



## European Shiatsu Federation

### **PROGRAMMA FORMATIVO di BASE**

Uno degli obiettivi principali della ESF è quello di promuovere l'attuale sviluppo della formazione professionale Shiatsu e dei relativi standard di pratica.

Per ottenere questo, la ESF mira a mettere a punto una "Linea Guida Europea per lo studio dello Shiatsu" così da assicurare un certo livello di qualità dei professionisti/operatori. Ciò andrebbe a supporto sia di coloro che praticano l'arte dello shiatsu, sia del pubblico che desidera beneficiare di professionisti/operatori qualificati.

Va ricordato che uno dei principi dello shiatsu è quello di essere olistico. Questo significa che ogni caso dovrebbe essere considerato a sé, nella propria individualità, e allo stesso tempo che è importante allinearsi il più possibile per lavorare insieme a vantaggio della condizione di buona salute per tutti, insomma per il bene comune.

Quindi, questo documento non vuole essere un tentativo di imporre l'idea che ci sia un solo modo di fare shiatsu, ma piuttosto di stabilire un nucleo di conoscenza che possa sostenere e rafforzare tutti i diversi stili di shiatsu disponibili e dare loro una radice comune minima e riconoscibile.

Il secondo intento del Programma di Base è quello di creare una struttura mirata per aiutare a sostenere e promuovere la creazione e le attività di nuove Associazioni Professionali Nazionali di Shiatsu in tutta Europa.

In alcuni paesi ci sono requisiti legali che vanno al di là dei requisiti generali da noi considerati e ciò può significare che devono essere fatte delle eccezioni all'interno di quel particolare paese. Si osserva inoltre che tutte le organizzazioni di shiatsu sono indipendenti e responsabili nei confronti dei propri membri e per questo motivo tutte le proposte dovranno essere trasmesse in modo appropriato all'Associazione Nazionale.

Quindi nulla può essere considerato veramente obbligatorio, ma ci auspichiamo che tutte le organizzazioni shiatsu possano essere inclini ad accettare, il Programma Formativo Europeo di Base almeno in linea di principio. Possiamo considerarlo il requisito minimo per lo sviluppo e la valutazione di un professionista/operatore affinché questo risulti conforme all'inserimento in un registro pubblico.

Inoltre, la terminologia può differire da paese a paese ma una tendenza alla standardizzazione dei termini utilizzati risulterà utile sul lungo periodo.

Altro aspetto da considerare è che a volte le definizioni possono provenire da organizzazioni esterne o da istituzioni governative, e questo richiede che in quel dato paese debbano essere rispettate per motivi legali.

Perché partire da zero quando sono già disponibili alcuni programmi di studio dettagliati? Adeguare gli elementi fondamentali alle circostanze locali è molto più semplice e richiede meno tempo, permettendo così agli insegnanti di continuare a condividere le loro conoscenze.

Per questo motivo sono stati inclusi alla fine del documento alcuni suggerimenti/linee guida che potrebbero aiutare a sviluppare i vari dettagli all'interno di un Programma Formativo di Base. In caso come associazione desideraste una consulenza ancor più dettagliata, potete contattarci come ESF e faremo del nostro meglio per aiutarvi nello sviluppo del programma formativo.

## **Linee guida orarie per il Programma Formativo di base secondo la ESF**

Riteniamo le 450 ore frontali all'interno di un percorso di almeno 3 anni, il minimo necessario per raggiungere un livello ragionevolmente adeguato in tutti gli aspetti della formazione. Dopo tale periodo di formazione, si raccomanda di mantenere continuità nello sviluppo professionale. Oltre a queste 450 ore frontali sono previste ore di studio a casa, trattamenti di pratica, valutazioni scritte sui propri riceventi ... Almeno 350 ore frontali, sulle 450 previste, dovrebbero essere tenute da insegnanti di shiatsu riconosciuti; inoltre, si raccomanda che, all'interno dell'intero percorso formative, ci siano almeno 3 diversi formatori che insegnino almeno 24 ore.

