



# Toque de Liberación Somatoespiritual

*Por Miguel Ángel Pichardo Reyes*



Método  
AlterSoma  
Terapia Somatoespiritual

# Índice

- ¿Qué es el Toque de Liberación Somatoespiritual?
- El Tsubo
- La novela neurótica
- Coraza, carácter y pasiones
- El nacimiento del Ego
- Los bloqueos energéticos
- El trabajo con el toque
- Desbloqueo, despertar e iluminación
- Anatomía holográfica del tsubo
- Los 12 meridianos
- Posición y postura
- Los tipos de presión
- El toque desde el Hara
- Ritmo, respiración y trance
- El cuerpo en catarsis
- Fisiología del toque acupresivo
- Secuencias y rutas de acupresión
- Acupresión en posición supina
- Acupresión en posición lateral
- Acupresión en posición prono

# ¿Qué es el Toque de Liberación Somatoespiritual?

- El Toque de Liberación Somatoespiritual es un ejercicio espiritual de la vía purgativa que prepara el Alma-cuerpo para recibir los dones del Espíritu.
- En tanto ejercicio espiritual purgativo ayuda a liberar las tensiones, emociones y memorias que alimentan nuestras neurosis caracteriales, la coraza corporal y las pasiones o enfermedades espirituales.
- A través de la relación entre terapeuta y paciente, basada en la empatía y el respeto, se establece un vínculo de confianza y ayuda para realizar un toque profundo que libere la energía estancada en los diferentes tsubos que conforman los meridianos energéticos.

# El Tsubo

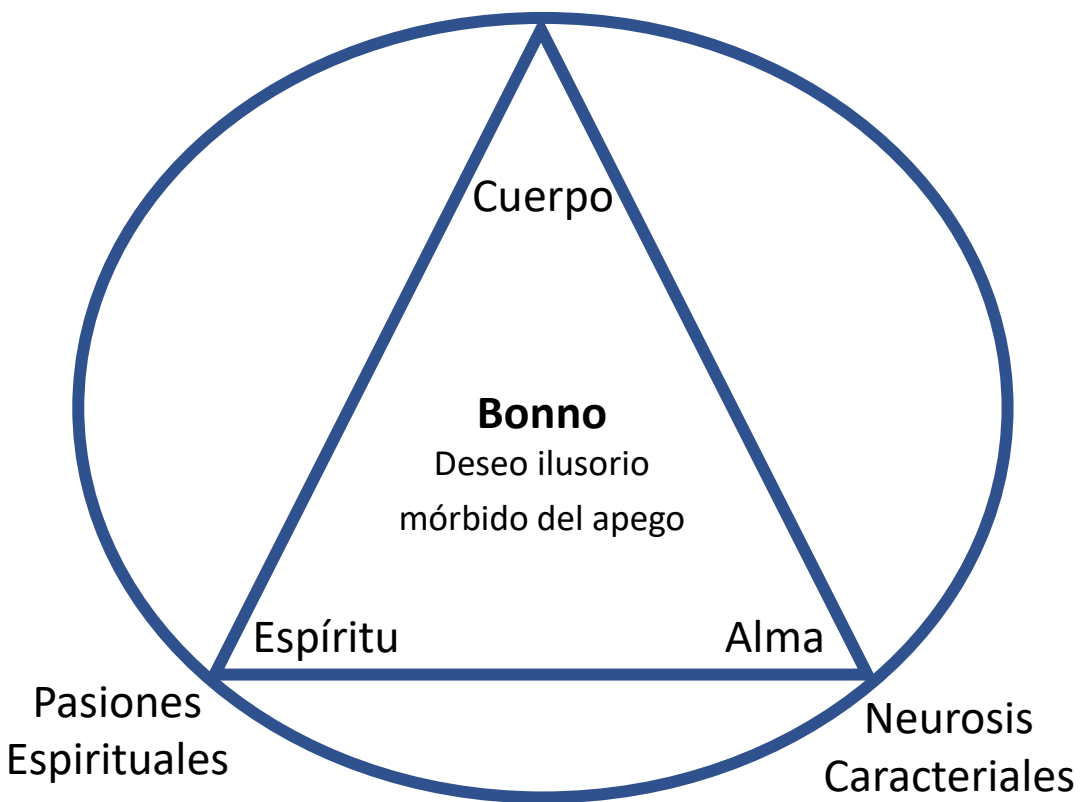
- El Tsubo o cuenco energético, también conocido como punto energético, es la unidad básica de trabajo somatoespiritual.
- El Tsubo se encuentra formado por Ki, y fluye a través de los ríos, canales o meridianos que atraviesan todo el cuerpo, tomando Ki atmosférico, Ki de la tierra y Ki personal, para llevarlos al Hara o Centro Energético Vital.
- El flujo del Ki por los meridianos se puede bloquear debido a un exceso o carencia en algunos de los Tsubos, generando un estancamiento de Ki conocido como Jaki.
- Los Tsubos son a su vez receptáculos y generadores que llevan del Ki a zonas circundantes del cuerpo físico y diferentes profundidades energéticas.
- Los Tsubos son susceptibles de alterarse, desequilibrarse y enfermarse debido a la energía emocional estancada. Las actitudes emocionales de ansiedad, preocupación, miedo, enojo y tristeza, llevan a cabo los bloqueos (Jaki) bioenergéticos en los tsubos-meridianos.
- El origen de estas actitudes emocionales que generan Jaki en el sistema energético humano, son los Bonnos: el deseo mórbido, el hambre del hambre. Esto es, un problema mental.

# La novela neurótica

- El Bonno o deseo mental mórbido se encuentra en la base del malestar humano. Debido al deseo se llevan a cabo los apegos emocionales a las fantasías ilusorias que nos creamos, algo que Freud llamo “la novela neurótica”.
- Esta novela neurótica, fantástica e ilusoria, pero que se experimenta engañosamente como muy real, debido a su intenso contenido emocional, es la que produce las actitudes emocionales. Esto es, toda ilusión surge de un deseo, y esta ilusión-deseo tiene un contenido emocional que le proporciona realismo subjetivo a la experiencia.
- De esta forma las actitudes emocionales se forman como apegos emocionales mórbidos desde etapas muy tempranas del desarrollo, muchas veces desde la misma encarnación, gestación y nacimiento.
- De esta forma, los Bonnos y el Jaki, el deseo ilusorio del apego que produce bloqueos en el sistema energético humano, son inconscientes, y solo son posible reconocerlos por sus derivados psíquicos, somáticos y espirituales; los signos y síntomas.

Tan Tien  
Inferior  
(Perineo)

Coraza  
Caracterial



Tan Tien  
Superior  
(Entrecejo)

Tan Tien  
Medio  
(Ombligo)

# Coraza, Carácter y Pasiones

- El deseo ilusorio mórbido se encuentra en el origen de la coraza corporal, el carácter neurótico y las pasiones espirituales.
- Así como el cuerpo, el alma y el espíritu forman parte de un continuum dimensional de una sola y única realidad del Ser, de igual forma la coraza, el carácter y las pasiones forman parte de la experiencia de división y fragmentación del Ego.
- El Ego es un subproducto del Bonno, y a su vez el Ego es productor de Bonnos específicos. El Bonno se encarna en el cuerpo, (des)organiza la mente y las emociones, crea apegos espirituales. De esta forma la coraza, la neurosis y las pasiones forman una unidad en el funcionamiento del Ego.
- Nuestro cuerpo, en tanto encarnación del Ser, es el vehículo del Alma, pero también el laboratorio donde se combinan las sustancias biológicas, psíquicas y espirituales. En este sentido, el cuerpo, en tanto manifestación fenotípica del genotipo, nos predispone hacia ciertas tendencias físicas, psíquicas y espirituales.
- Un ejemplo de esto nos lo proporciona la corriente de los somatotipos, desde Kretchmer y Sheldon, pasando por Reich y Lowen, hasta las recientes propuestas fenotípicas de D Adamo.

# El nacimiento del Ego

- Esto nos lleva al tema de la génesis del Ego. Cuando encarnamos los hacemos con un bagaje transgeneracional y transmigratorio acumulado llamado Karma. Este Karma transmite las semillas del Bonno que hemos adquirido en otras vidas y en nuestro linaje familiar.
- Cuando nacemos ya hemos adquirido un conjunto de patrones y tendencias heredadas y adquiridas por la ecología familiar, que va formar lo que posteriormente se llamara Ego. Sin embargo en un primer momentos nos encontramos con el surgimiento y producción de la conciencia, primero la conciencia sensorial y corporal, en lo que se denomina el estadio del espejo, donde adquirimos una imagen corporal del sí-mismo. Esta imagen es espejeada por las imágenes materna y paterna, produciendo un efecto especular en la conciencia del sí-mismo llamado Yo. Se trata de un juego dialéctico de identificaciones con lo otros significativos que van produciendo un efecto de identidad: que soy, lo que no soy y lo que debería ser.
- El Ego pasa por un largo e intenso proceso de producción durante la primera infancia, del nacimiento hasta alrededor de los siete años. En ese periodo el Ser del infante se encuentra expuesto a las fuerzas las filias y las fobias de la familia, a las tradiciones, las demandas, las interacciones, el lenguaje, las creencias, la alimentación, etc. Todo esto va deformando el Sí-mismo, dejando de reflejar el Ser, para reflejar la imagen deformada del Ego.

# Los bloqueos energéticos

- Los Bonnos, el deseo ilusorio mórbido del apego, se prefigura en el Sistema Energético Humano. Este sistema se conforma por los Tsubos, los Meridianos, los Chakras y el Campo Energético alrededor del cuerpo.
- Esta prefiguración energética del Bonno en el Sistema Energético Humano activa el proceso de debilitamiento, enfermedad y muerte.
- El Bonno, en tanto enfermedad mental-energética, genera bloqueos Jaki en el Campo y el Sistema. Entendemos por Jaki a la energía estancada y mortífera. El Jaki es de dos tipos: por exceso Jitsu y por carencia Kyo. Esto significa que los Bonnos encarnados en el Jaki tienden a tensar y debilitar el Ego. El Ego se enferma por el Bonno.
- La labor terapéutica somatoespiritual consiste en interpretar los Bonnos-Jaki y liberarlos a través de los Ejercicios Espirituales. El Toque es un Ejercicio Espiritual que se basa en la estimulación de los Tsubos para liberar el Jaki.
- La liberación del Jaki es un proceso lento, largo y arduo, basado en la repetición katas de presión pulgar sobre los Tsubos.

