



CURSO DE SHIATSU

TÉCNICA JAPONESA DE EQUILIBRIO Y BIENESTAR



MÓDULO 6

PROTOCOLOS DE TRATAMIENTO

Aprende a estructurar sesiones completas de Shiatsu
para tratar distintas zonas del cuerpo con eficacia y armonía.



6.1 PREPARACIÓN DE LA SESIÓN



- Ambiente adecuado
- Evaluación inicial
- Comunicación con el receptor
- Postura del terapeuta
- Intención y centrado

6.2 TRATAMIENTO DE ESPALDA



- Secuencia general
- Técnicas principales
- Trabajo por zonas
- Puntos clave
- Beneficios

6.3 TRATAMIENTO CERVICAL



- Anatomía cervical
- Técnicas específicas
- Precauciones
- Puntos clave
- Beneficios

6.4 TRATAMIENTO DE HOMBROS



- Tensión en hombros
- Técnicas recomendadas
- Liberación de contracturas
- Puntos clave
- Beneficios

6.5 BRAZOS Y MANOS



- Técnicas en brazos
- Masaje de manos
- Estiramientos
- Puntos clave
- Beneficios

6.6 ABDOMEN



- Consideraciones previas
- Técnicas abdominales
- Trabajo con el Ki
- Puntos clave
- Beneficios

6.7 PIERNAS



- Secuencia de trabajo
- Técnicas principales
- Estiramientos
- Puntos clave
- Beneficios

6.8 PIES



- Reflexología básica
- Técnicas en pies
- Liberación de tensión
- Puntos clave
- Beneficios

6.9 SESIÓN COMPLETA



- Estructura de la sesión
- Secuencia recomendada
- Duración orientativa
- Integración de técnicas
- Cierre de la sesión

6.10 RESUMEN



- Puntos clave del módulo
- Herramientas aprendidas
- Consejos prácticos
- Integración y práctica
- Reflexión final

6.11 TEST



- 30 preguntas tipo test
- Evaluación de conocimientos
- Repaso de contenidos
- Autoevaluación
- ¡Demuestra lo aprendido!



Cada protocolo está diseñado para ayudarte a aplicar el Shiatsu de forma
segura, efectiva y adaptada a las necesidades del receptor.





CURSO DE SHIATSU

TÉCNICA JAPONESA DE EQUILIBRIO Y BIENESTAR



MÓDULO 6

PROTOCOLOS DE TRATAMIENTO

Aprende a estructurar sesiones completas de Shiatsu para tratar distintas zonas del cuerpo con eficacia y armonía.



6.1 PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

Una buena preparación es clave para ofrecer un tratamiento seguro, efectivo y armonioso. Crea el entorno adecuado, evalúa al receptor y conéctate antes de comenzar.



1. AMBIENTE ADECUADO

- Espacio limpio, ordenado y tranquilo.
- Temperatura agradable (entre 22-25 °C).
- Luz suave y sin ruidos molestos.
- Aroma suave (opcional): lavanda, incienso o aceites esenciales.
- Música relajante (opcional).



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Un ambiente equilibrado ayuda a relajar el cuerpo y la mente, facilita la conexión y favorece el flujo de energía.



2. EVALUACIÓN INICIAL

- Pregunta al receptor sobre su estado físico y emocional.
- Identifica posibles molestias, lesiones o condiciones especiales.
- Observa su postura, tono muscular y respiración.
- Determina sus necesidades y expectativas.
- Respeta siempre la confidencialidad.



3. COMUNICACIÓN CON EL RECEPTOR

- Explica el desarrollo de la sesión.
- Asegura que se sienta cómodo y en confianza.
- Pregunta sobre la presión: ajusta siempre a su comodidad.
- Anima a que te informe si siente dolor o incomodidad.
- Mantén una comunicación clara y respetuosa.



4. POSTURA DEL TERAPEUTA

- Mantén una postura estable, erguida y relajada.
- Usa el peso corporal para aplicar presión, no solo la fuerza de manos o dedos.
- Cuida tu alineación: espalda recta, hombros relajados, rodillas y caderas flexibles.
- Cambia de posición cuando sea necesario para evitar fatiga y mantener la eficacia.



5. INTENCIÓN Y CENTRADO

- Tómate un momento para centrarte antes de comenzar.
- Respira profundamente y suelta tensiones.
- Conecta con tu intención: ayudar y equilibrar.
- Aporta presencia, calma y atención plena.
- Tu estado interno influye directamente en el resultado del tratamiento.



CHECKLIST DE PREPARACIÓN

- ✓ Ambiente adecuado y confortable
- ✓ Evaluación inicial realizada
- ✓ Comunicación clara y respetuosa
- ✓ Receptor cómodo y relajado
- ✓ Postura del terapeuta estable
- ✓ Intención centrada y mente en calma
- ✓ Materiales listos (futon, toalla, cojines, etc.)



RECOMENDACIONES

- No tengas prisa, la calidad empieza antes de tocar.
- Adapta cada sesión a la persona, no todos necesitan lo mismo.
- La preparación es parte del tratamiento.
- Cuida de ti para poder cuidar mejor.



