

MÓDULO

3

MERIDIANOS ENERGÉTICOS

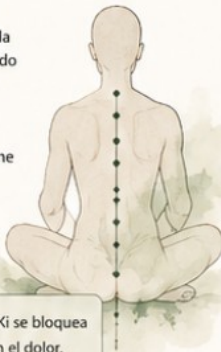
3.1 ¿QUÉ SON LOS MERIDIANOS?

Los meridianos son canales energéticos por donde circula el Ki (energía vital) conectando los órganos internos con la superficie del cuerpo.

Forman una red que mantiene el equilibrio físico, mental y emocional.

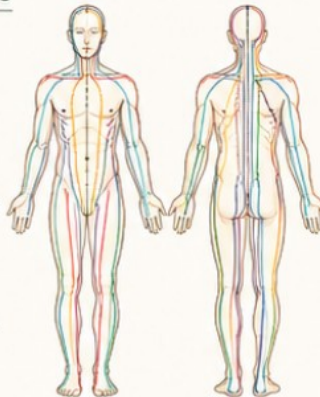


Cuando el flujo de Ki se bloquea o debilita, aparecen el dolor, la tensión y la enfermedad.



3.2 LOS 12 MERIDIANOS PRINCIPALES

- P Pulmón
- IG Intestino Grueso
- E Estómago
- B Bazo-Páncreas
- C Corazón
- ID Intestino Delgado
- V Vejiga
- R Riñón
- PC Pericardio
- TR Triple Calentador
- VB Vesícula Biliar
- H Hígado



3.3 VASOS EXTRAORDINARIOS

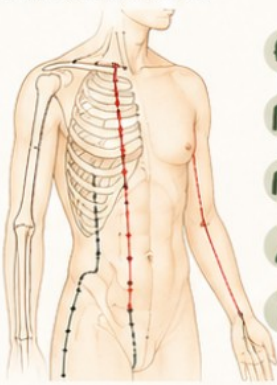
Son 8 meridianos especiales que regulan y protegen la energía vital, actuando como una red de reserva y control.

- Vaso Concepción (Ren Mai)
- Vaso Gobernador (Du Mai)
- Vaso Chong Mai
- Vaso Dai Mai
- Vaso Yin Qiao Mai
- Vaso Yang Qiao Mai
- Vaso Yin Wei Mai
- Vaso Yang Wei Mai



3.4 LOCALIZACIÓN ANATÓMICA

Los meridianos recorren trayectos específicos en la superficie del cuerpo, relacionados con órganos y funciones internas.



- Cabeza y cuello
- Tronco anterior
- Tronco posterior
- Brazos
- Piernas

3.5 FUNCIÓN DE CADA MERIDIANO

Cada meridiano se relaciona con un órgano y cumple funciones específicas.



Pulmón: regula la respiración y la piel.



Estómago: transforma y recibe los alimentos.



Corazón: gobierna la sangre y el espíritu (Shen).



Riñón: almacena la esencia vital y fortalece huesos y cerebro.

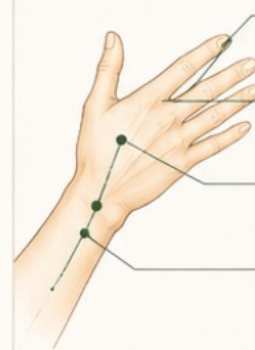


Hígado: asegura el flujo libre de Ki y regula las emociones.

Todos trabajan en interconexión para mantener la salud integral.

3.6 PUNTOS DE PRESIÓN MÁS UTILIZADOS

Son puntos específicos sobre los meridianos donde el Shiatsu actúa para liberar bloqueos y restaurar el equilibrio.



Hegu (IG 4)

Dolores de cabeza, estrés, dolor dental.

Neiguan (PC 6)

Náuseas, ansiedad, palpitaciones.

Zusanli (E 36)

Fortalece energía, digestión, inmunidad.

Taichong (H 3)

Estrés, ira, mareos, tensión muscular.

3.7 EQUILIBRIO ENERGÉTICO

El objetivo del Shiatsu es restablecer el flujo armonioso del Ki.



3.8 RESUMEN

- Los meridianos son canales de energía que conectan el interior con el exterior del cuerpo.
- Existen 12 meridianos principales y 8 vasos extraordinarios.
- Cada meridiano se relaciona con un órgano y cumple funciones vitales.
- Conocer su trayecto y puntos clave permite aplicar Shiatsu de forma efectiva.
- El equilibrio del Ki es la base de la salud y el bienestar.



El conocimiento de los meridianos es la clave para comprender la energía del cuerpo y acompañar a cada persona hacia su equilibrio y bienestar.

CURSO DE SHIATSU

TÉCNICA JAPONESA DE EQUILIBRIO Y BIENESTAR

指圧

MÓDULO

3

MERIDIANOS ENERGÉTICOS

3.1 ¿QUÉ SON LOS MERIDIANOS?

