



CURSO DE SHIATSU

TÉCNICA JAPONESA DE EQUILIBRIO Y BIENESTAR



MÓDULO 7

APLICACIONES TERAPÉUTICAS

Aprende a aplicar el Shiatsu para aliviar dolencias comunes y mejorar la calidad de vida.



7.1 ESTRÉS



Técnicas para relajar el sistema nervioso, liberar tensiones y restaurar la calma interior.

7.2 ANSIEDAD



Equilibrio de la energía del Corazón y del Hara para reducir la ansiedad y promover confianza y seguridad.

7.3 INSOMNIO



Puntos y técnicas que calman la mente, favorecen el descanso profundo y regulan el ciclo del sueño.

7.4 CERVICALGIA



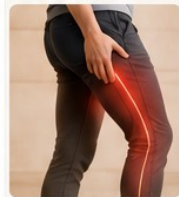
Liberación de tensiones en cuello, trapecios y hombros. Mejora de la movilidad y reducción del dolor.

7.5 LUMBALGIA



Técnicas para aliviar el dolor lumbar, fortalecer la zona baja de la espalda y mejorar la postura.

7.6 CIÁTICA



Trabajo en puntos clave del meridiano de Vejiga para aliviar el dolor que irradia por la pierna.

7.7 CEFALEA TENSIONAL



Técnicas específicas en cabeza, cuello y hombros para reducir la tensión y el dolor de cabeza.

7.8 FATIGA



Reequilibrio energético, activación de puntos vitales y mejora de la circulación para recuperar vitalidad.

7.9 CONTRAINDICACIONES



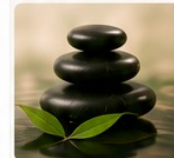
Cuándo y cómo evitar el tratamiento. Situaciones especiales y precauciones importantes.

7.10 CASOS PRÁCTICOS



Ejemplos reales paso a paso para aplicar lo aprendido en distintas situaciones terapéuticas.

7.11 RESUMEN



Repaso de los contenidos clave del módulo para integrar y consolidar conocimientos.

7.12 TEST



30 preguntas tipo test para evaluar tu comprensión y avanzar con seguridad en el curso.



¿QUÉ APRENDERÁS EN ESTE MÓDULO?



- ✓ Aplicar el Shiatsu para las dolencias más comunes.
- ✓ Elegir los puntos y técnicas más adecuados.
- ✓ Adaptar el tratamiento a cada persona.
- ✓ Trabajar con seguridad y responsabilidad.
- ✓ Obtener resultados reales y duraderos.



BENEFICIOS DE LAS APLICACIONES TERAPÉUTICAS



Alivio del dolor y la tensión.



Mejora del bienestar físico y emocional.



Mayor energía y calidad de vida.



Equilibrio cuerpo-mente-espíritu.



Confianza y profesionalidad como terapeuta.



La verdadera terapia comienza cuando entiendes a la persona,
no solo su síntoma.
- El arte del Shiatsu -



CURSO DE

SHIATSU

TÉCNICA JAPONESA DE EQUILIBRIO Y BIENESTAR

MÓDULO

7

APLICACIONES TERAPÉUTICAS

Aprende a aplicar el Shiatsu para aliviar dolencias comunes, mejorar el bienestar y acompañar procesos de equilibrio físico y emocional.

7.1 ESTRÉS

El estrés es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones de presión o exigencia. El Shiatsu ayuda a relajar el sistema nervioso, liberar tensiones acumuladas y devolver el equilibrio entre cuerpo y mente.

Objetivo

Reducir la tensión física y mental, equilibrar el sistema nervioso y promover un estado profundo de relajación y bienestar.

Causas comunes

- Exceso de trabajo o responsabilidades
- Preocupaciones constantes
- Falta de descanso y desconexión
- Mala alimentación
- Tensión emocional acumulada

Cómo ayuda el Shiatsu

- ✓ Relaja el sistema nervioso
- ✓ Disminuye la tensión muscular
- ✓ Mejora la calidad del sueño
- ✓ Favorece la circulación de la energía
- ✓ Aporta calma mental y claridad

Puntos clave a tratar

- Hegu (L14)**
 En el dorso de la mano, entre el pulgar e índice. Libera tensión general y calma la mente.
- Yintang (Extra)**
 Entre las cejas. Acalma la mente y reduce la ansiedad.
- Shenmen (HT7)**
 En la muñeca, lado del meñique. Tranquiliza el sistema nervioso.
- Taichong (H3)**
 En el dorso del pie, entre el 1º y 2º metatarsiano. Libera la tensión del hígado y la mente.

Técnicas recomendadas

- Presiones sostenidas con pulgares o palmas
- Estiramientos suaves de cuello, hombros y espalda
- Rotaciones articulares de hombros y caderas
- Respiración profunda y consciente durante la sesión
- Trabajo en meridianos de Hígado, Corazón, Bazo y Riñón

Consejos adicionales

- Crear un ambiente tranquilo y cálido
- Invitar al receptor a respirar profundamente
- Respetar los tiempos y escuchar el cuerpo
- Recomendar hábitos saludables: descanso, alimentación equilibrada y momentos de desconexión

Protocolo sugerido (resumen)

1

2

3

4

5

Recepción
Breve conversación y escucha activa.

→

Equilibrio inicial
Trabajo en respiración y puntos de calma.

