

## Scuola di Shiatsu Biodinamico

### Contenuti

Associazione Isi	pag. 2
Partecipazione alla scuola e programma didattico	pag. 3
Linee guida	pag. 4
Sviluppo delle capacità del praticante	pag. 5
Modulo I: Kata di shiatsu	pag. 6
Modulo II: Il Sistema di respirazione Primario	pag. 7
Modulo III: Strategie di Shiatsu	pag. 8
Seminari di Complemento e percorso di Tirocinio	pag. 9
Conferenze introduttive	pag. 10

via Cesare Battisti 2, 40123 Bologna

## Associazione ISI Centro di salute consapevole

I.S.I. nasce dall'espansione della scuola di shiatsu e craniosacrale integrato dell'associazione spazio interiore e ambiente (A.S.I.A.) per meglio rispondere alle esigenze degli operatori e degli allievi.

La nostra missione (Art. 3 dello statuto di I.S.I.):

L'associazione è apartitica e non ha fini politici. Essa è retta dai principi della mutualità, non ha finalità lucrative e persegue scopi sociali altruistici. L' I.S.I. si propone come uno spazio di cultura, di **cura del corpo e del sentire** che affronta la sofferenza ed il disagio dell'essere umano considerandolo nella sua globalità.

Sostiene, quindi, un approccio non interventistico o meccanicistico, bensì valorizza la terapia come accompagnamento ed assistenza ad un processo di **cambiamento che coinvolge** le forze di autoguarigione dell'individuo.

Vuole offrire un luogo in cui discipline salutistiche, pratiche motorie e shiatsu si integrano per creare l'opportunità di una relazione con sè stessi, in forma più **"originaria"** ed equilibrata, al fine di conservare, o tornare a trarre beneficio, dalla piena espressione delle proprie risorse vitali.

I.S.I. privilegia, a tal fine, pratiche fisiche e sportive di rieducazione del corpo e pratiche di conoscenza e valorizzazione della nostra dimensione interiore; più specificamente lo shiatsu, la naturopatia, la terapia cranio sacrale, lo yoga, lo zen, le ginnastiche dolci, il ki-aikido e le arti marziali in genere, e le vie olistiche affini.

L'associazione desidera promuovere una cultura ed un'educazione della salute che, senza rifiutare l'eredità del metodo scientifico e medicina convenzionale, valorizzi la malattia come evento significativo, utile e vitale, per l'uomo. Si propone, inoltre, di organizzare momenti culturali quali incontri, convegni, seminari, mostre su temi sociali, ambientali, scientifici, pedagogico-educativi, artistici, spirituali, salutistici e naturopatici. Tutto questo per dare spazio alle possibilità espresse dallo sviluppo delle conoscenze umane e per accrescere la **consapevolezza** come rimedio dello squilibrio tra le dimensioni interiore ed esterna.

Lo **shiatsu biodinamico**, insegnato nella nostra scuola, è un metodo che nasce dalla comunione del trattamento fisioterapico orientale Anma-Tuina con il lavoro sul sistema respiratorio primario. La terapia Anma-Tuina si basa sulla regolazione e la liberazione del flusso del Qi (energia vitale). Questa energia scorre nel nostro corpo principalmente attraverso la rete degli otto vasi meravigliosi, il sistema dei dodici meridiani e i punti vitali del nostro corpo.

Il sistema respiratorio primario, la parte più intima del nostro organismo, è costituito dal cranio, dal sacro, dalla colonna vertebrale e dai fluidi e dai tessuti in esso contenuti. Attraverso tale sistema, la base strutturale della nostra persona, il nostro Qi si diffonde agli organi, viscere, e ai meridiani che nutrono il resto del corpo.

La fisiologia fisica ed energetica del sistema respiratorio primario è stata, per millenni, oggetto di ampio studio nella tradizioni orientali, valorizzata soprattutto nelle pratiche taoiste interne, nello yoga e nelle pratiche di meditazione e consapevolezza di sé. Il lavoro con questo sistema è stato ampiamente sviluppato anche in occidente attraverso la disciplina dell'osteopatia craniosacrale a cui dobbiamo molto e a cui siamo profondamente riconoscenti.

