

# SHIATSU NAMIKOSHI

## Técnica oficial



Shigeru Onoda



**A**  
Aze Shiatsu  
Formación

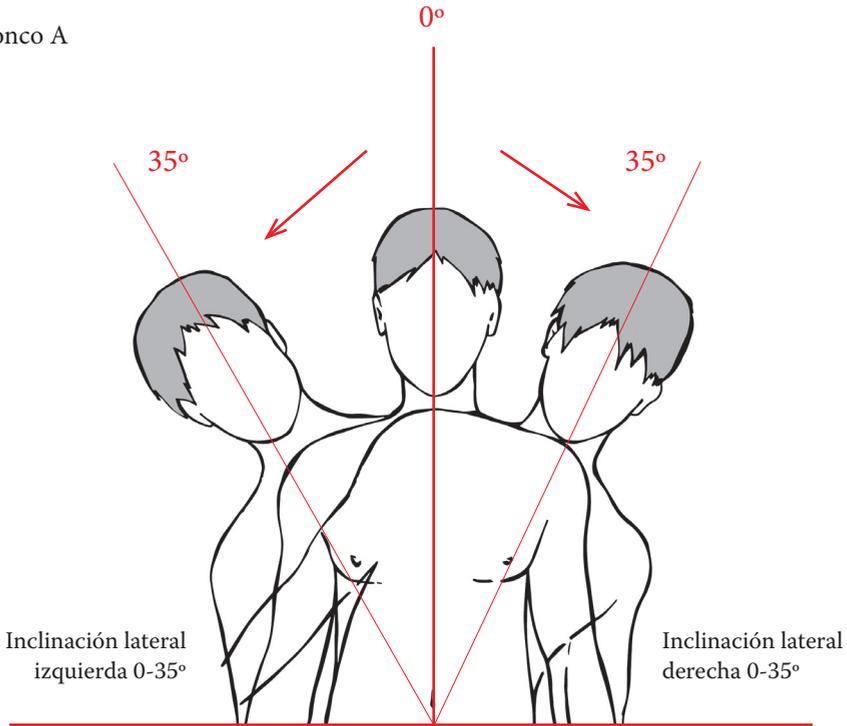
# SHIATSU NAMIKOSHI TÉCNICA OFICIAL

Con la colaboración de  
NAMIKOSHI SHIATSU EUROPA (NSE)

