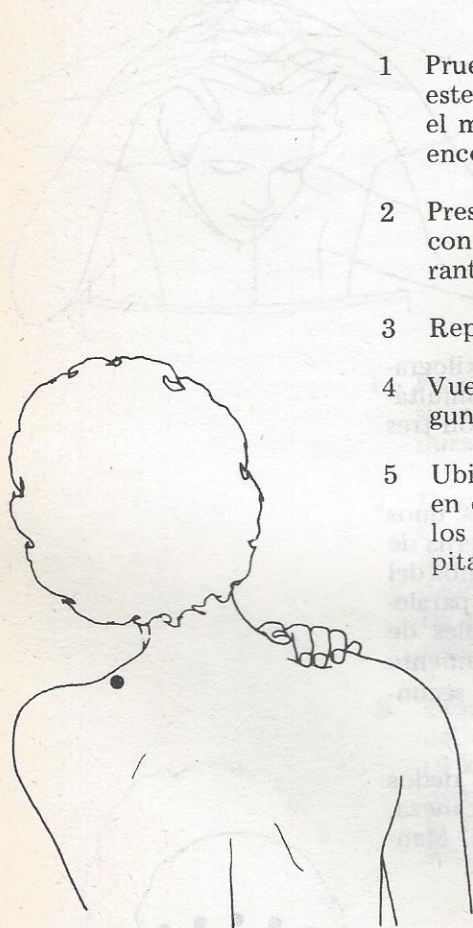


## HOMBROS Y ESPALDA

### Hombros

Ubique el punto situado en la parte superior del hombro derecho utilizando para ello los dedos índice y medio de la mano izquierda. El punto en cuestión se halla a mitad de camino entre la base del cuello y el borde del hombro, algo hacia atrás, en el músculo trapecio. Este es el punto "Yipe" y se lo denomina el "manantial del hombro". Se trata de un punto clave en el cual a menudo se acumulan las tensiones.



- 1 Pruebe con los dedos hasta ubicar este punto central. Cuando localice el más sensible significará que lo ha encontrado.
- 2 Presione con fuerza (9 kilogramos) con los dedos índice y medio, durante tres segundos. Descanse.
- 3 Repita la presión. Descanse.
- 4 Vuelva a presionar durante tres segundos. Descanse.
- 5 Ubique el punto correspondiente en el hombro izquierdo, empleando los dedos de la mano derecha. Repita la secuencia.

### Región superior de la espalda

El shiatzu autoaplicado en la región superior de la espalda exige estirarse un poco, lo que también es beneficioso. Para comenzar pase la mano izquierda por sobre el hombro derecho, hasta tocar la colum-