Questa vuole essere solamente una linea guida per la ripartizione di un programma di studio/formazione di 450 ore che è appunto considerato il minimo in termini di monte ore. Si raccomanda alle scuole e agli insegnanti di prendere in considerazione di andare oltre il minimo.

Ad alcuni studenti con conoscenze precedenti (per esempio un agopuntore) che abbiano coperto almeno 150 ore del programma di studio, possono essere riconosciute delle agevolazioni; mentre altri potrebbero aver bisogno di più tempo in un certo settore che risulti loro alquanto impegnativo. Tuttavia, agli agopuntori si consiglia di aggiungere agli aspetti della Medicina Orientale (che dovrebbero già conoscere) la Teoria Zen.

<b>Durata minima in ore</b>	<b>Campo</b>	<b>Argomenti</b>
20	Anatomia	Termini anatomici, ossa, muscoli con origini e inserzioni ,...
20	Fisiologia	Funzioni dei sistemi corporei – pelle respirazione, circolazione, sistema linfatico, nervoso, uro-genitale, digestivo, endocrino ...
20	Patologia	Malattie con segni e sintomi
140	Teoria della Medicina Orientale	In questo ambito occorre studiare due approcci su tre di Medicina Orientale: Teoria dello Shiatsu Zen - 8 Principi e Zang Fu ... - Teoria dei 5 Movmenti <i>(molta della teoria viene naturalmente ripresa durante le sessioni pratiche)</i>
230	Practica	4 schemi di trattamento - prono, supino, laterale e seduto – mani, gomiti e ginocchia ..., meridiani e punti, qualità del tocco, sensibilità, connessione con il qi, cura della postura
20	Varie	Gestione del cliente e degli aspetti clinici, capacità di comunicazione

## **Parametri di studio obbligatori**

### **I TEORIA DELLO SHIATSU**

- 1 Comprensione di Qi/Ki
- 2 Cosmologia orientale; concetto di Yin - Yang e ulteriori relazioni
- 3 Teoria ed effetti dello shiatsu
- 4 Teoria dei punti e della pressione
- 5 Due dei seguenti quattro aspetti della Teoria della Medicina Orientale (OM)
  - a) Teoria dei cinque Movimenti con i sistemi classici dei meridiani
  - b) 8 Principi e Zang Fu (sistema d'organo cinese) con i sistemi classici dei meridiani
  - c) Shiatsu Zen
  - d) Shiatsu Namikoshi
- 6 Localizzazione di punti importanti e loro principali azioni energetiche (vedi elenco nelle linee guida qui sotto)
- 7 Controindicazioni all'uso dei punti in determinate condizioni
- 8 Manifestazione delle energie dei meridiani; caratteristiche e azione dei meridiani in relazione ai due aspetti della teoria della Medicina Orientale studiati
- 9 Comprensione olistica del concetto di salute; unità di corpo-mente spirito.
- 10 Principi di agopressione
- 11 Due casi documentati attraverso i quali mostrare la comprensione approfondita di un approccio specifico della teoria della Medicina Orientale

### **II TRATTAMENTO E TECNICHE**

- 1 Posizioni di trattamento: prona, supina, laterale, seduta
- 2 Pressione shiatsu portata con palmo, pollice, dita, gomiti, ginocchia
- 3 Altre tecniche, ad esempio mantenuta, con rotazione, con vibrazione, con sfregamento
- 4 Movimento che parte da Hara e consapevolezza di Hara
- 5 Flusso di energia da Hara alle mani
- 6 Lavorare attraverso Hara / lavorare con tutto il corpo
- 7 Allineamento e rilascio della colonna vertebrale e delle articolazioni
- 8 Principio della mano madre-mano figlia
- 9 Rotazioni delle articolazioni
- 10 Stiramento dei meridiani e degli arti
- 11 Lavorare con il flusso dei meridiani secondo i due modelli di teoria shiatsu studiati
- 12 Tecniche di tonificazione e dispersione

