



**ISTITUTO DI
TERAPIE NATURALISTICHE**
Scuola di Formazione Professionale
per Terapisti Naturopati

**ISTITUTO SHIATSU
METODO NAMIKOSHI**
Sezione Svizzera
della European Shiatsu Academy



ISTITUTO SHIATSU METODO NAMIKOSHI

SEZIONE SVIZZERA EUROPEAN SHIATSU ACADEMY

ASSOCIAZIONE SVIZZERA SHIATSU METODO NAMIKOSHI

FORMAZIONE PROFESSIONALE SHIATSU

autunno 2011-2014



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



COS'È LO SHIATSU

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 auto-guarigione 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

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

1. **La pressione digitale é 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.** Sono escluse pressioni con gomiti, ginocchia e piedi.

2. **Il modello culturale di riferimento è la medicina accademica occidentale.**

"La scuola Namikoshi pratica ed insegna lo Shiatsu in relazione all'azione diretta sulle articolazioni, sull'apparato osteo-muscolare, sui tendini, sui muscoli e soprattutto sul sistema nervoso periferico, sfruttando al massimo tutte le possibilità offerte dalla riflessoterapia, attivando tutte le capacità proprie dell'organismo di ricevere uno stimolo e trasmetterlo, oltre che nella zona vicina, anche in zone ed organi distanti dal punto in cui è avvenuta l'azione."¹

Nella formazione del terapeuta, attenzione particolare è rivolta allo studio dell'anatomia, della fisiologia e delle patologie così come insegnato dalla medicina convenzionale.

Grande attenzione sarà data anche all'apprendimento di alcune nozioni di base di Medicina Tradizionale Cinese e all'approccio ad altri stili che hanno come riferimento culturale proprio la MTC. Alcuni week-end saranno dedicati anche a discipline differenti ma che possono essere facilmente integrate nello Shiatsu. Tutto ciò perché lo scopo dell'insegnamento, oltre che formare i terapisti professionali che utilizzano il nostro Metodo, deve essere anche quello di stimolare la curiosità dell'allievo verso altre discipline o stili che possano aumentare o arricchire il "bagaglio" a sua disposizione nell'ambito professionale.

Apertura mentale e desiderio di conoscere sono due delle doti fondamentali di un buon terapeuta.

¹ Da lo Shiatsu, Fabrizio Meloni, ed. Gli Abbicci



INFORMAZIONI GENERALI E REGOLAMENTO

La formazione triennale di Shiatsu metodo Namikoshi comprende:

- una durata minima di studio di 3 anni
- lezioni obbligatorie di **60 minuti per un totale di 510 ore**

Richieste aggiuntive, certificate durante il periodo di formazione:

- **170 ore** di tirocinio supervisionato dall'Associazione Svizzera Shiatsu metodo Namikoshi in collaborazione con il Gruppo Volontariato Shiatsu e compilazione delle cartelle cliniche
- presentazione di 1 caso di un minimo di 10 trattamenti
- medicina accademica di 60 minuti per un totale minimo di **193 ore** e/o esame cantonale.
- dopo aver terminato la formazione il Terapista Professionale Shiatsu esercita la propria professione in strutture sia pubbliche che private oppure in proprio, nel rispetto delle vigenti norme giuridiche e deontologiche.

Esami e lavoro di Diploma:

- Gli esami sono tenuti nel seguente modo:
 - scritto (in collettivo)
 - orale (singolarmente)
 - pratico (singolarmente)
 - presentare un lavoro di diploma scritto di minimo 30 pagine A4.
- alla conclusione del lavoro di diploma l'età minima richiesta è 22 anni
- La Namikoshi Shiatsu Europa esamina a intervalli regolari la qualità della Tecnica Base.

Regolamento:

La Scuola richiede all'allievo i seguenti requisiti:

- spiccate capacità tattili-sensoriali
- buona capacità manuale
- buone capacità relazionali
- buon equilibrio psico-fisico
- interesse per lo studio di materie nell'ambito medico
- 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



PROGRAMMA ANNO autunno 2010-2013

1. CORSO BASE SHIATSU METODO NAMIKOSHI

Insegnante: **Baranzini Dario**

Date: 19-20 novembre, 17-18 dicembre 2011
7-8 / 28-29 gennaio, 11-12 / 25-26 febbraio 2012
10-11 / 24-25 marzo 2012

Durata: 120 ore

Tema: corso prevalentemente pratico con nozioni di anatomia topografica dei punti, nozioni elementari di anatomia e fisiologia, controindicazioni, spiegazione e dimostrazione diretta della compilazione di una cartella clinica.

