

PRÁCTICA:**LOCALIZAR PUNTOS DE ACUMULACIÓN DE TENSIÓN Y EXPERIMENTAR MODOS PARA LIBERARLA**

Realizaremos la mayoría de los ejercicios sentados, con la espalda recta, plantas de los pies apoyadas en el suelo y cabeza alineada con la columna (barbilla ligeramente hacia el pecho y pensar “cabeza hacia arriba”, sin rigidez).

Buscaremos un ambiente que favorezca la concentración y relajación.

FORMA DE PROCEDER:

1º. **Localizar** los **puntos** donde acumulamos la **tensión**

2º. **SENTIR** la zona unos segundos. Ojos cerrados para concentrarnos mejor.

3º. **Experimentar** con uno de los **remedios** rápidos sintiendo la zona, pensando en aflojarla.

4º. **SENTIR** la zona otra vez unos segundos, centrándonos en la **diferencia** y en **“grabar” las sensaciones agradables.**

Puedes “quedarte” con uno o dos ejercicios reductores de tensión para cada zona corporal, los que más te gusten, del listado una vez experimentados

Todos los **estiramientos** y movilizaciones se realizarán **con suavidad**. Los estiramientos se mantendrán de **20” a 30”**. Si tienes tiempo puedes repetirlos **hasta 3 veces**.

Cuando queramos aliviar una zona concreta de nuestro cuerpo **puede ser que necesitemos también trabajar sobre la musculatura o zonas contiguas**. Por ejemplo, una molestia en el cuello puede necesitar movilizaciones en la zona baja de la cabeza, en la zona alta de la espalda...

Siempre que puedas, utiliza tu cuerpo **de forma simétrica**, trabajando con las dos manos a la vez, o un lateral con una mano y luego el otro con la otra.

Piensa que **el mejor remedio es la prevención**. Unos **buenos hábitos posturales y de ejercicio regular mantendrán a nuestro cuerpo más sano y fuerte ante las agresiones del estrés**. Cuando se va instalando una molestia, una contractura por ejemplo, lo mejor es ir al especialista. Para aliviar la zona podemos mejorar la circulación a través de aplicación de calor y de relajación.

¿CUÁLES SON LOS PUNTOS DEL CUERPO DONDE ACUMULAMOS EL ESTRÉS?

1. FRENTE: la **tensión** se ve **reflejada en ceño fruncido**.

¿Qué podemos hacer para aliviar rápidamente la tensión?

Posibles reductores rápidos de tensión:

(sentir unos segundos)

- Elevar cejas (arruga frente). *Sentir la tensión... y la distensión unos segundos.*
- Presionar en un punto central entre las cejas (“yintang”). 10” x 3 veces realizando una inspiración lenta y profunda entre repeticiones. *Sentir.*
- Mano con dedos unidos, frotar en horizontal. Lo hacemos instintivamente. *Sentir durante el ejercicio y después unos segundos.*
- Mano en forma de garra: “clavar” yemas y círculos (es la piel la que se desliza sobre el hueso, no se hacen círculos con los dedos). *Sentir durante el ejercicio y después unos segundos.*
- Percusiones: con varios dedos (tortitas). *Sentir durante el ejercicio y después unos segundos.*
- Percusiones: con yemas (teclear). *Sentir durante el ejercicio y después unos segundos.*
- Caricias; primero largas, incluso desde frente a barbilla y luego explorar libremente buscando la caricia agradable.
- “Ver” cada detalle con las yemas de los dedos de una mano; alternar las dos manos para no cansar el brazo; movimiento circular en el sitio, muy lento, deteniéndonos en cada punto. *Sentir.*

2. CABEZA: aparece sensación de cabeza “cargada”, presión, molestias, dolor, pérdida de claridad de pensamiento...

¿Qué podemos hacer para aliviar rápidamente la tensión?

Posibles reductores rápidos de tensión:

(sentir unos segundos)

- Deslizar las manos, con los dedos separados, entre el cabello. Desde sienes a centro superior de cabeza, desde nacimiento del pelo en frente a centro superior de cabeza. Lo mismo desde la zona de la nuca. *Sentir durante el ejercicio y después unos segundos.*
- Punto potente de presión en Shiatsu: presionar en el centro de la cabeza, arriba, en la intersección de la línea que une las orejas y la perpendicular que pasa por la nariz. 10” x 3 veces realizando una inspiración lenta y profunda entre repeticiones. *Sentir durante el ejercicio y después unos segundos.*
- Punto potente de presión en Shiatsu: presionar en la zona del remolino, en un pequeño hueco en fontanela posterior. 10” x 3 veces realizando una inspiración lenta y profunda entre repeticiones. *Sentir durante el ejercicio y después unos segundos.*
- Mano en forma de garra: “clavar” yemas y círculos. Desde sienes a centro superior de cabeza, desde nacimiento del pelo en frente a centro superior de cabeza. Lo

mismo desde la zona de la nuca. *Sentir durante el ejercicio y después unos segundos.*

- Masaje de presión con palmas de manos, girando lentamente sobre el sitio, con talones de las manos a la altura de las sienes y dedos hacia arriba apoyados en la cabeza. *Sentir durante el ejercicio y después unos segundos.*
- Frotaciones arriba-abajo, con dedos separados, entre el cabello. También detrás de orejas, en zona sin pelo. *Sentir durante el ejercicio y después unos segundos.*
- “Clavar” yemas de dos o tres dedos centrales y círculos en el sitio en la base inferior del hueso en nuca, comenzando desde detrás de oreja. Llegar hasta la otra oreja con una mano y volver con la otra. Pasamos por varios puntos potentes de presión en Shiatsu. *Sentir durante el ejercicio y después unos segundos.*
- Estirar cabello: resbalar dedos, coger pelos entre ellos y tirar con vibraciones. *Sentir durante el ejercicio y después unos segundos.*
- Percusiones: con yemas (teclear). *Sentir durante el ejercicio y después unos segundos.*
- Percusiones: con puños cerrados, mano hueca. *Sentir durante el ejercicio y después unos segundos.*
- “Ver” cada detalle con las yemas de los dedos de una mano; alternar las dos manos para no cansar el brazo; movimiento circular en el sitio, muy lento, deteniéndonos en cada punto *Sentir durante el ejercicio y después unos segundos.*

3. MANDÍBULA: la tensión se observa al ver los maxilares apretados y se acentúa el relieve de los músculos de la articulación.

