



ACCADEMIA ITALIANA SHIATSU-DO

GUIDA ALLO SHIATSU



PUBBLICAZIONE GRATUITA A SCOPO DIVULGATIVO

A CURA DELL'ASSOCIAZIONE CULTURALE ACCADEMIA ITALIANA SHIATSU-DO
VIA SETTEMBRINI, 52 – MILANO

Sommario

Introduzione.....	4
Origini e Storia dello Shiatsu.....	4
Stili	8
La storia di Accademia Italiana Shiatsu-Do	9
Un trattamento Shiatsu non è un massaggio: per un'informazione corretta.....	11
Che cos'è un trattamento Shiatsu?	11
Come si svolge un trattamento Shiatsu?	11
Di quali strumenti si avvale un Operatore Shiatsu?	11
Chi può ricevere lo Shiatsu?	12
Quali sono i benefici di un trattamento Shiatsu?.....	12
Da chi ricevere un trattamento Shiatsu? Breve guida per l'utente	13
La Via dello Shiatsu	15
La Proposta Formativa dell'Accademia.....	15
Progetto didattico.....	15
Primi passi: imparare lo Shiatsu.....	17
Per approfondire	19
Per contattarci:.....	19



*Lo Shiatsu è come
l'abbraccio della madre
al suo bambino*

M^o. Shizuto Masunaga

N.B.

Questo E-Book è stato concepito dall'Accademia Italiana Shiatsu-Do, per fornire informazioni di base relative a genesi, tecniche, stili e principi dello Shiatsu a chi si avvicina per la prima volta a questa disciplina. Per tale motivo il linguaggio utilizzato e le informazioni contenute non pretendono di essere esaustive.

I testi sono di proprietà intellettuale di Accademia Italiana Shiatsu-Do. È consentita la riproduzione e la diffusione anche parziale solo con debita citazione della fonte.

Introduzione

Lo Shiatsu si può definire come una tecnica manuale di trattamento corporeo, portata attraverso pressioni effettuate con il pollice, il palmo delle mani, il gomito nonché, in alcuni stili, con la nocca, il ginocchio e il piede. Una parte di queste tecniche trova origine e si evolve da alcune forme di manipolazione e massaggio tradizionali orientali, come l'*am-ma* (an-ma), l'*an-fa*, il *tui-na* cinese ecc. Si differenzia, però, da queste per la sua recente origine (periodo tra le due guerre mondiali) e per la particolare caratteristica di utilizzare pressioni costanti e perpendicolari alla superficie del corpo trattata; non è corretto definirlo “massaggio” in quanto non esistono nello Shiatsu sfregamenti e impastamenti, tanto meno le manipolazioni vertebrali.

Le pressioni effettuate in modo corretto inducono uno stimolo a cui l'organismo della persona trattata risponde manifestando un recupero delle proprie risorse vitali. In alcune scuole, di certo nell'**Accademia Italiana Shiatsu•Do**, si ritrovano espressioni del tipo “*lo Shiatsu stimola la capacità di autoguarigione*” oppure “*lo Shiatsu facilita il risveglio della capacità vitale*”. Queste espressioni rispecchiano l'esperienza consolidata negli anni da operatori qualificati e descrivono con efficacia ciò che succede nella relazione profonda fra *Tori/Uke* (i due partecipanti al trattamento). Questo ci permette di definire lo Shiatsu **una disciplina evolutiva per entrambi i protagonisti**.

Origini e Storia dello Shiatsu

Lo Shiatsu nasce ufficialmente come tecnica a sé stante all'inizio del secolo scorso, grazie alla necessità di alcuni operatori del tempo di staccarsi dalle normative che regolamentavano e limitavano il libero utilizzo dell'*am-ma*.



Nel 1925 **Tokujiro Namikoshi** fonda a Hokkaido l'Istituto Shiatsu, scuola per operatori che porta, nel 1940, alla nascita dell'Istituto Giapponese di Shiatsu (l'attuale **Nippon Shiatsu School**).



Negli anni '60 il maestro **Shizuto Masunaga**, dopo aver insegnato per più di un decennio alla Scuola di Namikoshi, decide di lasciare la scuola di origine, sviluppando nel tempo un proprio stile, chiamato **Iokai**.



In Italia lo Shiatsu arriva verso la metà degli anni '70 e si diffonde velocemente anche grazie all'impegno del maestro **Yuji Yahiro** che contribuisce alla formazione di numerosi appassionati della disciplina, alcuni dei quali fondatori di importanti scuole.

Lo Shiatsu è stato codificato in tempi abbastanza recenti ma la sua origine è da ricercarsi nelle antiche pratiche manipolatorie di Cina, India e Giappone. **Tamai Tempaku** tra il 1910 ed il 1920 pubblica il primo libro intitolato “*Shiatsu Ho*”; sempre in quegli anni appaiono le prime tecniche basate sull'uso della pressione su diverse zone del corpo alle quali viene dato il nome di Shiatsu. Sarà nel 1955-1964 che il Ministero della Sanità Giapponese darà il proprio riconoscimento ufficiale, grazie all'opera del **M° Tokujiro Namikoshi**.