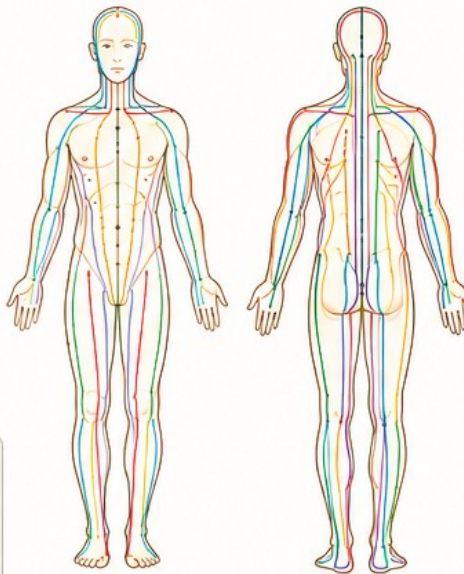
Los meridianos son canales sutiles por donde circula el Ki (energía vital) conectando los órganos internos con la superficie del cuerpo.

Forman una red energética que distribuye, transforma y regula la energía, manteniendo el equilibrio físico, mental y emocional.

En la Medicina Tradicional China y en el Shiatsu, los meridianos son la vía principal para diagnosticar, prevenir y tratar desequilibrios.



Cuando el flujo de Ki es armonioso, el cuerpo y la mente están sanos.
Cuando el flujo se bloquea o debilita, aparecen el dolor, la tensión y la enfermedad.



IDEAS CLAVE

- Los meridianos no son estructuras físicas visibles, sino vías energéticas funcionales.
- Transportan el Ki y la información entre los órganos y el exterior.
- Cada meridiano tiene un recorrido específico y puntos de conexión en la superficie corporal.
- Están relacionados con los órganos Zang-Fu, las emociones, los sentidos y las estaciones.
- Su equilibrio es esencial para la salud integral y la vitalidad.

COMPRENSIÓN PROFUNDA

1. ORIGEN Y FUNDAMENTO

Los meridianos se describen en los textos clásicos de la Medicina Tradicional China desde hace más de 2000 años, como el Huangdi Neijing.

Su concepto se basa en la observación de los fenómenos naturales, el flujo del Ki (Qi) y la relación entre el microcosmos (el ser humano) y el macrocosmos (el universo).



Ki (Qi) = Energía vital que anima y mantiene todas las funciones del cuerpo.

2. FUNCIÓN PRINCIPAL

Los meridianos actúan como autopistas energéticas que permiten:

- Transportar el Ki y la sangre.
- Nutrir órganos, tejidos y sistemas.
- Defender el cuerpo de agentes externos.
- Regular el equilibrio Yin-Yang.
- Comunicar e integrar cuerpo y mente.



Cuando el Ki fluye libremente, hay salud.
Cuando el Ki se estanca o se vacía, hay enfermedad.

3. CARACTERÍSTICAS DE LOS MERIDIANOS



Son continuos: forman una red conectada en todo el cuerpo.



Tienen un recorrido definido: desde las zonas profundas hacia la superficie y viceversa.



Poseen puntos específicos: los puntos de acupresión o acupuntura.



Están vinculados a órganos, emociones y elementos.



Varían su actividad: a lo largo del día y de las estaciones.



Son sensibles a factores internos y externos: alimentación, emociones, clima, estilo de vida.



EN SHIATSU

A través de la presión, estiramientos y movilizaciones sobre los meridianos y sus puntos, ayudamos a:

- ✓ Liberar bloqueos.
- ✓ Restablecer el flujo de Ki.
- ✓ Armonizar cuerpo, mente y espíritu.

“

*El meridiano es el camino,
el Ki es el viajero,
el equilibrio es el destino.*

”

BENEFICIOS DE UN FLUJO ARMÓNICO



- Más energía y vitalidad.
- Mejor digestión y descanso.
- Mayor claridad mental y emocional.
- Resistencia natural fortalecida.
- Bienestar y longevidad.

CURSO DE SHIATSU

TÉCNICA JAPONESA DE EQUILIBRIO Y BIENESTAR

指圧

MÓDULO

3

MERIDIANOS ENERGÉTICOS

3.2 LOS 12 MERIDIANOS PRINCIPALES

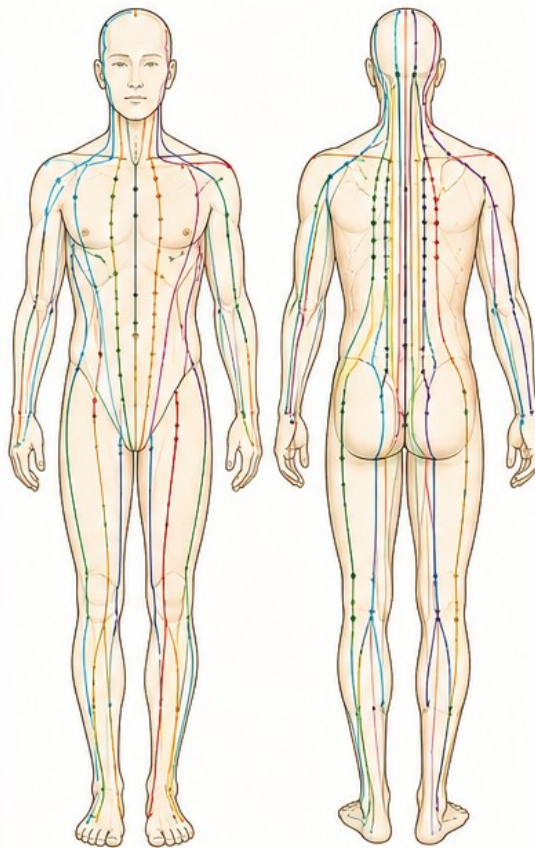
Los 12 meridianos principales forman una red que conecta los órganos internos con la superficie del cuerpo, permitiendo el flujo de Ki (energía vital) y manteniendo el equilibrio físico, mental y emocional.

