

Centro Studi Ishin
Via del Lavoro 24
San Benedetto del Tronto
info@ishin.it
338 8536903
338 3821157

Ishin Accademia Discipline Bionaturali

Programma del corso triennale di Shiatsu

Il primo approccio con il nostro corso di shiatsu può rappresentare una vera sorpresa, per la vastità di contenuti, per la diversità dell'ambiente rispetto alla vita di tutti i giorni, per la profondità delle relazioni umane che si instaurano tra i partecipanti, in un apprendistato che ti accompagna in modo dolce a sentirti come mai hai fatto, a rispettare, come mai hai fatto, ad amarti, come mai hai fatto.

La sorpresa iniziale cresce man mano che il corso procede ed alla fine il commento di molti è che non ci si aspettava tale forza e ricchezza di valori e contenuti, tali da farti percepire di essere rinato a nuova vita.

Il primo anno pone le basi pratico teoriche dello shiatsu.

Si imparano le sequenze di lavoro fondamentali, dove si sviluppano le "leggi" dello shiatsu, che consistono nella corretta postura dell'operatore, nel giusto modo di portare la pressione, nell'imparare ad usare il respiro durante l'intera sequenza. La pratica si svolge in coppia: le tecniche vengono esposte gradualmente e si praticano su un compagno/a di corso e si ricevono dalla/o stesso. In questo modo si fa un'esperienza completa della tecnica, sia come ricevente che praticante. Oltre allo studio delle tecniche di massaggio, parte del tempo sarà dedicato anche a lavori individuali di training interiore per sviluppare una maggiore "sensibilità corporea", verranno introdotti degli esercizi di visualizzazione e di respirazione come il Qi Gong. Verrà insegnato il Do-In, l'auto massaggio, ed esercizi per sviluppare maggiore sensibilità nelle mani.

PROGRAMMA DEL PRIMO ANNO IN DETTAGLIO:

Parte teorica

Principi teorico - pratici dello shiatsu: origini, storia dello shiatsu, sviluppo in occidente, i diversi stili

Contatto, ascolto, ritmo, appoggio, pressione, perpendicolarità, postura. Ci si concentra fundamentalmente sugli aspetti che rappresentano le radici del metodo applicativo:

Il contatto e le diverse implicazioni, le nostre barriere, le barriere del ricevente, la paura del contatto.

L'ascolto, ovvero la capacità di aprire il proprio campo percettivo per entrare in un contatto più "profondo" con il ricevente.

Il ritmo respiratorio del ricevente, il proprio ritmo respiratorio: due flussi che si sovrappongono, rallentare il ritmo, inibizione del sistema nervoso ortosimpatico attraverso il semplice contatto.

La pressione, la perpendicolarità e la postura: tre aspetti cruciali nello shiatsu. La mia mano esprime ciò che ho nel cuore. I differenti modi di "premere", la pressione profonda, la pressione superficiale, gli effetti di vasodilatazione, la circolazione dell'energia. La perpendicolarità d'animo, la perpendicolarità nella pressione, la postura, il lavoro con hara, la forza dell'addome.

Principi di Medicina Tradizionale Cinese

Il concetto di macro e microcosmo, il taosimo

Lo yin e lo yang, le forze che governano l'universo, l'alternanza, il dualismo.

La tipologia yin

La tipologia yang

Le sindromi yin

Le sindromi yang

Il concetto di energia, il Qi, il soffio vitale
L'energia ereditarie
Le energie acquisite
L'energia nutritiva
L'energia difensiva
L'energia della respirazione, i fattori che la governano, ereditari, acquisiti, karmici
Il concetto di vuoto e pieno
Il concetto di hara, il centro vitale dell'uomo
Il principio ternario
Il principio quaternario, le stagioni, i ritmi biologici universali
Generalità sulle cinque tipologie

Principi generali all'approccio energetico

L'uomo nelle sue componenti energetiche fondamentali
L'apprendimento, gli schemi, la relatività
I traumi, gli effetti del trauma sul corpo, la "memoria corporea".....sciogliere il laccio.
Le corazze emotive nel corpo, le zone elettive di accumulo.
L'osservazione globale, l'approccio olistico
La malattia e il malato
Il dolore, la punta dell'iceberg
Le relazioni psicosomatiche
Il sistema nervoso neurovegetativo
Le disfunzioni, gli squilibri energetici
Le sindromi funzionali.....tutto ciò che non è malattia pur vivendo male:
le cefalee, i dolori articolari, l'insonnia, i disturbi digestivi, le sindromi mestruali, la stanchezza, l'ansia, il mal di schiena etc etc.

