



## Nuovo corso di Shiatsu 2017/18

- Il corso di San Benedetto del Tronto si svolge una sera alla settimana da ottobre a giugno
- Corso serale, il giovedì dalle ore 20.45 alle 23.15 a partire da **martedì 10 ottobre**.
- Il corso è a numero chiuso, **massimo 20 partecipanti**
  
- L'iscrizione può essere effettuata direttamente in sede a San Benedetto del Tronto, o inviando il modulo d'iscrizione (lo trovi all'ultima pagina) e la ricevuta dell'acconto presso CENTRO ISHIN Via Del Lavoro 24 San Benedetto del Tronto., o via email a [info@ishin.it](mailto:info@ishin.it)
- Saremo lieti di darti tutte le informazioni che non trovi sul sito o in questo file, scrivici o telefona a
- Diana Corsi 338 3821157
- Giuseppe Vagnoni 3388536903
- Il corso è aperto a tutti, non occorrono requisiti o conoscenze di base, non ci sono limiti di età per poter partecipare.
- Se desideri visitare il nostro centro, parlare con un insegnante, avere informazioni di persona su questo o altri corsi, contattaci.
- Di seguito trovi il programma dell'intero percorso formativo, un'introduzione alla dispensa del primo anno ed il modulo d'iscrizione.

# Corso di Shiatsu e Medicina Tradizionale Cinese

## PROGRAMMA DEL PRIMO ANNO

Il primo anno pone le basi pratico teoriche dello shiatsu.

Si imparano le sequenze di lavoro fondamentali, dove si sviluppano le “leggi” dello shiatsu, che consistono nella corretta postura dell’operatore, nel giusto modo di portare la pressione, nell’imparare ad usare il respiro durante l’intera sequenza.

La pratica si svolge in coppia: le tecniche vengono esposte gradualmente e si praticano su un compagno/a di corso e si ricevono dalla/o stesso. In questo modo si fa un’esperienza completa della tecnica, sia come ricevente che praticante.

Oltre allo studio delle tecniche di massaggio, parte del tempo sarà dedicato anche a lavori individuali di training interiore per sviluppare una maggiore “sensibilità corporea”, verranno introdotti degli esercizi di visualizzazione e di respirazione come il Qi Gong. Verrà insegnato il Do-In, l’auto massaggio, ed esercizi per sviluppare maggiore sensibilità nelle mani.

## PROGRAMMA DEL PRIMO ANNO IN DETTAGLIO:

### Parte teorica

Principi teorico - pratici dello shiatsu: origini, storia dello shiatsu, sviluppo in occidente, i diversi stili

Contatto, ascolto, ritmo, appoggio, pressione, perpendicolarità, postura. Ci si concentra fondamentalmente sugli aspetti che rappresentano le radici del metodo applicativo:

Il contatto e le diverse implicazioni, le nostre barriere, le barriere del ricevente, la paura del contatto.

L’ascolto, ovvero la capacità di aprire il proprio campo percettivo per entrare in un contatto più “profondo” con il ricevente.

Il ritmo respiratorio del ricevente, il proprio ritmo respiratorio: due flussi che si sovrappongono, rallentare il ritmo, inibizione del sistema nervoso ortosimpatico attraverso il semplice contatto.

La pressione, la perpendicolarità e la postura: tre aspetti cruciali nello shiatsu. La mia mano esprime ciò che ho nel cuore. I differenti modi di “premere”, la pressione profonda, la pressione superficiale, gli effetti di vasodilatazione, la circolazione dell’energia. La perpendicolarità d’animo, la perpendicolarità nella pressione, la postura, il lavoro con hara, la forza dell’addome.

### Principi di Medicina Tradizionale Cinese

Il concetto di macro e microcosmo, il taosimo

Lo yin e lo yang, le forze che governano l’universo, l’alternanza, il dualismo.

La tipologia yin

La tipologia yang

Le sindromi yin  
Le sindromi yang  
Il concetto di energia, il Qi, il soffio vitale  
L'energia ereditarie  
Le energie acquisite  
L'energia nutritiva  
L'energia difensiva  
L'energia della respirazione, i fattori che la governano, ereditari, acquisiti, karmici  
Il concetto di vuoto e pieno  
Il concetto di hara, il centro vitale dell'uomo  
Il principio ternario  
Il principio quaternario, le stagioni, i ritmi biologici universali  
Generalità sulle cinque tipologie

