

CURSO DE SHIATSU

TÉCNICA JAPONESA DE EQUILIBRIO Y BIENESTAR

指圧

MÓDULO 4

ANATOMÍA PARA EL SHIATSU

Conocer el cuerpo humano es esencial para aplicar el Shiatsu de forma segura, efectiva y respetuosa.



4.1 SISTEMA ÓSEO

Estudio de los principales huesos del cuerpo humano, su estructura y función.

Proporciona el soporte y protección necesaria para los órganos y tejidos.

- Huesos principales del cuerpo
- Estructura ósea
- Funciones del sistema óseo



4.2 COLUMNA VERTEBRAL

Eje central del cuerpo y vía por donde circula la energía.

Su alineación es clave para el equilibrio y la salud.

- Regiones de la columna
- Vértebra y discos intervertebrales
- Curvaturas fisiológicas
- Importancia en el Shiatsu



4.3 SISTEMA MUSCULAR

Permite el movimiento, mantiene la postura y protege las estructuras internas.

- Músculos principales
- Grupos musculares
- Funciones musculares
- Músculos clave en Shiatsu



4.4 ARTICULACIONES

Unen los huesos entre sí permitiendo el movimiento.

Su flexibilidad y estabilidad son fundamentales.

- Tipos de articulaciones
- Estructura articular
- Movimientos principales
- Zonas comunes a tratar



4.5 ANATOMÍA PALPATORIA

Técnica que permite localizar huesos, músculos y referencias anatómicas a través del tacto.

- Puntos óseos de referencia
- Relieves musculares
- Localización de meridianos
- Práctica de palpación



4.6 POSTURA DEL TERAPEUTA

Una postura correcta previene lesiones y permite aplicar la presión con eficacia y comodidad.

- Alineación corporal
- Estabilidad y equilibrio
- Posiciones básicas
- Cuidado personal



4.7 MECÁNICA CORPORAL

Uso inteligente del cuerpo para aplicar la técnica sin esfuerzo innecesario.

- Principios de palanca
- Uso del peso corporal
- Coordinación y fluidez
- Economía de movimiento



4.8 RESUMEN

Integración de los conocimientos anatómicos para comprender mejor el cuerpo y aplicar el Shiatsu con seguridad, respeto y efectividad.



4.9 TEST

Evalúa tus conocimientos sobre anatomía aplicada al Shiatsu.

- 30 preguntas tipo test
- Opción múltiple (a, b, c, d)
- Refuerza tu aprendizaje



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA ANATOMÍA EN SHIATSU?



Seguridad
en la práctica



Eficacia
en los tratamientos



Mejor comprensión
del cuerpo



Respeto y cuidado
hacia el receptor

RECUERDA

Conocer el cuerpo humano es el primer paso para ayudar a restaurar su equilibrio físico, energético y emocional.



ESTUDIA • PRACTICA • SIENTE • TRANSFORMA

CURSO DE SHIATSU

TÉCNICA JAPONESA DE EQUILIBRIO Y BIENESTAR

指圧

MÓDULO

4

ANATOMÍA PARA EL SHIATSU

Conocer el cuerpo humano es esencial para aplicar el Shiatsu de forma segura, efectiva y respetuosa.

4.1 SISTEMA ÓSEO

El sistema óseo proporciona estructura, protección y soporte al cuerpo. Está compuesto por 206 huesos que trabajan en conjunto con músculos, ligamentos y articulaciones para permitir el movimiento y mantener el equilibrio.

¿QUÉ ES EL SISTEMA ÓSEO?

Es el conjunto de huesos que forman el esqueleto humano.

Cumple funciones vitales como:

-  Soporte del cuerpo
-  Protección de órganos internos
-  Movimiento en conjunto con músculos y articulaciones
-  Producción de células sanguíneas
-  Almacenamiento de minerales como calcio y fósforo

TIPOS DE HUESOS

-  **1 LARGOS**
Más largos que anchos.
Ej.: fémur, húmero.
-  **2 CORTOS**
Dimensiones similares.
Ej.: huesos del carpo.
-  **3 PLANOS**
Delgados y anchos.
Ej.: escápula, esternón.
-  **4 IRREGULARES**
Formas complejas.
Ej.: vértebras.
-  **5 SESAMOIDEOS**
Pequeños y redondos, dentro de tendones.
Ej.: rótula.

CUIDADOS DEL SISTEMA ÓSEO

- ✓ Alimentación rica en calcio y vitamina D.
- ✓ Ejercicio físico regular.
- ✓ Buena postura y ergonomía.
- ✓ Hidratación adecuada.
- ✓ Evitar hábitos que debiliten los huesos (tabaco, alcohol, sedentarismo).



¿SABÍAS QUÉ?



El hueso es un tejido vivo que se renueva constantemente.