¿Qué podemos hacer para aliviar rápidamente la tensión?

Posibles reductores rápidos de tensión:

(sentir unos segundos)

- Abrir la boca a tope y mantener, pensar en bostezo con manos apoyadas a ambos lados de cara, con dedos hacia arriba. *Sentir/ sentir.*
- Dedos entrelazados en zona cuello-nuca. Pensar en bostezo mientras resbalas con presión, en horizontal, para salir por labios. Podemos introducir oscilaciones laterales de mandíbula, deteniendo las manos justo cuando yemas de dedos llegan debajo de oreja y presionan detrás de mandíbula. *Sentir/ sentir.*
- Frotaciones en la musculatura de la articulación. *Sentir durante el ejercicio y después unos segundos.*
- “Clavar” yemas de dedos y círculos en la musculatura de la articulación *Sentir durante el ejercicio y después unos segundos.*
- Punto potente de presión en Shiatsu: presionar en el hueco junto a la mandíbula y lóbulo de la oreja, aflojando la mandíbula. 10” x 3 veces realizando una inspiración

lenta y profunda entre repeticiones. *Sentir durante el ejercicio y después unos segundos.*

- Presiones suaves con pulgares en el borde inferior de mandíbula y del resto de dedos en el borde superior, desde barbilla a extremos en movimientos de ida y vuelta. *Sentir durante el ejercicio y después unos segundos.*
- Percusiones: con yemas (teclear). *Sentir durante el ejercicio y después unos segundos.*
- Caricias. *Sentir/ sentir.*
- “Ver” cada detalle con las yemas de los dedos de una mano; alternar las dos manos para no cansar el brazo; movimiento circular en el sitio, muy lento, deteniéndonos en cada punto. *Sentir/ sentir.*

4. CARA: se pueden observar contracciones que restan simetría en la cara, se marcan determinadas arrugas, sensación de ojos cansados, labios apretados...

¿Qué podemos hacer para aliviar rápidamente la tensión?

Posibles reductores rápidos de tensión:

(sentir unos segundos)

- Frotar con dos manos como al lavar la cara (frotación vertical).). *Sentir durante el ejercicio y después unos segundos.*
- Mano en forma de garra: “clavar” yemas y círculos. Avanzar desde centro hacia los lados y subir hacia sienas.). *Sentir durante el ejercicio y después unos segundos.*

Para la zona de los ojos: (sentir unos segundos)

- Presiones con yemas, en bordes del hueso de órbitas de ojos. ¡Cuidado si llevas lentillas! Desde centro de cara hacia los lados, primero en zona superior (presión de menos a más y de más a menos, avanzo un poquito y vuelvo a presionar. Sentir/ sentir.
- Presión con talones de manos sobre huesos de mejilla-órbitas de ojos y presión con base de dedos sobre cejas-órbitas superiores, dejando hueco para los ojos cerrados. ¡Cuidado si llevas lentillas! Dar tiempo para disfrutar del calor y la oscuridad (descansa los ojos). También puedes realizar una oscilación circular de manos con mínimo roce en párpados. Retirar las manos lentamente, abrir los ojos y sentir la diferencia. Sentir/ sentir.
- Punto potente de presión en Shiatsu: presionar en el hueso, junto a la nariz, en las órbitas superiores. 10” x 3 veces realizando una inspiración lenta y profunda entre repeticiones. Sentir.
- Punto potente de presión en Shiatsu: presionar en el hueso, junto a la nariz, en el nacimiento de las cejas. 10” x 3 veces realizando una inspiración lenta y profunda entre repeticiones. Sentir.

- Pellizqueos (levantando la carne con la punta de los dedos) alrededor de los ojos, aunque también podemos extenderlo a toda la cara. En las cejas, despegando la piel y pellizqueando, ayudas a mejorar la fatiga de los ojos (además de la sinusitis y el funcionamiento del hígado). Sentir/ sentir.
- Percusiones: con yemas (teclear).). Sentir durante el ejercicio y después unos segundos.
- Caricias. Sentir/ sentir.
- “Ver” cada detalle con las yemas de los dedos de una mano; alternar las dos manos para no cansar el brazo; movimiento circular en el sitio, muy lento, deteniéndonos en cada punto. Sentir/ sentir.
- Punto potente de presión en Shiatsu: presionar en zona inferior del hueso de mejillas, en línea con la pupila (también está indicado para la congestión nasal). 10” x 3 veces realizando una inspiración lenta y profunda entre repeticiones.). *Sentir durante el ejercicio y después unos segundos.*

Para zona alrededor de boca: (sentir unos segundos)

- Frotación de ida y vuelta con los dedos índices, en horizontal, uno entre la nariz y el labio y el otro entre la barbilla y el labio. Movimiento simultáneo en direcciones opuestas.). Sentir durante el ejercicio y después unos segundos.
- “Clavar” yemas de dedos y círculos en el sitio palpando y explorando el relieve bajo los dedos (dientes, encías...). Avanzar con cada mano desde el centro hacia los lados.). Sentir durante el ejercicio y después unos segundos.
- Percusiones: con yemas (teclear).). Sentir durante el ejercicio y después unos segundos.
- Caricias. Sentir/ sentir.
- “Ver” cada detalle con las yemas de los dedos de una mano; alternar las dos manos para no cansar el brazo; movimiento circular en el sitio, muy lento, deteniéndonos en cada punto. Sentir/ sentir.
- Percusiones: con varios dedos (tortitas).). Sentir durante el ejercicio y después unos segundos.
- Percusiones: con yemas (teclear).). Sentir durante el ejercicio y después unos segundos.
- Pensar en una sonrisa, con ojos cerrados, y sentir.
- Caricias mientras piensas o sigues pensando en una sonrisa. *Sentir/ sentir.*

5. CUELLO Y TRONCO:

Cuello y zona alta de la espalda: la tensión se traduce en rigidez, molestias, y unido a la tensión del trapecio (músculo de la zona superior de la espalda) se observa un cuello acortado por la elevación de hombros. Perder la alineación de la cabeza con el tronco

trae estos problemas y contracturas en la zona. Además puede provocar dolores en la cabeza, mareos y otras repercusiones en oído, vista....