LOS 12 MERIDIANOS

P	肺	Pulmón	Metal	Yin
IG	大腸	Intestino Grueso	Metal	Yang
E	胃	Estómago	Tierra	Yang
B	脾	Bazo-Páncreas	Tierra	Yin
C	心	Corazón	Fuego	Yin
ID	小腸	Intestino Delgado	Fuego	Yang
V	膀胱	Vejiga	Agua	Yang
R	腎	Riñón	Agua	Yin
PC	心包	Pericardio	Fuego	Yin
TR	三焦	Triple Calentador	Fuego	Yang
VB	胆	Vesícula Biliar	Madera	Yang
H	肝	Hígado	Madera	Yin

● Yin: meridianos de órgano
● Yang: meridianos de entraña

RECORRIDO GENERAL DE LOS MERIDIANOS



¿CÓMO FUNCIONAN?

La energía circula en un ciclo continuo dentro de cada meridiano, en un orden específico que se repite cada 24 horas (Reloj Energético Chino).

RELOJ ENERGÉTICO (CICLO DE 24 HORAS)

3-5 h	Pulmón
5-7 h	Intestino Grueso
7-9 h	Estómago
9-11 h	Bazo-Páncreas
11-13 h	Corazón
13-15 h	Intestino Delgado
15-17 h	Vejiga
17-19 h	Riñón
19-21 h	Pericardio
21-23 h	Triple Calentador
23-1 h	Vesícula Biliar
1-3 h	Hígado

Cada meridiano está en su máximo de energía durante un período de 2 horas.

CARACTERÍSTICAS DE LOS 12 MERIDIANOS PRINCIPALES



CONECTAN INTERIOR Y EXTERIOR

Relacionan los órganos y entrañas con la superficie corporal a través de trayectos específicos.



EQUILIBRIO Y ARMONÍA

Mantienen el equilibrio entre Yin y Yang, promoviendo la salud y previniendo enfermedades.



FLUJO CONTINUO DE ENERGÍA

El Ki circula sin interrupciones. Si hay bloqueo o deficiencia, aparecen síntomas físicos o emocionales.



RELACIÓN CON LOS ÓRGANOS

Cada meridiano se asocia a un órgano o entraña y a funciones fisiológicas específicas.



EN SHIATSU

Conocer los 12 meridianos principales nos permite localizar puntos clave, comprender desequilibrios y restaurar el flujo energético para favorecer la salud integral.

“

Cuando el Ki fluye libremente por los meridianos, el cuerpo está sano, la mente está en calma y el espíritu se siente en paz.

”

CURSO DE SHIATSU

TÉCNICA JAPONESA DE EQUILIBRIO Y BIENESTAR

MÓDULO

3

MERIDIANOS ENERGÉTICOS

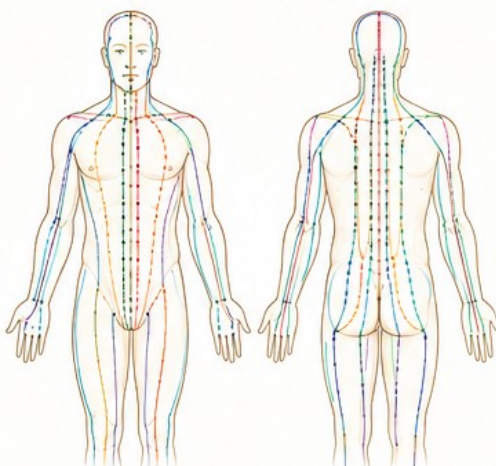
3.3 VASOS EXTRAORDINARIOS

Los vasos extraordinarios son 8 meridianos especiales que regulan y almacenan la energía vital (Qi).

Actúan como una red de reserva y control, coordinando los meridianos principales y manteniendo el equilibrio global del organismo.

FUNCIONES PRINCIPALES

- Almacenan el Qi, la sangre, los líquidos corporales y la esencia (Jing).
- Regulan los meridianos principales y su distribución energética.
- Mantienen el equilibrio Yin-Yang y la armonía interna.
- Influyen en el desarrollo, crecimiento, reproducción y longevidad.
- Se activan en situaciones especiales de gran demanda energética.



CLAVE EN SHIATSU

Trabajar los vasos extraordinarios permite tonificar la energía profunda, reforzar la vitalidad y tratar desequilibrios crónicos o de difícil resolución.



