



Escola de Shiatsu i moviment

Programa Formatiu

Programa Formatiu

A l'Escola de Shiatsu i Moviment oferim una formació completa de Shiatsu Moviment, la forma de Shiatsu desenvolupada per Bill Palmer a la dècada dels 80. Estructurem la formació en dos nivells, A i B.

El nivell A o Iniciació al Shiatsu: dura 11 mesos durant els quals aprendreu les bases del Shiatsu. La programació d'aquest curs és compartida per la resta d'escoles de Shiatsu que integren APSE. Es requereix que l'alumne realitzi 50 pràctiques supervisades durant el curs.



El nivell B o Formació en Shiatsu Moviment: té una durada de 22 mesos i està estructurat en 2 cursos lectius: Formes de contacte i Cicle de la Llibertat + plans de Moviment. S'aprendran les bases teòriques i pràctiques del Movement Shiatsu, i guanyarem confiança com a terapeutes per tal de professionalitzar-nos. El pot cursar qualsevol persona que hagi estudiat un nivell de shiatsu similar a l'A. L'ordre dels 2 anys de la formació del nivell B és intercanviable. Es requereix que l'alumne realitzi 70 pràctiques supervisades per any.

A més, durant tota la formació donem una especial importància a l'estudi de l'Anatomia de manera vivencial, així com a la realització de suficients pràctiques que ens serviran per a aprofundir en l'estudiat en classe, trobar-nos amb casos reals i guanyar seguretat:

Anatomia: La formació en anatomia és vivencial i se subdivideix en 3 cursos, prioritzant en cadascuna els següents enfocaments.

Enfocament regional (eix vertebral, articulacions, caixa toràctica, pelvis, crani...)

Enfocament relacional/fascial (sistema fascial, cadenes miofascials, moviment, contacte)

Enfocament fisiològic/orgànic (funció d'òrgans i la seva relació amb l'estat d'ànim)

Pràctiques: Durant tota la formació són molt importants les pràctiques. No es pot aprendre la profunditat del Shiatsu si no es practica amb constància. Per a la supervisió de les pràctiques, cal lliurar durant el primer nivell 50 fitxes, i durant els dos cursos del nivell B, 70 fitxes cada curs. Les fitxes seran retornades amb els comentaris de l'equip docent.

Horaris: El nivell A es pot cursar entre setmana (normalment dimecres de 10 a 14) o en caps de setmana en format intensiu (un mensual). El nivell B es cursa un cap de setmana al mes intensiu. És important assistir mínim al 80% de la formació; en cas de no poder assistir és responsabilitat de l'alumne posar-se al dia. L'equip docent facilitarem apunts i es reunirà amb l'alumne per tal ajudar-lo en aquest sentit.

Estructura General de la Formació

La formació s'organitza en dos grans nivells que es complementen progressivament. El Nivell A estableix les bases del shiatsu clàssic, mentre que el Nivell B aprofundeix en la filosofia i la pràctica del Shiatsu Moviment, desenvolupant l'autonomia creativa i terapèutica de cada estudiant.

Nivell A — Iniciació

11 mesos

- 176 hores lectives
- 50 hores de pràctiques supervisades
- Bases del Shiatsu i de la MTC
- Kata completa en totes les posicions

Nivell B·1 — Formes de Contacte

11 mesos

- 176 hores lectives
- 70 hores de pràctiques supervisades
- Els 5 elements com a formes de contacte
- Treball amb Moxa i Sotai

Nivell B·2 — Cicle de la Llibertat

11 mesos

- 176 hores lectives
- 70 hores de pràctiques supervisades
- Les 6 divisions i els Plans de Moviment
- Desenvolupament d'un estil personal

-  • Els dos cursos del Nivell B són intercanviables en el seu ordre. El Nivell B el pot cursar qualsevol persona que hagi completat un nivell de shiatsu equivalent al Nivell A.

Pilars Transversals de la Formació

Més enllà dels continguts específics de cada nivell, la formació es fonamenta en tres eixos essencials que travessen tota l'experiència formativa. Aquests pilars garanteixen que l'estudiant desenvolupi no només habilitats tècniques, sinó també una comprensió profunda del cos humà i una maduresa com a terapeuta.



Anatomia Vivencial

L'estudi de l'anatomia és vivencial i es distribueix en tres enfocaments progressius: regional (eix vertebral, articulacions, pelvis i crani), relacional/fascial (sistema fascial, cadenes miofascials i moviment) i fisiològic/orgànic (funció dels òrgans i la seva relació amb l'estat emocional).



Pràctiques Supervisades

Les pràctiques són el nucli de l'aprenentatge. No és possible aprendre la profunditat del shiatsu sense practicar amb constància. Les fitxes de pràctica es lliuren a l'equip docent, que les retorna amb comentaris personalitzats per acompanyar el procés de cada alumne.



Desenvolupament Personal

Al llarg de tota la formació es dedica temps a sentir on ens trobem més còmodes i on percebem aspectes a millorar. El treball sobre un mateix com a futur practicant forma part integral del programa, especialment al Nivell B.

NIVEL A

Nivell A – Iniciació al Shiatsu

176 hores lectives + 50 hores pràctiques repartides en 11 mesos.

Aprendrem les bases del Shiatsu, practicant una Kata o seqüència completa en posicions decúbit prono, decúbit supí i decúbit lateral. Treballarem diferents postures i tècniques a l'hora d'aplicar shiatsu i s'estudiaran els principis fonamentals de la Medicina Oriental (o MTC) i els conceptes energètics que utilitza, així com la xarxa de meridians del cos.

