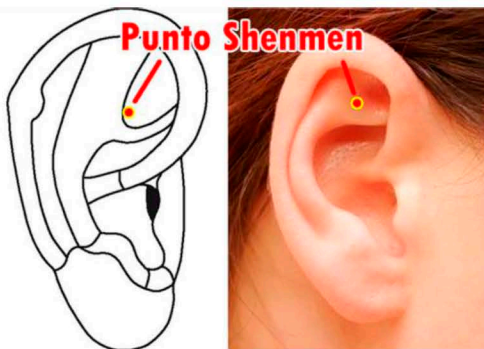


Shenmen

Los antiguos chinos llamaban a este punto Shenmen o “La Puerta del Cielo”, porque su tratamiento aporta energía celestial a su cuerpo. Shenmen es un punto profundo que fortalece la salud general de su cuerpo, disminuye el estrés y aumenta el flujo de energía.



Se encuentra situado en la parte superior y central al vértice de la fosa triangular (raíz superior e inferior del antehélix). Hay diferentes autores que lo sitúan muy cerca del vértice y otros más en el punto medio de la parte superior de la fosa triangular. La experiencia nos lleva a pensar que no es un punto específico, sino más bien una pequeña zona dentro de la fosa triangular, que posee una "especial singularidad", que lleva a muchos terapeutas a colocar este punto en todas sus terapias, para conseguir un estado de relajación física y mental, antes de iniciar la sesión, colocando agujas, semillas, stíper, etc.



Fuentes: Ignis Natura/ Denerus



Fuentes: Carla de Oyarbide

La actividad del SNA (Sistema Nervioso Autónomo) se basa en el equilibrio que hay entre el sistema nervioso simpático y el parasimpático. En el sistema cardiaco en reposo predomina la estimulación vagal y en estados de ansiedad o estrés predomina la estimulación simpática.

La frecuencia cardiaca (FC) es uno de los parámetros no invasivos más utilizados para la evaluación del sistema nervioso autónomo (SNA) en su acción sobre la actividad cardiaca. En una persona sana en reposo los latidos, se van produciendo con una frecuencia variable, este aspecto representa la variabilidad de la FC (VFC) que se define como la variación de la frecuencia del latido cardiaco durante un intervalo de tiempo definido con anterioridad pero nunca superior a 24 horas.

La acupuntura auricular realizada sobre el punto “Shenmen” inducen a un aumento significativo en el componente de alta frecuencia de la VFC, lo que se refleja en la

actividad parasimpática, esto explica la relajación, la calma y la reducción de los sentimientos de angustia comúnmente experimentados por los pacientes ante situaciones de estrés o ansiedad, cuando se actúa sobre este punto.

Shenmen es un punto fundamental en el protocolo NADA (NADA Protocol / Adicción a cocaína, heroína, , etc.) y la "acupuntura del campo de batalla", desarrollado por el Coronel Richard Niemtzw, médico de la US Air Force.

El tratamiento de este punto auricular, tiene los siguientes beneficios :

- Asiste en el estrés, la inquietud, la depresión y la sensibilidad.
- Su tratamiento alivia el dolor en diferentes partes del cuerpo y principalmente en la cabeza.
- Serena la mente.
- Tranquiliza la ansiedad.
- Restituye el sueño normal, en el caso de que haya trastornos de sueño.
- Suprime la inflamación y la adicción.

Shenmen eleva las endorfinas, controla la conciencia elevando la autoestima, regresa la alegría al paciente y favorece la verbalización de las emociones, lo que permite es que estas sean exteriorizadas.

Hay que tener una precaución en el uso de este punto, que se corresponde con "*LA DIVINA TRANQUILIDAD*" (E36/ Zu San Li) y por tanto ralentiza todos los procesos digestivos, es decir si una persona tiene digestión lenta, no debe de ser estimulado en este punto, sobretodo cuando esté realizando la digestión.

¿Cómo estimular este punto?

El Psiquiatra Mark Sandowirsky aconseja a sus pacientes usar un bastoncillo de algodón presionar este punto y masajear suavemente. Respira profundamente escuchando al cuerpo con cuidado y seguir respirando profundamente. Al inhalar mirar hacia la izquierda y exhalar girando la cabeza hacia la derecha, se puede llegar a sentir cómo "*el cuerpo se calma*".

También se puede masajear con los dedos cada vez que se está estresado, o antes de ir a dormir.

La combinación de los puntos Shenmen y Simpático logran reducir la agresividad.

Podríamos resumir este punto como "*HOMEOSTATICO EMOCIONAL*".

Paloma Cerezo
Centro Acupuntura Profesional "Long Dan"
cursoauriculoterapia@gmail.com