LOS 8 VASOS EXTRAORDINARIOS

NOMBRE	OTRO NOMBRE	RECORRIDO GENERAL	FUNCIÓN PRINCIPAL	SE RELACIONA CON
1 任脈	Vaso Concepción Ren Mai	Por la línea media anterior del cuerpo, desde el perineo, sube por el abdomen, pecho, cuello, labios y encías.	Regula el Yin y la energía nutritiva. Nutre y calma.	Embarazo, reproducción, menstruación, Yin, líquidos corporales.
2 督脈	Vaso Gobernador Du Mai	Por la línea media posterior del cuerpo, desde el perineo, sube por la columna hasta la cabeza y el labio superior.	Regula el Yang y la energía defensiva. Fortalece la espalda y los huesos.	Cerebro, médula espinal, sistema nervioso, Yang, defensas.
3 衝脈	Vaso Chong Mai Chong Mai	Circula en el abdomen y tórax, conecta con los órganos sexuales y el corazón.	Llamado "Mar de los 12 meridianos". Regula la sangre y el Qi.	Reproducción, menstruación, embarazo, crecimiento.
4 帶脈	Vaso Dai Mai Dai Mai	Rodea el cuerpo como un cinturón a la altura de la cintura.	Sujeta y gobierna todos los meridianos. Aporta cohesión y estabilidad.	Cintura, caderas, senos, equilibrio estructural.
5 陰蹻脈	Vaso Yin Qiao Mai Yin Qiao Mai	Desde el talón interno, sube por la cara interna de la pierna y el abdomen, hasta el pecho y ojos.	Conecta con el Vaso Concepción. Equilibra el Yin.	Ojos, ginecología, pie interno, órganos Yin.
6 陽蹻脈	Vaso Yang Qiao Mai Yang Qiao Mai	Desde el talón externo, sube por la cara externa de la pierna y el costado, hasta el hombro y ojos.	Conecta con el Vaso Gobernador. Equilibra el Yang.	Ojos, sistema locomotor, pie externo, órganos Yang.
7 陰維脈	Vaso Yin Wei Mai Yin Wei Mai	Desde el tórax y abdomen, circula por la cara interna del brazo y la pierna.	Conecta y envuelve los meridianos Yin. Nutre y calma.	Meridianos Yin, nutrición, líquidos.
8 陽維脈	Vaso Yang Wei Mai Yang Wei Mai	Desde la cabeza y cuello, circula por la cara externa del brazo y la pierna.	Conecta y envuelve los meridianos Yang. Aporta protección y defensa.	Meridianos Yang, defensa, superficie corporal.

CARACTERÍSTICAS GENERALES



No tienen puntos propios, pero se trabajan a través de puntos de los meridianos principales.



Funcionan como una red reguladora que integra y armoniza todo el sistema energético.



Su equilibrio es esencial para la salud integral y la capacidad de adaptación del cuerpo.



Se utilizan en Shiatsu para tratar desequilibrios profundos, crónicos o de origen constitucional.



EN SHIATSU

La armonización de los vasos extraordinarios potencia la energía vital, fortalece la salud y favorece el bienestar físico, mental y espiritual.

“ Cuando los vasos extraordinarios fluyen en armonía, el Qi se fortalece y la vida se expande. ”



CURSO DE SHIATSU

TÉCNICA JAPONESA DE EQUILIBRIO Y BIENESTAR

指
圧

MÓDULO
3

MERIDIANOS ENERGÉTICOS

3.4 LOCALIZACIÓN ANATÓMICA

Los meridianos recorren trayectos específicos en la superficie del cuerpo, relacionados con órganos y funciones internas. Conocer su recorrido anatómico permite aplicar el Shiatsu de forma precisa y efectiva.



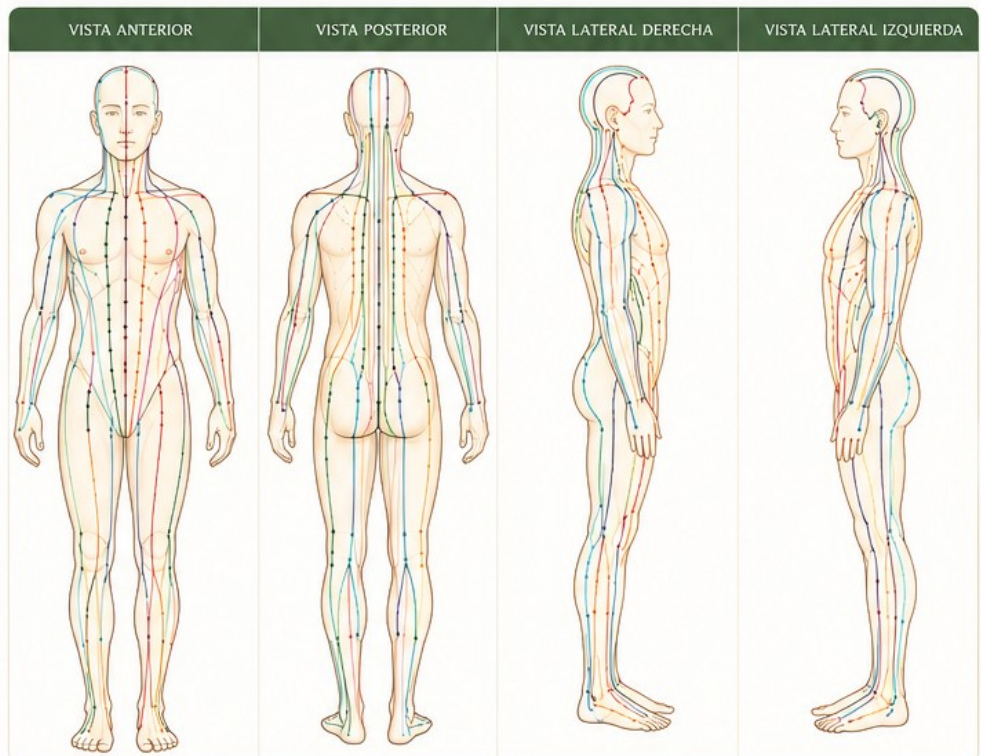
¿CÓMO SE LOCALIZAN?

