



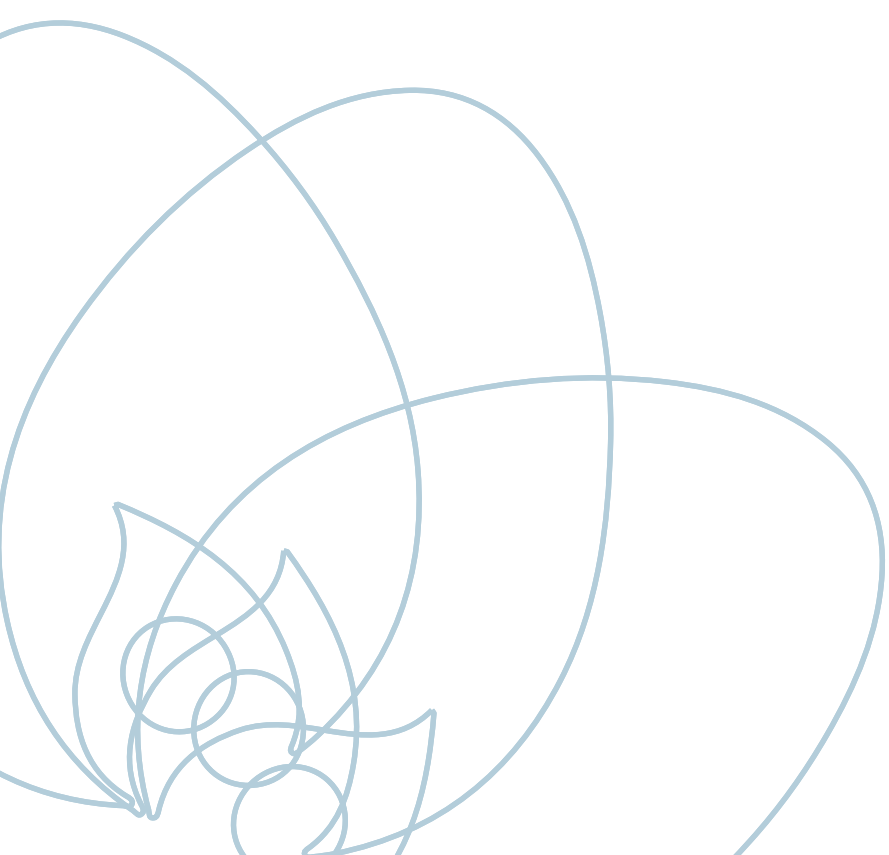
SHIATSU

SORGENTE.SHIATSUDO



Sommario

1. Cos'è lo Shiatsu
2. Cenni su origine e storia dello Shiatsu
3. Come si svolge il trattamento Shiatsu?
4. Chi può ricevere un trattamento Shiatsu?
5. Quali sono i benefici di un trattamento Shiatsu?
6. Shiatsu Do - La Via dello Shiatsu
7. La Proposta Formativa di Sorgente
8. La figura dell'Operatore Shiatsu Professionale
9. I nostri Servizi
10. Info e contatti



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

M^o. Shizuto Masunaga

1. **Cos'è lo Shiatsu**

Lo Shiatsu è una tecnica manuale di trattamento corporeo, che si realizza attraverso la pressione.

Gli strumenti principali di lavoro utilizzati sono il palmo delle mani, i pollici, gli avambracci e i gomiti.