Nel percorso di formazione i nostri allievi imparano principalmente a liberare i ristagni e le tensioni che alterano il naturale flusso del Qi trattando il sistema respiratorio primario, meridiani classici e tsubo. Attraverso pressioni shiatsu, tecniche manuali, stiramenti, esercizi e la quiete i nostri studenti imparano a trattare molti disturbi comuni che derivano dallo stile di vita moderno.

## Partecipazione alla scuola

I temi centrali del corso prevedono lo sviluppo delle proprie capacità fisiche, percettive e relazionali, l'esperienza diretta dei movimenti della propria energia vitale, lo sviluppo di capacità di trattamento dei principali "squilibri" fisici, emotivi ed energetici. La formazione si muoverà in una prospettiva esperienziale diretta durante tutto l'arco del corso, approfondendo lo studio della medicina cinese, il lavoro con la fascia, lo studio di sequenze e strategie di trattamento e di valutazione fisica ed energetica.

La scuola è un'occasione per avvicinarsi ad una visione globale dell'individuo che consenta una relazione **più umana e significativa** con la salute e la malattia, diversa da quella tecnica e sintomatica tipicamente occidentale. Nel corso della formazione si imparerà ad aspettare che il corpo parli e ad interpretare le richieste che affiorano. Si potrà scoprire un contatto più consapevole e vitale con il corpo, valorizzando la dimensione del **sentire** e dell'**ascolto** come base da cui partire per svolgere un trattamento.

La scuola di Shiatsu Integrato di I.S.I. è composta di **3 moduli** che comprendono lezioni pratico-teoriche, seminari di complemento e di approfondimento, esercitazioni individuali e tirocinio. Completati i tre moduli, con il superamento delle verifiche e di una tesi finale viene rilasciata la certificazione di: operatore shiatsu professionale.

Il percorso formativo inizia iscrivendosi ad uno dei due moduli di base. Il percorso prepara gli allievi che lo desiderano a sostenere l'esame di verifica per l'iscrizione all'A.P.O.S. (l'Associazione Professionale Operatori Shiatsu), uno degli organismi italiani con maggiori riconoscimenti nel mondo dello shiatsu. Si incoraggia la partecipazione con una lezione di **prova gratuita**.

## Programma didattico

La partecipazione al corso è aperta a tutti. Durante il percorso formativo i praticanti avranno modo di sviluppare ed approfondire gradualmente le proprie capacità percettive, di ascolto, di comprensione e di trattamento del corpo e della sua fisiologia.

Oltre che per l'apprendimento di tecniche e conoscenze specifiche della disciplina dello shiatsu-integrato, imparare a percepire e a interagire con i ritmi più sottili della nostra fisiologia energetica sarà particolarmente interessante e utile anche coloro che già operano nel campo della salute: terapisti manuali, fisioterapisti, naturopati, medici, educatori del movimento, operatori nel campo sanitario e della riabilitazione, insegnanti di Yoga o di Qi-Gong.

**Didattica:** il corso si articola in esperienze pratiche di contatto e di lavoro sul corpo e in lezioni teoriche coadiuvate da supporti multimediali. Le lezioni prevedono sempre un momento di feedback individuale e di gruppo per condividere il lavoro svolto. Il docente è assistito da tutor che cureranno la supervisione all'apprendimento degli allievi.

### Modalità di frequenza:

Il corso si articola in tre moduli e seminari di complemento ripetuti in maniera ciclica. Poiché ogni modulo prevede il lavoro con un particolare strato o aspetto della persona, può essere considerato **un percorso a se stante**.

A seguito di un colloquio con l'insegnante, il praticante può iniziare il percorso didattico da uno qualsiasi dei primi due moduli e può farlo come praticante amatoriale o regolare.

- **Il praticante amatoriale** è colui/lei che intende seguire un percorso di formazione shiatsu in maniera dilettantistica e non è interessato alla certificazione di operatore shiatsu professionale. Alla fine di ogni modulo potrà richiedere un attestato di frequenza con una presenza minima all'80% delle lezioni, il seminario estivo e il completamento soddisfacente delle verifiche inerenti al modulo svolto. L'attestato di frequenza non richiede la presenza ai seminari di completamento e neppure un minimo di ore di trattamenti svolti extracorso.
- **Il praticante regolare** è colui/lei che intende svolgere il corso per prepararsi a sostenere la prova d'esame di ISI per la certificazione di operatore shiatsu professionale. Ai praticanti regolari viene quindi formalmente richiesto di completare l'intero programma didattico della scuola.