Cada año, aproximadamente el 10% de nuestro esqueleto se reemplaza por tejido óseo nuevo.



El fémur es el hueso más largo y fuerte del cuerpo humano.

IMPORTANCIA PARA EL SHIATSU



- ✓ Localizar correctamente las estructuras óseas.
- ✓ Adaptar la presión según la zona ósea.
- ✓ Evitar lesiones.
- ✓ Trabajar en armonía con la anatomía del receptor.



DIVISIÓN DEL ESQUELETO

ESQUELETO AXIAL (80 huesos)



Forma el eje central del cuerpo y protege los órganos vitales.

- Cráneo
- Columna vertebral
- Costillas
- Esternón

ESQUELETO APENDICULAR (126 huesos)



Incluye las extremidades y las cinturas que permiten el movimiento.

- Cintura escapular y miembros superiores
- Cintura pélvica y miembros inferiores

FUNCIONES PRINCIPALES



PROTECCIÓN

Protege órganos vitales como el cerebro, corazón, pulmones y médula espinal.



SOPORTE

Da forma y estructura al cuerpo, permitiendo mantener la postura.



MOVIMIENTO

Sirve de palanca para que los músculos generen movimiento en las articulaciones.



PRODUCCIÓN

La médula ósea roja produce glóbulos rojos, blancos y plaquetas.



ALMACENAMIENTO

Guarda minerales como calcio y fósforo, esenciales para el organismo.

CURSO DE SHIATSU

TÉCNICA JAPONESA DE EQUILIBRIO Y BIENESTAR

指圧

MÓDULO

4

ANATOMÍA PARA EL SHIATSU

Conocer el cuerpo humano es esencial para aplicar el Shiatsu de forma segura, efectiva y respetuosa.

4.2 COLUMNA VERTEBRAL

La columna vertebral es el eje central del cuerpo. Protege la médula espinal, sostiene el peso del cuerpo y permite la movilidad y flexibilidad.

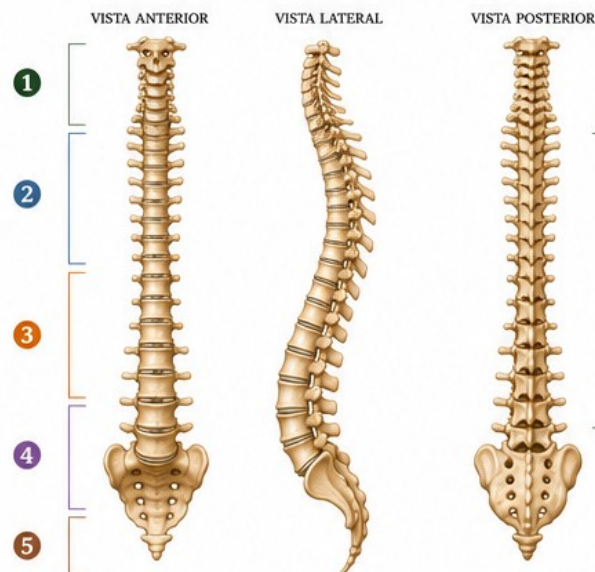
¿QUÉ ES LA COLUMNA VERTEBRAL?

Es una estructura ósea formada por 33 vértebras apiladas una sobre otra. Se extiende desde la base del cráneo hasta el coxis y está diseñada para dar soporte, proteger y permitir el movimiento del cuerpo.



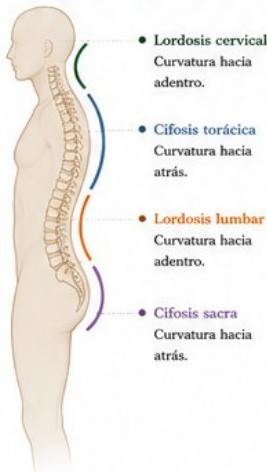
En Shiatsu, una columna alineada y flexible permite que la energía (Qi) fluya libremente por todo el cuerpo.

REGIONES DE LA COLUMNA VERTEBRAL

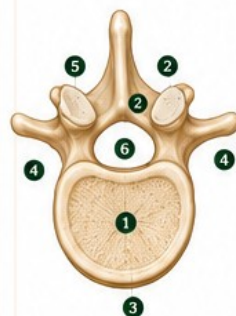


- 1 Cervical**
7 vértebras (C1-C7)
Sostiene la cabeza y permite su movimiento.
- 2 Torácica**
12 vértebras (T1-T12)
Articula con las costillas y protege los órganos vitales.
- 3 Lumbar**
5 vértebras (L1-L5)
Soporta la mayor parte del peso del cuerpo.
- 4 Sacra**
5 vértebras fusionadas (S1-S5)
Forma el sacro y se articula con la pelvis.
- 5 Coccígea**
4 vértebras fusionadas
Forma el cóccix.