Lo Shiatsu, nonostante la sua recente definizione, affonda le proprie radici in diverse antiche culture orientali, notoriamente ricche di *Arti per la Salute*; si parla addirittura del 3000 a.C. quando ci si riferisce ai primi documenti che parlano di “*recupero del benessere e mantenimento dell'armonia con Universo*”.

In queste culture era inscindibile la relazione tra uomo e natura, le numerose pratiche per la salute e il Benessere erano inserite in un ampio contesto sia filosofico che spirituale ed abbracciavano ogni aspetto della vita dell'essere umano.

Risale al **VII° secolo** il passaggio in Giappone di alcune di queste pratiche manipolatorie, grazie a monaci buddisti; la ricca tradizione cinese approdò in terre fertili e dette avvio ad uno sviluppo che ancora oggi costituisce un patrimonio di inestimabile valore culturale.

In una pubblicazione risalente al 700 d.C. (*Codice Taiho*) si fa riferimento al massaggio chiamato *Anma*.

Alla fine del 900 d.C. viene elaborato il primo testo di medicina Giapponese in 30 volumi dal nome *Ishinpo*, in questo volume vengono raccolti numerosi elaborati di origine Cinese.

Nel 1827 il **M° Tada** scriveva che l'*Anma* attraverso la tecnica di *Ampuku* era in grado di ottenere risultati curativi importanti, in particolare: “*migliorare la funzione organica, far circolare meglio il sangue, sbloccare e rivitalizzare le articolazioni, sciogliere i muscoli ed i legamenti, vitalizzare la pelle, stimolare l'appetito e la qualità della digestione, favorendo lo scarico delle tossine*”. In generale viene detto che le *pressioni effettuate sul corpo attivano l'Energia Vitale*.

Le tecniche pressorie avevano già trovato spazio in vari ambiti e con differenti denominazioni, ma è in Giappone che trovano una nuova, singolare forma di trattamento chiamato **Shiatsu**, che ha avuto una enorme diffusione a livello mondiale.

Le origini della tecnica si fanno risalire ai **primi anni del XX secolo** grazie al **M° Tamai Tempaku** che unificò l'antica arte tradizionale con le moderne conoscenze di anatomia e fisiologia importate dall'occidente.

Questa nuova metodica fu chiamata prima *Shiatsu Ryoho*, poi *Shiatsu Ho* che significa “*metodo di pressione con le dita*”. In seguito fu il **M° Tokujiro Namikoshi** (laureato in fisioterapia), integrando conoscenze differenti, a fondare la **Clinica di Pressoterapia** che, stante l'ambito politico del tempo, ebbe una impostazione culturale e pratica di tipo esclusivamente occidentale.

È nel 1957 che il Ministero della Sanità Giapponese riconosce la prima scuola di Shiatsu; nel 1964 lo Shiatsu ottiene il riconoscimento come terapia autonoma dalle altre pratiche di massaggio e dall'*Anna*.



Qualche anno dopo, il **M° Shizuto Masunaga**, (psicologo e studioso di Medicina Tradizionale e Filosofia Cinese), dopo aver insegnato nella scuola di Namikoshi per diversi anni, fonda l'**Istituto Iokai** di Tokio. Dopo la sua morte alcuni allievi della scuola Iokai contribuiscono allo sviluppo ed alla diffusione dello Shiatsu in America ed in Europa.

Lo Shiatsu si diffonde in tutto il Giappone attraverso l'insegnamento del **M° Namikoshi**, **ancora oggi la principale scuola di Shiatsu in Giappone**, ma è con il contributo del **M° Masunaga** che lo Shiatsu riceve una spinta ulteriore arrivando ad esprimere la sua profonda identità. La sua tecnica tiene conto non tanto degli aspetti anatomico/funzionali, quanto di quelli **psicologici ed energetici**, strutturando uno stile molto personale. L'uomo viene visto come un insieme *Mente/Corpo/Spirito*, una realtà energetica prima che fisica.

Masunaga interpreta il sintomo principalmente come un campanello d'allarme dell'intero essere umano, espressione sia di funzioni propriamente fisiche ma anche di aspetti emozionali e spirituali. La visione Cinese ed il concetto di *Qi* stanno alla base degli insegnamenti del **M° Masunaga**. *Yin/Yang, Organi/Visceri* ed i *12 Percorsi Energetici Principali* rappresentano le basi teoriche dello stile Iokai.

La pressione Shiatsu si arricchisce dell'aspetto *percettivo*, la sensibilità dell'operatore diventa fondamentale per cogliere lo stato energetico dei singoli Percorsi Energetici, il trattamento dell'addome acquista ancor più un ruolo decisivo al fine di stabilire lo stato energetico di *Uke*.