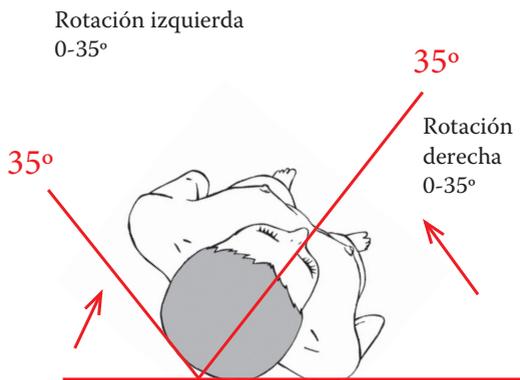
Supervisor  
SHIGERU ONODA



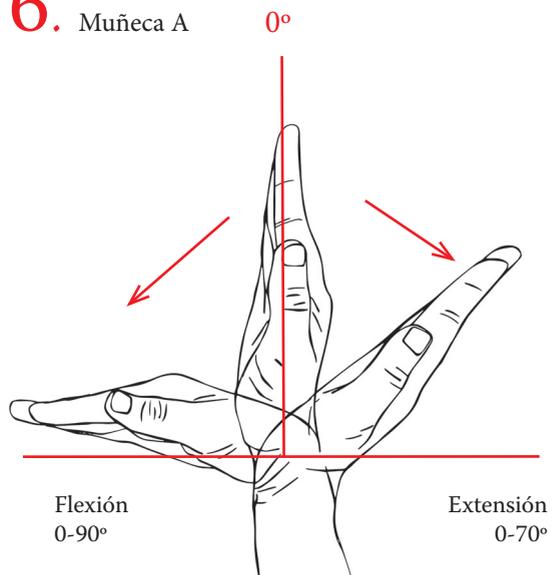
#### 4. Tronco A



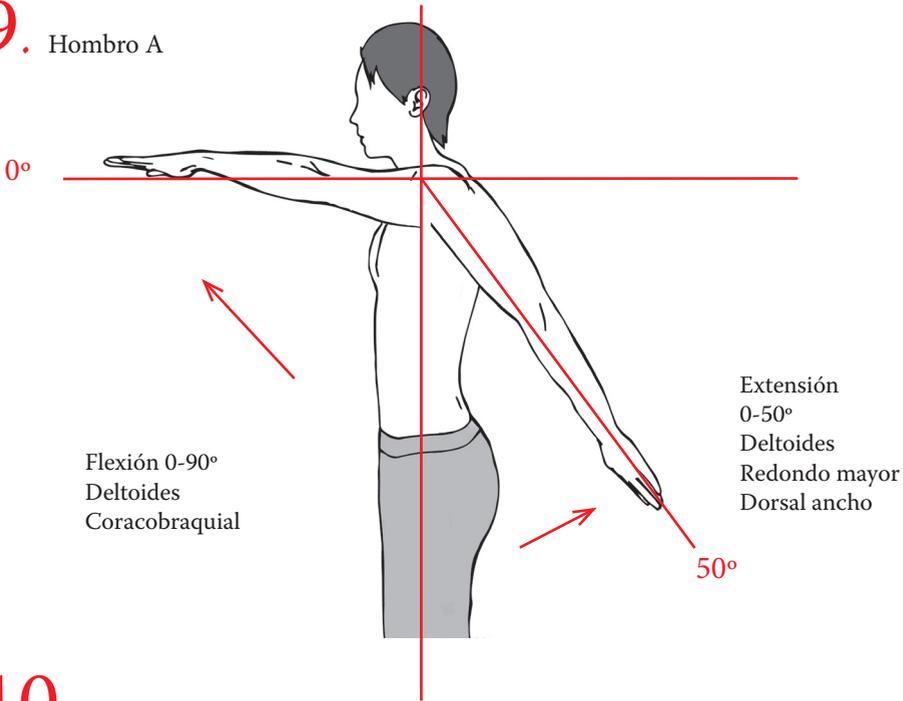
#### 5. Tronco B



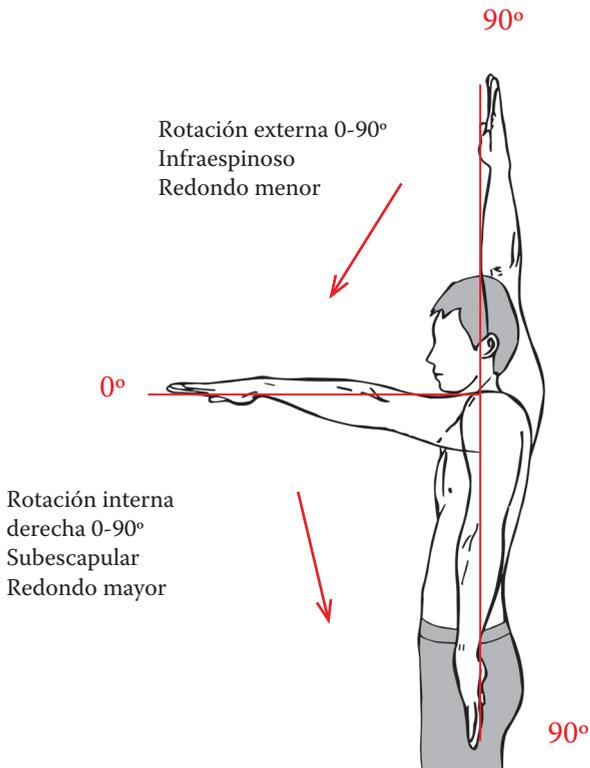
#### 6. Muñeca A



## 9. Hombro A

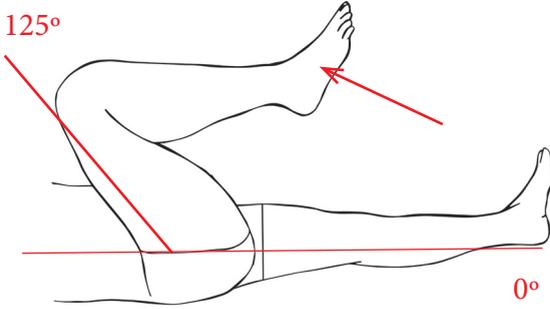


## 10. Hombro B

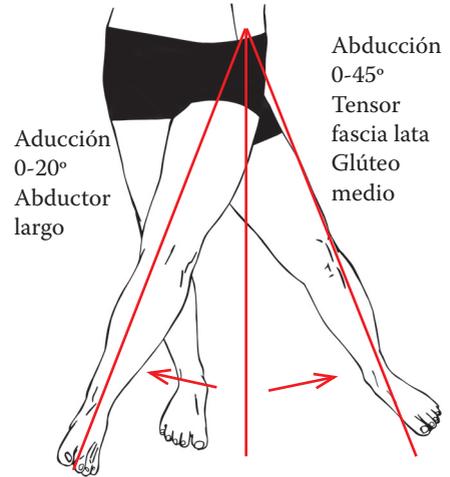