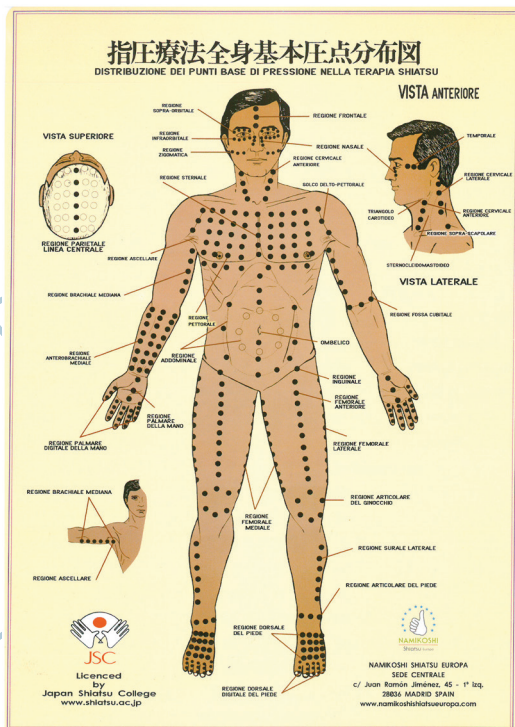
Caratteristiche della pressione Shiatsu sono la perpendicolarità alla superficie del corpo trattata e la costanza, in relazione all'intensità e al tempo di permanenza della pressione in quella zona. Per questo motivo nello Shiatsu usiamo il termine "trattamento" anziché "massaggio". Non esistono infatti nello Shiatsu sfregamenti, impastamenti e tanto meno manipolazioni vertebrali, tipiche di altre forme di massaggio come quello fisioterapico o estetico.



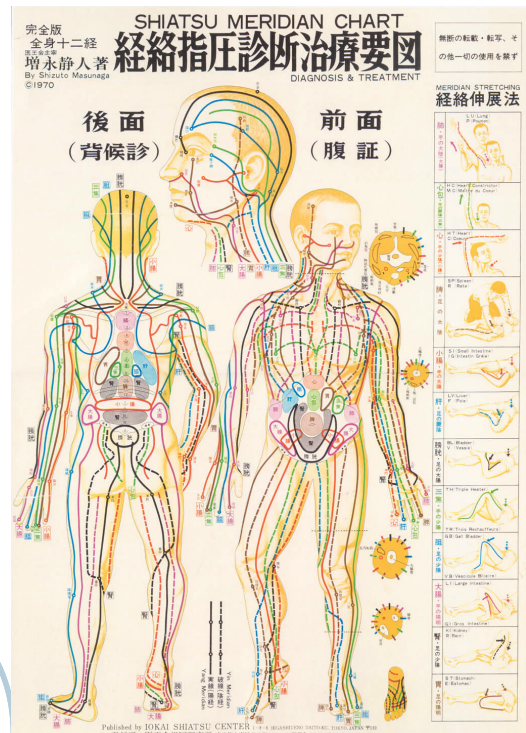
2. Cenni su Origine e Storia dello Shiatsu

La sua origine è recente, anche se è possibile far risalire le sue radici a più antiche forme di manipolazione di tradizione orientale. 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.

Lo Shiatsu dunque nasce ufficialmente come tecnica a sé stante all'inizio del secolo scorso, grazie alla necessità di alcuni operatori del tempo di dare allo Shiatsu una propria identità.



mappa di Namikoshi



mappa di Masunaga



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). È per suo merito che lo Shiatsu viene riconosciuto dal Ministero della Sanità Giapponese.



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. È grazie al Maestro Masunaga che acquista maggiore importanza l'aspetto percettivo e divengono sempre più fondamentali nell'evoluzione dell'operatore sensibilità, postura, respirazione e centratura in Hara (una zona al di sotto dell'ombelico che per gli Orientali costituisce il baricentro fisico ed energetico del corpo). La sua innovativa interpretazione dello Shiatsu ha sicuramente determinato il grande successo e il suo sviluppo in diverse parti del mondo.



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 tra cui Accademia Italiana Shiatsu Do.

3. **Come si svolge il trattamento Shiatsu**

Il trattamento si svolge in un ambiente tranquillo. Come previsto dalla tradizione giapponese, la persona è distesa su un morbido materasso in cotone poggiato a terra. (In caso di condizioni fisiche particolari si può operare anche su un lettino o su una sedia). Il ricevente è vestito con abiti leggeri, meglio se in materiale naturale (cotone, lana, lino). L'operatore dopo essersi informato in merito alla condizione della persona, inizia il suo silenzioso lavoro corporeo, durante il quale si instaura un rispettoso rapporto di cooperazione. L'operatore, facendo tesoro della propria esperienza, del proprio allenamento e del proprio sentire, stimola Percorsi Energetici e zone che percepisce interessanti, al fine di favorire un cambiamento verso uno stato di maggior benessere.

Le pressioni, sempre rispettose della condizione energetica del ricevente, entrano in profondità, 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.



