



direttore

FRANCO BOTTALO

CORSO
TRIENNALE
in
OPERATORE
SHIATSU

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



LO SHIATSU: SIGNIFICATO E ORIGINI

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.

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.

La Scuola, oltre al Corso Professionale Triennale in Operatore Shiatsu, organizza:

- **Corso base e amatoriale**, volto a fornire gli elementi necessari per poter effettuare un trattamento generale su di una persona, migliorandone lo stato di salute e la vitalità.
- **Corso di approfondimento**, rivolto a coloro che, dopo aver frequentato il Corso base, intendono arricchire la loro tecnica Shiatsu e avvicinarsi alla conoscenza dei fondamenti della Medicina Tradizionale Cinese.

CORSO TRIENNALE IN OPERATORE SHIATSU

(500 ore)

FINALITÀ E STRUTTURA DEL CORSO

Il corso si rivolge a coloro che intendono avere una formazione professionale nel campo dello Shiatsu e copre quindi tutti gli aspetti, teorici e pratici, dello studio di questa disciplina. Inoltre, il corso affronta lo studio di tutti gli elementi di Medicina Tradizionale Cinese (MTC) necessari per la pratica dello Shiatsu.

Il corso si articola in tre anni di insegnamento, da settembre a giugno, per un totale di circa 500 ore di cui oltre la metà dedicate alla pratica, e si struttura mediante un seminario mensile intensivo (circa 10 ore fra sabato pomeriggio e domenica) e due ore settimanali serali. Per ogni classe è prevista la presenza di un insegnante responsabile che guida il gruppo e a cui gli allievi

possono far riferimento per dubbi, domande ed eventuali problemi.

Ad ogni insegnante viene affiancato un assistente, al fine di garantire una ancor maggiore presenza e disponibilità nei confronti degli allievi.

Il direttore didattico assicura poi il coordinamento e la supervisione dei gruppi.

La metodologia di insegnamento prevede che gli insegnanti mostrino quanto deve essere appreso e poi seguano e correggano il lavoro a coppie degli allievi. Nel corso dell'anno, l'insegnante e l'assistente trattano e si fanno trattare da ogni allievo, al fine di poter verificare l'apprendimento e fornire consigli e indicazioni per il suo progresso.

La teoria viene trasmessa, nei tre anni, nel modo più graduale possibile, legandola sempre al lavoro pratico e al suo impiego in casi concreti.

Al termine di ogni anno vi è un momento formale di verifica dell'apprendimento del programma insieme agli insegnanti.

Al termine del 3° anno viene effettuata una valutazione globale di fine corso, comprendente sia la parte teorica che quella pratica.

Al completamento del corso, che prevede la frequenza obbligatoria alle lezioni, viene rilasciato l'attestato/diploma comprovante l'avvenuta formazione.

PERSONALE DOCENTE E MATERIALE DIDATTICO

■ PERSONALE DOCENTE

La Scuola è diretta da Franco Bottalo, che opera da diversi anni nel campo dello Shiatsu e della MTC, dopo una formazione specifica svolta sia in Italia che in Cina. Gli insegnanti e assistenti dei vari anni si sono tutti formati all'interno della Scuola, garantendo così omogeneità di insegnamento pur nel rispetto del prezioso apporto individuale, maturato sia attraverso la pratica professionale, sia con formazioni specifiche nel campo delle discipline energetiche.

■ MATERIALE DIDATTICO

I testi base del corso sono costituiti da:

- *Manuale di Shiatsu* di Franco Bottalo, Xenia 1992.
- *Diagnosi Shiatsu-L'arte di ascoltare con le mani* di Franco Bottalo, Xenia 1995.

Ad integrazione vengono poi fornite le seguenti dispense monografiche:

- *Tecniche di trattamento dell'addome*
- *L'uso del gomito*
- *Decorso e punti dei 12 Canali Principali*
- *"Il fiorire del punto": tecniche avanzate di trattamento*
- *Vaso Governatore e Vaso Concezione*
- *Lo stile Iokay*

PROGRAMMA DEL CORSO

Ognuno dei tre anni del corso corrisponde a diverse fasi dell'apprendimento degli elementi essenziali per la pratica professionale dello Shiatsu.

1° ANNO

Si prefigge l'acquisizione da parte dell'allievo degli elementi pratici e teorici di base, attraverso lo sviluppo di una solida manualità, della conoscenza dei primi elementi di MTC e del decorso e trattamento di massima dei 12 Canali Principali.