# El trabajo con el toque

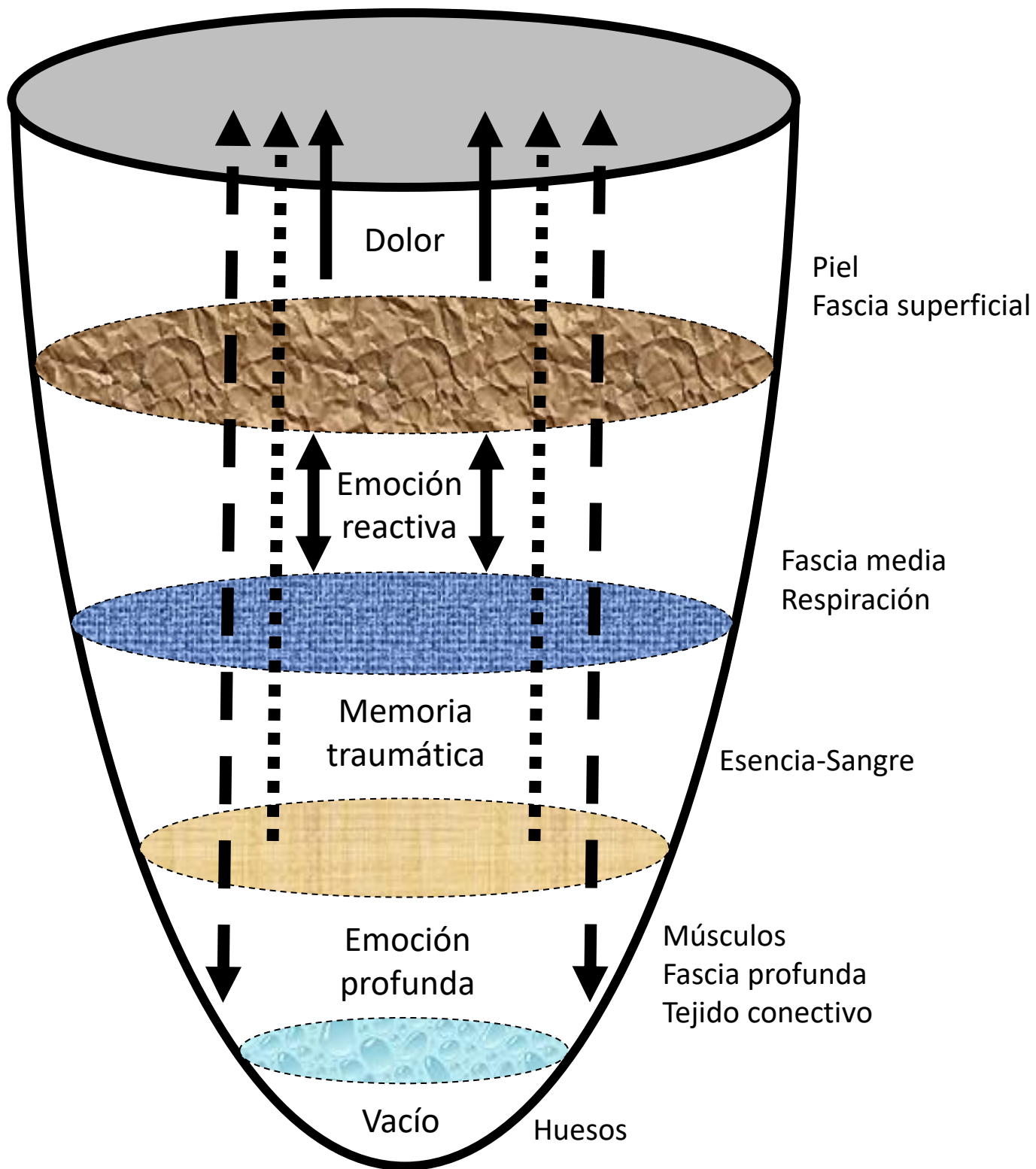
- La terapéutica del toque somatoespiritual se basa en el diagnóstico-tratamiento. A diferencia de los modelos occidentales donde el diagnóstico precede al tratamiento, en el arte del toque el diagnóstico se realiza simultáneamente con el tratamiento.
- La práctica del toque es a la vez tratamiento y diagnóstico. Siempre que estimulamos un Tsubo estamos escuchando al cuerpo y estamos reparando el campo y los sistemas energéticos humanos.
- El trabajo del toque es personalizado. No existen dos campos energéticos iguales. Cada persona tiene su propia huella energética, una patrón determinado por su Karma y por los factores epigenéticos del ambiente. Esta huella energética le dará especificidad a un determinado tipo de coraza, neurosis y pasión.
- El proceso de liberación del Jaki-Bonno es largo. En esta perspectiva no existe un desbloqueo único e inmediato. Por el contrario, la liberación del Jaki supone un largo proceso. De hecho el desbloqueo no es un fin, el desbloqueo es un trabajo permanente. Nos estamos desbloqueando durante un largo proceso. En todo caso el objetivo es el equilibrio, en ese proceso vamos alcanzando nuevos equilibrios.

# Desbloqueo, despertar e iluminación

- No hay iluminación mística sin despertar espiritual, y no hay despertar espiritual sin desbloqueo somatoenergético.
- El desbloqueo es el camino, el despertar es la dirección, y la iluminación es el fin.
- El Toque no solo es desbloqueo de Jaki, también es labor del Toque orientar a los consultantes hacia el despertar del Bonno, haciendo consciente el deseo ilusorio mórbido del apego, para desde ahí realizar la búsqueda del deseo esencial de la iluminación, esto es, de la perfecta quietud y unidad amorosa con la Totalidad, donde el Ego se diluye para experimentar el Ser.
- Se trata de una terapéutica iniciática a los misterios del Ser y la Totalidad. El Toque propicia un proceso alquímico sobre el Ego en sus tres manifestaciones mórbidas: coraza, neurosis y pasiones. Este proceso alquímico consiste en el trabajo profundo sobre los tres Tan Tien para llevar a cabo la Gran Obra del Corazón. La transmutación del Alma de la Tierra, el Alma de la Sangra y el Alma que Sueña, se lleva a cabo en el Corazón, la gran síntesis del Amor Divino.

# Anatomía holográfica del Tsubo

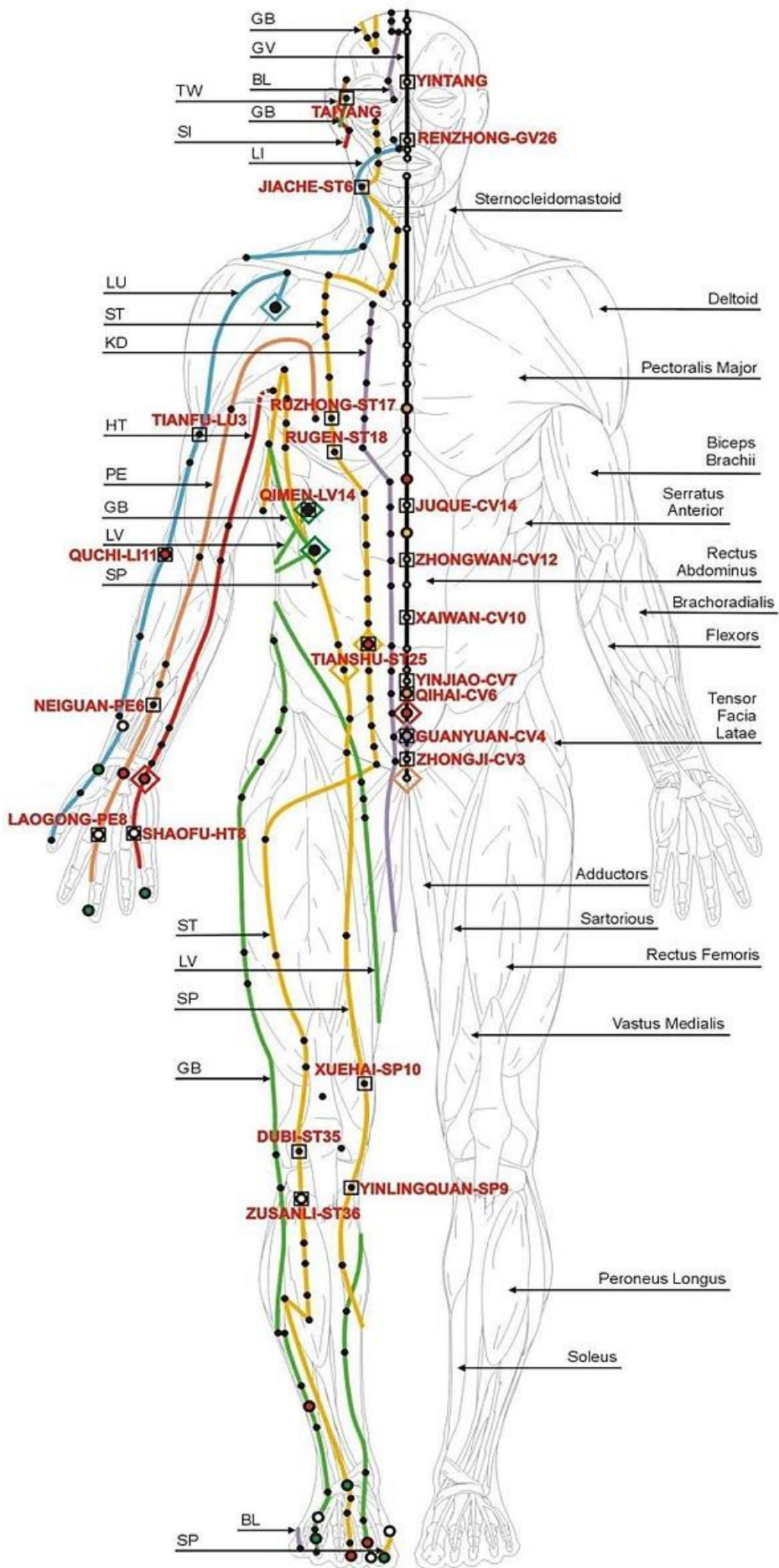
- El Tsubo es un toride cuántico. Como en la cita de Moebius, no hay afuera y adentro, es un no-lugar dentro-fuera. En tanto toroide, el Tsubo es holográfico, una pequeña parte contiene la información del todo. En el Tsubo se codifica la información de todo el Campo y el Sistema Humano.
- El Tsubo contiene holográficamente la información de los Sistemas y somas del Campo.
- El Tsubo, en tanto unidad holográfica básica se encuentra estructurada en cinco sedimentos de Jaki-Bonno.
  - Sedimento 1. Piel y fascia superficial. Dolor.
  - Sedimento 2. Respiración y fascia media. Emoción reactiva.
  - Sedimento 3. Esencia y sangre. Memoria traumática.
  - Sedimento 4. Músculos, fascia profunda, tejido conectivo. Emoción profunda.
  - Sedimento 5. Huesos. Vacío.
- De esta forma tenemos cinco profundidades de Jaki. En el Jaki superficial se encuentra el dolor, a continuación nos encontramos con la emoción reactiva, como lo sería el enojo, después vienen las memorias traumáticas somatosensoriales, a continuación las emociones profundas y finalmente el vacío.

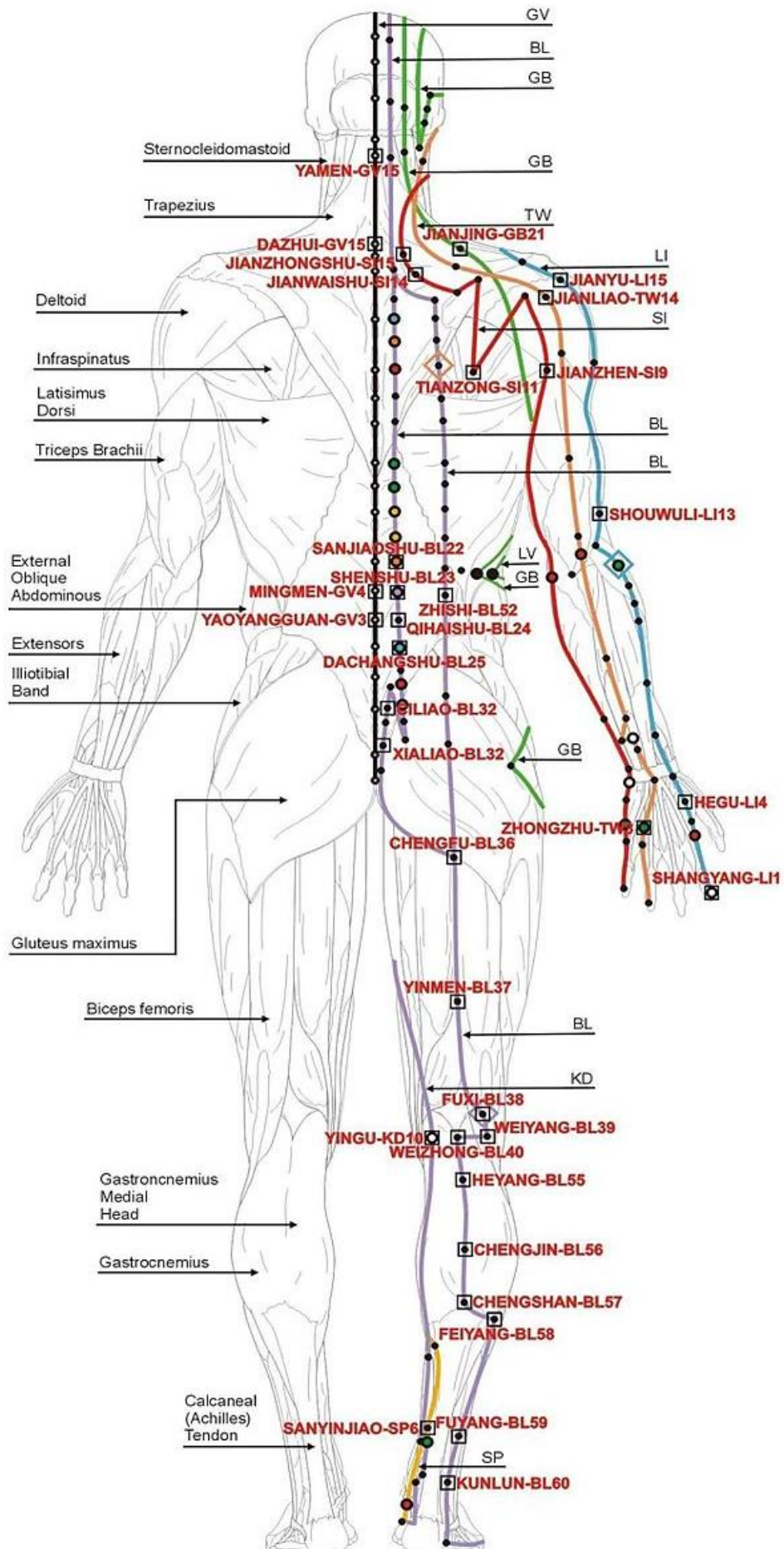


# Los 12 meridianos

- En la Medicina Tradicional China (MTC) se mencionan doce meridianos energéticos. Estos meridianos son bilaterales, y aunque en apariencia hay un meridiano izquierdo y uno derecho, se cuenta como un solo meridiano.
- Cada meridiano se encuentra conformado por un determinado número de Tsubos.
- Cada meridiano se retroalimenta del Hara, el centro energético vital, ubicado en el abdomen. De esta forma cada meridiano corresponde a un órgano y a una víscera.
- La técnica del Toque trabaja estimulando los Tsubos de estos meridianos energéticos para desbloquear el Jaki-Bonno.