Tutti questi elementi vengono utilizzati nel trattamento per stimolare opportunamente alcune zone del corpo ed i singoli Percorsi Energetici per indurre uno stato di **miglior equilibrio energetico complessivo e duraturo**.

Masunaga apporta anche alcune innovazioni al concetto tradizionale di Percorso Energetico (*meridiano*) attraverso una estensione del loro decorso a tutti i distretti corporei: in particolare i *Percorsi Yin/Yang* delle braccia si “estendono” anche alle gambe e viceversa. Oggi queste elaborazioni vengono chiamate le *estensioni di Masunaga*.

Viene anche introdotto il lavoro a due mani separate e collaboranti: la *mano madre* e la *mano figlia*. Questa innovazione tecnica rende più fluido, armonico ed efficace il trattamento

Nell'eseguire lo stile Iokai diventa sempre più importante la evoluzione dell'operatore (*Tori*) in merito a sensibilità, postura, respirazione e *centratura in Hara* per un sempre più attento ascolto delle *risposte Vitali* di *Uke* (colui che riceve il trattamento).

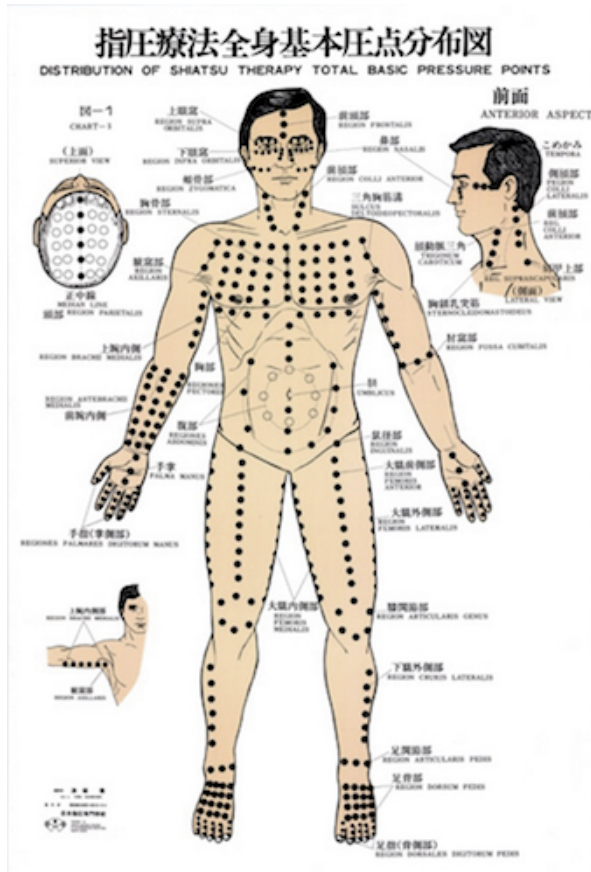


Sicuramente l'interpretazione innovativa del M° Masunaga ha determinato il successo e lo sviluppo dello Shiatsu in diverse parti del mondo. L'incontro tra i bisogni e le curiosità dell'occidente e la ricerca di equilibrio psico/fisico/energetico tipica dell'oriente, hanno dato avvio ad una **nuova visione olistica dell'essere**; il Ben Essere come condivisione ed incontro con l'altro ed i suoi bisogni hanno affascinato i praticanti occidentali. Oggi a distanza di molti anni anche nello stile Namikoshi si è cominciato ad inserire alcuni aspetti della visione energetica dell'uomo.

In Europa ed in particolare in Italia lo Shiatsu ha trovato un terreno fertile in termini di sviluppo quantitativo, con migliaia di praticanti, adattandosi in modo assai versatile ai differenti modelli culturali di riferimento.

