

Shiatsu

DESCRIPCIÓN

El Shiatsu es una técnica terapéutica de masaje originaria de Japón., basada en la armonización de la energía a través del contacto.

¿Cómo funciona?

Shiatsu es una terapia manual que regula la energía que fluye por todo el cuerpo, a través de canales conocidos como meridianos.

Se utilizan distintas técnicas para mejorar la circulación de la energía: presiones, amasamientos, balanceos, percusiones, movilizaciones, estiramientos y suaves contactos.

El resultado es un profundo efecto de relajación e integración psico-corporal.

Sigue principios similares a la Acupuntura, pero en este caso [se utilizan los pulgares, manos, dedos y codos](#), para aplicar presión sobre ciertos puntos del cuerpo.

La energía fluye a través del cuerpo por una serie de canales llamados meridianos.

Por muchas razones diferentes, la energía puede dejar de fluir libremente y esto produce entonces un síntoma.

Nuestro curso de Shiatsu nivel I incluye el estudio de:

- Las técnicas fundamentales del Shiatsu.
- La anatomía energética y el recorrido de los meridianos.
- Las técnicas de presión del Shiatsu.
- Los protocolos para contracturas, estrés, cansancio y otros trastornos físico-psíquicos.
- Los estiramientos y movilizaciones del cuerpo para:
 - ◇ Promover una mayor armonía de circulación, flexibilidad e integridad en la postura.
 - ◇ Reintegrar la vitalidad del cuerpo.
 - ◇ Ayudar a regular el sistema hormonal, la circulación sanguínea y del líquido linfático.
 - ◇ Eliminar desechos.

- ◇ Disminuir la tensión muscular.
- ◇ Reducir el estrés.
- ◇ Combatir el insomnio.
- ◇ Consolidar las capacidades de autosanación.

Dirigido a:

- Toda persona que desee introducirse de una forma agradable en el mundo de la energética oriental y de las terapias energéticas.
- Masajistas o esteticistas, que quieren mejorar sus resultados: las técnicas de Shiatsu son de gran ayuda para eliminar las tensiones.
- Personas que quieren especializarse y trabajar como terapeutas de Shiatsu.

La [estrategia pedagógica](#) de la formación está basada en el mayor aprovechamiento de las clases presenciales para la práctica.

En ellas, el alumno y el profesor están centrados principalmente en la realización, corrección y perfeccionamiento de la realización de las técnicas de Shiatsu.

Y así, de cada 5 horas presenciales 4 horas son de práctica.

Además de ese enfoque práctico, el alumno disfruta de acceso al **material didáctico multimedia propio** .

Para garantizar el aprendizaje del alumno, una pieza clave es [el sistema de evaluación](#).

De acuerdo a las directrices del sistema de enseñanza superior en Europa (EEES), nuestro sistema es de **evaluación continua** durante todo el proceso formativo.

Las **necesidades de cada alumno**, dentro del grupo, van marcando la pauta para una adaptación del sistema educativo a cada circunstancia. Contenidos, estrategia pedagógica, ejercicios específicos...; cada aspecto es ajustado y revisado a lo largo de todo el curso.

Las [principales herramientas de evaluación](#) son:

- Autoevaluaciones.
- Pruebas de evaluación continua.
- Práctica de los protocolos, donde cada alumno se pone en situación real como profesional del Shiatsu.

- Prueba final teórica y práctica.

Y como **garantía final**, el alumno dispone de forma gratuita de todas las convocatorias que necesite para asegurar su aprendizaje y conseguir sus metas.

CONTENIDOS

Seminario 1

- Preparación personal (ejercicios para estimular la energía propia, nuestra flexibilidad y resistencia).
- Qué es Shiatsu: Sus orígenes. Su historia.
- La concepción del hombre y la salud en Medicina Oriental y en Shiatsu.
- El Hara como centro físico y energético.
- Práctica de las posturas básicas en Shiatsu.
- Precauciones al dar Shiatsu.
- Contraindicaciones.
- Los principios básicos de Shiatsu en teoría y práctica.

Seminario 2

- Preparación personal.
- La importancia del contacto.
- El contacto Shiatsu: aproximación al receptor desde nuestro Hara.
- Los Meridianos o Canales energéticos y puntos de Acupuntura.
- Uso del propio cuerpo (manos, dedos, brazos...) en la aplicación de Shiatsu.
- Postura prono: Técnicas preparatorias. Palmeo del dorso del cuerpo. Estiramientos.

Seminario 3

- Preparación personal.
- Actitud mental previa a la aplicación de Shiatsu: concentración, enraizamiento, empatía con el receptor.
- Yin y Yang como manifestaciones de la naturaleza cambiante del ser. La búsqueda del equilibrio en nuestra vida personal.
- Postura prono: palmeo del dorso del cuerpo (cont.)
- Principales puntos de Acupuntura en la espalda: Localización y presión con el pulgar.

Seminario 4

- Preparación personal.
- La Teoría de los 5 elementos, reflejo de los ciclos de la Naturaleza y el ser humano.
- Postura supino:
 - » Hara y Los Cinco Elementos: Aproximación aun diagnóstico por el Hara.
 - » Trabajo del Hara. Contacto y respiración.
 - » Conexión Hara-Pecho.
 - » Técnicas de Shiatsu aplicadas a brazos y piernas (palmeo, rotaciones, estiramientos).

Seminario 5

- Preparación personal.
- Teoría de los Cinco Elementos (cont.)
- Postura lateral y sentados:
 - » Trabajo en los hombros, cuello y parte superior de la espalda (amasamientos, palmeo, rotaciones, estiramientos, presión con el pulgar en los principales puntos de Acupuntura).

FECHAS Y HORARIOS

HORARIOS POSIBLES

- » 1 mañana a la semana: de 9 a 14 h.
- » 1 tarde a la semana: de 16 a 21 h.
- » 5 fines de semana (1 al mes):
Sábados, de 15 a 21 h. y domingos de 9 a 15 h.

PRECIO Y FORMAS DE PAGO

- » 675 €.
- » Pago al contado - descuento de 75 €: 600 €.
- » Pago fraccionado - 0% de comisión:
5 abonos de 120 € y 1 abono de 75 €.

DURACIÓN

- 100 h. (40 online y 60 presenciales).

PLAZAS DISPONIBLES

- 20.

DÓNDE

MES DE INICIO