Parte pratica

Trattamento generale della parte posteriore, ricevente in posizione prona

Rappresenta il trattamento principe dello shiatsu, il lavoro sulla schiena e più in generale sulla parte posteriore del corpo accompagnerà l'operatore shiatsu, sia come allievo che come operatore professionista. Risulta infatti fondamentale operare su determinate zone in quanto rappresentano dei punti di accesso privilegiati per riequilibrare l'organismo nella sua globalità.

L'allievo imparerà ad utilizzare diverse modalità, pressioni col palmo della mano, con i pollici, con i gomiti. Si effettueranno degli stiramenti, delle trazioni o mobilizzazioni articolari, producendo a partire da uno stato di rilassamento profondo, degli effetti a cascata su tutto l'organismo. In questa fase l'allievo impara come applicare i principi base dello shiatsu, la perpendicolarità, come portare la "giusta" pressione. A partire dalla schiena, si tratteranno le braccia e le spalle, le scapole, la zona glutea, le gambe, per arrivare fino ai piedi

Questo lavoro nella sua integralità può durare anche un'ora e un quarto in quanto le manovre che si imparano sono davvero molte. Solitamente è molto apprezzato come trattamento in quanto induce uno stato di benessere generale, come già detto, producendo degli effetti "domino" sul riequilibrio di tanti disturbi funzionali.

Trattamento dell'addome

Il lavoro sull'addome ci porta nella profonda visceralità del ricevente. Si spenderà molto tempo nella descrizione dei significati simbolici, energetici e fisici sul lavoro e sulle modalità di intervento su questa parte del corpo. Mentre la schiena rappresenta in un certo senso il primo campo d'allenamento per il neofita, l'addome richiede già aver fatto qualche passo nella pratica shiatsu. L'addome, Hara, porta con se implicazioni energetiche profonde, in un certo senso tutto il nostro vissuto, soprattutto ciò che ancora è in fase di elaborazione, non "digerito", è presente in qualche forma nella nostra profonda visceralità. L'addome è quindi una zona dove l'allievo imparerà ad utilizzare un modo di lavoro ancor più discreto, nel profondo rispetto del ricevente e contemporaneamente al trattamento potrà valutare aspetti energetici importanti relativi alla vitalità generale del ricevente in quel momento. Esistono molti modi per lavorare sull'addome che nel corso degli anni di corso verranno sempre più approfonditi.

Trattamento generale delle gambe in posizione supina.

Questo lavoro sulle gambe segue spesso il lavoro sull'addome. Da un punto di vista dello shiatsu si usa dire che si tratta di uno scarico sulle gambe. Da un punto di vista della fisiologia dei liquidi corporei che lavorano a bassa pressione si ottiene proprio un effetto di drenaggio. Il lavoro sull'addome permette in un certo senso di aprire delle chiuse alle quali seguono una stimolazione sui fiumi che trasportano le sostanze per accelerarne o migliorarne il ritorno. La tecnica si applica sulla parte esterna e sulla parte interna della gamba dando una netta sensazione di alleggerimento al ricevente. Particolarmente utile quindi in moltissimi casi in cui è utile migliorare la circolazione energetica locale che generale. Infatti pur lavorando su singoli distretti non bisogna dimenticare il concetto di totalità dell'organismo, cosa che le medicine tradizionali ed orientali in special modo descrivono ormai da migliaia di anni. E' così quindi che grazie a questo sistema di risonanza è possibile attraverso delle stimolazioni sulla gamba migliorare la digestione, il transito intestinale o anche un dolore alla spalla.

Trattamento generale del collo.

