



MASTER SHIATSU

RESET POSTURA

ED

EVOLUZIONE

Laboratori di
Approfondimento
2025/2026

ENTE CONVENZIONATO



APOS
Associazione Professionale
Operatori e Insegnanti Shiatsu



«Un modo per interpretare obiettivamente lo stato di essere vivente è la postura che uno assume.

Tutte le diverse varietà e i modi funzionali degli esseri viventi, possono essere distinti da posture caratteristiche.

Negli esseri umani la postura riflette l'atteggiamento delle persone e rivela le loro intenzioni prima di passare all'azione. La postura cambia con il movimento del Ki, così lo stato del Ki può essere osservato nella postura di una persona. Dal momento che il Ki si muove prima del corpo, quando l'iniziativa viene arrestata fin dall'inizio, l'azione stessa si ferma. Quando il Ki è trattenuto perché il movimento viene inibito, si può ostruire sotto forma di energia repressa. Questo, a sua volta, può trasformarsi in rigidità nella parte che doveva muoversi e altri movimenti, di conseguenza, possono diventare goffi.»

Masunaga Sensei

In queste poche frasi il M^o Masunaga traccia l'approccio Shiatsu alla postura, Infatti, l'operatore Shiatsu si interessa di essa in quanto rivela lo stato del Ki. Ciò significa considerare l'attività neuro-muscolare-scheletrica che sottende alle regolazioni della postura, come una manifestazione dell'attività del Ki. Nella lingua



cinese e giapponese la parola salute è composta da due caratteri. Il primo, KEN, indica l'essere umano e qualcosa che sta dritto, eretto; il secondo, KO, significa essere a proprio agio o rilassati dopo essersi liberati da tutto ciò che è estraneo. All'inizio dell'I-Ching, il classico testo cinese della divinazione è scritto:

"La strada per il Paradiso è la rettitudine".

Il lavoro su ciò che è in grado di tenerci al Centro (Hara)e Retti, diceva Sun Simiao, (famoso medico della Medicina Cinese Classica) è coltivare l'insieme delle virtù facenti parte delle cinque anime vegetative degli organi. Virtù che portate nella propria quotidianità sono in grado di offrire un concreto radicamento. Si tratta di **fiducia, progettualità, perdono, umanità e ritualità.**

- ❖ La virtù della progettualità (associata all'anima vegetativa del rene) tiene l'energia in movimento perché è lo scopo che ci fa alzare dal letto al mattino e affrontare la giornata.
- ❖ L'umanità (legata al fegato) permette di accoglierci e accogliere l'altro senza giudizio e non arrabbiarci se è diverso da noi o da come lo immaginavamo.
- ❖ La ritualità (che riguarda il cuore) placa l'ansia: prendere un appuntamento settimanale con se stessi per fare qualcosa di rilassante equilibra il tempo, ricentra tutto attorno alla bolla sospesa del tuo spazio che ti nutre.
- ❖ La fiducia (localizzata nella milza) è ciò che ti permette di affidarti mollando il controllo ed il dannoso rimuginare.
- ❖ Il perdono chiama in causa il polmone perché respiriamo meglio quando riusciamo a lasciar andare e questo ci preserva in salute.

STRUTTURA DEL CORSO:

Otto incontri il Sabato dalle ore 9.30 alle 18.30

8 Novembre / 13 Dicembre / 10 Gennaio / 14 Febbraio / 14 Marzo

11 Aprile / 9 Maggio / 6 Giugno

DOVE:

Centro Sinestesi – via Baulino 45 – Villanova Monferrato

DOCENTI:

Massimo Boeris – Massimo Giannasso – Lorenzo Bonaiuti

PROGRAMMA:

- ❖ *Elementi di fisiologia posturale*
- ❖ *Elementi di fisiologia energetica*
- ❖ *Valutazione posturale e analisi energetica*
- ❖ *Armonizzazione pavimento pelvico*
- ❖ *Armonizzazione diaframma respiratorio*
- ❖ *Armonizzazione diaframma tentorio*
- ❖ *Riallineamento bacino*
- ❖ *Riallineamento scapolo clavicolare*
- ❖ *Armonizzazione colonna vertebrale*
- ❖ *Sistema fasciale e cranio/sacrale*
- ❖ *Postura e Psicosomatica*

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

600€

CONTATTI:

info@shiatsusinestesi.it 393 2055814