Al termine del Corso Base, superato l'esame finale 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**.

- Per chi sceglie la formazione triennale, questa è la prima parte.
- Chi termina il Corso Base ha sempre la possibilità di iscriversi alla formazione triennale o di seguire i vari seminari.

Proseguì dei corsi per la formazione triennale

2. SOTAI-HO 1°/2°/3°

Insegnante: **Garcia del Rio Matteo**

Date: 21-22 aprile / 2-3 giugno e 13-14 ottobre 2012

Durata: 45 ore

Tema: Shiatsu 1/2/3

Struttura: Corso teorico e pratico

3. SEMINARIO SPECIALISTICO

Insegnante: **Taverna Roberto**

Date: 19-20 maggio 2012

Durata: 15 ore

Tema: La spalla

Struttura: Corso teorico e pratico

4. SEMINARIO SPECIALISTICO

Insegnante: **Baranzini Dario**

Date: 22-23 settembre 2012

Durata: 15 ore

Tema: Shiatsu e cervico -dorsalgie

Struttura: Corso teorico e pratico

5. SEMINARIO SPECIALISTICO

Insegnante: **Baranzini Dario**

Date: 17-18 novembre 2012

Durata: 15 ore

Tema: Arto inferiore ed alcune sue patologie

Struttura: Corso teorico e pratico



6. RIGENERAZIONE DEI MERIDIANI

Insegnante: **Frey Annemarie**
Date: 24-25 novembre 2012
Durata: 15 ore
Tema: Tecnica di rigenerazione dei meridiani
Struttura: Corso teorico e pratico

7. SEMINARIO SPECIALISTICO

Insegnante: **Baranzini Diego**
Date: 12-13 gennaio 2013
Durata: 15 ore
Tema: Shiatsu completo in decubito laterale
Struttura: Corso teorico e pratico

8. RIGENERAZIONE DELLE OSSA

Insegnante: **Frey Annemarie**
Date: 26-27 gennaio 2013
Durata: 15 ore
Tema: Tecniche di rigenerazione delle ossa
Struttura: Corso teorico e pratico

9. SEMINARIO SPECIALISTICO

Insegnante: **Baranzini Dario**
Date: 2-3 febbraio 2013
Durata: 15 ore
Tema: Arto superiore ed alcune sue patologie
Struttura: Corso teorico e pratico

10. SEMINARIO SPECIALISTICO

Insegnante: **Frondoni Paola**
Date: 23-24 febbraio 2013
Durata: 15 ore
Tema: Shiatsu per la gravidanza e il parto
Struttura: Corso teorico e pratico

11. SEMINARIO SPECIALISTICO

Insegnante: **Baranzini Dario**
Date: 16-17 marzo 2013
Durata: 15 ore
Tema: Shiatsu lombalgie e scialgie
Struttura: Corso teorico e pratico

12. SEMINARIO SPECIALISTICO

Insegnante: **Baranzini Dario**
Date: 13-14 aprile 2013
Durata: 15 ore
Tema: Apparato digerente ed alcune sue patologie
Struttura: Corso teorico e pratico

13. SEMINARIO SPECIALISTICO

Insegnante: **Baranzini Dario**
Date: 27-28 aprile 2013
Durata: 15 ore
Tema: Shiatsu e Parkinson
Struttura: Corso teorico e pratico



14. SEMINARIO SPECIALISTICO

Insegnante: **Ros-Pera Loredana**
Date: 25-26 maggio 2013
Durata: 15 ore
Tema: Esercizi per il terapeuta Shiatsu
Struttura: Corso teorico e pratico

15. SEMINARIO SPECIALISTICO

Insegnante: **Julio**
Date: 14-15 settembre / 4-5 ottobre 2013
Durata: 30 ore
Tema: Shiatsu, tsubo e meridiani energetici
Struttura: Corso teorico e pratico

16. SEMINARIO SPECIALISTICO

Insegnante: **Baranzini Dario**
Date: 19-20 ottobre 2013
Durata: 15 ore
Tema: La testa e il viso
Struttura: Corso teorico e pratico

17. SEMINARIO SPECIALISTICO

Insegnante: **Baranzini Dario**
Date: 23-24 novembre 2013
Durata: 15 ore
Tema: Shiatsu per allergie
Struttura: Corso teorico e pratico

18. SEMINARIO SPECIALISTICO

Insegnante: **Gwinner Aicha**
Date: 14-15 dicembre 2013 / 15-16 febbraio 2014
Durata: 30 ore
Tema: Moxibustione e coppettazione
Struttura: Corso teorico e pratico

