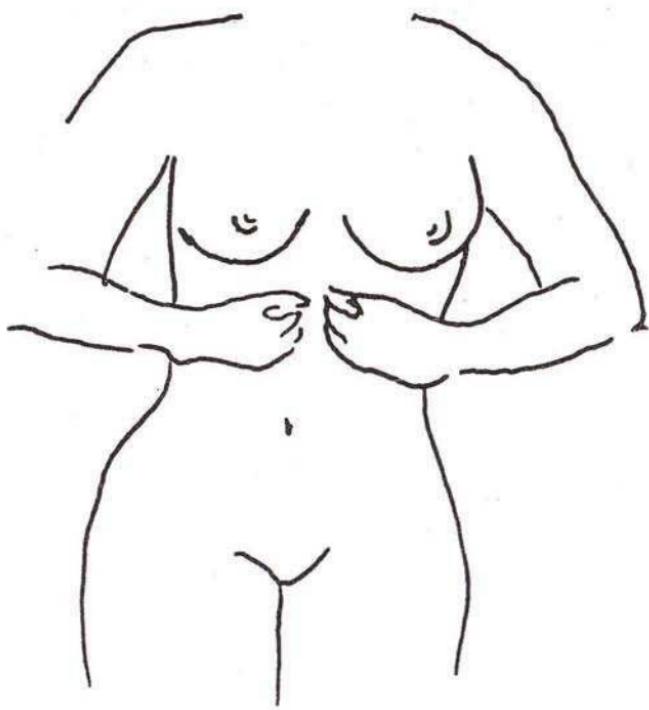


Fig. 36: Boca del estómago

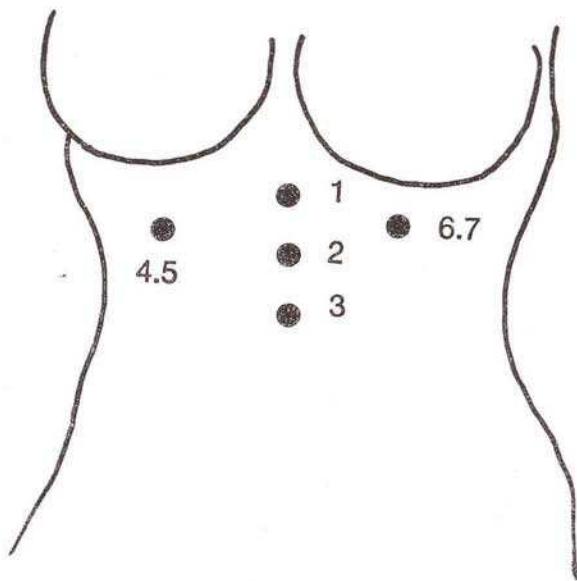


Fig. 37: Región gástrica

to. Tiéndase sobre la espalda. Apriétese la boca del estómago con los tres dedos centrales de ambas manos, durante unos tres segundos. Repita esto tres veces (Fig. 36). Traslade luego sus dedos a un punto un poco más bajo del estómago, y apriete del mismo modo, otras tres veces. Vuélvalo a hacer una vez más en un punto aún más bajo el abdomen, aproximadamente a nivel de la cintura. Y ahora, presione sobre dos puntos que quedan a la izquierda del original, y sobre dos de la derecha. Ejerza presión por tres veces sobre cada uno de estos puntos (Fig. 37). Coloque finalmente la palma de una de sus manos sobre la boca de su estómago, y la otra encima y apriete con firmeza durante unos treinta segundos. Recobrará el apetito después de aplicarse este tratamiento durante unos pocos días.

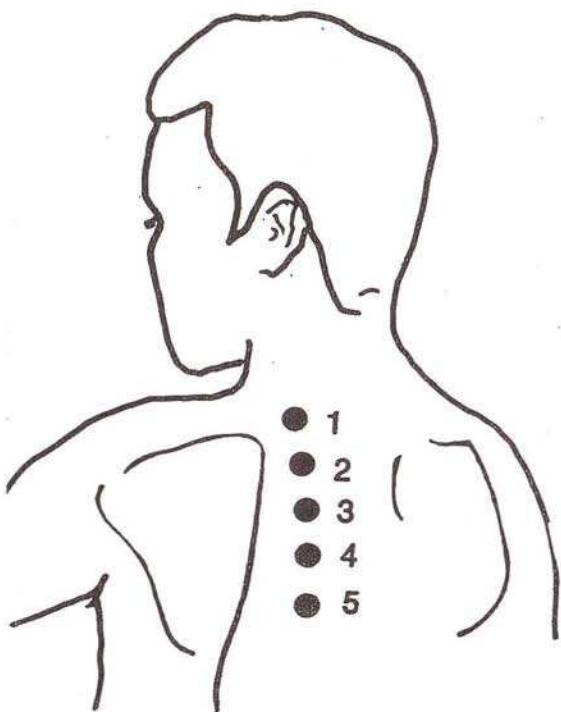
# 6

## Asma y problemas respiratorios

Aunque el tratamiento del asma requiere la colaboración de otra persona, lo incluimos porque una amiga nuestra, que tiene un niño asmático, asegura que ha podido aliviar los síntomas de su hijo con este sencillo tratamiento. Le administra dicho tratamiento dos veces al día, una por la mañana y otra por la noche y ha advertido que su hijo respira con mayor facilidad desde que comenzara con los ejercicios shiatzu, hace seis meses. En los días en que un ataque parece inminente aumenta el número de tratamientos. Los ataques de su pequeño han sido, por lo general, menos fuertes.

Deben emplearse dos tratamientos. En el primero, la persona asmática deberá tenderse sobre el abdomen. Presione sobre los cinco puntos localizados entre las paletillas y la columna vertebral, teniendo buen cuidado de no apretar sobre las propias vértebras o las paletillas. Emplee ambos pulgares, uno encima del otro, y apriete sobre cada punto de ambos lados tres veces (Fig. 38). A continuación presione sobre los tres puntos

situados a cada lado de la nuca (véase Fig. 26). Apriete cada punto de un modo suave, durante tres segundos y tres veces. El paciente debe tenderse a continuación sobre la espalda, con una almohada bajo la cabeza, y se le aplicará un tratamiento completo del pecho.



**Fig. 38: Puntos situados entre las paletillas y la columna vertebral**

Presione los cinco puntos localizados sobre el esternón (Fig. 24), comenzando por el de la parte superior, y apretando cada uno de ellos tres veces y durante tres segundos cada vez. Sírvase de la Fig. 24 como guía para la localización de los puntos, y apriételos todos sólo una vez, con una presión ligera, recordando que no debe apretar sobre las propias costillas. A continuación,

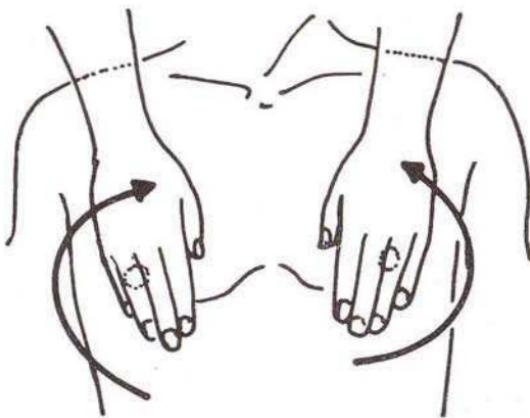


Fig. 39: Masaje de los senos

y valiéndose de las palmas de las manos, masajee las zonas de los senos con un movimiento circular, tal como se indica en la Fig. 39. Repita cada círculo completo de masaje a presión diez veces. Finalmente apriete dos veces sobre la parte superior del pecho, de modo que el paciente se vea obligado a exhalar el aire. No lo haga de modo brusco, ni con un exceso de fuerza. Ter-

mine presionando ligeramente sobre su abdomen con las palmas de sus manos.

Este tratamiento shiatzu debe aliviar al asmático de la congestión y de la consecuente dificultad respiratoria que tan molesta es. Puede emplearse también para combatir la congestión producida por resfriados de pecho.

## Para los que mojan la cama

¿Cómo es que algunos niños, incluso en su más tierna edad, permanecen secos durante toda la noche, mientras otros dan muestras de incontinencia? Es frecuente que los niños en edad de comenzar a andar mojen la cama, y los padres acostumbran a enfrentarse con paciencia a lo que creen debe ser un período de adaptación. Pero si el niño se va haciendo mayor, y continúa teniendo «accidente» por la noche, la situación comienza a tornarse molesta y da motivos de preocupación. Se dice muchas veces que el problema tiene una base psicológica. Esto hace que los padres se preocúpen todavía más.

No cabe duda de que mojar la cama puede ser un síntoma de problemas internos en el niño, y los padres deberán observar cuidadosamente cómo se comportan con el pequeño a la hora de acostarle. Deben ser unos momentos de calma. Desde luego no se deberá castigar o alterar al niño antes de acostarle. Cuando se produzcan dificultades entre el pequeño y sus padres en las inmediaciones de la hora en que el niño se va a la cama,

convendrá resolverlas antes de que el hijo se acueste. Debe tener la seguridad de que todo está en orden en su pequeño mundo, por difícil que esto pueda resultar algunas veces. Los padres deben mostrarse también firmes en la limitación de líquidos durante varias horas antes de acostar al pequeño. También hay que asegurarse de que el niño está adecuadamente abrigado, de modo que no pueda pasar frío durante la noche.

Algunos niños mojan la cama de modo crónico hasta llegar a la adolescencia. Esto constituye un motivo de vergüenza tanto para ellos, como para sus padres. Con un niño así es preciso mostrarse firme, pero con tacto... y darle una oportunidad. Es posible que esa peculiaridad no esté motivada por problemas psicológicos, sino por causas físicas. Pruebe con él el siguiente tratamiento shiatzu.

Apriete primero con los pulgares los cinco puntos de la parte baja de la espalda, como aparecen en la Fig. 42. Presione sobre cada punto tres veces, con suavidad, pero también con firmeza. Apriete después sobre los tres puntos de la región de las nalgas, localizados como indica también la Fig. 42. Dé entonces la vuelta al niño, y con la palma de la mano ejerza una presión suave sobre la parte baja del abdomen, y en especial sobre la zona de la vejiga. Termine el tratamiento presionando sobre la médula oblonga (Fig. 26) tres veces y contando cada vez hasta cinco.

Haga saber a su hijo que este tratamiento shiatzu va a servir para ayudarle a que no moje la cama. A los niños les encanta generalmente cooperar con una actitud totalmente positiva. Y los resultados acostumbran a ser también positivos. Administre este tratamiento antes de acostar al niño, y durante un período de tiempo largo, no sólo durante el corto tiempo que su hijo

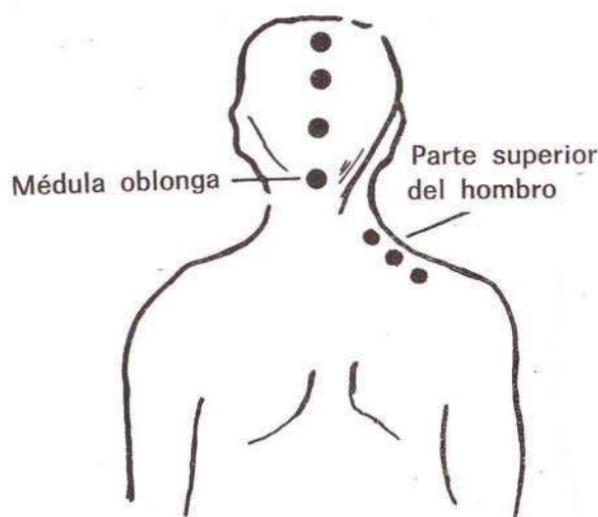


Fig. 40: Puntos encima de los hombros

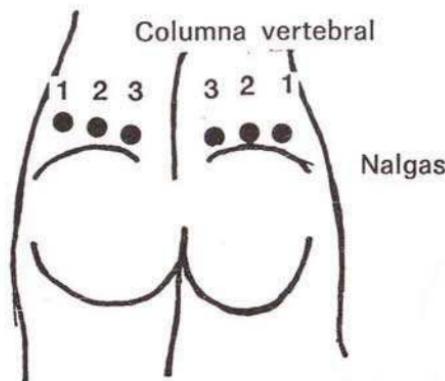
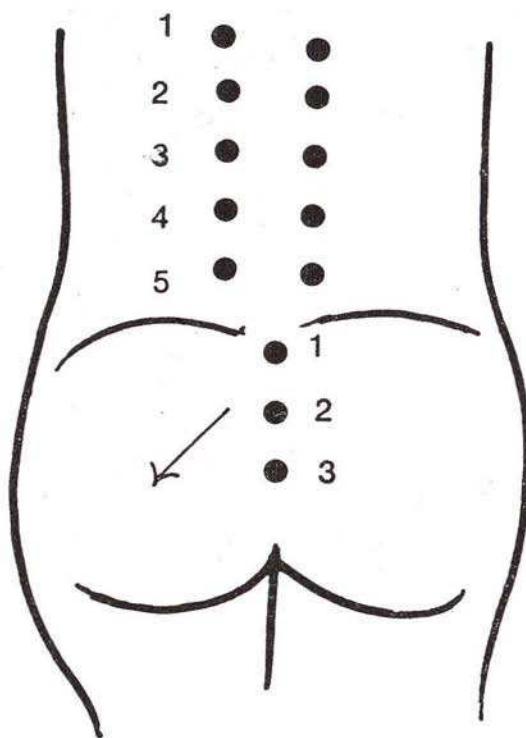


Fig. 41: Puntos encima de las nalgas

pudiera permanecer seco, como resultado de varios de estos tratamientos. La presión sobre los puntos indicados ayuda a estimular una reacción más normal del esfínter de la vejiga, y tarda tiempo en resultar efectivo de modo permanente.



**Fig. 42: Puntos lumbares y del sacro**

# 8

## Presión de la sangre

Si padece de una presión sanguínea excesivamente alta será mejor que emplee todo el tiempo necesario en suministrarse a sí mismo el tratamiento shiatzu completo, tal como se ha descrito en el capítulo 3. Ese tratamiento le ayudará a mantener todos sus músculos flexibles, y en consecuencia saldrá beneficiado todo su aparato circulatorio. Recuerde que el shiatzu es básicamente una terapia de equilibramiento, ideada para mantener el buen funcionamiento del biosistema normal humano. No está concebido para ser empleado en lugar de medicamentos, en los casos de dolencias graves. Una presión sanguínea alta es una dolencia grave. Emplee el shiatzu *además* de seguir las indicaciones del médico, no para sustituirlas.

Además del tratamiento completo, sugerimos los siguientes ejercicios suplementarios. En primer lugar, y empleando los tres dedos centrales de la mano, presione sobre el punto localizado en el sobaco (Fig. 18). Apriete sobre este punto tres veces, durante tres segundos cada una. Hágalo a ambos lados del cuerpo.

Y ahora, con el pulgar, presione sobre el punto localizado inmediatamente debajo de su mandíbula, donde puede sentir su pulso. Apriete suavemente y cuente hasta diez. Afloje la presión, respire profundamente unas cuantas veces, y repita el procedimiento tres veces a cada lado de su garganta. A continuación apriete el punto que queda sobre la médula oblonga, localizado justo sobre la base de su cráneo (Fig. 26). Emplee los tres dedos centrales de sus dos manos, y presione mientras cuenta hasta diez. Repítalo tres veces. Ahora apriete sobre los tres puntos situados a ambos lados de la parte posterior de su cuello (Fig. 26), valiéndose también del índice, medio y anular. Repítalo también aquí tres veces. Apriete ahora con los tres dedos centrales de ambas manos sobre la boca de su estómago, y cuente hasta diez. Termine el tratamiento tirándose del dedo medio de ambas manos, primero la izquierda, y luego la derecha.

Aunque una presión sanguínea excesivamente baja no acostumbra a ser tan grave como lo contrario, no deja por ello de ser un trastorno de su organismo, que debe ser tratado. Presione sobre el punto que queda bajo la mandíbula, igual que en el tratamiento para la presión alta. Este punto, localizado sobre las arterias carótidas, tiene gran importancia en la regulación de la presión sanguínea; por consiguiente es uno de los puntos clave de shiatzu. Presione a continuación sobre los tres puntos de la parte posterior de la cabeza, como se indica en la Fig. 26. Presione con los tres dedos centrales de la mano, y repita el procedimiento tres veces. Apriete por fin sobre los puntos del hombro que se muestran en la Fig. 40.

## 9

## Enfriamientos

Cualquiera de los siguientes ejercicios servirá para aliviar un enfriamiento. Nosotros empleamos generalmente varios de ellos o todos.