“La preparación consciente es el primer paso para un tratamiento profundo y transformador.”





CURSO DE SHIATSU

TÉCNICA JAPONESA DE EQUILIBRIO Y BIENESTAR



MÓDULO
6

PROTOCOLOS DE TRATAMIENTO

Aprende a estructurar sesiones completas de Shiatsu para tratar distintas zonas del cuerpo con eficacia y armonía.



6.2 TRATAMIENTO DE ESPALDA

La espalda es una de las zonas que más tensiones acumula. El tratamiento Shiatsu busca liberar bloqueos, mejorar el flujo energético y restaurar el equilibrio entre cuerpo y mente.



OBJETIVOS

- Liberar tensiones musculares y energéticas.
- Mejorar la circulación y el flujo energético.
- Equilibrar los meridianos relacionados con la espalda.
- Promover relajación profunda y bienestar general.



INDICACIONES PRINCIPALES

- Tensión muscular en espalda alta, media o baja.
- Estrés y fatiga acumulada.
- Rigidez y contracturas.
- Desequilibrios energéticos (meridianos).



CONTRAINDICACIONES

- Lesiones agudas o inflamatorias.
- Hernias discales severas.
- Fracturas o cirugía reciente.
- Fiebre o enfermedades contagiosas.

PROTOCOLO DE TRATAMIENTO

1 PREPARACIÓN



- Ambiente adecuado.
- Evaluación inicial y escucha activa.
- Receptor en decúbito prono, cómodo y relajado.

2 CALENTAMIENTO



- Deslizamientos suaves con las palmas.
- Movilizaciones rítmicas para relajar la musculatura.
- Preparar la zona para trabajo más profundo.

3 TRABAJO POR ZONAS



- Espalda alta (trapecios, dorsales).
- Espalda media (zona escapular).
- Espalda baja (lumbares).
- Adaptar la presión según necesidad.

4 TÉCNICAS PRINCIPALES



- Presiones con pulgares, palmas, codos.
- Estiramientos y tracciones suaves.
- Rotaciones y movilizaciones articulares.

5 EQUILIBRIO ENERGÉTICO



- Trabajo en meridianos: Vejiga, Vaso Gobernador, Riñón.
- Presión en puntos clave para liberar bloqueos.
- Armonizar el flujo energético.

6 CIERRE



- Deslizamientos suaves para integrar el trabajo.
- Pausa de contacto y respiración compartida.
- Agradecimiento y cierre consciente.

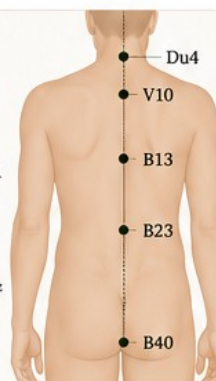
MERIDIANOS IMPLICADOS



- **Vejiga (B)**
A ambos lados de la columna.
- **Vaso Gobernador (Du)**
Línea central de la espalda.
- **Riñón (R)**
Zona lumbar.
- **Triple Calentador (TR)**
Hombros y parte superior.

PUNTOS CLAVE

- V10 (Tianzhu) – Base del cráneo.
- B13 (Feishu) – Fortalece el pulmón y alivia tensión dorsal.
- B23 (Shenshu) – Tonifica la energía de Riñón.
- B40 (Weizhong) – Alivia rigidez lumbar y piernas.



CONSEJOS PROFESIONALES

- Usa tu peso corporal, no solo la fuerza de brazos o manos.
- Mantén presencia y conexión durante toda la sesión.
- Respeta el ritmo del receptor.
- La respiración del terapeuta guía la profundidad del trabajo.
- Observa las respuestas del cuerpo para ajustar tu técnica.
- La calidad del contacto es más importante que la intensidad.



El tratamiento de espalda en Shiatsu no solo alivia tensiones, sino que restablece el equilibrio energético y vital del organismo.





CURSO DE SHIATSU

TÉCNICA JAPONESA DE EQUILIBRIO Y BIENESTAR



MÓDULO
6

PROTOCOLOS DE TRATAMIENTO

Aprende a estructurar sesiones completas de Shiatsu para tratar distintas zonas del cuerpo con eficacia y armonía.



6.3 TRATAMIENTO CERVICAL

La zona cervical concentra estrés, tensión muscular y bloqueos que pueden generar dolor de cabeza, mareos y fatiga.

El Shiatsu ayuda a liberar tensiones, mejorar la movilidad y restablecer el flujo energético.



OBJETIVOS

- Liberar tensiones en cuello y nuca.
- Mejorar la movilidad cervical.
- Reducir dolor y rigidez.
- Equilibrar la energía de los meridianos implicados.
- Favorecer la relajación profunda y el bienestar mental.



INDICACIONES PRINCIPALES

- Tensión y contracturas cervicales.
- Dolor de cuello y hombros.
- Rigidez al mover la cabeza.
- Cefaleas tensionales.
- Estrés, ansiedad e insomnio.



