



## Qué es Zen Shiatsu?

El Zen Shiatsu o *lokai Shiatsu* es la técnica terapéutica tradicional japonesa de trabajo corporal y reequilibrio energético creada por el maestro *Shizuto Masunaga*.

Es una invitación a volver a descubrir y a reencontrarnos con el contacto como forma de alivio y contención. Es recuperar la experiencia interna y quizás olvidada, de las primeras sensaciones que nos unieron a nuestra madre en el instante del nacimiento. O la de aquellos momentos de nuestras vidas en los que el calor del simple contacto de un abrazo o una mano amiga, nos ayudó a sentirnos mejor o nos acompañó brindándonos el soporte que necesitábamos para recuperarnos y sentirnos enteros nuevamente.

Aunque el Zen Shiatsu es una forma de terapia tradicional japonesa, sus orígenes y bases conceptuales y filosóficas están profundamente enraizadas en la Medicina Tradicional China. Su técnica consiste en ejecutar una serie de presiones a lo largo del cuerpo del paciente, utilizando para ello los pulgares, las palmas de las manos, los antebrazos, los codos, las rodillas y los pies. Estas presiones, junto con una serie de manipulaciones y estiramientos, permiten aliviar las tensiones acumuladas y llevan a las personas a un estado de relajación profunda, estimulando los mecanismos de autocuración del cuerpo de manera tal que éste pueda recuperar nuevamente su bienestar, armonía y equilibrio.

En cada sesión, el terapeuta de Zen Shiatsu trata a su paciente como un todo que incluye tanto su plano físico, como el emocional y espiritual. Para lograr esto, debe abrir su mente y su corazón desprendiéndose de ideas y preconceptos, tratando de comprender y ayudar a ese ser humano que tiene enfrente y buscando entrar en un estado meditativo, despojado de pensamientos y falsas expectativas, con la intención clara de que esa verdadera comunicación sin palabras y ese sentimiento de unidad profunda con el receptor puedan contribuir a su recuperación.

El Zen Shiatsu puede ser utilizado en cualquier circunstancia o ambiente, ya sea consultorio, domicilio o lugar de trabajo, ya que el receptor permanece completamente vestido durante el tiempo que dura la sesión. Puede ser eficaz en el tratamiento de una amplia variedad de estados y desequilibrios físicos o emocionales.

Es una forma de trabajo corporal totalmente segura, no dolorosa ni invasiva, que no requiere que el terapeuta use medicamentos ni ningún tipo de instrumento adicional en su práctica excepto su propio cuerpo.

El camino del Zen Shiatsu que te propongo se basa en una precisa y rica formación en la técnica, acompañada por el estudio y la comprensión de los conceptos de la Filosofía y de la Medicina Tradicional China en los que se sustenta. Unido a esto, los conocimientos necesarios tanto para realizar un autotratamiento que nos permita mantenernos en un equilibrio físico, mental y energético adecuado, como para ayudar de manera sencilla y eficaz a que las personas que nos consulten puedan recuperarse, sentirse más saludables y logren una mejor calidad de vida.



## **Cuál es el objetivo de la formación profesional?**

Este curso no requiere experiencia previa y está dirigido a cualquier persona con inquietudes, pues creemos sinceramente que el Zen Shiatsu puede ser una herramienta muy valiosa para todos aquellos con interés en ayudarse a sí mismos y a los que los rodean.

Tanto quienes se inician como quienes son profesionales de la salud, de la estética o de otras disciplinas corporales pueden encontrar en su estudio y práctica una perspectiva diferente de los conceptos tradicionales de salud y enfermedad.

Pueden también descubrir en él un medio de aprendizaje y autoconocimiento que enseña a observar, percibir y ayudar sin juzgar, así también como un complemento para enriquecer su actividad actual o su vida diaria.

La formación que se adquiere a través del estudio, la práctica y las experiencias personales a lo largo del curso, irá transformando poco a poco al estudiante, mejorando su estado físico y brindándole medios para enfrentar y superar problemas personales o emocionales, ayudándole a conectarse con los demás y sobre todo, con su propio cuerpo y sensibilidad.

En síntesis, este curso es para aquellos que deseen conocer una forma de trabajo corporal y una filosofía que seguramente, tendrá influencia mucho mas allá del tiempo que inviertan en su estudio, para prolongarse y manifestarse positivamente en muchas facetas de sus vidas.