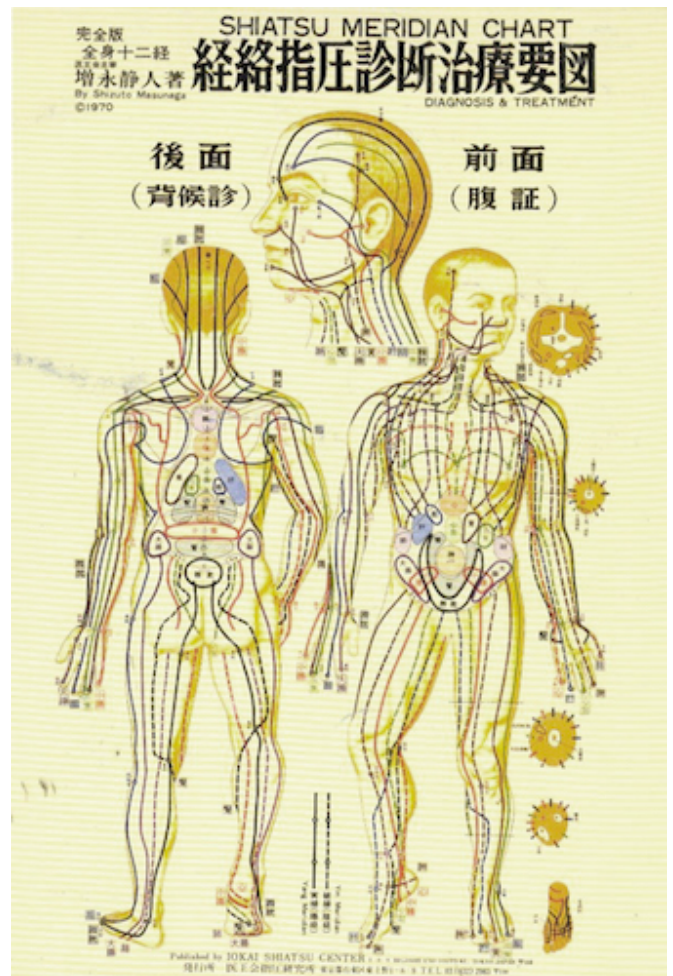
Stili

I due stili originali da cui nasce il movimento culturale dello Shiatsu sono pertanto i seguenti:



- **Masunaga** si caratterizza per l'utilizzo di pressioni portate anche con nocche, gomiti e ginocchia, e per la tecnica innovativa che vede una mano (*mano madre*) fissa su una zona del corpo, mentre l'altra mano (o gomito, o ginocchio) preme spostandosi lungo i meridiani. Si caratterizza, inoltre, per il particolare connubio fra il modello energetico orientale e interpretazioni fisiologico-anatomiche moderne, esprimendo nella sua ricerca una personale mappa riguardante i percorsi energetici.

- **Namikoshi** si caratterizza per l'utilizzo della singola pressione portata con i pollici sovrapposti e fa riferimento ad un modello occidentale di tipo fisioterapico; negli anni di pratica è stata codificata una mappa di punti con attinenze anatomo-fisiologiche (individuati in base alla loro efficacia stante la collocazione su inserzioni muscolari, innervazioni, gangli linfatici, ecc.). Le pressioni possono essere ripetute più volte sullo stesso punto prima di passare ad altro punto del corpo e sono generalmente piuttosto intense.



La storia di Accademia Italiana Shiatsu-Do



L'idea di realizzare una Scuola Professionale Nazionale di Shiatsu prende lentamente forma agli inizi degli anni '80 con il rientro dalla Spagna del **M° Yahiro**, i primi Seminari in Italia con il **M° Masahiro Oki** diventano occasione di incontro tra alcuni dei primi Operatori Shiatsu italiani. In quegli anni ognuno operava individualmente e di solito i corsi erano brevi e saltuari.

È nell'autunno del 1984 che ci si inizia ad incontrare per discutere della possibilità di costruire una Scuola Nazionale con un programma formativo condiviso ed omogeneo; occorre più di un anno per arrivare a strutturare i primi corsi dell'**Accademia Italiana Shiatsu-Do**, prima a Milano, Cagliari e Siena e in seguito in numerose altre città.

Non tutti quelli che avevano partecipato ai primi incontri ed alle prime vivaci discussioni parteciperanno alla concretizzazione della struttura formativa della Accademia. Motivazioni differenti portano a scelte differenti, ma il confronto e lo spirito nuovo lascia i suoi semi ed in pochi anni nascono alcune tra le più quotate Scuole nazionali.



L'**Accademia Italiana Shiatsu-Do** si caratterizza sin dall'inizio come una "**Scuola del Fare**" nella quale da subito veniva richiesto agli allievi un impegno non indifferente nella pratica dei trattamenti: lo Shiatsu **si apprende facendolo**, sembra oggi una cosa scontata, ma così non era. Molti pensavano che i "segreti dello Shiatsu" si potessero apprendere attraverso lezioni teoriche più o meno culturalmente evolute ed approfondite, prevaleva (e anche oggi, purtroppo, è ancora ben presente) la cultura dell'aver informazioni e nozioni in grado di interpretare e spiegare i fenomeni vitali per poi poterli gestire e dirigere.

In Accademia la teoria è sempre stata vissuta e praticata come un "contorno" importante ma non assoluto e tantomeno unico, **si possono utilizzare Modelli Culturali differenti** ma il centro dell'apprendimento resta sempre **la qualità della Pressione/Percezione**, unico vero motore di conoscenza reale.

In questa visione **la pratica dei vari Kata** costituisce fin dall'inizio uno degli aspetti fondanti della nostra elaborazione didattica. Nel rispetto delle nostre peculiarità culturali la pratica ripetuta di **sequenze codificate realizzate dal lavoro e l'esperienza di decine tra i migliori operatori Shiatsu italiani**, costituisce le fondamenta della nostra proposta formativa.