CONTRAINDICACIONES

- Lesiones cervicales agudas.
- Hernias discales severas.
- Fracturas o cirugía reciente.
- Vértigos de origen desconocido.
- Fiebre o enfermedades contagiosas.

PROTOCOLO DE TRATAMIENTO

1 PREPARACIÓN



- Ambiente tranquilo y temperatura adecuada.
- Evaluación postural y escucha activa.
- Receptor en decúbito supino o sentado.

2 CALENTAMIENTO



- Deslizamientos suaves en trapecios y hombros.
- Masaje en nuca con movimientos circulares.
- Respiración profunda para relajar.

3 TRABAJO CERVICAL POSTERIOR



- Presión con pulgares en base del cráneo.
- Movilizaciones suaves en músculos paravertebrales.
- Estiramientos ligeros laterales.

4 TRABAJO CERVICAL LATERAL



- Presión y estiramiento del esternocleidomastoideo.
- Liberación de puntos clave a lo largo del cuello.
- Movilización suave de la cabeza.

5 TRABAJO ANTERIOR



- Presión suave en zona anterior del cuello.
- Liberación de tensiones en escalenos.
- Atención a la respiración y relajación.

6 CIERRE



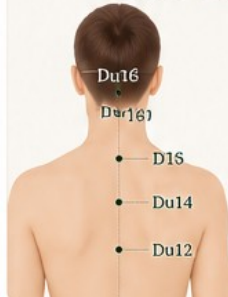
- Deslizamientos finales suaves.
- Pausa de contacto y respiración compartida.
- Agradecimiento y cierre consciente.

MERIDIANOS IMPLICADOS



- Vejiga (B)
Atraviesa la zona cervical y la nuca.
- Vaso Gobernador (Du)
Por la línea media posterior.
- Intestino Delgado (ID)
Lateral del cuello.
- Triple Calentador (TR)
Parte lateral del cuello y hombros.

PUNTOS CLAVE



- Du16 (Fengfu) – Alivia cefaleas y rigidez de nuca.
- Du14 (Dazhui) – Descongestiona y armoniza la energía.
- Du12 (Shenzhu) – Tonifica la energía y fortalece el cuello.
- B10 (Tianzhu) – Relaja músculos de nuca y hombros.
- ID15 (Jianzhongshu) – Libera tensiones del cuello y trapecio.



CONSEJOS PROFESIONALES

- Trabaja siempre con escucha, presencia y sensibilidad.
- Usa tu peso corporal, no solo la fuerza de brazos o manos.
- Respeta los límites del receptor y su ritmo.
- La coordinación con la respiración potencia los resultados.
- Mantén una postura ergonómica para cuidar tu cuerpo.



Un cuello libre de tensiones permite una mente clara y un flujo energético armonioso.
El Shiatsu cervical es clave para el equilibrio entre cuerpo y mente.





CURSO DE SHIATSU

TÉCNICA JAPONESA DE EQUILIBRIO Y BIENESTAR



MÓDULO
6

PROTOCOLOS DE TRATAMIENTO

Aprende a estructurar sesiones completas de Shiatsu para tratar distintas zonas del cuerpo con eficacia y armonía.



6.4 TRATAMIENTO DE HOMBROS

Los hombros acumulan tensión debido al estrés, malas posturas y sobrecarga muscular. El Shiatsu libera contracturas, mejora la movilidad y restablece el equilibrio energético de la zona escapular y del cuello.



OBJETIVOS

- Liberar tensiones en hombros y trapecios.
- Mejorar la movilidad articular.
- Reducir dolor y rigidez.
- Equilibrar la energía de los meridianos relacionados.
- Promover relajación profunda y bienestar general.



INDICACIONES PRINCIPALES

- Tensión en trapecios y deltoides.
- Dolor de hombros y cuello.
- Rigidez y contracturas.
- Sobrecarga muscular.
- Estrés y cansancio.



CONTRAINDICACIONES

- Lesiones en el hombro (esguinces, distensiones, desgarros).
- Hernias discales severas.
- Fracturas o cirugía reciente.
- Inflamaciones agudas.
- Fiebre o enfermedades contagiosas.

PROTOCOLO DE TRATAMIENTO

1 PREPARACIÓN



- Ambiente adecuado.
- Evaluación de la zona y escucha activa.
- Receptor en decúbito prono, con brazos relajados a los lados.

2 CALENTAMIENTO



- Deslizamientos suaves en trapecios y hombros.
- Masaje con palmas para activar la circulación.
- Respiración profunda para relajar.

3 TRABAJO EN TRAPECIOS



- Presiones con pulgares a lo largo del trapecio.
- Estiramientos y movilizaciones circulares.
- Trabajo desde el cuello hasta el hombro.

4 TRABAJO EN DELTOIDES



- Presión suave y profunda en el deltoides.
- Amasamientos y rotaciones.
- Liberación de puntos de tensión.

5 MOVILIZACIONES DE HOMBRO



- Movimientos suaves de flexión, extensión y rotación.
- Estiramientos pasivos para mejorar la movilidad.
- Respiración consciente.

