

5.1 TIPOS DE PRESIÓN

La presión en Shiatsu debe ser constante, gradual y adaptada al receptor.

- Presión sostenida
- Presión rítmica
- Presión superficial
- Presión profunda



5.2 USO DEL PULGAR

Herramienta precisa y profunda. Ideal para puntos y líneas específicas.

- Presión vertical
- Movimiento pequeño
- Liberación lenta



5.3 USO DE LA PALMA

Aplicación amplia y estable. Aporta conexión y contención.

- Presión firme y uniforme
- Movimientos deslizantes
- Contacto global



5.4 USO DEL CODO

Permite aplicar presión profunda usando el peso del cuerpo.

- Apoyo controlado
- Dirección precisa
- Ideal para zonas amplias y tensas



5.5 ESTIRAMIENTOS

Mejoran la flexibilidad, liberan tensiones y favorecen el flujo de energía.

- Suaves y progresivos
- Respetar el límite del receptor
- Acompañar con la respiración



5.6 MOVILIZACIONES

Movimientos articulares suaves que mejoran la movilidad y la circulación.

- Rotaciones
- Balanceos
- Tracciones suaves



5.7 RESPIRACIÓN DEL TERAPEUTA

Una respiración consciente te conecta, te centra y mejora la calidad del tratamiento.

- Respira profundo y natural
- Exhala al aplicar presión
- Mantén tu centro (Hara)



5.8 RITMO Y PROFUNDIDAD

El ritmo y la profundidad adecuados son clave para un tratamiento efectivo y seguro.

- Ritmo: constante y fluido
- Profundidad: según necesidad y sensibilidad
- Escucha y adapta



5.9 ERRORES FRECUENTES

- ⊗ Presionar sin conexión ni escucha.
- ⊗ Usar solo la fuerza de los brazos.
- ⊗ Mantener la respiración.
- ⊗ Trabajar demasiado rápido.
- ⊗ Ignorar la postura y la alineación.
- ⊗ No adaptar la presión al receptor.



5.10 RESUMEN

En este módulo has aprendido las técnicas esenciales del Shiatsu.

- Diferentes herramientas del cuerpo
- Aplicación segura y efectiva
- Conexión, presencia y escucha
- Adaptación al receptor
- Armonía entre técnica y energía



5.11 TEST

Pon a prueba tus conocimientos sobre las técnicas del Shiatsu.

- ✓ 30 preguntas tipo test
- ✓ Opción múltiple (A, B, C o D)
- ✓ Una sola respuesta es correcta
- ✓ Evalúa lo aprendido en este módulo



La práctica consciente transforma la técnica en arte.
Conecta con tu cuerpo, escucha y acompaña con respeto.



Menos es más. Precisión, presencia y compasión
son la esencia del Shiatsu.





CURSO DE SHIATSU

TÉCNICA JAPONESA DE EQUILIBRIO Y BIENESTAR



MÓDULO
5

TÉCNICAS DEL SHIATSU

Aprende las técnicas fundamentales del Shiatsu para aplicarlas con seguridad, eficacia y respeto.



5.1 TIPOS DE PRESIÓN

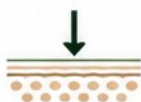
La presión en Shiatsu se adapta a la persona, a la zona tratada y al objetivo del tratamiento. El terapeuta utiliza su peso corporal de forma consciente para aplicar una presión efectiva, cómoda y segura.

1 PRESIÓN SOSTENIDA

Presión continua y estable en un punto específico durante unos segundos.



PROFUNDIDAD
Media / Profunda



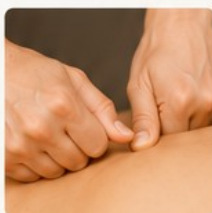
Se mantiene de 3 a 7 segundos, permitiendo que el tejido se relaje y la energía (Ki) fluya con armonía.

Indicaciones:

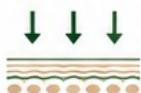
- Liberar bloqueos
- Armonizar el flujo energético
- Favorecer la relajación profunda

2 PRESIÓN RÍTMICA

Presiones repetidas a un ritmo constante en el mismo punto o a lo largo de un trayecto.



PROFUNDIDAD
Superficial / Media



Estimulante y tonificante. Se aplica de forma continuada con un ritmo fluido y consciente.

Indicaciones:

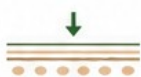
- Tonificar músculos y órganos
- Estimular la circulación
- Aportar vitalidad y energía

3 PRESIÓN SUPERFICIAL

Contacto ligero y suave sobre la superficie del cuerpo sin hundir el tejido profundamente.



PROFUNDIDAD
Superficial



Relajante y calmante. Se utiliza para evaluar la respuesta del receptor o para trabajos más delicados.

Indicaciones:

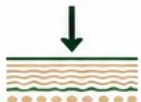
- Relajación inicial
- Personas sensibles o con dolor agudo
- Zonas inflamadas o muy reactivas

4 PRESIÓN PROFUNDA

Presión intensa que llega a las capas más profundas del tejido muscular y conectivo.



PROFUNDIDAD
Profunda



Requiere presencia, alineación y uso del peso corporal. Siempre respetando el límite del receptor.

Indicaciones:

- Contracturas profundas
- Liberar bloqueos crónicos
- Equilibrar el Ki en profundidad

5 PRESIÓN PROGRESIVA

Aumento gradual de la presión hasta alcanzar el nivel adecuado, y disminución suave al final.