¿Qué podemos hacer para aliviar rápidamente la tensión?

Posibles reductores rápidos de tensión:

(sentir unos segundos)

Observar la movilidad y recibir sensaciones: (hacer lo mismo al final del bloque)

- Flexión adelante, con centro de giro alto a la altura de orejas. Sentir.
- Flexión lateral, a un lado y otro. Bajar oreja a hombro y tirar de éstos hacia los pies. Sentir.
- Girar a derecha e izquierda, mirando por encima del hombro. Sentir.
- Medias circunferencias por delante, sin echar cabeza atrás. *Sentir*.
- Oscilar cabeza hacia arriba, alargando cuello suavemente como si tirara un cordón atado a un globo de un punto situado en nuestra coronilla. Cabeza con barbilla ligeramente hacia pecho. *Sentir/ sentir*.
- “Clavar” yemas de dos o tres dedos centrales y círculos en el sitio en la base inferior del hueso en nuca, desde detrás de oreja. Llegar hasta la otra oreja, avanzando muy lentamente, con una mano y volver con la otra. Pasamos por varios puntos potentes de presión en Shiatsu. *Sentir durante el ejercicio y después unos segundos*.
- Frotación horizontal con la mano, con dedos unidos, bajando en líneas horizontales desde nuca hasta donde lleguemos. Sólo en la parte posterior. *Sentir durante el ejercicio y después unos segundos*.
- Frotación horizontal cerrando la mano a la vez, y amasando con la punta de los dedos unidos, bajando en líneas horizontales desde nuca hasta donde lleguemos. Sólo en la parte posterior. *Sentir durante el ejercicio y después unos segundos*.
- Manos en forma de garra: “clavar” yemas y círculos. Sólo en la parte posterior. *Sentir durante el ejercicio y después unos segundos*.
- Yemas de dedos a los lados de vértebras; arrastrar hacia los lados. *Sentir/ sentir*.
- Percusiones: con yemas (teclear). *Sentir durante el ejercicio y después unos segundos*.
- Percusiones: con puños cerrados, mano hueca. *Sentir durante el ejercicio y después unos segundos*.
- Caricias. *Sentir/ sentir*.
- “Ver” cada detalle con las yemas de los dedos de una mano; alternar las dos manos para no cansar el brazo; movimiento circular en el sitio, muy lento, deteniéndonos en cada punto. *Sentir/ sentir*.

Zona alta de espalda (especialmente trapecio)

Sentir la zona.

- Levantar hombros hasta las orejas al inspirar y dejarlos bajar lentamente al espirar. *Sentir/ sentir.*
- Girar hombros hacia delante 8 veces y 16 hacia atrás. *Sentir/ sentir.*
- Estiramiento de trapecio. Dejar caer la cabeza hacia una oreja a la vez que con la mano del lado donde cae la cabeza agarramos la muñeca de la otra mano por detrás de la espalda y tiramos suavemente hacia abajo para alargar el espacio entre el hombro y el cuello. Mantener 30". Movilizaciones para relajar (oscilar cabeza sin estirar cuello, flexionarlo suavemente...) y repetir al otro lado. *Sentir/ sentir*
- Oscilar cabeza hacia arriba. *Sentir/ sentir.*
- Frotación del relieve del trapecio desde el cuello hasta el hombro con la mano, con dedos unidos, brazo cruzando el pecho. *Sentir/ sentir.* Repetir al otro lado.
- Frotación del relieve del trapecio cerrando la mano a la vez, y amasando con la punta de los dedos unidos, bajando desde cuello hasta hombro. Brazo cruzando pecho. Es muy agradable si prolongas este toque bajando por el brazo hasta la mano. *Sentir/ sentir.* Repetir al otro lado.
- Frotar el trapecio (zona alta de la espalda), insistiendo entre columna y omóplato con la punta de los dedos unidos cerrando la mano para presionar y realizando círculos sobre el sitio a la vez. Brazo cruzando pecho. Empujando el codo de la mano que masajea con la otra, llegaremos a una superficie más amplia en la espalda y por otro lado contribuimos a estirar el deltoides, el músculo que le da forma redondeada al hombro. *Sentir/ sentir.* Repetir al otro lado.
- Frotar el trapecio (zona alta de la espalda), insistiendo entre columna y omóplato con la punta de los dedos unidos cerrando la mano para presionar. Brazo cruzando pecho. Empujando el codo de la mano que masajea con la otra, llegaremos a una superficie más amplia en la espalda y por otro lado contribuimos a estirar el deltoides, el músculo que le da forma redondeada al hombro. *Sentir/ sentir.* Repetir al otro lado.
- Percusiones: con yemas (teclear), brazo cruza pecho. *Sentir/ sentir.* Repetir al otro lado.
- Percusiones: con puños cerrados, mano hueca, y brazo cruzando pecho. También podemos percutir con mano en forma de cazo. *Sentir/ sentir.* Repetir al otro lado.
- Caricias. *Sentir/ sentir.*
- "Ver" cada detalle con las yemas de los dedos de una mano; alternar las dos manos para no cansar el brazo; movimiento circular en el sitio, muy lento, deteniéndonos en cada punto. *Sentir/ sentir.*

Zona alta de espalda (especialmente movilización de dorsales) y **tronco**

Sentir la zona.