- Los meridianos siguen trayectos superficiales o semi-superficiales.
- Se alinean con estructuras anatómicas como músculos, tendones, huesos y canales miofasciales.
- Sus puntos de presión se ubican en lugares clave donde la energía (Qi) emerge o se conecta con los órganos.

LEYENDA

- Meridianos de Pulmón
- Meridianos de Intestino Grueso
- Meridianos de Estómago
- Meridianos de Bazo-Páncreas
- Meridianos de Corazón
- Meridianos de Intestino Delgado
- Meridianos de Vejiga
- Meridianos de Riñón
- Meridianos de Pericardio
- Meridianos de Triple Calentador
- Meridianos de Vesícula Biliar
- Meridianos de Hígado

- Trayecto principal (superficial)
- - - - - Trayecto secundario (ramas)
- Punto de salida / conexión

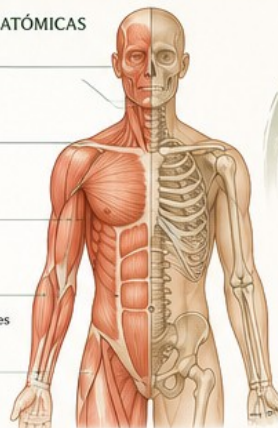


REFERENCIAS ANATÓMICAS CLAVE

- Cabeza y cuello** Inicio o final de varios meridianos. Conexión con órganos y sentidos.
- Tórax** Zona de paso de meridianos de Pulmón, Corazón y Pericardio.
- Abdomen** Recorrido de Estómago, Bazo-Páncreas, Hígado, Vesícula Biliar e Intestinos.
- Espalda** Trayecto de los meridianos de Vejiga y Riñón a lo largo de la columna.
- Miembros superiores** Meridianos que recorren brazos y manos hasta los dedos.
- Miembros inferiores** Meridianos que recorren piernas y pies hasta los dedos.

RELACIÓN CON ESTRUCTURAS ANATÓMICAS

- **Músculos y cadenas miofasciales**
Los meridianos se alinean con trayectos musculares y fascias.
- **Tendones y ligamentos**
Puntos clave en inserciones y cruces de estructuras.
- **Articulaciones**
Cruces articulares importantes donde se estanca o fluye el Qi.
- **Nervios y vasos sanguíneos**
Correlación con paquetes neurovasculares que aportan información y nutrición.
- **Órganos y visceras**
Conexión energética con órganos internos a través de los meridianos.



EN SHIATSU

Localizar correctamente los meridianos y sus puntos permite:

- ✓ Detectar desequilibrios
- ✓ Seleccionar puntos efectivos
- ✓ Aplicar presión en la dirección adecuada
- ✓ Restaurar el flujo armonioso del Qi



PARA RECORDAR

Los meridianos no se ven, pero se sienten. El tacto, la escucha y la observación son tus mejores herramientas para encontrarlos.



“Conocer el mapa del cuerpo es comprender el camino de la energía.”



CONSEJO PRÁCTICO

Estudia los recorridos sobre el cuerpo, palpando puntos clave y visualizando el trayecto del meridiano completo.

3.5 FUNCIÓN DE CADA MERIDIANO

Cada meridiano se relaciona con un órgano o entraña, cumple funciones específicas y influye en distintos aspectos físicos, emocionales y energéticos.

MERIDIANO	ELEMENTO	ÓRGANO / ENTRAÑA	FUNCIÓN PRINCIPAL	INFLUYE EN	DESEQUILIBRIO SE MANIFIESTA EN
P Pulmón (Yin)	 Metal	Pulmón	Regula el Qi y la respiración, distribuye los líquidos corporales y protege la superficie del cuerpo.	 Sistema respiratorio, piel, tristeza, inmunidad, energía defensiva.	Tos, falta de aire, piel seca, tristeza, debilidad inmunitaria, dolor en el pecho.
IG Intestino Grueso (Yang)	 Metal	Intestino Grueso	Elimina desechos sólidos, absorbe líquidos y mantiene la pureza.	 Eliminación, piel, desprendimiento, soltar lo que no sirve.	Estreñimiento, piel opaca, dolor abdominal, dificultad para soltar.
E Estómago (Yang)	 Tierra	Estómago	Recibe y transforma los alimentos, genera Qi y sustento para el cuerpo.	 Digestión, energía vital, músculos, preocupación, fortaleza física.	Indigestión, dolor abdominal, fatiga, preocupación excesiva, debilidad muscular.
B Bazo-Páncreas (Yin)	 Tierra	Bazo-Páncreas	Transforma y transporta nutrientes, eleva el Qi y controla la sangre.	 Digestión, pensamiento, memoria, humedad, energía postnatal.	Hinchazón, fatiga, sobrepensamiento, humedad, falta de concentración.
C Corazón (Yin)	 Fuego	Corazón	Gobierna la sangre y alberga la mente (Shen). Da vitalidad y alegría.	 Circulación, mente (Shen), alegría, sueño, conciencia.	Palpitaciones, insomnio, ansiedad, agitación mental, falta de alegría.
ID Intestino Delgado (Yang)	 Fuego	Intestino Delgado	Separa lo puro de lo impuro, absorbe nutrientes y elimina lo innecesario.	 Digestión, claridad mental, capacidad de decisión, asimilación.	Malabsorción, dolor abdominal, confusión, dificultad para decidir.
V Vejiga (Yang)	 Agua	Vejiga	Almacena y elimina orina, regula el agua y protege la energía de los órganos.	 Líquidos, riñones, espalda, voluntad, miedo.	Orina frecuente, dolor lumbar, miedo, debilidad de voluntad, retención de líquidos.
R Riñón (Yin)	 Agua	Riñón	Almacena la esencia (Jing), controla el crecimiento, la reproducción y los huesos.	 Energía vital, huesos, oídos, memoria, voluntad, reproducción.	Fatiga crónica, dolor lumbar, oídos zumbando, miedo, debilidad ósea, infertilidad.
PC Pericardio (Yin)	 Fuego	Pericardio	Protege el corazón y regula las emociones, especialmente las más intensas.	 Protección del corazón, emociones, circulación, equilibrio emocional.	Ansiedad, opresión en el pecho, palpitaciones, irritabilidad.
TR Triple Calentador (Yang)	 Fuego	Triple Calentador	Regula la distribución del Qi y los líquidos en todo el cuerpo (3 calentadores).	 Termorregulación, líquidos, energía, metabolismo, comunicación.	Fiebre intermitente, edema, desequilibrios hormonales, dificultad para regular temperatura.
VB Vesícula Biliar (Yang)	 Madera	Vesícula Biliar	Almacena y libera la bilis, ayuda a la digestión de grasas y a la toma de decisiones.	 Decisiones, valentía, flexibilidad tendinosa, hígado.	Amargor en la boca, náuseas, indecisión, irritabilidad, tensión en costados.
H Hígado (Yin)	 Madera	Hígado	Almacena la sangre, asegura el flujo libre del Qi y regula emociones como la ira.	 Desintoxicación, visión, tendones, creatividad, planificación.	Irritabilidad, dolor de cabeza, tensión muscular, problemas menstruales, visión borrosa.