PROFUNDIDAD
Variable



Permite adaptar la presión al estado del receptor y a la zona tratada.

Indicaciones:

- Evaluación del tejido
- Ajuste personalizado
- Sesiones completas y equilibradas

PRINCIPIOS DE LA PRESIÓN EN SHIATSU



USO DEL PESO CORPORAL

La fuerza proviene del centro del terapeuta, no solo de los brazos o manos.



CONEXIÓN Y ESCUCHA

Mantén contacto constante y escucha la respuesta del cuerpo.



NO CAUSAR DAÑO

La presión debe ser efectiva, pero siempre dentro del confort del receptor.



EQUILIBRIO Y PRESENCIA

Postura estable, mente tranquila y respiración consciente.



ADAPTACIÓN

Cada persona es única: adapta la presión según su estado físico y energético.

CLAVES PARA UNA PRESIÓN EFECTIVA

- ✓ Alinea tu postura antes de aplicar la presión.
- ✓ Usa la respiración para conectar y soltar tensión.
- ✓ Mantén la presión el tiempo necesario y suelta de forma consciente.
- ✓ Observa siempre la respuesta del receptor.
- ✓ La calidad es más importante que la cantidad.

¿CUÁNTO TIEMPO MANTENER LA PRESIÓN?



De 3 a 7 segundos es lo habitual. En casos específicos (dolor crónico o bloqueos profundos) puede mantenerse hasta 10 segundos, siempre evaluando la respuesta.

RECUERDA

La presión en Shiatsu es un diálogo entre el terapeuta y el receptor. Es técnica, pero también sensibilidad, respeto y presencia.



"La verdadera fuerza del Shiatsu está en la conexión, no en la fuerza."





CURSO DE SHIATSU

TÉCNICA JAPONESA DE EQUILIBRIO Y BIENESTAR



MÓDULO

5

TÉCNICAS DEL SHIATSU

Aprende las técnicas fundamentales del Shiatsu para aplicarlas con seguridad, eficacia y respeto.



5.2 USO DEL PULGAR

El pulgar es una herramienta precisa y poderosa en Shiatsu. Permite aplicar presión profunda en puntos específicos con control y sensibilidad.

CARACTERÍSTICAS DEL PULGAR



- ✓ Herramienta precisa y profunda.
- ✓ Permite trabajar en puntos pequeños y canales energéticos.
- ✓ Ideal para presiones verticales.
- ✓ Requiere alineación, control y relajación del terapeuta.



INDICACIONES

- Puntos de acupuntura y tsubos.
- Canales energéticos (meridianos).
- Zonas musculares pequeñas.
- Tensiones profundas y contracturas localizadas.



PRECAUCIONES

- No usar la punta del pulgar.
- Evitar presionar sobre huesos o articulaciones.
- No aplicar fuerza sin alineación.
- Respetar siempre la sensibilidad del receptor.

CÓMO USAR EL PULGAR CORRECTAMENTE



Alineación

El pulgar, la muñeca y el antebrazo deben estar alineados.



Apoyo

Utiliza el peso del cuerpo, no solo la fuerza del pulgar.



Relajación

Mantén el resto de la mano y los hombros relajados.



Contacto

Aplica la presión con la parte media del pulgar, nunca con la punta.



Presencia

Conecta con tu respiración y con el receptor. La intención guía la técnica.



TIPOS DE PRESIÓN CON EL PULGAR

1 PRESIÓN VERTICAL (Perpendicular)



Presión directa hacia abajo. Profundidad media o profunda. Ideal para puntos específicos.

2 PRESIÓN INCLINADA (Angular)



Pulgar inclinado para adaptarse a la zona. Útil en áreas curvas o entre costillas.

3 PRESIÓN CIRCULAR



Pequeños círculos con el pulgar apoyado. Relaja y dispersa tensión profunda.

4 PRESIÓN SOSTENIDA (Estática)



Mantener la presión de 3 a 7 segundos. Permitir que el receptor se relaje y el Ki fluya.

PUNTOS CLAVE PARA UN BUEN USO DEL PULGAR

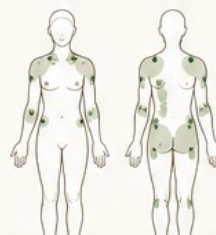
- ✓ Usa tu centro (Hara) para generar la presión.
- ✓ La respiración acompaña el movimiento.
- ✓ Menos fuerza, más conexión.
- ✓ Escucha el tejido: responde, no impongas.
- ✓ La calidad de la presión es más importante que la cantidad.



El movimiento parte del centro del cuerpo, no del brazo o del pulgar.

Deja que el peso corporal haga el trabajo.

ZONAS DONDE SE UTILIZA EL PULGAR



- Cervicales
- Hombros
- Espalda
- Zona lumbar
- Glúteos
- Brazos
- Piernas
- Puntos de acupuntura



RECUERDA

El pulgar es una herramienta de precisión. Úsalo con respeto, presencia y coherencia. Tu intención sana, tu técnica equilibra.

“ El pulgar pequeño en tamaño, pero poderoso en su efecto, cuando está guiado por la conciencia. ”

CONSEJO DEL TERAPEUTA

Practica la sensibilidad antes que la fuerza. Con el pulgar, se siente más que se presiona.





CURSO DE SHIATSU

TÉCNICA JAPONESA DE EQUILIBRIO Y BIENESTAR



MÓDULO
5

TÉCNICAS DEL SHIATSU

Aprende las técnicas fundamentales del Shiatsu para aplicarlas con seguridad, eficacia y respeto.