**13.** Cadera A  
Rodilla doblada

Flexión  
0-125°  
Psoas mayor  
Iliopsoas  
Sartorio



**15.** Cadera C

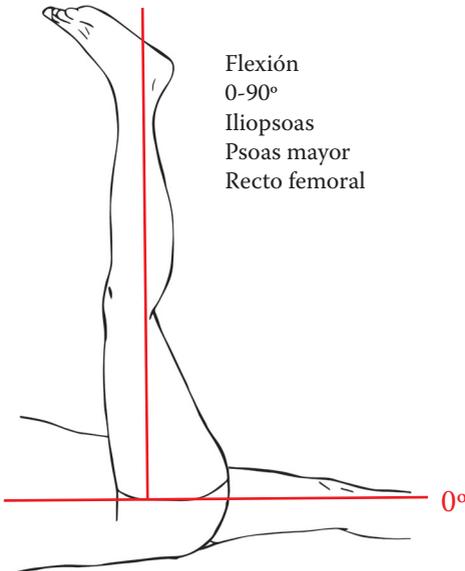


Aducción  
0-20°  
Abductor  
largo

Abducción  
0-45°  
Tensor  
fascia lata  
Glúteo  
medio

**14.** Cadera B  
(rodilla extendida)

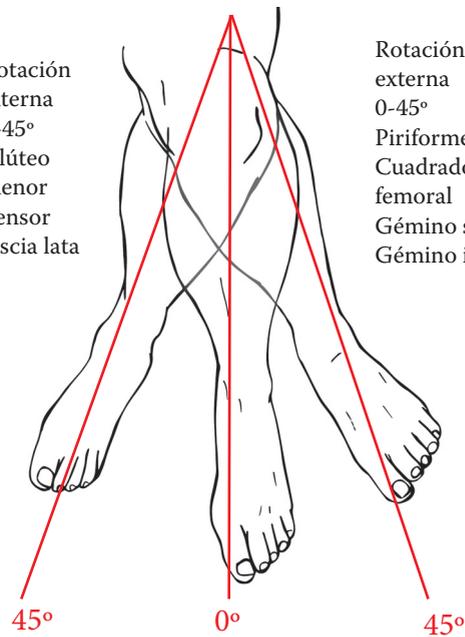
Flexión  
0-90°  
Iliopsoas  
Psoas mayor  
Recto femoral