CURVATURAS NATURALES



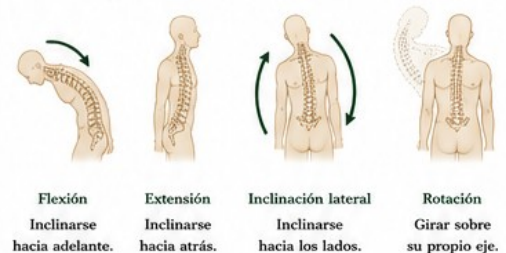
PARTES DE UNA VÉRTEBRA TÍPICA



- 1 Cuerpo vertebral**
Soporta el peso del cuerpo.
- 2 Arco vertebral**
Forma el canal vertebral.
- 3 Apófisis espinosa**
Punto de inserción muscular.
- 4 Apófisis transversa**
Punto de inserción muscular.
- 5 Carillas articulares**
Permiten la articulación entre vértebras.
- 6 Agujero vertebral**
Forma el canal por donde pasa la médula espinal.

MOVIMIENTOS PRINCIPALES

Gracias a las articulaciones entre vértebras, la columna permite:



FUNCIONES PRINCIPALES

- Sostén:** mantiene el cuerpo erguido.
- Protección:** protege la médula espinal y las raíces nerviosas.
- Movilidad:** permite una amplia gama de movimientos.
- Amortiguación:** absorbe impactos y distribuye el peso.
- Transmisión de fuerzas:** conecta la parte superior e inferior del cuerpo.

RELACIÓN CON EL SHIATSU

Las tensiones en la columna pueden bloquear el flujo de energía y afectar órganos y sistemas. Trabajar con respeto y conocimiento de su estructura ayuda a restablecer el equilibrio físico y energético.

- Liberar tensiones musculares profundas.
- Mejorar la movilidad articular.
- Estimular el flujo de energía (Qi).
- Favorecer la postura y el bienestar general.



CUIDADOS DE LA COLUMNA

- ✓ Mantener una buena postura.
- ✓ Realizar ejercicio de fortalecimiento y estiramiento.
- ✓ Evitar cargas excesivas.
- ✓ Dormir en una posición adecuada y con buen soporte.
- ✓ Escuchar al cuerpo y descansar.



MÓDULO
4

ANATOMÍA PARA EL SHIATSU

Conocer el cuerpo humano es esencial para aplicar el Shiatsu de forma segura, efectiva y respetuosa.

4.3 SISTEMA MUSCULAR

El sistema muscular está formado por más de 600 músculos que trabajan en conjunto para producir movimiento, mantener la postura, estabilizar las articulaciones y generar calor.

¿QUÉ ES EL SISTEMA MUSCULAR?

Es el conjunto de músculos del cuerpo. Permiten el movimiento voluntario e involuntario, mantienen la postura, protegen órganos internos y contribuyen a funciones vitales como la respiración, la circulación y la digestión.



Movimiento

Permite el desplazamiento y la expresión.



Postura

Mantiene la alineación y estabilidad corporal.



Protección

Protege órganos y estructuras internas.



Producción de calor

Ayuda a regular la temperatura corporal.



Soporte

Da forma y sostén al cuerpo.

VISTA GENERAL DEL SISTEMA MUSCULAR

VISTA ANTERIOR



VISTA POSTERIOR



En Shiatsu, comprender la anatomía muscular permite detectar tensiones, desequilibrios y zonas de mayor sensibilidad para trabajar de forma eficaz y respetuosa.

TIPOS DE MÚSCULOS



MÚSCULO ESQUELÉTICO

Se une a los huesos mediante tendones. Es voluntario y permite el movimiento corporal.



MÚSCULO LISO

Se encuentra en las paredes de órganos huecos y vasos sanguíneos. Es involuntario.



MÚSCULO CARDÍACO

Forma el corazón. Su contracción es involuntaria y rítmica.



IMPORTANTE

Cada tipo de músculo tiene una función específica y responde de manera diferente a la presión, el estiramiento y el trabajo manual.

PRINCIPALES GRUPOS MUSCULARES

CABEZA Y CUELLO



- Músculos faciales
- Masetero
- Esternocleidomastoideo
- Trapecio (porción superior)

TRONCO ANTERIOR



- Pectoral mayor
- Intercostales
- Recto abdominal
- Oblicuos
- Flexores de la columna

TRONCO POSTERIOR



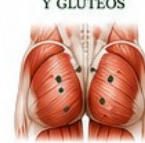
- Trapecio
- Dorsal ancho
- Erectores de la columna
- Glúteo mayor

MIEMBRO SUPERIOR



- Deltoides
- Bíceps braquial
- Tríceps braquial
- Flexores del antebrazo
- Extensores del antebrazo

CINTURA PÉLVICA Y GLÚTEOS



- Glúteo mayor
- Glúteo medio
- Glúteo menor
- Músculos del suelo pélvico

MIEMBRO INFERIOR



- Cuádriceps
- Isquiotibiales
- Aductores
- Gemelos
- Sóleo
- Tibial anterior

FUNCIONES PRINCIPALES



Generar movimiento: permite todas las acciones del cuerpo.