Órganos Zang Yin	Órganos Fu Yang
Hígado	Vesícula Biliar
Corazón	Intestino Delgado
Estómago	Bazo-Páncreas
Pulmones	Intestino Grueso
Riñones	Vejig
Pericardio	Triple Calentador





# Posición y postura

- La postura corporal para administrar las presiones sobre el Tsubo es fundamental para la practicante, ya que de no ser así podría realizarse una lesión y acumular cansancio, por lo que siempre se procurará:
  - Mantener la espalda derecha equilibrando y alienando la pelvis.
  - Fortalecer y activar los músculos abdominales.
  - Ajustar la camilla a una altura adecuada.
  - Utilizar banquillos para sentarse o apoyar las piernas.
  - Realizar ejercicios de fortalecimiento de manos, abdomen y espalda baja.
- Las presiones que se realizan en su mayoría son con los dedos pulgares y las palmas de las manos, aunque también se utilizan los dedos índice y medio, así como codos, rodillas y pies. Sin embargo, la posición fundamental del Toque Acupresivo es a través del dedo pulgar, el cual se utiliza para presionar los Tsubos.
- La forma adecuada de realizar una presión es utilizando los pulpejos del pulgar en forma perpendicular al plano del cuerpo, salvo en ciertas circunstancias donde la dirección de la presión puede variar. El dedo pulgar debe estar completamente derecho, sin flexionarlo, ya que al flexionar se utiliza la punta del dedo y esa presión puede lastimar al consultante, pero también puede lastimar a la practicante.
- La presión del pulgar sobre los tsubos se realiza utilizando el peso del cuerpo con los brazos estirados, para lo cual se puede utilizar un pequeño balanceo del cuerpo que permita llevar a cabo un tipo de presión. Para favorecer una posición adecuada de la espalda, se recomienda recargar las rodillas en la camilla, o hincarse sobre ella.



# Los tipos de presión

- Son tres los elementos que debemos procurar en las presiones:
  1. Presión perpendicular a la superficie sobre la que se trabaja.
  2. Presión con mantenimiento sobre la superficie en la que se trabaja.
  3. Presión concentrada en la superficie en la que se trabaja.
- Tenemos que aplicar presiones con una fuerza que supere el límite de la resistencia muscular para que el tratamiento sea el adecuado.
- El dedo pulgar con el cual ejercemos la presión debe sentir una clara resistencia al presionar sobre las partes dolorosas.
  1. Presión antes de su límite no cambia el síntoma.
  2. Presionar y tocar su límite, estimula su contractura, pero el síntoma no cambia.
  3. Sobrepasa el límite, toca contractura y mantiene la presión, cambia el síntoma y mejora su límite de aguante.
- Los tipos de presiones fundamentales son:
  1. La presión fuerte.
  2. La presión débil.
  3. La presión de mantenimiento.
  4. La presión lenta y larga.
  5. La presión que estimula las partes afectadas.
  6. La presión estable, que se ejerce durante unos minutos.

# El Toque desde el Hara

- El impulso del toque acupresivo se realiza desde el Hara del terapeuta.
- En la filosofía oriental japonesa, influida por el Shintoísmo, el Taoísmo y el Budismo Zen, el Hara tiene una función omnipresente en todas las artes, desde el rito del té, las artes marciales hasta el tiro con arco. El caso de las terapias energéticas y manuales no es la excepción.
- El impulso fundamental, la fuerza que se imprime con el pulgar sobre el tsubo proviene de un movimiento ondulatorio que se realiza del Hara, ya sea de pie, en silla o sentado en el piso.
- El terapeuta debe de desarrollar una conciencia clara de su propio Hara, para lo cual será necesario realizar ejercicios previos y durante el tratamiento acupresivo. Estos ejercicios consisten en realizar presiones sutiles y constantes del Hara, acompañado la respiración y circulación de la órbita microcósmica, para acumular Ki y proyectarlos hacia los pulgares de la mano.
- Tanto la presión del Hara, el balanceo y la proyección consciente del Ki sobre los pulgares que presionan el tsubo, forma parte del arte terapéutico que tiene que desarrollar el terapeuta.
- Al conjunto de ejercicios sobre el Hara se le conoce como práctica para el cultivo del Tan Tien.

# Ritmo, respiración y trance

- El conductor del ritmo de la acupresión lo da la respiración. Durante la exhalación del paciente es cuando se realiza la presión, y en la inhalación se retira la presión.
- El ritmo, fuerza y profundidad de la presión variará dependiendo del objetivo de tratamiento. Para el ablandamiento de la coraza ayudará un ritmo lento y de profundidad media. Para un trabajo de liberación emocional ayudará un ritmo rápido y de presión profunda.
- De esta forma el ritmo variará dependiendo de la respiración. Una respiración lenta facilitará un estado de concentración y bienestar, mientras que un ritmo rápido llevará a un proceso de hiperventilación, lo cual favorecerá la expresión emocional del dolor y los bloqueos, después de los cual se puede realizar una presión profunda y sostenida en los puntos Ki.
- El trabajo con la respiración consciente favorecerá cambios bioquímicos en la sangre, en la frecuencia cardiaca y las ondas cerebrales, favoreciendo ciertos estados de conciencia hipnagógicos.
- En estos estados hipnagógicos es posible acceder a memorias inconscientes, a atravesar las defensas psíquicas y somáticas, y también a liberar las emociones sofocadas.

# El cuerpo en catarsis

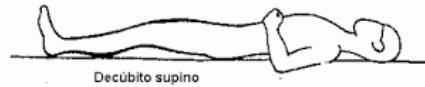
- La combinación de presiones rápidas y profundas, la respiración de exhalación rápida y la entrada al estado hipnagógico, permite que el cuerpo lleve a cabo una catarsis.
- Esta catarsis corporal es vegetativa, esto es, proviene de lo más profundo del cuerpo; los intestinos. La intensa respuesta vegetativa del organismo facilita la expresión de las memorias emocionales encriptadas.
- Esta catarsis vegetativa se puede manifestar de diferentes maneras: dolor, sudoración, hormigueo, congelamiento de extremidades, dolor de cabeza, mareos, tos, vómito, temblores, espasmos, taquicardia, dificultad para respirar, sensación de obstrucción en la garganta, tetania, entre otros.
- Sin embargo las reacciones vegetativas del cuerpo en catarsis no siempre son tan intensas, muchas veces la catarsis puede sobrevenir de formas sutiles, suaves y profundas.
- El toque acupresivo lleva a cabo la transmutación alquímica en la catarsis vegetativa, ya que dicha catarsis permite vaciar o purgar el campo somatoespiritual para abrirse a la experiencia de la acción del Espíritu.
- La catarsis vegetativa es un despojo de los Bonnos, ya que permite descargar la energía Jaki que alimenta las neurosis, la coraza y las pasiones espirituales.

# Fisiología del toque acupresivo

- En la acupresión (presión con el dedo pulgar a nivel superficial, media y profundo del cuerpo) intervienen diferentes mecanismos fisiológicos:
- Actúa sobre el sistema sensorial táctil y los mecanorreceptores cutáneos, específicamente los corpúsculos de Pacini, que responden a la presión y la vibración.
- La excitación de estos mecanorreceptores genera impulsos aferentes que llega al Sistema Nervioso, alcanzando el cerebelo, y con esto favoreciendo la homeostasis global del organismo.
- Forma sustancias químicas como la histamina y la acetilcolina, disminuyendo la presión arterial.
- Estas presiones generan un tipo de isquemia controlada, esto es, la obstrucción parcial de la sangre sobre la zona de presión, generando hipoxia, que al soltar la presión se irriga sangre a esa zona, favoreciendo la reparación celular del tejido. Sin embargo se liberan mediadores químicos que llevan oxígeno a todo el cuerpo.
- Otro mecanismo fisiológico consiste en la segregación de endorfinas, las cuales cumplen un efecto analgésico con respecto al dolor.
- Desactiva los puntos gatillo miofasciales, liberando las contracturas musculares.

# Secuencias y rutas de acupresión

- El trabajo con el toque acupresivo se realiza en tres posiciones:



Decúbito supino

1. Posición supina.
2. Posición lateral.
3. Posición prono.



Decúbito lateral



Decúbito prono

- En cada una de estas posiciones llevamos a cabo una serie de presiones manteniendo el mismo nivel de presión.
- Existen dos tipos de tratamiento: el tratamiento global y el tratamiento local.
- El **tratamiento global** se realiza en la totalidad del cuerpo en las tres posiciones, y este tratamiento tiene la intención de sedar y dispersar la energía estancada, buscando una sensación de relajación, energía renovada y equilibrio.
- El **tratamiento local** se dirige hacia un grupo determinado de tsupos, segmentos o regiones del cuerpo, en estas zonas la presión varía y tiene como intención liberar el dolor en diferentes niveles.
- Normalmente el tratamiento puede alternar entre lo global y lo local. Todo trabajo global afectará la zona local desequilibrada, y el trabajo local ayudará a integrarlo en el campo global del campo energético.