- Subir brazos a la vertical, una mano agarra a la otra y arquearse atrás apoyándose en el respaldo, pensando en desperezarse y bostezar. *Sentir/ sentir.*
- Estirar brazos hacia el techo; arriba, alargar un poco más uno y luego el otro, de forma repetida. *Sentir/ sentir.*
- Elevación lateral de brazos a la horizontal, y un poco hacia atrás a lo largo del recorrido (así, a la vez estamos estirando un poco pectorales y parte delantera de hombro), con extensión de muñecas, palmas hacia fuera y dedos apuntando hacia arriba. Mantener unos segundos, bajar y repetir tres veces. *Sentir/ sentir.*
- Palmas unidas a la altura del pecho, dedos apuntando al techo; estirar brazos a la vertical, girar palmas hacia fuera y descender por los laterales abriendo bien el círculo, lateral y hacia atrás, a lo largo de todo el recorrido. *Sentir/ sentir.*
- Subir los brazos a la vertical y realizar pequeñas sacudidas hacia atrás. Repetir en la horizontal y a 45°. *Sentir/ sentir.*
- Dedos sobre el hombro de su propio brazo. Juntar codos por delante para pensar en ensanchar la espalda hacia los lados. Mantener 30". *Sentir/ sentir.*
- Estiramiento de dorsales. Subir brazos a la vertical, una mano agarra a la otra y tira de ésta a la vez que nos flexionamos en la dirección de la mano que tira. *Sentir/ sentir.* Repetir al otro lado.
- Sentado delante de una pared con los pies tocándola y los brazos estirados arriba, en prolongación del cuerpo; apoyar las manos en la pared y realizar pequeños balanceos como si intentáramos tocar la pared con el pecho. *Sentir/ sentir.*
- Sentado delante de una pared con los pies tocándola y los brazos estirados arriba, en prolongación del cuerpo, apoyar las manos en la pared y echar el pecho hacia delante; despegar alternativamente los brazos de la pared. *Sentir/ sentir.*
- “Espalda de gato”. Sentarse un poco hacia el borde; una mano coge a la otra por debajo de las piernas y se lleva la barbilla al pecho a la vez que se tira del tronco hacia arriba pensando en curvar la espalda como los gatos, estirándola hacia arriba pero también ensanchándola hacia los lados. A continuación, se arquea en sentido contrario, despegando la barbilla. *Sentir/ sentir.*
- Frotación en el costado, adaptando la mano con los dedos unidos; para la zona alta puedes levantar el brazo de ese lado y apoyar su mano en la cabeza. *Sentir/ sentir.*
- Amasar, presionando al cerrar la mano, con la punta de los dedos unidos, bajando y subiendo por el costado. Brazo cruzando el pecho y por debajo de axila. *Sentir/ sentir.* Repetir al otro lado.
- “Clavar” la yema de los dedos realizando círculos sobre el sitio. Brazo cruzando el pecho y por debajo de axila. Empujando el codo de la mano que masajea con la otra, llegaremos a una superficie más amplia en la espalda. *Sentir/ sentir.* Repetir al otro lado.
- Percusiones: con mano hueca, con los dedos unidos, como un cazo. Percutir primero con el brazo cruzando el pecho por debajo y por arriba de axila, luego por debajo. *Sentir/ sentir.* Repetir al otro lado.

- Caricias. *Sentir/ sentir.*
- “Ver” cada detalle con las yemas de los dedos de una mano. Brazo cruzando el pecho y por debajo de axila. Empujando el codo, de la mano que va palpando, con la otra, llegaremos a una superficie más amplia en la espalda. *Sentir/ sentir.* Repetir al otro lado.

Ejercicios en posición tendido supino (boca arriba)

- Rodillas dobladas para apoyar zona lumbar, plantas de los pies apoyadas en el suelo, y brazos a lo largo del cuerpo. Al inspirar se levantan los brazos al frente y hacia atrás hasta el suelo; después se vuelven a la posición de partida por los lados, pegados al suelo, espirando. *Sentir/ sentir.*
- Rodillas dobladas para apoyar zona lumbar, plantas de los pies apoyadas en el suelo, y manos bajo la nuca; al inspirar se aprietan los codos contra el suelo y al espirar se relaja. *Sentir/ sentir.*
- Rodillas dobladas para apoyar zona lumbar, plantas de los pies apoyadas en el suelo, y los brazos en cruz a la altura de los hombros, apoyados en el suelo; llevar las rodillas hacia el pecho y a continuación bajarlas dobladas a un lado, lo más cerca posible del brazo y volverlas al pecho; después repetir al otro lado y toda la secuencia varias veces. *Sentir/ sentir.*

Espalda media y baja (especialmente movilización de lumbares) y tronco

La tensión en esta zona puede dar una falta de simetría o una inclinación del tronco, molestias, dolor, rigidez, agravándose y aumentando los problemas con el tiempo. El trabajo en fuerza de los músculos abdominales ayuda a nuestra columna a sujetar el peso del cuerpo. Una curvatura exagerada de la zona lumbar (por falta de fuerza abdominal o por tensión excesiva del psoas iliaco) y muchas acciones de la vida diaria en las que no mantenemos una correcta higiene postural son las mayores responsables de las tensiones y dolores en esta zona.

Sentir la zona

- Subir un brazo a la vertical siguiéndolo con la mirada; desplazarlo hacia atrás y bajar a tocar con la mano la parte exterior del tobillo contrario llevando la cabeza hacia la rodilla. *Sentir/ sentir.* Repetir al otro lado.
- Torsión de tronco. **Siempre habremos realizado antes ejercicios de flexión de tronco adelante. Primero van las flexiones-extensiones, luego las flexiones laterales y dejamos para el final las torsiones.** Subir un brazo al frente a la horizontal y desplazarlo horizontal hacia atrás y hacia delante varias veces, siguiendo la mano con la mirada durante todo el recorrido. Repetir al otro lado. *Sentir/ sentir.* Lo mismo con los dos brazos.
- Frotaciones arriba-abajo, con manos con los dedos unidos, excepto pulgares; manos apoyadas en las caderas con pulgares hacia la tripa y resto de dedos hacia la zona de los riñones. Cubrir toda la zona que puedas de la espalda y llegar incluso a los glúteos. *Sentir/ sentir.*

- Masajear con las yemas de los dedos la misma zona del ejercicio anterior, con movimiento circular en el sitio. Insistir con más presión y detenimiento en la zona del sacro, donde se sitúan varios puntos potentes de Shiatsu. *Sentir/ sentir.*
- “Vibrar” músculos erectores. Con las yemas de los dedos desplazar, junto a la columna, los músculos erectores ligeramente a un lado y a otro. *Sentir/ sentir.*
- Percusiones suaves: con puños cerrados, mano hueca. *Sentir/ sentir.*
- Caricias. *Sentir/ sentir.*
- “Ver” cada detalle con las yemas de los dedos de una mano; alternar las dos manos para no cansar el brazo; movimiento circular en el sitio, muy lento, deteniéndonos en cada punto. *Sentir/ sentir.*

Ejercicios en posición tendido supino (boca arriba)