**16.** Cadera D  
Rodilla doblada

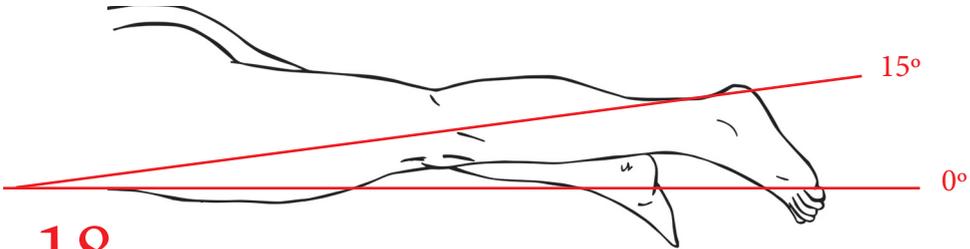
Rotación  
interna  
0-45°  
Glúteo  
menor  
Tensor  
fascia lata

Rotación  
externa  
0-45°  
Piriforme  
Cuadrado  
femoral  
Gémino superior  
Gémino inferior



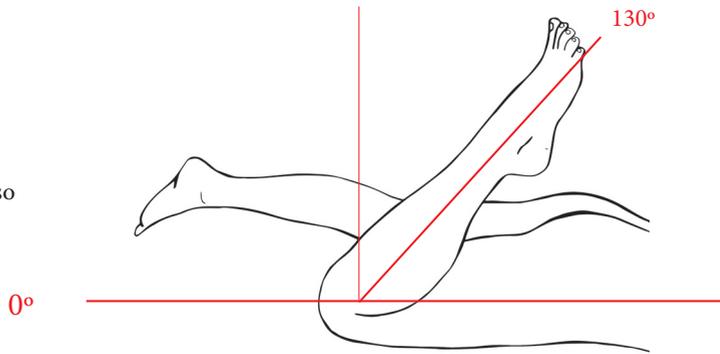
**17.** Cadera E  
Rodilla doblada

Extensión 0-15°  
Bíceps femoral  
Glúteo mayor



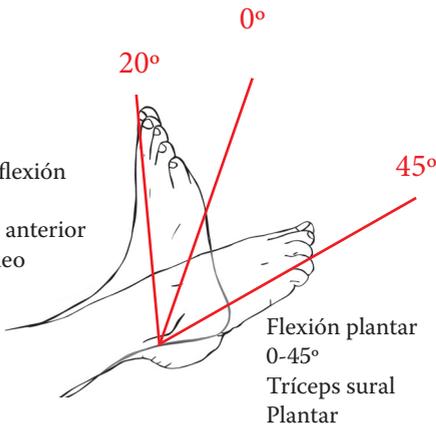
**18.** Rodilla

Flexión  
0-130°  
Bíceps femoral  
Semitendinoso  
Semimembranoso



**19.** Tobillo A

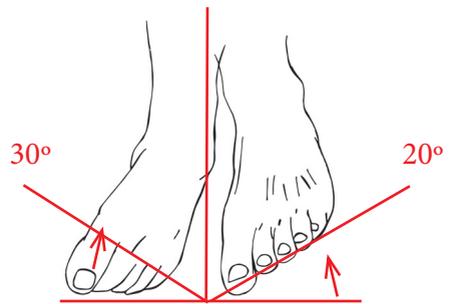
Dorsiflexión  
0-20°  
Tibial anterior  
Peroneo



**20.** Tobillo B

Inversión 0-30°  
Tibial anterior  
Tibial posterior

Eversión 0-20°  
Peroneo largo  
Peroneo corto  
Peroneo anterior





La dirección de la línea se realiza de forma curvada desde la nuca hacia el ángulo inferior del omóplato, en la inserción del músculo elevador de la escápula.

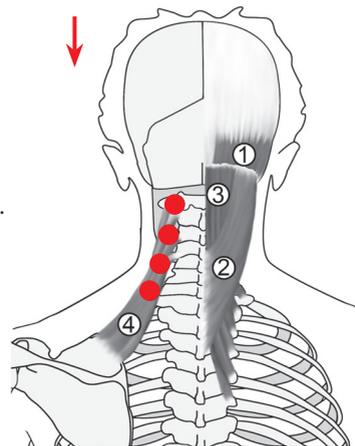
Para problemas cervicales utilizar esta segunda línea:

(Se presiona la musculatura paravertebral cervical de modo que pareciera despegarse el vientre muscular de las apófisis espinosas de las vértebras cervicales.)