### Principi generali all'approccio energetico

L'uomo nelle sue componenti energetiche fondamentali  
L'apprendimento, gli schemi, la relatività  
I traumi, gli effetti del trauma sul corpo, la "memoria corporea" .....sciogliere il laccio.  
Le corazze emotive nel corpo, le zone elettive di accumulo.  
L'osservazione globale, l'approccio olistico  
La malattia e il malato  
Il dolore, la punta dell'iceberg  
Le relazioni psicosomatiche  
Il sistema nervoso neurovegetativo  
Le disfunzioni, gli squilibri energetici  
Le sindromi funzionali.....tutto ciò che non è malattia pur vivendo male:  
le cefalee, i dolori articolari, l'insonnia, i disturbi digestivi, le sindromi mestruali, la stanchezza,  
l'ansia, il mal di schiena etc etc.

### **Parte pratica**

#### Trattamento generale della parte posteriore, ricevente in posizione prona

Rappresenta il trattamento principe dello shiatsu, il lavoro sulla schiena e più in generale sulla parte posteriore del corpo accompagnerà l'operatore shiatsu, sia come allievo che come operatore professionista. Risulta infatti fondamentale operare su determinate zone in quanto rappresentano dei punti di accesso privilegiati per riequilibrare l'organismo nella sua globalità.  
L'allievo imparerà ad utilizzare diverse modalità, pressioni col palmo della mano, con i pollici, con i gomiti. Si effettueranno degli stiramenti, delle trazioni o mobilizzazioni articolari, producendo a partire da uno stato di rilassamento profondo, degli effetti a cascata su tutto l'organismo. In questa fase l'allievo impara come applicare i principi base dello shiatsu, la perpendicolarità, come portare la "giusta" pressione. A partire dalla schiena, si tratteranno le braccia e le spalle, le scapole, la zona glutea, le gambe, per arrivare fino ai piedi  
Questo lavoro nella sua integralità può durare anche un'ora e un quarto in quanto le manovre che si imparano sono davvero molte. Solitamente è molto apprezzato come trattamento in quanto induce uno stato di benessere generale, come già detto, producendo degli effetti "domino" sul riequilibrio di tanti disturbi funzionali.

### Trattamento dell'addome

Il lavoro sull'addome ci porta nella profonda visceralità del ricevente. Si spenderà molto tempo nella descrizione dei significati simbolici, energetici e fisici sul lavoro e sulle modalità di intervento su questa parte del corpo. Mentre la schiena rappresenta in un certo senso il primo campo d'allenamento per il neofita, l'addome richiede già aver fatto qualche passo nella pratica shiatsu. L'addome, Hara, porta con se implicazioni energetiche profonde, in un certo senso tutto il nostro vissuto, soprattutto ciò che ancora è in fase di elaborazione, non "digerito", è presente in qualche forma nella nostra profonda visceralità. L'addome è quindi una zona dove l'allievo imparerà ad utilizzare un modo di lavoro ancor più discreto, nel profondo rispetto del ricevente e contemporaneamente al trattamento potrà valutare aspetti energetici importanti relativi alla vitalità generale del ricevente in quel momento. Esistono molti modi per lavorare sull'addome che nel corso degli anni di corso verranno sempre più approfonditi.

### Trattamento generale delle gambe in posizione supina.

Questo lavoro sulle gambe segue spesso il lavoro sull'addome. Da un punto di vista dello shiatsu si usa dire che si tratta di uno scarico sulle gambe. Da un punto di vista della fisiologia dei liquidi corporei che lavorano a bassa pressione si ottiene proprio un effetto di drenaggio. Il lavoro sull'addome permette in un certo senso di aprire delle chiuse alle quali seguono una stimolazione sui fiumi che trasportano le sostanze per accelerarne o migliorarne il ritorno. La tecnica si applica sulla parte esterna e sulla parte interna della gamba dando una netta sensazione di alleggerimento al ricevente. Particolarmente utile quindi in moltissimi casi in cui è utile migliorare la circolazione energetica locale che generale. Infatti pur lavorando su singoli distretti non bisogna dimenticare il concetto di totalità dell'organismo, cosa che le medicine tradizionali ed orientali in special modo descrivono ormai da migliaia di anni. E' così quindi che grazie a questo sistema di risonanza è possibile attraverso delle stimolazioni sulla gamba migliorare la digestione, il transito intestinale o anche un dolore alla spalla.