→

Tratamiento
Aplicación de técnicas y puntos clave.

→

Integración
Estiramientos suaves y relajación final.

→

Cierre
Recomendaciones y cierre de la sesión.

Recuerda: Cada persona vive el estrés de forma diferente. El Shiatsu no solo alivia los síntomas, sino que ayuda a restablecer el equilibrio para una vida más plena y consciente.

和



CURSO DE

SHIATSU

TÉCNICA JAPONESA DE EQUILIBRIO Y BIENESTAR



MÓDULO

7

APLICACIONES TERAPÉUTICAS

Aprende a aplicar el Shiatsu para aliviar dolencias comunes, mejorar el bienestar y acompañar procesos de equilibrio físico y emocional.



7.2 ANSIEDAD

La ansiedad es una respuesta del cuerpo ante el estrés o preocupación constante. El Shiatsu ayuda a calmar la mente, regular la energía y recuperar la sensación de seguridad y bienestar.



Objetivo

Calmar la mente, reducir la tensión emocional, regular la respiración y promover una sensación de seguridad y equilibrio interior.



Causas comunes

- Preocupaciones excesivas
- Estrés prolongado
- Sobrecarga mental
- Falta de descanso
- Desequilibrio del sistema nervioso



Cómo ayuda el Shiatsu

- ✓ Calma la mente y reduce la preocupación
- ✓ Regula el sistema nervioso
- ✓ Disminuye la tensión muscular
- ✓ Mejora la respiración y el sueño
- ✓ Aporta sensación de seguridad y bienestar



Puntos clave a tratar

- **Baihui (DU20)**
En la coronilla. Calma la mente, eleva el ánimo y tranquiliza el espíritu.
- **Yintang (Extra)**
Entre las cejas. Disipa la tensión mental y reduce la ansiedad.
- **Shenmen (HT7)**
En la muñeca, lado del meñique. Calma el corazón y la mente.
- **Neiguan (PC6)**
En la cara interna del antebrazo, a 3 dedos de la muñeca. Regula el sistema nervioso y el corazón.
- **Taichong (H3)**
En el dorso del pie, entre el 1º y 2º metatarsiano. Libera la tensión emocional.



Técnicas recomendadas

- Presiones suaves y sostenidas en puntos clave
- Estiramientos suaves de cuello, hombros y espalda
- Masaje en meridianos de Corazón, Hígado, Bazo y Riñón
- Respiraciones profundas y conscientes durante la sesión
- Técnicas de centrado y enraizamiento

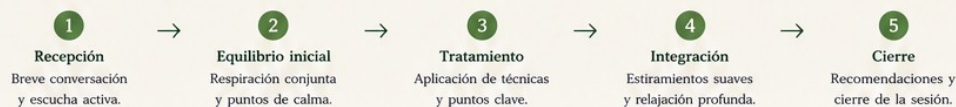


Consejos adicionales

- Crear un ambiente tranquilo y seguro
- Evitar estímulos fuertes (ruidos, luces intensas)
- Acompañar con respiración profunda y consciente
- Recomendar rutinas de relajación y meditación
- Invitar al autocuidado y al descanso reparador



Protocolo sugerido (resumen)



Recuerda: La ansiedad puede variar en intensidad. El Shiatsu acompaña y ayuda, pero no sustituye la atención médica o psicológica profesional si es necesario.





CURSO DE

SHIATSU

TÉCNICA JAPONESA DE EQUILIBRIO Y BIENESTAR





MÓDULO

7

APLICACIONES TERAPÉUTICAS

Aprende a aplicar el Shiatsu para aliviar dolencias comunes, mejorar el bienestar y acompañar procesos de equilibrio físico y emocional.



7.3 INSOMNIO

El insomnio puede deberse a estrés, exceso de actividad mental, tensión física o desequilibrios energéticos. El Shiatsu ayuda a calmar el sistema nervioso, relajar el cuerpo y favorecer un sueño profundo y reparador.



Objetivo

Inducir la relajación profunda, calmar la mente, equilibrar la energía y favorecer un sueño natural y reparador.



Causas comunes

- Estrés y preocupaciones
- Hiperactividad mental
- Tensión muscular
- Malos hábitos de sueño
- Desequilibrios energéticos (Corazón, Hígado, Riñón)



Cómo ayuda el Shiatsu

- ✓ Relaja el sistema nervioso
- ✓ Reduce la tensión física y mental
- ✓ Regula la energía del cuerpo
- ✓ Equilibra los órganos internos
- ✓ Favorece un sueño profundo y reparador



Puntos clave a tratar

- **Shenmen (HT7)**
En la muñeca, lado del meñique. Calma la mente y favorece el sueño.
- **Anmian (Extra)**
Detrás de la oreja. Induce la calma y el sueño.
- **Sanyinjiao (B6)**
En la cara interna de la pierna, 3 dedos por encima del tobillo. Nutre la Sangre y calma la mente.
- **Taixi (R3)**
Entre el maléolo interno y el tendón de Aquiles. Fortalece el Riñón y profundiza el sueño.
- **Yintang (Extra)**
Entre las cejas. Calma la mente y favorece la relajación.