Comience por los dedos de los pies, y presione sobre los tres puntos de cada dedo, comenzando por el de la base del dedo gordo (véase Fig. 4). A continuación presione sobre todos los puntos del empeine, entre los huesos (Fig. 5). Comience por los cuatro puntos situados en la base de los dedos, apretando una vez cada uno. Apriete luego sobre los cuatro puntos que quedan por encima de esta hilera, y avance así hacia el tobillo. Presione mientras cuenta hasta tres. Presione luego sobre los cuatro puntos de la planta del pie (Fig. 6), tres veces sobre cada uno. Hágalo con los dos pulgares, uno colocado sobre el otro, y ejerza una presión mayor sobre el tercer punto, el que está localizado en el arco del pie. Continúe apretando los tres puntos que quedan a cada lado del tobillo (Fig. 7). Ahora, y comenzando por el punto que queda justo por debajo de la rodilla, presione sobre todos los puntos del costado de la pier-

na, en dirección hacia el tobillo (Fig. 8). Emplee los dos pulgares, y apriete tres veces sobre cada punto. Y ahora, comenzando por el punto que queda más arriba, presione sobre todos los situados en la parte posterior de los muslos. Emplee para ello los tres dedos centrales de la mano (véase Fig. 9). Finalmente, apriete los tres puntos que se hallan situados justo encima de las nalgas, en dirección hacia la columna vertebral (Fig. 41). Para este ejercicio puede emplear los pulgares. Presione sobre cada uno de los puntos con firmeza durante tres segundos, y repita la operación tres veces sobre cada punto.

# 10

## Estreñimiento

Cientos de miles de personas sufren estreñimiento crónico. Y muchos miles más lo padecen de modo ocasional, con las penosas manifestaciones de este trastorno tan generalizado. Los laxantes son una posible solución de este problema. Pero el propio laxante puede pasar a convertirse en parte del problema si se toma con regularidad. El paciente descubre que no puede evacuar sus intestinos sin la ayuda de una de esas medicinas para las que no es necesaria receta. ¡Esta situación es totalmente anormal, y debe ser tratada inmediatamente!

Una vez más, la comida que ingerimos forma parte del problema. Tome nota durante un par de semanas de todos los alimentos y bebidas que consume. A continuación analice su dieta, y vea cuánta fibra está comiendo. Si se sigue la típica dieta occidental, a base de alimentos muy elaborados, lo más probable es que ingiera una cantidad mínima de fibra... de parte no digestible. Hoy en día leemos muchas cosas sobre la importancia del salvado y los granos enteros. Preste

atención a este tema, y comience a cambiar los tipos de alimentos que consume, de modo que pueda tener la seguridad de tomar una cantidad suficiente de fibra.

Tanto si cambia de dieta como si no, el siguiente ejercicio de shiatzu le servirá de ayuda. ¡Pero a pesar de todo le recomendamos encarecidamente que revise su régimen alimenticio!

Por la mañana, y antes de levantarse, presione sobre el punto que se señala en la Fig. 43, valiéndose de los tres dedos centrales y apretando con ambas manos durante unos tres minutos. Es posible que descubra que en esta zona tiene un bullo. Frótese con los dedos mientras aprieta. No se sorprenda si al hacerlo oye ruidos y gorgoteos. Es en esta zona, llamada la fleura sigmoide, donde las heces tienden a acumularse y estancarse en el intestino grueso. Al aplicar presión se produce a veces una reacción ruidosa en la zona. Beba

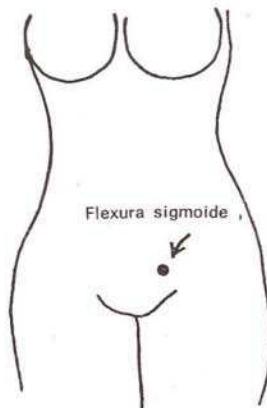


Fig. 43: Punto sobre la Flexura Sigmóide

un vaso de agua, en la que haya exprimido el zumo de medio limón —limón fresco, no de lata, ¡y nada de azúcar, por favor! Espere luego una media hora antes de comer. Si se impone esta rutina al pie de la letra, el estreñimiento dejará de ser un problema para usted.

## Diarrea

Las causas de la diarrea son varias. Algunas de ellas graves, otras temporales. Pero siempre que sufra diarreas durante más de un día o dos, deberá consultar con el médico. Hemos descubierto que tanto el yogur como el ayuno resultan eficaces. El yogur debe ser del tipo natural, y el ayuno de corta duración. Y, como es lógico, aplicamos siempre el siguiente tratamiento shiatzu, que resulta útil para aliviar la diarrea producida por un mal funcionamiento del sistema nervioso reflejo. Si todos estos métodos fallan, cosa que no ocurre con frecuencia, recurrimos a nuestro médico.

Presione primero los puntos situados entre la columna vertebral y las paletillas, a ambos lados (Fig. 38). Apriete cada uno de ellos tres veces, durante tres a cinco segundos. Presione también sobre el punto que queda encima de la médula oblonga tres veces, durante tres segundos (Fig. 44). Prosiga hacia abajo, por la espalda, y persione sobre los cinco puntos a cada lado de la columna vertebral, como se señalan en la Fig. 42. Continúe apretando sobre los tres puntos localizados

en la zona de las nalgas (Fig. 42). Presione con ambos pulgares, uno colocado sobre otro, encima del punto situado en la parte externa de la cadera, como se muestra en la Fig. 45. Apriete ahora los puntos de los lados exteriores de los muslos (Fig. 12) y los localizados en la parte delantera de la pierna, por debajo de la rodilla (Fig. 8). Presione durante tres segundos sobre cada uno de estos puntos, y por tres veces. Y ahora, empleando los dos pulgares, aplique presión sobre el punto situado entre los dos primeros dedos de cada pie (Fig. 46). Haga esto cinco veces en cada pie, contando cada vez hasta cinco. Emplee finalmente la palma de la mano para apretar suavemente sobre la parte baja del abdomen, durante unos treinta segundos.

Si persiste la diarrea después de tres de estos tratamientos shiatzu, le recomendamos que consulte con su médico.

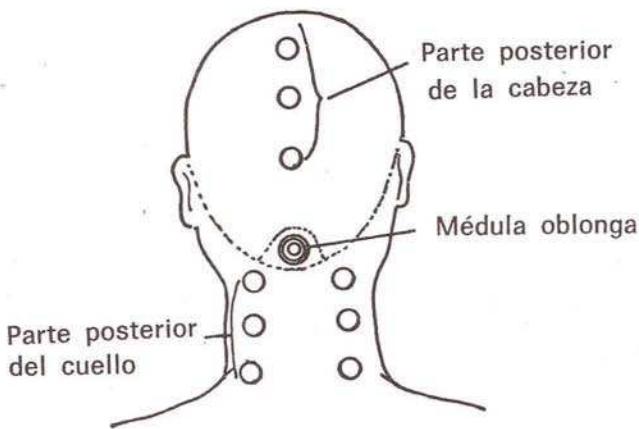


Fig. 44: Parte posterior de la cabeza y cuello

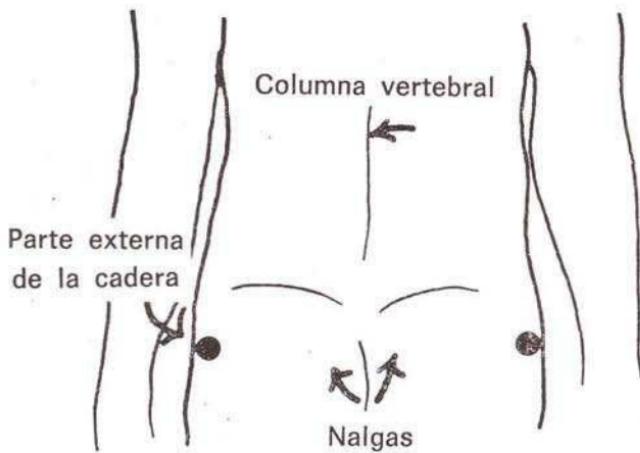


Fig. 45: Puntos de la parte externa de las caderas

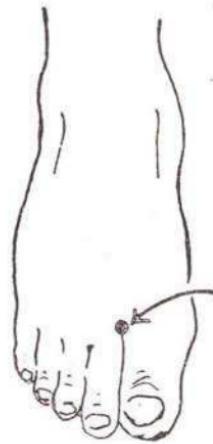


Fig. 46: Punto entre los dedos del pie

# 12

## Fatiga ocular

El exceso de lectura, de televisión, una labor muy próxima a los ojos, y la simple tensión producida por las presiones de la vida diaria pueden afectar a los ojos, hasta el punto de no permitirnos ver con la misma claridad que siempre. Estos síntomas se eliminan con una buena noche de descanso. Pero a veces sentimos los ojos cansados y doloridos en medio de las actividades diarias, cuando no es posible retirarse a dormir. Cuando se impone un excesivo trabajo a los ojos acostumbra a producirse un dolor de cabeza. Para aliviar esa fatiga de los ojos, y el dolor de cabeza que acostumbra a acompañarla, practique el siguiente ejercicio.

Con los tres dedos centrales de la mano presione sobre la protuberancia ósea que queda justo debajo de las cejas. Apoye las yemas de los dedos planas, de modo que las uñas no toquen la piel. Presione por tres veces. Y ahora, valiéndose de los mismos dedos, apriete la protuberancia ósea que queda bajo los ojos, también tres veces (Fig. 30). Vuelva a apretar la protuberancia superior; pero cada vez que apriete corra

los dedos aproximadamente una media pulgada en dirección a la oreja. Siga apretando a lo largo de una línea que termine justo encima de la oreja. Al presionar sobre esta línea se relajan los músculos de alrededor del ojo, lo que produce un alivio de la fatiga. Masajéese ahora las sienes, describiendo con los dedos un círculo lento. Concluya el tratamiento colocándose las palmas de las manos sobre los ojos. No deberá tocar el propio globo del ojo. Sus dedos deben descansar sobre su frente, con la base de la mano sobre las mejillas, y formando con las palmas como una copa sobre sus ojos. Ciérrelos y relájese. Puede seguir en esta postura durante tanto tiempo como lo deseé... Cuanto más, mejor.

Si realiza este último ejercicio echado, descubrirá que se sumerge en un delicioso sueño. Si está tumbado boca abajo, colóquese una almohada en el pecho para apoyar los codos. Si está sentado, apoye los codos en una mesa, o en algunas almohadas colocadas sobre su regazo. Y si está sentado, permanezca erguido, valiéndose de los músculos del abdomen para sostener su postura. Un cuerpo desmadejado sólo crea tensiones en otras partes del organismo, y contradice lo que está intentando conseguir mediante los ejercicios para los ojos.

# 13

## Fiebre

La fiebre es uno de los modos con que señala el cuerpo que algo funciona drásticamente mal. Tantas cosas pueden ser las causantes de la fiebre, que al profano le resulta difícil discernirlo. La fiebre puede ser resultado de un simple resfriado, o un síntoma precursor de una grave infección o enfermedad. Un experto en shiatzu, trabajando conjuntamente con un médico puede aliviar frecuentemente una fiebre, porque sabe qué la motiva. Pero, por desgracia, el profano carece de esos conocimientos. Sugerimos dos ejercicios que pueden actuar sobre la fiebre, dependiendo de sus causas. Nosotros mismos hemos tenido tantos éxitos como fracasos con ellos, pero se los proponemos a nuestros lectores, como una mayor ampliación, y con la esperanza de que puedan darles buen resultado, por lo menos en algunas ocasiones.

El primero de estos tratamientos se refiere a la parte posterior de las piernas y el tendón de Aquiles, situado detrás del talón. Comenzando por el punto que queda más alto, por debajo de la rodilla, presione sobre

los ocho puntos de cada pierna, tal como se indica en la Fig. 9. Apriete cada punto durante cinco segundos, y repita el procedimiento tres veces. Aplique presión del mismo modo sobre los tres puntos situados sobre el tendón de Aquiles, procediendo hacia abajo, en dirección al talón del pie (Fig. 6). Presione finalmente sobre los tres puntos que se hallan a cada lado del tobillo (Fig. 47), también tres veces sobre cada uno, durante el mismo tiempo.

Si después de consultar al médico, sabe ya cuál es la causa de esa fiebre, podrá entonces aplicar presión a los puntos que afectan de modo inmediato a esas zonas.

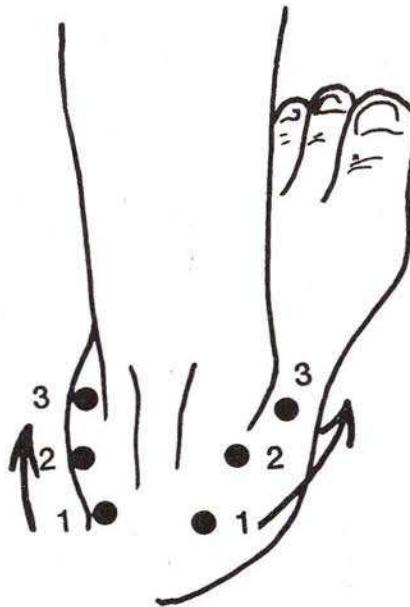


Fig. 47: Puntos del tobillo

# 14

## Resaca

Este corto capítulo puede parecer incongruente con el propósito de este libro. Después de todo, estamos hablando del delicado equilibrio de nuestro cuerpo, de los principios del mantenimiento de una buena salud, por medio de la concienciación, de la dieta y del ejercicio. Pero seamos prácticos, y no adoptemos una postura santurróna. Muchos de nosotros, sino la mayoría, ingerimos en una u otra ocasión un exceso de bebidas alcohólicas. Quizá no nos propongamos hacerlo, pero nos encontramos en una reunión, y tomamos una copa para mostrarnos sociables, y luego otra, hasta que a la mañana siguiente se produce el desastre. Si tal cosa le sucede a usted ocasionalmente, le recomendamos el siguiente tratamiento:

Presione sobre los puntos de la parte alta del cráneo, que se indican en las Figs. 48 y 49. Presione partiendo de la parte trasera de la cabeza, hacia la de delante, primero sobre la línea central, y luego sobre las que quedan a ambos lados de la central. Cuando lo haya hecho ya se sentirá seguramente un tanto mejor,

y bien dispuesto para continuar el tratamiento, apretando los puntos de la parte de delante del cuello, que se señalaban en la Fig. 25. Y ahora, presione sobre los tres puntos de las sienes (Fig. 50), valiéndose de los tres dedos centrales de la mano. Concluye el tratamiento apretando los tres puntos localizados a ambos lados de la parte posterior del cuello (Fig. 25). Como de costumbre, presione durante tres segundos cada uno de esos puntos, y repita la operación tres veces.

Deseamos sinceramente que no tenga que recurrir a este tratamiento para curarse de una resaca con mucha

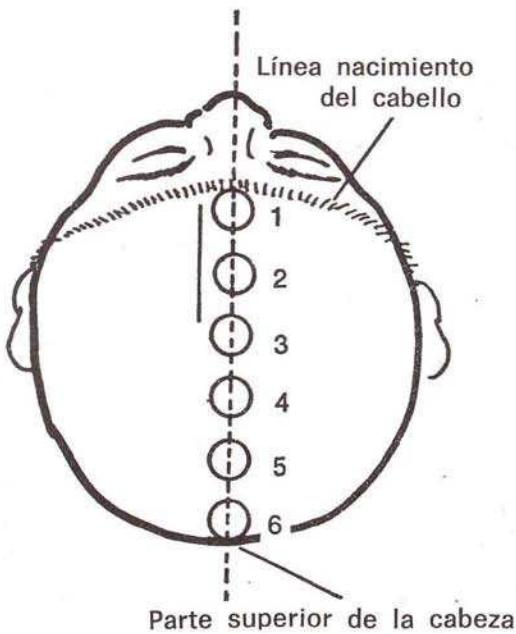


Fig. 48: Parte superior de la cabeza

frecuencia. Pruébelo algunas veces cuando esté simplemente cansado o abatido. ¡Resulta todo un reconstituyente!