Negli anni '80 si diventava operatori con Corsi di 150/200 ore ed anche meno. Oggi le associazioni di categoria richiedono ai propri iscritti il completamento di un curriculum di **almeno 800 ore**. Sicuramente gli operatori che si sono formati in quegli anni ormai lontani hanno di fatto aperto la strada alla diffusione dello Shiatsu negli anni successivi fino ai giorni nostri.



Oggi ad oltre 30 anni dai nostri primi passi possiamo affermare che l'Accademia è la **principale Scuola di Shiatsu in Italia ed in Europa**, da anni abbiamo posto al centro della nostra pratica non il curare o il guarire ma lo stimolare, il risvegliare la Forza Vitale presente in ogni essere umano.

Questo passaggio è avvenuto attraverso un processo durato anni che ha posto al centro il senso profondo della pratica Shiatsu; l'incontro tra due Vite, la reciproca capacità di valorizzare (anche se con ruoli differenti) la vita di ognuno, *Tori* ed *Uke*.

Questo importante salto di paradigma culturale ha profondamente influenzato anche altre Scuole e Discipline Bio-Naturali. L'esperienza didattica e professionale di Accademia Italiana Shiatsu-Do è stata tale da sviluppare un proprio **stile originale**: i *kata* di Accademia vengono sempre più spesso copiati e proposti anche da altre scuole di Shiatsu.

L'Accademia è, tramite i propri associati, tra i fondatori di **APOS**, la più diffusa associazione nazionale di categoria nel panorama italiano dello Shiatsu di cui è anche **Ente di Formazione Convenzionato**.



Un trattamento Shiatsu non è un massaggio: per un'informazione corretta

Che cos'è un trattamento Shiatsu?



Occorre sempre specificare che il termine giusto è “trattamento” in quanto non si può parlare di “massaggio” che è un termine di pertinenza di altre discipline più affini all'ambito estetico, medico o fisioterapico. Una seduta Shiatsu si può definire come **un'esperienza unica nel suo genere** che coinvolge innumerevoli aspetti corporei, da quello fisico e quello

emozionale, da quello energetico a quello spirituale.

Come si svolge un trattamento Shiatsu?



Il trattamento si svolge in un ambiente tranquillo, si è distesi su di un morbido materasso di cotone poggiato a terra, come previsto dalla tradizione giapponese. In caso di particolare disagio fisico si può operare anche su appositi lettini imbottiti. Si resta **comodamente vestiti**, con abiti leggeri, meglio se in materiale naturale (cotone, lana, lino). L'operatore chiede alcune brevi ed essenziali informazioni in merito alla condizione di benessere o disagio del ricevente e comincia il suo silenzioso lavoro manuale, durante il quale si instaura un rispettoso rapporto di collaborazione. L'operatore tratta **tutte le parti del corpo** (dorso, gambe, braccia, addome, collo e testa) seguendo le zone ed i Percorsi Energetici più “bisognosi e interessanti”, portando delle pressioni dolci ma profonde con i palmi delle mani, i pollici, ed

a volte anche con gli avambracci/gomiti. Le pressioni, sempre rispettose della condizione energetica del ricevente, entrano in profondità, senza scivolare sulla pelle, producendo uno stimolo a cui l'organismo della persona trattata “risponde”, **recuperando la piena espressione delle proprie risorse Vitali**. Un trattamento dura, mediamente, 50/60 minuti.

Di quali strumenti si avvale un Operatore Shiatsu?



L'operatore utilizza unicamente le sue mani, i gomiti e in alcuni casi anche le ginocchia.

Lo strumento principale è il pollice che porta delle pressioni *perpendicolari e costanti* su determinate zone del corpo. Le pressioni possono essere **adattate ad ogni condizione del ricevente**. Questo fa sì che il trattamento sia rispettoso, adeguato e personalizzabile, permettendo il trattamento di **adulti, anziani e anche bambini**.

Chi può ricevere lo Shiatsu?



Lo Shiatsu è **indicato per tutte le persone**, non ci sono limiti di età o di condizione per poter ricevere un trattamento da **mani esperte**. Chiunque può ricevere un trattamento (adulti, ragazzi, donne in gravidanza e anziani): l'obiettivo è sempre il raggiungimento di un miglior equilibrio fisico ed energetico, indipendentemente dallo stato e/o condizione iniziale. Le pressioni Shiatsu si traducono in un tangibile allentamento delle tensioni, nella sensazione di calore e leggerezza, in lucidità della mente, nel miglioramento dell'umore, in maggior energia e voglia di fare. Per chi è alla ricerca di Ben-Essere lo Shiatsu riduce sensibilmente i fastidi riconducibili a ritmi di vita stressanti, allenta le tensioni muscolari, allevia i dolori ed agevola i movimenti articolari, aiuta a superare i momenti di affaticamento eccessivo, calma l'irritabilità ed aiuta a ritrovare maggiore calma e tranquillità. Per chi vuole riscoprire sé stesso, lo Shiatsu favorisce una presa di coscienza del proprio corpo, ristabilendo un contatto con le proprie emozioni, promuove maggiore armonia tra corpo, mente e cuore.