Técnicas recomendadas

- Presiones suaves y prolongadas en puntos clave
- Estiramientos suaves de cuello, hombros y espalda
- Trabajo en meridianos de Corazón, Hígado, Riñón, Bazo y Corazón
- Respiraciones profundas y conscientes
- Técnicas de centrado y enraizamiento al inicio y final de la sesión



Consejos adicionales

- Establecer horarios regulares para dormir
- Evitar pantallas y estímulos antes de acostarse
- Crear un ambiente oscuro, silencioso y fresco
- Realizar respiraciones profundas antes de dormir
- Tomar infusiones relajantes (manzanilla, tila, valeriana)



Protocolo sugerido (resumen)

- Recepción**
Breve conversación y escucha activa.
- Equilibrio inicial**
Respiración conjunta y puntos de calma.
- Tratamiento**
Aplicación de técnicas en puntos clave.
- Integración**
Estiramientos suaves y respiración profunda.
- Cierre**
Recomendaciones y cierre de la sesión.



Recuerda: Un buen sueño es esencial para el equilibrio cuerpo-mente. El Shiatsu ayuda a recuperar el descanso natural y la energía vital.

和
(Armonía)



El conocimiento se transforma en bienestar cuando se aplica con presencia, respeto y corazón.



CURSO DE SHIATSU

TÉCNICA JAPONESA DE EQUILIBRIO Y BIENESTAR

MÓDULO 7

APLICACIONES TERAPÉUTICAS

Aprende a aplicar el Shiatsu para aliviar dolencias comunes, mejorar el bienestar y acompañar procesos de equilibrio físico y emocional.

7.4 CERVICALGIA

La cervicalgia se refiere al dolor, rigidez o tensión en la zona del cuello y la parte alta de la espalda. El Shiatsu ayuda a liberar la tensión acumulada, mejorar la circulación y devolver la movilidad de forma natural y segura.



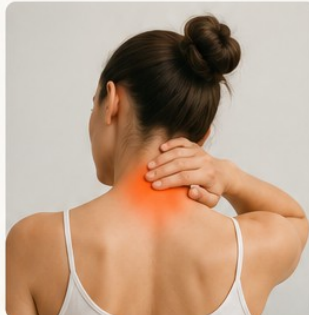
Objetivo

Aliviar el dolor y la rigidez en el cuello, mejorar la movilidad, reducir la tensión muscular y prevenir futuras molestias.



Causas comunes

- Posturas incorrectas (trabajo, móvil, ordenador)
- Estrés y tensión emocional
- Sobrecarga muscular
- Falta de movimiento
- Contracturas en hombros y cuello



Cómo ayuda el Shiatsu

- ✓ Libera la tensión muscular acumulada
- ✓ Mejora la circulación en cuello y hombros
- ✓ Aumenta la movilidad y flexibilidad
- ✓ Reduce el dolor y la rigidez
- ✓ Promueve una postura más equilibrada
- ✓ Aporta relajación y bienestar general



Puntos clave a tratar

- **Fengtchi** (GB20)
En la base del cráneo, entre los músculos esternocleidomastoideos. Alivia la tensión de cuello y cabeza.
- **Jianjing** (GB21)
En la parte más alta del hombro. Relaja cuello y hombros.
- **Tianzhu** (V10)
A ambos lados de la columna cervical, debajo de la base del cráneo.
- **Dazhui** (V14)
En la 7ª vértebra cervical. Libera la tensión de la zona alta de la espalda.
- **Jianyu** (LI15)
En el hombro, en la parte anterior. Reduce el dolor y mejora la movilidad.



Técnicas recomendadas

- Presiones sostenidas con pulgares en puntos clave
- Estiramientos suaves de cuello (flexión, rotación e inclinación)
- Masaje en trapecios, escalenos y elevador de la escápula
- Rotaciones suaves de hombros y movimientos circulares
- Respiraciones profundas y conscientes durante la sesión
- Técnicas de drenaje y relajación final

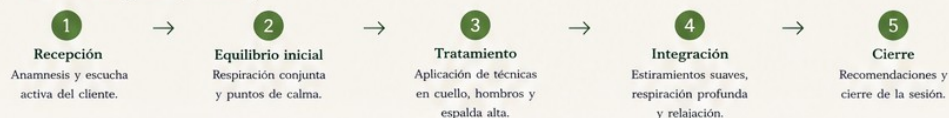


Consejos adicionales

- Mantener una postura correcta en el día a día
- Realizar pausas activas si trabajas muchas horas sentado
- Evitar llevar peso en un solo hombro
- Practicar estiramientos suaves de cuello a diario
- Dormir con una almohada adecuada que soporte el cuello



Protocolo sugerido (resumen)



Recuerda: El Shiatsu no sustituye a la medicina. Consulta siempre a un profesional de la salud ante cualquier duda o patología.



Equilibrio en tu cuello, bienestar en tu vida.
Shiatsu es armonía.

和
(Armonía)



CURSO DE

SHIATSU

TÉCNICA JAPONESA DE EQUILIBRIO Y BIENESTAR

MÓDULO

7

APLICACIONES TERAPÉUTICAS

Aprende a aplicar el Shiatsu para aliviar dolencias comunes, mejorar el bienestar y acompañar procesos de equilibrio físico y emocional.

7.5 LUMBALGIA

La lumbalgia es el dolor en la parte baja de la espalda. Puede ser causada por malas posturas, estrés, esfuerzo físico, sedentarismo o tensión muscular. El Shiatsu ayuda a aliviar el dolor, reducir la inflamación y mejorar la movilidad y la calidad de vida.