- Flexionar rodillas hacia el pecho y abrazarlas a la vez que oscilas la cabeza (sin despegarla del suelo), delicadamente hacia arriba (con la barbilla cercana al pecho). *Sentir/ sentir.*
- Rodillas dobladas hacia el pecho, manos detrás de la nuca; levantar la cabeza y mantener de 2” a 4”. Repetir varias veces. *Sentir/ sentir.*
- Rodillas dobladas para apoyar zona lumbar, plantas de los pies apoyadas en el suelo y brazos a lo largo del cuerpo; levantar la cadera y la parte baja de la espalda, mantener de 2” a 4” y bajar empujando suave y lentamente contra la colchoneta, vértebra a vértebra, hasta que la zona lumbar toque suelo; a continuación oscilar la cabeza (con la barbilla cercana al pecho) delicadamente hacia arriba (sin despegar la cabeza del suelo), al inspirar, como para alargar el cuello, a la vez que tiras suavemente de las manos hacia los pies, con los dedos estirados y las palmas mirando al techo. Mantén el contacto con el suelo de hombros, zona lumbar y uñas de los dedos. *Sentir/ sentir.*
- Rodillas dobladas para apoyar zona lumbar y los brazos en cruz a la altura de los hombros, apoyados en el suelo; llevar las rodillas hacia el pecho y a continuación bajarlas dobladas a un lado, lo más cerca posible del brazo y volverlas al pecho; después repetir al otro lado y toda la secuencia varias veces. *Sentir/ sentir.*
- Rodillas dobladas para apoyar zona lumbar, piernas apoyadas en taburete acolchado, brazos a lo largo del cuerpo; simplemente descansar así unos segundos, o minutos. *Sentir.*
- Rodillas dobladas para apoyar zona lumbar, piernas apoyadas en taburete acolchado, brazos a lo largo del cuerpo; estirarse y desperezarse como cuando nos despertamos por las mañanas, pensando en bostezar. *Sentir/ sentir.*
- Rodillas dobladas para apoyar zona lumbar, piernas apoyadas en taburete acolchado; estirar brazos a los lados a la altura de los hombros, con las palmas mirando al techo. Estirar suavemente, como si nos tiraran de la cabeza y a la vez de las manos y ceder después al aflojamiento en esa posición. *Sentir/ sentir.* Repetir lo mismo con los brazos en distintos ángulos respecto al tronco.

6. PELVIS Y NALGAS: por lo general, suele faltar un trabajo de fortalecimiento de glúteos y lo que se suele presentar en esta zona, especialmente en los hombres, es rigidez en la pelvis y dificultad para bascularla. La rigidez en esta zona puede traer dolores y repercutir en la flexibilidad general y en el modo de movernos.

- De pie, describir círculos con las caderas. *Sentir/ sentir.*
- De pie, bascular la pelvis adelante y atrás. *Sentir/ sentir.*
- De pie o sentados, frotaciones. Si estás sentado, apóyate sólo sobre uno de los glúteos y luego cambia de lado. *Sentir/ sentir.*
- Masajear con las yemas de los dedos o con los nudillos. *Sentir/ sentir.*
- Estiramiento de glúteos. Tumbado supino, flexiona las rodillas y apoya las plantas de los pies en el suelo; levanta un pie y apóyalo sobre la rodilla de la otra pierna; agarra con las manos por detrás de la pierna que aún tiene el pie apoyado en el suelo y tira hacia ti manteniendo el estiramiento 30". *Sentir/ sentir.* Repetir con el otro lado.
- “Vibrar” músculos. Apoyar los dedos presionando y sin desplazarlos moverlos como si hubiéramos recibido una descarga eléctrica. *Sentir/ sentir.*
- Percusiones suaves: con puños cerrados, mano hueca. *Sentir/ sentir.*
- Caricias. *Sentir/ sentir.*
- “Ver” cada detalle con las yemas de los dedos; movimiento circular en el sitio, muy lento, deteniéndonos en cada punto. *Sentir/ sentir.*

7. PECHO: La tensión en esta zona puede hacer que los músculos de los hombros, espalda alta y costillas se tensen dificultando la respiración. Una respiración lenta, relajada y profunda ayuda a oxigenar la sangre y aporta un masaje a los órganos internos, mejora el sistema linfático y vigoriza todo el cuerpo. En los ejercicios siguientes, si eres mujer, evita las presiones y el masaje directo sobre los senos.

- Estiramiento de pectorales. Una mano coge a la otra por detrás de la espalda; tirar de los brazos hacia atrás y hacia arriba manteniendo la posición. *Sentir/ sentir.*
- Percusiones suaves: con puños cerrados, mano hueca. *Sentir/ sentir.*
- Frotaciones sobre los músculos pectorales, con la mano del otro costado. *Sentir/ sentir.* Repetir al otro lado.
- Masajear con las yemas de los dedos, con presión circular en el sitio, en la zona debajo de la clavícula. Para masajear mejor los costados, levanta el brazo del lado que recibe masaje y apoya la mano en la nuca. *Sentir/ sentir.*
- Masajear con las yemas de los dedos, con presión circular en el sitio, a lo largo del esternón. *Sentir/ sentir.*
- Masajear con las yemas de los dedos, con presión circular en el sitio, en la unión de las costillas con el esternón. *Sentir/ sentir.*

- Punto potente de presión en Shiatsu: presionar en el centro del esternón en línea con los pezones. Si duele, masajéalo despacio hasta que el dolor desaparezca. 10” x 3 veces realizando una inspiración lenta y profunda entre repeticiones. *Sentir*.
- Caricias. *Sentir/ sentir*.
- “Vibrar” músculos. Apoyar la mano presionando y sin desplazarla realizar sacudidas. *Sentir/ sentir*.
- “Ver” cada detalle con las yemas de los dedos de una mano; alternar las dos manos para no cansar el brazo; movimiento circular en el sitio, muy lento, deteniéndonos en cada punto. *Sentir/ sentir*.

8. ABDOMEN: El bloqueo de la respiración abdominal crea ansiedad, tensión en el abdomen, estreñimiento y otros problemas. La respiración abdominal es típica de los niños pequeños, de los animales y de las personas en estado relajado. Si eres mujer y estás en fase premenstrual o embarazada, realiza los movimientos con mucha suavidad y moderación.