Quali sono i benefici di un trattamento Shiatsu?

I benefici dello Shiatsu sul piano sintomatico e della prevenzione sono il frutto non di una attività mirata alla cura delle patologie, ma di un naturale processo di *“auto-guarigione”* connesso al generale miglioramento della Vitalità. Lo Shiatsu valorizza le risorse vitali, stimola i processi di autoregolazione del corpo, generando così una miglior qualità della vita. Per questo motivo lo Shiatsu costituisce una risposta semplice, efficace ed alla portata di tutti, alla crescente domanda di Ben-Essere.



Da chi ricevere un trattamento Shiatsu?

Breve guida per l'utente

Per lunghissimo tempo lo Shiatsu non ha avuto una collocazione precisa all'interno del panorama professionale italiano. La situazione si è finalmente definita con la **Legge n°4/2013** che regola tutte le professioni che non fanno parte di ordini o albi statali.



Lo Shiatsu fa parte di quelle che vengono chiamate **Discipline Bio-Naturali (DBN)** e, perciò, rientra nel quadro delle professioni descritte dalla Legge n°4/2013.

Che cosa dice questa Legge? In sintesi, lo Stato non può materialmente stabilire dei criteri qualitativi per ognuna delle centinaia di professioni che rientrano in questo gruppo e, quindi, demanda alle varie **associazioni nazionali di categoria** di stabilire quali caratteristiche deve avere un professionista per poterne garantire la preparazione e la professionalità.

Quindi, quando vi rivolgete a un operatore Shiatsu, è bene verificare che:

1. Il professionista abbia **frequentato una scuola di shiatsu**.

Le competenze adeguate per praticare shiatsu non sono acquisibili tramite corsi a distanza, libri o dvd. È importante capire che tipo di formazione ha seguito l'operatore e di quante ore consiste il suo corso di studi. Un buon operatore necessita di almeno 800 ore di formazione, suddivise tra lezioni frontali e ore di pratica.

2. Il professionista **aderisca ad un'associazione nazionale di categoria** (APOS, FISIEO, COS sono le principali).

Questo garantisce che l'Operatore abbia seguito un curriculum formativo adeguato, l'adesione ad un preciso codice etico e deontologico, le necessarie coperture assicurative e, possibilmente, l'Attestazione di Qualità dei Servizi. Inoltre, queste associazioni mettono a disposizione uno "sportello del cittadino" a tutela dell'utente.

È bene precisare che, **non esistendo regole statali** riguardo la formazione di un operatore Shiatsu, **non esiste alcun requisito obbligatorio** per svolgere questa professione: per assurdo, basta aprire una partita IVA e stipulare una polizza assicurativa, anche se non si sono fatti corsi specifici.

Per questo motivo è importante verificare, come anche spiegato qui sopra, le credenziali e la preparazione dell'operatore.

A proposito di credenziali, è bene far presente che per il nostro ordinamento giuridico **non esiste alcun "diploma di Shiatsu"**. Spesso si sente dire, anche in buona fede, che la tal persona è un

“operatore diplomato”. Questa rappresenta quantomeno un’imprecisione: gli enti formativi che organizzano corsi di Shiatsu **possono emettere solo degli “Attestati di partecipazione”** che **non hanno alcun valore giuridico**. Questi documenti, semplicemente, attestano che l’allievo ha frequentato e terminato un corso di “x” ore: informazione utile per l’utente, che può verificare la preparazione dell’operatore, e per le associazioni di categoria, in fase di accettazione della domanda di iscrizione dell’operatore professionale.

Purtroppo, alcune scuole usano espressioni come “diploma di operatore Shiatsu” o “patentino di operatore Shiatsu” facendo, magari, riferimento a enti più o meno altisonanti o fantasiosi che “riconoscono” questi “diplomi”. Spesso ciò accade per apparire più autorevoli della concorrenza o dare l’impressione di fornire un servizio più qualificato: è bene sapere che **nessuno di questi titoli è reale né ha alcun valore legale** e, anzi, possono essere sintomo di scarsa professionalità da parte dell’ente di formazione.

La situazione legislativa in Europa è complessa e varia da Paese a Paese ma, generalmente, non è dissimile da ciò che accade in Italia: è bene sapere che **non esiste in alcuna maniera** un titolo di “Operatore Shiatsu” riconosciuto dalla Comunità Europea.

Potrebbe capitarvi di sentir dire che lo Shiatsu può essere praticato solo da fisioterapisti o estetiste: **questo non è vero**. Come già detto prima, lo Shiatsu è una **Disciplina Bio-Naturale** ed è una professione rispondente ai sensi della Legge n°4/2013, pertanto può essere praticato da chiunque. Sta a voi scegliere chi vi ispira fiducia, sapendo che potete verificarne la preparazione e il curriculum formativo tramite le associazioni nazionali di categoria.