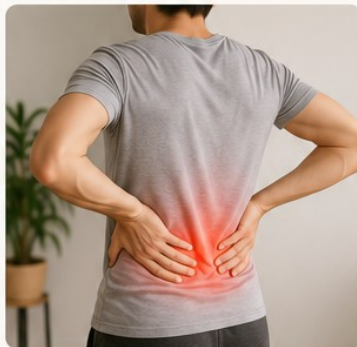
Objetivo

Aliviar el dolor lumbar, reducir la tensión muscular, mejorar la movilidad de la zona lumbar y equilibrar la energía para prevenir futuras molestias.



Causas comunes

- Posturas inadecuadas o prolongadas
- Sobrecarga muscular o esfuerzo físico
- Estrés y tensión emocional
- Falta de ejercicio y sedentarismo
- Lesiones o contracturas
- Desequilibrios en la pelvis o columna



Cómo ayuda el Shiatsu

- ✓ Reduce la tensión muscular y el dolor
- ✓ Mejora la circulación en la zona lumbar
- ✓ Aumenta la flexibilidad y movilidad
- ✓ Equilibra la energía del cuerpo
- ✓ Favorece la relajación profunda
- ✓ Previene recaídas y futuras molestias



Puntos clave a tratar

- **Shenshu (V23)**
A ambos lados de la 2ª vértebra lumbar. Fortalece la zona lumbar y alivia el dolor.
- **Mingmen (Du4)**
En la 2ª vértebra lumbar, en el centro de la espalda. Tonifica el riñón y la energía vital.
- **Yaoyan (Du3)**
Debajo de Du4, entre L4 y L5. Alivia el dolor lumbar y relaja la musculatura.
- **Chengfu (V36)**
En el pliegue inferior del glúteo. Libera la tensión de la zona lumbar y sacra.
- **Weizhong (V40)**
En el hueso detrás de la rodilla. Relaja la parte baja de la espalda y las piernas.



Técnicas recomendadas

- Presiones sostenidas con pulgares o palmas en puntos clave
- Estiramientos suaves de la zona lumbar y piernas
- Masaje en trapecios, lumbares y glúteos
- Rotaciones suaves de pelvis y movilizaciones de cadera
- Respiraciones profundas y conscientes durante la sesión
- Técnicas de drenaje y relajación final

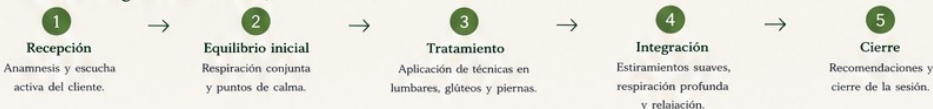


Consejos adicionales

- Mantener una buena postura al sentarse y al levantar peso
- Evitar estar mucho tiempo en la misma posición
- Realizar ejercicios suaves de estiramiento a diario
- Aplicar calor local si es necesario
- Dormir en un colchón adecuado que soporte la espalda



Protocolo sugerido (resumen)



Recuerda: La lumbalgia puede mejorar con el Shiatsu, pero si el dolor es persistente o intenso, consulta siempre a un profesional de la salud.



Espalda equilibrada, cuerpo en armonía, mente en calma.

和
(Armonía)



CURSO DE SHIATSU

TÉCNICA JAPONESA DE EQUILIBRIO Y BIENESTAR

MÓDULO 7

APLICACIONES TERAPÉUTICAS

Aprende a aplicar el Shiatsu para aliviar dolencias comunes, mejorar el bienestar y acompañar procesos de equilibrio físico y emocional.

7.6 CIÁTICA

La ciática se refiere al dolor que se irradia a lo largo del nervio ciático, desde la zona lumbar hacia la pierna y el pie. El Shiatsu ayuda a reducir la inflamación, liberar la tensión muscular, mejorar la circulación y restablecer el equilibrio energético para aliviar el dolor y mejorar la movilidad.



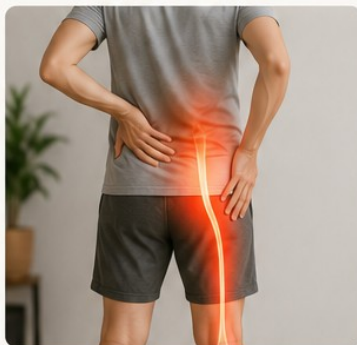
Objetivo

Aliviar el dolor ciático, reducir la tensión muscular, desinflamar los nervios, mejorar la movilidad y restablecer el flujo de energía en la zona lumbar y las piernas.