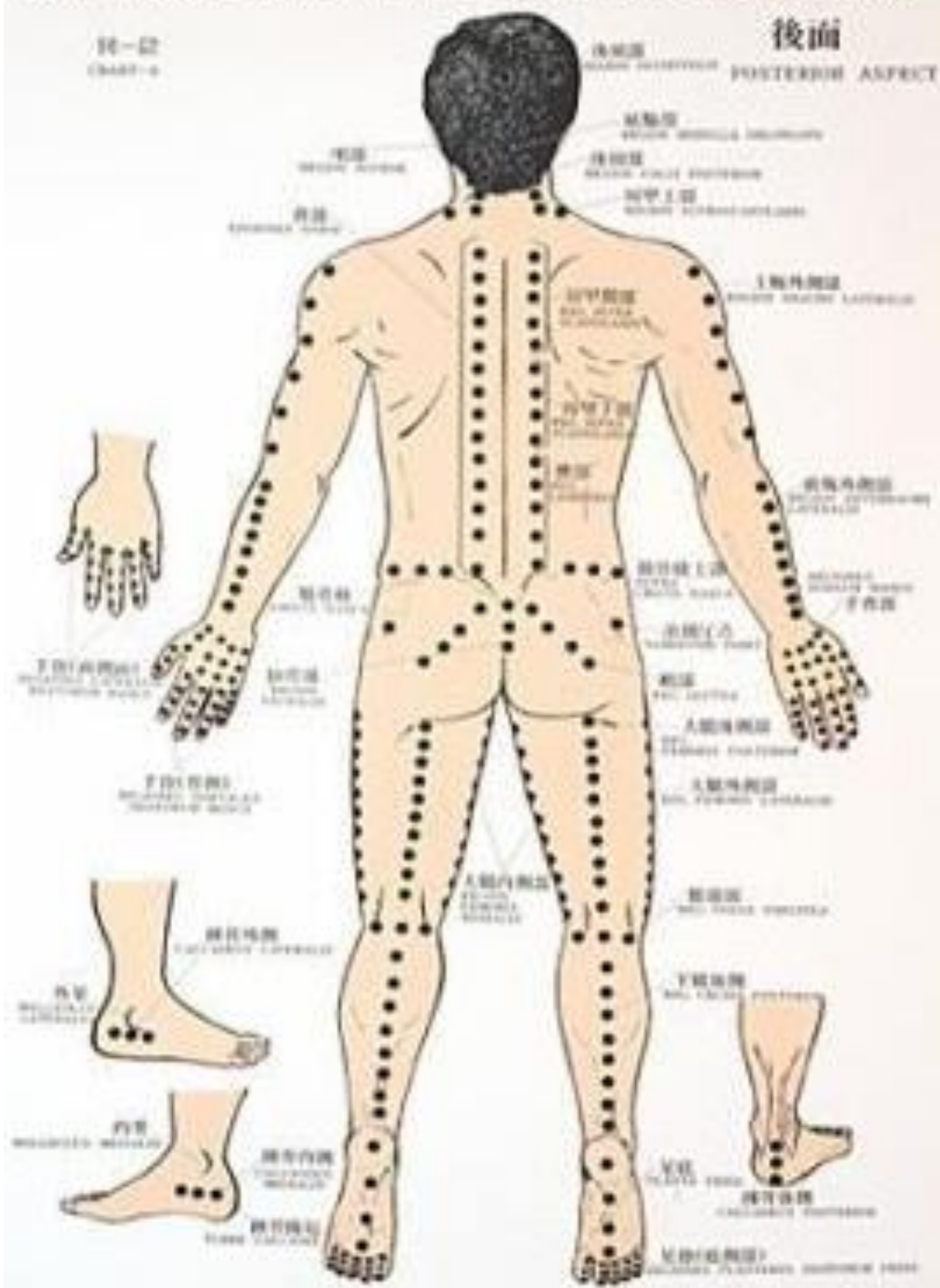
# 指压療法全身基本压点分布图

DISTRIBUTION OF SHIATSU THERAPY TOTAL BASIC PRESSURE POINTS

图一四  
CHART-14

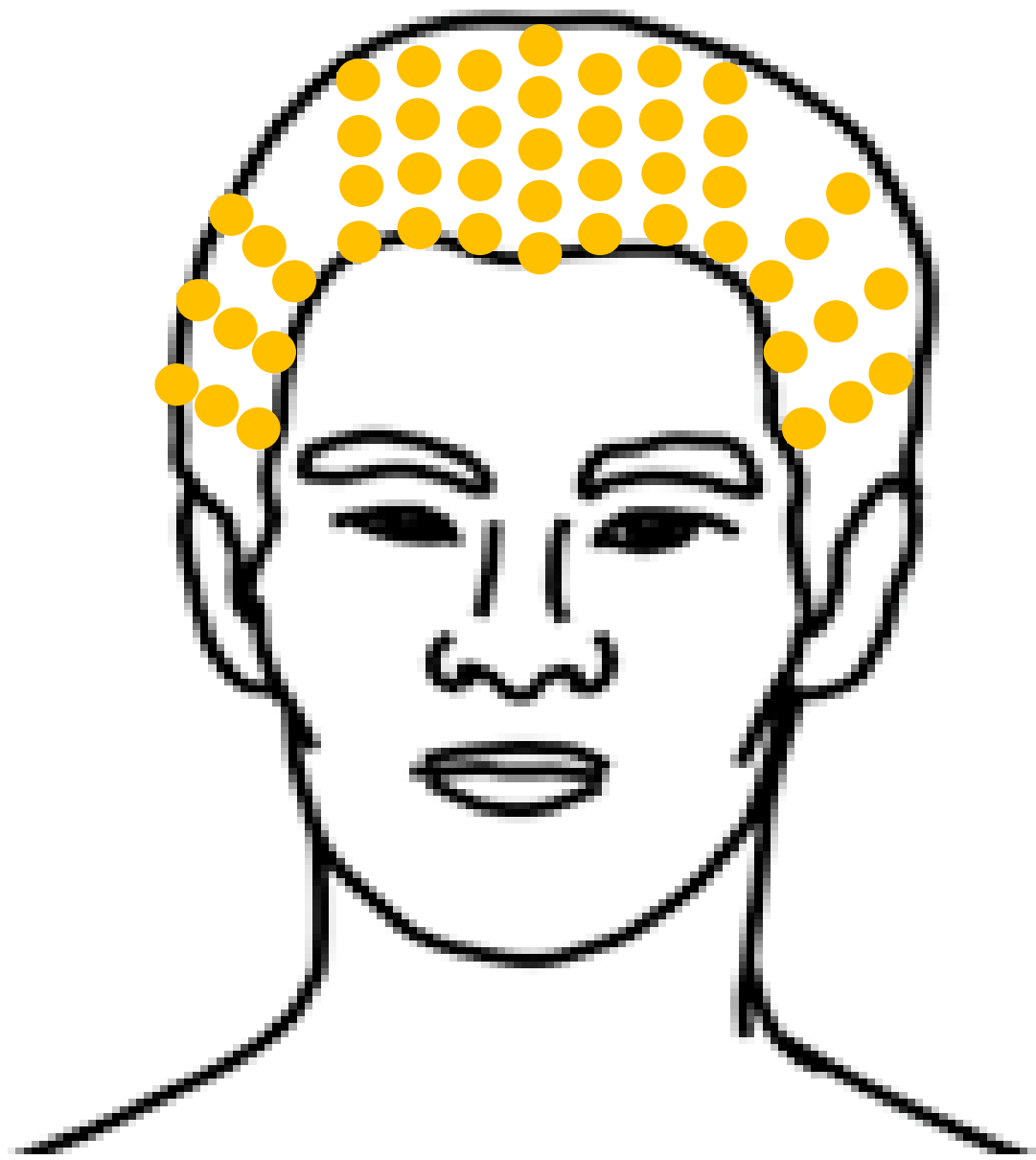
後面

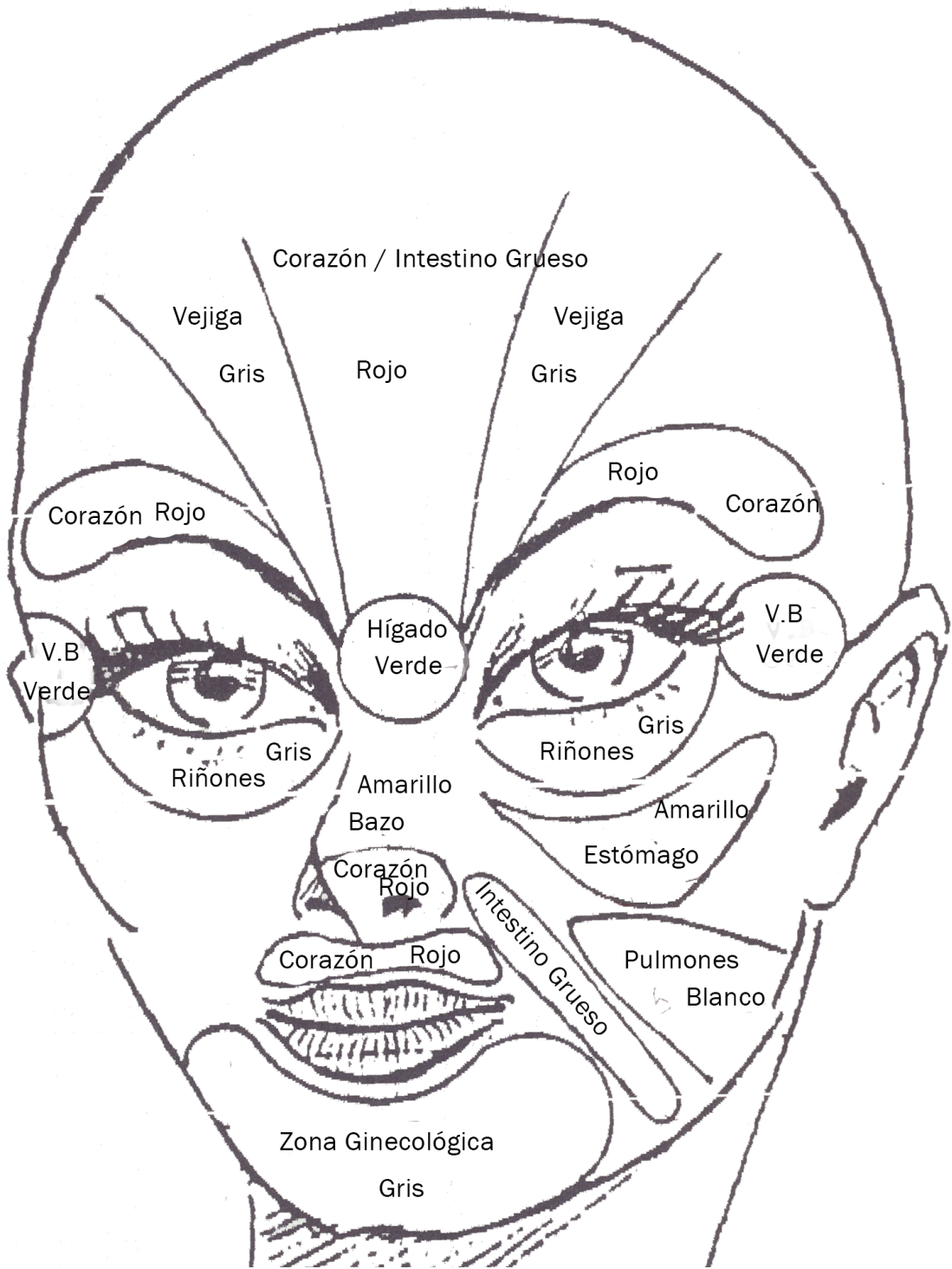
POSTERIOR ASPECT