EN RESUMEN



Los 12 meridianos se relacionan con los 5 elementos y con un órgano o entraña, formando una red interconectada que mantiene el equilibrio del cuerpo y la mente.


CLAVE PARA EL TERAPEUTA



Conocer la función de cada meridiano permite comprender el origen de los desequilibrios.



Tratar el meridiano adecuado restaura la armonía del órgano relacionado y del sistema completo.



El equilibrio de todos los meridianos es la base de la salud integral.


EN SHIATSU

Al trabajar sobre los meridianos, estimulamos el flujo del Qi, fortalecemos los órganos y equilibramos cuerpo, mente y espíritu.

Cada meridiano es un camino de energía que sostiene la vida.



CURSO DE SHIATSU

TÉCNICA JAPONESA DE EQUILIBRIO Y BIENESTAR

指圧

MÓDULO 3

MERIDIANOS ENERGÉTICOS

3.6 PUNTOS DE PRESIÓN MÁS UTILIZADOS

Los puntos de presión son zonas específicas por donde el Ki se manifiesta en la superficie corporal. Al estimularlos, se regula el flujo energético y se restablece el equilibrio del organismo.

MERIDIANO	PUNTO (CÓDIGO)	LOCALIZACIÓN	CÓMO ENCONTRARLO	FUNCIÓN PRINCIPAL	ILUSTRACIÓN
P Pulmón (Yin)	P7 (Lieque)	En el antebrazo, 2 cun arriba del pliegue de la muñeca, entre los tendones.	Con el pulgar de la mano opuesta, desliza hasta encontrar el espacio entre los dos tendones grandes.	Libera el exterior, alivia tos y congestión, fortalece el sistema respiratorio y la piel.	
IG Intestino Grueso (Yang)	IG4 (Hegu)	En el dorso de la mano, entre el pulgar y el índice, en el punto más alto del músculo que se forma es el IG4.	Junta el pulgar y el índice; el punto más alto del músculo que se forma es el IG4.	Despeja el calor, alivia dolor de cabeza, cara y garganta. Regula el intestino.	
E Estómago (Yang)	E36 (Zusanli)	En la pierna, 3 cun por debajo de la rótula, 1 cun fuera del borde de la tibia.	Coloca 4 dedos debajo de la rótula y 1 dedo hacia afuera, en el borde del hueso.	Fortalece el estómago y el bazo, tonifica el Qi y la sangre, aumenta la energía vital.	
B Bazo-Páncreas (Yin)	B6 (Sanyinjiao)	En la pierna interna, 3 cun por encima del maléolo interno, detrás del borde de la tibia.	Mide 3 cun desde la punta del maléolo interno hacia arriba, detrás del borde del hueso.	Fortalece bazo, hígado y riñones. Regula los líquidos y la digestión. Calma la mente.	
C Corazón (Yin)	C7 (Shenmen)	En la muñeca, en el pliegue interno, junto al borde del hueso pisiforme.	En el pliegue de la muñeca, hacia el lado del meñique, en la pequeña depresión.	Calma la mente, regula el corazón, alivia insomnio, ansiedad y palpitaciones.	
ID Intestino Delgado (Yang)	ID3 (Houxi)	En el borde externo de la mano, en el extremo del pliegue de la palma, junto al meñique.	Con la mano en forma de cuña, el punto está en el extremo del pliegue de la palma.	Alivia dolor de cuello, espalda y oído. Beneficia a los ojos y libera tensión.	
V Vejiga (Yang)	V23 (Shenshu)	En la espalda, 1,5 cun a cada lado de la columna, a la altura de la 2ª vértebra lumbar.	A cada lado de la columna, en la depresión muscular a la altura de la cintura.	Tonifica riñones, fortalece la espalda y la energía vital.	
R Riñón (Yin)	R3 (Taixi)	En el tobillo interno, en la depresión entre el maléolo interno y el tendón de Aquiles.	En la hendidura que se forma entre el maléolo interno y el tendón de Aquiles.	Tonifica riñones, esencia y Yin. Calma la mente y fortalece huesos y oídos.	
PC Pericardio (Yin)	PC6 (Neiguan)	En el antebrazo interno, 3 cun por encima del pliegue de la muñeca, entre los tendones.	Coloca 3 dedos desde el pliegue de la muñeca hacia arriba, entre los dos tendones.	Calma el corazón, alivia náuseas, ansiedad y tensión en el pecho.	
TR Triple Calentador (Yang)	TR5 (Waiguan)	En el antebrazo externo, 2 cun por encima del pliegue de la muñeca, entre los dos huesos.	Entre el cúbito y el radio, 2 cun por encima del pliegue de la muñeca.	Dispersa el calor, alivia dolor de cabeza, oído y tensión en cuello.	
VB Vesícula Biliar (Yang)	VB34 (Yanglingquan)	En la pierna externa, debajo de la cabeza del peroné.	En la depresión justo debajo de la cabeza del peroné.	Regula hígado y vesícula, alivia costado, ojos amarillos y tensión.	
H Hígado (Yin)	H3 (Taichong)	En el dorso del pie, entre el 1º y 2º metatarsiano.	En la depresión que se forma al juntar el dedo gordo con el siguiente dedo.	Regula el Qi del hígado, alivia estrés, irritabilidad y dolor de cabeza.	