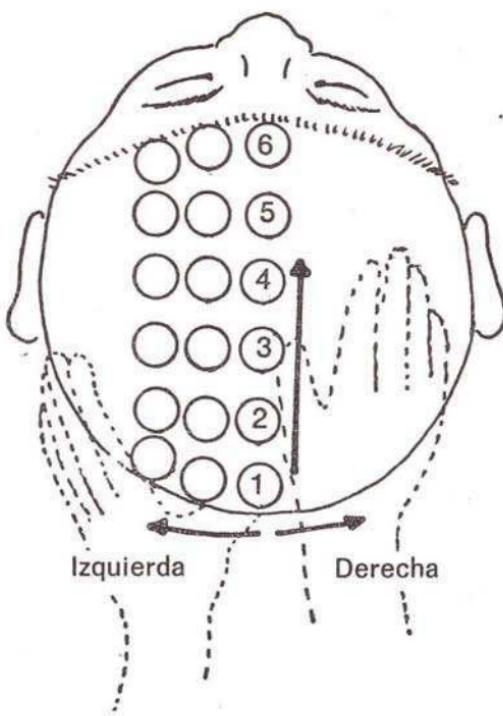


Fig. 49: Parte superior de la cabeza

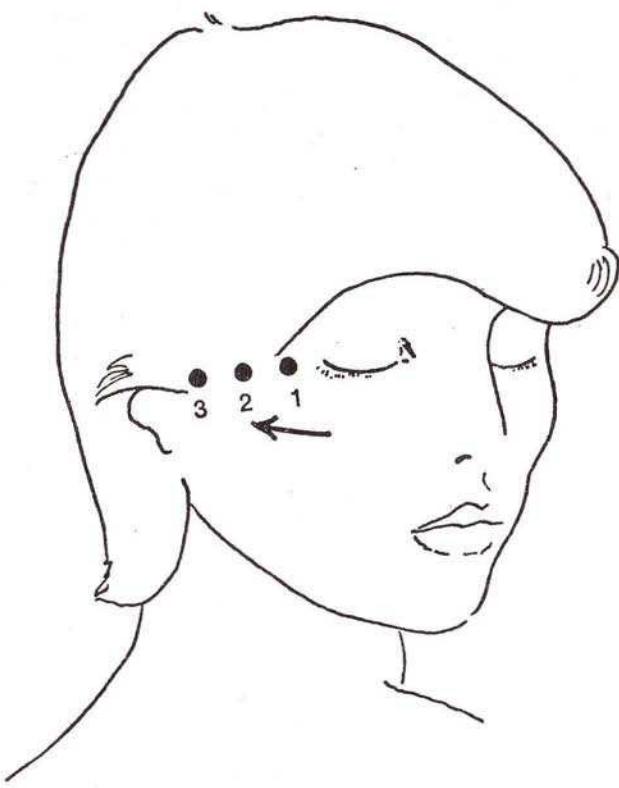


Fig. 50: Sienes

# 15

## Dolores de cabeza

Numerosos factores producen dolor de cabeza. Por fortuna el shiatzu nos ofrece distintos tratamientos para combatirlo, y uno resultará el indicado para usted. Si está seguro, por ejemplo, de que su dolor de cabeza es el resultado de la fatiga de sus ojos, ponga en práctica el tratamiento que se sugería para ello en el capítulo 12. Hemos comprobado que resulta extraordinariamente eficaz para nosotros.

Si desconoce cuál es el motivo de su dolor de cabeza, pruebe con cualquiera de estos otros métodos. Un dolor de cabeza es, en ocasiones, resultado de una situación de tensión. Los músculos del cuello y la parte alta de la espalda se tornan extremadamente rígidos y pueden originar el dolor de cabeza. Cuando sospechamos que es esta la causa de nuestro dolor de cabeza, comenzamos ejecutando un sencillo ejercicio de yoga. Si este ejercicio proporciona algún alivio, puede tenerse la casi total seguridad de que la zona en que se origina el problema es en el cuello. Este es el ejercicio de yoga. Deberá realizarlo en primer lugar, y seguir después

con el tratamiento shiatzu. Acostumbra a proporcionar alivio.

Siéntese erguido y en posición cómoda. Deje caer la cabeza hacia delante, sobre el pecho, para estirar los músculos posteriores del cuello. No tire ni se esfuerce. Y luego, lentamente, todo este ejercicio debe realizarse muy lentamente—, levante la cabeza y déjela caer hacia atrás, hasta tan lejos como pueda, teniendo también aquí cuidado de no esforzarse. Repita esta operación de mover la cabeza primero hacia abajo, sobre su pecho, y luego completamente hacia atrás tres veces. Y ahora, estire el cuello dejando caer la cabeza, primero hacia el hombro izquierdo, y luego hacia el derecho; repita también tres veces este movimiento. A continuación, y muy lentamente, haga girar la cabeza, describiendo un círculo completo, en una dirección. Repítalo tres veces, y luego cambie de dirección y hágalo tres veces más. Oirá sin duda gran cantidad de crujidos, y sentirá un tirón en los músculos del cuello. Después de esta relajación preliminar de los músculos del cuello, estará listo ya para poner en práctica el tratamiento shiatzu.

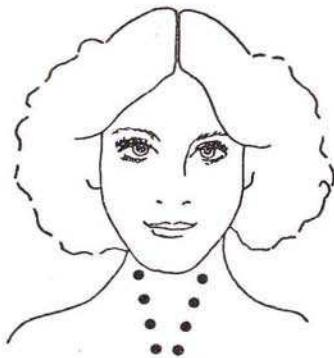
Presione primero sobre los puntos localizados sobre la parte delantera del cuello, tal como se señalan en la Fig. 51. Ejerza una ligera presión sobre cada uno de ellos durante tres segundos. Aplique esta presión tres veces sobre cada punto. Presione ahora del mismo modo sobre los tres puntos de la parte posterior del cuello (Fig. 26). Para la presión sobre la parte delantera emplee los pulgares, con las manos rodeando la parte posterior del cuello. Para la presión sobre los puntos de la parte de atrás, emplee los tres dedos centrales de la mano, con los pulgares apoyados sobre la clavícula. Concluya el tratamiento apretando sobre los puntos

clave situados en la parte alta de los hombros (Fig. 40). Esto ayuda a relajar los músculos de los hombros, que pueden participar también de la tensión de la zona del cuello. Permanezca tendido durante por lo menos diez minutos, cubriendo los ojos con las palmas de las manos, tal como se describía en el capítulo 12.

Si su dolor de cabeza no tiene como origen el cansancio de sus ojos, ni la tensión del cuello y los hombros, pruebe entonces con estos otros tratamientos shiatzu. Presione primero sobre los seis puntos localizados en el centro de la parte superior de la cabeza. Comience por el punto que queda más atrás, y vaya avanzando hacia delante. Presione sobre cada punto tres veces. Apriete ahora los puntos localizados a ambos lados de esta línea central, primero por el lado izquierdo, y luego por el derecho. En las Figs. 48 y 49 se señala la situación de estos puntos. Aplique presión sobre cada uno de ellos cuatro veces. Lo hará con mayor facilidad si emplea los tres dedos centrales de su mano. Presione nuevamente sobre los seis puntos situados en el centro, y repítalo tres veces. Y ahora, y valiéndose de ambas manos, apriete simultáneamente los puntos situados a los lados seis veces. Termine el ejercicio presionando nuevamente tres veces sobre los puntos centrales.

Complemente este ejercicio de presión sobre la cabeza, presionando sobre los puntos situados en la parte posterior y frontal del cuello, tal como se describía antes. Y además de esto, presione sobre todos los puntos localizados sobre el empeine del pie, como se señalaban en la Fig. 5. Emplee en este ejercicio ambos pulgares, apretando con uno colocado sobre el otro, y trabaje desde la base de los dedos hacia arriba, en dirección al tobillo. Presione sobre los puntos transversales

del pie, primero sobre los cuatro localizados sobre la base de los dedos; pase luego a la hilera siguiente, etc. Presione sólo una vez sobre cada uno de sus puntos. Como en todo tratamiento shiatzu, se recomienda descansar durante un corto período después de los ejercicios, si es posible.



**Fig. 51: Puntos de la parte frontal del cuello**

## 16

### Dolores de corazón, palpitaciones y respiración dificultosa

En bien de esos lectores que no acostumbran a leer la introducción de un libro, nos gustaría repetir aquí la advertencia que allí hacíamos. Si usted padece una dolencia grave de corazón, y los dolores que le acometen proceden de esa dolencia, ¡no se trate usted mismo con shiatzu! Sólo un experimentado profesional del shiatzu, trabajando conjuntamente con su médico, podrá suministrarte el tratamiento adecuado. Por consiguiente, este capítulo va dirigido a aquellas personas cuyo médico haya dictaminado que no padecen ninguna dolencia cardiaca grave, y sin embargo, por algún motivo, siguen sintiendo ocasionalmente dolores en la zona del corazón.

Tales dolores pueden ir acompañados de jadeo, palpitaciones o abundante transpiración. Estos síntomas son motivados muchas veces por el simple stress o la angustia provocados por el ritmo febril de la vida moderna. La psiquiatría actual califica a esos síntomas

—síntomas que carecen de una básica física evidente—de neuróticos. Nosotros preferimos olvidarnos de tales etiquetas. El dolor es real. Los síntomas se experimentan de modo físico, y ese calificativo sólo sirve para aumentar la angustia de quien los padece. Ahora ya no tiene que preocuparse solamente por los síntomas, sino que además debe enfrentarse a la idea de que es un neurótico. ¡Es tan poco lo que se sabe sobre la mente humana, y sobre cómo trabaja en realidad en forma conjunta con el cuerpo, que opinamos que es preferible prescindir de la simplificación de las etiquetas! Usted tiene síntomas físicos. ¡Pues aplíquelas un tratamiento!

El shiatzu nos ofrece varios ejercicios que pueden aplicarse a tales síntomas. Comience en primer lugar por la parte superior de su cabeza. Presione sobre los seis puntos situados sobre la línea media de su cráneo, tal como se señalan en la Fig. 48. Trabaje partiendo de la parte de atrás, hacia la parte de delante de su cabeza. Presione tres veces sobre cada uno de los puntos, valiéndose de la técnica de los tres dedos centrales. Y ahora, usando esos tres dedos, presione sobre los cinco puntos localizados a cada lado, entre las paletillas y la columna vertebral. Si no puede alcanzar por sí mismo esos puntos, procure que alguien lo haga por usted. Luego, alargando la mano por debajo del sobaco, presione sobre el punto que se halla encima de la propia paletilla (Fig. 52), prestando una particular atención al punto del lado izquierdo. Apriételo tres veces, contando hasta cinco. A continuación, y valiéndose de los dedos centrales de ambas manos, presione el punto que se halla sobre la médula oblonga (Fig. 44). Presione por tres veces, contando cada una hasta cinco. Tome como guías las Figs. 53 y 54, y ejerza presión sobre los puntos que se hallan a lo largo de la parte superior del

brazo, empleando para ello el pulgar. Apriete cada uno tres veces. Y ahora, presione sobre los tres puntos que están en el lugar en que se encuentra su pecho con la parte delantera de sus hombros (Fig. 55). Sírvase del pulgar, y aplique presión tres veces, y cada una de ellas durante tres segundos. Continúe con el tratamiento apretando sobre los puntos de la parte delantera del cuello (Fig. 51). Termine el ejercicio aplicándose presión sobre la boca del estómago (Fig. 36), con las palmas de ambas manos. Mantenga dicha presión durante unos diez segundos, y repítalo tres veces. Presione con suavidad, pero también con firmeza.

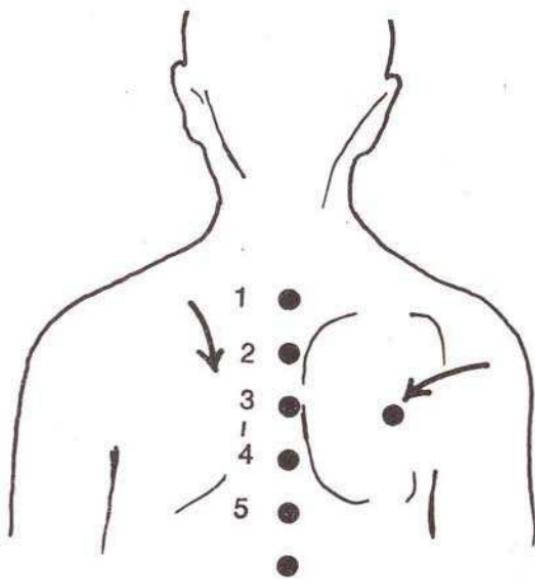


Fig. 52: Paletillas

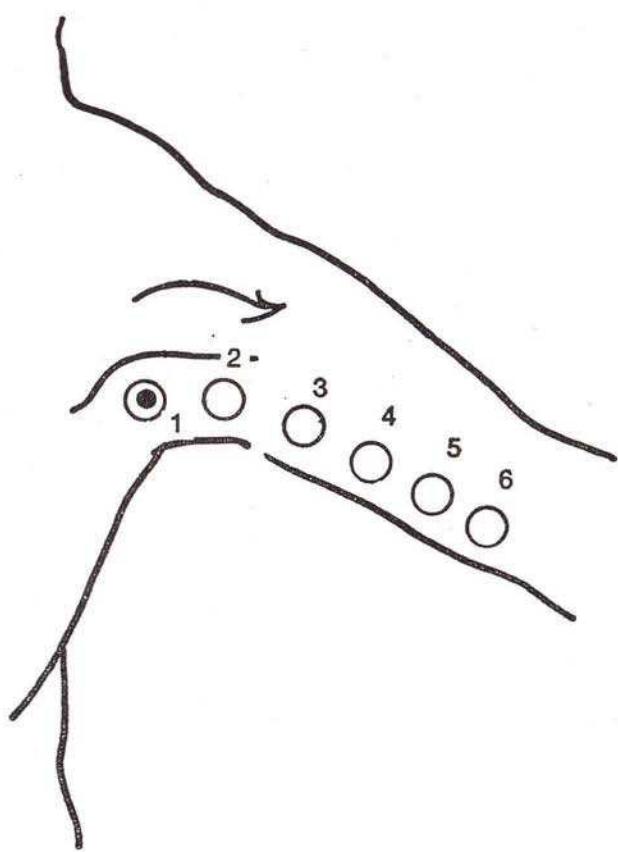


Fig. 53: Interior de la parte superior del brazo

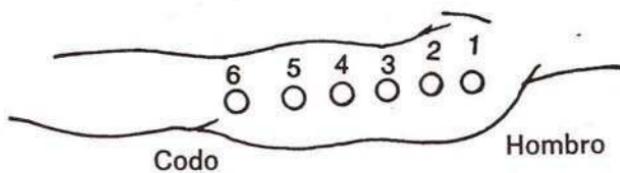


Fig. 54: Exterior de la parte superior del brazo

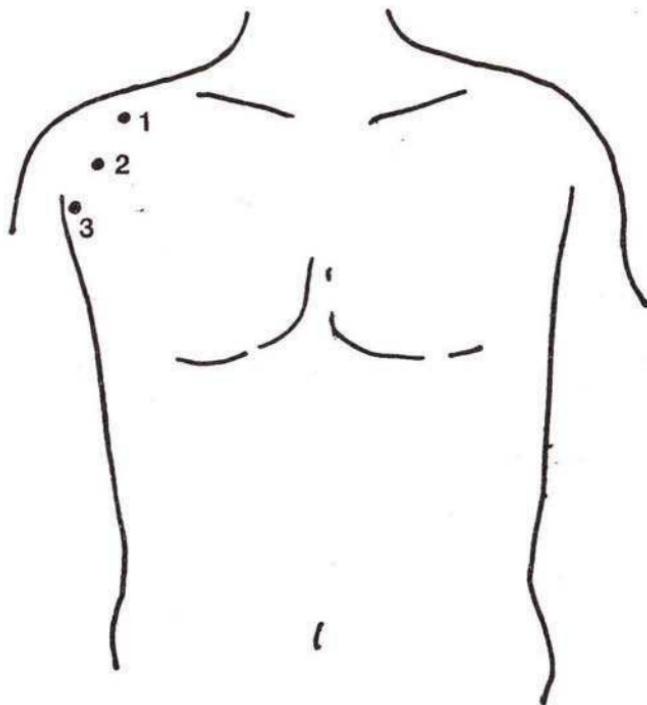


Fig. 55: Zona comprendida entre el pecho y el sobaco

Otro ejercicio que puede realizar por sí sólo, en cualquier momento del día, es el siguiente. Utilice la Fig. 22 para localizar los puntos exactos sobre sus dedos, y apriete sobre cada serie de puntos situados en el dorso de cada dedo con el pulgar. Luego, y valiéndose del pulgar y el dedo medio, apriete simultáneamente los puntos situados a los lados de cada dedo. Presione sobre cada uno de estos puntos una vez, durante tres segundos, y hágalo en ambas manos.