6 CIERRE



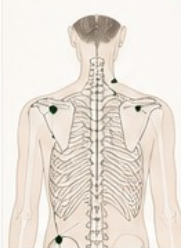
- Deslizamientos finales suaves.
- Pausa de contacto y respiración compartida.
- Agradecimiento y cierre consciente.

MERIDIANOS IMPLICADOS



- Vejiga (B)
Por la zona posterior del hombro y trapecio.
- Intestino Delgado (ID)
Por la parte posterior del brazo.
- Triple Calentador (TR)
Hombros y parte superior del brazo.

PUNTOS CLAVE



- B10 (Tianzhu) – Base del cráneo.
- B15 (Jianzhongshu) – Zona media entre las escápulas.
- B21 (Jianjing) – Punto del hombro.
- ID10 (Tianzijing) – Sobre la espalda del hombro.
- TR14 (Jianliao) – Detrás del acromion.



CONSEJOS PROFESIONALES

- Usa tu peso corporal para presiones profundas, no solo la fuerza de brazos.
- Trabaja con ritmo lento y constante.
- Coordina la presión con la respiración del receptor.
- Observa la respuesta del tejido y adapta la intensidad.
- Cuida tu postura para evitar fatiga.



*“Hombros relajados, mente en calma.
El equilibrio en esta zona libera cargas y abre el corazón.”*





CURSO DE SHIATSU

TÉCNICA JAPONESA DE EQUILIBRIO Y BIENESTAR



MÓDULO
6

PROTOCOLOS DE TRATAMIENTO

Aprende a estructurar sesiones completas de Shiatsu para tratar distintas zonas del cuerpo con eficacia y armonía.



6.5 TRATAMIENTO DE BRAZOS Y MANOS

Brazos y manos son herramientas de acción y expresión.

El Shiatsu en esta zona alivia tensiones acumuladas, mejora la circulación y favorece la movilidad, destrezas y sensibilidad.

También tiene un efecto directo sobre la relajación del sistema nervioso.



OBJETIVOS

- Liberar tensiones en brazos, antebrazos, muñecas y manos.
- Mejorar la circulación sanguínea y linfática.
- Reducir dolor y rigidez muscular.
- Favorecer la movilidad y destreza.
- Equilibrar la energía de los meridianos implicados.
- Inducir relajación física y mental.



INDICACIONES PRINCIPALES

- Tensión muscular en brazos y antebrazos.
- Síndrome del túnel carpiano (complementario).
- Fatiga por esfuerzo repetitivo.
- Rigidez de muñecas y dedos.
- Recuperación tras lesiones leves.
- Estrés y sobrecarga emocional.



CONTRAINDICACIONES

- Fracturas, esguinces o luxaciones recientes.
- Tendinitis o lesiones inflamatorias agudas.
- Cirugías recientes.
- Trombosis venosa profunda.
- Fiebre o enfermedades contagiosas.

PROTOCOLO DE TRATAMIENTO

1 PREPARACIÓN



- Ambiente adecuado.
- Evaluación de la postura y movilidad.
- Recepción en decúbito supino o sentado.

2 ACTIVACIÓN DE LA CIRCULACIÓN



- Deslizamientos suaves desde hombro hasta manos.
- Movilizaciones rítmicas para activar la circulación.
- Respiración profunda para relajar.

3 TRABAJO EN BRAZO Y ANTEBRAZO



- Presión con pulgares y palmas en músculos.
- Estiramientos suaves.
- Trabajo en meridianos.
- Rotaciones de muñeca.

4 TRABAJO EN MUÑECA



- Presiones circulares alrededor de la muñeca.
- Estiramientos en flexión y extensión.
- Liberación de puntos de tensión.

5 TRABAJO EN MANOS Y DEDOS



- Presión en palmas con pulgares.
- Estiramiento y tracción de cada dedo.
- Liberación de puntos en palma y dorso.

6 CIERRE



- Deslizamientos finales suaves.
- Sacudidas suaves para activar energía.
- Pausa de contacto y respiración compartida.
- Agradecimiento y cierre consciente.

MERIDIANOS IMPLICADOS



- Corazón (C)
Por la zona interna del brazo y el eje medio.
- Intestino Delgado (ID)
Por la cara externa del brazo y antebrazo.
- Pericardio (Pc)
Por la cara interna del antebrazo hasta la palma.
- Triple Calentador (TR)
Por la cara externa del antebrazo y dorso de la mano.

PUNTOS CLAVE



- C7 (Shenmen) – Calma y corazón.
- Pc6 (Neiguan) – Calma, náuseas, ansiedad.
- ID3 (Houxi) – Dolor de cuello, rigidez.
- TR5 (Waiguan) – Alivia dolores y tensión.
- LI4 (Hegu) – Analgésico general, cabeza y cuello.
- Baxie (EX-HN3) – En los espacios entre los dedos, activa la circulación.



CONSEJOS PROFESIONALES

- Usa siempre el peso corporal para presiones profundas, no solo la fuerza de brazos.
- Mantén contacto constante y fluido.
- Respeta los límites del receptor.
- Trabaja con ritmo lento y sostenido.
- Observa la temperatura, color y respuesta del tejido.
- Cuida tu postura para evitar fatiga en hombros y muñecas.