- Apoyar la palma de la mano y desplazarla en círculos, en sentido de las agujas del reloj. *Sentir/ sentir*.
- Punto potente de presión en Shiatsu: presionar a una distancia de dos pulgares a cada lado del ombligo. 10” x 3 veces realizando una inspiración lenta y profunda entre repeticiones. *Sentir*.
- Frotaciones a los lados, con las yemas de los dedos de ambas manos juntas. Para acabar, balancear las manos lentamente y permanecer unos segundos con las manos apoyadas en el abdomen sintiendo. *Sentir/ sentir*.
- Caricias. *Sentir/ sentir*.
- “Ver” cada detalle con las yemas de los dedos; movimiento circular en el sitio, muy lento, deteniéndonos en cada punto. *Sentir/ sentir*.

9. BRAZOS Y MANOS: Ante una situación de estrés es fácil observar cómo, unos en mayor grado que otros, tendemos a cerrar los puños.

Los deslizamientos al masajear llevarán la presión siempre desde las muñecas hacia el corazón, favoreciendo la circulación de retorno.

- Entrelazar las manos y estirar los brazos adelante, a la horizontal, con las palmas hacia fuera. Manteniendo los brazos rectos y el tronco lo más inmóvil posible, balancearlos, a un lado y al otro, tres veces y luego levantar los brazos a la vertical, estirando y volviendo después a la posición inicial. *Sentir/ sentir*.
- Estirar bíceps y antebrazo. Brazo a la horizontal estirado, con la palma mirando arriba; llevar el otro brazo a la horizontal para con la mano forzar la extensión de

muñeca (doblar como para tocar con las uñas de los dedos el antebrazo) del primer brazo, manteniendo el brazo estirado. *Sentir/ sentir*. Repetir al otro lado.

- Estirar tríceps. Flexionar el brazo con el codo apuntando al techo y la mano detrás de la cabeza. Utilizar la otra mano para forzar la flexión y tirar del codo hacia abajo. *Sentir/ sentir*. Repetir al otro lado.
- Amasar cerrando y abriendo la mano, dedos unidos, desde el hombro hasta la mano y volver de la misma manera. Repetir varias veces. *Sentir/ sentir*. Repetir al otro lado.
- Amasar pellizcando entre el pulgar y resto de dedos y separando la musculatura del hueso, desde el hombro hasta la muñeca. *Sentir/ sentir*. Repetir al otro lado.
- Frotaciones sin presión. Acabar realizando la presión en el deslizamiento sólo hacia arriba, abrazando el brazo entre el pulgar y el resto de dedos unidos. *Sentir/ sentir*. Repetir al otro lado.
- Balancear brazos a los costados del cuerpo y al parar, sacudir las manos. *Sentir/ sentir*.
- Caricias. *Sentir/ sentir*.
- “Ver” cada detalle con las yemas de los dedos; movimiento circular en el sitio, muy lento, deteniéndonos en cada punto. *Sentir/ sentir*.

MUÑECAS: Es una zona delicada, donde pasan muchos tendones, nervios y vasos sanguíneos. La rigidez puede bloquear la circulación de energía en esta zona y hacerla propensa a inflamaciones y lesiones.

- Entrelazar los dedos de las manos y describir ochos, en una dirección y luego en la otra. *Sentir/ sentir*.
- Masaje delicado con la yema del pulgar, en círculos, entreteniéndonos especialmente en la zona posterior de la muñeca. *Sentir/ sentir*. Repetir en la otra.
- Punto potente de presión en Shiatsu: presionar en el pliegue que hay en la parte posterior, en línea con el dedo anular. 10” x 3 veces realizando una inspiración lenta y profunda entre repeticiones. *Sentir*. Repetir en la otra.
- Sujetar la muñeca con una mano y realizar sacudidas suaves. *Sentir/ sentir*.
- Caricias. *Sentir/ sentir*.
- “Ver” cada detalle con las yemas de los dedos; movimiento circular en el sitio, muy lento, deteniéndonos en cada punto. *Sentir/ sentir*.

MANOS:

- Brazos apoyados en los muslos, palmas de las manos mirando al techo; apretar de menos a más los puños sintiendo la tensión y luego abrir despacio hasta llegar al máximo con los dedos completamente estirados y separados. Repetir varias veces sintiendo cómo las manos se abren un poco más cada vez. *Sentir/ sentir*.

- Un brazo apoyado en el muslo con la palma de la mano mirando hacia el techo; la otra mano apoya su palma sobre los dedos de la primera y los estira hacia atrás-abajo lentamente y mantiene; hacer lo mismo con el pulgar. *Sentir/ sentir*. Repetir con la otra mano.
- Un brazo apoyado en el muslo con la palma de la mano mirando hacia el techo; la otra mano apoya su palma sobre los dedos de la primera y los estira hacia atrás-abajo lentamente y mantiene a la vez que da masaje con el pulgar, con fuerte presión circular sobre el sitio, por toda la palma. *Sentir/ sentir*. Repetir con la otra mano.
- Un brazo apoyado en el muslo con la palma de la mano mirando hacia el suelo; la otra mano apoya su palma sobre el reverso de la primera y la masajea con el talón de la mano, usando los dedos como apoyo, debajo de la primera mano. A continuación utilizar la yema del pulgar para dar el masaje. *Sentir/ sentir*. Repetir con la otra mano.
- Un brazo apoyado en el muslo con la palma de la mano mirando hacia el suelo; con la otra mano, el dedo pulgar por arriba y el dedo corazón por abajo, deslizamiento con ligera presión de pulgares a lo largo de las depresiones entre tendones, saliendo con un ligero pellizco mantenido sobre las membranas interdigitales.
- Punto potente de presión en Shiatsu: presionar donde el dedo anular, al doblarse, toca en la palma de la mano. 10” x 3 veces realizando una inspiración lenta y profunda entre repeticiones. Se supone beneficioso contra el estrés, la ansiedad y es estimulante si estás cansado. *Sentir*. Repetir en la otra.
- “Lavar” las manos. Frotarlas como cuando se lavan. *Sentir/ sentir*.
- Agitar las manos enérgicamente. *Sentir/ sentir*.
- Caricias. *Sentir/ sentir*.
- “Ver” cada detalle con las yemas de los dedos; movimiento circular en el sitio, muy lento, deteniéndonos en cada punto. *Sentir/ sentir*.