## Hemorroides

Dos sencillos ejercicios de shiatzu pueden proporcionar alivio para los hemorroides. Los puntos que se deben presionar primero están situados sobre las nalgas. La Fig. 13 nos muestra los cuatro puntos que atraviesan diagonalmente cada nalga. Apriete sobre cada uno de estos puntos, comenzando por el que queda más próximo a la columna vertebral, y durante cinco segundos. Repita tres veces la operación. Trabaje independientemente sobre cada uno de los lados, y emplee sus pulgares para ejercer una mayor presión. Prosiga este ejercicio presionando sobre los puntos situados en la parte externa de las caderas, uno a cada lado (Fig. 45). Utilice ambos pulgares, uno colocado encima del otro, y aplique una fuerte presión durante tres segundos, repitiendo la operación tres veces sobre cada punto.

# 18

## Hipo

Aunque el hipo no acostumbra a ser un síntoma que denote un trastorno grave, puede resultar terriblemente persistente e irritante. Cuando se produce una crisis de hipo es posible sofocarla totalmente mediante los siguientes tratamientos shiatzu.

Ejerza presión sobre los tres puntos localizados a ambos lados de la parte delantera del cuello. Utilice los pulgares, y apriete ligeramente sobre cada punto tres veces (Fig. 51). A continuación presione sobre los tres puntos localizados en la parte posterior de la cabeza, por encima de la médula oblonga (Fig. 44), también tres veces por punto. Tendrá que emplear los tres dedos centrales de sus manos para aplicar dicha presión sobre esos puntos. Finalmente, presione los cinco puntos que quedan situados entre la columna vertebral y las paletillas, o procure que alguien lo haga por usted (Fig. 52). Comience por el punto de la parte superior, y vaya trabajando hacia abajo, partiendo de los hombros. Tenga buen cuidado de no apretar sobre las propias vértebras o las paletillas.

Si su hipo persiste, incluso después de haberse aplicado estos tratamientos, se impondrá recurrir a un tratamiento completo del abdomen. Presione primero sobre los puntos que se señalan en la Fig. 56, y luego sobre los de la 57. Vaya siguiendo los números y las flechas, al irse desplazando de punto a punto. Los puntos que estén señalados con más de un número deberán ser apretados una vez por cada número que aparezca al lado. Repita cada ejercicio tres veces, y emplee para estos tratamientos los tres dedos centrales de su mano. Termine el tratamiento apretándose con la palma de una mano sobre la parte superior del estómago, durante treinta segundos.

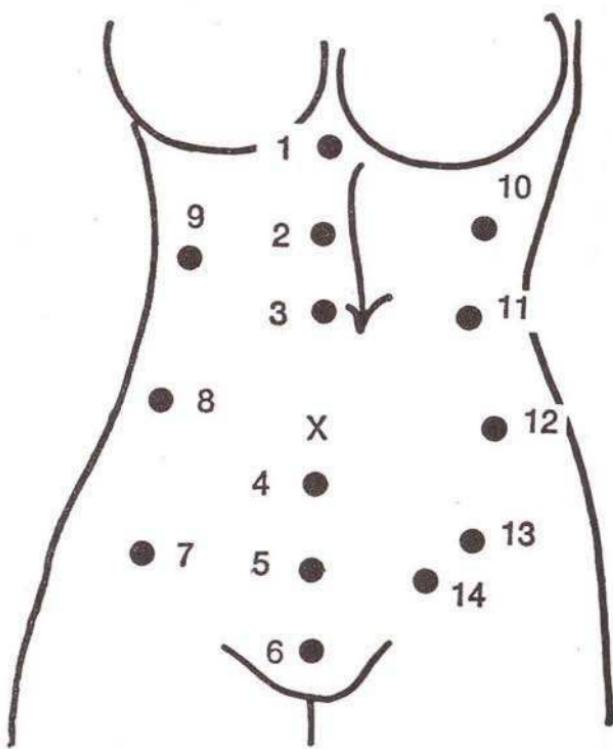


Fig. 56: Abdomen

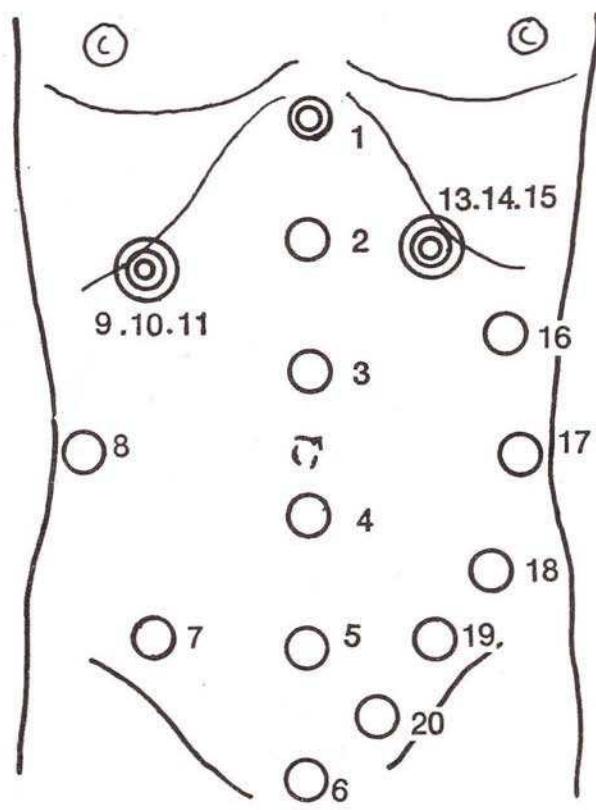


Fig. 57: Puntos del abdomen

# 19

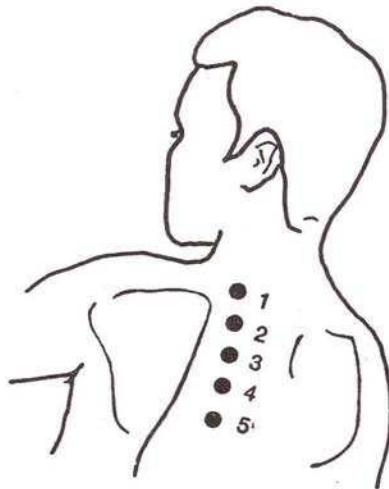
## Malas Digestiones

Los que sufren de malas digestiones pueden sentirse aliviados practicando los ejercicios que se recomendaban en el capítulo 5 para incrementar el apetito. También puede resultar indicado cobrar conciencia del tipo de alimentos que se consumen, así como también de la velocidad con que se ingieren. Si se traga entera la comida a grandes bocados, la mastica poco, o la empuja con cualquier bebida, lo más probable es que consiga aliviar en gran parte sus dolores olvidándose de esos hábitos. Debemos señalar nuevamente lo necesario que resulta mejorar la dieta individual. En este caso, debería usted eliminar buena parte de las grasas e hidratos de carbono que sin duda consume. Tanto si su mala digestión es un resultado de su poco equilibrada dieta, de sus malas costumbres en la ingestión de los alimentos, o de nada de todo eso, proponemos aquí algunos ejercicios de shiatzu, que le servirán para aliviar su problema.

Ejerza presión sobre los cinco puntos localizados entre las paletillas y la columna vertebral (Fig. 58).

Tenga cuidado de no tocar ni la columna vertebral, ni las paletillas, y recuerde que deberá realizar el ejercicio sobre ambos lados. Presione sobre cada punto tres veces, durante cinco segundos cada vez. A ser posible procure que este primer tratamiento se lo suministre alguien. Sino, inténtelo usted mismo, valiéndose de los tres dedos centrales de la mano, y alargando ésta por encima de su hombro. Si le resulta totalmente imposible, pase a realizar el siguiente ejercicio.

Ejerza en primer lugar presión sobre el punto situado en la parte alta de su estómago. Utilice los tres dedos centrales de ambas manos, y presione con fuerza. Luego, y utilizando la Fig. 56 como guía para la localización de los puntos claves, presione cada punto una



**Fig. 58: Puntos comprendidos entre las paletillas y la columna vertebral**

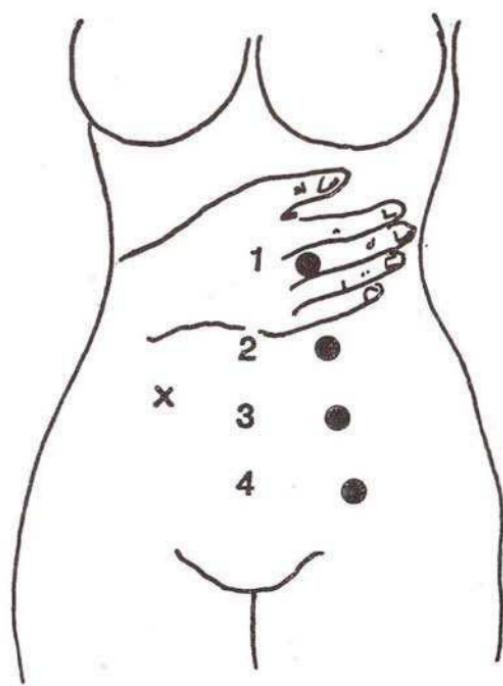


Fig. 59: Colon descendente

vez, durante tres segundos, siguiendo el orden numérico que se indica. Repítalo tres veces. La Fig. 57 nos muestra el siguiente grupo de puntos sobre los que hay que apretar... veinte, en total. Los puntos 9, 10 y 11, así como también los 13, 14 y 15, están situados en el mismo lugar. Apriete sobre estos puntos tres veces, y sólo una sobre todos los demás. Concluya el ejercicio apretando con la palma de la mano los cuatro puntos de la Fig. 59. Presione sobre cada uno de ellos tres veces.

# 20

## Insomnio

Un sueño que dure toda la noche es probablemente la mejor terapia que existe para cualquier dolencia. Pero, por desgracia, esto es lo que más les cuesta conseguir a algunas personas. El insomnio crea su propio y enloquecedor círculo. Después de pasar una noche sin dormir, la preocupación de que no se va a poder dormir tampoco a la siguiente produce una ansiedad que origina otra noche sin sueño. Y esto puede proseguir así hasta que el cuerpo llega a un completo agotamiento. Las píldoras para dormir no son una buena solución. En nuestra opinión, no son tan sólo peligrosas, sino que no consiguen el propósito a que van dirigidas. Aunque no hay duda de que el paciente se queda dormido, después de haber ingerido una, ese sueño no tiene las mismas propiedades terapéuticas naturales que el sueño que se produce por sí mismo.

Tanto si sufre usted de insomnio crónico, como si sólo lo padece ocasionalmente, experimentará un gran alivio con los siguientes ejercicios de shiatzu. Estos ejercicios ayudan al cuerpo y a la mente a conseguir el

estado de relajación necesario para caer en un sueño profundo y reparador.

Tiéndase de espalda en la cama. Apriete en primer lugar los puntos situados en la parte delantera del cuello, como se señalan en la Fig. 5. Presione sobre cada uno de ellos durante tres segundos, y repita la operación tres veces a cada lado. Para hacerlo utilice los pulgares. Y ahora, con los tres dedos centrales de la mano, apriete sobre los tres puntos situados a ambos lados de la parte posterior del cuello (Fig. 44). Haga esto tres veces, y durante tres segundos cada vez. Presione con sus tres dedos sobre el punto que se halla encima de la médula oblonga. Hágalo tres veces, durante cinco segundos cada vez. Respire profundamente y estire todo su cuerpo, eliminando las tensiones que ha venido acumulando durante el día. Termine el tratamiento aplicando presión una vez durante tres segundos sobre cada uno de los veinte puntos del abdomen, señalados en la Fig. 57. Los puntos 9, 10 y 11, y los 13, 14 y 15 están situados en el mismo lugar. Estos puntos deben ser apretados tres veces, una por cada número.

También le ayudará hacer lo siguiente. Colóquese una almohada sobre el pecho, y apoyando en ella los codos, colóquese las palmas de las manos sobre los ojos. Hágalo de tal modo que las palmas no toquen los globos de los ojos. Deben formar como una copa por encima de ellos, e impedir el paso de toda luz. Permanezca tendido así durante tanto tiempo como lo desee. Pronto se dará cuenta de que se siente completamente relajado y dispuesto a dormirse.

## Dolores de rodilla

Los dolores de rodilla pueden ser motivados por una antigua lesión, por una sacudida o torsión repentina, o por causas desconocidas. Nos encontramos con que los niños en edades comprendidas entre los diez y los quince años se quejan con frecuencia de tales dolores. Acostumbraban a llamarse los dolores del crecimiento, porque a esa edad los niños suelen experimentar un gran incremento en su ritmo de crecimiento. Pero, sea cual fuere el motivo, existen varios tratamientos shiatzu que pueden servir para aliviar el dolor. Las personas que hayan sufrido recientemente una lesión en la rodilla deberán consultar primero con el médico, respecto a la conveniencia de tocarse la rodilla. Pero los tratamientos en los que no se aplica presión directamente sobre la propia rodilla les ayudarán a aliviar los dolores que acompañan a una lesión reciente.

Observe la localización de los puntos de la parte posterior del muslo, como se señalan en la Fig. 34. Presione por tres veces sobre el punto que queda más arriba. Aplique una presión fuerte, valiéndose de los tres

dedos centrales de la mano. A continuación siga descendiendo por la parte posterior del muslo, apretando cada punto tres veces, con una presión ligeramente menor a la aplicada sobre el primer punto. Apriete una vez sobre cada uno de los tres puntos que están situados tras la rodilla, y repita esta operación tres veces. Comience por el punto que queda hacia la parte de fuera, y vaya trabajando hacia la parte interna de la pierna. Repita el ejercicio en la otra pierna, antes de pasar al siguiente.

En la Fig. 60 se señalan los diez puntos que deben apretarse en la parte delantera del muslo. De nuevo, y comenzando por el de la parte de arriba, ejerza presión tres veces sobre cada punto, y termine por el que queda justo encima de la rodilla. Pase a la otra pierna, y haga otro tanto. Presione ahora sobre los puntos situados alrededor de la rodilla (Fig. 61), de la siguiente manera: comience por el de la parte inferior, y siga presionando los puntos que rodean la parte izquierda de la rótula, hasta llegar al de la parte superior. Apriete tres veces cada uno de ellos. Vuelva a comenzar por el

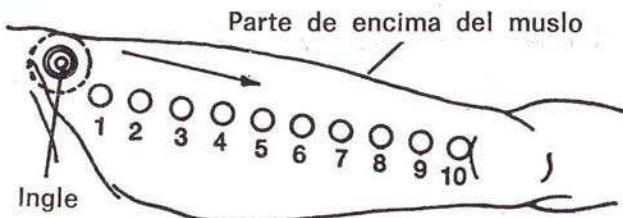


Fig. 60: Parte superior del muslo

punto de la parte de abajo, y trabaje ahora de igual forma sobre los puntos que rodean la rótula por el lado derecho. Regule la presión según el dolor que provoque. Termine el tratamiento apretando suavemente con la palma de su mano sobre la propia rótula.

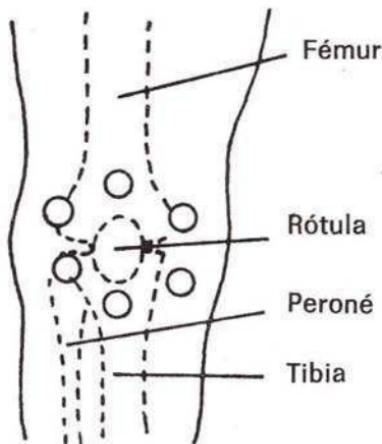


Fig. 61: Puntos de alrededor de la rodilla

## 22

### Calambres en las piernas

Las personas que por su trabajo se ven obligadas a permanecer de pie o sentadas durante buena parte del día acostumbran a sufrir calambres en las piernas, especialmente en las pantorrillas. Esto puede ser provocado también por una circulación deficiente. Muchas personas a quienes conocemos aseguran que con la vitamina E se alivian bastante tales calambres. Transmitimos esa información a nuestros lectores, además del siguiente tratamiento shiatzu.