## **Programa Detallado**

### **Programa - Nivel Básico**

En este módulo se aprende a desarrollar una sesión básica trabajando sobre los canales de energía. El módulo incluye el estudio de los recorridos y funciones de los meridianos clásicos y extendidos, así también como las técnicas tradicionales de trabajo correspondientes a cada uno.

#### **1. Curso Introductorio - 4 modulos (28 horas)**

- Introducción al Zen Shiatsu: descripción y fundamentos.
- Técnicas básicas en posición receptor boca abajo.
- Técnicas básicas en posición receptor boca arriba.

#### **2. Curso Básico - 8 modulos (56 horas)**

- Introduccion al Sistema de Meridianos Tradicional y Extendido.
- Meridianos de Pulmón e Intestino Grueso.



- Meridianos de Estómago y Bazo Pancreas.
- Meridianos de Corazón e Intestino Delgado.
- Meridianos de Vejiga y Riñon.
- Meridianos de Pericardio y Triple Calentador.
- Meridianos de Vesícula Biliar e Hígado.
- Meridianos de Vaso Gobernador y Concepción.
- Teoría: Conceptos de Ki, Yin-Yang y Kyo-Jitsu.
- Teoría: Sintomatología y diagnosis basica de los meridianos.
- Autotratamiento: Ejercicios de Do-In, Yoga y Qi Gong.
- Ejercicios basicos de percepción energética.

#### **Programa - Nivel Avanzado -12 modulos (84 horas)**

En este módulo se estudiarán técnicas avanzadas para el trabajo sobre meridianos, junto con formas de trabajo en el hara o abdomen. Se profundizará en los métodos tradicionales de diagnóstico oriental, la Teoría de las Cinco Transformaciones, su significado, utilización y sobre la filosofía de tratamiento del Zen Shiatsu. Se conocerán otras técnicas alternativas de armonización y finalmente se discutirán las pautas básicas de trabajo como profesionales.

- Técnicas de trabajo en el Hara - Ampuku.
- Técnicas avanzadas con codos, antebrazos y rodillas.
- Tecnicas de trabajo sobre meridianos: Ho y Sha
- Teoría: Sintomatología y diagnosis avanzada de los meridianos.
- Teoría: Las formas de Diagnosis Tradicional Oriental.
- Teoría: Los Cinco Elementos en la Medicina China
- Teoría: Zonas de diagnóstico en el hara y en la espalda.
- Teoría: Puntos Bo, Puntos Yu y sus usos.
- Pautas de trabajo como profesional.
- Estudio y exposición de casos concretos en la clase.
- Clinica, investigación y tratamiento supervisado de pacientes.
- Autotratamiento: Ejercicios de Do-In, Makko Ho, Yoga y Qi Gong.
- Ejercicios de percepción y concientización energética.

#### **Formatos de Cursada y Certificación Profesional**

La formación profesional detallada arriba tiene una duración total de 180 horas, divididas en dos niveles consecutivos correlativos y que se da habitualmente en una cursada de una clase semanal de 2 horas y media.

Alternativamente ofrezco la posibilidad de cursar en formato modular asistiendo a una o dos clases intensiva de 7 horas, una vez al mes. La duración total de la formación puede variar de acuerdo al formato de dictado y la cantidad de horas mensuales que se desarrollen.



Cada etapa tendrá una evaluación teórica y práctica parcial. Aquellos estudiantes que hayan cursado la totalidad de las horas requeridas podrán presentarse a un examen teórico y práctico final que les permitirá obtener un Certificado de Curso aprobado.

Los alumnos que hayan hecho una cursada parcial de la propuesta, podrán solicitar una constancia que acredite las horas de asistencia acumuladas al momento de dejar el curso de formación,

No se requiere conocimiento previo para participar de la formación.

La formación incluye la entrega del material de estudio teórico escrito correspondiente a cada una de las jornadas que se dicten.

No estará permitido sacar fotos ni filmaciones de las jornadas. Si se permitiera el uso de grabadores para la parte teórica, cuando corresponda.

Los participantes de las clases deben traer ropas cómodas y holgadas de fibras naturales (no sintéticas ni deportivas). La indumentaria sugerida es pantalón largo de algodón y remera con mangas del mismo material. Además se necesitará una toalla de mano y gel de alcohol o toallitas de limpieza para higiene personal.

Cualquier duda o información adicional pueden obtenerla escribiendo a [centrothaizen@gmail.com](mailto:centrothaizen@gmail.com) o visitando [www.thaizen.com.ar](http://www.thaizen.com.ar)

Por vía telefónica, mi teléfono de contacto es el +54 11 15 5174 0811