### Trattamento generale del collo.

Il collo, così come tantissimi altri distretti corporei, sarà trattato più volte nel corso dell'intero programma di studi. Anche del collo si cercherà di dare diverse chiavi di lettura, simboliche, energetiche, fisiologiche meccaniche. Rappresenta un punto cardine per un numero indefinito di compensazioni. E' raro sentire qualcuno che non abbia qualche fastidio al collo, questo ne denota il livello di stress, o forse a cui è sottoposto. Il lavoro sul collo è un lavoro dolcissimo, qui entriamo nel pilastro che sorregge il mondo, la testa. Si utilizzeranno pressioni, leggeri stiramenti, dolci mobilizzazioni, alcune tecniche statiche. L'allievo come sempre sarà accompagnato nella sequenza affinché entri sempre più nella corretta applicazione delle tecniche.

### Trattamento generale del viso.

Il trattamento del viso solitamente segue il lavoro intrapreso sul collo: si tratta della stimolazione di importanti punti situati sul viso, punti iniziali e terminali dei meridiani energetici. All'effetto generale di "abbassamento dell'energia" si aggiungono effetti specifici come su tensioni muscolari che impediscono un corretto funzionamento dell'articolazione temporo mandibolare, oltre ad avere un'azione di drenaggio dei seni frontali e nasali.

## Trattamento in stretching passivo delle gambe.

Si tratta di un lavoro particolare sulle gambe dove si effettua rispettando dei tempi precisi uno stretching sui diversi muscoli della coscia e della gamba. Risulta particolarmente utile sia per migliorare la mobilità articolare, migliorare il ritorno dei liquidi, che per trattare problematiche che coinvolgono la zona lombo sacrale. Particolarmente utile anche per migliorare la performance negli sportivi.

## Principi di massaggio del piede

Il piede rappresenta un microsistema, ovvero sul piede così come sulla mano, sull'orecchio e sull'iride troviamo la rappresentazione riflessa di tutto l'organismo, oltre ad essere il punto di partenza e di arrivo dei meridiani energetici.

## Do -In

Con il termine Do In ci si riferisce a tecniche di automassaggio. Verranno insegnate delle sequenze che l'allievo potrà utilizzare quotidianamente per migliorare o comunque stimolare il proprio livello di energia.

## Tecniche di rilassamento

In realtà tutto il lavoro svolto durante il corso tende a portare l'organismo a lavorare con frequenze sempre più basse o lente, nel senso che agendo sul sistema neurovegetativo, i ritmi in generale, la frenesia o il bollore interiore tendono a placarsi. Per tecniche di rilassamento si intendono delle meditazioni guidate, tecniche di visualizzazione che servono a portare il praticante verso una maggiore conoscenza esperienziale del proprio corpo.

## **Programma del secondo anno**

Al secondo anno le tecniche di lavoro vengono riviste ed ampliate e si entra nel cuore dello studio della Medicina Tradizionale Cinese con l'introduzione delle 5 Tipologie, studio dei 5 movimenti - elementi. Probabilmente si tratta di uno degli argomenti più affascinanti della Medicina Tradizionale Cinese. Lo studio dell'essere umano, le tendenze caratteriali, gli organi interni e le emozioni correlate. Con lo studio delle tipologie ci si cala nella conoscenza profonda delle relazioni psiche-soma nella loro fisiologia e nella patologia. Lo studio teorico si associa all'applicazione dello shiatsu sui meridiani energetici, queste strade che secondo la medicina energetica percorrono il corpo dal basso verso l'alto e viceversa, sulle quali si trovano i punti di pressione.

.

## **Studio delle 5 Tipologie secondo la Medicina Tradizionale Cinese**

Introduzione al concetto di WuXing, “cinque passi” ovvero cinque modi di essere o procedere  
Le leggi che reggono i cinque meccanismi:

Rapporto madre – figlio, detto di nutrizione, il sostegno, l'appoggio, “la madre”.

Rapporto nonno-nipote, detto di controllo, di moderazione, il tutore, il consigliere, la saggezza, il nonno

Questi cicli definiscono le relazioni esistenti in natura e nell'uomo in diversi momenti della vita, tra organi, tra emozioni, nei rapporti relazionali etc in una continua ricerca di armonia dell'essere.

