

# POR QUÉ Y PARA QUÉ RECIBIR SHIATSU



## Un tiempo y un espacio para escucharte

**Si sientes que tu cuerpo te pide parar, si llevas tiempo viviendo con tensión, cansancio o desconexión, el SHIATSU pueda ser tu aliado.**

Durante mucho tiempo pensé que el bienestar tenía que ver solo con “arreglar” lo que dolía. Con el tiempo, y a través del shiatsu, fui entendiendo algo distinto: el cuerpo no está roto, solo necesita ser **escuchado**.



Una de las cosas que más me gusta del shiatsu es que no separa el cuerpo de las emociones ni de la mente. El cuerpo, las emociones y la mente van de la mano.



En nuestro día a día acumulamos tensiones, y emociones que muchas veces no llegamos a procesar.

El estrés, el cansancio, la ansiedad, las prisas, el no estar presente en nada de lo que hacemos, los cambios vitales, se reflejan en cómo respiramos, en nuestra postura, y en definitiva en nuestro cuerpo.

Y ahí va quedando una huella día tras día y conformando nuestra estructura corporal.

## En qué consiste el Shiatsu



El **shiatsu** es una terapia corporal de origen japonés.

Significa "Presión con el pulgar".

Y parte de una idea muy sencilla: cuando la energía fluye, el cuerpo encuentra su equilibrio de forma natural y te sientes bien, física, mental y emocionalmente.



Se basa en la medicina tradicional china, trabajando sobre los **meridianos energéticos**. No solo trata síntomas, sino que busca armonizar el cuerpo en su conjunto,



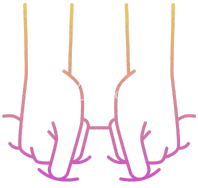
El **shiatsu** tiene una visión **holística del ser humano**, donde cuerpo, mente y emociones están interconectados.



En Shiatsu se escucha el cuerpo a través del contacto.



## Cómo es la técnica



Se realiza una **presión consciente**, aplicada con los pulgares, las manos, los brazos, codos, para crear un espacio de pausa en el cuerpo.

No es un masaje invasivo, sino un contacto firme y respetuoso que invita al cuerpo a soltar lo que ya no necesita sostener.

Por eso, muchas personas salen de una sesión no solo más relajadas, y restauradas de sus dolencias, sino también:

- ✿ Más presentes.
- ✿ Más conectadas consigo mismas.
- ✿ Con una sensación de calma que va más allá del momento.

# Beneficios del Shiatsu

Es beneficioso por muchas razones:

## Beneficios físicos



Reduce el estrés y la tensión muscular y articular: la presión suave pero profunda ayuda a relajar músculos cargados.



Alivia dolores (espalda, cuello, cabeza, articulaciones).



Mejora la circulación y el flujo de energía (*ki*), favoreciendo la oxigenación de los tejidos.



Estimula el sistema nervioso parasimpático, ayudando al descanso y al sueño.



Apoya el sistema digestivo e inmunológico.

## Beneficios emocionales y mentales



Calma la mente y reduce la ansiedad.



Ayuda a liberar emociones retenidas en el cuerpo.



Aporta sensación de arraigo, equilibrio y claridad mental.



Favorece la conexión contigo mismo y con tu respiración.

# Cómo es una sesión de Shiatsu



En una sesión de Shiatsu te das un espacio y un tiempo para parar y sentir.



No hay que hacer nada, solo tumbarse, respirar y dejar que el cuerpo haga su parte.



A veces, eso es justo lo que necesitamos para empezar a sentirnos mejor.



En una sesión de Shiatsu te das un espacio y un tiempo para parar y sentir.



Una curiosidad y característica del Shiatsu es que no te tienes que desvestir, se hace con ropa cómoda.

El Shiatsu es especialmente útil si:



Te sientes cansado/a sin motivo claro.



Estás pasando por un periodo de estrés o cambio.

Notas desconexión corporal o emocional.

Si presentas dolores inespecíficos que te incomodan mucho tu día a día.

No duermes bien.

Tienes ansiedad, sin ningún motivo, en principio, aparente.

Afecciones inmunológicas.

Si tienes trastornos digestivos, dispepsia

Disfunciones intestinales, estreñimiento o justo lo contrario.

Alteraciones musculoesqueléticas: Dolor de espalda, dolores articulares, esguinces, tendinitis.

Dolor de cabeza, cefaleas.

Dolor crónico.

Desarreglos ginecológicos: menstruación, menopausia.



# Cuales son los principios fundamentales

## 1. La energía vital (Ki)

El shiatsu parte de la idea de que la energía vital (ki) fluye por el cuerpo a través de meridianos.

Cuando este flujo es libre y equilibrado, hay salud; cuando se bloquea o debilita, aparecen molestias físicas o emocionales.

## 2. Los meridianos energéticos

Utiliza los mismos meridianos de la medicina tradicional china, asociados a órganos y funciones (hígado, riñón, corazón, etc.).

El terapeuta aplica presión para regular el flujo del ki en estos canales.

## 3. La presión consciente

La técnica principal es la presión mantenida, realizada con:

- Pulgares.
- Palmas de las manos.
- Codos, rodillas o antebrazos (según el caso).

Esta presión no es brusca ni invasiva, sino profunda, rítmica y adaptada a cada persona.

## 4. La respiración y la presencia

El shiatsu se apoya en una respiración consciente y en la presencia del terapeuta.

No es solo una técnica mecánica: la actitud, el ritmo y la escucha corporal son esenciales.

## 5. El equilibrio Yin-Yang

Busca armonizar las dos fuerzas complementarias:

- Yin (calma, interior, reposo).
- Yang (actividad, calor, movimiento).

Un desequilibrio entre ambas se refleja en el cuerpo y las emociones.

## 6. Prevención y autocuidado

El shiatsu no se centra solo en tratar síntomas, sino en:

- Prevenir desequilibrios.
- Acompañar procesos de cambio.
- Fomentar la conciencia corporal.

## En resumen



El shiatsu se basa en **escuchar el cuerpo**, acompañarlo con presión respetuosa y ayudarlo a recordar su capacidad natural de autorregulación.



Es ayudar al cuerpo y mente a darle el empuje que necesita para recuperar todo su potencial de salud y bienestar.