

ASSOCIAZIONE SVIZZERA SHIATSU METODO NAMIKOSHI

SEZIONE SVIZZERA EUROPEAN SHIATSU ASSOCIATION

CORSO BASE

SHIATSU METODO NAMIKOSHI

2020



Autorizzato dallo Japan Shiatsu College, tramite la Namikoshi Shiatsu Europa, all'insegnamento e alla diffusione dello Shiatsu metodo Namikoshi in Svizzera.

Definizione di Shiatsu

La parola Shiatsu significa letteralmente “pressioni con le dita”

shi = dito

atsu = pressione

Il Ministero della Sanità giapponese così lo definisce:

“trattamento che, applicando delle pressioni con le dita ed il palmo della mano su determinati punti del corpo corregge gli squilibri, migliora e mantiene la salute, contribuisce ad alleviare diversi disturbi e attiva le capacità di autoguarigione dell’organismo. Non ha effetti secondari.”

Lo Shiatsu considera l’essere umano sempre nella sua integrità ed unicità e si indirizza al riequilibrio generale della persona e al suo benessere totale. La sua azione ha effetto non solo a livello fisico, ma anche a livello psichico, energetico ed emozionale.

Cenni storici

Le tecniche da cui probabilmente si sviluppò lo Shiatsu (massaggio anma e do-in) sono antichissime e nacquero in Cina. Più tardi arrivarono in Giappone e divennero molto popolari al punto che l’anma fu riconosciuto dalle autorità mediche ufficiali. Un processo evolutivo tramite le varie esperienze degli operatori ha poi portato allo sviluppo dello Shiatsu all’inizio del secolo scorso. Il Maestro Tokujiro Namikoshi ne è senza dubbio uno degli artefici. Nel 1925, dopo aver studiato il massaggio anma e quello occidentale, fonda a Hokkaido l’Istituto di Shiatsu. Questa sarà la prima delle tappe che porterà la sua scuola, lo Japan Shiatsu College di Tokio, ad essere ufficialmente riconosciuto dal Ministero per la Sanità ed il Benessere nel 1964. Lo Shiatsu, in questi cento anni, si è diffuso un po’ in tutto il mondo ed in modo particolare in Europa, dove ben presto si è qualificato anche come terapia complementare conquistando una vasta area di utenti. La sua evoluzione è stata notevole ed ha visto la nascita di stili differenti.

Specificità del metodo di Tokujiro Namikoshi

Tre, in particolare, sono le caratteristiche principali che distinguono il metodo Namikoshi da altri:

1. La pressione digitale è esercitata quasi esclusivamente con il polpastrello dei pollici e solo eccezionalmente con i polpastrelli delle altre dita. Con i palmi delle mani si esercitano le pressioni, le vibrazioni ed i movimenti ondulatori.
2. Il modello culturale di riferimento è la medicina accademica occidentale. La localizzazione dei punti e gli effetti dello Shiatsu sono basati sulla conoscenza della anatomia e fisiologia. Questi punti agiscono su tutti i sistemi del corpo incluso il sistema tegumentario, muscolare, nervoso, circolatorio, scheletrico, endocrino, nonché quello digestivo. Il maestro Namikoshi ha individuato i punti per le pressioni lungo il percorso dei grandi rami nervosi, dei grandi vasi della circolazione sanguigna, del sistema muscolo scheletrico, degli organi; molti punti coincidono anche con i canali nei quali, per la Medicina Tradizionale Cinese scorre l'energia. Ma va subito chiarito che Namikoshi non ha inteso utilizzare la "via energetica", ma gli stimoli che le pressioni possono provocare seguendo la via di trasmissione del sistema nervoso, così come lo conosciamo nella Medicina Convenzionale. I punti di stimolazione del metodo Namikoshi sono tutti situati in posizioni "strategiche" e le sensazioni prodotte dalla loro stimolazione sono sempre particolarissime, e tali da sentire un dolore che dà sollievo, se le pressioni sono fatte in modo corretto. Il sistema adottato dal maestro Namikoshi si differenzia da tutti i metodi che si richiamano alla Medicina Tradizionale Cinese, alla teoria degli Tsubo e dei Meridiani. Il tipo di pressione e la sua durata sono "personalizzati", a volte sono profondi, a volte più leggeri, a volte con un ritmo più sostenuto, altre volte più lento. Questo viene determinato dalla situazione psicofisica del ricevente.
3. Esiste una tecnica base, cioè una sequenza completa di lavoro su tutto il corpo che inizia in decubito laterale, prima a sinistra e poi a destra, poi in decubito prono prima sul lato sinistro poi su quello destro, quindi in posizione supina prima il lato sinistro poi quello destro, quindi il cranio e il viso, il torace per chiudere con l'addome.