### **Tipologia – Movimento Legno**

Il Fegato e la Cistifellea

La capacità di drenaggio dell'organismo

L'estroverso, l'impetuoso, l'aggressivo, il collerico, il rancoroso

L'espressione del proprio Sé, il rapporto col Padre

La flessibilità, mentale e articolare

Le difese dell'organismo

La vista e la lungimiranza

L'attività fisica

La digestione, la gastrite

La sindrome premestruale

I dolori articolari, il collo, la spalla

Le emicranie

La vita onirica

La libertà d'azione

Il bimbo “legno”

La mano del soggetto legno

Il meridiano del Fegato e della Cistifellea, il decorso e relativo trattamento

### **Tipologia – Movimento Fuoco**

Il cuore e l'intestino tenue

La circolazione sanguigna

I vasi sanguigni

L'espansione della coscienza

L'apertura, la passione, la lucentezza dello sguardo

La serenità d'animo, l'eccitazione, l'iper eccitazione, il delirio

I disturbi del ritmo, tachicardie, extrasistole

L'ipertensione, l'ipotensione

La sudorazione

Le difficoltà del linguaggio, la timidezza

Il calore interno, agitazione, insonnia, irrequietezza

L'idealista, il passionale

Il bimbo “fuoco”

La mano del soggetto fuoco

Il meridiano del cuore, dell'intestino tenue, del ministro del cuore e del triplice riscaldatore, il decorso e relativo trattamento.

## **Tipologia – Movimento Metallo**

Il polmone e l'intestino crasso  
L'introverso, il solitario, il triste, l'afflitto  
L'egocentrismo  
La relazione con il mondo  
La pelle  
Le vie respiratorie  
Il respiro, il rapporto con la madre  
Le forze che determinano il proprio modo di respirare  
Le vie respiratorie  
L'asma  
L'autismo  
L'anoressia  
Gli schemi mentali, la rigidità  
La difficoltà di relazione  
I disturbi del colon  
La stitichezza  
I disturbi della pelle  
Il bisogno di contatto  
Il rifiuto del contatto  
La capacità d'introspezione  
La chiusura  
Il bimbo "metallo"  
La mano del soggetto metallo

Il meridiano del polmone e dell'intestino crasso, decorso e relativo trattamento

## **La Tipologia – Movimento Terra**

La milza e lo stomaco  
L'elaborazione mentale, l'analisi, la riflessione, la rimuginazione  
Lasciarsi attraversare dal mondo  
Accettare - Rifiutare  
Il sistema digerente  
Scegliamo ciò che ci "assomiglia"  
La capacità di trasformare (cibo, pensieri, idee)  
La capacità di donare (a se stessi e agli altri)  
Il proprio centro, i propri sostegni, le proprie sicurezze  
I disturbi digestivi  
Il nutrimento  
La fecondità  
L'amenorrea  
Il controllo delle proprie forme  
Il cambio di stagione  
Le difficoltà nei cambiamenti  
Il rapporto col cibo  
La serenità d'animo  
La capacità di mediare

Il bimbo “terra”

La mano del soggetto terra

Il meridiano della milza e dello stomaco, decorso e relativo trattamento

### **Tipologia – Movimento Acqua**

I reni e la vescica

La solidità psico fisica

La forza di volontà

Le risorse interne

L’ereditarietà

Le strutture profonde dell’organismo

Le ossa, i midolli, il sistema nervoso centrale

Le surrenali

I disturbi della vescica

La territorialità, la gestione dei propri spazi (psico fisici)

Le lombalgie

Le ginocchia, gonalgie

Polsi e caviglie

L’energico, l’ipersurrenalico

Il vuoto energetico strutturale

L’iposurrenalico

L’inconscio, la quiete, la gestazione

Il bimbo “acqua”

La mano del soggetto acqua

I meridiani del rene e della vescica, decorso e relativo trattamento

La parte pratica verte fondamentalmente sulla stimolazione specifica dei meridiani; si applicheranno i principi della pressione “shiatsu” su un lavoro più mirato e distinto. Nell’arco dell’anno si svilupperà il lavoro sul ricevente in decubito laterale e saranno introdotte manovre dirette viscerali, in particolare sul colon. Verrà inoltre integrato il lavoro con una sequenza (kata) di trattamento sul viso. A fine anno l’allievo avrà già gli strumenti per integrare al lavoro generale dello shiatsu delle tecniche per un lavoro specifico su determinati squilibri energetici del ricevente.

Per ogni elemento verrà praticato il proprio kata.



aspetti o tecniche non ancora assimilate ed inoltre rappresenta un feedback utilissimo per gli insegnanti nel proseguimento del programma.

Al termine del secondo anno è prevista una prova pratica finale.

### **Programma del terzo anno**

Il terzo anno si concentra sullo studio dei meridiani attraverso il meccanismo dei livelli o strati energetici. Si rivede il decorso soffermandosi maggiormente sullo studio e localizzazione di punti specifici. Si studiano le funzioni distinte di ogni singolo meridiano, come orientarsi nella scelta “terapeutica”, quale meridiano utilizzare, quali punti, quando, come e perché.

