



Accademia Italiana Shiatsu Do

Lo Shiatsu in Italia dal 1985

I nostri Corsi Professionali
Lo studio e la pratica dello Shiatsu
per la tua evoluzione personale e
per una nuova professione

指
圧
道

Un'organizzazione solida e un'esperienza consolidata in oltre 25 anni

- Un servizio di sostegno all'allievo unico con i corsi professionali di Shiatsu;
- La formazione più evoluta in oltre 25 anni di esperienza;
- La pratica Shiatsu come disciplina per una evoluzione globale della persona;
- Una proposta concreta: acquisire abilità reali con un training di esperienze pratiche incentrate sull'esercizio di Kata (forme di trattamento "ottimale" codificato nella pratica collettiva di anni); Un metodo solido e collaudato, incentrato sul "fare" che permette di garantire risultati operativi di grande qualità;
- La scuola "del sentire", sviluppa attraverso lo "*shuren*" (la pratica assidua) e "*mushin*" (il vuoto mentale) la crescita del praticante nella capacità di portare pressioni attente alla risposta vitale, creando quella "percezione" che caratterizza l'operatore evoluto;
- 4 percorsi professionali per soddisfare gli standard istituzionali oggi prevedibili;
- 5 Kata codificati: l'esecuzione dei Kata accompagna l'allievo nel corso di Shiatsu consentendogli un apprendimento semplice, diretto, essenziale.



Le prime 12 ore di Corso sono gratuite ed è necessaria solamente l'iscrizione all'Accademia Italiana Shiatsu Do.

Il **Primo Percorso Professionale** ha una durata complessiva di **80 ore**: **60 ore** di lezioni frontali in palestra con l'Istruttore + **20 ore** di pratica documentata da effettuare autonomamente.

Il **Primo Percorso Professionale** di Shiatsu mira all'acquisizione delle **competenze, conoscenze ed abilità**, necessarie per eseguire un trattamento completo (posizione prona, fianco, supina) attraverso:

- La pratica del I° Kata* - **Hoko no kata** "Kata del camminare" (utilizzo della pressione palmare e del peso abbandonato).
- La pratica del II° Kata - **Tai ju no kata** "Kata del peso portato" (utilizzo dei pollici sovrapposti ed affiancati, palmo e pollice).
- Pratica di alcune **tecniche corporee e respiratorie elementari** e degli elementi di base dello Shiatsu:
 - a) Esperienze di allineamento posturale (in particolare nelle posizioni eretta, quadrupedica e samurai).
 - b) Esperienze di respirazione: ascolto del proprio respiro, relazione respiro e postura.
- **Anatomia esperienziale 1°**: Presentazione topografica e conoscenza diretta (tramite contatto) delle zone cranio/torace/bacino/arti superiori ed inferiori in posizione prona e supina.
- **Mobilità articolare 1°**: Studio di sequenze dinamiche atte a favorire una corretta mobilità sia di Tori (colui che pratica Shiatsu) che di Uke (colui che riceve il trattamento), il tutto con tecniche dolci ed avvolgenti utilizzabili anche nei trattamenti.
- In Giapponese la parola Kata ha due significati principali, ai quali corrispondono due ideogrammi:

1) Tracciare col pennello una somiglianza esatta; luce che attraversa un'apertura.

2) Traccia lasciata; forma ideale; legge; abitudine.

Kata - Sequenza composta da gesti formalizzati e codificati, sottesa da uno stato di spirito orientato verso la realizzazione della Via ("DŌ"). [...] Parecchi fattori permettono di definire la struttura del kata: il kata è un atto che mira all'efficacia. [...] il kata è un mezzo privilegiato di conservazione e di trasmissione di una tradizione. Tratto da: **Kenji Tokitsu**

Elementi di base di **Anatomia e Fisiologia Energetica ed Occidentale. (8 ore)**

E' previsto il rilascio di un **attestato di partecipazione** che abilita al **2 Percorso Professionale** (frequenza minima pari all'80% delle ore di lezione frontale).

Materiale didattico del corso:

- Dispensa cartacea sulla genesi dello Shiatsu e l'orientamento culturale proposto dalla scuola.
- Sequenza dei due Kata in DVD. (Con parte vocale per non vedenti).
- Dispensa cartacea con le sequenze dei due Kata proposti.