Si prevede un numero minimo di 8 partecipanti ed numero massimo di 20 partecipanti

## LINEE GUIDA

### **Kata di Shiatsu (160 ore):**

- Incontri settimanali il martedì sera da settembre a giugno ad ISI oppure in formula week end da venerdì a domenica
- Un seminario residenziale estivo di 5 giorni

Requisiti obbligatori per il completamento del modulo:

- **Completamento di 60 ore di pratica libera**
- **Aver partecipato all'80% delle lezioni pratico teoriche**

### **Sistema Respiratorio Primario, SRP (160 ore):**

- Si svolge in 7 seminari di 3 giorni dal venerdì alla domenica nel periodo tra febbraio e dicembre (presso ISI).

Requisiti obbligatori per il completamento del modulo:

- **Completare 40 ore di pratica libera documentate**
- **Aver partecipato all'80% delle lezioni pratico teoriche**

### **Seminari Complementari di Anatomia-Fisiologia-Patologia (40 ore):**

- Organizzati ogni due anni

Requisiti obbligatori per il completamento della Scuola:

- Completamento delle rimanenti 100 ore di pratica libera documentata
- Aver terminato 3 progetti di tirocinio (30 crediti)
- Aver ricevuto almeno 8/10 sedute di Shiatsu da operatore professionale consegnando la relativa attestazione (20 crediti)
- Aver partecipato per almeno 4 mesi con regolarità ad una pratica di lavoro con il corpo (tai chi, yoga, aikido, chi kung) e consegnare relativa attestazione (20 crediti)
- Portato a termine una tesina finale (10 crediti)

### **Conseguimento della certificazione di Operatore Shiatsu Biodinamico (800 ore)**

I dati riportati nella presente tabelle hanno lo scopo di illustrare i requisiti richiesti per il completamento del percorso professionale e potranno subire variazione in ragione delle eventuali richieste legislative e/o delle esigenze formative valutate dal responsabile della scuola.

## Lo sviluppo di capacità fondamentali

Durante i tre moduli di formazione i praticanti avranno modo di esplorare e sviluppare capacità fondamentali quali:

- Capacità di stare in una condizione rilassata e consapevole nel ricevere e nel trattare, riconoscendo l'impegno serio e necessario per attingere alla condizione di rilassamento consapevole
- Capacità di muoversi a partire dal bacino (dal centro) in modo rilassato e aperto
- Capacità di muoversi in maniera fluida, coordinata e abbandonata alla gravità durante il trattamento
- Capacità di orientare e mantenere l'intenzione direzionata in maniera stabile
- Capacità di mantenere in maniera stabile uno spazio ampio di ascolto (nella pratica e nel feedback, in termini fisici, energetici ed attitudinali)
- Capacità di portare una pressione o un contatto che, attraverso un accesso locale, coinvolga la risposta vitale dell'intera persona
- Capacità di rimanere in rapporto stabile ai propri fulcri durante il trattamento
- Capacità di svolgere un trattamento che coinvolga in maniera generale le risorse del ricevente, seguendo il principio della ricerca di ciò che apre, rilassa e riassetta (al di là di schemi o squilibri)
- Capacità di percepire le reazioni del ricevente al nostro contatto, distinguendo zone dolenti o fastidiose da zone in cui il contatto è gradevole

## Lo sviluppo umano e sociale del praticante

Lo sviluppo umano e sociale del praticante costituisce un aspetto inscindibile della formazione e procede di pari passo all'acquisizione di capacità tecniche. L'allievo viene incoraggiato a:

- Ricercare attivamente ed in maniera costruttiva il feedback dei compagni e dello staff
- Sviluppare la fiducia in se stesso per sostenere un'altra persona in un percorso terapeutico
- Sviluppare e migliorare le proprie capacità fisiche, percettive, relazionali e di dialogo
- Sviluppare la capacità di chiedere aiuto e sostegno
- Riconoscere realisticamente i propri limiti e comunicarli apertamente
- Attingere a varie risorse ed intelligenze per superare le proprie difficoltà
- Maturare la propria sensibilità umana e sociale
- Comprendere il valore e la potenzialità di un percorso di terapia
- Mettersi in gioco in prima persona curando la propria evoluzione personale