### **III SVILUPPO E CONOSCENZA DI SÉ**

- 1 Esercizi per migliorare percezione e armonizzazione, per esempio attraverso Do In, Qi Gong, Yoga, Pranayama
- 2 Esercizi per i meridiani
- 3 Principi etici - codice di condotta professionale ed etica
- 4 Redigere rapporti di trattamento

- 5 Fare esperienza dello shiatsu ricevendo per esempio trattamenti da parte di professionisti
- 6 Come verificare e registrare sviluppo e cambiamenti in sede di trattamento

#### **IV OSSERVAZIONE DEL CLIENTE E VALUTAZIONE ENERGETICA**

1. Principi di valutazione: domandare, osservare, ascoltare e annusare, toccare
2. Valutazione dei meridiani, dell'addome, delle aree della schiena ... in base alle modalità teoriche studiate
3. Punti Yu/Shu posteriori e punti Bo/Mu anteriori
4. Valutazione in fase di trattamento attraverso stiramenti, rotazioni, palpazione di meridiani e punti, ...
5. Strategia di valutazione
6. Pratica Clinica (che sia il più vicino possibile a situazioni cliniche reali in modo da acquisire fiducia da un punto di vista professionale)

#### **V CONOSCENZA MEDICA OCCIDENTALE**

- 1 Anatomia generale: ossa, muscoli e articolazioni
- 2 Fisiologia: i sistemi del corpo da un punto di vista occidentale
- 3 Patologia: sintomi di malattie e sindromi
- 4 Controindicazioni dei "punti proibiti" dello shiatsu

#### **VI ALTRI ASPETTI ESSENZIALI**

- 1 Sviluppo dell'empatia
- 2 Auto-riflessione
- 3 Percezione
- 4 Sviluppo della personalità nel senso di "incontro nello Shiatsu"
- 5 Capacità di ascolto e di comunicazione
- 6 Possibilità, limiti e controindicazioni dello shiatsu
- 7 Principi generali di pressione ad es. contatto iniziale ecc.
- 8 Fondamenti di etica
- 9 Essere consapevoli dei possibili inconvenienti ed imprevisti; saper gestire situazioni difficili

### **Criteria di studio aggiuntivi raccomandati**

#### **I TEORIA DELLO SHIATSU**

- 1 Ulteriori casi studiati- almeno uno per ogni modalità di teoria di Medicina Orientale studiata

## **II TECNICHE DI TRATTAMENTO**

- 1 Shiatsu olistico e sintomatico
- 2 Lavorare con immagini mentali, ad esempio immaginando il flusso
- 3 Sviluppo percettivo, ad es. sui punti: profondità e durata adeguate
- 4 Moxa
- 5 Agopressione
- 6 Dietetica di base
- 7 Ampuku

## **III AUTO-SVILUPPO, AUTO-ESPLORAZIONE**

- 1 Meditazione
- 2 Allineamento del corpo, movimento e sviluppo della consapevolezza
- 3 Formazione in piccoli gruppi, tutorial o formato simile
- 4 Trattamenti effettuati sotto controllo o in classe
- 5 Trattamenti effettuati sugli insegnanti
- 6 Trattamenti in presenza dei compagni di classe
- 7 Saggio di autosviluppo, che includa un'analisi dei propri modelli energetici dal punto di vista della Medicina Orientale
- 8 Comunicazione di consulenza
- 9 Pratica di respirazione / formazione
- 10 Analisi dei casi in gruppo o da soli

## **IV VALUTAZIONE E DIAGNOSTICA DEL CLIENTE**

- 1 Lettura facciale
- 2 Analisi dei dati raccolti nei casi seguiti attraverso le modalità studiate
- 3 Osservazione della lingua
- 4 Tipologia
- 5 Valutazione del polso
- 6 La pratica clinica dovrebbe comprendere almeno 50 ore di trattamenti, incluso il tempo per analisi e discussione