### Detalle del trabajo de esta región



1. Occipital.
2. Esplenio de la cabeza.
3. Semiespinoso de la cabeza.
4. Elevador de la escápula.





### Patologías

- Contractura del hombro.
- Tortícolis.
- Síndrome cervicobraquial.
- Hombro congelado.
- Dolor de espalda.

Para que la presión se realice en la dirección adecuada, es importante la colocación del terapeuta con respecto al eje central del tronco del paciente. Este permanecerá perpendicular al eje del terapeuta y alineado con su cara.

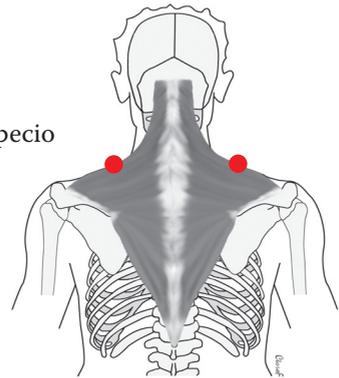
Es fácil localizar este punto. Basta con palpar la zona dolorida; sobre todo en las personas con trabajo sedentario.

Este punto no coincide con el punto de acupuntura 21VB.

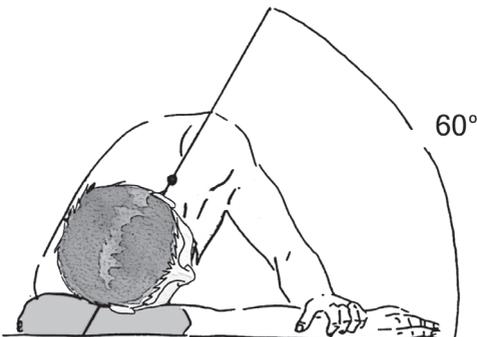
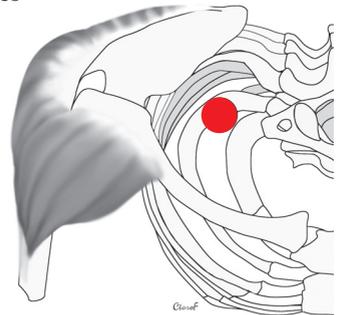
### Detalle del trabajo de esta región



Músculo trapecio



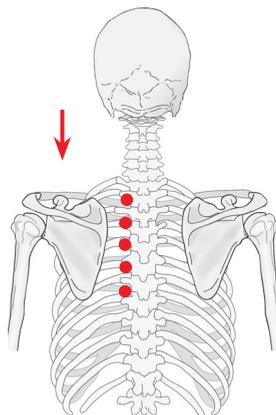
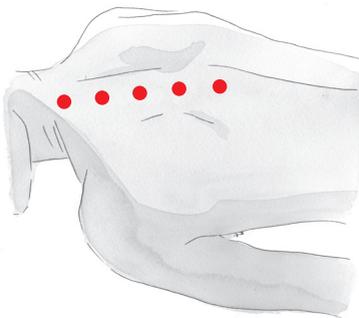
Músculo deltoides



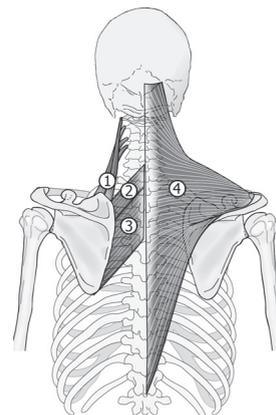


Mantener la mano del pulgar que presiona abrazando el hombro del paciente para evitar el desplazamiento de su tronco hacia delante. En los últimos puntos, cuando sea imposible mantener dicha posición, la mano puede dejar de abrazar el hombro. En ese caso, utilizar adecuadamente los muñequés para concentrar la presión y evitar el desplazamiento del cuerpo del paciente.