Come avrete capito, le informazioni a disposizione possono essere molte. A volte possono anche essere contraddittorie. Le fonti più autorevoli in materia sono le due principali associazioni nazionali di categoria: APOS e FISIEO. Nel dubbio, consultate i loro siti o contattate il loro “sportello del cittadino”.



La Via dello Shiatsu



L'Accademia considera e offre lo Shiatsu come cammino (*DO*) per una migliore conoscenza/relazione con sé e con l'altro:

Shiatsu•Do significa la **Via dello Shiatsu**, ovvero la proposta di un percorso evolutivo attraverso la pratica di questa disciplina; l'Accademia nasce nel 1985 con lo scopo di diffondere lo Shiatsu, uno Shiatsu che, pur volendo definire una propria identità, non rinnega ma, anzi, valorizza i fondamenti provenienti dalle due grandi correnti originarie. La scuola non sposa la filosofia "iniziatica" di alcuni maestri in gran voga nel periodo; si rivolge a tutti indistintamente, perché **crede nelle potenzialità dell'essere umano, capaci di esprimersi attraverso la pratica dello Shiatsu** inteso come catalizzatore nella riscoperta di una qualità della vita spesso dimenticata.

La Proposta Formativa dell'Accademia

L'apprendimento dello Shiatsu **si basa sulla pratica**, molta pratica. Il modo più semplice ed efficace di apprendere e di evolvere, infatti, consiste sostanzialmente nel **praticare i kata**. Nella tradizione Orientale il *kata* è la forma codificata e ripetuta sempre uguale a sé

stessa, finalizzata a creare spontaneità nell'azione.

Come scuola riteniamo che una esecuzione corretta e fluida dei *kata* sia testimonianza di un buon impegno e crescita del praticante.

Riteniamo inoltre fondamentali anche gli allenamenti proposti, riguardanti respiro, postura e atteggiamento mentale come contributi per la qualità della Persona e, quindi, della pressione.

Progetto didattico



L'idea maturata dalla nostra scuola in anni di esperienza è che se un allievo sa premere bene, **il suo Shiatsu funziona qualsiasi sia la tecnica o il modello teorico cui si attiene; il contrario no!** L'esperienza si matura solo e soltanto con la pratica a prescindere da una giusta dose di teoria o, per meglio dire, evoluzione culturale.

Pertanto l'**Accademia** si definisce "*scuola del fare*" e tutti i percorsi didattici sono improntati e, sostanzialmente, basati su tanta e **ripetuta pratica** fin dalla prima ora di

lezione, anche perché disquisire e studiare materie già “vissute” nell’esperienza della pratica porta ad una evoluzione ben più concreta.

Lo strumento che la nostra scuola utilizza per lo sviluppo delle abilità pratiche è il *kata*, ovvero una forma strutturata e codificata che consente la ripetizione del medesimo gesto per infinite volte, al fine di maturare varie fasi evolutive indispensabili per la spontanea espressione dell’arte... Ogni *kata* proposto dal percorso formativo ha una sua collocazione, un suo perché e varie finalità didattiche, oltre a dimostrarsi, comunque, un ottimo strumento professionale di lavoro, da solo sufficiente nei più disparati ambiti cui è possibile proporre lo Shiatsu.

In Giapponese la parola *Kata* ha due significati principali, ai quali corrispondono due ideogrammi:

形 tracciare col pennello una somiglianza esatta;
luce che attraversa un’apertura.

形 traccia lasciata; forma ideale;
legge; abitudine.

Il Kata è una sequenza composta da gesti formalizzati e codificati, sottesa da uno stato di spirito orientato verso la realizzazione della Via (“DŌ”). [...]

Parecchi fattori permettono di definire la struttura del kata: il kata è un atto che mira all’efficacia. [...] il kata è un mezzo privilegiato di conservazione e di trasmissione di una tradizione.

Tratto da: Kenji Tokitsu, Kata, ed. Luni

La pratica del *kata* ci permette di istruirci e imparare una tecnica, un “codice gestuale” e, quindi, riempire questo “codice” della propria esperienza.

All’incontro Shiatsu partecipano due persone, ambedue intensamente coinvolte nella pratica. Abbiamo preferito chiamarli *Tori* ed *Uke* (termini presi in prestito dallo judo) i cui ideogrammi suggeriscono una visione più ampia e rappresentativa della disciplina.

取

Tori: colui che prende con le mani, afferra, raccoglie, riceve, assume... ovvero, nel nostro caso, colui che porta le pressioni;

Uke: colui che riceve, accoglie, sostiene...
ovvero, nel nostro caso, colui che risponde alle pressioni.

受

Primi passi: imparare lo Shiatsu

Il curriculum formativo di **Accademia Italiana Shiatsu-Do** è strutturato in **quattro Percorsi Professionali**, al termine dei quali è possibile accedere direttamente ad **APOS**, l'associazione di categoria a cui Accademia fa riferimento.