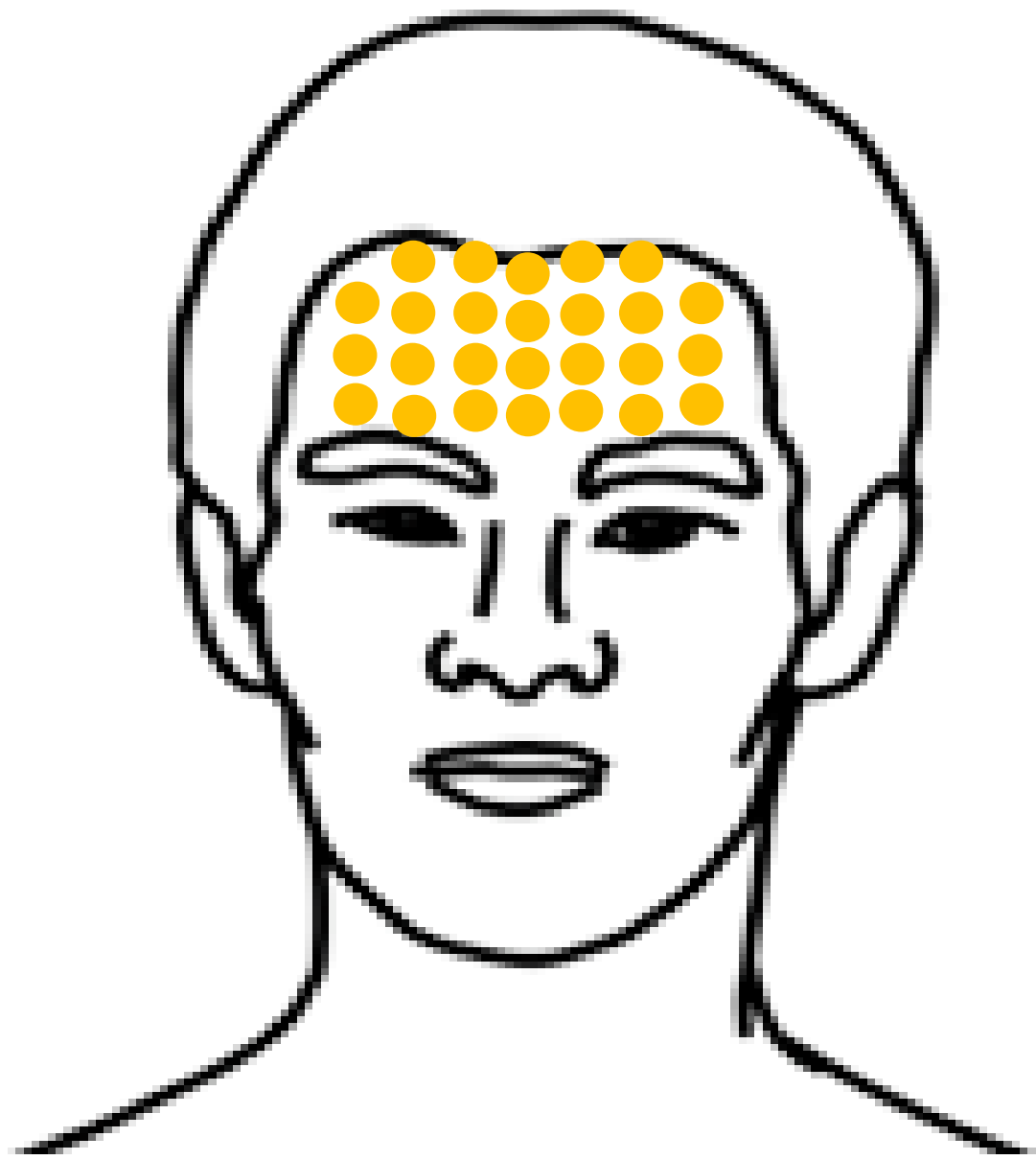


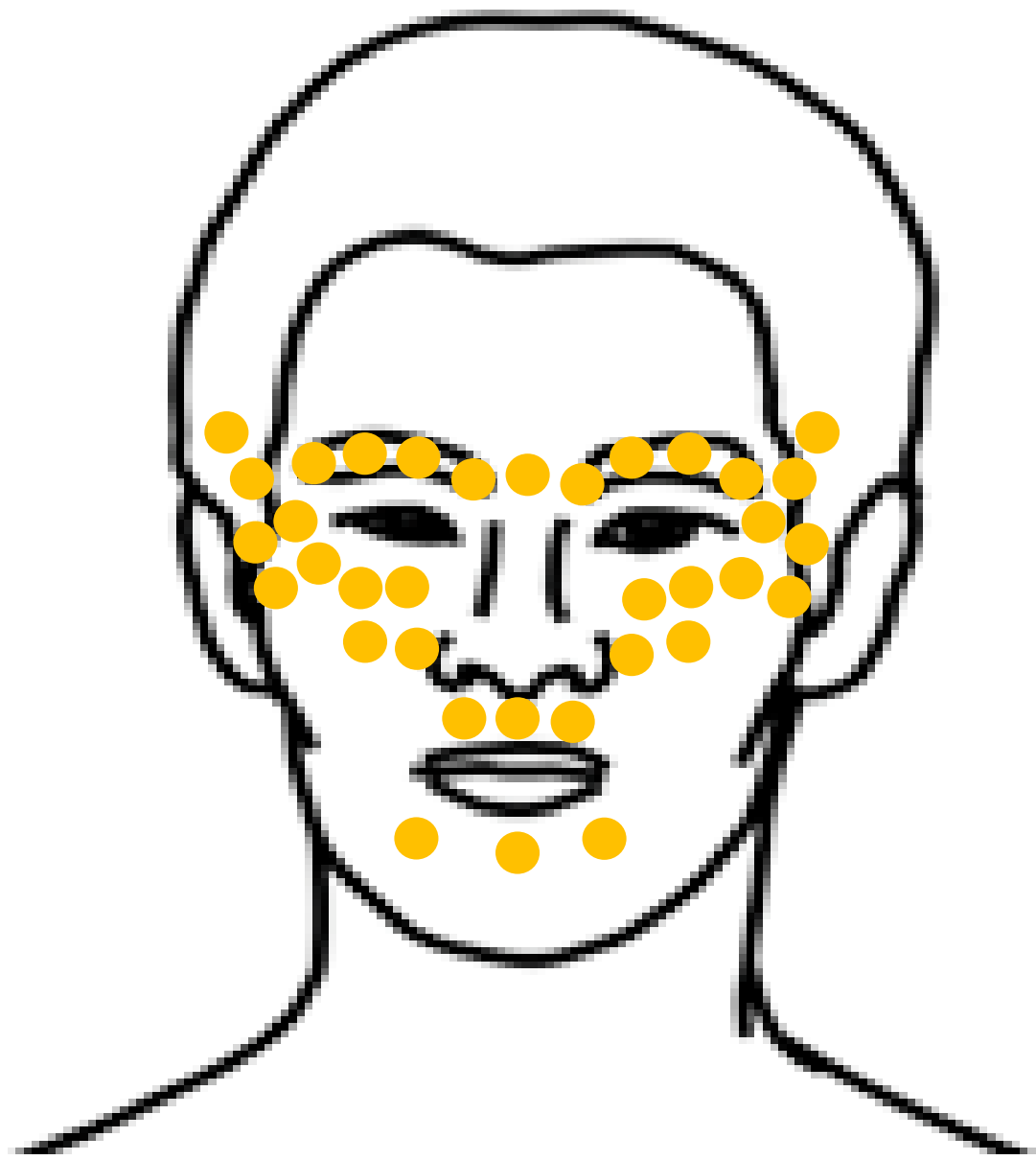
# Acupresión en posición supina

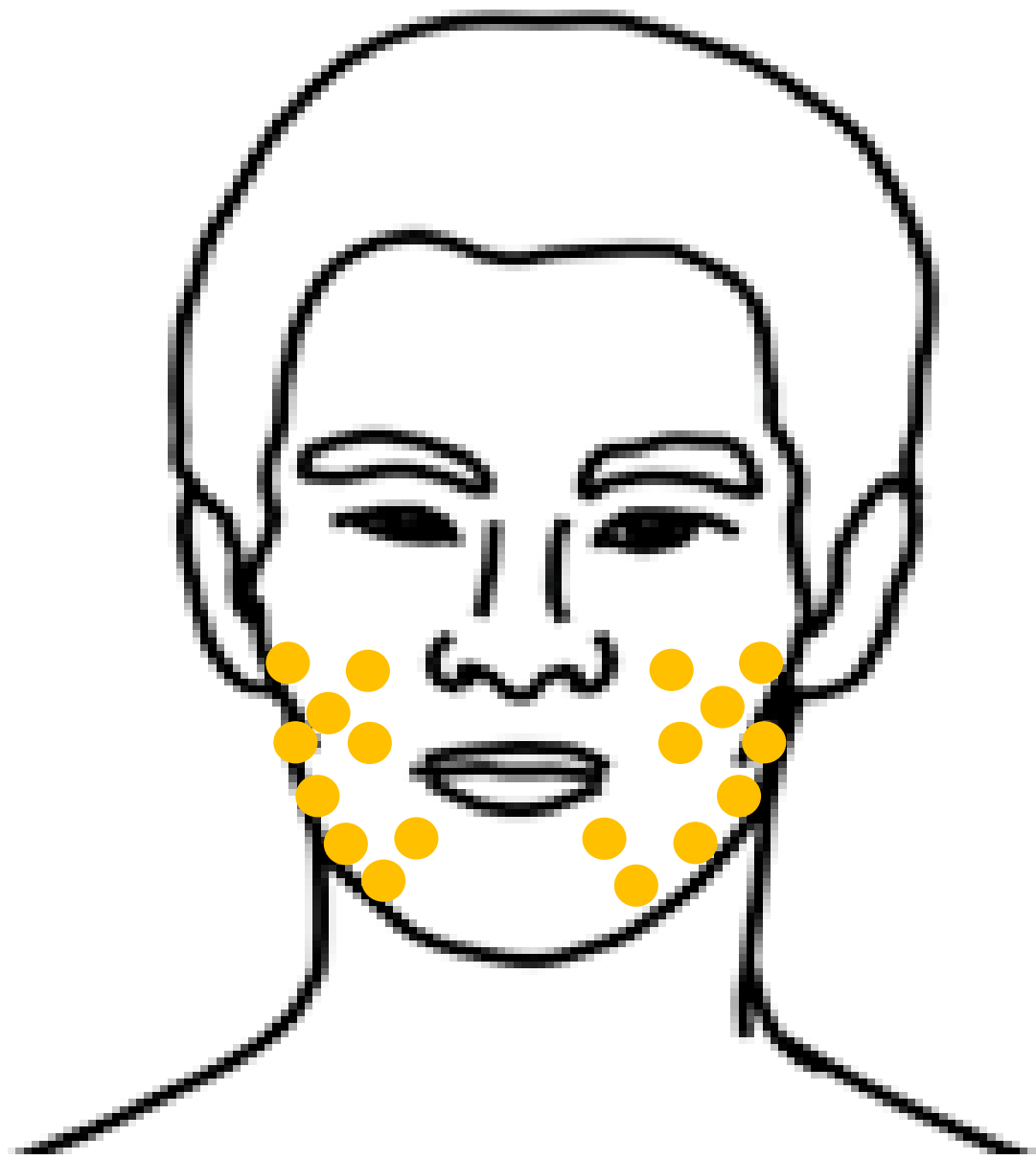
- Cabeza
- Rostro
- Cuello y hombros
- Brazos y manos
- Torax
- Abdomen
- Pelvis, piernas y pies



