



Programma triennale

In tutte le lezioni saranno presenti:

- esercizi di percezione
- Qi Gong ed esercizi relativi ai meridiani
- autoshiatsu
- rilassamento
- meditazione

I anno

Teoria

I principi dello shiatsu. Natura e funzioni del Qi/Ki. Hara e uso di hara. Concetto di yin/yang. I 12 meridiani principali e il loro decorso. Generalità sui 5 movimenti

Pratica

Posizioni: carponi, seiza, arciere e arciere seduto, carponi. Approccio al ricevente. Pressione shiatsu. Uso del palmo e del pollice. Uso delle due mani.

Trattamento in posizione prona e supina in particolare dorso, arti ed estremità. Trattamento dei 12 meridiani principali. Continuità del trattamento.

Al termine del I anno l'allievo è in grado di fare un trattamento rilassamento nelle posizioni prona e supina

Elementi di anatomia

Verifica scritta e pratica del programma svolto

II anno

Teoria

Storia dello shiatsu: radici ed evoluzione

I 5 movimenti e le loro relazioni Medicina cinese. Le sostanze fondamentali. Organi, Visceri e Canali energetici. Punti fondamentali. 6 energie. 6 Influenze perniciose e 7 Emozioni. Introduzione al metodo Masunaga

Pratica

Uso del gomito e del ginocchio. Trattamento in posizione laterale e posizione seduta. Approfondimento dei 12 meridiani principali e studio dei punti fondamentali. Valutazione energetica dell'addome e del dorso (Masunaga).

Fisiologia del corpo umano

Verifica scritta e pratica del programma svolto

III anno

Teoria

Completamento del metodo Masunaga. Studio delle estensioni Masunaga. Integrazione tra Medicina Cinese e metodo Masunaga. Organizzazione della seduta shiatsu. Codice Deontologico Elaborazione di casi studio.

Pratica

Trattamento completo nelle varie posizioni dei meridiani estesi. Trattamento completo secondo il metodo Masunaga. Organizzazione e gestione del trattamento.

Il programma prevede l'elaborazione di casi studio (3 tesine scritte) sotto la supervisione di un insegnante tutor.

La verifica finale comprende: discussione delle tesine. Prova scritta di anatomia e fisiologia. Prova scritta di Medicina Cinese. Colloquio e prova pratica.



Curriculum formativo

L'Associazione Shiatsuki propone un percorso formativo triennale, teorico e pratico, con 650 ore di lezione frontale a cui si aggiungono i trattamenti e il tirocinio.

L'iter formativo completo per essere ammessi all'esame di diploma prevede:

1. la frequenza a tutti i fine settimana di lezione
2. la frequenza ad almeno 15 pratiche per ciascun livello, per un totale di 45 pratiche
3. la partecipazione in qualità di uditore ad almeno 5 lezioni dei livelli precedenti
4. la partecipazione ad almeno 2 seminari di approfondimento
5. ricevere almeno 8 trattamenti da insegnanti
6. osservare 4 trattamenti di insegnanti su compagni di corso
7. fare 4 tutorial con insegnanti
8. assistere a 4 tutorial con insegnanti di compagni di corso
9. fare e documentare nel corso del triennio 120 trattamenti

Le attività curriculari sono così distribuite nei tre livelli di formazione:

I livello

Nel corso del I livello lo studente deve:

- frequentare gli 8 week end di lezione previsti;
- frequentare almeno 15 lezioni di pratica;
- fare almeno 15 trattamenti documentati;
- ricevere almeno 2 trattamenti da insegnanti della scuola

II livello

Nel corso del II livello lo studente deve:

- frequentare i nove week end di lezione previsti; frequentare almeno 15 lezioni di pratica;
- fare almeno 25 trattamenti documentati più 3 trattamenti documentati tra un week end di lezione e il successivo
- ricevere almeno 2 trattamenti da insegnanti della scuola;
- fare almeno un tutorial;
- assistere ad almeno un tutorial di un compagno.

III livello

Nel corso del III livello lo studente deve:

- frequentare i nove week end di lezione previsti
- frequentare almeno 15 lezioni di pratica
- fare almeno 25 trattamenti documentati più 3 trattamenti documentati tra un week end di lezione e il successivo
- ricevere 4 trattamenti da insegnanti della scuola
- assistere a 4 trattamenti ricevuti da un compagno
- fare almeno tre tutorial con insegnante
- assistere a tre tutorial di un compagno con insegnante

Al completamento di questo percorso formativo, l'allievo può accedere all'esame di diploma che prevede:

- l'elaborazione di almeno 3 casi studio raccolti in una tesi, con la supervisione di un insegnante tutor
- la discussione della tesi
- una prova scritta di anatomia e fisiologia
- una prova scritta di Medicina Cinese
- un colloquio
- la prova pratica

L'iter formativo è conforme alle indicazioni della Federazione italiana Shiatsu insegnanti e operatori



Vademecum studenti

Gli studenti della scuola Shiatsuki di Firenze sono **invitati a riconoscersi** nelle seguenti regole:

regola n°1 – **ESSERE RISPETTOSI**

regola n°2 – **ESSERE COMPASSIONEVOLI**

regola n°3 – **ESSERE UMILI**

ESSERE RISPETTOSI

- lo studente impara ad operare rilassato, centrato e allineato con la forza del cielo e della terra nel rispetto di sé
- lo studente contatta il corpo del ricevente, lo ascolta e, tramite pressione graduale, agisce nel rispetto del ricevente
- lo studente veste abiti puliti, possibilmente in fibre naturali e opera in ambiente pulito e funzionale - nel rispetto di sé e del ricevente
- lo studente arriva puntuale alle lezioni, ascolta in silenzio e interviene nei tempi e nei modi che di volta in volta verranno indicati - nel rispetto di sé, dei compagni e dell'insegnante

ESSERE COMPASSIONEVOLI

- ogni studente rispetta lo stato fisico ed emotivo dei propri compagni di corso, non abusa di loro attraverso azioni, parole o silenzio, ma cerca di sostenere gli altri nel personale cammino con compassione e pazienza nella consapevolezza che shiatsu è scambio

ESSERE UMILI

- lo studente, così come l'operatore e il maestro di shiatsu, deve ricordare sempre che la naturalezza e la compassione sono le spinte più forti per favorire il libero fluire del ki e che l'umiltà ha qui le sue radici

Durante il percorso formativo gli studenti verranno sostenuti e incoraggiati a praticare shiatsu, ma fino alla fine della scuola non è loro consentito fare trattamenti a pagamento.