Causas comunes

- Hernia o protusión discal
- Compresión del nervio ciático
- Tensión muscular en glúteos y lumbar
- Posturas prolongadas o incorrectas
- Sedentarismo y falta de ejercicio
- Inflamación o sobrecarga física
- Estrés y tensión emocional



Cómo ayuda el Shiatsu

- ✓ Alivia la compresión y tensión del nervio ciático
- ✓ Reduce la inflamación y el dolor
- ✓ Relaja los músculos de la zona lumbar, glúteos y piernas
- ✓ Mejora la circulación y el flujo de energía
- ✓ Aumenta la flexibilidad y la movilidad
- ✓ Favorece la recuperación y previene recaídas



Puntos clave a tratar

- **Baihui (DU20)**
En la coronilla. Relaja el sistema nervioso y alivia el dolor irradiado.
- **Yaoyan (DU3)**
Debajo de DU4, entre L4 y L5. Libera la tensión lumbar y relaja la musculatura.
- **Shenshu (V23)**
A ambos lados de L2. Fortalece la zona lumbar y alivia el dolor.
- **Chengfu (V36)**
En el pliegue inferior del glúteo. Relaja el nervio ciático y alivia el dolor en piernas.
- **Weizhong (V40)**
En el centro del pliegue detrás de la rodilla. Libera la tensión en la parte posterior de la pierna.
- **Kunlun (V60)**
Detrás del maléolo externo. Alivia el dolor irradiado hasta el pie.



Técnicas recomendadas

- Presiones profundas y sostenidas en puntos clave
- Estiramientos suaves de la zona lumbar, glúteos y piernas
- Masaje en trapecios, lumbares y glúteos
- Rotaciones suaves de pelvis y movilizaciones de cadera
- Movilización del nervio ciático (técnicas de deslizamiento neural)
- Respiraciones profundas y conscientes durante la sesión
- Técnicas de drenaje y relajación final



Consejos adicionales

- Evitar estar mucho tiempo sentado o de pie
- Aplicar calor local si es necesario
- Realizar estiramientos suaves a diario
- Caminar y mantener una actividad física moderada
- Dormir en posición adecuada: preferiblemente de lado con almohada entre las piernas



Protocolo sugerido (resumen)



Recuerda: La constancia y el cuidado diario son clave para aliviar la ciática y prevenir futuras molestias. Escucha tu cuerpo y consulta siempre a un profesional de la salud si el dolor persiste.



Cuando la energía fluye, el dolor disminuye y la vida se armoniza.

和
(Armonía)



CURSO DE SHIATSU

TÉCNICA JAPONESA DE EQUILIBRIO Y BIENESTAR

MÓDULO 7

APLICACIONES TERAPÉUTICAS

Aprende a aplicar el Shiatsu para aliviar dolencias comunes, mejorar el bienestar y acompañar procesos de equilibrio físico y emocional.

7.7 CEFALEA TENSIONAL

La cefalea tensional es un dolor de cabeza leve a moderado que se siente como una presión o banda que rodea la cabeza. Puede estar causada por estrés, tensión muscular, fatiga ocular o malas posturas. El Shiatsu ayuda a liberar la tensión acumulada, mejorar la circulación y promover una profunda relajación.



Objetivo

Aliviar el dolor de cabeza tensional, reducir la tensión en cuello, hombros y cabeza, favorecer la relajación profunda y restablecer el equilibrio energético.



Causas comunes

- Estrés y ansiedad
- Tensión muscular en cuello y hombros
- Fatiga visual (pantallas, lectura prolongada)
- Malas posturas
- Falta de descanso
- Bruxismo
- Deshidratación o alimentación inadecuada



Cómo ayuda el Shiatsu

- ✓ Libera la tensión en cuello, hombros y cabeza
- ✓ Mejora la circulación sanguínea
- ✓ Reduce el estrés y la ansiedad
- ✓ Favorece la relajación profunda
- ✓ Equilibra el sistema nervioso
- ✓ Aporta claridad mental y bienestar general



Puntos clave a tratar

- **Baihui** (DU20)
En la coronilla. Calma la mente, alivia el estrés y la tensión de la cabeza.
- **Taiyang** (EX-HN5)
En las sienes. Alivia el dolor de cabeza y la tensión en la zona temporal.
- **Fengchi** (GB20)
En la base del cráneo, en las depresiones bajo el occipital.
- **Anmian** (Extra)
Detrás de la oreja. Relaja la cabeza y mejora el sueño.
- **Jianjing** (GB21)
En el punto más alto del hombro. Libera la tensión en cuello y hombros.



Técnicas recomendadas

- Presiones suaves y sostenidas en puntos clave
- Masaje circular en sienes, frente y cuero cabelludo
- Estiramientos suaves de cuello y hombros
- Masaje en trapecios y escalenos
- Respiraciones profundas y conscientes
- Técnicas de centrado y enraizamiento
- Trabajo con meridianos de Vejiga, Vesícula Biliar y Triple Calentador



Consejos adicionales

- Evitar luces fuertes y ruidos intensos
- Descansar la vista de las pantallas
- Mantener una buena postura
- Beber suficiente agua
- Practicar respiraciones profundas durante el día
- Dormir lo suficiente y mantener rutinas relajantes



Protocolo sugerido (resumen)

- Recepción**
Anamnesis y escucha activa del cliente.
- Equilibrio inicial**
Respiración conjunta y puntos de calma.
- Tratamiento**
Aplicación de técnicas en cabeza, cuello y hombros.
- Integración**
Estiramientos suaves, respiración profunda y relajación.
- Cierre**
Recomendaciones y cierre de la sesión.



Recuerda: La cefalea tensional puede mejorar con el Shiatsu, pero si el dolor es frecuente o intenso, consulta siempre a un profesional de la salud.



Libera la tensión, calma tu mente y recupera tu equilibrio.