Mantener la postura: estabiliza y alinea el cuerpo.



Proteger las articulaciones: los músculos rodean y protegen las articulaciones.



Producir calor: su contracción genera calor y ayuda a mantener la temperatura corporal.



Favorecer la circulación: la contracción muscular ayuda al retorno venoso y linfático.

RELACIÓN CON EL SHIATSU

Las tensiones, contracturas y puntos gatillo musculares son comunes en el cuerpo. El Shiatsu ayuda a:

- ✓ Liberar tensiones musculares.
- ✓ Mejorar la circulación y el flujo energético (Qi).
- ✓ Restablecer la elasticidad y movilidad.
- ✓ Equilibrar la postura y reducir el dolor.
- ✓ Promover relajación profunda y bienestar general.



El músculo relajado responde mejor al trabajo manual y favorece un equilibrio físico y energético duradero.

CUIDADOS Y RECOMENDACIONES

- ✓ Realizar estiramientos suaves y regulares.
- ✓ Mantener una hidratación adecuada.
- ✓ Evitar sobrecargas y posturas prolongadas.
- ✓ Descansar los músculos tras el ejercicio.
- ✓ Escuchar al cuerpo y respetar sus límites.



CURSO DE SHIATSU

TÉCNICA JAPONESA DE EQUILIBRIO Y BIENESTAR

指圧

MÓDULO
4

ANATOMÍA PARA EL SHIATSU

Conocer el cuerpo humano es esencial para aplicar el Shiatsu de forma segura, efectiva y respetuosa.

4.4 ARTICULACIONES

Las articulaciones son las uniones entre dos o más huesos que permiten el movimiento, aportan estabilidad y amortiguación, y protegen las estructuras del cuerpo.

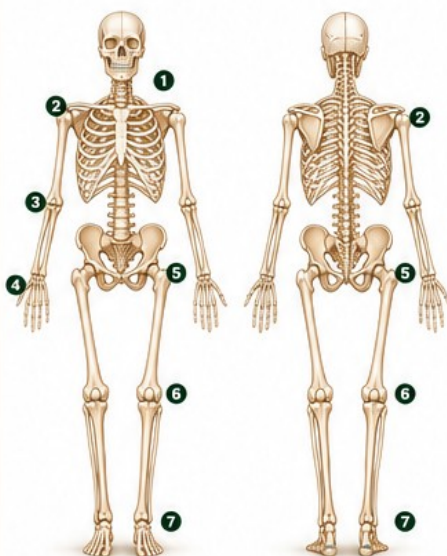
¿QUÉ SON LAS ARTICULACIONES?

Son estructuras complejas formadas por huesos, cartilago, cápsula articular, ligamentos y líquido sinovial, que trabajan en conjunto para permitir el movimiento y proporcionar estabilidad.



En Shiatsu, comprender las articulaciones ayuda a elegir la presión adecuada, evitar lesiones y liberar tensiones acumuladas en zonas clave.

PRINCIPALES ARTICULACIONES DEL CUERPO



- 1 Atlantooccipital (Cráneo - Atlas)
- 2 Hombro (Escápula - Húmero)
- 3 Codo (Húmero - Radio y Cúbito)
- 4 Muñeca (Radio - Carpo)
- 5 Cadera (Pelvis - Fémur)
- 6 Rodilla (Fémur - Tibia)
- 7 Tobillo (Tibia - Tarso)

TIPOS DE ARTICULACIONES SEGÚN SU MOVIMIENTO



SINARTROSIS
(No móviles)
Ej.: suturas del cráneo.

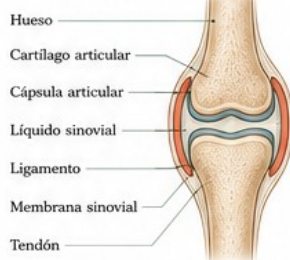


ANFIARTROSIS
(Poco móviles)
Ej.: sínfisis del pubis, entre vértebras.



DIARTROSIS
(Móviles)
Permiten movimientos amplios y variados.

ESTRUCTURA DE UNA ARTICULACIÓN SINOVIAL (DIARTROSIS)



MOVIMIENTOS ARTICULARES

Las articulaciones permiten distintos tipos de movimiento según su estructura y función.