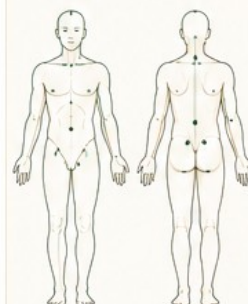
PAUTAS GENERALES PARA SU APLICACIÓN

- Aplica presión sostenida y profunda, pero sin dolor excesivo.
- Mantén la presión entre 30 segundos y 2 minutos por punto.
- Respira profundamente y mantén la intención de armonizar.
- Trabaja siempre en ambiente tranquilo y con buena conexión terapeuta-paciente.

SÍMBOLOS DE LOS 5 ELEMENTOS

- Metal
- Tierra
- Fuego
- Agua
- Madera

ZONAS DEL CUERPO



Nota: 1 cun ≈ ancho del pulgar del paciente.

CONSEJOS DEL TERAPEUTA

- ✓ Escucha al cuerpo: cada persona reacciona de forma diferente.
- ✓ Combina puntos según el desequilibrio y la condición del paciente.
- ✓ La constancia y la sensibilidad son clave para obtener resultados.

EN SHIATSU

Los puntos no son mágicos, son puertas de comunicación con la energía vital. Al estimularlos con presencia y respeto, ayudamos al cuerpo a sanar por sí mismo.

IMPORTANTE

No trabajes puntos directamente sobre heridas, inflamaciones agudas, fracturas o durante fiebre alta.

CURSO DE SHIATSU

TÉCNICA JAPONESA DE EQUILIBRIO Y BIENESTAR

MÓDULO

3

MERIDIANOS ENERGÉTICOS

3.7 EQUILIBRIO ENERGÉTICO

El equilibrio energético es el estado óptimo en el que el Qi fluye libremente por los meridianos, nutriendo todos los órganos y sistemas del cuerpo.

Cuando este flujo se bloquea, se debilita o se vuelve excesivo, aparecen desequilibrios que pueden manifestarse como molestias físicas, emocionales o mentales.

¿QUÉ ES EL EQUILIBRIO DEL QI?

El Qi (energía vital) circula continuamente por los meridianos y vasos, conectando todas las partes del cuerpo.

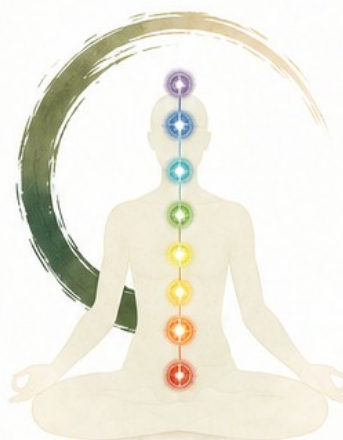
El equilibrio se logra cuando hay armonía entre Yin y Yang, entre los órganos, las emociones y el entorno.

El Shiatsu ayuda a restablecer este equilibrio mediante la presión en puntos y trayectos energéticos específicos.



YIN

Reposo
Nutrición
Enfriamiento
Interior



YANG

Actividad
Calor
Transformación
Exterior

SEÑALES DE DESEQUILIBRIO



Físicas: dolor, fatiga, tensión, problemas digestivos, trastornos del sueño.



Emocionales: estrés, ansiedad, tristeza, irritabilidad, cambios de humor.



Mentales: falta de concentración, confusión, pensamiento repetitivo.



Energéticas: sensación de pesadez, falta de vitalidad, frío o calor excesivo.

PRINCIPIOS PARA MANTENER EL EQUILIBRIO



FLUJO LIBRE DEL QI

Mantener los meridianos despejados para que la energía circule sin bloqueos.



ARMONÍA YIN-YANG

Equilibrar las cualidades opuestas y complementarias en cada persona y situación.