19. SEMINARIO SPECIALISTICO

Insegnante: **Baranzini Dario**
Date: 18-19 gennaio 2014
Durata: 15 ore
Tema: Shiatsu e apparato respiratorio
Struttura: Corso teorico e pratico

20. SEMINARIO SPECIALISTICO

Insegnante: **Baranzini Dario**
Date: 14-15 marzo 2014
Durata: 15 ore
Tema: Tecniche accessorie Shiatsu
Struttura: Corso teorico e pratico

21. MERIDIANI E LA LEGGE DEI 5 ELEMENTI

Insegnante: **Andriani Sandro**
Date: 10-11 maggio / 24- 25 maggio 2014
Durata: 30 ore
Tema: Meridiani e la legge dei 5 elementi
Struttura: Corso teorico e pratico



22. SEMINARIO SPECIALISTICO

Insegnante: **Baranzini Dario**
Date: 20-21 settembre 2014
Durata: 15 ore
Tema: La pressioni nella tecnica Shiatsu
Struttura: Corso teorico e pratico

23. SEMINARIO SPECIALISTICO

Insegnante: **Baranzini Dario**
Date: 4 ottobre 2014
Durata: 7.5 ore
Tema: Lezione finale, ripasso della tecnica Base Shiatsu Namikoshi
Struttura: Corso teorico e pratico

ESAME FINALE SHIATSU

Commissione d'esame

Date: 11-12 ottobre 2014
Durata: 15 ore
Tema: Esame finale secondo regolamento:
-Esame scritto in medicina accademica
-Presentazione teorica e pratica del lavoro di diploma

Il programma triennale può subire dei cambiamenti di tema e data



CORPO DOCENTI

Andriani Sandro - Spagna

Diplomato dalla Escuela Japonesa de Shiatsu, Spagna
Diplomato dalla Escuela de Medicina Tradicional Oriental NEIJING
Terapista Shiatsu e Agopuntore

Baranzini Dario - Svizzera

Insegnante diplomato dell'European Shiatsu Academy e della Namikoshi Shiatsu Europa
Terapista Shiatsu
Presidente Associazione Svizzera Shiatsu metodo Namikoshi
Segretario European Shiatsu Association

Frey Annemarie - Svizzera

Insegnante Tecnica di Rigenerazione
Dir. Istituto Terapie Naturalistiche -
Istituto Shiatsu metodo Namikoshi
Vicepresidente Associazione Svizzera Shiatsu metodo Namikoshi

Frondoni Paola - Italia

Insegnante diplomata dell'European Shiatsu Academy e della Namikoshi Shiatsu Europa
Terapista Shiatsu - Naturopata
Segretaria Associazione Italiana Professionale Shiatsu APIS

Garcia del Rio Mateo - Spagna

Presidente dell'Ass. di Sotai-Ho, Malaga
Ma. Escuela Japonesa de Shiatsu, Madrid
Dir. Escuela Japonesa de Shiatsu, Malaga

Gwinner Aicha - Svizzera

Insegnante e terapista MTC
Dipl. in medicina Tradizionale Cinese
Insegnante Tai-Chi Chuan

Ortiz Achar Julio - Spagna

Terapeuta e Istruttore di Shiatsu, Diplomato alla Escuela Japonesa de Shiatsu
Direttore del centro Ki Kai

Ros-Pera Loredana - Olanda

Insegnante diplomata della Namikoshi Shiatsu Europa
Terapista Shiatsu
Insegnante discipline corporee
Insegnante Tai-Chi Chuan

Taverna Roberto - Italia

Insegnante diplomato dell'European Shiatsu Academy e della Namikoshi Shiatsu Europa
Terapista Shiatsu - Naturopata
Dir. European Shiatsu Academy
Presidente Associazione Italiana Professionale Shiatsu APIS



CONDIZIONI PER IL RICONOSCIMENTO NEL CANTON TICINO

ITER FORMATIVO PER OTTENERE:

**il diploma Terapista Professionale Shiatsu
l'autorizzazione Cantonale quale Terapista Complementare
il riconoscimento dalle Casse malati**

- | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| - 68 giorni di formazione professionale Shiatsu | 510 ore |
| - Tirocinio supervisionato con compilazione delle cartelle cliniche
C'è l'apposito formulario d'iscrizione dell'Associazione Svizzera
di Shiatsu metodo Namikoshi | 170 ore |
| - Presentazione di 1 caso trattato almeno 10 volte | |
| - Esame scritto, orale e pratico e lavoro di diploma di 30 pagine A4 | |
| - Formazione in medicina accademica* | 193 ore |
| - Esame cantonale per Terapista Complementare* | |

