



## **Conteúdo do Curso de Shiatsu**

Aprenderemos a história e origem do shiatsu. Qual a definição do nome. O que é preciso para ocorrer um bom atendimento. Formas e tipos de aplicação e pressão do shiatsu. Benefícios, indicações e contra indicações da terapia. Diagnóstico terapêutico. Teoria do Yin e Yang, Teoria dos 5 elementos e seus meridianos correspondentes identificando-os e localizando-os. Principais manobras durante a terapia. Posicionamento do terapeuta sobre a maca. Uso de terapias complementares para potencializar os efeitos do shiatsu.

### **Histórico**

Descendente da China, esta técnica tem suas origens como uma ciência da Terapia Oriental para fins medicinais. Desenvolvida a partir de outras terapias, o shiatsu tem uma passagem pelo Japão como uma filosofia e terapia física. “Namikoshi” foi uma peça importante para o desenvolvimento do shiatsu, trazendo consigo uma visão ocidental para o tratamento.

### **Definição**

Shiatsu é uma terapia oriental, desenvolvida a partir de estudos da acupuntura chinesa. Técnica manual e pontual que regula o corpo de forma física e energética. Entenderemos qual é o verdadeiro shiatsu, pois existem muitas variações para a mesma terapia.

## **Para ocorrer um bom atendimento ou para ser atendido**

Para atendermos com qualidade ou mesmo receber esta terapia são necessários alguns pontos importantes para a nossa vida. Por exemplo, hábitos de vida saudáveis, exercícios físicos, uma boa noite de sono e acima de tudo uma mente bem equilibrada. Este estilo de vida ajuda tanto na parte do tratamento quanto na qualidade de vida do terapeuta que irá cuidar de alguém.

## **Equilíbrio da mente**

A meditação é uma forma de trabalharmos o nosso mundo interior e separar do exterior. Este estado de pensamento e consciência é praticado para descansar a mente e para fluir boas energias trazendo benefícios não só para o terapeuta que irá aplicar a técnica, mas para o cliente que irá recebe-la de forma indireta.

## **Indicação e contra indicação**

Muito indicada para pessoas que possuem dores crônicas pelo corpo todo. Em aula descobriremos como é possível dizer também que podemos indicar a terapia para pessoas com distúrbios físicos e emocionais. Aprenderemos sobre as contra indicações e quando é possível e não possível a realização da terapia.

## **Cuidados para a aplicação**

Retomaremos alguns conceitos básicos de atendimento para trazer o melhor da terapia tanto para o cliente quanto para o terapeuta.

## **Tipos de aplicação**

Aprenderemos em aula sobre os diferentes tipos de aplicações da terapia shiatsu. Técnicas que nos irão permitir atingir determinados pontos sem muito esforço e com mais resultados.

## **Tipos de pressões**

Como veremos os tipos de aplicações, aprenderemos também os tipos de pressões que exercemos em diferentes ocasiões do atendimento, sempre visando o melhor conforto e bem-estar do cliente.

## **Energia Yin e Yang**

Teoria central da medicina tradicional chinesa. Entenderemos que em tudo que existe, o Yin e o Yang, apresenta-se como um equilíbrio natural da vida. Então veremos a importância da sua energia que afetará seu dia a dia ou problemas que teremos no decorrer dos anos.

## **Circulação de energia**

Qual melhor horário para nos alimentar? Qual melhor horário para realizarmos uma atividade física? Por que problemas respiratórios surgem sempre na madrugada? Perguntas como estas serão explicadas em sala de aula.

## **Meridianos**

Em aula prática aprenderemos os principais meridianos, quais as suas funções e como localizá-los. Dentre eles:

- Meridiano do Pulmão
- Meridiano do Intestino Grosso
- Meridiano do Estômago
- Meridiano do Baço-Pâncreas
- Meridiano do Coração
- Meridiano do Intestino Delgado
- Meridiano da Bexiga
- Meridiano dos Rins
- Meridiano da Circulação-Sexo
- Meridiano do Triplo Aquecedor
- Meridiano da Vesícula Biliar
- Meridiano do Fígado

## **Teoria dos 5 elementos**

Após visto a Teoria do Yin e Yang, aprenderemos a Teoria dos 5 Elementos:

- Fogo
- Terra
- Metal
- Água
- Madeira

A partir da teoria central, é possível entender melhor o funcionamento do corpo humano e sua natureza e até prever alguns acontecimentos de acordo com características específicas de cada ser. Esses canais de energia refletem no organismo e conseqüentemente surgem alguns sinais.

### **Ciclo dominância**

Entenderemos nesta etapa que mesmo identificando a energia Yin e Yang mais os 5 elementos, é passível de erro se não olharmos com certa cautela. Pois há uma relação de dominância entre os elementos e suas funções que levam a um determinado e exato diagnóstico terapêutico.

### **Alimentos, óleos e características dos meridianos**

Será exemplificado em aula os meridianos. Envolvendo tipos de alimentos, aromaterapias, emoções, sensações e suas características mais específicas.

### **“Hara” diagnóstica**

Com base em uma anamnese terapêutica específica será possível determinar quais meridianos a serem trabalhados como uma forma eficiente de atendimento personalizado.

### **Pontos sedação e tonificação**

Aprenderemos alguns pontos específicos para tonificação ou sedação da energia, chamados de pontos alarmes ou de comando.

### **Auto Shiatsu**

Com as práticas das manobras conseguiremos aplicar o shiatsu em nós mesmos. Além de entender como funciona o auto tratamento entenderemos caminhos energéticos para alinharmos nossos meridianos.

### **Prática de manobras**

Aula prática onde estudaremos as manobras realizadas em maca ou chão e a utilização para tratamento personalizado de cada indivíduo.

### **Terapias complementares para o Shiatsu**

Veremos brevemente algumas terapias que podem potencializar o efeito do shiatsu pré ou pós terapia.

BERGQVIST MASSAGEM E CURSOS DE MASSOTERAPIA

Telefone: (11) 3062-4586 / WhatsApp: (11) 94104-8999

E-mail: [info@bergqvist.com.br](mailto:info@bergqvist.com.br)

Rua Fradique Coutinho 283, Pinheiros, São Paulo