1) Il contatto e la percezione

Esercizi per sviluppare la capacità di contatto con se stessi e quindi con l'altro. Il significato del contatto e le sue implicazioni. Il contatto e la percezione come premessa, strumento e fine dello Shiatsu.

2) Pressione Shiatsu

Rilassamento e concentrazione - Uso del respiro - Uso di Hara (Dan Dien) - Postura e uso del peso - Norme generali per la pressione Shiatsu (perpendicolarità, uso del peso, pressione mantenuta e costante...) - L'uso di palmo, pollice e gomito.

3) Sequenze di trattamento stile Xin

Lo studente viene invitato allo studio di semplici sequenze di trattamento che lo guidino a sviluppare e assimilare gli elementi base della pressione Shiatsu, oltre al senso del ritmo durante il trattamento.

Vengono studiate e praticate le posizioni prona, supina e sul fianco secondo lo stile di Scuola. Dapprima viene appreso l'uso del palmo e del pollice e poi, in una seconda fase, vengono suggerite le varianti possibili per l'impiego del gomito laddove conveniente.

Infine si introduce il trattamento di torace e addome, che richiede particolare attenzione e sensibilità manuale, trattandosi di zone energeticamente molto importanti, ma anche estremamente delicate e reattive.

4) Nozioni generali di MTC

Si introducono i concetti generali di MTC, organizzandoli in uno schema che consenta di cogliere la loro reciproca interrelazione e origine comune.

Si parte dal concetto di Yin-Yang, analizzando come da esso abbiano origine tutte le altre distinzioni e classificazioni e soffermandosi in particolare sui concetti di Qi, 5 Movimenti e 6 Energie. Si accenna poi alle loro applicazioni nel campo dell'energetica dell'individuo e cioè la teoria dei Canali Energetici e degli Zang-Fu (Organi e Visceri).

5) Studio a grandi linee del decorso e trattamento dei 12 Canali Principali

I 12 Canali costituiscono un fondamentale campo di pratica per l'Operatore Shiatsu.

Si parte dal significato di Canale Energetico per analizzare poi la loro distribuzione nelle varie parti del corpo umano. Si studia quindi il decorso di massima di ogni Canale, apprendendone anche le tecniche per il trattamento.

6) Elementi di anatomia e fisiologia occidentale

Si analizzano a gruppi i vari sistemi e apparati del corpo umano secondo le loro funzioni dal punto di vista anatomo-funzionale e fisiologico. Si affronta lo

studio della funzione di protezione esterna con il sistema tegumentario e della funzione di sostegno e movimento, nella quale sono stati correlati il sistema scheletrico e quello muscolare.

2° ANNO

Si propone, da un lato, di proseguire e approfondire lo studio delle nozioni di base della MTC introdotte nel 1° anno e, dall'altro, di affrontare il tema centrale della diagnosi manuale nella tradizione Shiatsu.

Il programma si chiude con un seminario residenziale.

1) Fisiologia degli Zang-Fu (Organi e Visceri)

La teoria degli Zang-Fu costituisce il nucleo teorico fondamentale su cui si fondano la diagnosi e il trattamento in MTC, poiché racchiude al suo interno tutte le manifestazioni dell'essere umano sul piano fisico, psichico e spirituale.

Si affronta lo studio sistematico dei singoli Organi (Zang) e Visceri (Fu) analizzandone funzioni e caratteristiche secondo i testi classici e successive interpretazioni e collegandoli all'impianto teorico visto il 1° anno (Yin-Yang, 5 Movimenti, 6 Energie).

2) Approfondimento e completamento dello studio dei 12 Canali Principali

Man mano che si affronta lo studio teorico dei singoli Zang-Fu, si procede anche ad un approfondimento dello studio dei 12 Canali Energetici correlati. Se ne analizza il decorso in modo dettagliato, introducendo anche la nozione di punto, il suo significato, la localizzazione dei punti principali di ogni Canale e i principi per il loro impiego.

Lo studio dettagliato viene effettuato mediante l'uso di più strumenti integranti fra loro quali: l'uso della visualizzazione, il supporto di mappe, il disegnare i vari Canali direttamente sul corpo di una persona e, ovviamente, il loro trattamento mediante Shiatsu.