En la Fig. 62 se señalan todos los puntos de la parte posterior de las piernas sobre los que deberá aplicar su primer tratamiento. Presione por tres veces el punto más alto de la parte posterior del muslo, y una sola vez todos los demás puntos que quedan por debajo, hasta llegar a la rodilla (punto 10). Repita este ejercicio tres veces. A continuación, y apretando primero el punto que queda hacia la parte de fuera de la pierna, tras la rodilla, presione sobre cada uno de esos tres puntos una vez, y repítalo tres veces. Termine el tratamiento presionando sobre los ocho puntos situados por detrás

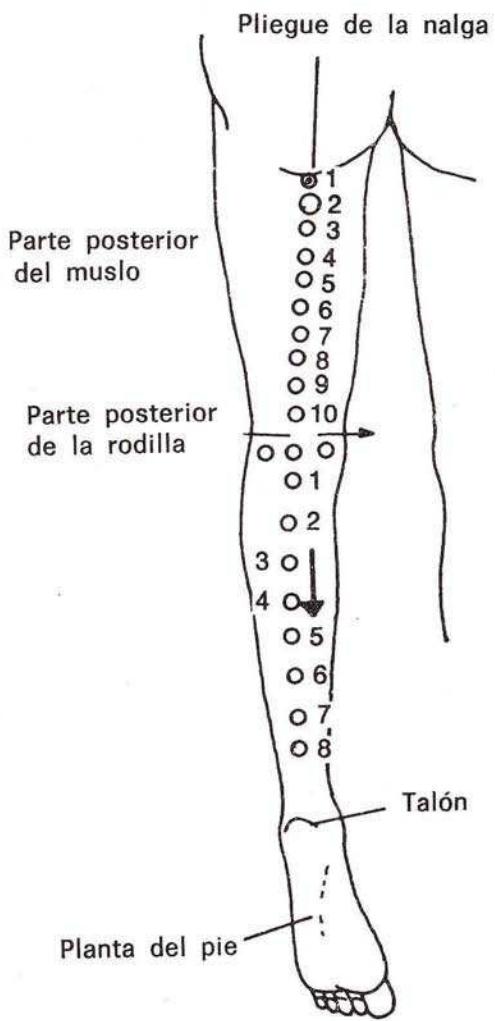


Fig. 62: Puntos de la parte posterior de la pierna

de la parte baja de la pierna, tres veces también sobre cada uno.

El siguiente paso en su tratamiento de shiatzu para esta dolencia consiste en presionar sobre los tres puntos situados sobre el tendón de Aquiles. Apriete una vez sobre cada punto, y repita también aquí tres veces la operación (Fig. 63). En este ejercicio deberá trabajar en sentido contrario a la dirección marcada por la flecha, hacia la parte baja del pie. Ejerza finalmente presión sobre los cuatro puntos de la planta del pie, y apretando sobre todo con bastante fuerza sobre el tercer punto situado en el arco del pie.

Un tratamiento diario, realizando las operaciones que hemos indicado, aliviará en poco tiempo esos calambres de sus piernas. Con un tratamiento continuado se consigue eliminarlos por completo.

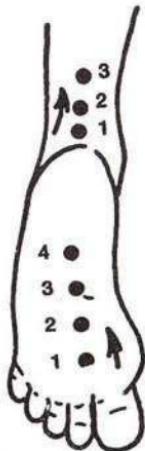


Fig. 63: La planta del pie y el Tendón de Aquiles

## 23

### Lumbago

La espalda humana es probablemente una de las principales fuentes de dolor para el hombre. Debido a nuestra postura erguida, sometemos a nuestra columna vertebral y músculos de la espalda a un esfuerzo mayor del que realiza cualquier otra parte de nuestro cuerpo. Sostenemos y transportamos el peso de los flácidos músculos de nuestro abdomen, de modo que la espalda soporta todo el peso de nuestra posición vertical. No es de extrañar, pues, que haya tantas personas aquejadas de una u otra dolencia de la espalda. El lumbago es una de las más frecuentes. Es un dolor que se localiza en la parte media y baja de la espalda. Puede provocar una molestia continuada y persistente, o inutilizarnos completamente con dolores agudos, que nos obliguen a encorvarnos y que pueden durar horas, e incluso días.

Con el tratamiento diario shiatzu en la sección lumbar de la espalda, y en la zona situada entre las pallestillas, pueden mitigarse estos sufrimientos. Pero además de los tratamientos shiatzu, la persona que sufre

de lumbago debe cobrar conciencia de cuál es la postura de su cuerpo, y tomar medidas para corregirla inmediatamente. Ni tan siquiera los tratamientos shiatzu diarios pueden conseguir un cambio permanente, si usted sigue cargando toda la tensión y el peso de su cuerpo sobre los músculos de su espalda. Meta para adentro su abdomen. ¡Haga ejercicios que refuercen esos músculos, y conceda un descanso a su espalda!

Su primer tratamiento debe ir dirigido hacia los puntos situados a lo largo de la columna vertebral, desde la mitad de la espalda hacia la parte de abajo. En la Fig. 64 aparecen esos puntos numerados del cinco al diez. Presione sobre el punto número 5, y siga hacia abajo, hasta llegar al punto número diez, que debe ser apretado tres veces seguidas. Repita la aplicación de presión tres veces. También puede resultar útil apretar sobre los tres puntos situados a ambos lados del punto número diez, justo por encima de las nalgas. Presíñelos partiendo del de la parte externa, y avanzando hacia la columna. Tenga cuidado de no apretar sobre las vértebras. Los puntos que siguen la línea de la columna vertebral están situados a ambos lados de ésta.

Termine su tratamiento shiatzu apretando sobre los cinco puntos situados entre cada una de las dos paletillas y la columna vertebral. Asegúrese también aquí de no apretar sobre la estructura ósea del esqueleto. Los cinco puntos se señalan con toda claridad en la Fig. 64. Presione primero sobre el de la parte superior, y luego sobre los otros cuatro. Repita el ejercicio tres veces. Descanse durante treinta minutos, una vez terminado el tratamiento. Tiéndase de espalda, con una almohada bajo las rodillas, y otra bajo la cabeza y el cuello.

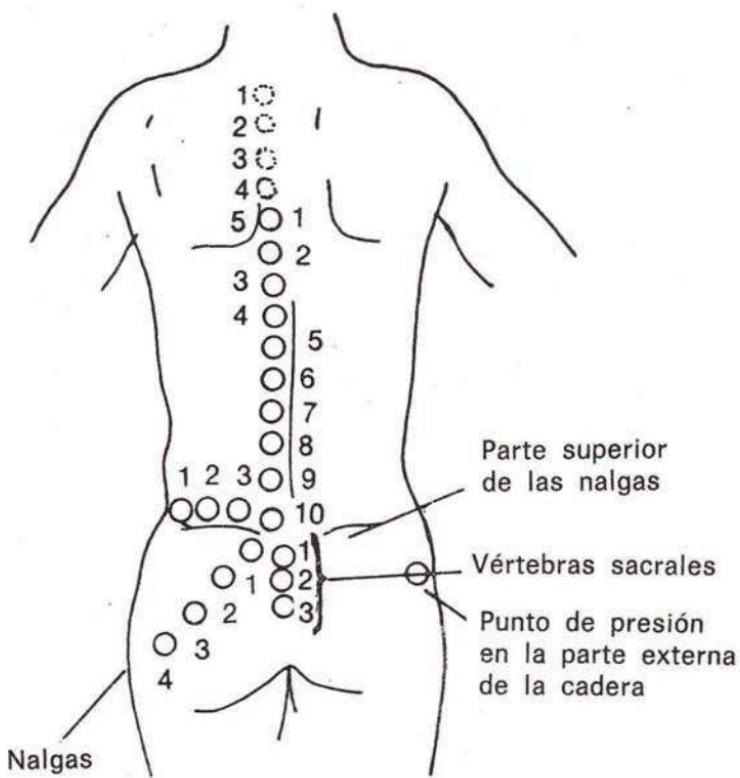


Fig. 64: Espalda

## 24

### Menopausia

La menopausia acostumbra a ser una época difícil para la mujer. Experimenta en todo su cuerpo un cambio tan drástico como el que se produce durante la pubertad, pero con resultados opuestos. Entre los síntomas físicos pueden señalarse los mareos, la abundante transpiración, las oleadas de calor, los dolores de cabeza, los zumbidos de oídos, el insomnio, e incluso una subida de la presión sanguínea. Estos síntomas ya son en sí lo bastante molestos, sin tener en cuenta las manifestaciones emocionales y nerviosas que con tanta frecuencia acompañan a este período.

Envejecer nos resulta a todos por lo menos difícil, y pocos sabemos aceptarlo de buen grado. Pero en una civilización que tanta importancia da a la juventud y al atractivo femenino, ¡resulta casi imposible que una mujer acepte con tranquilidad el cambio de los fenómenos químicos de su organismo! Nosotros opinamos que mucho antes de llegar a la menopausia debería pasarse por cierta preparación mental para ese período. Si una mujer puede ver aproximarse la me-

nopausia con cierta calma, los síntomas físicos le resultaran bastante más soportables.

Toda mujer debería revisar a fondo cuál es su postura mental respecto a la proximidad de la vejez, y compararla con la de la civilización en general. La actitud individual coincide con frecuencia con la del entorno. Y en este entorno, en particular, se considera que la vejez es una época de inutilidad, de deterioro mental y físico; una época en la que los preciados tesoros de la juventud se han perdido ya para siempre. ¡Pero las opiniones de una civilización, al igual que las de un individuo, no son más que opiniones, no hechos! Las realidades de la vejez, de la menopausia, de un cambio en la función personal, están en gran parte condicionadas por el conjunto de actitudes del individuo. Si estas actitudes pueden ser revisadas, y consideradas sólo como tales, resulta posible cambiar nuestra futura salud y condición mental, con sólo alterar las actitudes básicas. Pero esto es algo que debe hacerse en profundidad. Con sólo pretender ante uno mismo que la vejez no es algo tan malo no se conseguirá cambiar nada.

Los múltiples síntomas de la menopausia, tanto los físicos como los emocionales, pueden aliviarse en gran parte, no sólo mediante un radical cambio de actitud, sino también con un tratamiento shiatzu diario sobre determinadas zonas del cuerpo. Los puntos clave de esas zonas actúan sobre las glándulas y órganos que producen los síntomas. Aplicando presión sobre dichos puntos pueden aliviarse esas manifestaciones.

Comience con un tratamiento de las zonas del cuello y la cabeza. Presione primero sobre los puntos de la parte superior de la cabeza, señalados en la Fig. 49. En primer lugar ejerza presión sobre los puntos locali-

zados en el centro del cráneo, trabajando desde la parte posterior hacia delante. Apriete luego sobre los puntos situados a ambos lados de esta hilera, primero por el lado izquierdo, y luego por el derecho. Presione partiendo del centro hacia fuera. Apriete sobre los puntos de la hilera central de nuevo, tres veces cada vez. Y ahora presione simultáneamente sobre las hileras más externas, empleando los tres dedos centrales de su mano para presionar sobre todos esos puntos de la parte superior de la cabeza.

En la Fig. 44 se señalan los puntos que se deben presionar sobre la parte posterior de la cabeza. Coloque las manos sobre la cabeza, con los pulgares hacia abajo, y presione con un pulgar puesto sobre el otro. Apriete primero sobre el punto que queda hacia la parte alta de la cabeza, y vaya bajando luego. Repítalo tres veces. A continuación presione por tres veces, y durante cinco segundos cada una de ellas, sobre el punto situado encima de la médula oblonga, en la base del cráneo.

Presione ahora sobre los puntos que quedan a ambos lados de la parte delantera del cuello (Fig. 51). Proceda aquí con suavidad, pero emplee los pulgares, y mantenga los otros dedos tras el cuello. Apriete sobre cada punto tres veces, durante tres segundos. Prosiga con los puntos de la parte posterior del cuello (Fig. 44), y apriete cada uno de ellos, valiéndose de los dedos centrales de su mano, con los pulgares apoyados en la clavícula. Proceda también aquí con suavidad, y no prolongue la presión durante más de tres segundos.

Presione con los tres dedos medios sobre los puntos que han sido numerados del cinco al diez, situado en la parte central y baja de la espalda (Fig. 64). Apriete cada punto sólo una vez, exceptuando el punto número

diez, que debe ser presionado tres veces seguidas. Repita este ejercicio tres veces.

Tiéndase y proceda con el siguiente tratamiento del abdomen. Presione en primer lugar con la palma de una mano sobre la parte alta del estómago (Fig. 65), apoyando la otra encima para ejercer mayor presión. Apriete durante diez segundos y repítalo tres veces. Y ahora, tomando las Figs. 56 y 57 como guía, proceda a presionar sobre todos los puntos, siguiendo su orden numérico. Los puntos marcados con más de un número deben ser apretados una vez por cada número que aparece junto a ellos. Cada una de estas presiones debe durar tres segundos, y se repetirá tres veces la serie completa. Ejerza presión en primer lugar sobre los puntos que aparecen en la Fig. 56, y siga después con los de la Fig. 57. Estos tratamientos shiatzu, junto con una actitud mental más positiva, ayudarán considerablemente a cualquier mujer a soportar su menopausia con un mínimo de trastornos.

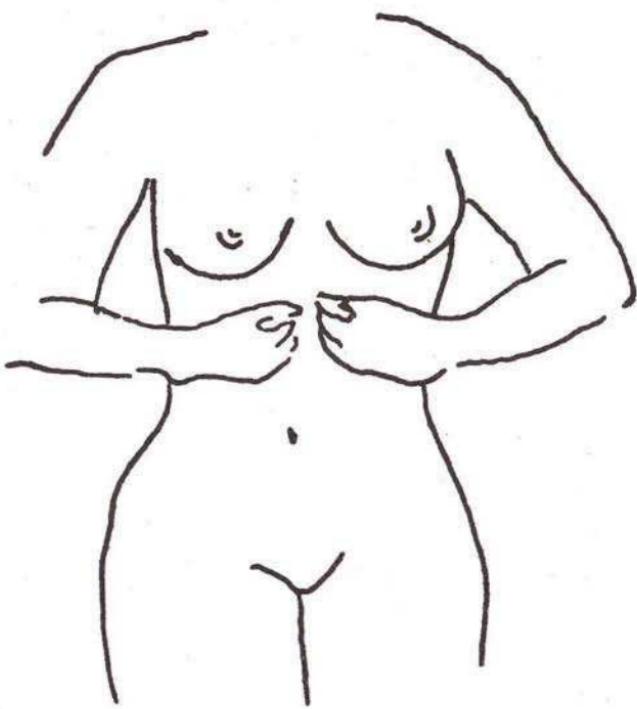


Fig. 65: Boca del estómago

## Calambres menstruales

Algunas mujeres pasan sus períodos mensuales sin molestia alguna, mientras otras sufren agónicos dolores, que duran a veces varios días. Los dolores en los senos, la debilidad de las piernas y las molestias en la parte baja de la espalda vienen a sumarse en ocasiones a los calambres abdominales. Las causas pueden ser físicas o mentales, o una combinación de ambas cosas. Sean cuales fueran los motivos que lo originen, el dolor puede amortiguarse mediante uno o más de los tratamientos shiatzu que proponemos a continuación. Ensaye diferentes combinaciones de estos ejercicios, hasta encontrar aquellas que le convengan a usted.

Para proceder con orden, comenzaremos por los ejercicios de los pies y piernas, y seguiremos trabajando hacia arriba. Pero es posible que usted descubra que obtiene mejores resultados procediendo de otro modo. Las primeras veces pruebe con todos los ejercicios, y experimente luego con distintas combinaciones.

Aplique presión sobre los puntos situados sobre los

dedos de los pies (Fig. 66). Comience por el dedo gordo, y por el punto que más cerca queda del empeine. Presione sobre los tres puntos, procediendo hacia el extremo del dedo. Finalice por el dedo pequeño. Cada aplicación de presión debe durar tres segundos, y el ejercicio se repetirá tres veces.

Apriete ahora los puntos situados en la planta del pie, que se señalan en la Fig. 63. Comience presionando encima del punto que queda más cerca de la base de los dedos, y vaya avanzando hacia el talón. Sobre el tercer punto aplique una presión más fuerte. Repita el ejercicio tres veces. Puede emplear los dos pulgares juntos, o los tres dedos centrales, lo que más cómodo le resulte.

En la Fig. 63 se señalan también los puntos que deben presionarse sobre los costados del talón. Presione sobre estos puntos siguiendo su orden numérico, y siguiendo la dirección de las flechas. Repita tres veces esta operación. Siga avanzando hacia arriba, y presione sobre los seis puntos localizados en la parte baja de la pierna, siguiendo la espinilla (Fig. 35). Presione cada punto tres veces, y durante tres segundos cada vez. Y ahora, apriete sobre los puntos localizados tanto en el lado interno, como en el externo, de los muslos (Figs. 67 y 68). Emplee los pulgares para ejercer una presión más fuerte. Como siempre, repita cada serie tres veces.