DEDOS:

- Apoyar la palma de la mano sobre el muslo; levantar el dedo meñique tirándolo hacia atrás con la otra mano, manteniéndolo estirado con el pulgar. *Sentir/ sentir*. Repetir lo mismo con el resto de los dedos. Después repetir con los dedos de la otra mano.
- Formar un puño con una mano; introducir el meñique de la otra en su interior y cerrar la mano para atraparlo; tirar suavemente en tirabuzón ascendente hasta perder el contacto. *Sentir/ sentir*. Repetir lo mismo con los otros dedos y luego con la otra mano.
- Pellizcar el dedo meñique por la base de la uña. *Sentir/ sentir*. Repetir lo mismo con los otros dedos y luego con la otra mano.
- Formar un puño con una mano manteniendo el pulgar estirado; introducir el meñique de la otra en su interior y estrujarlo al abrir y cerrar la mano a la vez que lo

levantas ligeramente y frota con el pulgar arrastrándolo desde la punta del dedo hacia la base; masajea así todo el dedo en los últimos toques acaba presionando un poco en la membrana interdigital. *Sentir/ sentir*. Repite lo mismo con los otros dedos y luego con la otra mano.

- Caricias. *Sentir/ sentir*.
- “Ver” cada detalle con las yemas de los dedos; movimiento circular en el sitio, muy lento, deteniéndose en cada punto. *Sentir/ sentir*.

10. PIERNAS Y PIES: la tensión en esta zona provoca una circulación linfática y sanguínea de retorno deficiente, lo que contribuye a acumular toxinas, a retener líquidos, a la formación de celulitis, así como a otros problemas relacionados con el equilibrio de movimientos. Todo nuestro peso descansa sobre los pies; de cómo nos amortigüen dependerán incluso problemas de cadera y desviaciones de columna.

Los **deslizamientos al masajear** llevarán **la presión siempre desde los pies hacia el corazón**, favoreciendo la circulación de retorno.

- Estiramiento de cuádriceps (parte delantera del muslo): de pie o tumbado, coger la parte baja de la pierna con la mano y flexionar la rodilla empujando un poquito la cadera adelante; mantener el estiramiento entorno a 20” o 30”. Si estiras tumbado, mantén recta la columna, no subas la cabeza o la apoyes sobre una mano con el codo flexionado. *Sentir/ sentir*. Repetir con la otra pierna.
- Estiramiento de isquiotibiales (parte trasera del muslo): de pie, apoyar el talón de una pierna en la silla y flexionarse hacia adelante, manteniendo en una recta la columna y la cabeza; mantener el estiramiento entorno a 20” o 30”. También podemos adelantar una pierna y con las dos estiradas bajar con el tronco recto hacia la pierna adelantada. Tendido supino también puedo estirar isquiotibiales con una pierna elevada, estirada y agarrada con ambas manos cerca del tobillo. *Sentir/ sentir*. Repetir con la otra pierna.
- Estiramiento de aductores (parte interna del muslo): de pie, con piernas muy abiertas, flexionar una rodilla (sin que pase de la línea de sustentación) y con el brazo flexionado de ese lado apoyado sobre el muslo para descargar el peso de la columna, manteniendo ésta recta y alineada la cabeza con ella, acercar el tronco hacia la pierna flexionada manteniendo la otra estirada; mantener el estiramiento entorno a 20” o 30”. *Sentir/ sentir*. Repetir con la otra pierna.
- Amasar cerrando y abriendo la mano con los dedos unidos, con movimiento de ida y vuelta; para poder acceder a la parte de detrás del muslo, sentarse sólo sobre el otro glúteo. Repetir varias veces. *Sentir/ sentir*. Repetir con la otra pierna.
- Pellizqueos alternos, llevando las dos manos muy juntas; para poder acceder a la parte de detrás del muslo, sentarse sólo sobre el otro glúteo. *Sentir/ sentir*. Repetir con la otra pierna.

- Percusiones con los puños, mano hueca; para poder acceder a la parte de detrás del muslo, sentarse sólo sobre el otro glúteo. Repetir varias veces. *Sentir/ sentir*. Repetir con la otra pierna.
- Deslizamiento con los nudillos (manos cerradas) con presión moderada; desde justo por encima de la rodilla (no sobre ésta) hacia arriba, con una mano detrás de la otra. Trabajar meticulosamente, primero la parte delantera del muslo y luego por los laterales. Puede ser doloroso en la parte exterior si hay retención de líquidos. *Sentir/ sentir*. Repetir con la otra pierna.
- Frotaciones sin presión. Acabar realizando la presión en el deslizamiento sólo hacia arriba, formando un brazalete con las dos manos, pulgares arriba y el resto de los dedos abajo. *Sentir/ sentir*. Repetir en la otra pierna.
- Oscilaciones y vibraciones con las manos colocadas a ambos lados del muslo, o una arriba y otra abajo. Necesitas estar sentado en el borde del taburete. *Sentir/ sentir*. Repetir en la otra pierna.
- Caricias. *Sentir/ sentir*. Repetir en la otra pierna.
- “Ver” cada detalle con las yemas de los dedos; movimiento circular en el sitio, muy lento, deteniéndonos en cada punto. *Sentir/ sentir*. Repetir en la otra pierna.

RODILLAS:

- De pie con las rodillas juntas y las manos apoyadas sobre ellas, realizar círculos en una dirección y en la otra. *Sentir/ sentir*.
- Manos colocadas a ambos lados de una rodilla, ligeramente por encima hacia el muslo, cubriendo con los dedos los laterales de la rodilla; fijar las palmas de las manos y con los dedos unidos realizar frotaciones circulares. *Sentir/ sentir*. Repetir en la otra pierna.
- Presiones alrededor de la rótula, especialmente en las depresiones que hay justo encima y debajo. *Sentir/ sentir*. Repetir en la otra pierna.
- Caricias. *Sentir/ sentir*. Repetir en la otra pierna.
- “Ver” cada detalle con las yemas de los dedos; movimiento circular en el sitio, muy lento, deteniéndonos en cada punto. *Sentir/ sentir*. Repetir en la otra pierna.

