



# Curso I - Nivel I

2010-11

(360 horas práctico-teorético)

968 231 195 - 608 941333 (centro Zháo Lú)

606 547070 (Rita Griesche)

Lugar: Centro Zháo-Lú-Escuela de Tai Chi, Murcia

## Contenido

En este año se aprende una base práctica en el Shiatsu; la respiración, como centrarse, y el uso relajado del peso del cuerpo. Se aprende diferentes técnicas de presión y estiramientos, la localización de los 12 meridianos clásicos de la acupuntura, y los puntos, o tsubos (los mismos como en la acupuntura), más importantes.

La teoría en este año cubre los conceptos básicos y fundamentales de la Medicina Tradicional Oriental y de la diagnosis, muchos de estos se pueden poner en práctica en los tratamientos.

Se recibe una base en la anatomía, enseñado con referencia especial a la práctica de Shiatsu.

## **1.- Introducción a los Principios Orientales de Energía – KI**

Técnicas para desarrollar energía propia o KI, fundamento para el estudio de Shiatsu

### ***DO-IN ejercicios***

Sistema japonesa de ejercicios y auto-Shiatsu para un tratamiento para ti misma o para recomendación para otros.

### ***MAKKO-HO estiramientos de meridianos***

Un método para asesorar y tratar a tu cuerpo propio a través de estiramientos de los meridianos.

### ***Qi Gong***

El desarrollo del Ki interno a través de ejercicios tradicionales y su aplicación en la práctica del Shiatsu.

## **2.- Práctica de Shiatsu**

### ***Técnicas de Shiatsu***

Los fundamentos de la respiración, como centrarse y como mover relajado, como utilizar pulgar, palmas, dedos, codos, rodillas y pies para hacer un Shiatsu efectivo con el mínimo esfuerzo.

### ***Uso de Hara***

Explicación de los principios del Hara, el centro energético en el cuerpo y su importancia en la práctica del Shiatsu.

### ***Secuencias de tratamientos***

Introducción al tratamiento en postura sentada, lateral, decúbito prono y supino, cuando y como se utilizan en un tratamiento.

### ***Meridianos Clásicos***

Como localizar y tratar los 12 meridianos clásicos.

### ***Estiramientos de Meridianos***

Estiramientos en las piernas para incrementar la efectividad de la localización y del tratamiento de cada meridiano.

### ***Localización de Tsubos***

Localización exacta de los puntos mayores con referencia anatómica.

### ***Estructura de los Tsubos***

Entender la naturaleza de los tsubos o puntos, y como se utiliza en el Shiatsu.

## **3.- Teoría**

### ***Yin y Yang***

Conceptos tradicionales de Yin y Yang, y como aplicarlo en la comprensión de salud y enfermedad.

### ***Cinco Elementos o Transformaciones***

Uno de los principios centrales de la Medicina Oriental; la Teoría de los Cinco Elementos permite identificar patrones de desequilibrios emocionales y físicos con aspectos amplios de asociaciones, desde del cuerpo humano hasta el entorno.

### ***Órganos y sus Funciones***

El estudio del sistema de órganos da una vista oriental sobre el funcionamiento interno del cuerpo y como se manifiestan desequilibrios en enfermedades.

### ***Las Sustancias Vitales***

La función de la Sangre, Fluidos Corporales, Esencia, Ki y Espíritu en la Salud física y emocional.

### ***Causas de Enfermedad***

Como puede identificar y comprender las causas internas y externas de enfermedad en la Medicina Oriental.

## **4.- Introducción al Diagnóstico**

Como detectar desequilibrios energéticos para focalizar el trabajo práctico.

### ***Puntos YU y BO***

Puntos específicos de diagnóstico que pueden ayudar en asesorar y tratar desequilibrios energéticos en los meridianos.

### ***Hara – zona diagnóstico***

Localización exacta de las zonas diagnósticas del Zen Shiatsu en el Hara, que es la base de los estudios en el 2º Año.

### ***Introducción de KYO y JITSU***

Una introducción al diagnóstico a través del tacto, y como sentir cualidades de “lleno” y “vacío” en el Ki de los meridianos.

### ***Introducción a la observación práctica***

Como utilizar el uso del diagnóstico visual, y hacer preguntas para ayudar en comprender el trabajo práctico con el trabajo teórico.