FLEXIÓN
Disminuye el ángulo entre huesos.



EXTENSIÓN
Aumenta el ángulo entre huesos.



ABDUCCIÓN
Aleja del plano medio del cuerpo.



ADUCCIÓN
Acerca al plano medio del cuerpo.



ROTACIÓN INTERNA
Giro hacia dentro sobre su eje.



ROTACIÓN EXTERNA
Giro hacia fuera sobre su eje.



CIRCUNDUCCIÓN
Movimiento circular que combina varias direcciones.

FUNCIONES PRINCIPALES



Permiten el movimiento del cuerpo.



Aportan estabilidad y soporte estructural.



Amortiguan impactos y protegen los tejidos.



Facilitan la coordinación y el equilibrio.



Distribuyen las cargas y reducen el desgaste.

ARTICULACIONES CLAVE EN SHIATSU

- ✓ Cuello y mandíbula: liberan tensión craneal y cervical.
- ✓ Hombros: frecuentes acumulaciones de tensión y rigidez.
- ✓ Columna vertebral: las articulaciones vertebrales son clave para la circulación de la energía.
- ✓ Caderas: influyen en la estabilidad pélvica y el equilibrio.
- ✓ Rodillas y tobillos: soportan el peso del cuerpo y permiten el movimiento.



RELACIÓN CON EL SHIATSU

El trabajo sobre las articulaciones busca:

- ✓ Mejorar la movilidad y la flexibilidad.
- ✓ Liberar bloqueos y tensiones.
- ✓ Restablecer el equilibrio articular.
- ✓ Favorecer la circulación de la energía (Ki).
- ✓ Prevenir molestias y lesiones.



Un Shiatsu consciente respeta el límite natural de cada articulación y trabaja desde la escucha y la suavidad.



CUIDADOS Y RECOMENDACIONES

- ✓ Evitar presiones excesivas sobre las articulaciones.
- ✓ Trabajar siempre en dirección de la movilidad natural.
- ✓ Prestar atención a señales de dolor o incomodidad.
- ✓ Combinar con estiramientos suaves y respiración consciente.
- ✓ Hidratarse y mantener una buena nutrición articular.



CURSO DE SHIATSU

TÉCNICA JAPONESA DE EQUILIBRIO Y BIENESTAR

指圧

MÓDULO
4

ANATOMÍA PARA EL SHIATSU

Conocer el cuerpo humano es esencial para aplicar el Shiatsu de forma segura, efectiva y respetuosa.

4.5 ANATOMÍA PALPATORIA

La anatomía palpatoria es el conocimiento y reconocimiento por el tacto de las estructuras del cuerpo. Es fundamental en Shiatsu para localizar puntos, valorar desequilibrios y aplicar la presión con precisión y seguridad.

PRINCIPIOS DE LA ANATOMÍA PALPATORIA



Palpación superficial

Permite identificar relieves óseos y referencias anatómicas visibles bajo la piel.



Palpación profunda

Explora músculos, tendones y tejidos profundos para evaluar tensión y textura.



Diferenciar estructuras

Aprender a distinguir hueso, músculo, tendón y ligamento con el tacto.



Escucha táctil

El cuerpo comunica. Con las manos atentas podemos percibir cambios sutiles y desequilibrios.



La práctica constante desarrolla la sensibilidad y la confianza de nuestras manos.



REGLAS DE PALPACIÓN EN SHIATSU



Presión progresiva

Aumenta la presión de forma gradual y consciente, adaptándose a la respuesta del receptor.



Manos relajadas

Relaja tus manos y brazos para desarrollar sensibilidad y evitar tensión innecesaria.



No provocar dolor

La presión debe ser efectiva, pero siempre respetuosa y en el umbral del confort.



Comparar ambos lados

Observa y palpa siempre ambos lados para detectar asimetrías y desequilibrios.



Seguir los meridianos

La palpación se integra con el recorrido de los meridianos y la energía (Ki).



La calidad del tacto determina la calidad del tratamiento.

PUNTOS ÓSEOS DE REFERENCIA PALPABLES

1 Protuberancia occipital externa



En la línea media, en la base del cráneo. Se palpa con el pulgar en flexión de cuello.

2 Acromion



Extremo lateral de la espina de la escápula. Se palpa al rodear el hombro con la mano.

3 Apófisis espinosa (C7)



Vértebra prominente en la base del cuello al inclinar la cabeza hacia adelante.

4 Cresta iliaca



Borde superior del hueso ilíaco. Se palpa deslizando la mano sobre la cadera.

5 Rótula



Hueso sesamoideo anterior de la rodilla. Se palpa al extender la pierna.

6 Maléolo medial



Prominencia ósea en la parte interna del tobillo. Se palpa por detrás del hueso tibial.