Ejerza presión sobre los tres puntos que se hallan encima de las vértebras sacrales, en la parte baja de la espalda y entre las nalgas. Al apretar los puntos de esta zona se obtiene un alivio casi inmediato. Utilice los pulgares para apretar dichos puntos, con las manos vueltas hacia las caderas. Presione tres veces. Prosiga presionando sobre los cuatro puntos que atraviesan

diagonalmente las nalgas, y sobre los puntos de presión situados a ambos lados de la parte externa de las caderas (Fig. 64). Sobre estos últimos dos puntos deberá aplicarse la presión con los pulgares. Para presionar sobre los puntos de las nalgas resulta más cómodo valerse de los tres dedos centrales de la mano. Concluya con el tratamiento en esta zona apretando también los

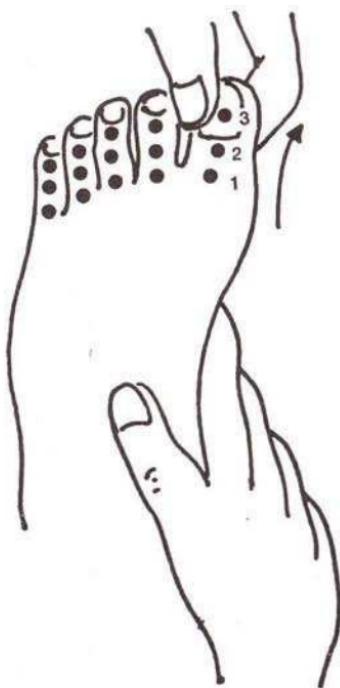
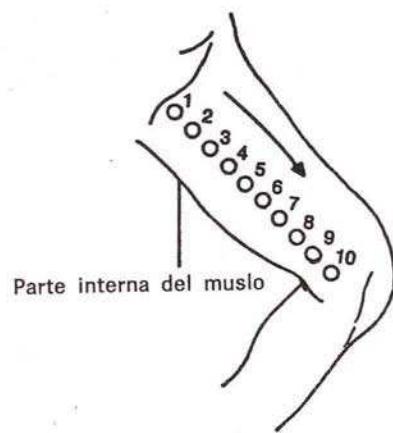
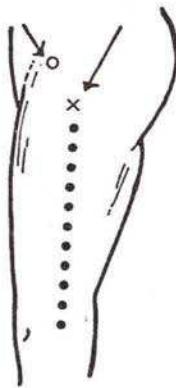


Fig. 66: Puntos sobre los dedos del pie



**Fig. 67: Parte interna del muslo**



**Fig. 68: Parte externa del muslo**

tres puntos situados justo encima de las nalgas, tal como se señalan en la Fig. 64, y del modo que acabamos de indicar.

Concluya con su ejercicio shiatzu suministrándose un tratamiento abdominal completo, tal como se indicaba en el capítulo anterior. Es preferible que esos tratamientos se lleven a cabo unos cuantos días antes de que se presente el ciclo menstrual, y se prosiga con ellos durante los primeros días, cuando los dolores menstruales son más intensos.

## 26

### Mareos matutinos y náuseas

Si le aqueja alguno de estos trastornos, precisará de la ayuda de otra persona para que le administre el primero de estos tratamientos shiatzu. Tiéndase sobre el vientre. Deberá presionar sobre cada uno de los cinco puntos situados a ambos lados de la columna vertebral, entre las paletillas. Haga que su ayudante apriete sobre cada uno de estos puntos durante cinco segundos, aplicando toda la fuerza de su cuerpo sobre ambos pulgares, uno colocado encima del otro. Si en cualquier momento tropieza con una zona dolorosa, o si su ayudante advierte algún bullo, pídale que apriete encima de ese punto, frotando ligeramente para ayudar a disipar el bullo. Deberá apretar cinco o seis veces sobre cada punto. Para su localización recurra a la Fig. 64.

El siguiente tratamiento se lo puede administrar usted mismo. Tiéndase de espalda, y apriétese con la palma de la mano la boca del estómago, con suavidad, pero también con firmeza. Coloque una mano sobre la otra para ejercer más presión. Manténgase así du-

rante diez segundos, afloje entonces la tensión, y repita esta operación cinco veces. Se acostumbra a notar alivio después de haber aplicado presión una o dos veces. Tras repetir cinco veces la presión acaricie suavemente la zona con la palma de una mano.

## Mareos provocados por el desplazamiento

Para muchas personas, en especial los niños, los viajes resultan más bien una desagradable experiencia que hay que soportar, que un placer. El desplazamiento del coche, autobús, tren, avión o barco, provoca la náusea y el mareo de cabeza que acompañan con frecuencia al movimiento del vehículo. Las causas pueden ser el movimiento en sí, los vapores de gasolina, o simplemente la ansiedad que produce el propio viaje. Sean cuales fueren las causas, en su cuerpo existen varios puntos clave que pueden hacer desaparecer totalmente esos síntomas. Aparte del tratamiento shiatzu, le brindamos unas cuantas sugerencias importantes, que también le serán de gran ayuda.

Cuando viaje en avión procure mantenerse ocupado, y bostece o mastique chiclé, para aliviar la presión que se forma en sus oídos. Si va en autobús, tren o automóvil, levántese de vez en cuando y dé una vuelta. Un viaje en coche puede resultar placentero para la per-

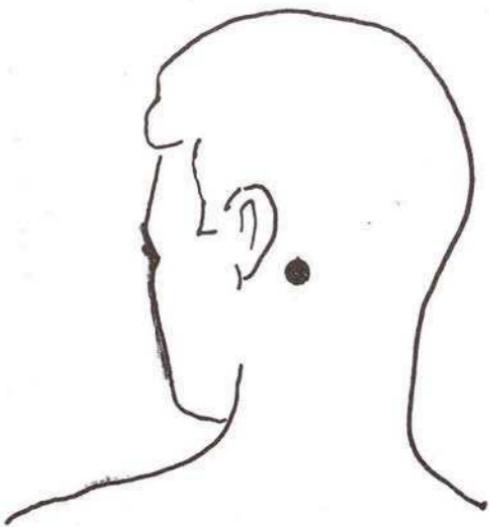
sona que acostumbra a marearse, si se realiza una parada aproximadamente cada hora, para hacer un breve ejercicio. También resulta beneficioso que penetre en el interior del coche mucho aire fresco. El ejercicio es importante porque permanecer sentado largas horas en cualquier tipo de vehículo de transporte hace que la circulación se torne más lenta, y provoca cansancio y en ocasiones náusea.

Los viajes en barco pueden resultar terribles. En este caso es preferible tenderse en alguna parte y no moverse. Si es posible quédese donde corra abundante aire fresco. Coma de modo muy ligero, y no beba demasiados líquidos.

Pero prescindamos de cuál pueda ser la causa de su mareo. En cualquier caso, apriétese en el punto situado tras su oreja, tal como lo muestra la Fig. 69, y obtendrá un alivio inmediato. Presione con firmeza sobre este punto varias veces. Apriete luego sobre el punto que queda encima de la médula oblonga (Fig. 44), y sobre los tres puntos localizados a ambos lados de la parte posterior del cuello. Para finalizar, apriétese la boca del estómago (Fig. 65) con la palma de una mano. Coloque la otra encima para obtener una presión mayor. Manténgase en esta posición durante diez segundos, afloje la presión, y repita la operación tres veces.

Si su mareo parece ser motivado por los largos ratos que pasa sentado, y por tanto por una circulación sanguínea deficiente en la cabeza, además de los puntos citados anteriormente, presione sobre el punto más alto de la parte baja de la pierna, por debajo de la rodilla, sobre la pantorrilla (Fig. 35). Este punto se llama en japonés *sanri*. *San* significa «tres», y *ri* es una distancia que equivale aproximadamente a siete

millas. En el Japón antiguo la mayoría de los viajeros se trasladaban a pie, y cuando habían recorrido más o menos unas siete millas comenzaban a sentirse cansados. Se detenían para descansar y quemar «moxa», un preparado a base de hierbas, hecho con las hojas de ajenjo, sobre la zona indicada. Eso proporcionaba al parecer alivio al viajero fatigado, que podía proseguir así su camino. Por tanto, el punto *sanri* resulta muy importante, incluso para el viajero de nuestros días, que atraviesa quizá cientos de millas sentado en la misma posición. ¡Presione sobre ese punto y sentirá alivio!



**Fig. 69: Punto sobre la apófisis mastoidea**

## 28

### Congestión nasal y resfriado común

Un tratamiento diario y completo de shiatzu es sin duda uno de los mejores sistemas que existen de prevenir el resfriado común. Eso, junto con unos buenos hábitos alimenticios y ejercicio suficiente, constituye la mejor y más formidable defensa contra la invasión de nuestro organismo por parte de gérmenes y virus. Nosotros mismos no nos resfriamos como solíamos; y las contadas veces en que empiezan a ponerse de manifiesto en uno de nosotros los primeros síntomas, basta con unos cuantos tratamientos preventivos shiatzu extra para reducir estas manifestaciones de modo que tengan poca duración, y sean benignas.

La próxima vez que advierta que se le avecina un resfriado, pruebe a poner en práctica un tratamiento de las zonas del rostro y del cuello. Presione los puntos que quedan situados junto a los costados de su nariz, para aliviar la congestión nasal (Fig. 70). Presione también sobre los puntos de Irededor de sus ojos (Fig. 30)

y sobre sus sienes (Fig. 31). Ejerza estas presiones siguiendo siempre la dirección de las flechas y los números. Apriete sobre cada punto tres veces, durante tres segundos. Ejerza también presión sobre los puntos de sus pómulos. Y ahora, apriete sobre los tres puntos situados en la parte de atrás de la cabeza, y que se señalan en la Fig. 44. Finalmente, apriete sobre los puntos de la parte de delante y de detrás del cuello, con cuidado, pero con firmeza (Fig. 44 y 51). Con estos tratamientos mantendrá controlados los síntomas del resfriado.

Pero si su resfriado está ya en pleno apogeo, se impone recurrir a un tratamiento más completo. Presione sobre los puntos que acabamos de mencionar, y prosiga con un tratamiento de las pantorrillas, los muslos y la zona abdominal. Los puntos de estas zonas sobre los que deberá presionar vienen indicados en las Figs. 8, 9 y 57. Apriete cada uno de ellos tres veces, empleando la técnica del pulgar o la de los tres dedos cen-

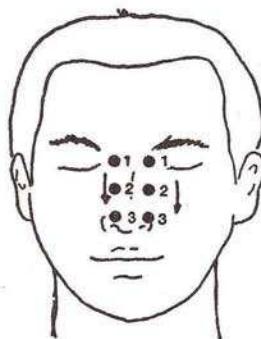


Fig. 70: Nariz

trales; la que más cómoda le resulte. Utilice las palmas de las manos para presionar sobre la zona que queda encima de la boca de su estómago. La presión sobre cada uno de estos puntos deberá durar de tres a cinco segundos.

# 29

## Tortícolis

Un cuello rígido o dolorido puede impedir que una persona desarrolle su actividad normal. Los tratamientos sobre todas las zonas doloridas, pero en especial en el cuello, deben realizarse con extrema suavidad. Mantenga en primer lugar la palma de su mano sobre la zona dolorida durante algún tiempo. El calor de su mano ayudará a relajar ligeramente los músculos. Para conseguirlo puede emplear también un paño caliente o una almohadilla eléctrica.

Cuando la zona está ya un tanto relajada, apriete con gran suavidad los puntos que queden más cercanos a ella. Lo más corriente es que el dolor esté localizado en la parte posterior o en los costados. Presione primero sobre los puntos de la parte de atrás (Fig. 71) y luego en los de los costados. Utilice los tres dedos centrales de su mano para apretar por tres veces en cada punto, y sólo durante tres segundos. No apriete nunca hasta el punto en que se incremente su dolor. Prosiga su tratamiento apretando también sobre los puntos situados en la parte delantera del cuello, y ter-

mine actuando sobre los puntos situados en la parte superior de cada hombro, y entre las paletillas (Fig. 52).

Cuando sienta ya un tanto aliviada la zona, repita el tratamiento, apretando ahora con un poco más de fuerza. Es preciso que llegue hasta los músculos más profundos. Para eso es necesario ejercer mayor presión. Pero no se fuerce. Si el dolor es intenso, proceda con una presión tenue hasta que se calme.

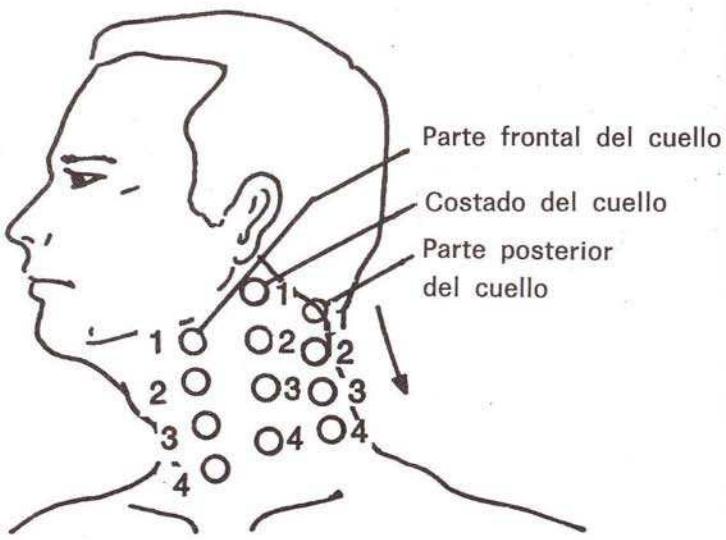


Fig. 71: Cuello

# 30

## Nerviosismo

El nerviosismo puede ser motivado por causas físicas o mentales. Es importante que la persona que lo sufre descubra, hasta donde pueda, los orígenes de este trastorno. Examínese usted mismo. Si ha sido siempre una persona nerviosa, es posible que le resulte difícil cambiar esta condición, incluso con el shiatzu. Puede depender de una amplia gama de factores, tanto internos como externos; por ejemplo; trastornos del metabolismo, alteraciones glandulares, mala alimentación, tensión, etc. Consulte con su médico respecto a su alimentación y su estado físico. Procure eliminar de su vida los factores tensionales, que puedan contribuir a ese estado de nerviosismo. Y asegúrese también de que desea verdaderamente cambiar. A la gente le resulta a veces difícil relajarse porque en realidad se sienten más cómodos tensos y contraídos. Revise toda su escala de valores. ¿Cree ser más efectivo cuando está aparentemente ocupado en cualquier cosa? ¿Cree que las personas relajadas son gente que hace poca cosa, o que es perezosa? Este tipo de preguntas resultan importan-

tes en su examen de las razones que puedan motivar su nerviosismo.

En el tratamiento shiatzu hay dos zonas importantes que pueden ayudar a eliminar el nerviosismo, si es de origen físico, o de naturaleza temporal. Presione en primer lugar sobre los puntos que rodean los ojos y los situados sobre las sienes (Figs. 72 y 73). Haga esto tumbado. Respire profundamente antes y después de éste tratamiento. Concentre su atención en los ejercicios, sin permitir que interfieran otros factores. Concluya este tratamiento colocando las palmas de las manos sobre sus ojos, formando una copa, de modo que las palmas no toquen los globos de los ojos. Colóquese una almohada sobre el pecho, para apoyar en ella los

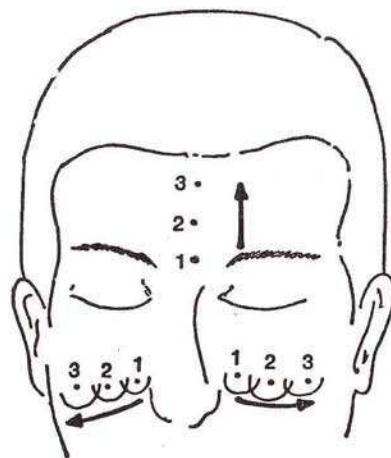


Fig. 72: Ojos

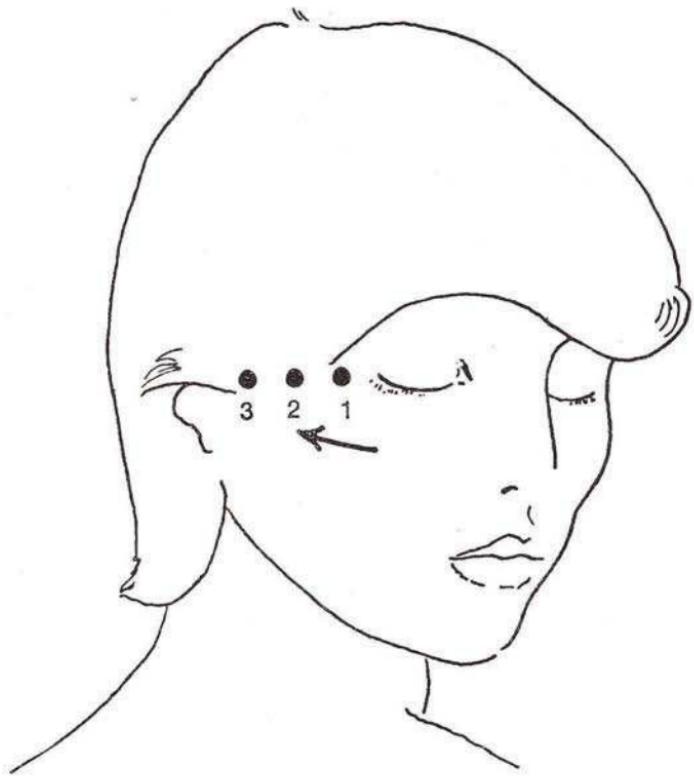


Fig. 73 Sienes

codos, y manténgase en esta posición por lo menos diez minutos.