Cuando nuestras manos se relajan, la energía fluye con libertad.
El Shiatsu en brazos y manos devuelve ligereza, sensibilidad y equilibrio.





CURSO DE SHIATSU

TÉCNICA JAPONESA DE EQUILIBRIO Y BIENESTAR



MÓDULO
6

PROTOCOLOS DE TRATAMIENTO

Aprende a estructurar sesiones completas de Shiatsu para tratar distintas zonas del cuerpo con eficacia y armonía.



6.6 TRATAMIENTO DE ABDOMEN

El abdomen es el centro energético del cuerpo (Hara).

El Shiatsu en esta zona mejora la digestión, regula el tránsito intestinal, libera tensiones profundas y armoniza el sistema visceral y emocional.



OBJETIVOS

- Mejorar la función digestiva e intestinal.
- Liberar tensiones profundas en el abdomen.
- Equilibrar la energía del Hara (centro vital).
- Favorecer la eliminación de toxinas.
- Reducir el estrés y la ansiedad.
- Armonizar la relación cuerpo-mente.



INDICACIONES PRINCIPALES

- Digestiones pesadas, hinchazón, gases.
- Estreñimiento o tránsito lento.
- Estrés, ansiedad, nerviosismo.
- Fatiga crónica y falta de energía.
- Dolor menstrual y desequilibrios hormonales.
- Durante procesos de detoxificación.



CONTRAINDICACIONES

- Embarazo (primer trimestre).
- Inflamaciones agudas abdominales.
- Hernias abdominales no tratadas.
- Cirugía reciente en abdomen.
- Fiebre o enfermedades contagiosas.

PROTOCOLO DE TRATAMIENTO

1 PREPARACIÓN



- Ambiente cálido y tranquilo.
- Evaluación inicial y escucha activa.
- Receptor en decúbito supino con rodillas flexionadas.
- Relajación y respiración profunda.

2 CALENTAMIENTO



- Deslizamientos suaves en sentido horario.
- Activación de la circulación.
- Respiración profunda para relajar.
- Preparar el abdomen para un trabajo más profundo.

3 TRABAJO EN HARA



- Presión con palmas en el centro (Hara).
- Presiones suaves y profundas.
- Trabajo con respiración del receptor.
- Conexión con el centro energético.

4 TRABAJO EN ÓRGANOS VISCERALES



- Estímulo específico en hígado, estómago, bazo, intestino delgado y grueso.
- Presiones suaves y sostenidas.
- Trabajo en sentido de las agujas del reloj.

5 EQUILIBRIO ENERGÉTICO



- Trabajo en meridianos: Ren Mai, Estómago, Bazo-Páncreas e Hígado.
- Presión en puntos clave: CV6, CV12, CV4, CV10.
- Armonización del flujo energético.

6 CIERRE



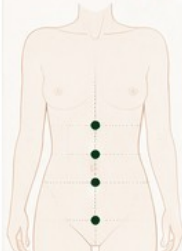
- Deslizamientos suaves de cierre.
- Pausa de contacto y respiración compartida.
- Agradecimiento y cierre consciente.

MERIDIANOS IMPLICADOS



- Ren Mai (RM) Meridiano Concepción.
- Estómago (E) Atraviesa el abdomen anterior.
- Bazo-Páncreas (BP) Zona lateral del abdomen.
- Hígado (H) Zona lateral bajo costillas.

PUNTOS CLAVE



- CV6 (Qihai) – Tonifica la energía, mejora digestión y vitalidad.
- CV12 (Zhongwan) – Regula el estómago y la digestión.
- CV4 (Guanyuan) – Fortalece el Hara y la energía vital.
- CV10 (Xiawan) – Regula el Qi del estómago.
- RM6, E25, BP12, H13 – Apoyo visceral y regulación energética.



CONSEJOS PROFESIONALES

- Trabaja siempre con presencia, calma y respiración consciente.
- Usa el peso corporal, no la fuerza de los brazos.
- Escucha las respuestas del abdomen: tensión, temperatura, sonidos.
- Respetar los límites del receptor y su comodidad.
- El abdomen refleja emociones; acompaña con empatía y confianza.



El abdomen es nuestro centro. Cuidarlo con Shiatsu es nutrir la vida, la energía y la conexión con uno mismo.





CURSO DE SHIATSU

TÉCNICA JAPONESA DE EQUILIBRIO Y BIENESTAR



MÓDULO

6

PROTOCOLOS DE TRATAMIENTO

Aprende a estructurar sesiones completas de Shiatsu

para tratar distintas zonas del cuerpo con eficacia y armonía.



6.7 TRATAMIENTO DE PIERNAS

Las piernas sostienen nuestro cuerpo y soportan gran carga diaria.

El Shiatsu en esta zona mejora la circulación, alivia la fatiga, reduce la tensión muscular y equilibra la energía de los meridianos que recorren las extremidades inferiores.