Il **Secondo Percorso Professionale** ha una durata complessiva di **250 ore** di cui **150 ore** di lezioni frontali con l'Istruttore + **100 ore** di pratica documentata da effettuare autonomamente. (**8 week end di 13 ore + 7 incontri mensili di 3 ore + Seminario Finale**)

Il **Secondo Percorso Professionale** mira all'acquisizione delle **conoscenze, competenze ed abilità** necessarie per eseguire un trattamento (posizione prona, supina, fianco e seduta) attraverso la gestione della **doppia-pressione**:

- Pratica del III° Kata **Ryo Atsu No Kata** - kata del peso gestito e della doppia pressione (utilizzo dei pollici su due punti differenti, punto fisso - punto mobile sui 12 Percorsi Energetici Principali) con la gestione di forme differenti di perpendicolarità riferite ai Jing Mai (Percorsi Energetici).
- Utilizzo dei Modelli Culturali elementari (filosofia orientale, modello bipolare di opposizione e bipolare di collaborazione, ecc.).
- Utilizzo dei modelli interpretativi complessi tratti dalla **Filosofia Tradizionale Cinese** (Jing Mai "I 12 Meridiani Principali", Yin/Yang, Organi-Visceri).
- Inizio di un percorso di evoluzione personale che favorisca la crescita della **"sensibilità e dell'ascolto"** nell'utilizzo degli **Tsubo** (punti dal giapponese) o **Xue** (punti dal cinese) e dei **Percorsi Energetici**.
- Lavoro specifico sull'**intensità** ed il **ritmo** nella pressione.
- Lavoro specifico sulle posizioni di **seiza, samurai**, indispensabili alla pratica dello Shiatsu ed alla evoluzione posturale integrata dell'Operatore.
- Lavoro sulla **respirazione** volto alla conoscenza del proprio respiro, conoscenza dei "luoghi del respiro" ed alla relazione continua fra **respiro, rilassamento, postura... Pressione**.

- **Anatomia esperienziale 2°** (fase avanzata). (**8 ore**)
- **Mobilità articolare 2°** (fase avanzata), studio di sequenze dinamiche atte a favorire una corretta mobilità sia di Tori (colui che pratica Shiatsu) che di Uke (colui che riceve il trattamento), il tutto con tecniche dolci ed avvolgenti utilizzabili anche nei trattamenti. (**8 ore**)

Al termine del Percorso è previsto un **Seminario Finale residenziale di tre giorni**, nel quale diversi "gruppi di allievi" si incontreranno per verificare ed approfondire quanto appreso durante il Corso.

Nel Seminario saranno condotte esperienze "innovative" al fine di migliorare le capacità, in relazione alla prosecuzione nel **3° Percorso Professionale**.

Alla fine del Seminario si rilascerà un **attestato di partecipazione** abilitante all'iscrizione al 3° Percorso Professionale (frequenza minima pari all'80% delle ore di lezione frontale e 100 ore di pratica documentata).

Materiale didattico del corso:

- Sequenza del Ryo Atsu No Kata in DVD. (Parte vocale per non vedenti).
- Dispensa cartacea sulla sequenza relativa alla **"Mobilità articolare"**.
- Dispensa cartacea su Anatomia-Fisiologia dell'**Apparato Muscolo/Scheletrico**.
- Dispensa cartacea su Anatomia e Fisiologia dell'**Apparato Respiratorio**.
- Dispensa cartacea su Fisiologia Energetica: **"Jing Mai"** (i 12 Meridiani Principali), **Zang-Fu** (Organo/Viscere), **Xue/Tsubo** (descrizione dei "punti fissi" utilizzati nel Kata della "doppia pressione").

Il **Terzo Percorso Professionale** ha una durata complessiva di **300 ore** di cui **150** ore frontali in palestra con la presenza dell'Istruttore (8 week end di 13 ore + 7 incontri mensili di 3 ore + Seminario Finale) + **150** ore di pratica documentata, da effettuarsi in parte autonomamente ed in parte presso strutture "convenzionate" *.

Il **Terzo Percorso Professionale** mira all'acquisizione delle **competenze, conoscenze ed abilità** necessarie per eseguire un trattamento completo nelle varie posizioni (prona, supina, fianco e seduta) maggiormente "mirato" alla condizione energetica di Uke, attraverso:

- Pratica del IV° Kata (**Hiji No kata**), un trattamento completo che attraverso le tecniche di avambraccio e gomito, favorisce e sviluppa il rafforzamento del **proprio baricentro fisico ed energetico (Hara)**.
- Padronanza nell'ascolto (**Pressione/Percezione**) e nella interpretazione dei punti e delle relazioni tra punti (**duro/molle, yin/yang e cambiamenti della loro condizione energetica**).
- Utilizzo dei modelli interpretativi di **Fisiologia Energetica** (micro- macrocosmo, uomo fra cielo e terra, Chi, Yin/Yang, punti BO e YU – zone di Masunaga – relazioni Zang/Fu) per impostare e gestire un trattamento sempre più mirato alla condizione **Vitale** del ricevente.
- Pratica riguardante **posizioni-respiro-movimento** per percepire, stimolare ed armonizzare il flusso dei **Jing Mai**, individuale ed a coppie.
- Saranno inoltre proposte lezioni di **Anatomia e Fisiologia occidentale**, in particolare: rivisitazione anatomica della gabbia toracica; anatomia applicata alle strutture ossee e muscolari più accessibili alla palpazione (processi spinosi, regione cervicale-toracica-lombare, osso sacro, scapole). **(13 ore)**
- Approfondimenti di Fisiologia Energetica (commento del testo consigliato di Padre Larre), anche con lezioni in videoconferenza e/o streaming. **(13 ore)**

