

suministrar el shiatzu a otros, ya que aprenderá la ubicación precisa de los puntos de presión y el grado más efectivo de ésta.

Una de las primeras cosas que descubrirá acerca de su cuerpo es que en él hay varios puntos específicos sumamente sensibles, que responden con facilidad cuando se los estimula. Estos ocho puntos principales se hallan en la parte alta de los hombros, en el área superior de los omóplatos, en el centro de éstos, en las axilas, en la zona pulposa de los pulgares, arriba de las nalgas, en la parte más saliente del codo y en la parte interna de las rodillas. Los denomino puntos "Yipe" porque una fuerte presión shiatzu directamente en ellos produce —por lo común— una exclamación de aquel que la experimenta. Son puntos fundamentales, porque se trata de zonas en las cuales importantes arterias y nervios sirven como vías de acceso hacia los caminos del shiatzu.

Descubrirá, asimismo, varios otros puntos que aun cuando sean menos sensibles que los "Yipe", muestran alguna reacción o leve dolor cuando se los presiona con fuerza. Es lógico que así sea. La sensibilidad está indicando que la circulación y el tonismo muscular se ven alterados en estos puntos por tensiones. Si bien, por lo general, usted no advierte esta sensibilidad interior, su existencia es real o indicativa de áreas específicas que pueden recibir beneficios con la aplicación constante del shiatzu. Cuando ubique este tipo de sensibilidad o dolor, mientras se administra shiatzu, repita dos o tres veces más las presiones indicadas para esos puntos determinados.

Cuando se autoaplique shiatzu no se preocupe demasiado por la ubicación precisa de los puntos indicados. Límitese a recordar que si el pulgar —o los demás dedos— tratan una zona lo suficientemente amplia, la palpación logrará indudablemente el efecto deseado, siempre que se lo aplique con firmeza en la cercanía inmediata del punto de que se trate.

Estos ejercicios shiatzu autoaplicados pueden hacerse estando sentada en una silla o en el suelo. Personalmente, prefiero sentarme en una silla con respaldo recto. Ello me permite relajar mejor las piernas. Y a menos que usted practique shiatzu en un lugar que se lo impida, hágalo cómoda, con la menor cantidad de ropa posible.

Siéntese de modo que sus pies queden apoyados en el suelo, el peso de su cuerpo recaiga en las nalgas y la espalda esté derecha. Relájese, respire profundamente y comience.