5.3 USO DE LA PALMA

La palma permite aplicar presión amplia, estable y envolvente.
Es ideal para trabajar grandes superficies musculares y favorecer la relajación profunda.

CARACTERÍSTICAS DEL USO DE LA PALMA



- ✓ Superficie amplia de contacto.
- ✓ Presión firme, uniforme y estable.
- ✓ Permite abarcar grandes zonas.
- ✓ Favorece la relajación y el flujo energético.
- ✓ Transmite seguridad y contención.



INDICACIONES

- Espalda completa.
- Glúteos y muslos.
- Pecho y abdomen.
- Zonas amplias con tensión muscular.
- Técnicas de relajación general.

PRECAUCIONES

- No apoyar solo el talón de la mano.
- Evitar presión excesiva que genere dolor.
- Mantener la muñeca alineada.
- Respetar siempre la sensibilidad del receptor.

CÓMO USAR LA PALMA CORRECTAMENTE



Alineación

Mantén la muñeca alineada con el antebrazo para evitar tensiones y lesiones.



Apoyo completo

Usa toda la superficie de la palma, desde la base de los dedos hasta el talón.



Presión gradual

Aumenta la presión de forma progresiva hasta encontrar el nivel adecuado.



Respiración

Coordina la presión con tu respiración para mantener el ritmo y la fluidez.



Contacto constante

Mantén el contacto continuo y la conexión con el receptor.



TIPOS DE PRESIÓN CON LA PALMA

1 PRESIÓN DESLIZANTE



Deslizamientos largos y fluidos.
Útil para calentar y relajar la musculatura.

2 PRESIÓN SOSTENIDA



Presión mantenida de 3 a 7 segundos.
Permite que el tejido se relaje y el Ki (energía) fluya.

3 PRESIÓN OSCILANTE



Pequeños movimientos de vaivén.
Ayuda a liberar tensiones profundas y mejora la circulación.

4 PRESIÓN RÍTMICA



Presiones repetidas con ritmo constante.
Estimula y equilibra el flujo energético en los meridianos.

ZONAS PRINCIPALES DE APLICACIÓN



- Espalda (dorsal y lumbar)
- Glúteos
- Muslos
- Gemelos
- Pecho
- Abdomen
- Hombros
- Brazos

CLAVES PARA UN BUEN USO DE LA PALMA

- ✓ Usa tu peso corporal, no solo la fuerza de los brazos.
- ✓ Mantén la conexión y presencia en todo momento.
- ✓ Adapta la presión al estado del receptor.
- ✓ Respira y fluye con cada movimiento.
- ✓ La suavidad y la firmeza pueden coexistir.

COMBINA LA PALMA CON OTRAS TÉCNICAS

Integra el uso de la palma con pulgares, codos y estiramientos para lograr un tratamiento completo y equilibrado.



RECUERDA

La palma es una herramienta de conexión y presencia. Trabaja desde tu centro, con intención y respeto.

“ La palma que escucha y sostiene,
es la palma que sana. ”

CONSEJO DEL TERAPEUTA

Usa la palma como un puente entre tú y la persona que recibes. Tu presencia es parte del tratamiento.





CURSO DE SHIATSU

TÉCNICA JAPONESA DE EQUILIBRIO Y BIENESTAR



MÓDULO 5

TÉCNICAS DEL SHIATSU

Aprende las técnicas fundamentales del Shiatsu para aplicarlas con seguridad, eficacia y respeto.



5.4 USO DEL CODO

El codo permite aplicar presión profunda de forma controlada y efectiva. Es ideal para trabajar zonas amplias, músculos profundos y puntos de tensión intensos.

CARACTERÍSTICAS DEL USO DEL CODO



- ✓ Permite aplicar presión profunda sin usar la fuerza de los brazos.
- ✓ Ideal para trabajar grandes áreas y tensiones musculares profundas.
- ✓ Proporciona estabilidad y control en la presión.
- ✓ Requiere técnica, alineación y conciencia corporal.



INDICACIONES

- Espalda (dorsales y lumbares).
- Hombros y trapecios.
- Glúteos y piernas.
- Zonas con tensión muscular profunda.
- Personas con musculatura desarrollada.

PRECAUCIONES

- No aplicar sobre huesos, articulaciones o zonas sensibles.
- Evitar en casos de inflamación aguda, lesiones o hematomas.
- No usar fuerza excesiva.
- Mantener siempre la alineación y el control.

CÓMO USAR EL CODO CORRECTAMENTE



Alineación

Mantén el codo alineado con el hombro y la cadera para evitar lesiones.



Apoyo del cuerpo

Usa el peso de tu cuerpo, no solo la fuerza del brazo. Apóyate de forma estable.



Presión progresiva

Aplica la presión de forma lenta y gradual hasta el nivel adecuado.



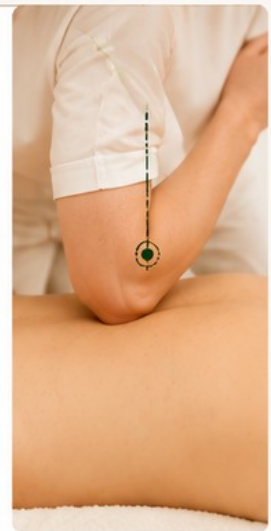
Respiración

Coordina la presión con tu respiración para mantener fluidez y presencia.