## Modulo I: I Kata di Shiatsu

### Modalità di frequenza:

- Formula serale, frequenza settimanale il martedì sera dalle ore 18.30 alle 21.30, da settembre a giugno (presso ISI) e un seminario estivo di approfondimento
- Con formula week end, da febbraio a giugno e un seminario estivo di approfondimento

Per un totale di **160 ore** di lezione e pratica

### **Capacità pratiche**

- Capacità di portare una pressione coinvolgente, verticale, centrata, coordinata, graduale, intenzionata e abbandonata alla gravità
- Dimestichezza con tecniche di manipolazione: pressioni, tagli, rotazioni, stiramenti, scuotimenti, vibrazioni, dondolamenti, trazioni e percussioni
- Capacità di eseguire i 3 kata della scuola (sequenze di trattamento con il ricevente in posizione prona, supina e laterale) in maniera fluida e rilassata dall'inizio alla fine.
- Consapevolezza dei principi del lavoro con il Qi: rilassamento, centratura, abbandono alla gravità, intenzionalità.
- Familiarità con il trattamento delle principali articolazioni del corpo: il collo, le spalle e scapole, il gomito, il polso e le dita delle mani, la zona lombare, le anche, le ginocchia, le caviglie e le dita dei piedi
- Familiarità tattile con i decorsi dei dodici meridiani e con gli tsubo principali

### **Conoscenze teoriche**

- Conoscenza della rete meridianica classica e degli tsubo principali (decorso e posizioni)

Conoscenza degli effetti fisiologici delle tecniche di manipolazione (pressioni, impastamento, dondolamento, trazioni, percussioni, etc.)

### **Principi di Ginnastica**

Durante la formazione si imparano i principi fondamentali dell'esercizio e della ginnastica poiché la salute è intimamente legata alla qualità della postura e del movimento.

- Comprensione del meccanismo di accumulo e rilascio dello stress fisico
- Comprensione dell'equilibrio attività-riposo, movimento-compensazione, attivazione orto e parasimpatica
- Comprensione degli elementi strutturali fondamentali di un individuo (la colonna, i diaframmi, i tre riscaldatori, gli zang-fu e i meridiani, le linee posturali principali)
- Conoscenza e pratica dei principi della respirazione addominale

### **Quota di partecipazione:**

- € 1300 rateizzabili + € 15 quota associativa annuale
- € 1100 rateizzabili + € 7 quota associativa annuale per i tesserati CUSB□

## Modulo II: II Sistema Respiratorio Primario

### Modalità di frequenza:

Si svolge in 7 seminari di 3 giorni dal venerdì alla domenica nel periodo tra febbraio e dicembre (presso ISI).

Prevede **160 ore** di lezione e pratica.

### **Capacità pratiche**

- Capacità di orientarsi in maniera stabile alla biosfera del partner
- Capacità di orientare l'attenzione a percezioni tissutali-tensorie o fluide
- Capacità di percepire la respirazione primaria (trasformazione di yin-yang o marea media)
- Riconoscere le qualità di base della marea media (potenza, ritmo, ampiezza, forma)
- Capacità di accedere con il partner ad uno stato neutro (il cambiamento olistico)
- Capacità di entrare in still-point, in quiete fisica ed emotiva
- Capacità di lavorare in maniera basilare con i fluidi (interrogare, direzionare ed espandere)
- Capacità di individuare zone di inerzia (tensione) ascoltando le alterazioni dei naturali movimenti della respirazione primaria
- Capacità di lavorare con le tre fasi della guarigione del Dott. Becker (accedendo a stati di equilibrio fluido e tissutale)
- Capacità di lavorare con i principi di trazione, sganciamento, unwinding dei tessuti
- Familiarità con il trattamento del sistema nervoso centrale, dei quattro diaframmi, membrane a tensione reciproca, colonna vertebrale, rachide cervicale, lombare, la volta e la base cranica, il sacro ed il bacino.
- Capacità di lavorare mantenendo un dialogo costante con le risorse di uke
- Capacità di accedere alla potenza del Respiro della Vita attraverso l'esperienza di Quietè

