



SHIATSU

FORMAZIONE AMATORIALE E PROFESSIONALE

**PROGRAMMI DIDATTICI
DEI QUATTRO LIVELLI DI FORMAZIONE**



SCUOLA
SHENMING

– Il percorso di formazione –

Il percorso completo di formazione è costituito da 600 ore di didattica e 300 ore di tirocinio, e si completa in 4 anni di studio. Alla fine del percorso completo viene rilasciato il *Diploma di Operatore Professionale Shiatsu*. Il percorso è aperto a tutti e può essere frequentato parzialmente con obiettivi diversi da quello di diventare Operatore Professionale. Infatti esso ha una struttura modulare che consente una migliore gestione della didattica e un avanzamento per gradi degli allievi, che in questo modo possono gestire meglio i propri obiettivi e impegni in relazione al percorso. Nello specifico il percorso si articola in quattro livelli di corso, suddivisi in due cicli, un ciclo denominato "amatoriale" e un ciclo "professionale".

Il ciclo amatoriale è costituito dal *Corso di Base* e il *Corso Avanzato*, per un totale di 200 ore di formazione. Esso ha l'obiettivo di fornire all'allievo delle solide base pratiche e teoriche per poter eseguire trattamenti shiatsu di qualità in famiglia o ad amici e conoscenti.

Il ciclo professionale ha l'obiettivo di approfondire ed estendere la pratica dello Shiatsu affinché l'allievo abbia tutti gli elementi per applicare quest'Arte in ambito professionale in totale sicurezza per se e per i riceventi. Il ciclo professionale è costituito dal *Primo* e *Secondo Livello Professionale*, che insieme ammontano a 400 ore di didattica.

Oltre alla didattica frontale il percorso è completato da 300 ore di tirocinio, che vengono svolte durante il percorso didattico già a partire dal *Corso Avanzato*, e garantiscono una robusta esperienza pratica dell'allievo.

La figura sottostante illustra i vari livelli di corso, con la relativa durata in ore. Si può apprezzare anche la suddivisione nei due cicli di formazione e la distribuzione del tirocinio pratico.



L'iter formativo segue le linee guida stabilite dalla legge della Regione Toscana n. 2/2005 sulle «Discipline del Benessere e Bio-naturali».

– CORSO BASE –

Obiettivi e caratteristiche

Il *Corso di Base* costituisce il primo livello del percorso formativo offerto dalla Scuola Shen Ming e può essere frequentato sia da chi si avvicina per la prima volta allo Shiatsu e vuole acquisire una visione più approfondita e competenze amatoriali, sia da chi desidera iniziare un percorso di formazione per diventare 'Operatore Professionale Shiatsu'.

Il corso, di 48 ore, introduce l'allievo alla scoperta di questa affascinante Arte, facendogli 'toccare con mano' l'efficacia e i benefici con un impegno contenuto sia in termini economici e di tempo. Al termine del corso i partecipanti saranno in grado di costruire una sequenza per realizzare un trattamento generale di Shiatsu di 50 minuti da proporre in famiglia e/o ad amici.

La conclusione del *Corso di Base* consente l'accesso al successivo livello di formazione, il *Corso Avanzato*.

Programma didattico

- Uso dei palmi e pollici nello Shiatsu;
- Kata¹ Prono: sequenze su testa, collo, spalle, dorso, bacino, gambe e braccia;
- Kata del viso;
- Kata supino: sequenza collo;
- Principi dello Shiatsu: come prendere contatto, come portare peso, distinzione e percezione tra punti/aree *Kyo*² e *Jitsu*, uso di *Hara*³ nell'eseguire lo Shiatsu;
- Esercizi di percezione, consapevolezza e rilassamento;
- Significato e pratica di *Zazen* (meditazione seduta) e *Rei* (saluto rituale);
- Teoria della Medicina Cinese: introduzione ai concetti di *Dao*, *Wu Ji*, *Tai Ji* e *Yin-Yang*; spiegazione del significato del termine *Qi* (*Ki* in giapponese) ed esperienze pratica della sua natura; introduzione alle teorie del sistema dei punti e meridiani, degli Organi e Visceri (*Zang - Fu*) e dei Cinque Movimenti;
- Introduzione al modello di buona comunicazione e relazione tra *Tori* (operatore) e *Uke* (ricevente);

¹ Kata: significa forma o sequenza di movimenti

² *Kyo* e *Jitsu* sono due tipologie di punti che possono essere individuate nel corpo del ricevente durante il trattamento Shiatsu.