## **V CONOSCENZA MEDICA OCCIDENTALE**

- 1 Confronto tra fisiologia e psicologia occidentale e orientale
- 2 Igiene
- 3 Pronto soccorso

## **Possibili altre aree di studio**

### **I METODI E TECNICHE SUPPLEMENTARI**

- 1 Lavoro sui Chakra
- 2 Jin Shin Do
- 3 Tansu e Watsu
- 4 Shin-Tai
- 5 Lavoro Fascia
- 6 Integrazione posturale - Rolfing
- 7 Shiatsu profondo (Tiefes Shiatsu)
- 8 Punti Shu Antichi secondo i 5 elementi
- 9 Dietetica secondo la Macrobiotica
- 10 Dietetica secondo I 5 elementi
- 11 Lavoro Cranio/Sacrale
- 12 Gestione della comunicazione nel counseling
- 13 Reiki
- 14 Seiki

### **II ALTRI ASPETTI DA CONSIDERARE**

- 1 La situazione giuridica dello shiatsu nel proprio paese
- 2 Differenze relative alle situazioni giuridiche in altri paesi
- 3 Procedure di assicurazione e di reclamo
- 4 Continuità dello sviluppo professionale
- 5 Valutazione

## I criteri di valutazione

Sono suddivisi in 3 aree generali: Obbligatorio, Raccomandato e Opzionale. La differenza tra Raccomandato e Opzionale ha come obiettivo che il Raccomandato diventi in futuro Obbligatorio.

### Aspetti obbligatori di valutazione per il Programma Formativo di Base ESF

1. Esame teorico scritto e/o orale sulla Medicina Orientale - minimo 3 ore nell'arco di tre anni per verificare tutti gli aspetti della MO trattati nel programma. L'esame dovrebbe essere una combinazione tra scelta multipla e formato a risposta breve (non solo scelta multipla), o un colloquio. Il punteggio minimo richiesto è di almeno il 65%. A discrezione del membro della ESF, possono essere accettate prove adeguate relative a precedenti studi di Medicina Orientale.
2. Esame teorico scritto e/o orale di Medicina Occidentale (anatomia, fisiologia e patologia) - minimo 2 ore e mezza in tre anni per verificare tutti gli aspetti della Medicina Occidentale trattati nel programma. Va previsto un minimo di  $\frac{2}{3}$  di ora per ognuna delle 3 sezioni (anatomia, fisiologia e patologia). L'esame dovrebbe essere una combinazione tra scelta multipla e formato a risposta breve (non solo scelta multipla) o un colloquio. Il punteggio minimo richiesto è di almeno il 65%. A discrezione del membro della ESF, possono essere accettate prove adeguate relative a precedenti studi di Medicina Occidentale.
3. Esame pratico - minimo 40 minuti su persone sconosciute al candidato in presenza di esperti valutatori / insegnanti. (i 40 minuti possono essere divisi in due periodi di 20 minuti su due persone diverse)
4. I criteri per l'esame pratico devono includere la valutazione di: abilità, scioltezza e continuità, tecniche e conoscenza di un minimo di 3 dei 4 modelli; oltre a meridiani, professionalità, presentazione, empatia, sensibilità, adeguatezza del trattamento, capacità valutativa, uso di hara, radicamento, centratura, respiro e connessione con il Ki/Qi.
5. Localizzazione pratica di 10 punti selezionati casualmente da indicare in tempi ragionevolmente rapidi (la descrizione verbale della localizzazione è facoltativa). Richiesto un punteggio minimo di 7 su 10.
6. Presentazione di almeno 100 schede di trattamento professionale risalenti all'anno immediatamente precedente la registrazione
7. Presentazione dello storico di due casi - 1.200 / 1.800 parole – che avranno come obiettivo: evidenziare le capacità di presentazione delle informazioni relative ad un cliente incontrato nell'arco di almeno 6 trattamenti; valutarne approfonditamente il personale modello di disarmonia; fornire raccomandazioni adeguate al cliente per il miglioramento del proprio stato di salute.