Il collo, così come tantissimi altri distretti corporei, sarà trattato più volte nel corso dell'intero programma di studi. Anche del collo si cercherà di dare diverse chiavi di lettura, simboliche, energetiche, fisiologiche meccaniche. Rappresenta un punto cardine per un numero indefinito di compensazioni. E' raro sentire qualcuno che non abbia qualche fastidio al collo, questo ne denota il livello di stress, o forze a cui è sottoposto. Il lavoro sul collo è un lavoro dolcissimo, qui entriamo nel pilastro che sorregge il mondo, la testa. Si utilizzeranno pressioni, leggeri stiramenti, dolci mobilizzazioni, alcune tecniche statiche. L'allievo come sempre sarà accompagnato nella sequenza affinché entri sempre più nella corretta applicazione delle tecniche.

Trattamento generale del viso.

Il trattamento del viso solitamente segue il lavoro intrapreso sul collo: si tratta della stimolazione di importanti punti situati sul viso, punti iniziali e terminali dei meridiani energetici. All'effetto generale di "abbassamento dell'energia" si aggiungono effetti specifici come su tensioni muscolari che impediscono un corretto funzionamento dell'articolazione temporo mandibolare, oltre ad avere un'azione di drenaggio dei seni frontali e nasali.

Trattamento in stretching passivo delle gambe.

Si tratta di un lavoro particolare sulle gambe dove si effettua rispettando dei tempi precisi uno stretching sui diversi muscoli della coscia e della gamba. Risulta particolarmente utile sia per migliorare la mobilità articolare, migliorare il ritorno dei liquidi, che per trattare problematiche che coinvolgono la zona lombo sacrale. Particolarmente utile anche per migliorare la performance negli sportivi.

Principi di massaggio del piede

Il piede rappresenta un microsistema, ovvero sul piede così come sulla mano, sull'orecchio e sull'iride troviamo la rappresentazione riflessa di tutto l'organismo, oltre ad essere il punto di partenza e di arrivo dei meridiani energetici.

Do -In

Con il termine Do In ci si riferisce a tecniche di automassaggio. Verranno insegnate delle sequenze che l'allievo potrà utilizzare quotidianamente per migliorare o comunque stimolare il proprio livello di energia.

Tecniche di rilassamento

In realtà tutto il lavoro svolto durante il corso tende a portare l'organismo a lavorare con frequenze sempre più basse o lente, nel senso che agendo sul sistema neurovegetativo, i ritmi in generale, la frenesia o il bollore interiore tendono a

placarsi. Per tecniche di rilassamento si intendono delle meditazioni guidate, tecniche di visualizzazione che servono a portare il praticante verso una maggiore conoscenza esperienziale del proprio corpo.

PROGRAMMA DEL SECONDO ANNO

Al secondo anno le tecniche di lavoro vengono riviste ed ampliate e si entra nel cuore dello studio della Medicina Tradizionale Cinese con l'introduzione delle 5 Tipologie, studio dei 5 movimenti - elementi. Probabilmente si tratta di uno degli argomenti più affascinanti della Medicina Tradizionale Cinese. Lo studio dell'essere umano, le tendenze caratteriali, gli organi interni e le emozioni correlate. Con lo studio delle tipologie ci si cala nella conoscenza profonda delle relazioni psiche-soma nella loro fisiologia e nella patologia. Lo studio teorico si associa all'applicazione dello shiatsu sui meridiani energetici, queste strade che secondo la medicina energetica percorrono il corpo dal basso verso l'alto e viceversa, sulle quali si trovano i punti di pressione.

Studio delle 5 Tipologie secondo la Medicina Tradizionale Cinese

Introduzione al concetto di WuXing, "cinque passi" ovvero cinque modi di essere o procedere.

Le leggi che reggono i cinque meccanismi:

Rapporto madre – figlio, detto di nutrizione, il sostegno, l'appoggio, "la madre".

Rapporto nonno-nipote, detto di controllo, di moderazione, il tutore, il consigliere, la saggezza, il nonno

Questi cicli definiscono le relazioni esistenti in natura e nell'uomo in diversi momenti della vita, tra organi, tra emozioni, nei rapporti relazionali etc in una continua ricerca di armonia dell'essere.