OBJETIVOS

- Mejorar la circulación sanguínea y linfática.
- Aliviar la fatiga y el cansancio muscular.
- Reducir tensiones, calambres y pesadez.
- Equilibrar la energía de los meridianos de las piernas.
- Favorecer la movilidad y flexibilidad.
- Promover relajación profunda.



INDICACIONES PRINCIPALES

- Pesadez y fatiga en las piernas.
- Mala circulación y retención de líquidos.
- Calambres musculares.
- Dolor lumbar con irradiación a piernas.
- Estrés, ansiedad y agotamiento físico.
- Deportistas y personas activas.



CONTRAINDICACIONES

- Trombosis venosa profunda.
- Flebitis o varices inflamadas.
- Fracturas o lesiones recientes.
- Fiebre o infecciones agudas.
- Cirugía reciente en extremidades.
- Enfermedades contagiosas.

PROTOCOLO DE TRATAMIENTO

1 PREPARACIÓN



- Ambiente cálido y tranquilo.
- Evaluación inicial y escucha activa.
- Receptor en decúbito supino con piernas relajadas.
- Conexión y respiración profunda.

2 CALENTAMIENTO



- Deslizamientos suaves en muslos y pantorrillas.
- Movilizaciones articulares de cadera, rodilla y tobillo.
- Activación de la circulación.
- Respiración profunda para relajar.

3 TRABAJO EN MUSLOS



- Presiones con pulgares y palmas en cuádriceps, isquiotibiales y aductores.
- Estiramientos suaves.
- Trabajo en meridianos: Bazo-Páncreas, Hígado, Vejiga.

4 TRABAJO EN PANTORRILLAS



- Presiones y amasamientos en gemelos y sóleo.
- Estiramientos y liberación de puntos de tensión.
- Atención a calambres y contracturas.

5 TRABAJO EN TOBILLOS Y PIES



- Movilizaciones de tobillo.
- Presiones en talón, empeine y planta del pie.
- Trabajo en meridianos: Riñón, Vejiga, Bazo-Páncreas.
- Estimulación de puntos reflejos.

6 CIERRE



- Deslizamientos finales suaves.
- Pausa de contacto y respiración compartida.
- Agradecimiento y cierre consciente.

MERIDIANOS IMPLICADOS



- Bazo-Páncreas (BP)
Por la cara interna de la pierna.
- Hígado (H)
Por la cara interna del muslo y la pierna.
- Estómago (E)
Por la cara anterior de la pierna.
- Vejiga (V)
Por la cara posterior de la pierna y pantorrilla.
- Riñón (R)
Por la planta del pie.

PUNTOS CLAVE



- BP9 (Yinlingquan) – Fortalece el Bazo y elimina humedad.
- H3 (Taichong) – Regula el Hígado, alivia estrés y tensión.
- E36 (Zusanli) – Tonifica la energía, fortalece bazo y estómago.
- V40 (Weizhong) – Alivia dolor lumbar y en piernas.
- R3 (Taixi) – Tonifica Riñón, fortalece huesos y energía vital.
- R1 (Yongquan) – Punto clave del Riñón, calma la mente y enraza.



CONSEJOS PROFESIONALES

- Usa tu peso corporal, no solo la fuerza de brazos o manos.
- Mantén un ritmo constante y profundo.
- Coordina la presión con la respiración del receptor.
- Observa el color, temperatura y respuesta del tejido.
- Finaliza siempre con estiramientos suaves y retorno energético.



*Piernas ligeras, energía en movimiento.
El equilibrio en los caminos que nos llevan hacia adelante.*





CURSO DE SHIATSU

TÉCNICA JAPONESA DE EQUILIBRIO Y BIENESTAR



MÓDULO

6

PROTOCOLOS DE TRATAMIENTO

Aprende a estructurar sesiones completas de Shiatsu para tratar distintas zonas del cuerpo con eficacia y armonía.



6.8 TRATAMIENTO DE PIES

Los pies son el fundamento de nuestro equilibrio y conexión con la tierra. En Shiatsu, esta zona refleja todo el cuerpo a través de los meridianos y puntos reflejos. Su tratamiento aporta relajación profunda, mejora la circulación y restablece el flujo energético.



OBJETIVOS

- Liberar tensiones y fatiga acumulada.
- Mejorar la circulación sanguínea y linfática.
- Equilibrar la energía de los meridianos relacionados.
- Estimular puntos reflejos de órganos.
- Favorecer la relajación profunda y el descanso.



INDICACIONES PRINCIPALES

- Cansancio, pies pesados.
- Mala circulación y pies fríos.
- Estrés, ansiedad e insomnio.
- Digestiones lentas y estreñimiento.
- Dolores de cabeza y migrañas.
- Desequilibrios energéticos generales.



CONTRAINDICACIONES

- Heridas abiertas, hongos o infecciones.
- Trombosis venosa profunda.
- Fracturas o esguinces recientes.
- Pie diabético no controlado.
- Fiebre o enfermedades contagiosas.
- Embarazo (primer trimestre).