Es desenvoluparà la qualitat del contacte en la sessió de Shiatsu. Durant el curs s'aprendrà a sentir més el propi cos i a usar-lo en postures beneficioses tant per a si mateix com per al shiatsu que ofereix.

Aquest primer curs és complet en si mateix, ja que, en acabar-lo, l'estudiant serà capaç d'oferir una sessió completa de shiatsu de manera no professional, amb seguretat i eficàcia.

Continguts

- Seqüència inicial o Kata en prono: kembiki, sacre, columna, escàpules i braços, meridià de bufeta, peus.
- MTC: El tao, el yin i el yang.
- Kata en supí: Yuki, kembiki des de les cames, lumbar i pelvis, meridians yin i yang de les cames.
- Kata: Hara, pit, meridians yin i yang dels braços.
- MTC: 5 elements.
- Kata: coll, cap i cara.
- Kata en lateral: Contacte i mobilització de l'espatlla, coll, contacte amb la respiració, hara i lumbar, articulació del maluc i estirament del psoes.
- MTC: Substàncies vitals; producció del Ki i de la sang.
- Història del Shiatsu, presentació de les principals escoles i introducció de conceptes. Kyo i Jitsu.

NIVELL B - 1)

Formes de Contacte

176 hores lectives + 70 hores pràctiques repartides en 11 mesos.

En aquest curs s'estimula l'afany d'investigació, aprofundint de manera teòrica i pràctica en l'estudi de la medicina tradicional xinesa i en els principis del shiatsu moviment, així com en el treball personal de l'alumne com a futur practicant.

Dediquem temps a sentir i saber on estem més còmodes i on percebem aspectes per millorar o modular. Investiguem diferents posicions de treball (posició lateral, dempeus, treballar en moviment...), i la capacitat d'improvisar i ser eficaços dins del treball corporal.

Els Cinc Elements – Formes de Contacte

Contacte Terra: aspectes de la persona relacionats. El suport, treballar sense esforç, el raonament. La carn i el Hara, l'estómac i la melsa.

Contacte Metall: aspectes de la persona relacionats. Els límits i la individualització, el discerniment, tancar processos. La pell, el pulmó i el budell gros.

Contacte Aigua: aspectes de la persona relacionats. El ki original, la sexualitat, les pors, el descans. Introversió. Els ossos, el ronyó i la bufeta. Treball amb moxa.

Contacte Fusta: aspectes de la persona relacionats. L'extroversió, el moviment, el projecte, l'esforç sostingut i la flexibilitat. Músculs i tendons, les articulacions, fetge i vesícula biliar. Treball amb Sotai.

Contacte Foc primari: aspectes de la persona relacionats. L'altre, el que és col·lectiu, el que és universal, l'ètica i els valors, l'equanimitat. El cor i el budell prim, la llengua.

Contacte Foc secundari: aspectes de la persona relacionats. La propiocepció, la connexió i acceptació de l'ésser, contactar a partir de tot el meu ésser. Triple Escalfador i Mestre Cor.

NIVELL B - 2)

El Cicle de la Llibertat o 6 divisions i Plans de Moviment

176 hores lectives + 70 hores pràctiques repartides en 11 mesos.

En aquest curs s'hi integra, dins del marc de la medicina tradicional xinesa, el treball amb Shiatsu Moviment des de les 6 divisions i els Plans de Moviment.

Estimulem la recerca d'una manera personal de viure el shiatsu en cada estudiant, de forma que pugui agafar confiança en el seu treball i convertir-lo en un procés creatiu.

Continguts del Cicle de la Llibertat i Plans de Moviment

- El cicle de la Llibertat, una història universal: Introducció a les 6 divisions.
- La casa: La individualització (Yang Min) i la sensació (Tai Yin).
- El viatge: La càrrega (Shao Yin) i el moviment (Tai Yang).
- La relació: El contacte (Shao Yang) i la satisfacció (Jue Yin).
- Plans de Moviment i la seva utilitat en Shiatsu: Horitzontal, vertical i sagital.
- Qualitats de cada pla de Moviment. Els plans a l'ombra.

Horaris, Pràctiques i Requisits de la Formació

La formació està dissenyada per compatibilitzar-se amb la vida quotidiana, oferint opcions horàries flexibles tant entre setmana com durant el cap de setmana. L'assistència mínima del 80% és un requisit necessari per garantir la coherència del procés formatiu, i l'equip docent acompanya l'alumnat en cas d'absència, facilitant apunts i reunions de seguiment.

Horaris disponibles

Nivell A – Entre setmana:

Normalment dimecres de 10:00 a 14:00 h

Nivell A – Cap de setmana:

Format intensiu, un cap de setmana al mes

Nivell B:

Un cap de setmana intensiu al mes

Assistència mínima requerida: 80%

Requisits de les pràctiques supervisades

Nivell	Fitxes requerides	Retorn
Nivell A	50 fitxes	Sí, amb comentaris
Nivell B – Curs 1	70 fitxes	Sí, amb comentaris
Nivell B – Curs 2	70 fitxes	Sí, amb comentaris

Les fitxes de pràctica són una eina d'aprenentatge en si mateixes. L'equip docent les revisa i les retorna amb comentaris individualitzats, convertint-les en un espai de diàleg i reflexió sobre el procés de cada alumne.

528

Hores lectives totals

176 h per cadascun dels 3 cursos
formatius

190

Hores de pràctiques

50 h al Nivell A + 70 h a cadascun dels
cursos del Nivell B

33

Mesos de formació

11 mesos per a cada nivell, des de la
iniciació fins a la professionalització