Parte del programma sarà dedicato allo studio dell’anatomia e fisiologia.

Inoltre una parte del programma prevede lo studio dello stile shiatsu che prende il nome del suo fondatore, Namikoshi.

Lo shiatsu Namikoshi rappresenta la vera e propria digitopressione. Si basa sull’utilizzo della pressione prevalentemente col solo pollice, quasi sempre pollici sovrapposti, su tutto il corpo. Particolarmente bella ed efficace, questa tecnica prevede una perfetta postura dell’operatore, base fondamentale per una corretta esecuzione.

Lo stile Namikoshi ci permette di trattare Uke in posizione prona, supina e sul fianco seguendo una mappa di punti prestabilita. La particolarità di questa mappa è che non fa riferimento al sistema energetico dei meridiani ma piuttosto a inserzioni o corpi muscolari, o centri nervosi.

Parte del programma sarà dedicato inoltre ancora allo studio della moxibustione, in particolare sarà introdotta la tecnica diretta giapponese che prevede la stimolazione dei punti attraverso l’utilizzo di piccolissime quantità di artemisia, piccoli coni della grandezza di un chicco di riso. Se ne studieranno gli effetti, le modalità d’applicazione in relazione ai diversi squilibri o sindromi.

Parte del programma prevede lo studio del sistema degli organi e visceri detti zang – fu, della medicina tradizionale cinese, il cuore di questa antica scienza medica. Di ogni organo si studierà le qualità, le funzioni, le sindromi, lo psichismo relativo all’organo. Per ogni organo si studieranno possibilità d’intervento attraverso lo shiatsu, meridiani, punti da trattare in moxibustione con un accenno alle piante officinali relative, vicine all’organo in questione.

### **Programma del terzo anno in dettaglio**

#### **Shiatsu Namikoshi**

Trattamento col ricevente in decubito laterale:

- il collo, le spalle, la schiena, i glutei, le gambe

Trattamento in decubito prono:

- la testa, il collo, la schiena, i glutei, le gambe, i piedi

Trattamento in decubito supino:

- il viso, il torace, le braccia, l’addome, le gambe

## **I meridiani, i livelli energetici**

Livello del grande yang, meridiano della vescica e dell'intestino tenue, le regole dell'organismo: il decorso, le funzioni, i punti, il simbolismo, il controllo su strutture e sostanze

Livello del giovane yang, meridiano della vescica biliare e del triplice riscaldatore, il movimento, la scelta: il decorso, le funzioni, i punti, il simbolismo, il controllo su strutture e sostanze

Livello del saggio yang, meridiano dello stomaco e dell'intestino crasso, la discesa, la protezione: il decorso, le funzioni, i punti, il simbolismo, il controllo su strutture e sostanze

Livello del grande yin, meridiano del polmone e della milza, l'apertura, l'accoglienza: il decorso, le funzioni, i punti, il simbolismo, il controllo su strutture e sostanze

Livello del giovane yin, il meridiano del rene e del cuore, l'equilibrio, la realizzazione: il decorso, le funzioni, i punti, il simbolismo, il controllo su strutture e sostanze

Livello del vecchio yin, il meridiano del fegato e del ministro del cuore, la chiusura, la protezione: il decorso, le funzioni, i punti, il simbolismo, il controllo su strutture e sostanze

## **Il sistema Zang – Fu, gli organi e i visceri**

Concetti generali sui zang fu

Il Fegato e la Vescica Biliare, il generale d'armata, il giudice, l'ordine il sistema di difesa dell'organismo, le riserve di glicogeno, lo stoccaggio del sangue, la vita onirica, la fantasia e la progettualità, l'aggressività, l'insonnia, la stasi energetica, condizioni di blocco energetico, le sindromi, lo stress e il fegato, i punti del fegato.

Le piante utili per il fegato.

Il Cuore e l'Intestino Tenue, l'imperatore, lo Shen, le facoltà mentali, il Sé, il sistema circolatorio, la protezione del cuore, il calore patogeno, i liquidi profondi, la relazione con il mondo.

Le piante utili per il cuore.

Il Polmone e l'Intestino Crasso, il primo ministro, la respirazione, l'archetipo della respirazione, gli automatismi, il sistema neurovegetativo, il sistema nervoso periferico, le sindromi, la purezza d'animo, l'egocentrismo, il diaframma e il drenaggio, la stitichezza.

Le piante utili per il polmone

La Milza e lo Stomaco, il centro, i propri punti di forza, il sostegno, la trasformazione, la distribuzione, il sistema digerente, le sindromi, le forme, l'analisi, la rimuginazione, l'ossessione, le difficoltà digestive, il sistema di discesa, le anemie.