³ *Hara*: concetto complesso caratteristico della cultura giapponese, in senso generale si riferisce all'area dell'addome e al baricentro del corpo.

- Indicazioni e controindicazioni nella pratica dello Shiatsu;
- Introduzione ai principi e la pratica del *Qi Gong*. Di seguito le forme praticate:
 - Wu Ji – posizione di riposo
 - *Bao Dan Tian* – abbracciare la cintura
 - *Ti Bao Shi* – sostenere la palla all'altezza della cintura
 - Qi Shi – liberare l'energia
 - *Cai Tian Yang Gong* – Raccogliere il *Qi* del cielo
 - Il Buddha mostra mille mani
- Costruzione di una sequenza di trattamento di 50';



– CORSO AVANZATO –

Obiettivi e caratteristiche

Nel *Corso Avanzato* (di 152 ore) viene completato lo studio della tecnica dello Shiatsu secondo lo stile *Masunaga* e vengono approfonditi ed ampliati i vari aspetti teorici di quest'Arte. Durante il corso vengono completati tutti i *Kata* (sequenze di trattamento) nelle 4 posizioni classiche (prono, supino, laterale e seduto), introducendo anche il trattamento con il gomito. Vengono introdotte e sviluppate le valutazioni dei *meridiani* e le modalità di riequilibrio.

In questo livello, l'approfondimento della pratica del *Qi Gong* ed altri esercizi permettono all'allievo di affinare ulteriormente la sua sensibilità e la qualità del contatto, rendendo il suo Shiatsu più fluido, più piacevole per il ricevente e più efficace.

Alla fine del corso gli allievi hanno a disposizione un ampio bagaglio tecnico e teorico che li consente di realizzare trattamenti molto apprezzati per la loro qualità e di diversificare le tipologie di trattamento in base alle persone e le circostanze.

Alla fine del corso ogni allievo sosterrà una prova pratica e due test teorici, uno di anatomia e fisiologia occidentale e uno di Medicina Cinese. Il completamento del corso e il superamento della prova pratica e dei test teorici consentono all'allievo di accedere al successivo livello del percorso, il *Primo Livello professionale*.

Programma didattico

KATA

- Introduzione all'uso del gomito nel trattamento e applicazione nel *Kata* prono;
- Completamento del *kata* supino con palmi, pollici e gomito;
- *Kata* della mano e del piede;
- *Kata* laterale con palmi, pollici e gomito;
- *Kata* seduto con palmi, pollici e gomito;

TEORIA E PRATICA

- Studio dei 12 meridiani principali, percorso esterno/interno, punti più significativi e stretching mirato;
- La manifestazione del *Qi* nei punti e i tre livelli di profondità nel trattamento;
- La Cosmologia Taoista, il cielo anteriore e il cielo posteriore, i tre tesori (*Jing, Shen, Qi*);

- Approfondimento sulla teoria dei Cinque Movimenti;
- Approfondimento della teoria degli Organi-Visceri (*Zang - Fu*) e studio delle loro funzioni;
- La teoria della formazione dell'energia vitale (*Qi*), del Sangue (*Xue*) e dei Liquidi Organici (*Jin Ye*) ;
- Introduzione alla valutazione in Medicina Cinese, gli Otto Principi;
- Approfondimento sul *Kyo* e *Jitsu*, *Kyo* e *Jitsu* apparenti, riconoscimento e trattamento;
- Approfondimento su *Hara*, esercizi per lo sviluppo di *Hara* e impiego nei trattamenti;
- Approfondimento sulla comunicazione. Strumenti per una buona comunicazione: rapport, rispecchiamento, sistemi rappresentazionali, le ancore.
La comunicazione come strumento per la conoscenza e crescita interiore;
- L'evoluzione del contatto: *Mushin*;
- Riequilibrio del respiro - 1a parte ;
- Introduzione alla Moxibustione;
- Il riequilibrio delle emozioni e stati mentali disarmonici - 1° parte;
- Trattamento delle suture craniche;
- Visione d'insieme dei concetti di salute e malattia
- Armonizzazione dei trattamenti shiatsu secondo il ciclo degli *Shen* e le tappe della vita;