Tipologia – Movimento Legno

Il Fegato e la Cistifellea

La capacità di drenaggio dell'organismo

L'estroverso, l'impetuoso, l'aggressivo, il collerico, il rancoroso

L'espressione del proprio Sé, il rapporto col Padre

La flessibilità, mentale e articolare

Le difese dell'organismo

La vista e la lungimiranza

L'attività fisica

La digestione, la gastrite

La sindrome premestruale

I dolori articolari, il collo, la spalla

Le emicranie

La vita onirica

La libertà d'azione

Il bimbo "legno"

La mano del soggetto legno

Il meridiano del Fegato e della Cistifellea, il decorso. Il Kata del Legno

Tipologia – Movimento Fuoco

Il cuore e l'intestino tenue
La circolazione sanguigna
I vasi sanguigni
L'espansione della coscienza
L'apertura, la passione, la lucentezza dello sguardo
La serenità d'animo, l'eccitazione, l'iper eccitazione, il delirio
I disturbi del ritmo, tachicardie, extrasistole
L'ipertensione, l'ipotensione
La sudorazione
Le difficoltà del linguaggio, la timidezza
Il calore interno, agitazione, insonnia, irrequietezza
L'idealista, il passionale
Il bimbo "fuoco"
La mano del soggetto fuoco

Il meridiano del cuore, dell'intestino tenue, del ministro del cuore e del triplice riscaldatore, il decorso, il Kata del Fuoco

Tipologia – Movimento Metallo

Il polmone e l'intestino crasso
L'introverso, il solitario, il triste, l'afflitto
L'egocentrismo
La relazione con il mondo
La pelle
Le vie respiratorie
Il respiro, il rapporto con la madre
Le forze che determinano il proprio modo di respirare
Le vie respiratorie
L'asma
L'autismo
L'anoressia
Gli schemi mentali, la rigidità
La difficoltà di relazione
I disturbi del colon
La stitichezza
I disturbi della pelle
Il bisogno di contatto
Il rifiuto del contatto
La capacità d'introspezione
La chiusura
Il bimbo "metallo"
La mano del soggetto metallo

Il meridiano del polmone e dell'intestino crasso, decorso, il Kata del Metallo

La Tipologia – Movimento Terra

La milza e lo stomaco
L'elaborazione mentale, l'analisi, la riflessione, la rimuginazione
Lasciarsi attraversare dal mondo
Accettare - Rifiutare

Il sistema digerente
Scegliamo ciò che ci “assomiglia”
La capacità di trasformare (cibo, pensieri, idee)
La capacità di donare (a se stessi e agli altri)
Il proprio centro, i propri sostegni, le proprie sicurezze
I disturbi digestivi
Il nutrimento
La fecondità
L’ amenorrea
Il controllo delle proprie forme
Il cambio di stagione
Le difficoltà nei cambiamenti
Il rapporto col cibo
La serenità d’animo
La capacità di mediare
Il bimbo “terra”
La mano del soggetto terra

Il meridiano della milza e dello stomaco, decorso, il Kata della Terra

Tipologia – Movimento Acqua

I reni e la vescica
La solidità psico fisica
La forza di volontà
Le risorse interne
L’ereditarietà
Le strutture profonde dell’organismo
Le ossa, i midolli, il sistema nervoso centrale
Le surrenali
I disturbi della vescica
La territorialità, la gestione dei propri spazi (psico fisici)
Le lombalgie
Le ginocchia, gonalgie
Polsi e caviglie
L’energico, l’ipersurrenalico
Il vuoto energetico strutturale
L’iposurrenalico
L’inconscio, la quiete, la gestazione
Il bimbo “acqua”
La mano del soggetto acqua

I meridiani del rene e della vescica, decorso, il Kata dell'acqua

La parte pratica verte fundamentalmente sulla stimolazione specifica dei meridiani; si applicheranno i principi della pressione “shiatsu” su un lavoro più mirato e distinto. Nell’arco dell’anno si svilupperà il lavoro sul ricevente in decubito laterale e saranno introdotte manovre dirette viscerali, in particolare sul colon. Verrà inoltre integrato il lavoro con una sequenza (kata) di trattamento sul viso. A fine anno l’allievo avrà già gli strumenti per integrare al lavoro generale dello shiatsu delle tecniche per un lavoro specifico su determinati squilibri energetici del ricevente.