Contacto adecuado

Trabaja con la parte ósea del codo (olécranon), no con la punta.



TIPOS DE PRESIÓN CON EL CODO

1 PRESIÓN VERTICAL



Presión directa hacia abajo. Ideal para trabajar puntos concretos y tensiones profundas.

2 PRESIÓN DESLIZANTE



Deslizamientos lentos sobre la musculatura. Útil para relajar grandes áreas y mejorar la circulación.

3 PRESIÓN OSCILANTE



Pequeños movimientos de vaivén con el codo apoyado. Ayuda a liberar tensiones profundas.

4 PRESIÓN SOSTENIDA



Presión mantenida de 5 a 10 segundos. Permite que el tejido se relaje y el Ki (energía) fluya.

ZONAS PRINCIPALES DE APLICACIÓN



- Dorsales
- Lumbares
- Trapecios
- Glúteos
- Isquiotibiales
- Gemelos

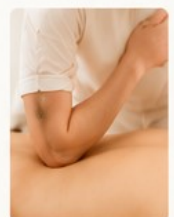
CLAVES PARA UN BUEN USO DEL CODO

- ✓ Alinea tu cuerpo con la dirección de la presión.
- ✓ Usa tu peso corporal para aplicar la presión.
- ✓ Mantén contacto constante y controlado.
- ✓ Escucha al receptor y adapta la intensidad.
- ✓ Respira profundamente y mantén presencia.



ERRORES FRECUENTES

- ✗ Usar solo la fuerza de los brazos.
- ✗ No alinear el cuerpo correctamente.
- ✗ Apoyar el codo sobre zonas óseas.
- ✗ Aplicar presión demasiado rápida.
- ✗ Olvidar la respiración y la conexión.



RECUERDA

El codo es una herramienta potente que requiere técnica y sensibilidad. Menos fuerza, más alineación y conciencia.

“ Cuando el cuerpo del terapeuta está alineado, el codo se convierte en una extensión del corazón. ”

CONSEJO DEL TERAPEUTA

Practica en tu propio cuerpo para sentir la presión adecuada. La experiencia y la observación son tus mejores guías.





CURSO DE SHIATSU

TÉCNICA JAPONESA DE EQUILIBRIO Y BIENESTAR



MÓDULO
5

TÉCNICAS DEL SHIATSU

Aprende las técnicas fundamentales del Shiatsu para aplicarlas con seguridad, eficacia y respeto.



5.5 ESTIRAMIENTOS

Los estiramientos en Shiatsu se realizan de forma suave, consciente y coordinada con la respiración. Ayudan a liberar tensiones, mejorar la movilidad y restablecer el flujo energético.

BENEFICIOS DE LOS ESTIRAMIENTOS



Liberan tensiones musculares
Alivian la rigidez y el dolor.



Mejoran la movilidad articular
Aumentan la flexibilidad y el
rango de movimiento.



Favorecen la circulación
Estimulan el flujo sanguíneo
y linfático.



Equilibran la energía (Ki)
Desbloquean estancamientos
y armonizan el cuerpo.



Promueven la relajación profunda
Reducen el estrés y calman la mente.



PRINCIPIOS CLAVE

- ✓ **Movimiento lento y suave:**
Nunca forzar. Respetar los límites del receptor.
- ✓ **Coordinación con la respiración:**
Inspirar para preparar, expirar para estirar.
- ✓ **Conexión y presencia:**
Mantener contacto y atención plena durante todo el estiramiento.
- ✓ **Alineación corporal:**
El terapeuta utiliza su postura y peso corporal para guiar el movimiento.
- ✓ **Comunicación:**
Escuchar al receptor y adaptar la técnica a sus necesidades.

RECUERDA



El objetivo no es llegar más lejos, sino acompañar al cuerpo a soltar de forma segura y consciente.



TIPOS DE ESTIRAMIENTOS EN SHIATSU

1 ESTIRAMIENTOS PASIVOS



El receptor permanece relajado mientras el terapeuta guía el movimiento. Ideales para relajar y liberar tensiones profundas.

2 ESTIRAMIENTOS ASISTIDOS



El receptor participa activamente con la ayuda del terapeuta. Mejoran la flexibilidad y la conciencia corporal.

3 ESTIRAMIENTOS DE APERTURA



Se enfocan en abrir el pecho, la cadera y los costados. Favorecen la respiración y la expansión energética.

4 ESTIRAMIENTOS DE ROTACIÓN



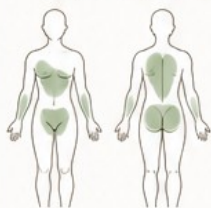
Mobilizan la columna y las articulaciones en espiral. Liberan tensiones en la espalda y la cintura.

5 ESTIRAMIENTOS DE TRACCIÓN



Utilizan una tracción suave para descomprimir la columna y las articulaciones. Proporcionan ligereza y alivio.

ZONAS COMUNES DE APLICACIÓN



- Cuello y hombros
- Espalda
- Cintura y caderas
- Piernas
- Brazos
- Costados

CLAVES PARA UN ESTIRAMIENTO SEGURO

- ✓ Calienta la zona con presión antes de estirar.
- ✓ Usa tu peso corporal, no solo la fuerza de tus brazos.
- ✓ Mantén siempre el contacto con el receptor.
- ✓ Respeta su respiración y su límite.
- ✓ Integra el estiramiento en un flujo continuo de sesión.