和
(Armonía)





CURSO DE

SHIATSU

TÉCNICA JAPONESA DE EQUILIBRIO Y BIENESTAR





MÓDULO

7

APLICACIONES TERAPÉUTICAS

Aprende a aplicar el Shiatsu para aliviar dolencias comunes, mejorar el bienestar y acompañar procesos de equilibrio físico y emocional.



7.8 FATIGA

La fatiga puede ser física, mental o emocional, y se manifiesta como cansancio persistente, falta de energía, motivación y concentración. El Shiatsu ayuda a revitalizar el cuerpo, equilibrar la energía y restaurar la vitalidad.



Objetivo

Recuperar la vitalidad y el equilibrio energético, disminuir el cansancio físico y mental y mejorar la capacidad de afrontamiento diario.



Causas comunes

- Estrés y sobrecarga mental
- Falta de sueño o descanso insuficiente
- Alimentación desequilibrada
- Sedentarismo o falta de actividad física
- Cambios estacionales
- Desequilibrios energéticos
- Exceso de trabajo o responsabilidades



Cómo ayuda el Shiatsu

- ✓ Aumenta la energía y la vitalidad
- ✓ Equilibra el sistema nervioso
- ✓ Mejora la circulación y la oxigenación
- ✓ Fortalece el sistema inmunológico
- ✓ Reduce el estrés y la tensión
- ✓ Promueve un descanso reparador
- ✓ Restaura el equilibrio cuerpo-mente



Puntos clave a tratar

- **Zu San Li (E36)**
Tonifica el Qi y la energía general del cuerpo. Fortalece el sistema digestivo e inmunológico.
- **Qi Hai (CV6)**
En el bajo abdomen. Tonifica el Qi y mejora la vitalidad.
- **Shen Shu (V23)**
A ambos lados de L2. Refuerza la energía de Riñón y combate el cansancio.
- **Ming Men (Du4)**
En la 2ª vértebra lumbar. Tonifica el fuego interno y la energía vital.
- **Tai Yang (EX-HN5)**
En las sienes. Alivia la fatiga mental y la sensación de pesadez en la cabeza.
- **Lao Cong (PC8)**
En el centro de la palma. Calma la mente y revitaliza.



Técnicas recomendadas

- Presiones rítmicas y sostenidas en puntos clave
- Estiramientos suaves de espalda, hombros y piernas
- Masaje en trapecios y zona lumbar
- Movilizaciones articulares suaves
- Respiraciones profundas y conscientes
- Técnicas de armonización energética (reiki-ho)
- Trabajo con meridianos de Bazo, Estómago y Riñón

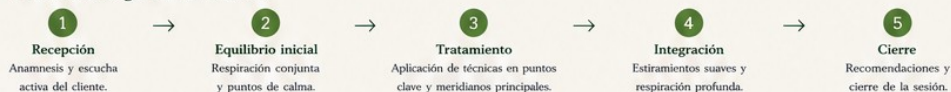


Consejos adicionales

- Dormir las horas necesarias
- Mantener una alimentación rica en nutrientes
- Beber suficiente agua
- Realizar actividad física moderada y regular
- Tomar descansos durante el día
- Practicar respiraciones profundas
- Dedicar tiempo a actividades que aporten bienestar



Protocolo sugerido (resumen)



Recuerda: La fatiga no es solo cansancio físico, también puede ser un desequilibrio energético. El Shiatsu ayuda a recuperar la energía natural y a reconectar con tu vitalidad.



Recupera tu energía, equilibra tu mente y vive con vitalidad.

和
(Armonía)



CURSO DE SHIATSU

TÉCNICA JAPONESA DE EQUILIBRIO Y BIENESTAR

MÓDULO 7

APLICACIONES TERAPÉUTICAS

Aprende a aplicar el Shiatsu para aliviar dolencias comunes, mejorar el bienestar y acompañar procesos de equilibrio físico y emocional.

7.9 CONTRAINDICACIONES

El Shiatsu es una técnica segura y natural, pero existen situaciones en las que su aplicación debe evitarse, modificarse o requerir la autorización de un profesional de la salud.

Conocer las contraindicaciones es fundamental para una práctica responsable y ética.



Objetivo

Garantizar la seguridad del receptor y del practicante, evitando riesgos y adaptando la sesión a cada situación particular.



Contraindicaciones absolutas

NO aplicar Shiatsu

- Fiebre alta o enfermedades infecciosas**
Riesgo de contagio o agravamiento del cuadro.
- Trombosis, flebitis o riesgo de trombo**
La presión puede movilizar coágulos y causar complicaciones graves.
- Cáncer en tratamiento activo**
Puede interferir con el tratamiento médico y debilitar al paciente.
- Hemorragias o trastornos de la coagulación**
Mayor riesgo de sangrado o hematomas.
- Fracturas recientes o no consolidadas**
Riesgo de desplazamiento o daño adicional.
- Embarazo de alto riesgo (primer trimestre o complicaciones)**
Puede existir riesgo para la madre y el bebé.
- Infecciones agudas de la piel**
Evitar contacto directo sobre la zona afectada.



Contraindicaciones relativas

Consultar con un profesional

- Hipertensión arterial no controlada**
Puede aumentar el riesgo cardiovascular.
- Diabetes no controlada**
Precaución en la presión y duración.
- Enfermedades cardíacas**
Adaptar la intensidad y duración.
- Osteoporosis o fragilidad ósea**
Evitar presiones profundas y maniobras intensas.
- Hernias discales, protrusiones o lesiones de columna**
Aplicar técnicas suaves y específicas.
- Trastornos mentales o emocionales severos**
Requiere acompañamiento especializado.
- Cirugías recientes**
Esperar el tiempo de recuperación indicado por el médico.