VALUTAZIONE E RIEQUILIBRIO

- Individuazione e trattamento delle 'aree dell'addome di *Masunaga*' e delle 'aree del dorso di *Masunaga*';
- Zone barriera, riconoscimento e riequilibrio;
- Studio della categorie di punti più importanti: i punti *Mu*, *Shu*, *Yuan*, *Luo* e *Shu* antichi;
- Riequilibri energetici secondo i principi *Kyo/Jitsu*, Cinque Movimenti, *Sankaku*, *Qi* come fluido e Triplice Riscaldatore;

QI GONG - FORME PRATICATE

- *Fu an shi* - il tronco galleggiante
- *Qi shi* - liberare l'energia
- *Feng shui shi* - separare le acque
- *Chen bao shi* - sostenere la 'palla' all'altezza del cuore
- *Xian long shi* - posizione del drago
- *Long you gong* - il drago che nuota
- I 5 animali del M° *Li Xiao Ming* (serpente, tigre, scimmia, orso, gru)
- Passo *Yin*, passo *Yang* e passo di riunione



– PRIMO LIVELLO PROFESSIONALE –

Obiettivi e caratteristiche

Questo corso (di 250 ore) dà inizio al ciclo professionale della formazione, e in quanto tale si propone di fornire agli allievi tutti gli strumenti per poter transitare da una coltivazione dello Shiatsu principalmente a livello interiore, come avviene naturalmente quando si impara una nuova Arte, a un approccio rivolto anche verso l'esterno per "portare l'Arte nel mondo". L'allievo, che ha già solidi basi tecniche e teoriche, a questo livello ha bisogno da una parte di affinare e consolidare il suo bagaglio di conoscenze e dall'altra di imparare a gestire la sua relazione con i riceventi, armonizzando il suo vissuto interiore dello shiatsu con le esigenze esterne della pratica come Operatore. E' un corso di natura *Yang*, rivolto a rafforzare le conoscenze dell'allievo affinché si senta in grado di gestire i variopinti scenari che si presentano a un professionista.

Nel corso l'allievo affinerà la sua pratica per evolversi, passando dalla 'tecnica' alla 'strategia' permettendogli di realizzare, per ogni disarmonia, una visione d'insieme indispensabile al raggiungimento dell'obiettivo concordato con il ricevente. Nel corso vengono introdotti approfondimenti tematici per poter effettuare trattamenti mirati sullo stato di salute e benessere del ricevente e quindi aumentare l'efficacia ed efficienza delle sedute.

Gli allievi riceveranno trasversalmente lungo tutta la durata del corso un sostegno da parte degli insegnanti e dal gruppo di allievi in relazione ai trattamenti che svolgeranno esternamente e che richiederanno un supporto in merito alla valutazione e le strategie d'intervento.

Alla fine del corso gli allievi tratteranno e discuteranno con il gruppo un ciclo reale di trattamento mirato. La discussione del caso di trattamento e il completamento del corso consentono l'accesso al successivo livello del percorso, il *Secondo Livello Professionale*

Programma didattico

APPROFONDIMENTO TECNICO

- I punti complementari e di controllo;
- Il trattamento dei punti *Jitsu* e *Ashi*;
- Azione di tonificazione e dispersione sui punti;
- Trattamento sinergico di due punti contemporaneamente;
- Impiego dell'azione sferica, l'azione arcuata e l'intensità costante durante il trattamento;

- Sedute individuali di perfezionamento:
 - 7 sedute di perfezionamento tecnico
 - 1 seduta “oltre il contatto-comunicazione”

VALUTAZIONE E STRATEGIA

- Introduzione alla valutazione tramite il Dialogo, Osservazione e Contatto;
- Impiego della Scheda di Valutazione;
- Inquadramento della valutazione secondo il Modello del M° *Masunaga*;
- La visione dei 12 meridiani secondo la visione del M° *Masunaga*;
- Le Affermazioni Chiave del M° *Masunaga*;
- Inquadramento della valutazione secondo il Modello della Medicina Cinese;
- Valutazione dei Polsi secondo i Cinque Movimenti;
- Valutazione del Polso di Triplice Riscaldatore;
- L'analisi della lingua;
- L'analisi del Terreno;
- L'Archetipo personale;
- Valutazione integrata dei segni e sintomi;

RIEQUILIBRI MIRATI

- Riequilibrio strutturale:
 - Bacino
 - Zona lombare
 - Zona dorsale
 - Zona cervicale
 - Articolazioni
- Funzioni organiche e altre funzioni:
 - La respirazione, *Kata* del respiro

