

# Descubriendo el Shiatsu Iokai

Miércoles 19.00 a 21.00 h.



## PRESENTACIÓN

El Shiatsu es un método simple y natural a base de estiramientos y presiones ejercidas con los pulgares, las manos y las rodillas en todo el cuerpo para favorecer la circulación armónica del *ki* (o fuerza vital). Es un método apto para todo el mundo a cualquier edad, sin riesgos de efectos secundarios: cualquiera puede recibirlo y cualquiera puede empezar en todo momento a aprender a darlo.

Al practicarse en el suelo, sobre una pequeña colchoneta, las personas que deseen participar en este taller han de poder realizar el ejercicio de permanecer trabajando de rodillas. Éste es el único límite que existe para realizar el taller.

El Shiatsu se recibe vestido con ropa cómoda. No se utilizan aceites ni cremas.

El taller está orientado a personas que no poseen ningún conocimiento previo, pero también está concebido para personas que poseen un conocimiento medio o avanzado de Shiatsu.

## SHIATSU, SIGNIFICA, LITERALMENTE, PRESIÓN DE LOS DEDOS

El Shiatsu nació en Japón a principios del siglo XX como una técnica de bienestar y relajación que se practicaba en familia. Hunde sus cimientos en los conocimientos milenarios de la filosofía tradicional china y la acupuntura.

Fundado en Japón por Shizuto MASUNAGA, el shiatsu Iokai pone el acento en la comunicación profunda entre quien imparte el Shiatsu y quien lo recibe, desprovista de toda intención o expectativa.

La modalidad Iokai fue traída a Europa por SASAKI Sensei. Plenamente vigente en la actualidad, su práctica y enseñanza están muy desarrolladas en Alemania, Austria, Bélgica, Francia, Italia, Luxemburgo y Suiza.

### PARA QUÉ SIRVE

El Shiatsu activa la circulación del *Ki* (fuerza vital), estimulando el poder natural de autocuración. Favorece todas las funciones vitales y resulta eficaz en los trastornos más diversos, incluidos los que se originan en las propias relaciones humanas.

El Shiatsu puede ayudar, en particular, a:

- Encontrar la calma, conciliar el sueño, mantener el dinamismo y la capacidad de recuperación.
- Prevenir los estados depresivos y los efectos del estrés.
- Mejorar los trastornos digestivos e intestinales.
- Amortiguar las molestias musculares y articulares, así como los dolores y desajustes de la menstruación.
- Conocerse mejor y tomar conciencia de las tensiones psíquicas profundas.

### OBJETIVOS Y METODOLOGÍA



Los objetivos del taller son:

Aprender a «tocar» y comenzar a integrar la postura correcta de trabajo:

- Cómo posicionarse respecto al *jusha* («paciente») según esté estirado bocarriba o bocabajo, en posición lateral (echado de costado) o sentado (los 4 *katas* Iokai).
- Cómo ejercer una presión justa y compensada con actitud de concentración y escucha.
- Cómo entrenarse física y mentalmente para fortalecer el *hara* y mantener la flexibilidad de músculos y articulaciones.

El taller se desarrolla así:

- Cada sesión comienza con 15 minutos de meditación.
- Seguidamente, 30 minutos de Doin: tabla muy diversificada de ejercicios físicos, de respiración, articulaciones, estiramiento de los meridianos, etc.
- Desde el primer día, la instructora muestra un pequeño trabajo de Shiatsu en una zona del cuerpo (espalda, cara, pies, etc.) y luego lo practican todos/as los/as participantes, por parejas.

La práctica se complementa con breves nociones teóricas de Medicina Tradicional China (MTC): el principio Yin-Yang, los 5 elementos, órganos vitales y vísceras, qué son los meridianos...

### BIBLIOGRAFÍA

- Paul LUNDBERG: *El libro del shiatsu*, ed. RBA LIBROS, 2002, 192 págs. ISBN 978-84-790-1912-9
- Shizuto MASUNAGA / Wataru OHASHI: *Shiatsu ZEN. Cómo equilibrar el yin y el yang para mejorar la salud*, ed. Paidós, 1994, 182 págs. ISBN 978-84-493-0006-6

### **La profesora recomienda**

- . Vestir ropa cómoda.
- . Es aconsejable una almohada pequeña o cojín para la cabeza y una mantita para uso propio en los ejercicios por parejas que se realizan desde el primer día.
- . Aunque el Centro dispone del material necesario, cada participante puede traer una colchoneta y un cojín de meditación (*zafú*) si así lo prefiere y dispone de ellos.
- . Como cada taller comienza con una pequeña meditación, la puntualidad es indispensable a fin de no perturbar el silencio y la concentración del grupo. Es preferible llegar 5 o 10 minutos antes y prepararse con tranquilidad.
- . No se requiere ninguna condición física especial, pero cada alumno/alumna debe ser capaz de trabajar en el suelo. Cada cual avanza a su ritmo y nadie se mide con los demás. En cualquier caso, la respuesta positiva del cuerpo y la progresión personal suelen estar garantizadas

### **Imparte el taller: Adela G. García**

Especialista de shiatsu Iokai. Obtuvo su diploma de certificación en 2002, concedido por la Asociación EISA (European Iokai Shiatsu Association), presidida por SASAKI Sensei. Desde el año 2011 imparte cursos de shiatsu Iokai (niveles 1 y 2) en Luxemburgo.