8. Dimostrare di aver ricevuto un minimo di 3 trattamenti da professionisti qualificati (non tutti dallo stesso professionista)

### **Criteria necessari per richiedere l'iscrizione all'albo nazionale degli operatori Shiatsu**

- Dimostrare di essere in possesso di un'adeguata assicurazione di responsabilità civile, ove giuridicamente possibile nel paese
- 450 ore di studio
- Lettere di raccomandazione di due insegnanti
- Un colloquio
- Conformità ad eventuali requisiti di legge aggiuntivi a questo programma

### **Aspetti valutativi raccomandati per il Programma Formativo di Base ESF**

1. Esame scritto sulla teoria della Medicina Occidentale (anatomia, fisiologia e patologia) della durata minima di 3 ore.
2. Esame Pratico - minimo 40 minuti su esperti esaminatori / insegnanti o su qualcuno sconosciuto al candidato.
3. L'esaminatore / insegnante deve provenire da una scuola non collegata alla scuola del candidato.
4. La valutazione dovrebbe includere un colloquio di 20 minuti per discutere lo storico di un caso, il percorso shiatsu del diplomato e gli aspetti etici.
5. Ulteriori 100 schede di trattamento professionale. Queste dovrebbero essere prodotte nell'anno successivo alla conclusione del percorso formativo per attestare la continuità nel coinvolgimento di un processo professionalizzante shiatsu, e non essere trattamenti di pratica legati al percorso formativo.
6. Sono altamente raccomandati lo studio e la produzione di ulteriori casi, uno dei quali potrebbe essere in forma di saggio che illustri il proprio personale sviluppo, includendo un'autoanalisi in termini energetici secondo la Medicina Orientale.
7. Trattato/diario relativo al proprio percorso di crescita: lo studente osserva i propri cambiamenti durante il periodo formativo e fornisce un'analisi dei propri modelli energetici dal punto di vista della Medicina Orientale
8. Documentazione di un regolare e coerente lavoro di movimento / sviluppo del Ki (in aggiunta al percorso shiatsu) che non sia il risultato di un semplice mantenersi in forma ma sia focalizzato sulla consapevolezza del significato di salute/benessere
9. Documentare un percorso di almeno 6 trattamenti da parte di un professionista qualificato e ulteriori trattamenti da parte di almeno altri due professionisti, per un totale di 10 trattamenti.
10. Un minimo di 500 ore di studio frontali

## Aspetti di valutazione facoltativi

1. La percentuale di frequenza al corso dipende dalle singole scuole. E' naturale che durante un tempo formativo di 3 anni si possano verificare un certo numero di assenze, tuttavia dovrebbe essere incoraggiata una presenza minima dell'80% sull'intero monteore. In ogni caso gli studenti dovrebbero aver raggiunto il minimo richiesto dall'associazione nazionale locale (450 ore) prima di potersi presentare per l'iscrizione al registro.
2. Valutazione su movimento / consapevolezza del Ki (non per vedere chi è l'atleta migliore... ma come viene usata l'energia, come il praticante usa il proprio corpo e ci si connette)
3. Valutazione pratica regolare durante tutta la formazione con inclusi 10 trattamenti sugli insegnanti nel corso dei tre anni.

## Linee guida di supporto allo sviluppo dei diversi dettagli di un Programma

### Formativo

Quello di seguito è un elenco dei punti principali da considerare quando si studia secondo gli 8 Principi o i 5 Elementi e perfino anche secondo la teoria Zen.

Non è assolutamente un elenco completo, né ogni punto è obbligatorio.

