

## **Scuola di Shiatsu - Corso di Massaggiatore**

**Istruttrice AIFS “Federazione Nazionale Shiatsu”.**

I corsi di formazione, per lo studio dello Shiatsu, consentono agli allievi di raggiungere un'elevata preparazione per lo svolgimento di una professione, dando una concreta opportunità lavorativa.

L'insegnamento segue i principi e le metodiche della medicina tradizionale cinese, la tecnica usata è la digitopressione di punti specifici la cui stimolazione determina effetti benefici sulla circolazione dell'energia vitale, lo stile utilizzato segue gli insegnamenti della scuola del Maestro Masunaga.

Lo Shiatsu mira in senso globale al miglioramento della qualità della vita attraverso il benessere del corpo e della mente, migliora non solo le funzioni organiche, ma anche quelle psichiche soddisfacendo il bisogno di sentirsi in armonia ed in equilibrio, sia sul piano fisico che su quello mentale.

I corsi sono articolati in due livelli, il primo è un livello base della durata di sei mesi impostato su l'apprendimento di tecniche fondamentali per eseguire una corretta sequenza di massaggio Shiatsu.

Il secondo livello, della durata di due anni, consente l'allievo di mettere a punto dei sistemi di diagnosi e di gestione dell'energia, molte ore di pratica vengono dedicate all'apprendimento e all'approfondimento dello studio tradizionale ed al trattamento di disturbi più comuni come per esempio: dolore e rigidità articolare, in particolare della colonna vertebrale, dolori e disturbi di

origine organica e psicosomatica, reumatismi, mal di testa, vertigini, disturbi delle capacità respiratoria e del movimento, sindromi da stress, insonnia, confusione mentale, depressione, stati di stanchezza cronica e rallentamento delle funzioni psicomotorie, stati di alterazione e disagio della comunicazione.

### **Massaggiatore shiatsu - primo livello**

Nel corso semestrale vengono forniti gli strumenti teorici e pratici per eseguire un massaggio shiatsu rilassante e antistress. Durante il corso potranno essere integrati, oltre le ore già previste di lezione, lavori di approfondimento di particolari argomenti o esercitazioni.

Si lavora sulle tecniche fondamentali e sull'impostazione corporea sempre con una strutturazione teorico-pratica di ogni lezione.

### **Programma del primo livello - massaggiatori**

- Inquadramento storico e filosofico delle medicine dell'antico Oriente e dello Shiatsu
- Seiza' e valore cerimoniale
- I principi del TAO
- Definizione di energia: "il CH'I"
- Anatomia e fisiologia energetica del CH'I
- Il centro, l'equilibrio del corpo e l'applicazione della "forza": l' Hara
- Studio delle posizioni di lavoro
- La respirazione addominale
- Le tensioni muscolari
- Contatto

- Ricalco
- Centralità
- Pressione
- Analisi e significato energetico Yin/Yiang
- Concetto di vuoto e pieno
- Mano madre e mano figlia: spostamenti e gestione dell'energia
- Passeggiata
- Kenbinki
- Tecniche di massaggio addominale Ampuku
- I cinque elementi: genesi e cicli energetici – Yin/ Yiang
- Elemento Acqua-Vescica Urinaria VU , Rene R
- Elemento Legno-Fegato F, Vescica biliare VB
- Elemento Terra-Stomaco S, Milza Pancreas MP
- Elemento Metallo-Polmone P, Grosso Intestino GI
- Elemento Fuoco-Cuore C, Intestino Tenue IT
- Elemento Fuoco relativo-Maestro del Cuore MC, Triplice Riscaldatore TR
- Posizione prona
- Posizione Supina
- Posizione Seduta
- Decubito Laterale
- Massaggio shiatsu ai piedi, alle mani, al viso
- Tecniche ausiliari di pressione: il gomito, le ginocchia, i piedi
- Manovre aggiuntive delle sequenze base
- Indicazioni e contro indicazioni nell'esecuzione delle sequenze
- Esercizi di assimilazione
- Domande e risposte