3) Diagnosi manuale nello Shiatsu

Si inizia favorendo nell'allievo lo sviluppo della pro-

pria sensibilità e capacità percettiva attraverso il contatto manuale. Quanto rilevato viene poi ricondotto entro certi parametri di lettura che consentano una definizione dell'eventuale squilibrio energetico secondo i principi diagnostici di Deficit (Vuoto) e di Eccesso (Pieno). Si procede quindi a promuovere l'armonizzazione dello squilibrio attraverso opportune tecniche e approcci specifici (Tonificazione e Dispersione). Dalla diagnosi del singolo punto o zona si passa poi alla diagnosi di Canale Energetico e a quella di Organo e Viscere, che fa riferimento essenzialmente all'individuazione di aree diagnostiche sul tronco. Vengono studiate sia le aree di Scuola sia altri criteri della tradizione classica. Attraverso tutti questi elementi si giunge infine ad una diagnosi integrata manuale.

4) Lavoro sulla qualità della pressione

L'allievo viene guidato a sviluppare la sua capacità di ascolto e di adeguamento della pressione alla risposta della persona trattata.

Questo consente un miglioramento della qualità della sua pressione e lo sviluppo di quella che viene definita "pressione profonda", intesa come stimolo in grado di raggiungere la profondità dell'individuo.

5) Elementi di anatomia e fisiologia occidentale

Si analizzano la funzione di comunicazione, controllo e integrazione del corpo umano, che comprende il sistema nervoso e il sistema endocrino, e la funzione di trasporto e difesa di cui fanno parte il sistema circolatorio e il sistema linfatico e immunitario.

3° ANNO

Si completa lo studio della MTC, componendo tutti gli elementi visti nei primi due anni per formulare una diagnosi integrata e applicare quanto appreso al lavoro pratico dell'Operatore Shiatsu. Inoltre, vengono forniti ulteriori strumenti di lavoro attraverso lo studio dello stile Iokay e degli stiramenti degli arti per l'attivazione e diagnosi dei Canali Energetici.

Il programma si chiude con un seminario residenziale dedicato alle percezioni più sottili attraverso la pressione, punto di partenza del percorso individuale di ogni allievo dopo la fine del corso.

1) Le quattro diagnosi in MTC e Medicina Energetica

La MTC considera quattro tipi di diagnosi, che si pongono come complementari uno all'altro: Osservazione - Ascolto - Anamnesi - Palpazione.

Nel corso del 2° anno ci si era concentrati sulla diagnosi mediante palpazione, che costituisce il nucleo fondamentale per la diagnosi Shiatsu, mentre ora si affrontano le altre tre e in particolare l'anamnesi.

Questa, grazie alla conoscenza degli elementi teorici della MTC e in particolare della fisiologia degli Zang-Fu (che viene ripresa e approfondita con lo studio della patologia), consente di leggere ed interpretare tutti i segni e i sintomi manifestati dalla persona, riunendoli in un quadro di disarmonia energetica (la "malattia"), per poi integrarli con gli elementi emergenti dalla palpazione.

2) Studio di casi clinici

Lo studio di una serie di casi clinici, sia portati dallo studente che proposti dalla Scuola, fornisce l'opportunità di legare in modo armonico quanto appreso nei tre anni a proposito della diagnosi, verificandolo e sperimentandolo nella pratica.

3) Canali Straordinari

Si parte dal significato generale degli otto Canali Straordinari per esaminare poi in modo più dettagliato i quattro Canali della prima generazione (Chong Mai, Du Mai, Ren Mai, Dai Mai).

4) Stile Iokay

Lo stile Iokay, sviluppato in Giappone da Shizuto Masunaga, rappresenta uno degli stili più diffusi in Occidente e anche uno dei più vari e complessi; ben eseguito diviene una vera e propria danza sulla persona trattata.

La sua conoscenza costituisce un importante arricchimento professionale per l'allievo che sta terminando il corso triennale e che può così usufruire di ulteriori e differenziati strumenti di lavoro.

5) Oltre la tecnica

Il lavoro sul continuo affinamento della qualità della pressione e della capacità di contatto, ascolto e adeguamento viene ulteriormente sviluppato, portando l'allievo al di là della tecnica, per avviare quel processo di comprensione, integrazione e personalizzazione del proprio approccio allo Shiatsu che proseguirà, dopo il corso, nella pratica individuale.

6) Elementi di anatomia e fisiologia occidentale

Si esaminano la funzione di elaborazione, regolazione e mantenimento del corpo umano, in cui sono stati abbinati il sistema respiratorio, il sistema digestivo e quello urinario, e la funzione di riproduzione e sviluppo con i sistemi riproduttivi maschile e femminile.

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

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 qui sotto riportata.

Si può inoltre richiedere un colloquio con gli insegnanti o con il direttore della Scuola.

Le iscrizioni vanno effettuate presso la sede centrale o locale, lasciando i propri dati anagrafici e versando un acconto.

SEDE LOCALE