SECCIÓN INFERIOR DE LAS PIERNAS:

- Estiramiento de gemelos: de pie, apoyar el talón de una pierna en la silla tirando con la puntera hacia nosotros, y flexionarse hacia adelante, manteniendo en una recta la columna y la cabeza; mantener el estiramiento entorno a 20” o 30”. *Sentir/ sentir*. Repetir con la otra pierna.
- Cerrar y abrir la mano con los dedos unidos, con movimiento de ida y vuelta, presionando con los talones y dedos. Repetir varias veces. *Sentir/ sentir*. Repetir con la otra pierna.

- Amasamiento con yemas de dedos. Rodear la pantorrilla con las manos, con los dedos por delante y los pulgares por detrás; levantar y apretar el músculo con firmeza entre pulgares y resto de dedos; para ser más meticoloso puedes dar la vuelta a las manos e invertir los pulgares y dedos. *Sentir/ sentir*. Repetir con la otra pierna.
- Percusiones con los puños, mano hueca. *Sentir/ sentir*. Repetir con la otra pierna.
- Frotaciones alternas con las yemas de los dedos unidos de una mano (excepto pulgar) y otra; siempre en dirección de abajo hacia arriba. Para más detalle, frotación alterna con yemas de pulgares, pasando éstos varias veces por el mismo punto. *Sentir/ sentir*. Repetir en la otra pierna.
- Deslizamiento con presión ligera, sólo hacia arriba, formando un brazaletes con las dos manos, pulgares por detrás y el resto de los dedos por delante. *Sentir/ sentir*. Repetir en la otra pierna.
- Oscilaciones y vibraciones con las manos. *Sentir/ sentir*. Repetir en la otra pierna.
- Oscilaciones y vibraciones, tumbado supino (boca arriba) con las rodillas flexionadas, realizar sacudidas laterales con las piernas para que baile toda la musculatura de ellas. También puedes hacerlo tendido prono (boca abajo). *Sentir/ sentir*.
- Caricias. *Sentir/ sentir*. Repetir en la otra pierna.
- “Ver” cada detalle con las yemas de los dedos; movimiento circular en el sitio, muy lento, deteniéndonos en cada punto. *Sentir/ sentir*. Repetir en la otra pierna.

TOBILLOS:

- Círculos en una dirección y en la otra. Podemos trabajarlos de pie (apoyando la punta en el suelo y forzando la amplitud del giro), sentado (con una pierna cruzada por encima de la otra), tendido supino (con una pierna elevada y agarrada con ambas manos cerca del tobillo, en posición de estirar isquiotibiales). *Sentir/ sentir*.
- Manos colocadas a ambos lados de una pierna con los dedos apoyados sobre el tobillo; fijar las palmas de las manos y con los dedos unidos realizar frotaciones circulares. *Sentir/ sentir*. Repetir en la otra pierna.
- Masajear con las yemas de los dedos con movimiento circular sobre el sitio. *Sentir/ sentir*. Repetir en la otra pierna.
- Punto potente de presión en Shiatsu: presionar en una pequeña cavidad debajo de la parte interna del hueso del tobillo, hacia delante, justo donde comienza la curva hacia arriba. 10” x 3 veces realizando una inspiración lenta y profunda entre repeticiones. Alivia los tobillos cansados y doloridos. *Sentir*.
- Caricias. *Sentir/ sentir*. Repetir en la otra pierna.
- “Ver” cada detalle con las yemas de los dedos; movimiento circular en el sitio, muy lento, deteniéndonos en cada punto. *Sentir/ sentir*. Repetir en la otra pierna.

PIES:

Primero trabajaremos un pie y luego el otro.

- Frotaciones alternas en el empeine, con una mano y otra, con los dedos unidos; desde zona de dedos hacia pierna. *Sentir/ sentir.*
- Con el puño de una mano, presión circular con los nudillos sobre la planta. *Sentir/ sentir.*
- Frotaciones alternas en la planta, con una mano y otra, con los dedos unidos; desde zona de dedos hacia pierna. *Sentir/ sentir.*
- Sujetando con una mano el empeine del pie de su lado, agarrar con la otra mano el pie y estrujarlo cerrando y abriendo la/s mano/s repetidas veces. *Sentir/ sentir.*
- Masaje circular, presionando sobre el sitio, con yemas de pulgares, en la planta del pie; presionar con fuerza justo en la zona del metatarso, debajo de los dedos. *Sentir/ sentir.*
- Masaje suave circular, sobre el sitio, con yemas de pulgares, en el dorso del pie; llegar hasta tobillos. *Sentir/ sentir.*
- Deslizamiento de pulgares a lo largo de las depresiones entre tendones, saliendo por las membranas interdigitales con un pellizqueo suave. *Sentir/ sentir.*
- Agarrar un pie con las dos manos, apoyando los talones de las manos sobre el empeine, tocándose y los dedos por debajo, en la planta del pie; presionar con fuerza con las palmas hacia los lados y con las puntas de los dedos sobre el centro de la planta como si fueras a cerrarla, a doblarla por la mitad. *Sentir/ sentir.*
- Caricias. *Sentir/ sentir.* Repetir en la otra pierna.
- “Ver” cada detalle con las yemas de los dedos; movimiento circular en el sitio, muy lento, deteniéndonos en cada punto. *Sentir/ sentir.* Repetir en la otra pierna.

DEDOS:

- Levantar el dedo meñique tirándolo hacia atrás con la otra mano, manteniéndolo estirado. *Sentir/ sentir.* Repetir lo mismo con el resto de los dedos.
- Formar un puño con una mano; introducir el meñique en su interior y cerrar la mano para atraparlo; tirar suavemente en tirabuzón ascendente hasta perder el contacto. *Sentir/ sentir.* Repetir lo mismo con los otros dedos.
- Pellizcar el dedo meñique por la base de la uña. *Sentir/ sentir.* Repetir lo mismo con los otros dedos.
- Formar un puño con una mano manteniendo el pulgar estirado; introducir el meñique de la otra en su interior y estrujarlo al abrir y cerrar la mano a la vez que lo levantas ligeramente y frotas con el pulgar arrastrándolo desde la punta del dedo hacia la base; masajea así todo el dedo, y en los últimos toques acaba presionando un poco en la membrana interdigital. *Sentir/ sentir.* Repite lo mismo con los otros dedos.

- Caricias. *Sentir/ sentir.*
- “Ver” cada detalle con las yemas de los dedos; movimiento circular en el sitio, muy lento, deteniéndonos en cada punto. *Sentir/ sentir.*