Tuttavia, si dovrebbero prendere in considerazione l'inizio e le fine di ogni meridiano, forse i cambi di direzione, i punti Bo/Mu anteriori, i punti Yu/Shu posteriori, così come i punti con una forte azione dovrebbero essere considerati, aggiungendo anche quelli controindicati in determinate condizioni, ad es. la gravidanza.

Oltre alla loro localizzazione, dovrebbero essere studiate anche le azioni principali di alcuni punti molto importanti.

Quelli scritti in grassetto e sottolineati possono essere considerati forse più importanti, ma questo è un punto di vista soggettivo e la lista vuole essere solamente una guida.

IC: 1, **4, 10**, 11, 15, 16, 20

P: **1**, 5, 7, 9, 11

S: 1, **3**, 9, 25, 30, **36**, 40, 44, 45

M/P: 1, **3, 6, 9, 10**, 15, 20, 21

IT: 1, 3, 9, 10, 11, 19

C: 1, 3, **7, 9**

VU: 1, **2**, 10, 11, **13, 14, 15, 17, 18, 19**

R: 1, **3, 6, 7**, 10, **27**

**20, 21, 22, 23, 25, 27, 28**, 36 (50),

**40 (54)**, 43 (38), 52 (47), 57, **60**, 67

TR: 1, 4, 5, 6, 10, 14, 23

MC / HC: 1, 3, 6, 7, 8, 9

VB: 1, 12, 14, 20, 21, 24, 25, 30, 34, 40, 44

F: 1, 3, 4, 5, 8, 13, 14

VC: 1, 3, 4, 5, 6, 8, 12, 14, 17, 24

VG: 1, 2, 4, 14, 16, 20, 28

Extra Point: Yin Tang

## Anatomia Fisiologia e Patologia

Di seguito sono riportate alcuni aspetti da prendere in considerazione come parte del programma di studio

### 1. ANATOMIA

- a) Sistema scheletrico: nome, tipo e funzione delle ossa
- b) Articolazioni: tipo, funzione e struttura
- c) Tessuto connettivo, ad esempio legamenti, tendini, fascia, cartilagine, osso.
- d) Sistema muscolare: tipo, posizione, origine e inserzione, qualità e funzione.
- e) Riferimenti utilizzati per la localizzazione dei punti

### 2. FISIOLOGIA

- a) Breve descrizione delle cellule - Omeostasi e adattamento all'ambiente.
- b) Sistema cardiovascolare
- c) Sistema linfatico
- d) Sistema respiratorio
- e) Sistema digestivo
- f) Sistema urinario
- g) Sistema nervoso
- h) Sistema endocrino
- i) Sistema riproduttivo
- j) Organi di senso

### 3. PATOLOGIA

Delle diverse condizioni patologiche si dovrebbe conoscere: una breve definizione per ciascuna di esse, l'organo principale e/o i sistemi coinvolti, i principali sintomi che la caratterizzano.

Per esempio:

Ipotiroidismo: è un'attività anormale della ghiandola tiroidea. I sintomi di insorgenza negli adulti sono il rallentamento fisico e mentale, l'ingiustificata sensibilità al freddo, il rallentamento del polso, l'aumento di peso e la pelle ruvida.

Tigna: è un'infezione fungina della superficie della pelle altamente contagiosa. L'infezione si presenta con forma ad anello e causa un intenso prurito.

- a) Sistema tegumentario
- b) Sistema scheletrico
- c) Sistema muscolare
- d) Disturbi del sangue
- e) Sistema cardiovascolare
- f) Sistema respiratorio
- g) Sistema gastrointestinale
- h) Sistema renale
- i) Sistema endocrino
- j) Sistema nervoso
- k) Orecchio, occhio e naso
- l) Sistema riproduttivo femminile
- m) Sistema riproduttivo maschile
- n) Sistema linfatico e immunitario
- o) Varie

Riteniamo utili anche INDICAZIONI e AVVERTENZE relative a problemi gravi che richiedono cure mediche urgenti.

*Realizzato nel dicembre 2005*

*Aggiornato a novembre 2023*