⚠ EVITA

- ✗ Movimientos bruscos o rápidos.
- ✗ Forzar más allá del límite del receptor.
- ✗ Estirar sin conexión o presencia.
- ✗ Olvidar la respiración.
- ✗ Trabajar con tu postura inadecuada.



RECUERDA

El estiramiento en Shiatsu es una danza de conexión, respiración y respeto. Menos fuerza, más conciencia.

“ Cuando el cuerpo se estira con amabilidad, la energía vuelve a fluir y el bienestar se expande. ”

CONSEJO DEL TERAPEUTA

Practica tu postura, tu respiración y tu presencia. El estiramiento eficaz comienza en ti.





CURSO DE SHIATSU

TÉCNICA JAPONESA DE EQUILIBRIO Y BIENESTAR



MÓDULO 5

TÉCNICAS DEL SHIATSU

Aprende las técnicas fundamentales del Shiatsu para aplicarlas con seguridad, eficacia y respeto.



5.6 MOVILIZACIONES

Las movilizaciones en Shiatsu son movimientos suaves y rítmicos que se realizan sobre las articulaciones para mejorar su movilidad, liberar tensiones y favorecer el flujo energético.

¿QUÉ SON LAS MOVILIZACIONES?



Son movimientos pasivos que realiza el terapeuta para movilizar una articulación en sus diferentes rangos de movimiento, sin provocar dolor.

Su objetivo es:

- ✓ Mejorar la movilidad articular.
- ✓ Liberar tensiones y bloqueos.
- ✓ Favorecer la circulación y el flujo de Ki.
- ✓ Prevenir lesiones y mantener la salud articular.



PRINCIPIOS FUNDAMENTALES



Suavidad y fluidez
Los movimientos deben ser lentos, continuos y sin brusquedades.



Respiración
Coordina cada movilización con la respiración del receptor.



Escucha del cuerpo
Observa las reacciones y respeta los límites de cada persona.



Respeto articular
Trabaja dentro del rango cómodo y seguro de cada articulación.



Intención y presencia
Mantén la concentración y la conexión durante toda la movilización.

BENEFICIOS DE LAS MOVILIZACIONES

- ✓ Aumentan la flexibilidad y la elasticidad.
- ✓ Reducen la rigidez y el dolor articular.
- ✓ Mejoran la postura y el equilibrio.
- ✓ Estimulan la circulación sanguínea y linfática.
- ✓ Promueven la relajación profunda y el bienestar general.



TIPOS DE MOVILIZACIONES EN SHIATSU

1 MOVILIZACIONES DE FLEXIÓN Y EXTENSIÓN



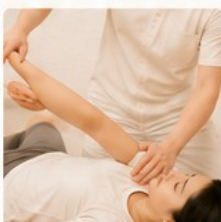
Acercar o alejar las partes móviles de una articulación.
Ejemplo: flexión y extensión del codo o la rodilla.

2 MOVILIZACIONES DE ABDUCCIÓN Y ADUCCIÓN



Alejar o acercar una extremidad respecto al plano medio del cuerpo.
Ejemplo: apertura y cierre de la cadera o del hombro.

3 MOVILIZACIONES DE ROTACIÓN



Girar sobre el eje de la articulación.
Ejemplo: rotación interna y externa del hombro o la cadera.

4 MOVILIZACIONES CIRCULARES



Realizar círculos suaves para movilizar la articulación en todas las direcciones.
Ejemplo: círculos con el tobillo, la muñeca o el hombro.

5 MOVILIZACIONES DE TRACCIÓN Y COMPRESIÓN



Tracción: separar suavemente las superficies articulares.
Compresión: aproximar suavemente para estimular y estabilizar.

ZONAS COMUNES DE APLICACIÓN



- Cuello y cervicales
- Hombros
- Codos
- Muñecas
- Columna vertebral
- Caderas
- Rodillas
- Tobillos

CLAVES PARA UNA MOVILIZACIÓN EFECTIVA

- ✓ Calienta la zona con presión antes de movilizar.
- ✓ Usa movimientos lentos, rítmicos y continuos.
- ✓ Mantén siempre contacto y apoyo.
- ✓ Respeta el rango natural de movimiento.
- ✓ Observa la respiración y el estado del receptor.
- ✓ Integra las movilizaciones en un flujo armonioso.



PRECAUCIONES Y CONTRAINDICACIONES

- ✗ No movilizar en caso de inflamación aguda.
- ✗ Evitar en fracturas, luxaciones o inestabilidad articular.
- ✗ No forzar el movimiento ni provocar dolor.
- ✗ Tener especial cuidado en personas mayores, embarazadas o con patologías articulares.



RECUERDA

La calidad de la movilización no depende de la fuerza, sino de la conexión, la intención y la escucha.
Tu presencia guía el movimiento.

“

Cuando movemos con conciencia, devolvemos libertad, equilibrio y bienestar al cuerpo.

”

CONSEJO DEL TERAPEUTA

Practica cada movilización con atención plena. Siente el ritmo, la respiración y la respuesta del receptor. La suavidad y la precisión son tus mejores herramientas.





CURSO DE SHIATSU

TÉCNICA JAPONESA DE EQUILIBRIO Y BIENESTAR



MÓDULO
5

TÉCNICAS DEL SHIATSU

Aprende las técnicas fundamentales del Shiatsu para aplicarlas con seguridad, eficacia y respeto.



