

comple-  
que su  
o como  
a espal-  
pies, a  
ponerse  
o, abdo-  
rizante,  
zu, mo-  
sangre



## CAPITULO 5

### COMO ADQUIRIR USTED MISMA UNA EXPERIENCIA SHIATZU COMPLETA

El shiatzu es, primordialmente, un medio para conservar la salud, la vitalidad y la serenidad. Su verdadero propósito es, en verdad, la prevención más que la solución de los problemas, aun cuando, más adelante, mostraré también cómo tratarlos. Una de las claves — quizá la más importante— para lograr los mayores beneficios del shiatzu está en su empleo constante. Las secuencias que he preparado para todo el cuerpo han de cumplirse, idealmente, tres o cuatro veces por semana. La flexibilidad propia del autotratamiento hace que resulte posible la aplicación regular del shiatzu. Usted puede autoaplicarlo en un lapso relativamente corto —el total de la secuencia que aquí se describe lleva solamente quince a veinte minutos— y es posible practicarlo en cualquier lugar en donde usted se encuentre.

Pienso que el shiatzu es un tipo de ejercicio de meditación, y considero que usted hallará que uno de sus grandes beneficios es la sensación de serenidad y de paz interior que produce. Yo lo experimento todos los días, por lo general al terminar mi jornada de trabajo. Me permite gozar de unos minutos de tranquilidad y de relajamiento, y mejora mi capacidad para aprovechar la noche. Quizá usted prefiera experimentar el shiatzu por la mañana, cuando se levanta. En tal caso, advertirá que le ayuda a desenvolverse durante el día con el máximo de su capacidad. Pero sea que se lo autoaplique por la mañana, durante el día o al anochecer, segura estoy de que le ayudará a dormir bien al terminar la jornada.

Antes de comenzar esta secuencia de shiatzu autoaplicado, relea el Capítulo 2, "La palpación". Repase la posición de las manos y de los dedos necesarios para la autoaplicación. A medida que vaya repitiendo las secuencias que siguen, desarrollará su propia técnica y su propio ritmo. También mejorará de manera notable su capacidad para