Le piante utili per la milza

Il Rene e la Vescica, il realizzatore, la forza, il patrimonio genetico, i midolli, il sistema emopoietico, la colonna lombare, le ginocchia, le gonalgie, le lombalgie, la forza di volontà, le turbe dell'accrescimento, le proprie risorse, l'ipersurrenalico, i muscoli posturali, la rigidità, la territorialità, le sindromi della vescica.

Le piante utili per il rene

Prefazione alla dispensa del primo anno

## I Shin den Shin da Cuore a Cuore

Chi partecipa per la prima volta ad un incontro di Shiatsu sa poi parlarne ad un amico con facilità: si tratta di un massaggio fatto con le mani, in un'atmosfera di quiete, ci si rilassa, è piacevole ecc.

Se si continua a partecipare ad altri incontri diventa più complesso descrivere di cosa si tratti veramente. Strano, è sempre un massaggio ma questa parola può cominciare ad essere un po' riduttiva, sembra quasi sminuire quest'arte che, non si sa in che modo, lavora quasi magicamente dentro di noi a volte al punto di permetterci di sperimentare stati di lucidità mai provati, come se dei veli cadessero e scopriremmo il mondo per la prima volta. Dopo anni di pratica arriva il momento in cui lo si descrive senza parole ovvero con il proprio modo di essere e di agire; a questo punto il termine Shiatsu non indica più qualcosa di specifico ma ingloba ogni aspetto della propria esistenza. Diventa difficile trovare parole esaustive, si è compreso che lo Shiatsu non è un evento, qualcosa di stupefacente da spiegare in due parole e che altrettanto velocemente risolve i problemi o i dolori della vita, ma è un processo, a volte molto lento, del quale esiste un unico testimone, se stessi.

E' un'esperienza diretta, unica per ognuno, non si impara come può sembrare, a spingere su uno schema predefinito ma si sviluppa un diverso livello di sensibilità nel percepire gli aspetti sottili delle cose, dei fatti, degli individui, delle forze che muovono l'esistenza. Quello che a prima vista sembra un atteggiamento limitato all'ora di pratica, il respiro calmo, la capacità di "ascoltare", di entrare in rapporto con gli altri (calando meno difese), di essere presenti in quello che si fa ecc, piano piano lo si porta in ogni momento della giornata e il proprio modo di vivere diventa Shiatsu.

L'attenzione è il miracolo che trasforma ogni aspetto della vita. La maggior parte delle persone perdono la maggior parte della propria vita, essa passa mentre stanno facendo qualcos'altro. L'attenzione è armonizzare la mente con il corpo. Ogni esercizio, ogni meditazione, ogni kata (sequenza), lavora verso questa direzione, armonizzare, sincronizzare i tempi del corpo con i tempi della mente, fare in modo che tutto danzi allo stesso ritmo.

Il primo contatto con Uke (Ricevente), il primo giorno di corso è un lieve tocco portando l'ascolto, cioè la nostra attenzione sulla mano, estensione del nostro cuore. E' dunque un ascolto attraverso il cuore. L'utilizzo di un mudra, vale a dire un gesto, un contatto, una posizione, ha un effetto notevole sul nostro stato mentale.

Semplicemente stare in seiza, cioè sedere a terra con la schiena dritta non solo simboleggia l'atteggiamento mentale della meditazione, del rilassamento, lo crea. In definitiva non è altro che lasciare che la mente si armonizzi con questa postura del corpo. Il contatto fa guarire; un esercizio molto semplice si basa sul mudra che chiama a testimone la terra. Si stende la mano e si tocca un oggetto, il contatto è molto lieve, sfiorando soltanto l'oggetto con la punta delle dita, senza fare alcuna pressione. Il contatto viene mantenuto, fermo e calmo, per il tempo che ci vuole per respirare tre volte. Questo semplicissimo esercizio sviluppa l'attenzione e ci "mette a terra"; un tocco gentile comunica amore. Si può andare in giro per la casa toccando le cose in questo modo, elargendo amore a ogni cosa nella casa. Alla fine di questo esercizio ci si sente rinvigoriti.

Nel corso di shiatsu questo avviene sui nostri compagni, toccare una persona in questo modo è qualcosa di molto speciale. Questa pratica sviluppa l'attenzione in entrambe le persone e riduce lo stress.

Un modo di comprendere la disarmonia esistente nella nostra vita è rendersi conto della misura in cui abbiamo "perso ogni contatto".