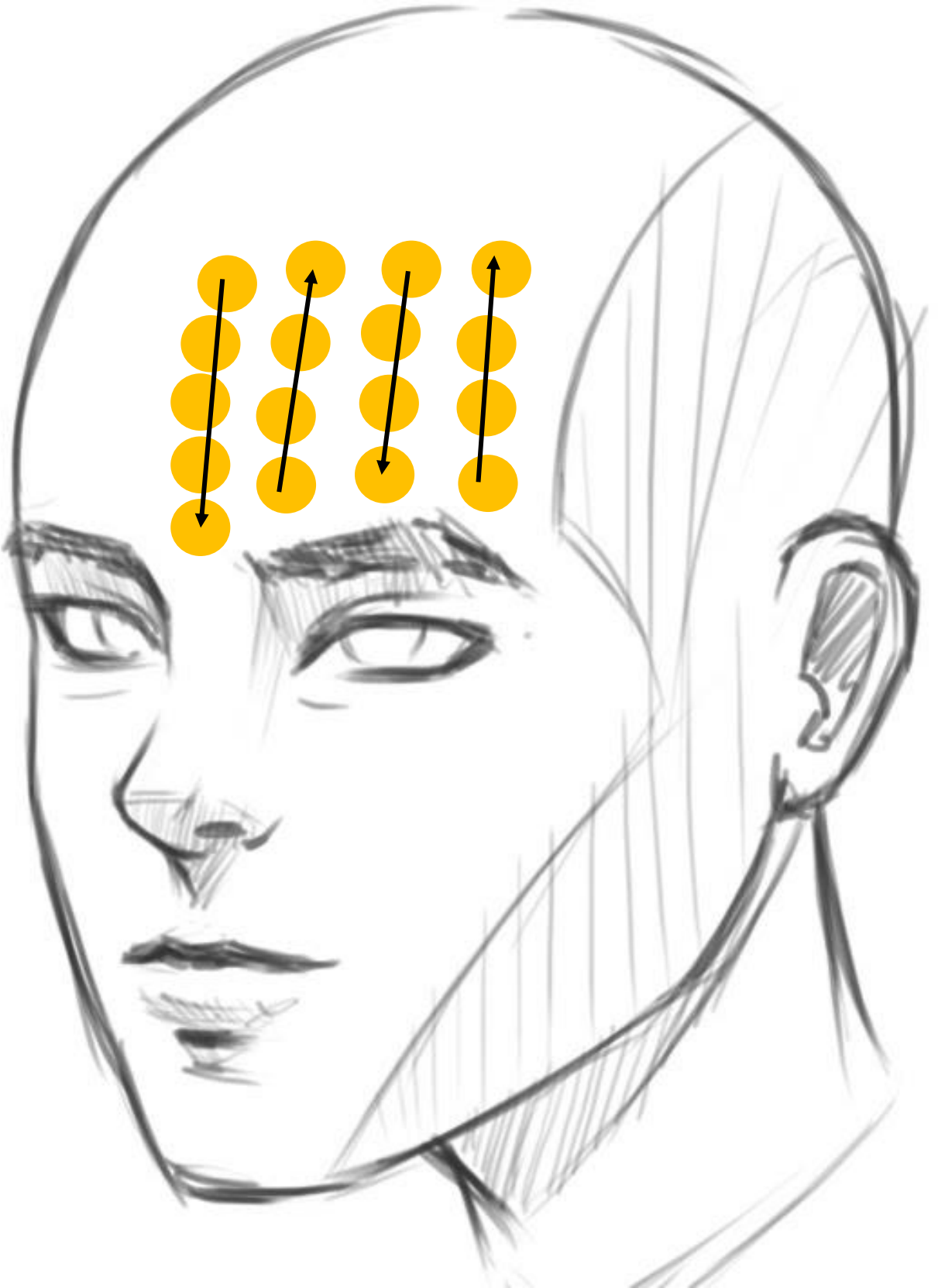


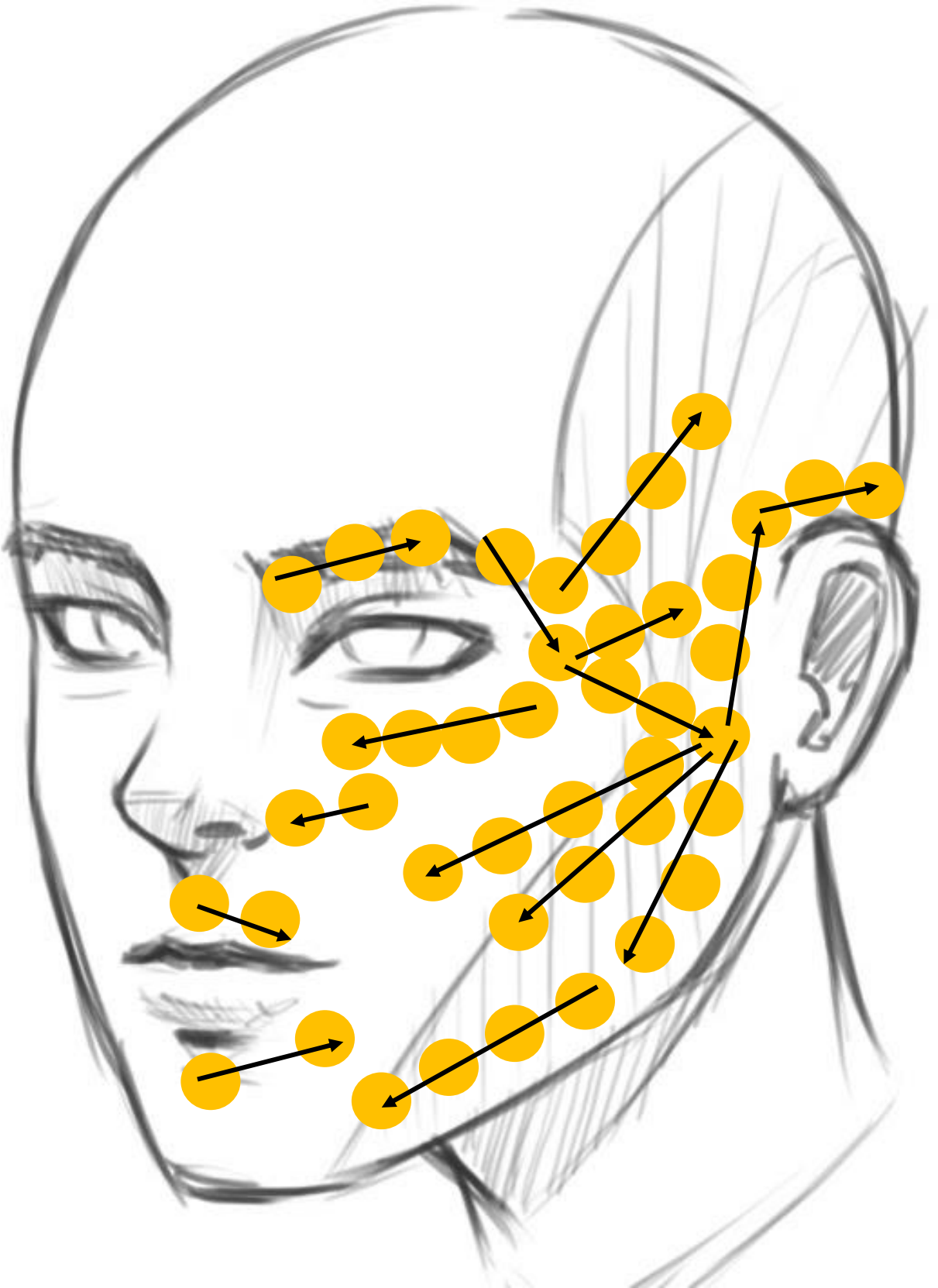


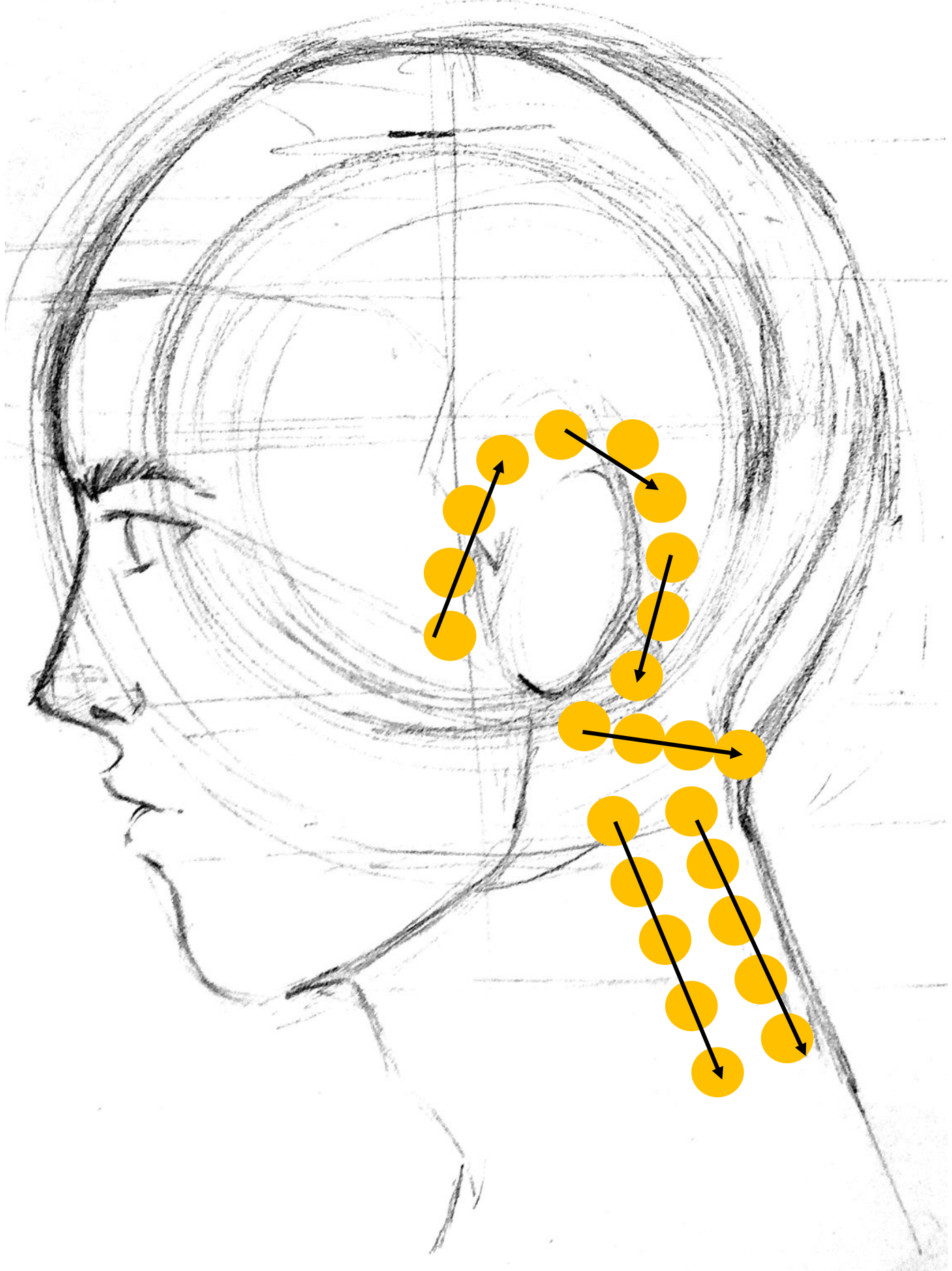


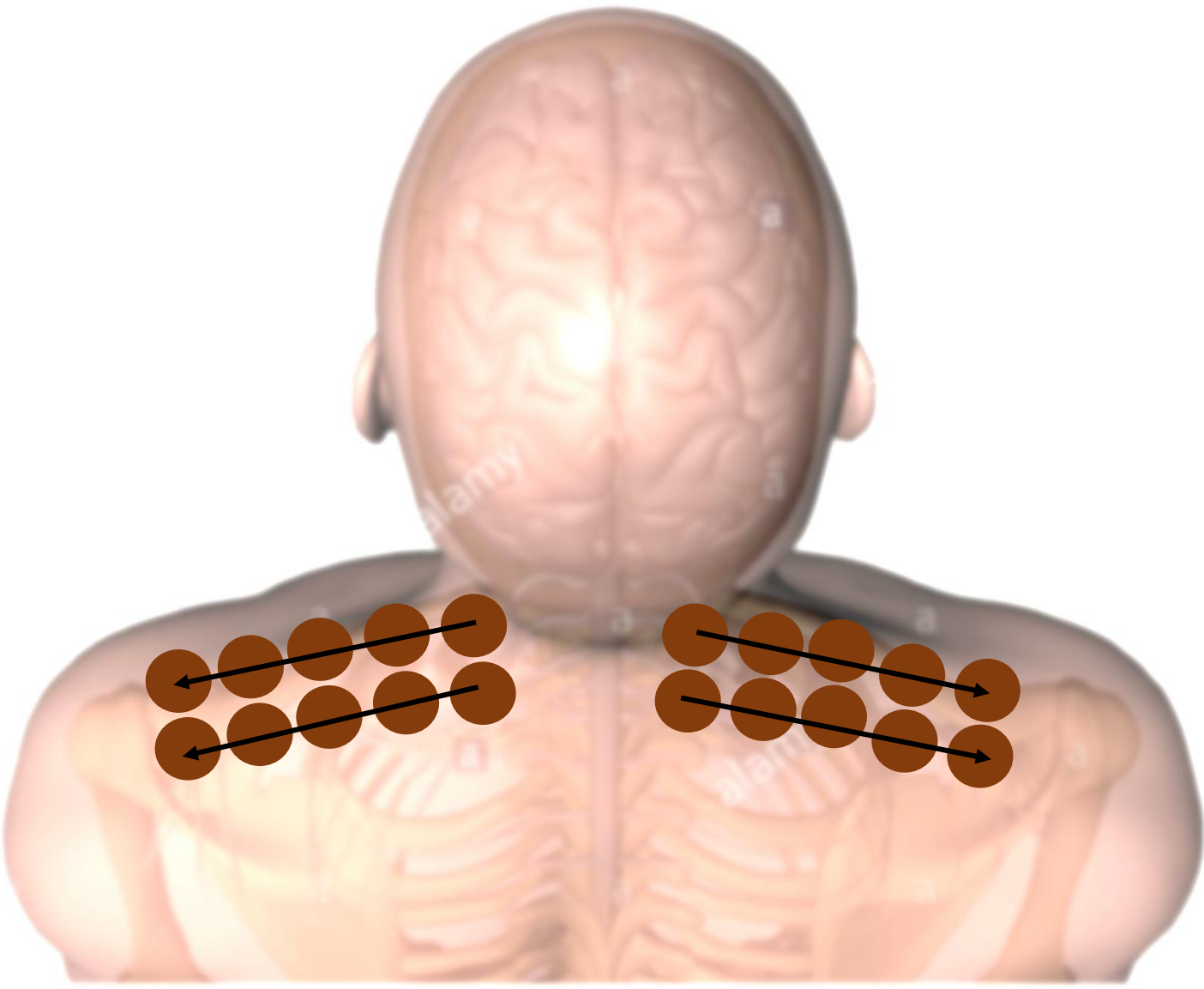


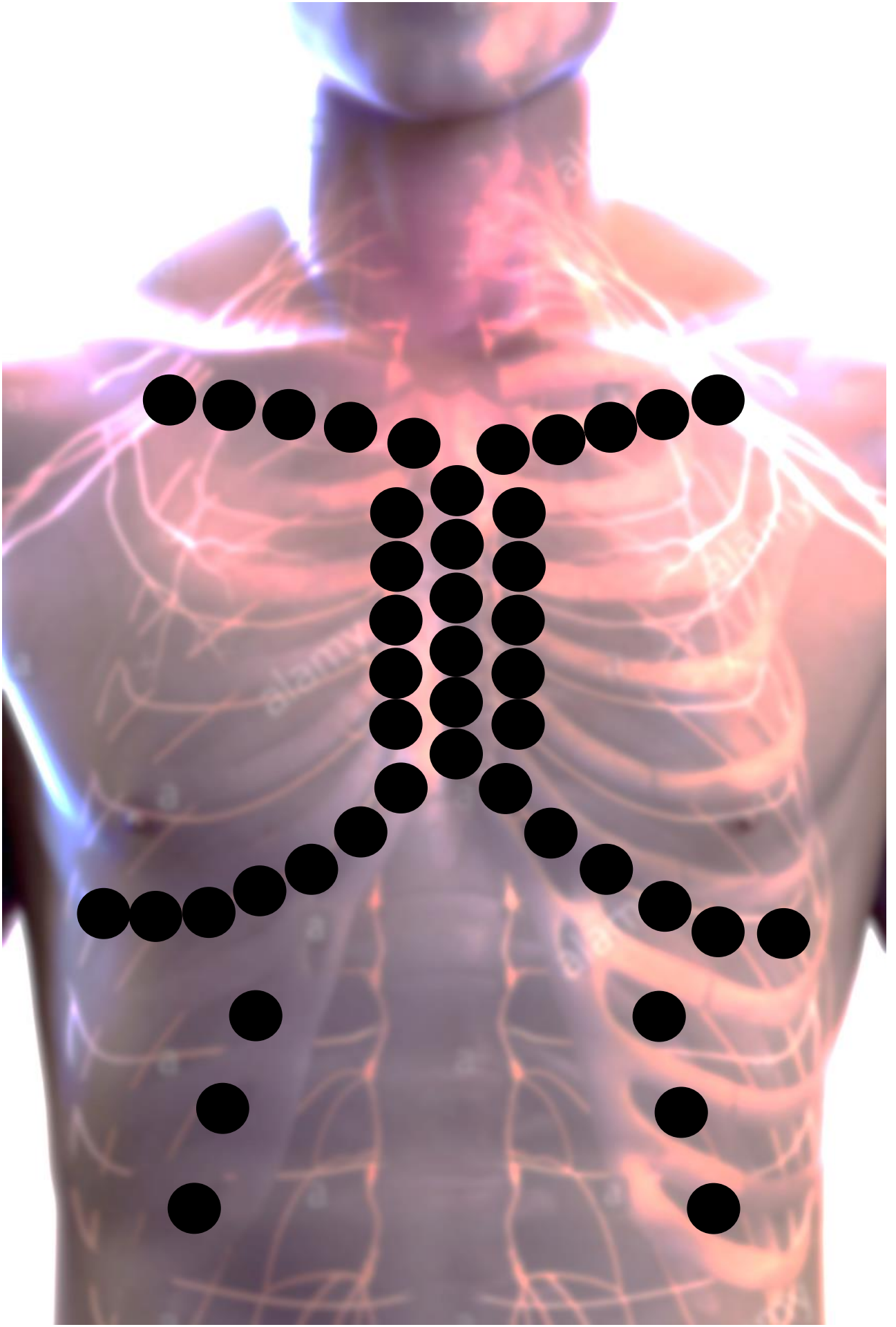




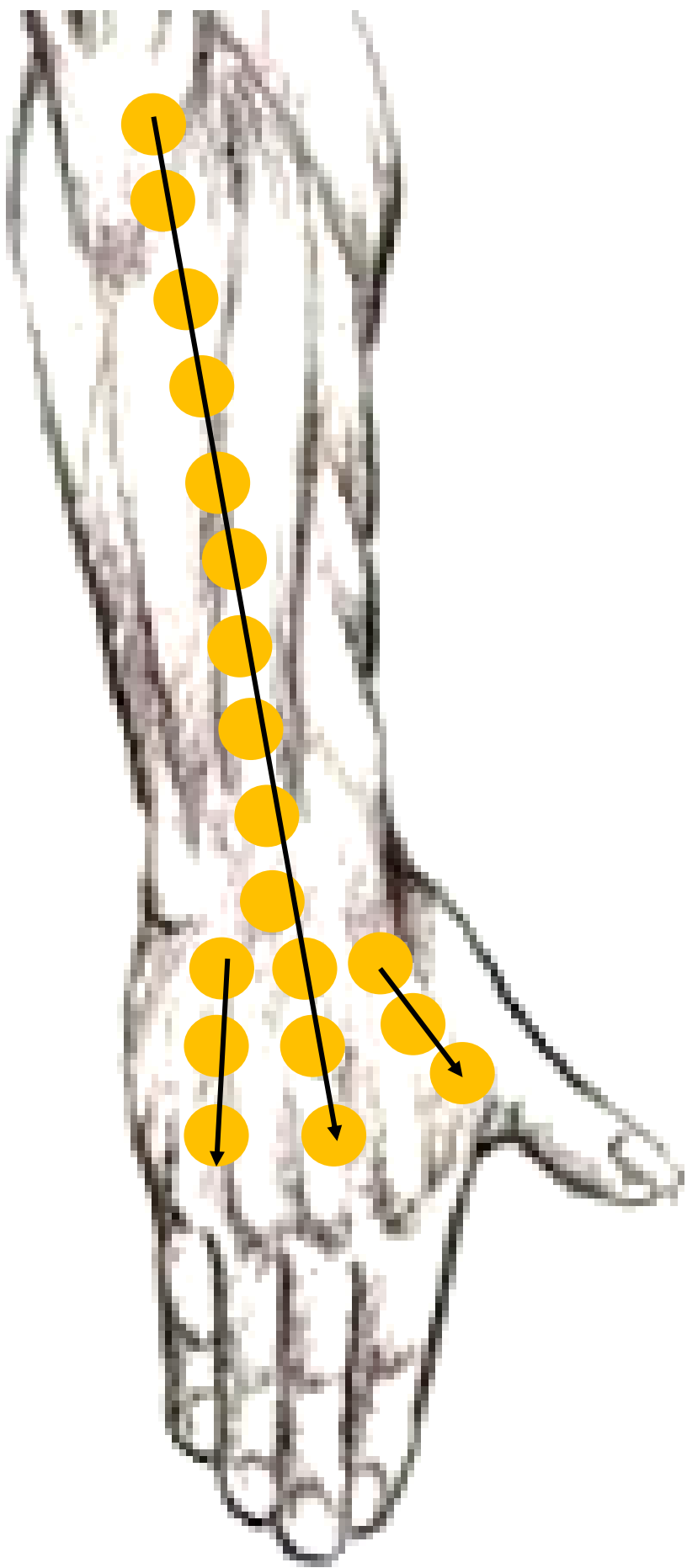


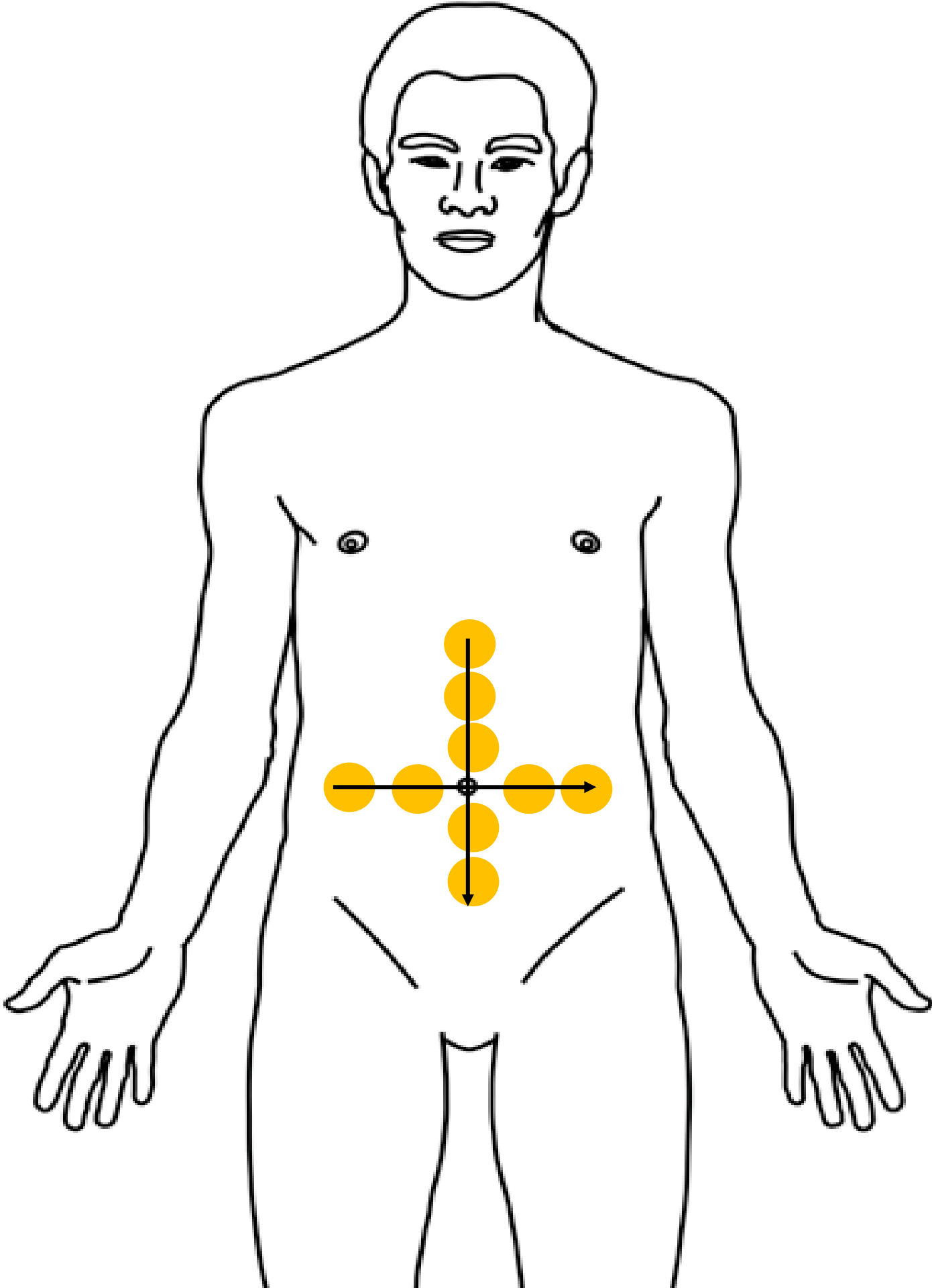


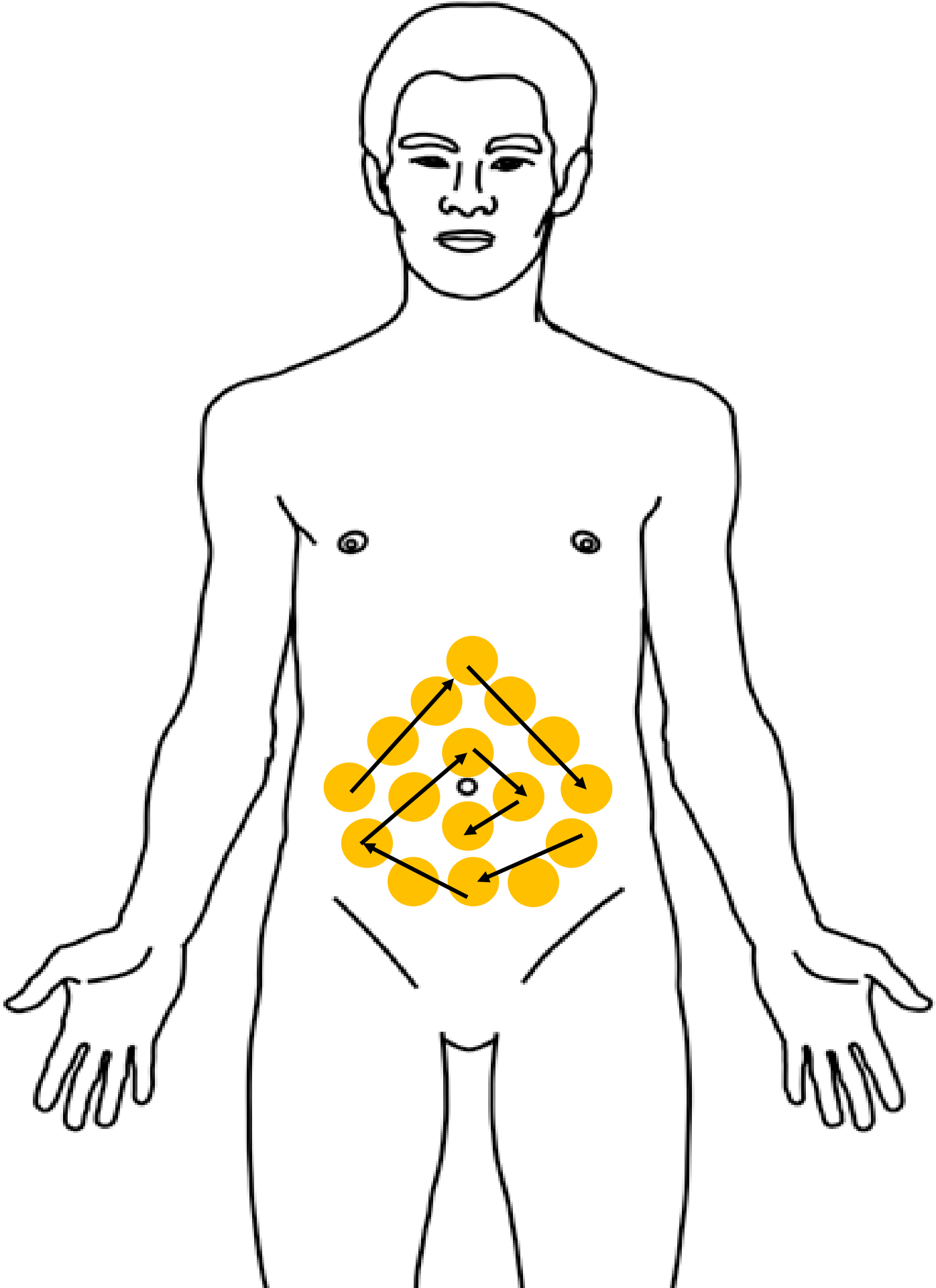


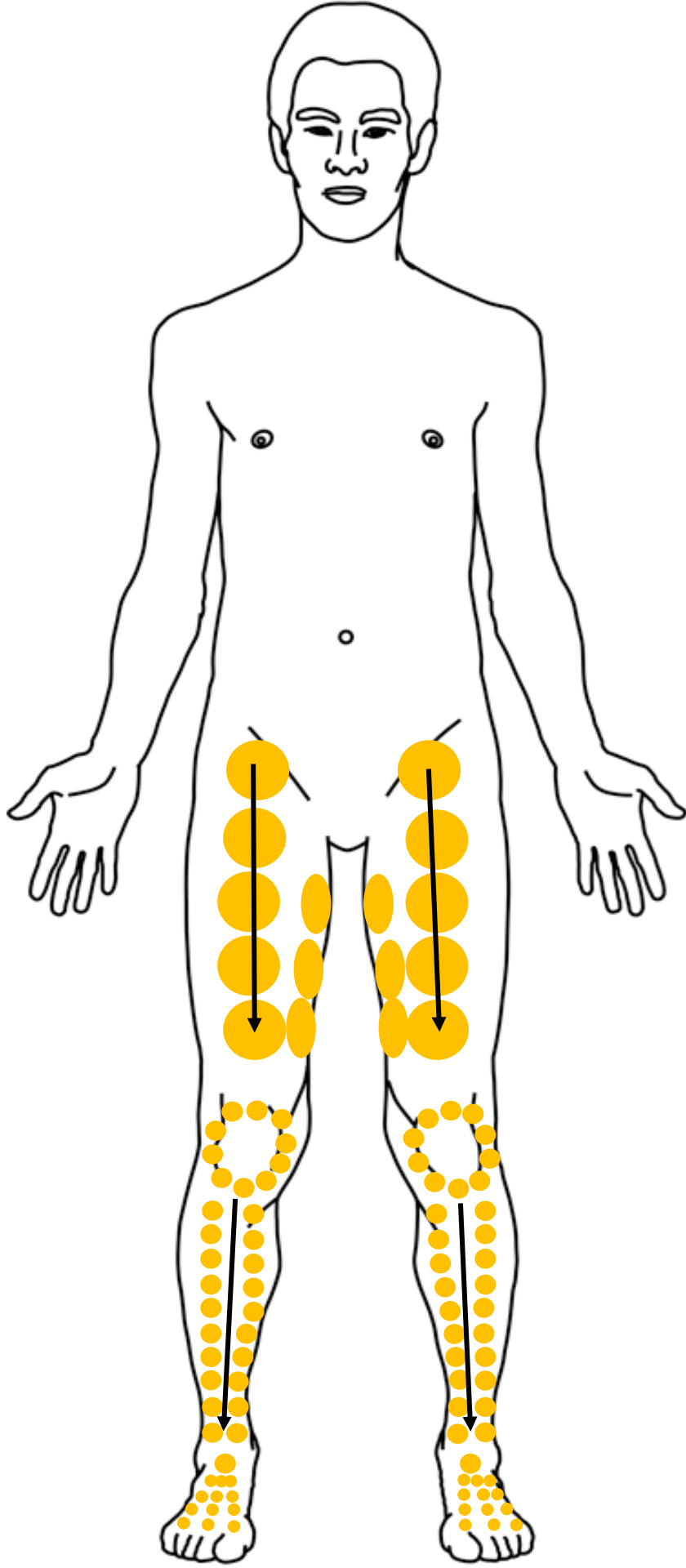






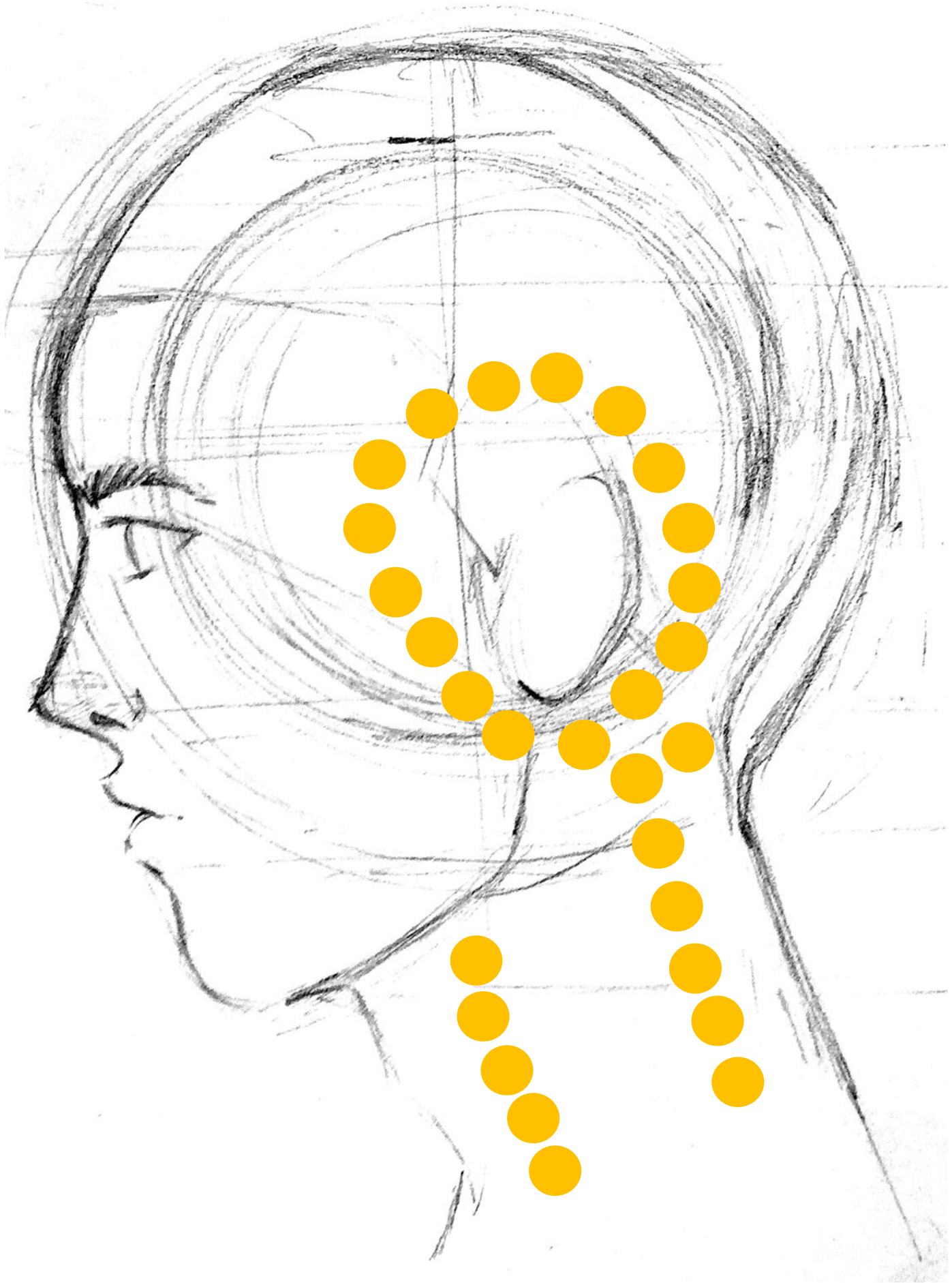


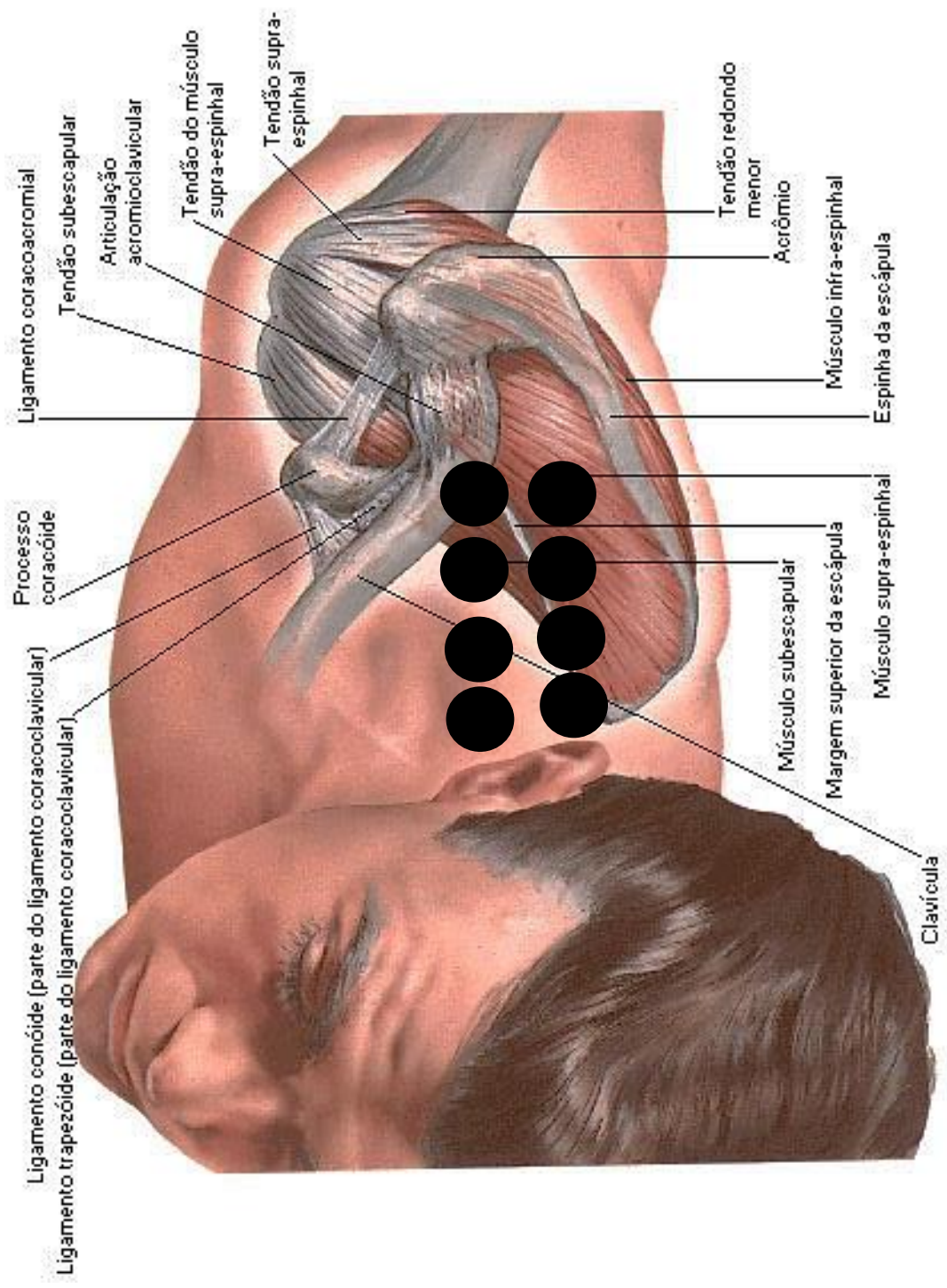




# Acupresión en posición lateral

- Sienes y articulación temporomandibular
- Garganta y cuello
- Hombros y columna vertebral
- Sacro, cadera e intercostales