4. **Chi può ricevere un trattamento Shiatsu**

Lo Shiatsu è per tutti! Non ha controindicazioni e non ci sono limiti di età per poter ricevere un trattamento. Chiunque, adulti, ragazzi, bambini, donne in gravidanza, anziani possono beneficiare di questo trattamento: l'obiettivo è sempre il raggiungimento di un miglior equilibrio sul piano psico-fisico ed energetico, indipendentemente dalla condizione iniziale.

Il trattamento è sempre adeguato e rispettoso delle condizioni del ricevente.





5. I benefici di un trattamento Shiatsu

Le pressioni Shiatsu si traducono in un tangibile allentamento delle tensioni, in sensazioni di calore e leggerezza, in lucidità della mente, nel miglioramento dell'umore, in maggior energia e voglia di fare. 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. In particolare favorisce una presa di coscienza del proprio corpo, ristabilendo un contatto con le proprie emozioni e promuovendo una maggiore armonia tra corpo, mente e cuore.

I benefici dello Shiatsu sul piano sintomatico e della prevenzione sono il frutto della capacità da parte dell'operatore di "prendersi cura" della persona offrendo uno spazio di ascolto e di accoglienza che favorisca le condizioni verso un naturale benessere. Lo Shiatsu valorizza le risorse vitali che ciascun essere possiede, stimolando i processi di autoregolazione del corpo e generando così una miglior qualità della vita.

Per questo motivo costituisce una risposta semplice, efficace ed alla portata di tutti, alla crescente domanda di Ben-Essere.



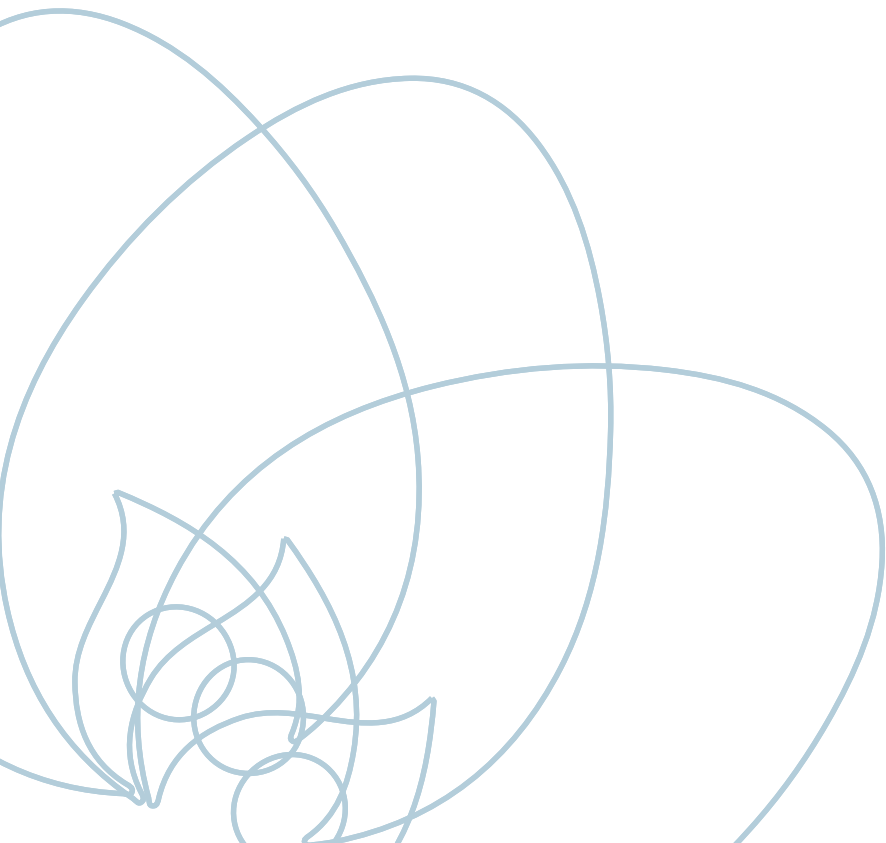


6. **Shiatsu Do - La Via dello Shiatsu**

Sorgente è stata per anni centro autorizzato di Accademia Italiana Shiatsu Do, una delle più grandi e riconosciute scuole d'Italia e d'Europa. I suoi insegnanti si sono formati in Accademia e ne continuano a condividere i principi ed il progetto formativo.