TOTALE FORMAZIONE COMPLETA **873 ore**

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| - Pratica professionale dopo il diploma
(per richiedere il riconoscimento della SPAK e EMR) | 250 ore |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|

* *Questi costi non sono compresi nella quota totale della formazione
(vedi tagliando d'iscrizione).*

RICONOSCIMENTI

**La formazione è conforme alle attuali direttive NVS, SPAK, EMR
per poter esercitare come Terapista Complementare.**

- Associazione Svizzera Shiatsu metodo Namikoshi (www.namikoshi.ch)
- Spak - CP - Schützenstr. 42 - 9101 Herisau (www.spak.ch)
- NVS - CP - Schützenstr. 42 - 9101 Herisau (www.naturaerzte.ch)
- EMR - CP 158 - 4011 Basel (www.emr.ch)

La formazione verrà aggiornata conformemente alle richieste delle varie istituzioni, associazioni e casse malati.



COSTI DELLA FORMAZIONE

Formazione in medicina accademica 193 ore

Anatomia/ Fisiologia, Patologia, farmacologia, Igiene, Diritto Sanitario, Pronto Soccorso.
Psicosomatica e Psicopatologia – anamnesi e diagnostica.
TOTALE materiale incluso * Fr. 2'560.-

* per informazioni dettagliate vedi opuscolo "Formazione in medicina accademica"

Formazione Professionale Shiatsu

- corso triennale di 510 ore (dal prezzo è escluso il costo della formazione in medicina accademica e delle 170 ore di tirocinio) Fr. 11'850.-
 - esame finale Fr. 500.-
- TOTALE FORMAZIONE TRIENNALE Fr. 12'350.-

(Quota compreso esame: annuale Fr. 4'117.-, -mensile di Fr. 343.-)

- Per il tirocinio di 170 ore c'è l'apposito formulario d'iscrizione dell'Associazione Svizzera di Shiatsu metodo Namikoshi Fr. 2'550.-

Alla conclusione dell'iter formativo triennale e superato l'esame previsto, l'Istituto Shiatsu metodo Namikoshi rilascerà il **Diploma Terapista Professionale Shiatsu**.

Esiste la possibilità di frequentare unicamente il Corso Base

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

Alla fine del Corso Base, superato l'esame previsto, l'Istituto Shiatsu metodo Namikoshi rilascerà il **Certificato Tecnica Base**.

Per garantire la qualità dell'insegnamento dei corsi, il numero massimo dei partecipanti è di 12-15 persone.

Per tutti coloro ai quali dobbiamo certificare delle formazioni frequentate presso altre scuole si richiede Fr. 100.- all'ora per lavori amministrativi.

* Quota Namikoshi Shiatsu Europa (NSE)

La Namikoshi Shiatsu Europe, di cui facciamo parte, 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.

Chi frequenta il corso base (120) viene automaticamente iscritto alla NSE, da cui riceverà una Guida (della tecnica base) ed un diploma finale firmato anche dal Presidente del Japan Shiatsu College Kazutami Namikoshi. Il costo è di Fr. 100.-.

L'Associazione Svizzera Shiatsu metodo Namikoshi, a coloro che hanno terminato il corso base e si iscriveranno all'Associazione stessa, bonificherà la quota iniziale di iscrizione del valore di Fr. 100.- assumendosi, in pratica, il pagamento della quota della NSE.



INFORMAZIONI IMPORTANTI

L'Istituto e l'Associazione svizzera Shiatsu Metodo Namikoshi richiedono 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.

Tirocinio:

Il tirocinio, supervisionato dai docenti e/o da esperti terapeuti, avviene all'interno dell'Associazione Svizzera Shiatsu metodo Namikoshi in collaborazione con il Gruppo Volontariato Shiatsu.

SEDE DEI CORSI

Palestra Gimnasium, Via San Bernardino a Castione
o altre sedi in funzione della specificità dei corsi.
Al ricevimento dell'iscrizione vi sarà comunicato il luogo esatto.

ABBIGLIAMENTO – MATERIALE

Abbigliamento comodo: T-shirt + pantaloni + giacchetta + pantofole
Materiale: 1 cuscino - 1 coperta - 1 asciugamano grande -
carta e penna per i vostri appunti



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

Istituto Shiatsu metodo Namikoshi

Sezione svizzera European Shiatsu Academy
CP 223 - CH 6601 Locarno
+41 91 751 17 58 fax +41 91 751 23 70

Associazione Svizzera Shiatsu metodo Namikoshi

Sezione svizzera European Shiatsu Association
Via Temporive 24 - CH 6517 Arbedo
+41 91 829 34 12

www.namikoshi.ch

info@namikoshi.ch