CÓMO PALPAR EFICAZMENTE

- Usa el peso de tu cuerpo, no solo la fuerza de tus dedos.
- Palpa con calma y presencia.
- Explora en diferentes direcciones y profundidades.
- Observa la textura, temperatura y movilidad de los tejidos.
- Conecta la información táctil con la evaluación energética.



¿QUÉ PODEMOS IDENTIFICAR?

- ✓ Relieves óseos y referencias anatómicas.
- ✓ Tensiones musculares y contracturas.
- ✓ Adherencias fasciales.
- ✓ Asimetrías y bloqueos articulares.
- ✓ Zonas sensibles y reactivas.
- ✓ Cambios en la textura y temperatura.
- ✓ Flujo de energía en los meridianos.



BENEFICIOS PARA EL TERAPEUTA Y EL RECEPTOR

- ✓ Mayor precisión en la localización de puntos y meridianos.
- ✓ Tratamientos más seguros y efectivos.
- ✓ Mejor comprensión de la causa del desequilibrio.
- ✓ Aumento de la confianza y conexión terapéutica.
- ✓ Desarrollo de la intuición y la sensibilidad.



La anatomía palpatoria convierte nuestras manos en una herramienta inteligente y compasiva. Practica cada día y tu tacto se volverá más claro, fino y profundo.

"El tacto consciente escucha al cuerpo, entiende su lenguaje y ayuda a restablecer el equilibrio."



CURSO DE SHIATSU

TÉCNICA JAPONESA DE EQUILIBRIO Y BIENESTAR

指圧

MÓDULO

4

ANATOMÍA PARA EL SHIATSU

Conocer el cuerpo humano es esencial para aplicar el Shiatsu de forma segura, efectiva y respetuosa.

4.6 POSTURA DEL TERAPEUTA

Una postura correcta protege tu cuerpo, mejora tu eficacia y transmite seguridad al receptor. En Shiatsu, usamos nuestro peso corporal de forma consciente, no solo la fuerza de los brazos.

PRINCIPIOS DE UNA BUENA POSTURA

- Alineación corporal**
Mantén la columna recta y la pelvis estable.
- Centro de gravedad bajo**
Flexiona las rodillas y baja tu centro para ganar estabilidad.
- Relajación**
Hombros sueltos y cuello relajado.
- Uso del peso corporal**
Deja que el peso de tu cuerpo realice la presión, no solo la fuerza de brazos o manos.
- Conexión y presencia**
Postura firme y mente centrada, con atención plena.

POSICIONES BÁSICAS DEL TERAPEUTA

POSICIÓN ARRODILLADA



Estable y cómoda para trabajar en zonas medias y superiores. Ideal para recibir y aplicar presión vertical.

POSICIÓN SENTADA (SEIZA)



Útil para trabajar en zonas bajas como piernas y pies. Aporta estabilidad y control.

POSICIÓN DE CABALLERO



Permite aplicar presión con más peso en áreas específicas. Aporta potencia y estabilidad.

POSICIÓN A CABALLO



Útil para trabajar en la espalda baja, glúteos y piernas. Proporciona gran estabilidad.

POSICIÓN LATERAL



Facilita el trabajo a lo largo del costado del cuerpo y en zonas de difícil acceso.

POSICIÓN DE PIE



Adecuada para presiones profundas y estiramientos. Usa el peso del cuerpo de forma vertical.

CLAVES PARA CUIDAR TU CUERPO

- ✓ Usa tu peso, no tu fuerza.
- ✓ Evita inclinarte desde la cintura.
- ✓ Cambia de posición con fluidez y conciencia.
- ✓ Escucha tu cuerpo y descansa cuando lo necesites.
- ✓ Una buena postura hoy, te permitirá seguir tratando mañana.

Cuidarte como terapeuta es parte del cuidado que ofreces. Tu cuerpo es tu herramienta principal.

ALINEACIÓN CORPORAL CORRECTA

DE PIE

- ✓ Cabeza alineada con la columna.
- ✓ Hombros relajados hacia atrás.
- ✓ Abdomen ligeramente activo.
- ✓ Rodillas suaves, sin bloquear.
- ✓ Peso distribuido en ambos pies.



ARRODILLADO

- ✓ Columna recta.
- ✓ Caderas sobre talones.
- ✓ Hombros relajados.
- ✓ Manos alineadas con el centro del cuerpo.



INCLINACIÓN SOBRE EL RECEPTOR

- ✓ Espalda recta, no redondear.
- ✓ Inclina desde las caderas, no desde la cintura.
- ✓ Brazos relajados.
- ✓ Usa tu peso corporal para aplicar la presión.



ERRORES COMUNES A EVITAR



ESPALDA ENCORVADA
Provoca tensión lumbar y fatiga.



