

LO SHIATSU

La parola Shiatsu significa, in giapponese, "premere con le dita". In effetti lo Shiatsu utilizza, per il trattamento di una persona, la pressione manuale statica su determinate parti e punti del corpo umano per favorirne il benessere e il ripristino dello stato di salute, quando risulta compromesso.

Attraverso lo Shiatsu possiamo allenare e potenziare la nostra naturale capacità di contatto, educandoci ad andare verso l'altra persona con lo stesso atteggiamento con cui un genitore va verso il figlio: senza aspettative, senza presunzione, senza concettualizzazioni, ma con la chiara intenzione di agire per il suo bene. E cercando di favorire l'armonia e la pace nell'altro, pace e armonia crescono anche in noi.

Lo studio e la pratica di tecniche specifiche favorisce il libero fluire dell'Energia Vitale ("Qi"), sia in chi pratica sia in chi riceve il trattamento. Secondo la Medicina Tradizionale Cinese (MTC), da cui lo Shiatsu deriva gli assunti teorici di base, ogni essere è manifestazione di un'unica Energia Vitale chiamata "Qi", la cui caratteristica essenziale è di scorrere incessantemente in ogni parte del corpo, così come l'acqua scorre incessantemente dal monte al mare per poi evaporare e farvi ritorno. Quando questo libero fluire viene per vari motivi ostacolato, la vitalità dell'individuo ne risulta compromessa e, se l'ostruzione è seria e dura nel tempo, lo squilibrio si aggrava e si può manifestare in ciò che solitamente chiamiamo malattia. Attraverso lo Shiatsu possiamo aiutare l'energia bloccata o stagnante a riprendere il suo corso naturale, favorendo il ripristino dello stato di salute.

La pratica dello Shiatsu comprende quindi diversi aspetti: utilizza il Cuore per consentirci di entrare in contatto profondo con un'altra persona e aiutarla, utilizza il Corpo attraverso l'apprendimento e l'impiego di tecniche manuali specifiche, e infine utilizza la Mente per comprendere la natura di determinate disarmonie e favorire il riequilibrio dell'individuo.

CORSO BASE: STRUTTURA E FINALITÀ

■ La struttura

Il corso, essenzialmente pratico, fornisce gli elementi di base necessari per consentire di effettuare un trattamento Shiatsu generale su di un'altra persona migliorandone lo stato di salute e la vitalità.

Si parte da semplici esercizi sul respiro e il rilassamento, che mirano a consolidare e fluidificare lo scorrimento dell'Energia dentro di noi, aumentando la nostra consapevolezza e stabilità.

Si analizzano poi le caratteristiche generali che contraddistinguono e distinguono la pressione Shiatsu da altre tecniche manuali: uso del peso - perpendicolarità - pressione mantenuta e costante - uso del respiro.

Si cura anche lo sviluppo di una corretta postura da assumere per non stancarsi e potersi muovere correttamente e liberamente durante il trattamento.

Tutti questi elementi vengono spiegati anche teoricamente, ma è attraverso la pratica di sequenze codificate di trattamento della persona che possono essere compiutamente assimilati dall'allievo.

■ Lo stile Xin

Gli elementi visti sopra vengono affrontati attraverso lo studio dello stile Shiatsu Xin.

Nel Corso Base si utilizzano tecniche che prevedono l'uso del palmo della mano e del pollice con l'impiego contemporaneo delle due mani sulla persona da trattare. Si studiano le sequenze di trattamento in posizione prona e supina, che sono quelle più semplici e di più vasto impiego.

L'insegnamento si fonda su un rapporto personale diretto e sulla pratica ripetuta e controllata. L'insegnante mostra le tecniche trattando gli allievi,

che sono poi invitati a ripetere quanto visto, lavorando a coppie sotto la supervisione dell'insegnante. In tale modo si consente la correzione e revisione da parte dell'insegnante, che inoltre tratterà e si farà trattare da ogni allievo del gruppo.

■ I docenti

I corsi sono tenuti da insegnanti abilitati dalla Scuola attraverso una formazione specifica e aggiornamenti annuali.

È disponibile presso la sede l'elenco degli insegnanti abilitati per l'anno in corso.

La frequenza al Corso Base così strutturato consente l'ammissione diretta al Corso Professionale Triennale in Operatore Shiatsu.

■ Altri corsi

La Scuola, oltre al Corso Base, organizza seminari di approfondimento e il Corso Professionale Triennale in Operatore Shiatsu che si rivolge a coloro che intendono avere una formazione professionale nel campo dello Shiatsu e copre quindi tutti gli aspetti teorici e pratici di questa disciplina.

Inoltre si tengono corsi e seminari di specializzazione fra cui:

- Corso annuale di specializzazione in Medicina Tradizionale Cinese.
- Corso di supervisione clinica per Operatori Shiatsu.
- Corso di "Qi Shu".

Per ulteriori informazioni su questi corsi chiedere il materiale specifico disponibile in sede.

LA SCUOLA DI FORMAZIONE SHIATSU XIN

La Scuola di Formazione Shiatsu Xin, che opera all'interno di Kalapa fin dal 1989, si propone lo studio, la ricerca, la diffusione e l'insegnamento dello Shiatsu a livello sia amatoriale che professionale, secondo i principi tradizionali delle discipline energetiche dell'antica Cina e del Giappone, attraverso una propria metodologia: lo stile Shiatsu Xin.

Xin, in cinese, vuol dire Cuore, inteso come sede dei processi di consapevolezza e crescita individuale, resi possibili dalla capacità del Cuore di aprirsi verso l'esterno e di accogliere la realtà del momento, libero da schemi, giudizi e pregiudizi.

La Scuola si contraddistingue quindi per alcuni suoi aspetti specifici:

1 • L'attenzione dedicata a coltivare e sviluppare la propria capacità di ascolto e accettazione dell'altro attraverso le mani, in diretta comunicazione con il proprio Cuore e con quello dell'altro.

2 • L'importanza attribuita allo studio della Medicina Tradizionale Cinese (MTC), come base teorica da cui lo Shiatsu deriva i suoi principi essenziali, secondo i criteri e i principi esposti e codificati nei testi classici. La MTC viene studiata e analizzata finalizzandola alle sue concrete applicazioni all'interno della pratica Shiatsu.

3 • Una didattica che, nel rapporto allievo - insegnante, vede quest'ultimo essenzialmente come aiuto e guida allo sviluppo delle capacità specifiche e uniche dell'allievo, di quella che noi definiamo la propria via allo Shiatsu. Pertanto la didattica, pur essendo rigorosa nel passaggio di concetti, tecniche e contenuti, favorisce anche un apprendimento intuitivo analogico che porti l'allievo ad una personale comprensione profonda degli insegnamenti trasmessi.

Ulteriori informazioni possono essere richieste telefonando alla sede centrale nell'orario di segreteria (da lunedì a giovedì, dalle ore 17 alle 20) o rivolgendosi alla sede locale o insegnante qui sotto riportato.

SEDE LOCALE O INSEGNANTE

SCUOLA DI FORMAZIONE



direttore
FRANCO BOTTALO

PROGRAMMA del CORSO BASE

Sede Centrale
Milano - Via Maiocchi, 18
Telefono 02 29510029
e-mail: scuola@shiatsuxin.it
www.shiatsuxin.it