### **Conoscenze teoriche**

- Conoscenza anatomica delle cinque componenti del sistema respiratorio primario
- Conoscenza dei principali percorsi di squilibrio fisiologico connessi a dinamiche di inerzia del sistema respiratorio primario (equilibrio ormonale, riflesso viscerò-somatico, facilitazione, etc.)
- Comprensione di base di come si dispiega il Respiro della Vita dal concepimento alla maturità
- Comprensione dei principi di lavoro con il trauma (accesso a risorse, gradualità, espressione, elaborazione, quiete, integrazione, etc.)
- Conoscenza generale delle tematiche affrontate in *"Craniosacrale, un approccio terapeutico all'essenza della salute"* di Michael Kern

### **Quota di partecipazione:**

- € 1900 rateizzabili + € 15 quota associativa annuale
- € 1700 rateizzabili + € 7 quota associativa annuale per i tesserati CUSB□

## Modulo III: Strategie di Shiatsu

### Modalità di frequenza:

Si articola in 5 seminari di tre giorni da ottobre a giugno (presso ISI) e un seminario estivo di approfondimento e verifica di cinque giorni, per un totale di **160 ore** di lezione e pratica.  
Prossimo inizio: anno 2012.

La partecipazione a questo modulo avanzato richiede il completamento dei moduli del sistema respiratorio primario e dei kata di shiatsu.

### **Capacità pratiche**

- Capacità di portare ovunque nel corpo una pressione che attivi una risposta vitale (risorsificante) immediatamente percepibile
- Capacità di portare pressioni profonde in relazione alle esigenze del ricevente
- Capacità di lavorare collegando le percezioni di mano madre e mano figlia
- Capacità di unificare la pressione di mano madre e mano figlia in un unico evento
- Capacità di percepire la trasformazione del Qi (energia vitale) e il riequilibrio delle tensioni
- Capacità di effettuare una valutazione energetica di hara (dell'addome), del dorso e di una qualsiasi zona del corpo
- Capacità di percepire e trattare schemi di inerzia (quadri di disarmonia) degli organi e visceri
- Capacità di percepire e trattare schemi di inerzia estesi in qualunque parte del corpo
- Capacità di percepire e trattare uno schema di inerzia locale agendo localmente e percependo connessioni riflesse locali e distali
- Capacità di strutturare un trattamento in base alle percezioni ed alle strategie apprese

### **Conoscenze teoriche**

- Conoscenza di base della MTC (yin-yang, 5 movimenti, i 3 riscaldatori, la formazione del Qi, il sangue ed i liquidi, meridiani principali e meravigliosi, energie cosmiche, sentimenti, Shen, etc.)
- Conoscenza di base delle espressioni naturali, di eccesso e di deficit di una particolare loggia energetica a livello fisiologico e mentale (espressioni sintomatiche principali)
- Conoscenza delle influenze degli tsubo principali sulle 12 logge energetiche (tsubo shu e bo)
- Conoscenza funzioni e modalità di trattamento degli tsubo di apertura degli 8 vasi meravigliosi
- Conoscenze e familiarità con l'applicazione di strategie di trattamento basilari (yin e yang, deficit-eccesso, alto-basso, destra-sinistra, davanti-dietro, sinergie meridianiche, metameri energetici, honji ho, hyoji ho, etc.)
- Capacità di riconoscere i 5 movimenti nei ritmi naturali, avendo svolto un lavoro esperenziale
- Conoscenza generale delle tematiche affrontate in "*Strategie di Shiatsu*" di Mario Vatrini e "*Diagnosi Shiatsu*" di Franco Bottalo

### **Quota di partecipazione:**

€ 1500 rateizzabili + € 15 quota associativa annuale

## Seminari di complemento

I **seminari complementari** alla formazione professionale si tengono presso ISI durante i week-end (sono distribuiti nell'arco di due anni e le ore richieste potrebbero aumentare in base ai futuri provvedimenti di legge per regolamentare le certificazioni professionali degli operatori di shiatsu).

