

LOS MEJORES 7 PUNTOS DE ACUPRESION

Hay 362 puntos en los meridianos clásicos de la Medicina Tradicional China además hay muchos puntos extra.

Los puntos o tsubos en japonés actúan como entradas al cuerpo energético del ser humano. Tienen efectos, comprobados durante milenios, sobre las funciones de los Órganos Internos.

Los efectos de los puntos son de regular y armonizar las funciones internas. Por ejemplo un mismo punto puede tener el efecto de bajar la tensión alta y de subir la tensión baja.



Se pueden estimular los puntos de varias maneras.

Tradicionalmente han usado las manos, las agujas y el fuego. El origen del descubrimiento de los puntos y de los meridianos esta perdido en la historia pero es lógico suponer que el estímulo manual ha sido el primer método empleado y luego ha desarrollado el uso de agujas y la aplicación de calor.

Sea cual sea el desarrollo histórico, **el estímulo manual de ciertos puntos en el cuerpo es una herramienta valiosa en aliviar molestias comunes.**



Creemos que el mantenimiento de un buen estado de salud es una responsabilidad personal y que debemos basar nuestra buena salud en costumbres saludables, en una dieta sana, en ejercicios y prácticas corporales y en una actitud mental positiva. El estilo de vida es fundamental en mantener un buen estado de salud físico y emocional. Nuestro deber como padres es transmitir estas buenas costumbres a nuestros hijos y hacer lo posible para mantenerlos sanos y fuertes.

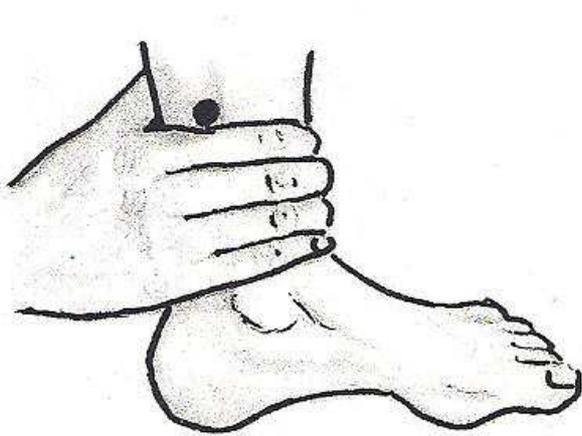
El uso de los puntos que vamos a enseñar en este mini curso, nos ayudará aliviar molestias comunes y mantener un buen estado de salud en nosotros y en nuestras familias.

No obstante debemos ser prudentes y utilizar el sentido común, si un problema es agudo o persistente consulta con un profesional.

Bazo 6 – SANYINJIAO

三陰交

TRES YIN REUNION



Tres Yin Reunión

Bazo 6 es el punto de reunión de tres meridianos importantes, los meridianos del Bazo, del Riñón y del Hígado. El estímulo del Bazo 6 tiene un efecto regulador sobre estos tres Órganos

Localización

Este punto está localizado 4 dedos por encima del maleolo interno en la depresión posterior a la tibia. El maleolo es el hueso que se nota en el lado interno del tobillo, es el extremo de la tibia que es el hueso más grande de la pierna. El punto está en el músculo el flexor largo de los dedos, si flexionas los dedos se puede sentir el movimiento del músculo.

Busca un punto sensible, la localización exacta puede variar un poco. En muchos casos es un punto especialmente sensible y doloroso sobre todo en las mujeres antes de la regla. Entonces palpar el punto con cuidado.

Contraindicaciones

No debe utilizar Bazo 6 en el embarazo o si hay excesivo flujo menstrual. El punto puede provocar contracciones del útero. El punto está utilizado al final del embarazo para ayudar el parto.

Técnicas

Se puede aplicar presión perpendicular en el punto con el pulgar, el dedo o la palma de la mano.



Esta bien poner la pierna en una posición cómoda apoyando la rodilla en un cojín.

Se debe tratar el punto en ambas piernas.



También es muy útil tratar el punto con movimientos circulares y una presión progresiva, especialmente cuando el punto es doloroso al tacto. Es siempre mejor apoyar tu otra mano en la rodilla a la vez que estas presionando el punto.

Acciones e indicaciones

La Menstruación

Bazo 6 es el punto por excelencia para problemas de la menstruación. Es muy útil si hay dolor de la regla, especialmente antes o en el primer día. El punto estimula contracciones del útero y así mueve la sangre estancada y alivia el dolor.

Además de su uso contra el dolor menstrual es un punto que regula las funciones del útero y la menstruación. Se puede usar en todo tipo de desarmonía de la menstruación y el aparato reproductor.

Esta contraindicado en el embarazo porque puede ser abortivo sobre todo en el primer trimestre del embarazo. Esta indicado cuando la mujer a llegado al final del embarazo. Ayuda considerablemente el proceso del parto. Es una ayuda sencilla, eficaz y sin efectos secundarios.

Dolor Abdominal

Bazo 6 es útil en casos de dolor abdominal no solamente relacionado con la regla sino dolor del estómago, hinchazón y dolor abdominal, diarreas, estreñimiento y gastroenteritis.

Calmar la Mente

Bazo 6 es un punto que tonifica el Yin

Entender Yin y Yang es fundamental para entender el concepto de la salud en la medicina oriental. Yin esta asociado con el agua, el frío, la calma. Yang esta asociado con el fuego, el calor y la actividad.

Si alguien falta Yin, entonces puede mostrar síntomas de sequedad, la boca y la garganta seca por ejemplo; síntomas de calor, como sofocos o sudoración nocturna; y síntomas de falta de calma, como ansiedad, insomnio, inquietud.

El estímulo de Bazo 6 aumenta el Yin induce un sentimiento de calma y sosiego, reduce el calor y alivia la sequedad.

Se puede decir que Bazo 6 es uno de los puntos claves en el cuerpo.



Brian Carling

Director

ESCUELA EUROPEA DE SHIATSU

www.espanol.shiatsu.net

shiatsu@terra.es

952881374

Ofrecemos cursos desde
un nivel de **Iniciación**
hasta **Formación Profesional**
en:

Málaga, Granada, Córdoba,
Sevilla, Bilbao y Canarias

Cursos Residenciales
durante todo el año