## **5.- Medicina Occidental**

### ***Anatomía***

Entender el sistema esqueleto y muscular, sus funciones en movimiento y apoyo.  
Referencia especial de meridianos y localización de puntos. (2 horas/mes)

## **6.- Tratamientos registrados**

Es recomendable que el estudiante empiece con la práctica del shiatsu en su entorno familiar y con amig@s . El Curriculum de la APSE pide 50 tratamientos registrados en el 1º año. Los estudiantes pueden utilizar los tratamientos de las clases de practicas como practicas registradas.

## **7. - Tratamientos**

Para entender el Shiatsu es importante recibirlo. Cada estudiante debe recibir un mínimo de 4 tratamientos durante el 1º año de un/a profesor/a registrada en Shiatsu.

## **8. - Clase de Práctica**

Hay una clase de práctica de 2 horas al mes para revisar y practicar el contenido del curso anterior. Las clases de práctica son para todos los niveles y están supervisadas de una profesora.

Fechas: Viernes antes del curso Nivel I

Horario: de las 18.00 - 20.00 hrs.

## **9. - Nivel 1 (Fechas)** (el 2º fin de semana de cada mes)

Sábados - 10.00-14.00 y de 16.00-20.00,

Domingos - 10.00-14.00

### **Fechas**

13/14 de Nov. 2010,

11/12 de Dic.,

08/09 de Enero 2011,

12/13 de Feb. ,

12/13 de Marzo,

09/10 de Abril,

07/08 de Mayo,

11/12 de Junio,

09/10 de Julio,

Retiro Sept 2011 (estancia y comida no incluida)

## **10. - Precios 2010-11, NIVEL I (10 fines de semanas):**

Matricula: 60€

### Formas de pago:

Contado 1350€/año

En 2 pagos 698€ en el 1º seminario y 698€ en el 5º seminario, total 1395€.

Mensualmente 150€, total 1500€

## **Conferencia Gratuita**

**15 de Octubre 2010**

Viernes - 15 de Octubre, a las 20.00 hrs.

**“¿Que es el Shiatsu?”**

**La importancia de la prevención y la Formación Profesional de Shiatsu**

**Práctica “Gyoki”**

Ponente:

**Rita Griesche BA (Hons) APSE, T. PGCE**

Directora de la Escuela de Shiatsu, SHIATSU LEVANTE

Lugar: Centro Zháo Lú

## **Curso de Iniciación**

**16/17 Octubre 2010**

Sábados - 16 de Octubre, de las 16.00 hasta las 20.00 hrs.

Domingos - 17 de Octubre, de las 10.00-14.00 y de las 16.00 a 20.00 hrs.

El Curso de Iniciación te permite entrar en el **NIVEL I de la Formación Profesional!**

(Los participantes del Curso de Iniciación pueden participar gratuitamente en el 2º evento de [murcia se relaja](#), que se celebra el Sábado 16 de Octubre en el IES Floridablanca .

Precio: 120€, reserva 50€ en el centro Zhao Lu. Plazas limitadas !

# **murcia** serelaja

**murcia** serelaja enseña técnicas sencillas a los ciudadanos de Murcia para aliviar los efectos de estrés. Cualquier persona, independiente de su edad, puede aprender estas técnicas y continuar practicarlas en casa para conseguir un estado de calma y serenidad y así prevenir síntomas crónicas que repercuten directamente en el estado de la salud.

**Sábado 16 de Octubre,  
10.00-13.00 hrs.**

**Lugar:**

**IES FLORIDABLANCA,  
Calle de Miguel Hernández, 5  
30011 Murcia**

**Precio 12€,  
con una camiseta incluida en el precio!**

**Por favor, para pedir una camiseta para ti, necesitamos tu reserva y saber tu talla hasta el 15 de septiembre!!!**

**Esta vez las plazas están limitadas!**

**Hasta 50 personas en orden de inscripción en la cuenta**

**LA CAM 2090 0139 94 0001538139**

**Una colaboración entre SHIATSU LEVANTE, ASM y ARMEAD.**

**[murciaserelaja@gmail.com](mailto:murciaserelaja@gmail.com)**

**SHIATSU LEVANTE**, Escuela de Shiatsu de Murcia  
[www.shiatsu-levante.eu](http://www.shiatsu-levante.eu), shiatsu.levante@gmail.com