



## El Ampuku

El tratamiento Tradicional Japonés del “Hara”

### ¿Qué es el Ampuku?

La palabra **Ampuku** significa “**el pulso del Hara**” o “**calmar el Abdomen**” y es un tratamiento corporal que se centra en el **Hara**, el centro energético del cuerpo localizado en el vientre según las medicinas orientales.

El **Ampuku** se desarrolló en **Japón**, e inicialmente se practicaba como una rama de la antigua terapia “**Anma**” **el masaje tradicional Chino**. La influencia del budismo llevó el **Anma** a Japón hace más de 1000 años, a través de monjes budistas que mandó el emperador Japonés para desarrollar la medicina, la ciencia y la educación del país.

Por razones de clima, geografía y diferencias culturales, el pueblo Japonés adaptó la terapia a sus necesidades, demostrando una gran capacidad para analizar y profundizar en la eficacia del Anma y entonces es cuando apareció el Ampuku.

Fue durante la época Edo (1603-1867 D.C) cuando el gobierno Japonés separó oficialmente las dos terapias y el Ampuku recibió su propia definición.

Uno de los maestros más importantes de esa época y en la historia del Ampuku, fue el **Maestro Shiansi Ota**, quien separó el **Ampuku** del **Anma** y aportó la definición de ambas. Dicha definición contribuyó e influyó al desarrollo de los métodos actuales del Ampuku y de algunas terapias que conocemos hoy en día.

### Ota dijo sobre el Ampuku:

*“Si practicamos sobre el paciente el Ampuku, los bloqueos del Ki básico fluirán, la armonía entre los órganos vitales aumentará, la circulación sanguínea mejorará, los huesos y las articulaciones se harán más flexibles y los músculos menos extendidos, la piel estará más hidratada y el apetito mejorará. La orina y las heces saldrán con mayor facilidad, la fuerza del Qi aumentará y la memoria mejorará”.*

## Las metodologías del Ampuku

El Ampuku tiene dos metodologías, la **fisiológica**, que se centra y trata las patologías del cuerpo y la **emocional**, que se centra en las raíces de esas patologías, manifestadas en los **bloqueos internos** y **las dificultades emocionales**.

La metodología **fisiológica** encuentra sus raíces en la Medicina Tradicional China y considera el vientre como el centro de la energía vital, además, el hecho de que contenga muchos de los órganos internos, le convierte en una zona muy importante a nivel terapéutico. El Ampuku fisiológico **defiende la actuación sobre el vientre y la zona paralela de la espalda como medio para tratar las enfermedades**, favoreciendo el equilibrio de la energía Ki básica en el Hara y mejorando la función de los órganos internos y la armonía entre ellos.

La metodología **emocional** considera como raíz de la enfermedad los **patrones negativos** y los **bloqueos emocionales** de la persona. La liberación de los bloqueos ayuda a la persona a empezar **un proceso de auto conocimiento** para lograr cambiar sus patrones.

### ¿En que se basa?

El Ampuku basa su diagnóstico en dos evaluaciones principales: **la del abdomen**, donde el terapeuta detecta varias condiciones del vientre como el pulso del Hara, la tensión del Hara, la condición de los órganos internos. La otra evaluación es la de **la lectura corporal** según los grandes elementos de la Naturaleza, que viene de **la filosofía y la cultura Tibetana**.

En la **lectura corporal** se considera al ser humano como una criatura de la **Naturaleza** y como tal, sus elementos existen dentro de si. Los elementos se representan en partes definidas del cuerpo y el terapeuta evalúa la estructura física y la relación energética entre los elementos **(Tierra, Agua, Fuego, Aire, Árbol)**, que tanto en la Naturaleza como en el cuerpo humano, tienen sus características, funciones, fenómenos, y representan **etapas evolutivas** de la vida. Mediante la observación, se detectan las desarmonías energéticas y **el origen** de los patrones de vida, que bloquean el crecimiento del ser humano y se expresan en su estado **físico y emocional**.



El terapeuta suma impresiones: la estructura corporal, la manera de andar y la voz, entre otras herramientas de valoración, para decidir cual es el tratamiento más adecuado para cada persona.

**Por ejemplo;** la tierra en el cuerpo es la cadera y esta representada en el cuerpo por el hueso. En la tierra hallamos la tradición, la educación, lo material, el conocimiento, las normas, la seguridad, el tiempo, el sexo y la permanencia, se desarrolla en los primeros años de la vida. Tanto en la Naturaleza como en el cuerpo, la tierra puede estar seca, en forma de barro, agrietada etc. El desequilibrio de la tierra nos indica que los conflictos de la persona podrían desarrollarse durante los primeros años de vida y estar influenciados por las relaciones interfamiliares. El diagnóstico de los elementos permite al terapeuta analizar la condición de la persona y sus conflictos, tanto los evidentes como los ocultos.

El cuerpo humano es un espejo que refleja su condición interna, física y mental. Cuando estamos observándolo podemos ver su expresión externa, que indica sobre la condición de los bloqueos internos, que realmente generan tanto las enfermedades físicas como las mentales.

**Las energías bloqueadas se convierten a largo plazo en patrones negativos de comportamiento, que la persona identifica cómo parte de su vida y después brotan como enfermedades.**

La conexión entre la persona y su enfermedad es directa, ya que según la medicina holística no existen las enfermedades, sólo personas enfermas. La enfermedad es parte del carácter de la persona, que se desarrolla en el cuerpo y el espíritu como resultado de las opresiones creadas por la persona. Un proceso de curación es un proceso de cambio auténtico de esos patrones y de los modelos básicos de comportamiento.

### **Los beneficios del Ampuku**

El trabajo fisiológico sobre el abdomen ayuda a la regularización y la armonía del funcionamiento digestivo y beneficia síntomas como estreñimiento, colón irritable, gastritis, etc. Mejora problemas del sistema respiratorio como: Asma, problemas de respiración. También es muy eficaz para cefaleas y migrañas, dolores reumáticos, molestias y rigidez articular, estrés, etc. Si se recibe Ampuku regularmente se pueden tratar problemas del sistema reproductor, como la infertilidad.

# ANMA AMPUKU

Escuela Europea de Terapias Corporales Orientales



Las técnicas emocionales del Ampuku ayudan a la persona a entender sus hábitos y patrones negativos, y relacionar su experiencia a lo largo de la vida con las molestias y las dificultades que está experimentando. **La intención del tratamiento no es simplemente tratar el dolor, sino ayudar a la persona a crear un espacio donde pueda empezar a percibir sus patrones y a expresar sus necesidades reales y sus emociones.**

Cuando aplicamos Ampuku, la persona suele experimentar diferentes sensaciones, tanto físicas como emocionales. Los **conflictos internos** suben a la superficie de la **conciencia** y se abre la posibilidad de generar **movimiento y cambio**. El hecho de que la persona conecte con sus conflictos, le da la posibilidad de tomar decisiones que pueden cambiar su conducta en situaciones determinadas, relacionadas directamente con su estado físico – emocional, logrando así mejorar su calidad de vida y su salud.

**Nir Levi**

**Yaniv Sharon**

**Anma-Ampuku**

**Escuela Europea de terapias corporales orientales**

**[www.anma-ampuku.com](http://www.anma-ampuku.com)**

**[info@anma-ampuku.com](mailto:info@anma-ampuku.com)**

[www.anma-ampuku.com](http://www.anma-ampuku.com)

E-mail: [info@anma-ampuku.com](mailto:info@anma-ampuku.com)

TEL: 91 527 88 51, 667 811 477

Todos los derechos están reservados