- Funzione cardiaca e circolazione
- Riequilibrio per i casi di cefalea
- Gli organi di senso

APPROFONDIMENTI TEORICI - PRATICI

- Approfondimento sui meridiani di Vescica Biliare, Intestino Tenue e Vescica Urinaria;
- Introduzione ai Meridiani Tendino-Muscolari e ai Meridiani Distinti;
- Approfondimento sulla formazione del Sangue (*Xue*);
- Approfondimento sulle funzioni del Triplice Riscaldatore;
- I punti *Hua Tuo Jia Ji*;
- Il "pronto sollievo" Shiatsu;
- Il Cervello;
- La stasi e il vuoto, di *Qi* e Sangue;
- Gli esami ematici nella Medicina Cinese;

ARTI COMPLEMENTARI

- Approfondimento della Moxibustione diretta e indiretta;
- Approccio alla Medicina Ologrammatica;
- Introduzione alla Coppettazione;
- I Trigger Point, individuazione e trattamento;
- Approccio globale alla postura, in collaborazione con Elena Bizzarri;
- *Kuatsu* antalgici e di rianimazione;

QI GONG MEDICO ED ALTRI ESERCIZI

- Il radicamento del Cuore;
- L'Aureo Classico del Lavaggio dei Midolli – *Xisui Jinjing*;
- I sei suoni mantra – *Liu Zi Jue*;

- Le cinque unioni degli Organi;

COMUNICAZIONE, RELAZIONE E PROFESSIONE

- Approccio alla Professione di Operatore Shiatsu;
- Consapevolezza delle dinamiche intra-personali, in collaborazione con la Dott.ssa Giuditta Dani;
- Gestione dei rapporti Operatore – Ricevente;



– SECONDO LIVELLO PROFESSIONALE –

Obiettivi e caratteristiche

Questo livello di corso (150 ore) è l'ultimo dell'iter formativo e si conclude con il rilascio del *Diploma di Operatore Professionale Shiatsu*.

Il corso contiene due aspetti, uno maggiormente *Yang* e uno maggiormente *Yin*. Il ciclo *Yang* è la naturale continuazione del livello precedente e porta a completamento lo studio pratico/teorico rivolto ad accrescere le competenze professionali dell'allievo. Il ciclo *Yin* invece è dedicato da una parte all'approfondimento delle tematiche legate alla sfera mentale ed emozionale e dall'altra alla guida dell'allievo verso una percezione più sottile e profonda di sé stesso e del ricevente. In questo contesto ampio spazio è dedicato alla coltivazione dell'intuito e l'apertura percettiva attraverso pratiche specifiche.

Alla fine del corso gli allievi presenteranno una Tesi di Diploma. Il completamento del corso, la discussione della Tesi e il completamento delle ore di tirocinio consente il rilascio del *Diploma di Operatore Professionale Shiatsu*.

Programma didattico

CICLO YANG

- I sei livelli energetici;
- I meridiani straordinari e il loro utilizzo;
- I meridiani *luo* e il loro utilizzo;
- Le disarmonie autoimmuni;
- Le disarmonie oncologiche;
- Il trattamento in gravidanza, menopausa, frigidity e infertilità;
- Inquadramento della tiroide e paratiroide;
- I punti finestra del cielo;
- I punti giada;
- Il codice deontologico del Operatore Professionale Shiatsu;

CICLO YIN

- Sessione di respirazione olotropica/pneuma;

- Le emozioni e il movimento del Qi;
- Approccio ai Fiori di Bach;
- Coltivazione della presenza - empatia - intuizione;
- La percezione diretta delle tematiche di *Uke*;
- Il trattamento evoluto nel dare peso;
- Uso delle metafore e la ristrutturazione;
- La parola del cuore;
- Dall'unità alla molteplicità;
- *Wei Wu Wei*;
- Il modello del Prof. Giorgio Nardone, il 'Problem Solving Strategico'. Studio degli approcci per la gestione e riequilibrio della paura, la rabbia, il dolore (emozionale) e dubbio patologico. Studio del dialogo strategico e gli stratagemmi terapeutici;
- Meditazioni guidate;

QI GONG

- Il modello del Maestro *Ya Ya Ma* e l'orbita microcosmica;

SEDUTE INDIVIDUALI

- 3 sedute da ricevere da parte degli insegnanti;
- 3 sedute a cui assistere in qualità di osservatore