Il **Primo Percorso Professionale**, della durata di 60 ore, è mirato all'acquisizione di competenze, conoscenze e abilità, necessarie per eseguire un **trattamento completo** (posizione prona, fianco e supina) attraverso l'esecuzione di due forme:

Hoko no kata - *kata del camminare o passeggiata*: utilizzo dei palmi e del peso abbandonato;

Tai ju no kata - *kata del peso portato*: utilizzo di palmi e pollici sovrapposti ed affiancati, palmo e pollice.



L'Hoko no kata, (kata del camminare), educa il praticante a portare le pressioni abbandonando il peso senza tensione muscolare. È l'allenamento iniziale, per imparare a portare attraverso il palmo una pressione costante, rilassata, con una perpendicolarità nella sua forma più semplice, quella secondo gravità.



Il Tai ju no kata, (kata del peso portato), è l'allenamento che sviluppa in *Tori* la capacità di premere, rilassato, utilizzando soprattutto la singola pressione portata con palmi sovrapposti e affiancati. Introduce all'uso dei pollici sovrapposti e affiancati e all'uso di posizioni più evolute (*seiza* e *samurai*), con il fine di "portare il peso" in forme di perpendicolarità più complesse.

Il trattamento della durata di circa 45 minuti risulta essere molto piacevole ed efficace sia per *Tori* che per *Uke*.

Lo strumento del *kata* presuppone la pratica attraverso la strutturazione di alcune posizioni di base:



Posizione del gatto

Ginocchia e piedi sono poggiati al suolo, le braccia sono distese con i palmi delle mani poggiati al suolo. Il tronco è parallelo al suolo, con la colonna vertebrale rilassata. I piedi possono essere puntati o distesi.



Posizione seiza

Le gambe sono piegate, parallele tra loro e poggiate al suolo. Tori è seduto sui talloni, con la colonna vertebrale distesa, le mani poggiate sulle cosce. Le ginocchia possono essere accostate o aperte, i piedi puntati oppure distesi.



Posizione samurai

Tori è in ginocchio, con un ginocchio sollevato e il piede a terra. La coscia della gamba sollevata e la gamba poggiata al suolo sono parallele. Il piede dietro può essere puntato o disteso.

Per approfondire

Se vuoi approfondire puoi guardare questi video:

- [La Via dello Shiatsu](#)
- [Hoko no Kata: il kata del camminare](#)

Lo Shiatsu, negli ultimi anni, ha avuto un importante sviluppo anche in ambito sociale. Un progetto particolarmente interessante è quello del Villaggio San Paolo a Cavallino (VE). Nel corso dei cinque anni di attività questa iniziativa ha visto impegnati oltre 200 operatori che hanno praticato più di 20.000 trattamenti. Hanno ricevuto lo Shiatsu i ragazzi con disabilità, ospiti della struttura, i loro familiari e gli operatori che lavorano al villaggio: un'esperienza incredibile che ha davvero toccato il cuore di migliaia di persone.

Se vuoi puoi vedere il video qui:

- [Shiatsu-Do Onlus: Progetto Villaggio San Paolo](#)

Per un ulteriore sguardo nel mondo del volontariato Shiatsu, puoi visitare questo sito:

- [Shiatsu-Do Volontariato ONLUS](#)

Per ulteriori informazioni, ecco alcuni link utili:

- [Accademia Italiana Shiatsu-Do, Sito Nazionale](#)
- [Blog “L’Arte dello Shiatsu”](#)
- [L’E-Learning di Accademia](#): la sezione del Primo Percorso Professionale è **gratuita e aperta a tutti!**
- [APOS - Associazione Professionale Operatori e Insegnanti Shiatsu](#)

Ci puoi trovare anche sui social. Clicca sui link qui sotto e metti il like alle nostre pagine:

- [Accademia Italiana Shiatsu-Do su Facebook](#)
- [Blog “L’Arte dello Shiatsu” su Facebook](#)

Per contattarci:

Accademia Italiana Shiatsu-Do
Via Settembrini, 52 - Milano
Tel. 02.29.40.40.11
E-Mail: segreteria@accademiaShiatsudo.it



Lo Shiatsu è...

Lo Shiatsu è una disciplina evolutiva.

Lo Shiatsu valorizza le risorse vitali di ambedue le persone coinvolte nella pratica, permettendone la migliore espressione secondo le potenzialità, i tempi e le modalità peculiari di ciascuno.

Lo Shiatsu genera una miglior qualità della vita qualsiasi sia l'età, la condizione e lo stato di benessere/disagio dei soggetti coinvolti.

Lo Shiatsu non è una terapia alternativa, non è una medicina non convenzionale, non è un massaggio terapeutico, sportivo o estetico.

I benefici dello Shiatsu sul piano sintomatico e della prevenzione sono frutto non di un'attività mirata alla cura delle patologie, ma di un naturale processo di "autoguarigione" connesso al generale miglioramento della vitalità.