

Scuola di Formazione **Operatori SHIATSU**

un appassionante percorso per te e per gli altri



una svolta positiva alla tua quotidianità

La Scuola di Shiatsu EFOA è espressione dell'esperienza e dell'**intensa passione** dei fondatori della Scuola e degli Insegnanti, che in oltre trent'anni di lavoro hanno messo a punto **un metodo di insegnamento calibrato perfettamente** per insegnare qualità e successo operativo.

Lo Shiatsu è una meravigliosa disciplina che oltre a formare professionalmente sviluppa **una profonda conoscenza di sè**, delle relazioni corpo-mente e dei meccanismi che gestiscono la vitalità e la salute.

E' consigliato a chi voglia farne un uso professionale, così come amatoriale.

STRUTTURA DEL CORSO

Il programma di ciascuna annualità prevede l'insegnamento di un trattamento generale, che va a specializzarsi sempre di più nel corso dell'anno.

Al fine di permettere all'allievo di mettere in pratica quanto appreso nell'ambito di ciascun incontro del corso, **ciascun week-end è dedicato al trattamento di zone specifiche del corpo**, o di sistemi energetici, o di Meridiani.

La cadenza delle lezioni è **di un week-end al mese**, più uno stage estivo (o due, secondo la formula scelta).

Tra un week-end di lezione e l'altro, si tengono delle esercitazioni infrasettimanali (facoltative, e organizzate con modalità diverse secondo la sede). In alternativa alle esercitazioni infrasettimanali, è possibile seguire un ulteriore stage estivo di 5 giorni.

Dopo i primi quattro incontri l'allievo è in grado di fare un trattamento base, che va a perfezionare e ad adeguare alle esigenze dei riceventi nell'arco dell'anno.

Dopo il primo anno è in grado di fare dei trattamenti con soddisfazione. Iniziare a mettere in pratica gli permette di progredire e a rendere vivo il proprio shiatsu. Nello stesso tempo il corso trova la sua massima efficacia seguendo tutte le annualità.

Titoli conseguiti

al superamento di appositi esami:

- **3 anni: Attestato di Operatore Shiatsu**
(con possibilità di iscriversi alla Federazione FISieo)
- **4 anni: Diploma Professionale Operatori Shiatsu**

Il corso di uno o due anni permette di ricevere l'Attestato di frequenza e sostenendo l'esame titoli operativi di base.

Programma della 1° Annualità – 2023/24

PRATICA:

- Le basi del trattamento shiatsu: atteggiamento, centratura, contatto, pressione
- Le posizioni dell'operatore.
- La pressione con il palmo e con il pollice: caratteristiche generali e usi specifici
- Trattamento base in posizione supina, prona e decubito laterale.
- Approfondimenti dei trattamenti con introduzione delle manovre di alleggerimenti, mobilizzazioni articolari e stretching.
- Sinergia tra pressioni, stretching e mobilizzazioni articolari.
- Il percorso dei meridiani trattabili in posizione supina, e relazione con i principali snodi articolari.
- Il percorso dei meridiani trattabili in posizione prona, e relazione con i principali snodi articolari.
- Il percorso dei meridiani trattabili in decubito laterale, e relazione con i principali snodi articolari.
- Il percorso dei meridiani trattabili in posizione seduta, e relazione con i principali snodi articolari.
- valutazione e personalizzazione dei trattamenti: osservare, toccare, ascoltare, domandare.
- **Laboratorio:** organizzare la raccolta dati con gli strumenti appresi - impostare un trattamento personalizzato in base alla raccolta dati.

TEORIA:

- Meccanismi di azione della pressione Shiatsu: aspetti percettivi, fisiologici, somatopsichici, psicosomatici e vitalistici
- Il principio Yin/Yang nella Natura, nell'Uomo e nello Shiatsu
- Il Qi, la Vita - il Qi e i meccanismi di somatizzazione - il Qi in relazione al corpo
- la valutazione secondo il principio Yin/Yang
- I 5 Movimenti: leggi di relazione tra i 5 Movimenti
- Aspetti posturali relativi allo Shiatsu

Programma della 2° Annualità – 2024/25

PRATICA:

- Katà in posizione supina con focus sui punti di MTC.
- Katà in posizione prona con focus sui punti di MTC.
- La pressione statica prolungata: la qualità della pressione.
- Il percorso dei meridiani trattabili in posizione supina, con ricerca e trattamento dei punti principali.
- Il percorso dei meridiani trattabili in posizione prona, con ricerca e trattamento dei punti principali.
- La valutazione e trattamento della schiena secondo la MTC: suddivisione per zone e punti SHU.
- La valutazione e trattamento dell'Addome secondo la MTC: suddivisione per zone e punti MU.
- Trattamento di testa e viso: valutazione secondo la MTC e trattamento dei punti principali.
- Trattamento in posizione seduta, con ricerca e trattamento dei punti strategici.
- Il trattamento profondo del punto di MTC: la scelta dei punti strategici del trattamento - percezione e valutazione della risposta del punto al trattamento - rigenerare e riattivare i punti scelti.
- Approfondimento delle modalità percettive.
- **Laboratorio:** organizzare la raccolta dati - impostare un trattamento personalizzato in base alla raccolta dati.