Sorgente considera e offre lo Shiatsu come “cammino” per una migliore conoscenza e 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.



7. La Proposta Formativa di Sorgente

L'apprendimento dello Shiatsu si basa sulla pratica, moltissima pratica! La conoscenza di stili, tecniche, modelli teorici/culturali a cui fare riferimento sono un arricchimento importante, ma il cardine attorno al quale si sviluppano le qualità dell'operatore è la pratica!

形
型

Uno degli strumenti che riteniamo più semplici ed efficaci per apprendere ed evolvere, consiste nel praticare i *kata*.

Nella tradizione Orientale il *kata* è la forma codificata e ripetuta, finalizzata a creare spontaneità nell'azione. Per analogia si può pensare alla musica o una qualsiasi forma d'arte, dove l'allenamento alla ripetizione del gesto favorisce la qualità d'esecuzione.

Riteniamo inoltre fondamentali pratiche riguardanti respiro, postura e atteggiamento mentale come contributi per la qualità dell'operatore.





La proposta formativa di Sorgente è un percorso di studi triennale pratico teorico, al termine del quale è possibile iscriversi ad APOS, associazione professionale operatori e insegnanti shiatsu, in qualità di operatori professionali.

Al fine di permettere una scelta, la più consapevole possibile, Sorgente organizza un corso introduttivo di 24 ore, durante il quale vengono sperimentate le tecniche corporee di base, per comprendere attraverso l'esperienza diretta, quello che potrà eventualmente essere un futuro cammino nello shiatsu.

Il triennio di formazione comprende contenuti che riguardano, oltre alla pratica dei Kata, diversi aspetti tra cui:

- Esperienze di allineamento posturale
- Pratiche sul respiro e relazione tra respiro e postura
- Anatomia esperienziale
- Mobilità articolare
- Studio di modelli culturali di riferimento: anatomia e fisiologia occidentale e fisiologia energetica orientale





8. La figura dell'Operatore Shiatsu Professionale

Per lunghissimo tempo lo Shiatsu non ha avuto una collocazione precisa all'interno del panorama professionale italiano. La situazione però 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 dunque oggi fa parte di quelle che vengono chiamate Discipline Bio-Naturali (DBN) e rientra nel quadro delle professioni descritte dalla Legge n°4/2013.

In questa legge si evidenzia che lo Stato Italiano demanda alle associazioni nazionali di categoria di stabilire quali caratteristiche deve avere un professionista per poterne garantire la preparazione e la professionalità. APOS di cui la nostra scuola ed i nostri insegnanti fanno parte è una delle principali associazioni sul territorio nazionale. È importante sapere che per poter accedere ad Apos, l'allievo dovrà aver maturato 800 ore di formazione, suddivise tra lezioni frontali e pratica, che sarà chiamato ad aggiornarsi costantemente e sarà tenuto a rispettare un codice etico e deontologico.

Ente di Formazione Convenzionato



APOS[®]
Associazione Professionale
Operatori e Insegnanti Shiatsu



9. I nostri Servizi

Grazie a una pluriennale esperienza maturata dai nostri Operatori e Insegnanti, Sorgente offre:

- **Percorso di studio triennale** per Operatori Shiatsu Professionali
- **Laboratori esperienziali e progetti multidisciplinari** adattabili a diversi ambiti: educativo e scolastico, sociale, aziendale...
- **Trattamenti** Shiatsu professionali
- **Trattamenti** Shiatsu professionali per la **Maternità**
- **Esperienze di shiatsu: laboratorio permanente** per chi desidera confrontarsi con questa disciplina senza interessi di tipo professionale
- **Progetti multidisciplinari**

10. Info e contatti:



www.sorgente.cloud



shiatsu@sorgente.cloud



[sorgente.cooperativasociale](https://www.facebook.com/sorgente.cooperativasociale)



[sorgente.cooperativasociale](https://www.instagram.com/sorgente.cooperativasociale)



+39 334 817 1103