

ESCUELA EUROPEA DE SHIATSU - NIVEL 1, 2015-2016

Programa del curso

Se practicara Do in al comienzo de cada clase.

Jornada 1

10:00-14:00h.

- Introducción al Shiatsu.
- Historia de la escuela.
- Ejercicios de Hara.
- Secuencia de contorno.

15.30-19:30h.

- Espíritu del Shiatsu Zen.
- Secuencia prono: espalda.
- Concepto de Ki y Tao.

Jornada 1

10:00-14:00h.

- Teoría de Yin y Yang.
- Secuencia de prono: piernas.

15:30-19:30h.

- Secuencia de prono completa.

Jornada2

10:00-14:00h.

- Concepto de Meridiano.
- Concepto de Tsubo.
- Concepto de Kyo-Jitsu.
- Teoría del Reloj Chino.
- Secuencia supino: cabeza, cuello y brazos.

16:00-19:00

Juan Francisco Vigueras Pérez

Anatomía: cabeza, brazos y hombros

Jornada 2

10:00-14:00h.

- Principios del Shiatsu Zen.
- Secuencia supino: piernas.

15:30-19:30h.

- Ejercicios de repaso teoría Ki, Tao y Yin - Yang.
- Secuencia Supino completa.

Jornada 3

10:00-14:00h

- Teoría de la ameba.
- Secuencia de lado: cabeza, cuello y hombros

16:00-19:00h

Juan Francisco Vigueras Pérez

Anatomía: columna vertebral y músculos del torso y piernas.

Jornada 3

10:00-14:00h

- Teoría de los 5 Elementos.
- Secuencia de lado: piernas.
- Concepto Kyo-Jitsu.

15:30-19:30h

- Ejercicio repaso Reloj Chino.
- Secuencia de lado completo.

Jornada 4

(Incluir Qi gong y meditación a partir de esta fecha)

10:00-14:00h

- Características del Elemento Metal.
- Meridiano clásico del Pulmón (Pu): recorrido, puntos y funciones.

16:00-19:00h

Juan Francisco Viguera Pérez

Anatomía: músculos de espalda y piernas.

Jornada 4

10:00-14:00h

- Repaso Características Metal.
- Meridiano clásico del Intestino Grueso (Ig): recorrido, puntos y función.

15:30-19:30h

- Ejercicios repaso Teoría de los 5 Elementos.
- Integración práctica meridiano del Pu. y del Ig.

Jornada 5

10:00-14:00h

- Sistema Nervioso: Sistema simpático y parasimpático.
- Características del E. Agua.
- Meridiano clásico de la Vejiga (Vj): recorrido, puntos y función.
- Puntos Yu

16:00-19:00h.

- **Juan Francisco Viguera Pérez**
- **Anatomía:** Sistema linfático y nervios.

Jornada 5

10:00-14:00h.

- Repaso características Agua.
- Meridiano clásico del Riñón (R): recorrido, puntos y función.

15:30-19:30h.

- Ejercicios repaso Elemento Metal.
- Integración práctica de los meridianos de R y Vj.

Jornada 6

10:00-14:00h.

- Diagnóstico del Hara.
- Características del E. Madera. Meridiano clásico de la Vesícula Biliar (Vb): recorrido, puntos y función.
- Meridiano del Hígado (H): recorrido, puntos y función.

15:30-19:30h.

- Repaso características Madera.
- Meridiano del Hígado (H): recorrido, puntos y función.

Jornada 6

10:00-14:00h.

Autoevaluación Elemento Metal y Elemento Agua

15:30-19:30h.

- Ejercicios repaso del Elemento Agua.
- Puntos Bo
- Integración práctica de los meridianos del H y Vb.

Jornada 7

10:00-14:00h.

- Características del E. Fuego.
- Meridiano clásico del Intestino Delgado (Id): recorrido, puntos y función.

15:30-19:30h.

- Meridiano clásico del Corazón: recorrido, puntos y función.
- Ejercicios de repaso del E. Madera.
- Integración práctica de los meridianos del Co y el Id.

Jornada 7

10:00-14:00h

- Repaso características Fuego.
- Meridiano clásico del Triple Calentador (TC): recorrido, puntos y función.

15:30-19:30h.

- Meridiano clásico del Pericardio (P): recorrido, puntos y función.
- Integración práctica de los meridianos del P y Tc.
- Diagnostico del Hara y tratamiento.

RETIRO ABRIL

Abril 15 (Viernes)

17:30-20:00h.

- Ejercicio repaso Elemento Fuego
- **Autoevaluación Elemento Fuego.**

21:00-22:00h.

- **Autoevaluación Elemento Madera**

Abril 16 (Sábado)

10:00-14:00 h.

- Características del E. Tierra.
- Meridiano clásico del Estómago (E): recorrido, puntos y función.

15:30-19:30h.

- Meridiano clásico del Bazo (B): recorrido, puntos y función.

21:00-22:00h.

- Integración practica del meridiano del E y del B.

Abril 17 (Domingo)

8.00-9:00h

Qi Gong y Meditación.

10:00-14:00h.

- Meridianos en cuello, torso y espalda.

- 3 Meridianos Yin y 3 Yang en las piernas.

- 3 Meridianos Yin y 3 Yang en los brazos.

15:30-17:30h

- Diagnóstico del Hara y tratamiento.

Jornada 8

10:00-14:00h.

Examen de Anatomia

15:30-19:30h.

- Meridianos extraordinarios.
- Meridiano del Vaso de la Concepción (VC) y Vaso Gobernador (VG).
- Integración del VC y VG.

Jornada 8

10:00-14:00h

- Repaso

15:30-19:30h

- Repaso
- Diagnostico del Hara y tratamiento

Jornada 9

10:00-14:00h.

- Repaso meridianos en bloque.

15:30-19:30pm

- Diagnóstico del Hara y tratamiento

Jornada 9

- **Examen teórico y práctico de Shiatsu**
- **Fiesta de fin de curso!**