5.7 RESPIRACIÓN DEL TERAPEUTA

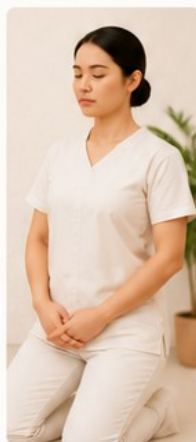


La respiración consciente es una herramienta clave en Shiatsu.
Te ayuda a mantener la calma, la presencia y a sincronizarte con el receptor.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?



- ✓ Te conecta con tu centro y tu energía (Ki).
- ✓ Mejora tu concentración y presencia.
- ✓ Permite aplicar la presión con suavidad y continuidad.
- ✓ Te ayuda a mantener la calma y gestionar el esfuerzo.
- ✓ Favorece la conexión con el receptor y su ritmo.



PRINCIPIOS FUNDAMENTALES



Respira desde el abdomen

La respiración debe ser profunda, lenta y natural.



Inhala para recibir

Abre tu cuerpo y tu mente al inicio de la sesión.



Exhala para aplicar

Libera el aire lentamente mientras aplicas la presión o realizas la técnica.



Ritmo constante

Mantén un ritmo respiratorio estable durante toda la sesión.



Sincronía con el receptor

Adapta tu respiración al ritmo del receptor para fluir juntos.

BENEFICIOS PARA EL TERAPEUTA

- ✓ Menos fatiga y más resistencia.
- ✓ Mayor precisión y calidad en las técnicas.
- ✓ Reduce el estrés y la tensión mental.
- ✓ Favorece una postura correcta y relajada.
- ✓ Desarrolla sensibilidad y presencia.



CÓMO UTILIZAR LA RESPIRACIÓN DURANTE LA SESIÓN

1 ANTES DE LA SESIÓN



Toma unas respiraciones profundas para centrarte.
Deja a un lado las preocupaciones y conecta con tu intención.

2 DURANTE LA APLICACIÓN



Inhala suavemente y prepara tu cuerpo.
Exhala lentamente mientras aplicas la presión o realizas la técnica.

3 DURANTE LAS TRANSICIONES



Mantén una respiración fluida y continua.
Acompaña los movimientos sin detener el ritmo.

4 EN TÉCNICAS PROFUNDAS



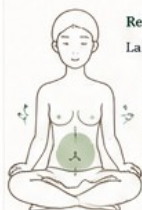
Exhala completamente antes de aplicar presión profunda.
Mantén la calma y la conexión a través de tu respiración.

5 AL FINAL DE LA SESIÓN



Respira profundo para soltar tensiones.
Agradece el trabajo realizado y reconecta contigo.

TIPOS DE RESPIRACIÓN RECOMENDADA



Respiración abdominal (diafragmática)

La más adecuada para el trabajo terapéutico.

Respiración nasal

Inhala y exhala por la nariz para mantener la calma y la concentración.

Respiración natural

No forzar. Deja que la respiración sea suave, fluida y sin esfuerzo.

CLAVES PARA UNA RESPIRACIÓN CONSCIENTE

- ✓ Mantén la atención en tu respiración.
- ✓ Respira con profundidad, pero sin forzar.
- ✓ Relaja hombros, cuello y mandíbula.
- ✓ Respira de forma silenciosa y continua.
- ✓ Permite que la respiración guíe tu ritmo de trabajo.
- ✓ Si te distraes, vuelve a tu respiración.



ERRORES FRECUENTES

- ✗ Contener el aire sin darse cuenta.
- ✗ Respirar de forma superficial o rápida.
- ✗ Forzar la respiración.
- ✗ Perder el ritmo durante la sesión.
- ✗ Desconectarse del propio cuerpo y respiración.



RECUERDA

Tu respiración es tu ancla.
Cuando respiras con conciencia, tu mente se calma, tu cuerpo se relaja y tu técnica se vuelve más eficaz.

“ La calidad de tu respiración determina la calidad de tu presencia, y la calidad de tu presencia transforma el tratamiento. ”

CONSEJO DEL TERAPEUTA

Practica tu respiración cada día.
Un terapeuta que se cuida, ofrece tratamientos más profundos, seguros y transformadores.





CURSO DE SHIATSU

TÉCNICA JAPONESA DE EQUILIBRIO Y BIENESTAR



MÓDULO
5

TÉCNICAS DEL SHIATSU

Aprende las técnicas fundamentales del Shiatsu para aplicarlas con seguridad, eficacia y respeto.



5.8 RITMO Y PROFUNDIDAD

El ritmo y la profundidad adecuados son esenciales para que la técnica sea efectiva, segura y armoniosa. No se trata de aplicar más fuerza, sino la fuerza correcta en el momento adecuado.

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES?



- ✓ Respetan la sensibilidad del receptor.
- ✓ Permiten que el cuerpo se relaje y se abra a la técnica.
- ✓ Facilitan la circulación del Ki (energía vital).
- ✓ Evitan molestias, defensas musculares o lesiones.
- ✓ Generan confianza y una experiencia profunda de bienestar.



PRINCIPIOS FUNDAMENTALES

- ✚ Escucha del cuerpo
Observa las respuestas del receptor y adapta tu presión y ritmo.
- ✚ Profundidad adecuada
Aplica la presión necesaria para llegar al tejido, sin causar dolor.
- ✚ Ritmo constante y fluido
Mantén un tempo estable que permita al cuerpo integrar la técnica.
- ✚ Progresividad
Aumenta la profundidad de forma gradual y consciente.
- ✚ Presencia y conexión
Mantén tu atención plena y tu intención durante toda la sesión.