*Ogni allievo, attraverso una **convenzione**, praticherà una parte dei propri trattamenti **(70 ore)** in strutture pubbliche (palestre, centri benessere, studi privati, associazioni di volontariato, cooperative sociali, case di riposo per anziani ecc.) al fine di cominciare una esperienza diretta, in preparazione della propria attività lavorativa e professionale.

Al termine del Percorso è previsto un **Seminario Finale residenziale** di tre giorni, nel quale diversi "gruppi di allievi" si incontreranno per condividere, verificare ed approfondire quanto appreso durante l'anno. **Saranno eseguite verifiche di gruppo ed individuali sia pratiche che teoriche, si lavorerà anche per introdurre i contenuti tecnici e teorici relativi al 4° Percorso Professionale.**

Al superamento delle prove è previsto il rilascio di un **attestato di partecipazione** che abilita all'accesso al **4° Percorso Professionale** (frequenza minima pari all'80% delle ore di lezione frontali).

Materiale didattico del corso:

- Sequenza di Hiji No Kata in DVD. (Con parte vocale per non vedenti).
- Dispensa cartacea con approfondimento sulle "Costellazioni Energetiche" **Zang – Fu** (Organi - Visceri).
- Dispensa con riferimento ai punti **Bo** dell'addome ed alle zone di Masunaga ed ai punti **YU** del dorso.
- Dispensa sui Percorsi Energetici Straordinari **Ren Mai** (Vaso Concezione) e **Du Mai** (Vaso Governatore).

Il **Quarto Percorso Professionale** completa la formazione di base dell'Operatore Shiatsu e prevede una durata complessiva di **220 ore** di cui **120 ore** di lezioni frontali in palestra con l'Istruttore (**6 week end di 13 ore l'uno + 5 incontri mensili di 3 ore + Seminario finale**) + **100 ore** di pratica documentata attraverso l'autocertificazione di trattamenti professionali e/o presso strutture "convenzionate" al fine di facilitare l'avvicinamento degli allievi alle realtà lavorative e professionali.

Il percorso mira all'acquisizione delle **conoscenze, competenze ed abilità** necessarie a:

- Acquisizione di un Kata "evoluto", il quinto Kata, in posizione semiprona finalizzato all'uso del "**Tanden**", attraverso tecniche di pressione più impegnative (mano che sostiene-mano che preme, tecniche di opposizione "pollice e quattro dita", pressioni in stiramento ecc.).
- Sviluppo della pressione/percezione per un approccio percettivo globale e integrato alla persona trattata
- Utilizzo di tecniche di doppia pressione su "**zone e punti risonanti**". Sarà proposta una mappa a zone, frutto della esperienza di oltre 30 anni di pratica e studio che integrerà il precedente lavoro sui **Percorsi Energetici**.

Ampliamento delle conoscenze di **Fisiologia Energetica** (punti **He Mare, Fasi Energetiche, Livelli Energetici**).

Al termine del Percorso è previsto un **Seminario Finale residenziale** di più giorni nel quale gli allievi di differenti Corsi si incontreranno per confrontarsi sul lavoro svolto durante l'anno.

Sono previste verifiche di **gruppo ed individuali** al fine di valutare le reali "**competenze-conoscenze ed abilità**" acquisite per l'abilitazione come **Operatore Shiatsu Professionale**.

Le verifiche individuali consistono in differenti **prove pratiche**, una **prova teorica** e la presentazione di una "**tesi esperienziale**".

Al superamento delle prove ed in presenza della frequenza minima pari all'80% delle ore di lezione frontali, verrà rilasciato un **attestato finale di partecipazione che abilita all'iscrizione all'APOS**. (Associazione Professionale Operatori Shiatsu)

Materiale didattico del corso:

- Dispensa cartacea contenente la sequenza del Kata.
- Dispensa cartacea e mappa sulle "zone risonanti".
- Dispensa cartacea sui punti "He Mare"
- Dispensa cartacea sulle "Cinque Fasi Energetiche"

Saranno inoltre svolte lezioni di approfondimento su **Anatomia e Fisiologia Occidentale**. Le lezioni saranno svolte sia dall'Istruttore durante il corso, sia nella forma di videoconferenze, e-learning o con altre modalità telematiche.