### Detalle del trabajo de esta región



1. Elevador de la escápula.
2. Romboides menor.
3. Romboides mayor.
4. Trapecio.

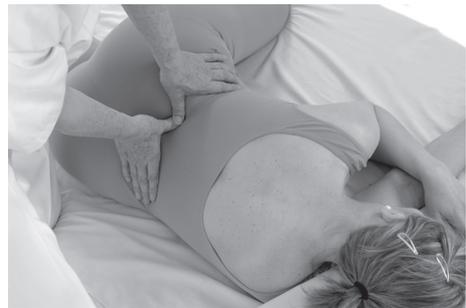




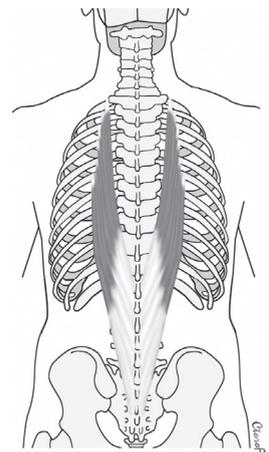
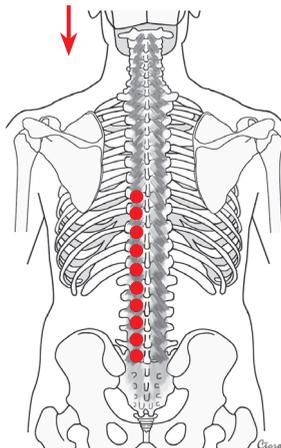
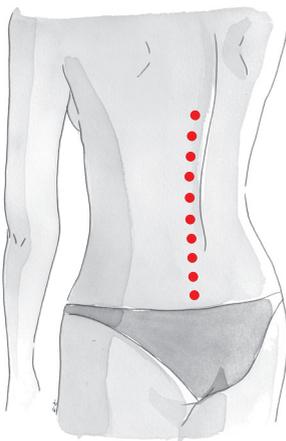
Para trabajar bien toda la región sin tener que desplazarse, el terapeuta se colocará en la posición donde trabaje el décimo punto adecuadamente. Desde ahí presionará todos los puntos.

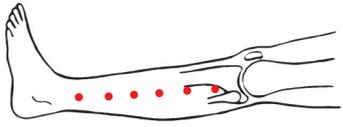
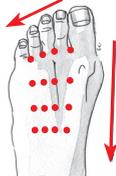
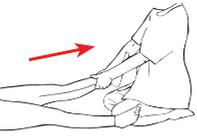
Para que la presión sobre el décimo punto sea adecuada, el terapeuta la dirigirá hacia el centro de la pelvis del paciente desplazando su cuerpo ligeramente hacia delante.

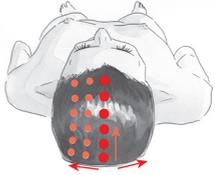
### Detalle del trabajo de esta región



Músculos erectores de la columna



Región	Postura	Presión	Puntos
39. Sural lateral 			6
40. Tarsal 			3
41. Dorsal del pie 			4, por 4 líneas
42. Digital del pie 			3, por 5 líneas
43. Ejercicio dedo-articulación 			10 veces
44. Extensión plantar 			1 vez, 5 segundos
45. Estiramiento de la pierna 			1 vez, 5 segundos

Región	Postura	Presión	Puntos
60. Parietal 			3, por 6 líneas por 2 lados
61. Parietal y línea central 			3, por 6 líneas por 2 lados
62. Frontal 			3
63. Nasal 			3, por 2 líneas
64. Cigomática 			3, por 2 líneas
65. Orbital y sien 			Orbital: 4+4 Sien: 3
66. Presión sobre los globos oculares 			1 vez, 10 segundos

El estiramiento del brazo es utilizado para finalizar los tratamientos de hombro, espalda y cuello aliviando la zona.

Secuencia de trabajo completa



El trabajo se concentra más en el recorrido del colon descendente que en el del colon sigmoideo, el cual se presiona en la parte inicial de su recorrido al trabajar el último punto de la región.

### Secuencia de trabajo completa