PAUTAS GENERALES

- ✓ Comienza siempre con presiones suaves.
- ✓ Aumenta la profundidad lentamente.
- ✓ Mantén un ritmo constante, ni muy rápido ni muy lento.
- ✓ Sostén la presión el tiempo necesario (de 2 a 7 segundos aprox.).
- ✓ Respeta los silencios y las pausas.



EL RITMO EN SHIATSU



RITMO LENTO Y PROFUNDO (RELAJACIÓN Y EQUILIBRIO)



Ideal para técnicas profundas, trabajo energético y zonas de tensión. Permite que el cuerpo se relaje y se abra al tratamiento.



RITMO MEDIO Y CONTINUO (ARMONÍA Y FLUIDEZ)



Adecuado para movilizaciones, estiramientos y transiciones. Mantiene la conexión y el flujo de la sesión.



RITMO LENTO Y SUPERFICIAL (CALMAD Y PREPARACIÓN)



Útil al inicio y al final de la sesión, o en zonas sensibles. Prepara el cuerpo y lo ayuda a integrar la técnica.



RITMO IRREGULAR O APRESURADO (EVITAR)



Puede generar tensión, incomodidad y bloqueo energético. Reduce la efectividad del tratamiento.

LA PROFUNDIDAD EN SHIATSU

PROFUNDIDAD INSUFICIENTE



- ✘ No llega al tejido objetivo.
- ✘ Puede resultar superficial e ineficaz.
- ✘ El receptor puede no sentir los beneficios.



PROFUNDIDAD ADECUADA



- ✓ Llega al tejido sin causar dolor.
- ✓ Genera una sensación de "buena presión".
- ✓ El cuerpo responde y se relaja.
- ✓ La energía fluye con armonía.

PROFUNDIDAD EXCESIVA



- ✘ Puede causar dolor, defensa muscular o hematomas.
- ✘ Genera tensión y rechazo.
- ✘ Bloquea el flujo energético.

CLAVES PARA UN BUEN RITMO Y PROFUNDIDAD

- ✓ Conecta con tu respiración y con la del receptor.
- ✓ Empieza suave y deja que el cuerpo te guíe.
- ✓ Ajusta la presión según la zona, la constitución y el estado emocional.
- ✓ Menos es más. La calidad está en la precisión, no en la fuerza.



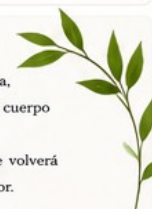
RECUERDA

El Shiatsu es un arte de sensibilidad. Tu ritmo y tu profundidad son un reflejo de tu presencia, respeto y escucha.



CONSEJO DEL TERAPEUTA

Practica con atención plena, observa las respuestas del cuerpo y confía en tu intuición. Con el tiempo, tu toque se volverá preciso, profundo y sanador.





CURSO DE SHIATSU

TÉCNICA JAPONESA DE EQUILIBRIO Y BIENESTAR



MÓDULO 5

TÉCNICAS DEL SHIATSU

Aprende las técnicas fundamentales del Shiatsu para aplicarlas con seguridad, eficacia y respeto.



5.9 ERRORES FRECUENTES

Evitar errores comunes mejora la efectividad del tratamiento, protege al receptor y al terapeuta, y garantiza una experiencia segura y profesional.

1 USAR FUERZA EXCESIVA



ERROR:
Aplicar demasiada fuerza puede causar dolor, tensión y resistencia.

CÓMO EVITARLO:
Usa la profundidad adecuada al receptor, no la máxima fuerza posible.

2 PÉRDIDA DE CONTACTO



ERROR:
Levantar las manos o perder el contacto interrumpe el flujo de energía y la conexión.

CÓMO EVITARLO:
Mantén siempre contacto con el receptor, incluso en las transiciones.

3 POSTURA INCORRECTA DEL TERAPEUTA



ERROR:
Una postura inadecuada genera fatiga, lesiones y falta de estabilidad.

CÓMO EVITARLO:
Mantén la espalda recta, usa el peso corporal y adopta una base estable.

4 TRABAJAR SIN PRESENCIA



ERROR:
La mente distraída reduce la sensibilidad y la calidad del tratamiento.

CÓMO EVITARLO:
Mantén la atención plena en el momento presente y en el receptor.

5 IGNORAR LA RESPIRACIÓN



ERROR:
Contener la respiración genera tensión y afecta al ritmo de la sesión.

CÓMO EVITARLO:
Respira de forma natural y profunda, sincronizando tu ritmo con el tratamiento.

6 NO RESPETAR LOS LÍMITES DEL RECEPTOR



ERROR:
Ignorar el dolor o las señales del cuerpo puede causar molestias o lesiones.

CÓMO EVITARLO:
Escucha al receptor, adapta la presión y respeta sus límites.

7 MOVIMIENTOS BRUSCOS



ERROR:
Los movimientos rápidos o bruscos rompen la armonía y pueden generar tensión.

CÓMO EVITARLO:
Realiza movimientos lentos, suaves y continuos.

8 FALTA DE SECUENCIA



ERROR:
Trabajar sin un orden lógico puede desequilibrar la energía y reducir la efectividad.

CÓMO EVITARLO:
Sigue una secuencia lógica y coherente, respetando el flujo energético.

9 NO USAR EL PESO CORPORAL



ERROR:
Usar solo la fuerza muscular provoca fatiga y presión inconsistente.