Questo scambio avviene attraverso un rituale, il kata, il quale ci porta a contatto con gli altri e in modo naturale con noi stessi.

Molti dei malesseri che colpiscono l'uomo vanno ricercati nel "senso del rituale" che viene sempre più perso, la perdita di contatto con i simboli universali, ma anche l'uso di termini che non evocano nulla in noi; pensate semplicemente alla parola materia, cosa vi viene in mente, qualcosa di freddo, di solido, non so. Pensate al termine Grande Madre, parliamo della stessa cosa, ma sicuramente quest'ultima entra in risonanza con qualcosa dentro, l'altra no. Una ci dà il senso di unità e partecipazione in tutto, avvolti e sostenuti dalla Grande Madre, l'altra non evoca la stessa sensazione.

Il rituale è azione sacra, la vita moderna tende a distruggere il sacro.

Durante le serate a scuola si sperimenta la sacralità del respirare, dello star seduti o sdraiati, del silenzio, della condivisione. Molti riti iniziano con la delimitazione di uno spazio speciale; il cerchio magico ha una storia che si perde nella notte dei tempi.

Iniziamo ogni serata con il saluto, creiamo lo spazio sacro creando una bella stanza, poi formando un cerchio e tenendoci per mano. Lo spazio è il vuoto. Ovviamente non creiamo realmente lo spazio, ma demarcandolo, rendiamo visibile il vuoto, e in questo vuoto, in questa assenza di tutto il resto, ci facciamo del bene. Si può tranquillamente sostenere che ciò che "guarisce" è qualsiasi cosa con cui riempiamo questo vuoto: azioni, discorsi, interpretazioni, riflessioni empatiche.

Lo spazio è un utero, un luogo in cui crescere; il corso shiatsu offre un utero dove far crescere il proprio embrione spirituale, vale a dire la spontaneità, la genuinità presente in tutti: abbiamo solo bisogno di un grembo in cui maturare. Creato uno spazio nella stanza si lavora per creare uno spazio interiore, recuperare spazio per il nostro presente, per il nostro ora, per noi stessi; l'attenzione è l'arma letale, vuota la mente, può modificare il nostro senso di chi siamo in modo fondamentale. I cambiamenti più profondi derivati dall'attenzione si hanno quando non ci si identifica più con i contenuti della propria mente e si esce dai melodrammi. L'attenzione cancella i complessi e ci permette di smettere di essere turbati e di capire che "essi non sono me".

La nostra vita è piena di immagini, di oggetti che non sono realmente presenti, magari appartengono ad un passato lontanissimo ma influiscono su di noi nella maggior parte delle nostre attività. Ci si trova a vivere l'intera vita dinanzi a un pubblico immaginario con cui scorriamo continuamente e senza rendercene conto ci sentiamo stanchi, a volte avviliti, spesso depressi e incapaci di rifiorire.

Quello che facciamo nello shiatsu non è altro che migliorare un terreno che c'è già. Il prodotto più prezioso per migliorare il terreno è il concime, le erbacce con cui fare la composta. Coloro che hanno molte erbacce nel loro giardino, possono, certo con duro lavoro, ottenere risultati eccellenti. Nessuno è tanto guastato da non poter cominciare a coltivare se stesso, né tanto dominato da abitudini distruttive da non poter trarre profitto da ciò che ha già imparato dalla vita. L'arte sta nel perfezionare ciò che abbiamo; il cambiamento non si basa sul modificare il nostro ambiente ma sul nostro modo di comportarci.

Cosa ardua modificare se stessi, figurarsi pretendere di cambiare gli altri anche se il più delle volte è quello su cui più spesso concentriamo tutte le nostre energie, ci aspettiamo sempre troppo dagli altri, è molto più semplice proiettare le cause del nostro "malessere" sull'altro.

L'attenzione, la meditazione, ci porta in noi stessi, è il ritorno a casa; se abbiamo luoghi preferenziali nella nostra mente, luoghi dove siamo abituati ad andare con più facilità, il passato, il rancore, l'insoddisfazione per il presente, di noi stessi ecc ecc, l'attenzione ci fa conoscere nuove città dentro di noi, ci fa cambiare abitudini. Si smette di incolpare gli altri e di sostenere l'atteggiamento del creditore nei confronti della vita. Dobbiamo solo ringraziare, essere riconoscenti a tutto e tutti e non siamo in grado di farlo fino a che continuiamo a frequentare certe "vie". Fino a che ci si sentirà vittime, fino a che il nostro presente sarà occupato da oggetti e situazioni che non sono realmente presenti, vivremo come quel cavaliere che perse il controllo del proprio cavallo, gli chiesero "Dove stai andando"? "Non lo so, chiedetelo al mio cavallo"! Lo shiatsu è anche un mezzo per sostenere chi ci è vicino o ci avvicina.

