



*Plan formativo del*  
**Curso Básico de Sotai-Ho**  
*2.012*



*La AESH nace del compromiso, de la ilusión y del trabajo de un grupo de terapeutas que pretenden desarrollar y difundir las excelencias de una terapia que está comenzando a ser descubierta en nuestro país, aunque nosotros llevemos años trabajando e integrándola en nuestra actividad profesional.*

*Nos gustaría que la divulgación de este arte que enlaza lo tradicional con lo moderno, aporte, en el mundo de las terapias naturales, armonía, fraternidad y salud.*

*Desde aquí, lanzamos una invitación a todo aquel que quiera compartir nuestro proyecto con la misma ilusión que nuestra asociación.*

### ¿Qué es el Sotai?

El Sotai es un método curativo suave, relajante y fácil de realizar en cualquier sitio, sin recurrir al uso de ningún aparato. Practicando el Sotai a diario, se puede recuperar un correcto alineamiento de la columna vertebral y alcanzar un estado óptimo de salud física y mental.

So: arreglar 操

Tai: cuerpo 体

Ho: método 法

Algunos ejercicios del Sotai se pueden practicar solos (auto-Sotai). No obstante, es preciso aprenderlos primero con terapeutas profesionales quienes explican detalles indispensables para que los ejercicios sean efectivos, guiando el cuerpo de los pacientes hacia los movimientos específicos del Sotai.

### ¿Para qué sirve el Sotai?

El Sotai, gracias a su tratamiento holístico, puede tener efectos beneficiosos en diversas molestias tales como:

- Dolor de espalda, cuello, hombro, ciática, migraña, dolor menstrual, síntomas de menopausia, lesiones de deporte, dolor post-operatorio, asma, trastornos emocionales, estrés, ansiedad, ect.

### Concepto del Sotai

El Sotai se basa en la teoría filosófica de Keizo Hashimoto (médico, acupuntor, 1897-1993) quien consideró el cuerpo humano como una gran arquitectura dinámica (arquitectura móvil) cuyo funcionamiento no tiene fallos cuando se siguen normas de vida saludables. En el Sotai, esas normas se refieren a los siguientes aspectos: respiración, alimentación, movimiento y pensamiento.

La fluidez de la dinámica estructural es la clave para mantener la salud. Cuando se pierde esta fluidez, pueden aparecer síntomas ambiguos como molestias o dolores sordos que, por leves que sean, pueden alterar el conjunto de nuestra arquitectura corporal. Y en muchas ocasiones, la causa no se determina en la consulta médica.

El Dr. Hashimoto denominó este acto intuitivo “evadirse del dolor para reparar la lesión”.

En el Sotai, se considera que el movimiento hacia la dirección “más agradable”, opuesto a la dirección que provoca dolor, es “curativo”. Por este motivo, como depende de la percepción de cada persona, se trata de una cuestión de sensibilidad individual. En ello radica la complejidad de esta terapia, que conlleva aspectos subjetivos.

*“No hay fallos en la arquitectura de nuestro cuerpo”  
(Hashimoto, 1978)*

---



## Objetivos del Curso

Con este curso aprenderás los aspectos básicos del SOTAI en cuanto a la técnica y la forma de trabajo, además de un conocimiento amplio de cómo el cuerpo utiliza sus movimientos en el reequilibrio estructural.

Este curso es eminentemente práctico y va dirigido a aquellas personas que pretendan una asimilación fácil y amena del SOTAI. Con él tendrás una herramienta de extraordinario valor terapéutico de forma independiente, o como complemento de otras formas de tratamiento.

## Programa

- ✓ Introducción al curso. Qué es SOTAI, origen e historia.
- ✓ Características del Sotai.
- ✓ El análisis estructural y los ocho movimientos de la columna.
- ✓ Los cinco ejercicios de relajación.
- ✓ Las bases teóricas del SOTAI.
- ✓ Macro y micro tratamiento.
- ✓ Resistencia de ayuda y escape.
- ✓ Elemento diferencial entre fácil y agradable.
- ✓ Los cuatro katas básicos y sus variantes.
- ✓ Tratamientos básicos con SOTAI
- ✓ Entrega de certificados.



## Estructura

**Duración:** El Curso consta de 35 horas repartidas en siete Seminarios de 5 h.

**Fechas de clase:** 26 de Febrero; 25 de Marzo; 22 de Abril; 20 y 27 de Mayo; 17 de Junio..

**Horario:** Domingos de 9 h. a 14 horas.

**Precio:** Matrícula de 130 € (incluye el Libro “El alma del Sotai” del Maestro Onoda y las dos últimas cuotas). El resto 350 €, que se abonan en cinco cuotas de 70 €, una por clase de la 1ª a la 5ª.

**Grupo:** Mínimo 8 personas y máximo 18.

**Crédito:** Se entrega Certificado de la Asociación Española de Sotai-Ho firmado por el Maestro Shigeru Onoda.