CÓMO EVITARLO:
Aplica el peso de tu cuerpo a través de una postura adecuada.

10 OLVIDAR EL CIERRE DEL TRATAMIENTO



ERROR:
Terminar abruptamente puede dejar al receptor con sensación de vacío o incompletud.

CÓMO EVITARLO:
Realiza un cierre gradual y armonioso para integrar los efectos del tratamiento.

SEÑALES DE ALERTA DURANTE LA SESIÓN

- ⚠ Respiración entrecortada o dolor facial.
- ⚠ Tensión muscular que aumenta.
- ⚠ Cambio de color en la piel.
- ⚠ Resistencia o incomodidad verbal o no verbal.
- ⚠ Falta de comunicación con el terapeuta.

Si observas estas señales, reduce la presión, ajusta tu técnica y escucha al receptor.



CLAVES PARA EVITAR ERRORES

- ✔ Formación continua y práctica consciente.
- ✔ Autoobservación y corrección constante.
- ✔ Escucha, siente y adapta.
- ✔ Respeto, humildad y empatía.
- ✔ Menos es más: calidad sobre cantidad.



RECUERDA



El Shiatsu no es cuestión de fuerza, sino de sensibilidad, presencia y conexión.
La técnica correcta nace del respeto al receptor y del equilibrio interior del terapeuta.



“ La maestría no consiste en evitar errores, sino en aprender de ellos y mejorar cada día con conciencia y humildad. ”



CURSO DE SHIATSU

TÉCNICA JAPONESA DE EQUILIBRIO Y BIENESTAR



MÓDULO
5

TÉCNICAS DEL SHIATSU

Aprende las técnicas fundamentales del Shiatsu para aplicarlas con seguridad, eficacia y respeto.



5.10 RESUMEN



En este módulo has aprendido las técnicas fundamentales del Shiatsu.

Integra cada elemento con conciencia, práctica y respeto para ofrecer un tratamiento efectivo y armonioso.

1 TIPOS DE PRESIÓN



Utiliza diferentes tipos de presión según el objetivo del tratamiento y la sensibilidad del receptor.

- Presión vertical
- Presión sostenida
- Presión rítmica
- Presión deslizante

2 USO DEL PULGAR



El pulgar permite aplicar presiones precisas en puntos y líneas energéticas.

- Usa el pulgar relajado
- Aplica desde el centro
- Mantén la conexión
- Evita la tensión en la mano

3 USO DE LA PALMA



La palma ofrece una superficie amplia y estable para trabajar de forma profunda y segura.

- Contacto completo
- Presión gradual y constante
- Acompaña la respiración
- Distribuye el peso corporal

4 USO DEL CODO



El codo permite aplicar presión profunda con control y sin esfuerzo excesivo.

- Alinea el cuerpo
- Usa el peso, no la fuerza
- Movimientos lentos
- Máxima estabilidad

5 ESTIRAMIENTOS



Los estiramientos liberan tensiones, mejoran la movilidad y equilibran el flujo energético.

- Suaves y progresivos
- Coordina con la respiración
- Respeta los límites
- Mantén la conexión

6 MOVILIZACIONES



Movimientos suaves y rítmicos que mejoran la movilidad articular y liberan tensiones.

- Flexión y extensión
- Rotaciones
- Tracción y compresión
- Siempre sin dolor

7 RESPIRACIÓN DEL TERAPEUTA



La respiración consciente te centra, te conecta y te ayuda a mantener presencia y calma.

- Respira desde el abdomen
- Ritmo lento y natural
- Sincroniza con el receptor
- Mantén la atención plena

8 RITMO Y PROFUNDIDAD



El ritmo y la profundidad adecuados garantizan un tratamiento efectivo, seguro y armonioso.

- Ritmo constante y fluido
- Profundidad adecuada
- Progresividad
- Presencia y conexión

9 ERRORES FRECUENTES



Evitar errores comunes protege al receptor y mejora la calidad del tratamiento.

- No uses fuerza excesiva
- Mantén la conexión
- Respeta los límites
- Trabaja con presencia

10 RESUMEN FINAL



Integra todas las técnicas con conciencia, sensibilidad y respeto. La práctica constante es la clave de tu evolución.

- Conexión y presencia
- Técnica y sensibilidad
- Respeto y humildad
- Práctica y observación

CLAVES PARA UN BUEN TRATAMIENTO



CONEXIÓN

Conéctate contigo, con el receptor y con el momento presente.



PRESENCIA

Mantén la atención plena en cada movimiento y cada respiración.



SENSIBILIDAD

Escucha con tus manos y adapta la técnica a las necesidades del receptor.



EQUILIBRIO

Busca el equilibrio entre firmeza y suavidad, profundidad y respeto.



RESPECTO

Respeta los límites, los silencios y el proceso de cada persona.



PRÁCTICA

La práctica constante, la observación y la humildad te harán crecer.

RECUERDA



El Shiatsu es un arte que se perfecciona con el tiempo. Cada sesión es una oportunidad para aprender, conectar y ayudar a otros a encontrar su equilibrio y bienestar.

“ Cuando tus manos trabajan con tu corazón y tu mente está en calma, el Shiatsu se convierte en un puente de bienestar y transformación. ”



CONSEJO DEL TERAPEUTA

Confía en tu proceso, sé constante y escucha tu intuición. La técnica se aprende, pero la calidad nace de tu presencia.