Apprendimento della tecnica base

Luogo:	Castione
Date:	05-06 settembre 2020 19-20 settembre 2020 03-04 ottobre 2020 17-18 ottobre 2020 31 ottobre e 1 novembre 2020 14-15 novembre 2020 28-29 novembre 2020 12-13 dicembre 2020
Orario:	09.00-12.30 13.30-18.00 (con due pause di 15 minuti durante la giornata)
Durata:	120 ore
Struttura:	Corso teorico e pratico

Al termine del Corso Base, superato l'esame finale scritto e pratico atto a stabilire se si è acquisita la tecnica base per quanto riguarda la posizione dell'utente, del terapeuta e la qualità e perpendicolarità delle pressioni, verrà rilasciato il **Certificato Tecnica Base**.

Sabato 5 settembre 2020

Descrizione: breve introduzione allo Shiatsu: cos'è lo Shiatsu, peculiarità del metodo Namikoshi. Tipi di pressione, posizioni del terapeuta, posizioni del paziente, utilizzati nel corso base. Controindicazioni. Regole da osservare.

Domenica 6 settembre 2020

Descrizione: decubito laterale: regione cervicale anteriore, laterale e posteriore; regione soprascapolare, interscapolare e infrascapolare; regione lombare e manovre finali.

Sabato 19 settembre 2020

Descrizione: decubito laterale; ripasso degli allievi.
Lo Shiatsu: cos'è, come agisce, cenni storici, evoluzione della tecnica e nascita di stili differenti.
Decubito prono: regione occipitale e cervicale posteriore; regione soprascapolare, interscapolare, infrascapolare e lombare, cresta iliaca, regione sacrale e glutea.

Domenica 20 settembre 2020

Descrizione: anatomia topografica di tutte le regioni trattate durante il corso.
Indicazioni e controindicazioni.

Sabato 3 ottobre 2020

Descrizione: decubito prono, ripasso degli allievi.

Domenica 4 ottobre 2020

Descrizione: arto inferiore parte posteriore: regione femorale posteriore, regione crurale posteriore, regione plantare.

Sabato 17 ottobre 2020

Descrizione: trattamento correttivo del dorso: scapole, superfici laterali del torace, regioni glutee, processi trasversi, colonna vertebrale e stimolazione dei nervi spinali.
Arto inferiore parte anteriore: regione femorale anteriore, mediale e laterale; regione patellare; regione crurale laterale, tarsale e dorsale del piede, articolazione delle dita del piede, stiramenti della pianta del piede e dell'arto inferiore.

Domenica 18 ottobre 2020

Descrizione: arto inferiore parte posteriore, trattamento correttivo del dorso, arto inferiore parte anteriore: lavoro degli allievi.

Sabato 31 ottobre 2020

Descrizione: arto superiore: regione ascellare, brachiale mediale, fossa cubitale, regione antebrachiale mediale, solco delto-pettorale, regione brachiale laterale, mano, stiramento dell'arto superiore.

Domenica 1 novembre 2020

Descrizione: testa: regione mediana del cranio, regione parietale, regione frontale e docce paranasali, regioni zigomatiche orbitali e temporali, pressione palmare dei bulbi.
Arto superiore, testa: lavoro degli allievi.

Sabato 14 novembre 2020

Descrizione: Torace: regione intercostale, pressione circolare sulle regioni sternale e pettorale.
Addome: pressioni palmari (9 punti), i venti punti della regione addominale, regione del tenue (8 punti), regione del sigma (4 punti), pressione palmare ondulatoria, pressione circolare e vibratoria, spine iliache antero-superiori e manovre finali.

Domenica 15 novembre 2019

Descrizione: ripasso generale delle sequenze da parte degli allievi.