HOMBROS ELEVADOS
Genera tensión en cuello y hombros.



USO EXCESIVO DE BRAZOS
Cansa rápidamente y reduce la efectividad.



POSTURA INESTABLE
Pierdes equilibrio y precisión en la presión.

RECUERDA



Una postura consciente es la base de un Shiatsu efectivo, seguro y respetuoso.

CUANDO TU CUERPO ESTÁ EN EQUILIBRIO, TU SHIATSU TAMBIÉN LO ESTÁ.



Observa, siente y ajusta tu postura en cada momento. La práctica constante te hará más eficiente y consciente.

Menos esfuerzo, más conexión. El arte del Shiatsu es trabajar con armonía.



CURSO DE SHIATSU

TÉCNICA JAPONESA DE EQUILIBRIO Y BIENESTAR

指圧

MÓDULO
4

ANATOMÍA PARA EL SHIATSU

Conocer el cuerpo humano es esencial para aplicar el Shiatsu de forma segura, efectiva y respetuosa.

4.7 MECÁNICA CORPORAL

La mecánica corporal es el uso eficiente y consciente del cuerpo para aplicar el Shiatsu. Permite trabajar con menor esfuerzo, mayor precisión y sin causar fatiga o lesiones.

¿QUÉ ES LA MECÁNICA CORPORAL?

Es el conjunto de principios que nos ayudan a utilizar nuestro cuerpo de manera inteligente al aplicar presiones, desplazamientos y estiramientos.

Una buena mecánica corporal protege al terapeuta, mejora la calidad del tratamiento y transmite seguridad al receptor.



Trabajar con inteligencia, no con fuerza, es la esencia del Shiatsu.

PRINCIPIOS FUNDAMENTALES



ALINEACIÓN

Mantén la columna recta y el cuerpo alineado para trabajar de forma estable y segura.



EQUILIBRIO

Distribuye tu peso de manera uniforme para mantener estabilidad en todo momento.



USO DEL PESO

Utiliza el peso de tu cuerpo, no solo la fuerza de brazos o manos, para aplicar la presión.



FLUIDEZ

Muévete con suavidad y continuidad, adaptándote al cuerpo del receptor.



CONEXIÓN

Mantén presencia, centro y respiración consciente para transmitir calma y confianza.

BENEFICIOS DE UNA BUENA MECÁNICA CORPORAL

- ✓ Previene lesiones y sobrecargas.
- ✓ Aumenta la resistencia y la energía.
- ✓ Mejora la precisión del trabajo.
- ✓ Favorece la profundidad y la efectividad.
- ✓ Genera tratamientos más armoniosos y fluidos.



Un cuerpo alineado y consciente permite que la energía (Ki) fluya en cada técnica.

CÓMO GENERAR PRESIÓN CON EFICIENCIA

Usamos nuestro peso corporal y la alineación para aplicar una presión profunda y sostenida sin esfuerzo innecesario.

1

POSICIÓN INICIAL



Alinea tu columna, relaja hombros y lleva tu centro hacia abajo.

2

COLOCA TU BASE



Separa las rodillas o pies para ampliar tu base y ganar estabilidad.

3

USA TU PESO CORPORAL



Inclina tu cuerpo desde las caderas y deja que el peso corporal se transmita hacia tus manos o codos.

4

MANTIÉN LA ALINEACIÓN



Tu columna permanece recta y alineada con la dirección de la presión.

5

RESPIRA Y SOSTÉN



Respira profundamente y mantén la presión de manera estable, sin tensión en hombros y brazos.

USO DEL CUERPO SEGÚN LA TÉCNICA

TÉCNICA	ZONA DE APLICACIÓN	USO DEL CUERPO
Presión con las manos	Espalda, brazos, piernas	Usa el peso del tronco para aplicar presión.
Presión con los codos	Zonas profundas y amplias (espalda, glúteos)	Apoya el movimiento desde los hombros y el centro.
Presión con las rodillas	Espalda baja, glúteos, muslos	Utiliza tu peso corporal vertical y estable.
Presión con los pies	Piernas, espalda, áreas amplias	Desplaza tu peso de forma controlada y fluida.
Estiramientos	Todo el cuerpo	Usa tu cuerpo como palanca suave y segura.

MOVIMIENTOS EFICIENTES

- ✓ Desplázate cerca del receptor para evitar estiramientos innecesarios.
- ✓ Gira desde el centro de tu cuerpo, no desde los brazos.
- ✓ Usa movimientos suaves y continuos, sin interrupciones bruscas.
- ✓ Anticipa el movimiento y fluye con la respiración.



"La suavidad en el movimiento y la firmeza en la intención crean tratamientos profundos y seguros."

EVITA ESTOS ERRORES



✗ **Espalda encorvada**
Provoca tensión lumbar y reduce tu eficacia.



