

MINDFULNESS Y SHIATSU

1. ¿POR QUÉ UN CURSO DE MINDFULNESS Y SHIATSU?

La terapia corporal shiatsu es una combinación de la medicina tradicional china (los mismos puntos de energía utilizados en acupuntura), y el masaje japonés. Basada en la presión de puntos energéticos por todo el cuerpo con los pulgares, dedos y palmas de la mano, permite aliviar ciertas enfermedades (dolores musculares trastornos nerviosos, estrés, depresión, insomnio, migrañas, etc) desencadenando el mecanismo curativo.

Integrando Mindfulness y Shiatsu se armoniza cuerpo, mente y emociones, con el objetivo de mejorar la salud y la vitalidad.

Llevamos una atención plena a nuestro cuerpo, siendo plenamente conscientes de nuestras sensaciones corporales, elevando el tono vital, despertando una mayor consciencia sobre nuestro ser y activando la capacidad de autoregulación y autocuración que todos poseemos.

2. ESTRUCTURA DEL CURSO

El 80% del curso es práctico. Características de la terapia Shiatsu Cualidades de la presión Técnicas de autoshiatsu Diferentes tipos de presión Prácticas por parejas en todas las regiones del cuerpo. Diferentes posturas del terapeuta Características de los puntos importantes y sus indicaciones Estiramientos. Se puntualizará la importancia de la respiración desde el Hara, (nuestro centro de gravedad de donde parte el movimiento), junto con la postura corporal, y la observación. Teoría de los principios de la Medicina Tradicional China Tratamientos con presión de puntos de eficacia probada en desequilibrios emocionales: estrés, depresión, insomnio, obsesión, cervicalgias, lumbalgias, dolores de cabeza, etc.

3- ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Con mindfulness y shiatsu se enseñarán herramientas que potencian el autoconocimiento, la claridad mental, la empatía, la aceptación, el bienestar

físico, emocional y mental, por lo tanto, está dirigido a aquellos que quieran vivir más conscientes y también a terapeutas, educadores, psicólogos, médicos, personal sanitario etc que quieran adquirir mayores habilidades para desarrollar su trabajo.

4- OBJETIVOS

Conocer y experimentar el concepto y los beneficios de la integración de mindfulness en shiatsu: al practicar shiatsu con consciencia, prestando atención a las regiones del cuerpo donde presionamos con los pulgares, sintiendo el movimiento corporal al unísono con la respiración, el resultado será mucho más eficaz, y se produce un gran equilibrio tanto para quien da como para quien recibe.

Potencia la conexión emocional: al trabajar en grupo observando las distintas sensaciones corporales, se disipan las falsas fronteras,

Detectar a tiempo las necesidades físicas, emocionales y mentales al hacernos conscientes de nuestro cuerpo y sentir dolor o molestia a la presión.

Shiatsu es una terapia holística: no combate directamente el síntoma, sino que va al origen de la enfermedad y despierta los poderes curativos del cuerpo.

Ver la relación entre patrones mentales y corporales: Con Shiatsu se observa una relación muy estrecha entre pensamiento-emoción-sensación corporal.

La estructura corporal indica cómo nos encontramos emocionalmente: pecho hundido debido a miedos, hombros tensos: excesiva preocupación, dolores cervicales por estrés, etc...

Equilibrio del sistema nervioso autónomo

Desarrollar la atención en la respiración, movimiento y presión con las palmas de las manos desde el Hara (abdomen)

5. Bibliografía

Tratado completo de terapia shiatsu (Toru Namikoshi)

Libro completo de shiatsu (Shigeru Onoda)

El libro del shiatsu. Vitalidad y salud a través del tacto (Paul Lundberg)