Ahora siéntese, y con las manos sobre los hombros, presione sobre los cinco puntos situados entre la columna vertebral y las paletillas, a ambos lados de su cuerpo (Fig. 52). Tenga cuidado de no apretar ni sobre las paletillas, ni sobre las vértebras. Este tratamiento se realiza mejor con ayuda de otra persona. Pero si es usted bastante flexible, podrá hacerlo por sí mismo en casi todos los puntos, valiéndose de los tres dedos centrales de la mano. En una época de gran tensión, puede repetir estos tratamientos varias veces al día, sin que haya el menor peligro de que puedan resultar perjudiciales.

# 31

## Neuralgia

La neuralgia puede presentarse en diversas partes del cuerpo. Existen varios tratamientos de shiatzu que dan buenos resultados en los casos de neuralgia. La mejor regla a seguir consiste en tratar primero los puntos que quedan más cerca de la zona dolorida, y luego otros que quedan más alejados. Resulta con frecuencia sorprendente descubrir que un punto muy distante puede ejercer efectos más favorables sobre determinado trastorno que otro más cercano. A continuación señalamos a grandes rasgos todos los tratamientos que se pueden emplear.

Presione sobre los puntos localizados en todas las zonas del rostro y la cabeza. Comience por los puntos situados sobre la cabeza, que se señalaban en la Fig. 49. Pase a continuación a los tres puntos de la parte posterior del cráneo (Fig. 44). En estos tratamientos se debe presionar tres veces sobre todos los puntos, y durante tres a cinco segundos, a menos que se indique lo contrario. Utilice el pulgar siempre que le sea posible. De no ser así, sírvase de la técnica de los tres

dedos centrales. Siga en todo momento la dirección de las flechas y el orden numérico.

Después de haberse aplicado a sí mismo un tratamiento completo sobre los puntos de la cabeza y de la cara (Figs. 29, 72, 73 y 70), presione sólo durante tres segundos los puntos situados a ambos lados de la parte posterior del cuello. Y ahora apriete sobre el punto que queda encima del hombro, a ambos lados, y sobre los cinco puntos situados entre las paletillas y la columna vertebral (Fig. 52). Resulta más fácil si alguien le presiona estos últimos puntos, así como también el próximo. Si no dispone de nadie que le ayude, intente alcanzarlos por sí mismo, pero teniendo buen cuidado y baja de la espalda. Presione sobre los puntos que van de no esforzarse excesivamente. En la Fig. 64 se señalan los puntos que se deben apretar en la parte central del número cinco al diez, y tenga cuidado de no apretar sobre las vértebras de la columna. Y ahora, ejerza presión sobre los puntos situados en la parte externa de la cadera, a ambos lados (Fig. 45).

La siguiente zona a tratar son los brazos. Presione primero sobre el punto situado en los sobacos, y luego sobre todos los puntos del brazo, entre el codo y el hombro (Figs. 53 y 54). Termine su ejercicio con un tratamiento completo del pecho y el abdomen (Figs. 24 y 57).

Es posible que descubra que su forma particular de neuralgia se alivia con uno o dos de estos tratamientos. En tal caso, es posible que desee limitarse a hacer sólo esos. Procure experimentar con distintas combinaciones. Encontrará sin duda la que mejor le conviene.

## 32

### Hemorragia nasal

Si acostumbra a tener frecuentes hemorragias nasales le recomendamos encarecidamente que consulte a un médico, para que le ponga en tratamiento. Si se trata de una hemorragia nasal fortuita, sugerimos el siguiente y sencillo ejercicio de shiatzu.

Colóquese primero una bolsa de hielo sobre la nariz, para que ceda la hemorragia. Obtúrese los orificios nasales si es necesario. A continuación, e inclinando la cabeza ligeramente hacia atrás, apriete el punto que queda sobre la médula oblonga (Fig. 44). Cada una de las presiones debe durar diez segundos. Afloje y vuelva a aplicar presión así hasta que cese la hemorragia.

# 33

## Entumecimiento de miembros

El entumecimiento de brazos o dedos puede aliviar-se mediante una serie de tratamientos shiatzu. Presio-ne en primer lugar los puntos que se hallan en la parte superior de los hombros (Fig. 40). Valiéndose del pul-gar, o de los tres dedos centrales de la otra mano, apriete sobre este punto tres veces, durante tres segun-dos cada vez. Y ahora, prosiga con los puntos que están situados uno debajo de cada sobaco, y presiónelos, a ambos lados, del mismo modo que hemos indicado (Fig. 55). Para aplicar esta presión emplee el pulgar. Continúe apretando los otros puntos situados a lo largo de la parte interna del brazo, entre el hombro y el codo (Fig. 53). Cambie a la técnica de los tres dedos, y ejer-za presión sobre los seis puntos localizados en la parte externa del brazo, entre el codo y el hombro, seña-la-dos en la Fig. 54.

Continúe su tratamiento presionando sobre los ocho puntos de la parte externa del antebrazo (Fig. 21). Pre-sione tres veces sobre el primer punto, y sólo una sobre todos los demás. Pero repita el ejercicio tres

veces, al igual que con todos los otros. Sobre los puntos del antebrazo utilice el pulgar, para conseguir una mayor presión. Vuelva la palma de la mano hacia arriba, y apriete los puntos de la parte interior del antebrazo (Fig. 20), del modo siguiente: presione sólo una vez sobre cada punto, valiéndose del pulgar. Apriete primero sobre los nueve puntos distribuidos por la parte interior del antebrazo, formando una línea por encima del dedo meñique. A continuación presione sobre los puntos de la hilera central, y por fin sobre la hilera que queda del lado del brazo correspondiente al pulgar. Proceda de este modo en ambos brazos. Presione finalmente sobre todos los puntos de los dedos de la mano (Fig. 22). Apriete primero sobre la hilera del centro. Emplee para ello el pulgar, y vaya avanzando en la dirección señalada por las flechas y los números. Después de apretar sobre la hilera central de cada dedo, utlice el índice y el pulgar para apretar simultáneamente los puntos situados a ambos lados de cada dedo.

Si experimenta entumecimiento en las piernas o pies, los siguientes ejercicios le resultarán beneficiosos. Utilice la Fig. 62 como guía, para la localización de los puntos de la parte posterior de la pierna. Presione primero sobre los diez puntos situados en la parte de atrás del muslo. Emplee para ello los tres dedos centrales de una mano. Presione tres veces sobre el punto que queda más arriba, y una vez sobre todos los restantes. Cada una de estas presiones debe durar tres segundos. Repita este ejercicio tres veces.

Apriete ahora sobre los tres puntos que quedan tras la rodilla. Utilice los pulgares juntos, puestos uno encima del otro, y presione primero sobre el punto que queda más hacia el exterior. Vaya avanzando hacia

la parte interna de la pierna. Apriete una vez sobre cada punto, y con una firme presión. Prosiga bajando por la parte de atrás de la pantorrilla, y apriete una vez sobre cada uno de los ocho puntos de allí. Repita este ejercicio tres veces, apretando cada punto durante tres segundos. Descanse un momento. Apriete luego sobre los tres puntos del tendón de Aquiles (Fig. 63). Siga siempre los números y las flechas. Continúe el tratamiento para el entumecimiento de las piernas y pies apretando los tres puntos que quedan a ambos lados del tobillo (Fig. 47). Tanto en el tratamiento del talón como en el del tobillo, aplique presión durante tres segundos, y repita el ejercicio tres veces. Presione ahora sobre los cuatro puntos localizados en las plantas de los pies, utilizando para ello tres dedos. Aplique una presión más fuerte sobre el tercer punto, y también en este caso repita tres veces el ejercicio.

Y ahora, valiéndose de los pulgares, uno colocado sobre el otro, presione encima de todos los puntos situados en la parte superior del pie (Fig. 74). Apriete sobre todos los puntos de la hilera número uno, a través del pie, en la base de los dedos. Pase luego a la hilera dos, y prosiga así hacia el tobillo. Durante este ejercicio apriete cada punto sólo una vez. Tenga cuidado de no ejercer presión sobre los propios huesos del pie. Los puntos están situados entre los huesos. Concluya su tratamiento apretando, también sólo una vez, sobre cada uno de los puntos de los dedos del pie. Comience por los del dedo gordo, y vaya avanzando hacia el pequeño (Fig. 66).

Si ese entumecimiento o insensibilidad que experimenta no procede de una causa grave, estos ejercicios contribuirán en gran medida a que desaparezca. Como estimulan la circulación de la sangre, penetran

hasta la raíz del problema, y por eso lo eliminan completamente.

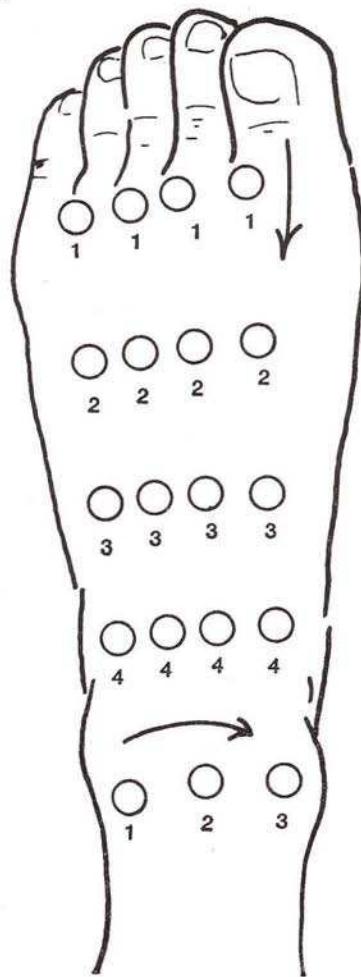


Fig. 74: Puntos sobre el empeine

## Reumatismo

El mejor tratamiento que podemos sugerir para el reumatismo es un tratamiento shiatzu completo, tal como se exponía en el capítulo 3. Sólo debemos advertirle de que deberá proceder con suavidad al ejercer presión sobre aquellas zonas que estén doloridas, especialmente en las articulaciones. Además de un tratamiento completo diario, debería tratar también los puntos localizados alrededor y detrás de las rodillas, como medida extra. Este tratamiento resulta eficaz para aliviar los dolores reumáticos.

Presione sobre los tres puntos situados tras la rodilla, como se señala en la Fig. 62. Apriete cada uno de los puntos sólo una vez, y trabaje avanzando desde la parte externa de la pierna a la interna. Emplee ambos pulgares, uno encima del otro, para obtener la presión necesaria. Y ahora, utilizando los tres dedos medios de la mano ,apriete encima de los puntos que forman un círculo alrededor de la rótula (Fig. 61). Apriete primero el punto que queda más abajo, y vaya subiendo hacia arriba por el lado izquierdo, hasta llegar al punto

más alto, encima de la rótula. Vuelva al punto uno, y repita el mismo procedimiento por el lado derecho de la rodilla. Realice este ejercicio tres veces, y termine el tratamiento apretando suavemente sobre la rótula con la palma de la mano. Mantenga esta presión durante diez segundos y luego afloje. No se olvide de que debe tratar así las dos rodillas.

# 35

## Ciática

Las molestias producidas por la ciática pueden aliviarse enormemente mediante dos tratamientos shiatzu, uno en los muslos, y el otro en el abdomen.

Recurra a la Fig. 67 para la localización de los puntos que deberá apretar en la parte interna del muslo. Presionará cada uno de ellos tres veces, y durante tres segundos cada vez. Puede emplear para ello el pulgar o los tres dedos centrales, lo que más cómodo le resulte. Repita el ejercicio tres veces.

Es posible que el siguiente ejercicio, realizado sobre el abdomen, pueda parecer raro para el tratamiento de la ciática, pero resulta muy eficaz, y proporciona gran alivio. Comience apretando los ocho puntos que se señalan en la Fig. 75. Siga los números y las flechas, según va aplicando presión sobre estos puntos. Apriete una vez sobre cada uno de ellos, y repita el tratamiento tres veces. Utilice los tres dedos centrales de la mano para apretar sobre todos los puntos del abdomen. Presione a continuación sobre los veinte puntos que se señalan en la Fig. 57. Siga también aquí el orden

numérico. En los puntos en que haya tres números apriete tres veces. De no ser así, presione sólo una vez sobre cada punto, pero repita el ejercicio tres veces.

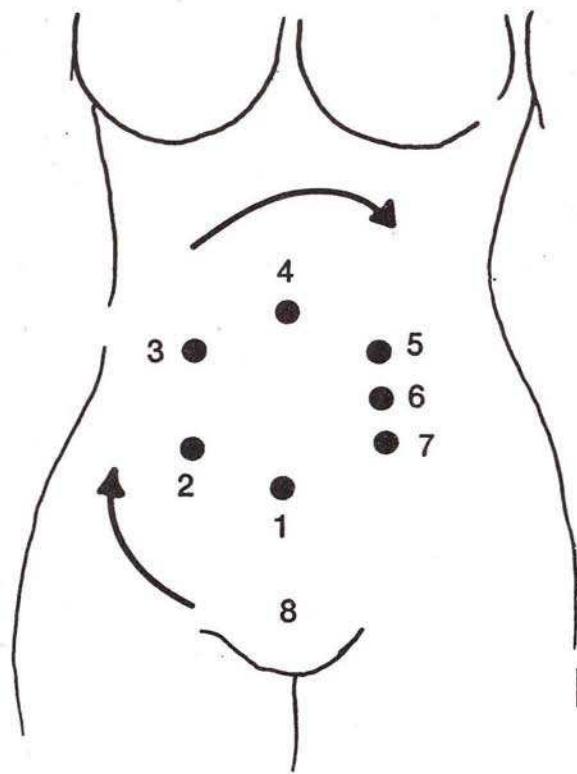


Fig. 75: Puntos del abdomen

# 36

## Problemas sexuales

Este capítulo estará dedicado a los problemas que pueden plantearse en la realización del acto sexual. Las mujeres con problemas relacionados con el ciclo menstrual o la menopausia deberán recurrir al capítulo correspondiente. Las dificultades para la realización del acto sexual, tanto en el hombre como en la mujer, pueden ser motivados por una infinidad de causas físicas, o por toda una serie de actividades psicológicas negativas. Los tratamientos shiatzu pueden resultar útiles en ambos casos. Una conducta sexual deficiente —eyaculación prematura o incapacidad de alcanzar una erección completa, en el hombre; frigidez o imposibilidad de llegar al orgasmo, en la mujer— puede originar situaciones muy insatisfactorias (y no estamos bromeando).

Sucede con frecuencia que lo que ha comenzado siendo un problema físico llega a convertirse en una combinación de problemas fisiológicos y psicológicos, que conducen a una situación desastrosa. La incapacidad en la realización de cualquiera de nuestras res-

tantes funciones, como la digestión, por ejemplo, produce sin duda algunas molestias. Pero nunca origina sentimientos de culpa o vergüenza, como sucede cuando nuestra actuación sexual es deficiente. Como es natural el lector es ya consciente de algunas de las medidas a tomar para descubrir el origen de su problema. Se recomienda encarecidamente que se someta a un examen físico, y discuta a fondo el problema con un médico, así como también que hable extensamente del mismo con el compañero o compañera sexual. Lo peor de los problemas sexuales es que originan dificultades a los dos componentes de la pareja.

Por ejemplo, si el hombre experimenta dificultades en el mantenimiento de una erección completa, y por consiguiente, es incapaz de satisfacer a la mujer, es posible que ésta, a su vez, comience a evitar el acto sexual, y se torne aparentemente frígida. Y lo contrario puede tener el mismo efecto sobre el varón. El problema se va agravando entonces, hasta llegar a crear una situación que a veces resulta insoportable. Por consiguiente, y si se desea que una relación prospere, hay que resolver el problema sexual.