FORTALECER ÓRGANOS

Nutrir y tonificar los órganos para que cumplan su función correctamente.



REGULAR EMOCIONES

Las emociones influyen directamente en el Qi. Gestionarlas es clave para el bienestar.



ESTILO DE VIDA CONSCIENTE

Alimentación equilibrada, descanso, ejercicio moderado y conexión con la naturaleza.



TRATAMIENTO SHIATSU

Aplicar presión adecuada en los puntos y meridianos para restablecer la armonía.

¿CÓMO ACTÚA EL SHIATSU?

- 1 Detecta bloqueos y desequilibrios a través de la palpación.
- 2 Estimula puntos y meridianos para liberar y mover el Qi.
- 3 Armoniza Yin y Yang según las necesidades de la persona.
- 4 Regula los órganos y funciones para restaurar el equilibrio.
- 5 Favorece la capacidad natural del cuerpo para sanarse.



El equilibrio energético no es un estado fijo, sino un proceso dinámico que se cultiva cada día.



BENEFICIOS DE UN QI EQUILIBRADO

- ✓ Más vitalidad y energía.
- ✓ Mejor salud física y emocional.
- ✓ Mayor claridad mental y concentración.
- ✓ Fortalecimiento del sistema inmunitario.
- ✓ Prevención de enfermedades.
- ✓ Sensación de bienestar y armonía interior.



EN SHIATSU

Trabajamos con respeto y presencia, acompañando al cuerpo para que recupere su equilibrio natural. No forzamos, escuchamos y facilitamos el movimiento del Qi hacia la armonía.

“

Cuando el Qi fluye en armonía, el cuerpo está sano, la mente en calma y el espíritu en paz.

”



CURSO DE SHIATSU

TÉCNICA JAPONESA DE EQUILIBRIO Y BIENESTAR

指圧

MÓDULO
3

MERIDIANOS ENERGÉTICOS

3.8 RESUMEN

Los meridianos energéticos son canales por donde circula el Qi (energía vital), conectando órganos, funciones y emociones. Conocerlos y trabajarlos a través del Shiatsu permite restaurar el equilibrio y promover la salud integral.



¿QUÉ HEMOS APRENDIDO?

- ✓ Los meridianos son canales de energía que recorren el cuerpo.
- ✓ Existen 12 meridianos principales y 8 vasos extraordinarios.
- ✓ Cada meridiano se relaciona con un órgano o entraña y cumple funciones específicas.
- ✓ Los puntos de presión son claves para regular el flujo del Qi.
- ✓ El equilibrio energético es esencial para la salud física, emocional y mental.



LOS 12 MERIDIANOS PRINCIPALES



LOS 8 VASOS EXTRAORDINARIOS

- | | | |
|---|--------------------------------|--|
| 1 | Ren Mai (Vaso Concepción) | Nutre el Yin y la esencia. |
| 2 | Du Mai (Vaso Gobernador) | Fortalece el Yang y la energía defensiva. |
| 3 | Chong Mai (Vaso Chong) | Regula la sangre y el Qi. |
| 4 | Dai Mai (Vaso Cinturón) | Rodea la cintura, regula los meridianos Yang. |
| 5 | Yin Qiao Mai (Vaso Yin Qiao) | Conecta con el Vaso Concepción, equilibra el Yin. |
| 6 | Yang Qiao Mai (Vaso Yang Qiao) | Conecta con el Vaso Gobernador, equilibra el Yang. |
| 7 | Yin Wei Mai (Vaso Yin Wei) | Conecta y protege los meridianos Yin. |
| 8 | Yang Wei Mai (Vaso Yang Wei) | Conecta y protege los meridianos Yang. |

FUNCIÓN DE LOS MERIDIANOS



Transportan y distribuyen el Qi por todo el cuerpo.



Conectan órganos, tejidos, sentidos y emociones.



Mantienen el equilibrio Yin-Yang.



Defienden al organismo de factores externos.



Permiten la comunicación y coordinación interna.



PUNTOS DE PRESIÓN CLAVE

Los puntos más utilizados actúan sobre el meridiano para:

- ✓ Liberar bloqueos y estancamientos.
- ✓ Regular el flujo del Qi.
- ✓ Aliviar dolor y tensiones.
- ✓ Equilibrar órganos y emociones.



La presión adecuada, en el lugar correcto y en el momento oportuno, produce resultados terapéuticos efectivos.



EQUILIBRIO ENERGÉTICO

El equilibrio se logra cuando:

- ✓ El Qi fluye libremente.
- ✓ Hay armonía entre Yin y Yang.
- ✓ Los órganos funcionan en equilibrio.
- ✓ La mente y las emociones están en paz.
- ✓ El cuerpo se adapta y se mantiene saludable.



BENEFICIOS DEL TRABAJO CON MERIDIANOS EN SHIATSU



Mejora la circulación del Qi y la sangre.



Fortalece el sistema inmunitario.



Reduce el estrés y la ansiedad.



Promueve un sueño profundo y reparador.



Aporta vitalidad, energía y bienestar general.



Equilibra emociones y mejora la calidad de vida.



EN SHIATSU

Conocer los meridianos es comprender el mapa energético del cuerpo. Trabajarlos es acompañar a la energía hacia su equilibrio natural.

“

El verdadero arte del Shiatsu no es forzar, sino escuchar, sentir y acompañar el flujo de la vida. Cuando el Qi fluye en armonía, la salud florece.

”