Ad ogni incontro successivo ci sarà una spazio dedicato alle verifiche.

Le verifiche riguardano sia la pratica che la teoria della lezione precedente. Questo permette all'allievo di non lasciare nel dimenticatoio gli argomenti trattati avendo la possibilità di richiamare aspetti o tecniche non ancora assimilate ed inoltre rappresenta un feedback utilissimo per gli insegnanti nel proseguimento del programma.

PROGRAMMA DEL TERZO ANNO

Il terzo anno si concentra sullo studio dei meridiani attraverso il meccanismo dei livelli o strati energetici. Si rivede il decorso soffermandosi maggiormente sullo studio e localizzazione di punti specifici. Si studiano le funzioni distinte di ogni singolo meridiano, come orientarsi nella scelta "terapeutica", quale meridiano utilizzare, quali punti, quando, come e perché.

Parte del programma sarà dedicato allo studio dell'anatomia e fisiologia.

Inoltre una parte del programma prevede lo studio dello stile shiatsu che prende il nome del suo fondatore, Namikoshi.

Lo shiatsu Namikoshi rappresenta la vera e propria digitopressione. Si basa sull'utilizzo della pressione prevalentemente col solo pollice, quasi sempre pollici sovrapposti, su tutto il corpo. Particolarmente bella ed efficace, questa tecnica prevede una perfetta postura dell'operatore, base fondamentale per una corretta esecuzione.

Lo stile Namikoshi ci permette di trattare Uke in posizione prona, supina e sul fianco seguendo una mappa di punti prestabilita. La particolarità di questa mappa è che non fa riferimento al sistema energetico dei meridiani ma piuttosto a inserzioni o corpi muscolari, o centri nervosi.

Parte del programma sarà dedicato inoltre ancora allo studio della moxibustione, in particolare sarà introdotta la tecnica diretta giapponese che prevede la stimolazione dei punti attraverso l'utilizzo di piccolissime quantità di artemisia, piccoli coni della grandezza di un chicco di riso. Se ne studieranno gli effetti, le modalità d'applicazione in relazione ai diversi squilibri o sindromi.

Parte del programma prevede lo studio del sistema degli organi e visceri detti zang – fu, della medicina tradizionale cinese, il cuore di questa antica scienza medica. Di ogni organo si studierà le qualità, le funzioni, le sindromi, lo psichismo relativo all'organo. Per ogni organo si studieranno possibilità d'intervento attraverso lo shiatsu, meridiani, punti da trattare in moxibustione con un accenno alle piante officinali relative, vicine all'organo in questione.

Programma del terzo anno in dettaglio

Shiatsu Namikoshi

Trattamento col ricevente in decubito laterale:

- il collo, le spalle, la schiena, i glutei, le gambe

Trattamento in decubito prono:

- la testa, il collo, la schiena, i glutei, le gambe, i piedi

Trattamento in decubito supino:

- il viso, il torace, le braccia, l'addome, le gambe

I meridiani, i livelli energetici

Livello del grande yang, meridiano della vescica e dell'intestino tenue, le regole dell'organismo: il decorso, le funzioni, i punti, il simbolismo, il controllo su strutture e sostanze

Livello del giovane yang, meridiano della vescica biliare e del triplice riscaldatore, il movimento, la scelta: il decorso, le funzioni, i punti, il simbolismo, il controllo su strutture e sostanze

Livello del saggio yang, meridiano dello stomaco e dell'intestino crasso, la discesa, la protezione: il decorso, le funzioni, i punti, il simbolismo, il controllo su strutture e sostanze

Livello del grande yin, meridiano del polmone e della milza, l'apertura, l'accoglienza: il decorso, le funzioni, i punti, il simbolismo, il controllo su strutture e sostanze

Livello del giovane yin, il meridiano del rene e del cuore, l'equilibrio, la realizzazione: il decorso, le funzioni, i punti, il simbolismo, il controllo su strutture e sostanze

Livello del vecchio yin, il meridiano del fegato e del ministro del cuore, la chiusura, la protezione: il decorso, le funzioni, i punti, il simbolismo, il controllo su strutture e sostanze