¿Cómo colabora el shiatzu en la solución de problemas tan complicados como esos? Vamos a intentar responder a esta pregunta del modo más sencillo posible. En primer lugar, y como ya hemos dicho en otro lugar, es muy poco lo que se sabe sobre las profundas conexiones que existen entre la mente y el cuerpo. En la civilización occidental se ha tendido siempre a separar ambas cosas, casi como si actuaran de modo independiente entre sí. Pero nosotros opinamos que no es así. Un cuerpo sano, lleno de vigor y vitalidad, acostumbra a coincidir con una mente igualmente sana y plena de energía. El shiatzu hace que el cuerpo

recobre y mantenga su equilibrio natural. Y al hacerlo contribuye a un funcionamiento más equilibrado de la mente. Lo cierto es que esas dos partes no están separadas entre sí, ¡sino que constituyen sólo una! Por ello, al tratar su cuerpo mediante el shiatzu, está tratando también su mente. Y por lo tanto, y de este modo aparentemente indirecto, el shiatzu actúa sobre sus actitudes y su estado mental. Acostumbramos a comprobar con gran sorpresa que los problemas mentales desaparecen frecuentemente cuando el organismo recupera su equilibrio.

En el cuerpo hay puntos que influyen sobre el equilibrio hormonal y el funcionamiento de los órganos sexuales. Esos van a ser los puntos clave de su tratamiento. Pero le aconsejamos fervientemente que se aplique también el tratamiento shiatzu completo, tal como se describía en el capítulo 3. Sigue en ocasiones que el mal funcionamiento de los órganos sexuales, o las actitudes negativas de la mente son producidos por los trastornos relativos a cualquier otra parte del cuerpo, con las consecuentes alteraciones, desequilibrios y el cansancio que producen. Esos desequilibrios influyen igualmente sobre la potencia y el vigor sexuales.

Además del tratamiento shiatzu completo, aplíquese los tratamientos shiatzu relativos al sexo que describimos a continuación. A excepción del tratamiento de los dedos de los pies, que está dedicado especialmente a corregir la frigidez en las mujeres, todos estos tratamientos pueden ser realizados tanto por hombres, como por mujeres. Estos ejercicios ayudarán a las personas de ambos sexos a lograr un mayor vigor sexual, y corregirán la frigidez, los desequilibrios hormonales y las debilidades sexuales, tales como el man-

tenimiento de una erección completa, o la eyaculación prematura.

Las zonas que deberán tratarse en primer lugar son la espalda y las nalgas. Apriete sobre los puntos que van desde el número cinco al diez, localizados sobre la región lumbar de la espalda, tal como se señalan en la Fig. 64. Cada uno de estos puntos deberá ser presionado una vez, exceptuando el punto número diez, sobre el que se presionará tres veces. Repita el ejercicio también tres veces. Emplee los pulgares, rodeando con las manos la caja de las costillas y la cintura, o procure que le ayude alguien con esos puntos de la espalda. A continuación presione sobre los tres puntos situados sobre la rabadilla. Para este tratamiento emplee los tres dedos centrales de la mano, en caso de que no disponga de alguien que pueda ayudarle, y presione tres veces sobre cada punto. Prosiga con el tratamiento sobre esta zona ejerciendo presión, también aquí por tres veces sobre cada uno, encima de los cuatro puntos situados en diagonal sobre las nalgas, a ambos lados. Presione también los tres puntos horizontales al punto diez, en la parte baja de la espalda. Termine el tratamiento de la zona de la espalda apretando encima del punto localizado sobre la parte externa de las caderas, a ambos lados (Fig. 45). Ejerza presión sólo una vez sobre este punto, haciéndolo con fuerza y a fondo.

Tiéndase o siéntese, y presione sobre todos los puntos del abdomen, que se señalaban en las Figs. 56 y 57. Siga el orden numérico y las flechas para ir aplicando la presión. Apriete en primer lugar los puntos de la Fig. 56, y prosiga luego tratando los puntos de la Fig. 57. Si un punto tiene más de un número, presínelo tantas veces como números tenga. Para este tratamiento tendrá que utilizar la técnica de los tres dedos.

Concluya el tratamiento colocando la palma de una mano sobre la boca del estómago, y apoyando la otra encima, para hacer más fuerza, presione durante treinta segundos.

El siguiente tratamiento se refiere a la parte interna de los muslos. Utilice la Fig. 67 como guía para localizar los puntos clave. Presione una vez sobre cada uno de los diez puntos, valiéndose del pulgar. Repita esta operación tres veces. Y ahora, apriete con la palma de la mano sobre el punto situado encima de la ingle (Fig. 10). En esta zona se deberá aplicar la presión gradualmente y con suavidad. Repita esta presión tres veces.

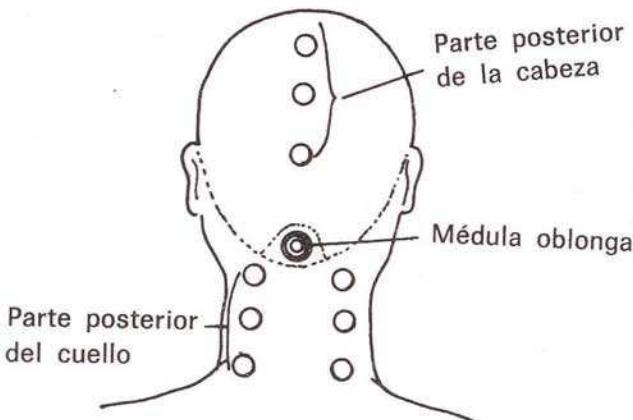
En los casos de frigidez y además de los tratamientos indicados, se recomienda la aplicación de presión sobre los dedos de los pies. Comience con el dedo gordo, por el punto de la parte de dentro, y apriete una vez sobre cada uno de los tres puntos. Continúe con el siguiente dedo, y así hasta llegar al pequeño. Repita tres veces este tratamiento (véase Fig. 66).

## Sinusitis

Para un alivio rápido de la sinusitis presione sobre los puntos existentes a ambos lados de la nariz (Fig. 70). Emplee los pulgares, y presione sobre los puntos siguiendo los números y las flechas. A continuación apriete sobre los tres puntos localizados en el centro de la frente. En este caso trabajará en dirección contraria de la seguida en el tratamiento administrado sobre los puntos de la nariz. Presione en primer lugar sobre el punto más cercano a los ojos, y vaya ascendiendo hacia la parte superior de la cabeza (Fig. 29). En ambos casos la presión durará tres segundos, y se repetirá tres veces.

Prosiga ahora el tratamiento apretando los puntos localizados en una línea central sobre la parte superior de la cabeza (Fig. 48). Presione también tres veces cada uno de esos puntos. Trabaje partiendo de la frente hacia la parte posterior. Para hacerlo deberá emplear la técnica de los tres dedos. Apriete también por tres veces los tres puntos de la parte de atrás de la cabeza, y luego el que queda sobre la médula oblonga (Fig. 76).

Empleando siempre los tres dedos centrales de la mano, presione una vez sobre el punto situado encima de cada hombro, tal como se señala en la Fig. 40. Termine el tratamiento apretando suavemente sobre cada uno de los puntos localizados en las partes delantera y posterior del cuello, y también sobre los de los lados. Esos puntos se señalan en las Figs. 71 y 76. Estos tratamientos pueden realizarse tres o cuatro veces al día, para aliviar las molestias y la congestión.



**Fig. 76: Parte posterior de la cabeza y cuello**

# 38

## Hinchazón

La hinchazón que se produce en las piernas y en los pies de forma habitual, o como resultado de la falta de ejercicio, puede aliviarse enormemente mediante un adecuado y eficaz tratamiento shiatzu de las piernas y pies.

Trate en primer lugar los puntos localizados en la parte posterior de las piernas, en la porción comprendida entre la rodilla y el tobillo. Estos puntos se señalan sobre la Fig. 62. Apriete tres veces sobre cada punto, comenzando por el que queda bajo la rodilla, y bajando por la pierna hacia el pie. Después de este tratamiento, siga apretando sobre los tres puntos que se hallan encima del tendón de Aquiles (Fig. 63), y proceda también aquí siguiendo la misma dirección. Apriete ahora sobre los cuatro puntos situados en la planta de cada pie (también Fig. 63). Presione en primer lugar sobre el punto que queda más próximo a los dedos, y vaya retrocediendo hacia el talón. Se debe apretar tres veces sobre cada punto, ejerciendo una presión mayor sobre el tercer punto, localizado en el arco.

Hágalo sobre ambas piernas y los dos pies. Estos tratamientos aplicados tres veces al día, resultan muy eficaces para controlar la hinchazón.

# 39

## Dolor de muelas

El dolor es siempre un síntoma de que algo anda mal por algún punto del organismo. El dolor de muelas debe ser una señal de alerta, para que recurra inmediatamente al dentista, y haga que le examinen y traten los dientes. El shiatzu no puede curar una pieza averiada, pero sí aliviar mucho el dolor que produzca. Le recomendamos sinceramente el siguiente tratamiento, pero insistimos con la misma urgencia en que debe visitar al dentista, aunque haya cesado por completo el dolor.

Presione en primer lugar la parte de la mejilla que queda localizada inmediatamente encima de la pieza enferma. Utilice para ello el dedo índice, con el medio apoyado encima, para ejercer mayor presión. Siga en esta postura hasta que el dolor comience a ceder. A continuación presione con el pulgar sobre la mandíbula inferior, junto a la oreja, en el lado de la cara en que siente el dolor (Fig. 77). También sobre el mismo lado, presione encima del punto del costado del cuello, que queda justo debajo de la mandíbula. Apriete final-

mente sobre los puntos de la sien (Fig. 73), siempre del lado del diente enfermo. Apriete tres veces sobre cada uno de ellos, valiéndose de los dedos centrales de la mano. Si el dolor persiste, repita el primer procedimiento hasta que disminuya.



**Fig. 77: Mandíbula**

# 40

## Tirones musculares del cuello

Siempre que sospeche que ha sufrido un tirón muscular en el cuello, por ligero que sea, deberá aplicarse el tratamiento shiatzu que se recomienda en este capítulo. Pero si el tirón es grave, deberá recurrir también inmediatamente al médico. Los efectos de un tirón muscular en el cuello tardan a veces algunos días en manifestarse. Si se pone inmediatamente en tratamiento podrá evitarse dolores posteriores.

Presione sobre los puntos situados a ambos lados de la parte frontal del cuello, señalados en la Fig. 78. Emplee los pulgares, y presione con suavidad cada punto tres veces. A continuación, presione sobre los puntos de los costados del cuello (Fig. 71). Valiéndose de los tres dedos, apriete los puntos localizados en la parte posterior de la cabeza y sobre la médula oblonga (Fig. 76). Presione tres segundos sobre cada uno y repita el ejercicio tres veces. Prosiga apretando sobre los puntos de la parte de atrás del cuello, tal como acabamos de indicar. Y finalmente, apriete el punto que se halla sobre la parte superior del hombro, a ambos

lados (Fig. 40), empleando también aquí los tres dedos centrales de la mano. Apriete una vez sobre este punto, mientras cuenta hasta cinco. Si siente dolores, proceda con cuidado y aplique la presión suave y gradualmente. Al ir cediendo el dolor, podrá emplear mayor presión en los siguientes tratamientos.



**Fig. 78: Puntos de la parte frontal del cuello**

## El calambre del escritor

Como estamos a punto de finalizar este libro, nos parece apropiado que termine con un tratamiento dedicado al calambre del escritor. ¡Es un tratamiento que podemos recomendarle con toda confianza, porque lo hemos usado con frecuencia y con excelentes resultados! Aunque se conoce generalmente como calambre del escritor, podría llamarse también calambre del administrativo o de la secretaria. Cualquiera que realice mucho trabajo de papeleo está familiarizado con la fatiga de los antebrazos que producen tales tareas.

Trate los puntos del antebrazo que se señalan en la Fig. 79. Presione en primer lugar sobre los nueve puntos localizados en la parte de dentro del antebrazo. Utilice el pulgar y presione sólo una vez sobre cada uno de ellos. Apriete sobre los nueve puntos de la hilera central, y luego sobre los de la exterior. Actúe a continuación sobre los puntos de los pulgares y todos los demás dedos de la mano (Fig. 22). Presione primero con un pulgar la hilera central de puntos del otro pulgar. Luego, y valiéndose del índice y el pulgar, pre-

sione simultáneamente sobre los puntos que quedan a ambos lados. Aplique este mismo procedimiento a los otros dedos. Si sólo le duele en un brazo, como acostumbra a suceder, trate solamente este lado. Pero apriete tres veces cada uno de estos puntos. Después de este tratamiento sentirá que el dolor y la fatiga se han aliviado enormemente.,

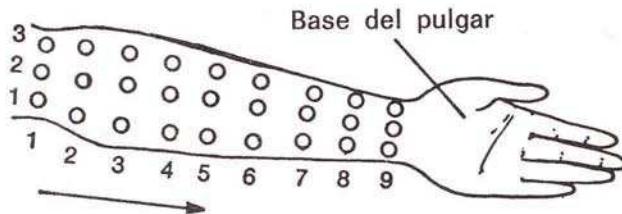


Fig. 79: Parte interna del antebrazo

## **Indice**

Sea una persona más sana . . . . .	7
Introducción . . . . .	11
1. Un poco de prevención . . . . .	15
2. Todo radica en las manos . . . . .	23
3. El tratamiento completo . . . . .	31
4. Torceduras de tobillo . . . . .	57
5. Apetito . . . . .	61
6. Asma y problemas respiratorios . . . . .	67
7. Para los que mojan la cama . . . . .	71
8. Presión de la sangre . . . . .	75
9. Enfriamientos . . . . .	77
10. Estreñimiento . . . . .	79
11. Diarrea . . . . .	83
12. Fatiga ocular . . . . .	87
13. Fiebre . . . . .	89
14. Resaca . . . . .	91
15. Dolores de cabeza . . . . .	95
16. Dolores de corazón, palpitaciones y respiración dificultosa . . . . .	99
17. Hemorroides . . . . .	105
18. Hipo . . . . .	107
19. Malas digestiones . . . . .	111
20. Insomnio . . . . .	115

21.	Dolores de rodilla . . . . .	117
22.	Calambres en las piernas . . . . .	121
23.	Lumbago . . . . .	125
24.	Menopausia . . . . .	129
25.	Calambres menstruales . . . . .	135
26.	Mareos matutinos y náuseas . . . . .	141
27.	Mareos provocados por el desplazamiento .	143
28.	Congestión nasal y resfriado común . .	147
29.	Tortícolis . . . . .	151
30.	Nerviosismo . . . . .	153
31.	Neuralgia . . . . .	157
32.	Hemorragia nasal . . . . .	159
33.	Entumecimiento de miembros . . . . .	161
34.	Reumatismo . . . . .	165
35.	Ciática . . . . .	167
36.	Problemas sexuales . . . . .	169
37.	Sinusitis . . . . .	175
38.	Hinchazón . . . . .	177
39.	Dolor de muelas . . . . .	179
40.	Tirones musculares del cuello . . . . .	181
41.	El calambre del escritor . . . . .	183

# DIGITOPUNTURA

## acupuntura sin agujas

### SHIATZU: MASAJE JAPONES DE PRESIÓN SOBRE PUNTOS

Localización de los puntos Shiatzu.

Frente. Sien. Costados del cuello. Parte superior del hombro. Esternón. Parte delantera del cuello. Región gástrica. Hígado. Antebrazo. Intestino delgado. Vejiga. Colon descendente. Palma de la mano. Parte interna del muslo. Parte externa del muslo. Parte delantera del muslo. Articulación de la rodilla. Parte externa de la pierna. Tobillo. Dedos del pie. Médula oblonga. Parte posterior del brazo. Paletilla. Espalda. Parte posterior del antebrazo. Vértebras lumbaras. Extremo superior del hueso del muslo. Nalgas. Sacro. Parte posterior del muslo. Pantorrilla. Talón. Tendón de Aquiles. Planta del pie.

Aprenda las brillantes teorías de la antigua técnica japonesa de la terapia por presión digital. Consiga los espectaculares resultados de la acupuntura... sin agujas. Una guía detallada para aliviar sin medicamentos o equipos especiales:

Torceduras de tobillo. Pérdida de apetito. Asma. Incontinencia urinaria. Presión de la sangre. Enfriamientos. Estreñimiento. Diarrea. Fatiga ocular. Fiebre. Resacas. Dolores de cabeza. Dolores de rodilla. Calambres en las piernas. Lumbago. Menopausia. Calambres menstruales. Mareos matutinos. Náuseas. Mareos en los viajes. Congestión nasal. Resfriados comunes. Torticolis. Nerviosismo. Neuralgia. Hemorragias nasales. Entumecimiento. Reumatismo. Ciática. Problemas sexuales. Sinusitis. Inflamaciones. Dolor de muelas. Tirones musculares.