Sabato 28 novembre 2020

Descrizione: approfondimento posizione terapeuta.
Prova delle pressioni sull'insegnante.

Domenica 29 novembre 2020

Descrizione: autoshiatsu ed esercizi utili per il terapeuta
approfondimento delle pressioni.

Sabato 12 dicembre 2020

Descrizione: ripasso di tutte le sequenze.

Domenica 13 dicembre 2020

Descrizione: **ESAME**

Il corso base sarà tenuto da Rosalba Rossi, terapeuta da oltre 15 anni e presidente dell'Associazione Svizzera Shiatsu metodo Namikoshi.

Un altro membro del nostro corpo docenti assisterà l'insegnante di riferimento del corso base. Ognuno di essi supporterà l'allievo con la propria esperienza scolastica e professionale per garantire un'elevata qualità della formazione.

Rossi Rosalba

Insegnante diplomata della Namikoshi Shiatsu Europa
Terapeuta Shiatsu

Gianinazzi Katia

Insegnante diplomata della Namikoshi Shiatsu Europa
Terapeuta Shiatsu

Mariotti Nesurini Chiara

Insegnante diplomata della Namikoshi Shiatsu Europa
Terapeuta Shiatsu

Rizzi Michela

Insegnante diplomata della Namikoshi Shiatsu Europa
Terapeuta Shiatsu

Sambo Paolo

Insegnante diplomato della Namikoshi Shiatsu Europa
Terapeuta Shiatsu

8 week-end di 120 ore: Fr. 2'600. -

La quota comprende la guida ASSN della tecnica base e il certificato di partecipazione.

Al superamento dell'esame verranno consegnati il diploma firmato dal presidente dell'ASSN e il certificato firmato dal presidente del Japan Shiatsu College di Tokyo e dal presidente della NSE Europa.

Esame finale del Corso Base

- L'esame comprende:
 - scritto
 - pratico
- Il terapeuta avrà l'obbligo di sottoporsi a intervalli regolari al controllo della qualità della Tecnica Base secondo le indicazioni della Namikoshi Shiatsu Europa.

L'Associazione Svizzera Shiatsu Namikoshi

Fondata nel 1998, l'Associazione ha da sempre l'obiettivo di promuovere la crescita e la conoscenza dello Shiatsu metodo Namikoshi in tutta la Svizzera. Da anni collabora con enti e scuole a livello internazionale promuovendo corsi di aggiornamento professionale e attività di volontariato.

L'ASSN fa parte della Namikoshi Shiatsu Europa, che rappresenta il Japan Shiatsu College di Tokyo in Europa, ed ha lo scopo di tutelare l'insegnamento della tecnica e di favorirne la sua diffusione.

REGOLAMENTO E INFORMAZIONI

L'Associazione Svizzera Shiatsu Metodo Namikoshi richiede all'allievo i seguenti requisiti:

- buona capacità manuale;
- spiccate capacità tattili-sensoriali;
- buone capacità relazionali;
- buon equilibrio psico-fisico;
- interesse all'aggiornamento continuo.

Condizioni d'ammissione:

- aver compiuto 18 anni d'età o previo colloquio con la direzione;
- essere in possesso della licenza di scuola media.

Numero partecipanti ai corsi:

Per garantire la qualità dell'insegnamento il numero massimo dei partecipanti deve essere di 12 – 15 persone.

SEDE DEI CORSI

Palestra Gimnasium, Via San Bernardino a Castione.
(eventualmente altre sedi in funzione alle esigenze organizzative)

ABBIGLIAMENTO e MATERIALE

Abbigliamento comodo: T-shirt + pantaloni + giacchetta + ciabatte

Materiale: 1 cuscino - 1 coperta - 1 asciugamano grande -
carta e penna per i vostri appunti



ASSOCIAZIONE SVIZZERA SHIATSU METODO NAMIKOSHI
Sezione Svizzera European Shiatsu Association

visita il sito: www.namikoshi.ch

mail: info@namikoshi.ch

tel: 0041 91 840 17 56



Associazione Svizzera Shiatsu Namikoshi

Luogo dei corsi:



Centro Benessere Gimnasium
Via S. Bernardino 26 - 6532 Castione (CH)
www.gimnasium.ch