Precauciones generales

Adaptar la sesión

- Evaluar siempre al receptor antes de la sesión.
- Preguntar por su historial médico y estado actual.
- Respetar los límites físicos y emocionales de la persona.
- Aplicar la presión adecuada según la condición y sensibilidad.
- Evitar trabajar sobre zonas inflamadas, enrojecidas, hinchadas o dolorosas.
- Mantener una comunicación constante durante la sesión.
- Si hay dudas, consultar con un profesional de la salud.



Situaciones en las que MODIFICAR la aplicación



Personas mayores

Usar presiones más suaves y movimientos lentos.



Niños

Técnicas muy suaves y sesiones cortas.



Fatiga extrema

Sesiones más cortas, suaves y relajantes.



Después de las comidas

Esperar al menos 1 hora antes de la sesión.



Después de alcohol o drogas

Evitar la sesión hasta que el cuerpo esté en equilibrio.



Protocolo de seguridad para el practicante

- Mantener una higiene impecable (manos y entorno).
- Usar ropa cómoda y limpia.
- Conocer los límites de tu formación.
- Derivar al profesional adecuado cuando sea necesario.
- Registrar observaciones relevantes de la sesión.



La seguridad es la base de una práctica ética y profesional.



Recuerda

El Shiatsu complementa la salud, pero no sustituye el tratamiento médico. El respeto, la observación y el sentido común son esenciales para cuidar y proteger a cada persona.



(Armonía)



Primero no hacer daño. Luego, ayudar a equilibrar.



Con conocimiento, respeto y conciencia, el Shiatsu es sanación.







CURSO DE SHIATSU

TÉCNICA JAPONESA DE EQUILIBRIO Y BIENESTAR





APLICACIONES TERAPÉUTICAS

Aprende a aplicar el Shiatsu para aliviar dolencias comunes, mejorar el bienestar y acompañar procesos de equilibrio físico y emocional.



7.10 CASOS PRÁCTICOS

A continuación, se presentan ejemplos prácticos de aplicación del Shiatsu en diferentes dolencias comunes. Cada caso incluye una breve valoración, el enfoque de tratamiento y los resultados esperados.



Objetivo

Integrar los conocimientos aprendidos para aplicar el Shiatsu de forma eficaz, segura y adaptada a cada persona, promoviendo el equilibrio y el bienestar.



1. Estrés



Valoración

Tensión muscular generalizada, respiración superficial, mente activa, cansancio.

Enfoque de tratamiento

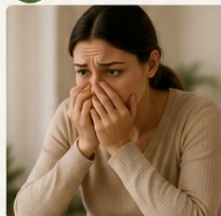
Trabajar meridianos de Hígado, Corazón y Bazo. Técnicas de armonización, presiones suaves y respiración profunda.

Resultados esperados

Relajación profunda, calma mental, mejor sueño y mayor vitalidad.



2. Ansiedad



Valoración

Inquietud, palpitaciones, tensión en pecho y abdomen, respiración corta.

Enfoque de tratamiento

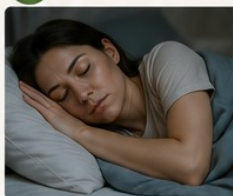
Equilibrar meridianos de Corazón, Pericardio y Riñón. Presiones suaves, estiramientos y trabajo sobre el diafragma.

Resultados esperados

Disminución de la ansiedad, sensación de seguridad y bienestar emocional.



3. Insomnio



Valoración

Dificultad para conciliar o mantener el sueño, mente activa, fatiga durante el día.

Enfoque de tratamiento

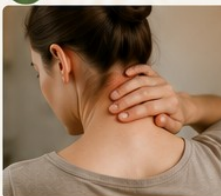
Tonificar Riñón y Corazón, calmar Shen. Técnicas sedantes, presión en puntos clave y respiración abdominal.

Resultados esperados

Sueño más profundo y reparador, mayor descanso y energía.



4. Cervicalgia



Valoración

Dolor y rigidez en cuello, tensión en hombros, limitación de movimiento.

Enfoque de tratamiento

Liberar tensión en trapecios, cuello y hombros. Estiramientos suaves, presiones en meridianos de Vejiga, Intestino Grueso y Vesícula Biliar.

Resultados esperados

Reducción del dolor, mayor movilidad y relajación muscular.



5. Lumbalgia



Valoración

Dolor en zona lumbar, rigidez, carga muscular, mala postura.

Enfoque de tratamiento

Tonificar Riñón y fortalecer la zona lumbar. Presiones profundas, estiramientos y movilizaciones de cadera y pelvis.

Resultados esperados

Alivio del dolor, mejora de la postura, mayor estabilidad y energía.



6. Ciática



Valoración

Dolor irradiado desde la zona lumbar hacia pierna o pie, hormigueo, contracturas.

Enfoque de tratamiento

Liberar tensión en lumbar y glúteos, trabajar meridianos de Vejiga y Triple Calentador. Estiramientos y técnicas de deslizamiento neural.

Resultados esperados

Reducción del dolor irradiado, mayor movilidad y bienestar.