PROTOCOLO DE TRATAMIENTO

1 PREPARACIÓN



- Ambiente cálido y tranquilo.
- Evaluación inicial y escucha activa.
- Receptor en decúbito supino o sentado, pies relajados.
- Conexión y respiración profunda.

2 CALENTAMIENTO



- Friciones suaves en todo el pie.
- Movilizaciones de tobillos en círculos.
- Presiones suaves en el empeine y talón.
- Activación de la circulación.

3 PRESIÓN EN ZONAS CLAVE



- Presión con pulgares en la planta del pie.
- Trabajo en el arco medial, centro y lateral.
- Atención en talón y base de los dedos.
- Estimulación de puntos reflejos.

4 TRABAJO EN DEDOS



- Movilización y tracción suave de cada dedo.
- Presiones en la base y laterales de los dedos.
- Trabajo en meridianos de los dedos.
- Liberación de tensiones interdigitales.

5 ESTIRAMIENTOS Y MOVILIZACIONES



- Estiramiento del arco plantar.
- Flexión y extensión suave del pie.
- Rotaciones de tobillo.
- Liberación final de la fascia plantar.

6 CIERRE



- Deslizamientos finales suaves.
- Pausa de contacto y respiración compartida.
- Agradecimiento y cierre consciente.

MERIDIANOS IMPLICADOS



- Riñón (R) Por la planta del pie.
- Bazo-Páncreas (BP) Por el arco interno.
- Hígado (H) Por el arco externo.
- Estómago (E) Por el empeine.
- Vejiga (V) Por el talón y borde externo.

PUNTOS CLAVE (REFLEJOS)



- Yongquan (R1) – En el centro del talón.
- Tai Chong (H3) – En el dorso del pie, entre 1º y 2º metatarsiano.
- Zusanli (E36) – Reflejo en la zona del arco externo.
- Yinlingquan (BP9) – Reflejo en el arco interno.
- Nei Ting (E44) – En la base del 2º dedo.
- Shenmen (R7) – En la zona interna del tobillo.



CONSEJOS PROFESIONALES

- Usa tus pulgares de forma gradual y constante, respetando la sensibilidad del receptor.
- La respiración profunda del receptor facilita la liberación de tensiones.
- Trabaja con ritmo lento y presencia plena.
- Los pies reflejan todo el cuerpo: observa reacciones y adapta la presión.
- Finaliza siempre con contacto cálido y enraizante.



Cuidar los pies es cuidar nuestras raíces.
Desde la tierra, la energía asciende y nos sostiene.





CURSO DE SHIATSU

TÉCNICA JAPONESA DE EQUILIBRIO Y BIENESTAR



MÓDULO

6

PROTOCOLOS DE TRATAMIENTO

Aprende a estructurar sesiones completas de Shiatsu para tratar distintas zonas del cuerpo con eficacia y armonía.



6.9

SESIÓN COMPLETA

Una sesión completa de Shiatsu sigue un orden lógico y armonioso que permite trabajar todo el cuerpo, equilibrar la energía y promover un estado profundo de bienestar. La duración recomendada es de 60 a 90 minutos.



PRINCIPIOS DE LA SESIÓN COMPLETA

- Presencia, conexión y escucha.
- Fluidez y continuidad en el tratamiento.
- Respeto al ritmo del receptor.
- Equilibrio entre esfuerzo y relajación.
- Trabajo profundo, pero sin dolor.

SECUENCIA RECOMENDADA

1 PREPARACIÓN Y CENTRAMIENTO	2 TRABAJO DE ESPALDA	3 TRATAMIENTO CERVICAL	4 HOMBROS Y ESCÁPULAS	5 BRAZOS Y MANOS	6 ABDOMEN	7 PIERNAS	8 PIES	9 INTEGRACIÓN Y ARMONIZACIÓN	10 CIERRE
5 min.	15-20 min.	8-10 min.	8-10 min.	8-10 min.	8-10 min.	15-20 min.	10-15 min.	5-10 min.	5 min.
Conectar con el receptor, explicar la sesión y realizar respiraciones juntas.	Trabajar desde la zona lumbar hasta los hombros y cuello, liberando tensiones.	Liberar tensiones en cuello, base del cráneo y trapecios superiores.	Trabajar hombros, escápulas y parte alta de la espalda para mejorar movilidad.	Liberar tensiones en brazos, antebrazos y trabajar manos y dedos.	Trabajar abdomen de forma suave para mejorar digestión y equilibrio energético.	Trabajar muslos, pantorrillas y rodillas, liberando tensiones y mejorando la circulación.	Estimular puntos reflejos, liberar tensiones y equilibrar el cuerpo.	Recorrido general suave para integrar el trabajo y armonizar la energía.	Pausa final para que el receptor integre y descanse.



ANTES DE LA SESIÓN

- Preparar el espacio: limpio, cálido, sin ruidos, con iluminación suave.
- Revisar el estado del receptor y sus necesidades.
- Invitar a una respiración profunda para centrarse.
- Establecer contacto y confianza.