- Glúteos, piernas y pies





Las actividades superficiales de la espalda y cuello son:

Brachiocefálica: todos los músculos que actúan en la cabeza, cuello y hombros.  
braquiorradial, del cuello y del brazo y del codo. Braquiorradial.

### El trapecio

Se extiende desde la base del cuello hasta la base de la espalda y desde la base del cuello hasta la base de la espalda.  
Se trata de un grupo de músculos que actúan en la cabeza y en el cuello y en la espalda y terminan sobre la clavícula y el hombro.

### El dorsal ancho

Se extiende desde la parte superior de la espalda y desde la base del cuello hasta la base de la espalda.  
Se trata de un grupo de músculos que actúan en la cabeza y en el cuello y en la espalda y terminan sobre la clavícula y el hombro.

Se trata de un grupo de músculos que actúan en la cabeza y en el cuello y en la espalda y terminan sobre la clavícula y el hombro.

Se trata de un grupo de músculos que actúan en la cabeza y en el cuello y en la espalda y terminan sobre la clavícula y el hombro.

El grupo de músculos que actúan en la cabeza y en el cuello y en la espalda y terminan sobre la clavícula y el hombro.



# Acupresión en posición prono

- Cabeza, cuello, hombros, brazos y manos
- Columna, espalda y omóplatos
- Sacro, caderas y glúteos
- Piernas y pies