7. Cefalea tensional



Valoración

Dolor opresivo en cabeza, cuello y hombros, tensión ocular.

Enfoque de tratamiento

Liberar tensión en cuello, hombros y cabeza. Trabajar meridianos de Vejiga, Hígado y Vesícula Biliar.

Resultados esperados

Alivio del dolor, claridad mental y relajación profunda.



8. Fatiga



Valoración

Cansancio persistente, falta de energía, dificultad para concentrarse.

Enfoque de tratamiento

Tonificar Bazo, Riñón y Pulmón. Técnicas energizantes, presiones rítmicas y respiración profunda.

Resultados esperados

Aumento de energía, vitalidad y equilibrio general.



9. Otras dolencias

- Digestiones pesadas
- Retención de líquidos
- Dolores menstruales
- Cambios emocionales
- Contracturas musculares
- Problemas respiratorios



El Shiatsu se adapta a cada persona y situación, promoviendo el equilibrio físico, energético y emocional.



Recomendaciones generales

- ✓ Realizar siempre una valoración completa antes de la sesión.
- ✓ Adaptar la intensidad y técnicas a cada persona.
- ✓ Crear un ambiente tranquilo y acogedor.
- ✓ Mantener una comunicación constante durante la sesión.
- ✓ Observar las reacciones del receptor y ajustar el tratamiento.
- ✓ Finalizar siempre con técnicas de armonización y respiración.



Cada sesión es única.
Escucha, siente y confía en tu intuición.
El equilibrio está en ti.



Reflexión final

La práctica constante, la observación y la empatía son claves para acompañar a cada persona en su camino hacia la salud y el bienestar.
El Shiatsu no solo trata el cuerpo, sino que armoniza la energía y el espíritu.





7.11 RESUMEN

A lo largo de este módulo hemos aprendido a aplicar el Shiatsu para aliviar diversas dolencias comunes, utilizando técnicas específicas y adaptadas a cada situación. El objetivo principal es restablecer el equilibrio energético, aliviar el dolor y mejorar la calidad de vida.



Objetivo del módulo

Integrar los conocimientos adquiridos para aplicar el Shiatsu de forma segura, efectiva y consciente en diferentes dolencias, promoviendo el bienestar integral de la persona.

¿QUÉ HEMOS APRENDIDO?



7.1 Estrés

Técnicas para calmar la mente, relajar los músculos y equilibrar el sistema nervioso.



7.2 Ansiedad

Enfoque en liberar la tensión emocional, favorecer la respiración y generar seguridad interna.



7.3 Insomnio

Puntos y técnicas para relajar cuerpo y mente, mejorar el sueño y regular los ritmos naturales.



7.4 Cervicalgia

Alivio de la tensión en cuello, hombros y parte alta de la espalda. Mejora de la movilidad y reducción del dolor.



7.5 Lumbalgia

Técnicas para liberar la zona lumbar, reducir la rigidez y fortalecer la zona baja de la espalda.



7.6 Ciática

Trabajo específico para aliviar el dolor irradiado a lo largo del nervio ciático y liberar tensiones.



7.7 Cefalea tensional

Puntos clave para reducir la tensión en cabeza, cuello y hombros y aliviar el dolor de cabeza.



7.8 Fatiga

Técnicas para recuperar energía, revitalizar el cuerpo y equilibrar la energía vital (Qi).



7.9 Contraindicaciones

Situaciones en las que no se debe aplicar el Shiatsu o se requiere especial precaución.



7.10 Casos prácticos

Aplicación real de las técnicas en diferentes dolencias. Evaluación, enfoque y resultados esperados.

PRINCIPIOS CLAVE DEL SHIATSU TERAPÉUTICO

- ✓ Escucha y observación: cada persona es única.
- ✓ Equilibrio energético: buscamos armonizar el flujo de Qi.
- ✓ Presión adecuada: firme pero cómoda, adaptada a cada receptor.
- ✓ Respiración consciente: acompaña siempre la sesión.
- ✓ Respeto y presencia: crea un espacio seguro y de confianza.
- ✓ Adaptación: ajusta las técnicas según la respuesta de la persona.
- ✓ Prevención y bienestar: el Shiatsu no solo trata, también previene.



BENEFICIOS GENERALES DEL SHIATSU

- ✓ Alivia el dolor y la tensión muscular.
- ✓ Mejora la circulación y el flujo de energía.
- ✓ Favorece la relajación profunda.
- ✓ Fortalece el sistema inmunológico.
- ✓ Mejora la calidad del sueño y el descanso.
- ✓ Aporta equilibrio físico, emocional y mental.



PARA RECORDAR

El Shiatsu es más que una técnica, es una forma de acompañar, escuchar y ayudar a que la persona recupere su propio equilibrio. La práctica constante, la sensibilidad y el respeto son tus mejores herramientas como terapeuta.

SIGUIENTES PASOS



Sigue practicando

La experiencia y la práctica constante te darán seguridad y sensibilidad.



Observa y adapta

Cada sesión es diferente. Aprende a adaptar las técnicas según la respuesta de la persona.



Acompaña desde el corazón

Tu presencia y tu intención son tan importantes como la técnica.



Cuando el cuerpo se libera de bloqueos, la energía fluye y la vida se armoniza. El Shiatsu es un camino de equilibrio, bienestar y conexión.