✗ **Hombros elevados**
Genera fatiga y bloquea el flujo de energía.



✗ **Usar solo la fuerza de los brazos**
Causa cansancio y presión superficial.



✗ **Postura inestable o muy alejada**
Pierdes equilibrio y precisión en la técnica.



La práctica constante te ayudará a desarrollar una mecánica corporal natural y efectiva.

"Cuando tu cuerpo trabaja en armonía, el tratamiento se convierte en una extensión de tu presencia."



CURSO DE SHIATSU

TÉCNICA JAPONESA DE EQUILIBRIO Y BIENESTAR



MÓDULO 4

ANATOMÍA PARA EL SHIATSU

Conocer el cuerpo humano es esencial para aplicar el Shiatsu de forma segura, efectiva y respetuosa.

4.8 RESUMEN DEL MÓDULO 4

En este módulo hemos estudiado los aspectos anatómicos y prácticos fundamentales para aplicar el Shiatsu con seguridad, precisión y eficacia.

4.1 SISTEMA ÓSEO



- Proporciona estructura, soporte y protección a los órganos.
- El cuerpo humano tiene 206 huesos.
- Conocer los puntos óseos de referencia es esencial para la palpación y la aplicación del Shiatsu.
- Los huesos trabajan en conjunto con los músculos y las articulaciones para permitir el movimiento.

4.2 COLUMNA VERTEBRAL



- Eje central del cuerpo y vía de comunicación del sistema nervioso.
- Está formada por 33 vértebras: cervicales (7), dorsales (12), lumbares (5), sacro (5 fusionadas) y cóccix (4 fusionadas).
- Sus curvaturas naturales (lordosis y cifosis) permiten absorber impactos y mantener el equilibrio.
- En Shiatsu, la columna es clave para evaluar y equilibrar el Ki.

4.3 SISTEMA MUSCULAR



- Más de 600 músculos permiten el movimiento, mantienen la postura y producen calor.
- Los músculos trabajan siempre en pares (agonista/antagonista).
- La tensión, los bloqueos y los desequilibrios musculares afectan al flujo del Ki.
- El conocimiento muscular permite aplicar presiones adecuadas y efectivas.

4.4 ARTICULACIONES



- Son los puntos donde se unen dos o más huesos.
- Permiten el movimiento y dan estabilidad al cuerpo.
- Tipos principales: sinartrosis (inmóviles), anfiartrosis (ligeramente móviles) y diartrosis (móviles).
- Su cuidado y movilidad son esenciales para la salud y el bienestar.

4.5 ANATOMÍA PALPATORIA



- Es el arte de conocer el cuerpo a través del tacto.
- Permite identificar estructuras óseas, músculos, tendones y tejidos.
- Claves: manos relajadas, presión progresiva, escucha táctil y comparación de ambos lados.
- Una buena palpación mejora la precisión, la seguridad y los resultados del tratamiento.
- Zonas clave: cabeza y cuello, hombros, columna, costillas, abdomen, pelvis, piernas y pies.

4.6 POSTURA DEL TERAPEUTA



- Una postura correcta protege al terapeuta y al receptor.
- Columna alineada y centro de gravedad bajo.
- Uso del peso corporal en lugar de la fuerza de los brazos.
- Relajación, presencia y respiración consciente.
- La postura adecuada permite trabajar más tiempo sin fatiga ni lesiones.

4.7 MECÁNICA CORPORAL



- Uso eficiente y consciente del cuerpo para aplicar el Shiatsu.
- Principios: alineación, equilibrio, uso del peso, fluidez y conexión.
- Permite aplicar presión profunda y sostenida sin esfuerzo innecesario.
- Mejora la precisión, la eficacia y la profundidad del tratamiento.
- Reduce el riesgo de lesiones y fatiga.

IDEAS CLAVE DEL MÓDULO



El cuerpo humano es una unidad integrada de estructura, movimiento y energía.



Conocer la anatomía nos permite trabajar con precisión y seguridad.



Los músculos, huesos y articulaciones se influyen mutuamente en cada movimiento.



La palpación es la herramienta principal para percibir y evaluar desequilibrios.



La postura y la mecánica corporal del terapeuta son esenciales para un tratamiento efectivo.

EN RESUMEN



La comprensión anatómica y la práctica consciente del cuerpo son la base para aplicar Shiatsu con arte, respeto y eficacia, promoviendo el equilibrio del Ki y el bienestar integral del receptor.



PARA RECORDAR

- ✓ Estudia, practica y siente tu cuerpo.
- ✓ La precisión nace del conocimiento y la experiencia.
- ✓ El buen terapeuta cuida de sí para poder cuidar de otros.
- ✓ El Shiatsu es presencia, escucha y conexión.