### Seminari di Anatomia e Fisiologia

Per operare lo shiatsu biodinamico non occorre essere medici o fisioterapisti, ma certamente una buona conoscenza dell'anatomia, fisiologia e terminologia medica sono indispensabili per poter agire in maniera professionale, efficiente e sicura. Nel corso si incoraggia l'apprendimento dell'anatomia (ossia della mappa del territorio del corpo umano) e della fisiologia.

La conoscenza di base delle principali patologie dell'uomo descritte in termini medici occidentali è utile, soprattutto per una questione di comunicazione con il cliente. Rimaniamo consapevoli del fatto che gli operatori shiatsu non possono compiere una diagnosi medica e si avvalgono delle eventuali indicazioni fornite dal cliente solamente per integrare le proprie valutazioni energetiche.

### Percorso di tirocinio

Gli allievi che praticano da almeno un anno e sono iscritti regolarmente presso I.S.I. e all'Associazione Professionale Operatori Shiatsu possono accedere al tirocinio pratico.

Lo scopo del tirocinio è quello di facilitare il transito dell'allievo da una situazione di pratica amatoriale a quella di una pratica professionale. L'allievo tirocinante potrà iniziare a ricevere delle persone, portate da lui stesso per amicizia, conoscenza o tramite ISI, in un contesto professionale, imparando a porsi non solo come amico ma sperimentando i diversi aspetti e problematiche della relazione operatore-cliente in una modalità che richiede il rispetto di orari, spazi, organizzazione e responsabilità.

#### **Obiettivi del tirocinio pratico:**

Attraverso **60 ore** di tirocinio pratico e incontri di discussione si darà all'allievo la possibilità di esplorare e approfondire le seguenti conoscenze e capacità:

- Capacità di effettuare test e valutazioni muscolari o percettivi che permettano di far apprezzare ad un cliente le differenze e i cambiamenti che avvengono in relazione al trattamento (ossia test in relazione a tutte le articolazioni, ai gruppi muscolari principali, a percezioni interne, a stati di disagio costanti o ricorrenti fisici ed emotivi)
- Comprendere la differenza tra "fare" una terapia e "sostenere" il cliente nel suo personale bisogno
- Capacità di sostenere e orientare il cliente allo sviluppo di risorse-abilità e non solo alla risoluzione di problemi (usando il dialogo e la strategia di trattamento)
- Conoscere i principi dell'aiuto (ascoltare, rispondere, personalizzare, iniziare, feed-back)
- Conoscere i principi del dialogo terapeutico (la risorsificazione, l'intensificazione, distinguere tra empatia e immedesimazione, tra osservazione e proiezione, etc.)
- Conoscenza dei tre pilastri della terapia (agire da uno spazio di non-giudizio, usare la terapia come evento di risorsificazione, esercitare l'integrità attraverso l'esempio)
- Capacità di compiere un feed-back, rispettando i principi del dialogo terapeutico, all'inizio e alla fine della seduta
- Capacità di coinvolgere e dialogare verbalmente durante il trattamento
- Capacità di fissare degli obiettivi, gestirli, monitorarli e ri-negoziarli con il cliente
- Capacità di strutturare un percorso rendendone partecipe il cliente in prima persona
- Capacità di raccogliere e organizzare dati rilevanti alla seduta, alla gestione di un percorso, allo stabilire e valutare obiettivi, a poter comunicare i propri risultati ad altri

## **CONFERENZE INTRODUTTIVE**

**Incontri di presentazione della scuola**

Martedì 21 e 28 settembre 2010 ore 18:30-20:00 presso ISI

### **SHIATSU, classi aperte**

**introduzione pratica allo shiatsu**

E' possibile partecipare ad una lezione di prova **gratuita** nei giorni 5 ottobre, 12 ottobre, 19 ottobre e 26 ottobre 2010

### **Inizio corsi ANNO 2010-2011**

- Modulo dei Kata - serale  
Inizio 5 ottobre 2010 tutti i martedì
- Modulo dei Kata – fine settimana  
Inizio 11-12-13 febbraio 2011
- Modulo di SRP  
Inizio 28-29-30 gennaio 2011
- Modulo di Strategie di shiatsu  
Anno 2012 – date da definire

**via Cesare Battisti 2, 40123 Bologna**