DURANTE LA SESIÓN

- Mantener una postura correcta y estable.
- Usar el peso corporal de forma consciente, no solo la fuerza de brazos.
- Seguir la respiración del receptor.
- Observar respuestas del cuerpo y adaptar la presión.
- Mantener la continuidad y el ritmo.



DESPUÉS DE LA SESIÓN

- Agradecer y acompañar al receptor en su regreso.
- Recomendar beber agua para favorecer la eliminación de toxinas.
- Escuchar sus sensaciones y responder a dudas.
- Invitar al descanso y a la integración.



BENEFICIOS DE UNA SESIÓN COMPLETA

- Equilibra el flujo energético (Ki) en todo el cuerpo.
- Libera tensiones físicas, emocionales y mentales.
- Mejora la circulación, la movilidad y la postura.
- Estimula el sistema inmunológico y la vitalidad.
- Aporta relajación profunda y bienestar integral.



CLAVES DEL ÉXITO

- Escucha con las manos y con el corazón.
- Respetar el proceso individual de cada persona.
- Cuida tu energía para poder acompañar mejor.
- La práctica constante y la observación te harán crecer.



Una sesión completa de Shiatsu es un viaje de equilibrio y presencia, donde cuerpo, mente y energía se encuentran en armonía.





CURSO DE SHIATSU

TÉCNICA JAPONESA DE EQUILIBRIO Y BIENESTAR



MÓDULO 6

PROTOCOLOS DE TRATAMIENTO

Aprende a estructurar sesiones completas de Shiatsu para tratar distintas zonas del cuerpo con eficacia y armonía.



6.10 RESUMEN

A lo largo de este módulo has aprendido a estructurar y aplicar protocolos completos de Shiatsu para cada zona del cuerpo, integrando técnica, energía y presencia. La práctica constante te permitirá desarrollar sensibilidad, confianza y profesionalidad.



LO QUE HAS APRENDIDO EN ESTE MÓDULO

- Preparar adecuadamente la sesión y el espacio.
- Aplicar técnicas específicas en cada zona del cuerpo.
- Trabajar de forma fluida, respetuosa y efectiva.
- Equilibrar la energía y promover el bienestar integral.
- Integrar todas las zonas en una sesión completa y coherente.

RECORDATORIO DE LOS PROTOCOLOS

6.1 PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

- Ambiente adecuado y tranquilo.
- Conexión con el receptor y evaluación inicial.
- Intención clara y presencia plena.
- Respiración y centrado.



TRATAMIENTO DE ESPALDA

- Liberar tensiones musculares.
- Mejorar la postura y la movilidad.
- Equilibrar la energía a lo largo de la espalda.
- Trabajo desde la base del cuello hasta la zona lumbar y sacra.



TRATAMIENTO CERVICAL

- Aliviar tensiones en cuello y nuca.
- Mejorar la movilidad cervical.
- Reducir cefaleas y estrés acumulado.
- Trabajar con suavidad y precisión.



TRATAMIENTO DE HOMBROS

- Liberar tensión en deltoides, trapecios y escápulas.
- Mejorar la movilidad de los hombros.
- Aliviar cargas emocionales y físicas.
- Trabajo profundo y progresivo.



BRAZOS Y MANOS

- Mejorar la circulación y la flexibilidad.
- Liberar tensiones en antebrazos y muñecas.
- Estimular puntos reflejos y meridianos.
- Favorecer la relajación y la destreza.



ABDOMEN

- Mejorar la digestión y el tránsito.
- Equilibrar el Hara (centro energético).
- Liberar tensiones viscerales.
- Armonizar cuerpo y mente.



PIERNAS

- Mejorar la circulación y reducir la fatiga.
- Aliviar tensiones musculares.
- Equilibrar los meridianos de las piernas.
- Aportar ligereza y vitalidad.



PIES

- Estimular puntos reflejos.
- Mejorar la circulación y el equilibrio.
- Reducir el estrés y la cansancio.
- Conectar con la tierra y la estabilidad.



SESIÓN COMPLETA

- Orden lógico y armonioso de trabajo.
- Integración de todas las zonas.
- Duración recomendada: 60 a 90 minutos.
- Fluidez, continuidad y escucha.



RESUMEN

- Visión global del cuerpo y la energía.
- Importancia de la práctica y la constancia.
- Desarrollo de la sensibilidad y la intuición.
- Shiatsu: equilibrio, armonía y bienestar integral.



CLAVES PARA RECORDAR

- El Shiatsu no es solo técnica, es presencia y escucha.
- Cada persona es única: adapta tu trabajo a sus necesidades.
- Respetar el ritmo del receptor y la sabiduría del cuerpo.
- La energía fluye cuando hay intención, conexión y respiración.



CONTINÚA TU CAMINO

La práctica constante transformará tu técnica en arte y tu arte en una herramienta de sanación para los demás.

“

Cuando trabajamos con las manos, trabajamos con el corazón.
Cuando trabajamos con el corazón, la energía encuentra su camino.



El Shiatsu es un camino de aprendizaje continuo.

Sigue practicando, observa y siente. Tu evolución será también la de quienes confían en ti.