TEORIA:

- Il concetto di Meridiano I 5 Elementi: caratteristiche generali e valutazione Shiatsu - i 5 Organi e i 5 Visceri - Triplice Riscaldatore e Ministro del Cuore.
- Le 5 sostanze vitali in relazione allo shiatsu
- I Tre Tesori: Jing/Qi/Shen in relazione allo Shiatsu

- I Tre Riscaldatori in relazione allo Shiatsu
- Significato dei punti di MTC e relazione con i Meridiani
- Studio dei punti di MTC sui Meridiani
- Il concetto di vuoto/pieno nella MTC

Programma della 3° Annualità – 2025/26

PRATICA:

- Katà in posizione prona: sequenza base di pressioni palmari e pressioni pollici sul percorso principale della schiena e della zona posteriore del corpo.
- Katà in posizione supina: sequenza base di pressioni palmari e pressioni pollici sul percorso principale del tronco e zona anteriore del corpo.
- Modalità pratiche applicative: tecnica della “passeggiata”, uso contemporaneo e separato delle due mani.
- Trattamento avanzato dei 12 Meridiani Principali.
- Valutazione e trattamento del singolo Meridiano - valutazione della risposta allo stimolo.
- Approfondimento del Katà in posizione supina, con ricerca e trattamento dei punti vuoti (kyo) / pieni (jitsu).
- Approfondimento del Katà in posizione prona, con ricerca e trattamento dei punti vuoti (kyo) / pieni (jitsu).
- Trattamento in decubito laterale, con ricerca e trattamento dei punti vuoti (kyo) / pieni (jitsu).
- Valutazione del singolo Meridiano in relazione agli altri Meridiani.
- Valutazione e trattamento dei Meridiani in stiramento - valutazione della risposta allo stiramento.
- testa e viso: il percorso dei Meridiani Yang su testa e viso con valutazione e trattamento.
- **Laboratorio:** personalizzazione del trattamento in base alla scelta dei Meridiani da riattivare e rigenerare.

TEORIA:

- Principi avanzati di Medicina Tradizionale Cinese nello Shiatsu
- Il concetto di Meridiano in relazione ai 5 Elementi
- I Meridiani secondo 6 livelli di profondità: principi, valutazione e relazioni - valutazione secondo i 6 livelli e i 12 Meridiani - il Ciclo Nictemeriale
- Percorso completo dei Meridiani Tradizionali di MTC (Medicina Tradizionale Cinese) - relazioni tra i 12 Meridiani
- l'Hara: il centro vitale - il centro dello Shiatsu - le mappe di valutazione per aree addominali e della schiena

**Programma della 4° Annualità – 2026/27****PRATICA**

- Katà di base: sequenze base di pressioni palmari e pressioni pollici sulle varie zone, nelle posizioni supina, prona, laterale del ricevente.
- Approfondimento dei trattamenti per zone.
- L'uso del ritmo e dei tempi per entrare in profondità nel trattamento.
- L'uso del respiro come approfondimento e sostegno della pressione shiatsu e della percettività.
- Il trattamento della zona: aspetti psicosomatici, posturali.
- approfondimento dei percorsi di Meridiani e punti sulla zona specifica:
 - trattamento dell'addome: analisi e trattamento delle aree di valutazione addominali - approfondimento dei percorsi dei meridiani nell'addome e relazioni - rigenerazione respiratoria con lo shiatsu,
 - trattamento della schiena: analisi e trattamento delle aree del dorso

- la struttura e la salute della colonna vertebrale -
approfondimento dei percorsi dei meridiani nel dorso e relazioni -
rigenerazione posturale con lo shiatsu,
 - trattamento degli arti inferiori: approfondimento dei percorsi dei
meridiani e relazioni - l'equilibrio posturale degli arti inferiori in
rapporto ai meridiani,
 - trattamento degli arti superiori: approfondimento dei percorsi dei
meridiani e relazioni - l'equilibrio posturale degli arti superiori in
rapporto ai meridiani,
 - trattamento di testa /viso: approfondimento dei percorsi dei
meridiani nella zona e relazioni - il ruolo della testa nell'equilibrio
posturale in rapporto ai meridiani.
- Il trattamento in posizione seduta.
 - la valutazione: relazioni tra le zone in base ai dati raccolti.
 - la valutazione dei punti distonici: Kyo/jitsu per zone.
 - **Laboratorio:** personalizzazione del trattamento in base alla scelta
delle zone e dei livelli da stimolare e rigenerare.

TEORIA:

- Principi avanzati di Medicina Tradizionale Cinese nello Shiatsu
- il principio della Parte per il Tutto
- La vitalità (qi) e i 5 elementi - le varie forme di qi - Modalità di
manifestazione dei 5 Elementi nelle varie zone
- Le somatizzazioni nelle varie zone: atteggiamenti posturali e aspetti
psicosomatici
- la Fisiologia di Organi e Visceri (Zang / Fu)
- La valutazione visiva e tattile nello shiatsu

Sito Scuola di Shiatsu EFOA:

entra nella pagina <https://www.foa.it/section/shiatsu>

Scuola di Yoga EFOA International

sedi: viale Eritrea 91 ROMA - via Benaco 26 MILANO
corsi@foa.it - 06 86326445 - 335 8143156 - wa 939 9724116