La nostra capacità di aiutare gli altri dipende dal fatto di aver prima fatto qualche progresso nel fare qualcosa a riguardo di noi stessi. L'aiuto non ha luogo se non nella misura in cui chi aiuta, ha raggiunto una certa maturità e un certo insight, possiamo accompagnare qualcuno fin dove siamo stati in grado di arrivare noi.

Un Terapista con la T maiuscola, in qualsiasi campo operi, è uno che avverte la sofferenza degli altri, che vede il mondo attraverso gli occhi degli altri; per farlo bisogna essere lì con Uke e non persi in qualche film interiore.

L'attenzione ci "abituata" a stare lì: qual è la cosa più importante della mia vita? Quella che sto facendo ora. La mia vita è questo momento in questo momento.

Qual è la persona più importante della mia vita? Quella con cui sono ora. Forse ha bisogno del nostro aiuto o della nostra calma, d'una parola o di essere ascoltata.

Chiunque essa sia, questa persona è quella più importante. Questa è attenzione.

Sapere che la persona con cui stiamo in questo momento è la persona più importante del mondo è l'essenza della terapia, per noi e per uke, e non serve avere delle teorie su questa persona perché questo farebbe di lei una non - persona. Questa persona è speciale, è molto più importante di tutte le teorie. Le teorie ci aiutano a comprendere le persone in generale, ma questa non è una persona in generale. Questa persona è esattamente quello che è, e questo è bello. Questo ci apre ad accogliere anche informazioni e confessioni su argomenti molto vicini al suo cuore.

Con le mani andiamo a stimolare i fiumi della vita che scorrono nella profondità di Uke cercando di migliorarne la corrente quindi il suo procedere verso il delta, dove ogni fiume abbandona i suoi ristretti limiti per espandersi nell'oceano.

Si dice che non possiamo amare gli altri fino a che non ameremo noi stessi, ma forse la cosa migliore che possiamo fare per noi stessi è scoprire il nostro amore per gli altri.

Fare shiatsu è scoprire il nostro amore per gli altri, avere la sensazione di fare qualcosa di valido con la propria vita. Quando si "studia" lo shiatsu, si studia se stessi; quando si studia se stessi, si dimentica se stessi.

"Se vivi in periferia ma il tuo cuore è al centro, allora prendi la vita seriamente.

Se non puoi ancora conquistare te stesso, allora segui il tuo cuore, e lo spirito non sarà danneggiato.

Conoscere l'armonia significa conoscere ciò che è costante, e conoscere ciò che è costante è chiamato illuminazione.

Rafforzare la vita significa ottenere la prosperità; la mente che padroneggia l'energia è la forza.

Questa è la misteriosa essenza, che usa la radiosità e poi ritorna alla luce. A prescindere da quanto sia alta una montagna, non puoi vederla dandole le spalle; a prescindere da quanto sia fine un capello, puoi vederlo se lo guardi.

La chiarezza risultante dalla purezza è tale che puoi vedere le pupille dei tuoi occhi riflesse in una tazza d'acqua; l'oscurità creata dalle tenebre è tale che non puoi vedere nemmeno una montagna riflessa nell'acqua di un fiume.

Apri una via su cui la gente possa essere buona, e tutti si volgeranno nella direzione giusta".

*Lao Tsu*



# Centro Stud shin

## Domanda di Iscrizione

<i>Il/La sottoscritto/a</i>			
<i>Nato a</i>		<i>Data di nascita</i>	
<i>Residente a CAP - città</i>			
<i>In via</i>			
<i>Telefono</i>	<i>mobile</i>	<i>fisso</i>	
<i>E mail</i>		<i>Codice Fiscale</i>	
<i>Chiede di essere iscritto/a al corso di</i>			

Ai sensi dell'art 10 della legge N° 675 del 31 dicembre 1996 autorizzo l'Associazione Ishin al trattamento dei dati da me forniti (con trattamento si intende la loro raccolta, registrazione, organizzazione, conservazione, modificazione, elaborazione, selezione, estrazione, raffronto, utilizzo, comunicazione, diffusione, cancellazione e distruzione, ovvero la combinazione di due o più di tali operazioni), nel rispetto della normativa sopra richiamata e degli obblighi di riservatezza cui è ispirata l'Associazione Ishin.

Luogo e data \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_