



Accademia Italiana Discipline Bionaturali

# Corso di **SHIATSU**

## **Metodo NAMIKOSHI**

Direttore Didattico: Dott. Roberto Taverna

**CON RILASCIO DELL'ATTESTATO  
DI PARTECIPAZIONE AL CORSO DI 140 ORE  
DI SHIATSU NAMIKOSHI  
CERTIFICATO DALLA NAMIKOSHI SHIATSU EUROPA E DAL JAPAN  
SHIATSU COLLEGE DI TOKYO**

1



A.I.Di.Bio  
Accademia Italiana Discipline Bionaturali  
Via Enrico Pappacena n°22 – 70124 Bari (BA)  
Numero Verde: 800/926441  
[info@aidibio.it](mailto:info@aidibio.it) - [www.aidibio.it](http://www.aidibio.it)



Rev. 1 del 20.08.2018



Accademia Italiana Discipline Bionaturali

## ● Presentazione

Lo Shiatsu nasce in Giappone, forse come rielaborazione autonoma di antiche metodiche derivanti dalla medicina tradizionale cinese.

Il Maestro Tokujiro Namikoshi è universalmente riconosciuto come il padre dello Shiatsu. Il suo lavoro nasce da un'esperienza avuta durante la sua infanzia e si perfeziona negli anni 20 del XX secolo. Dalla sua Scuola da lui fondata nel 1940, che sarà l'unica Scuola di Shiatsu riconosciuta dal Ministero della Salute Giapponese come idonea a formare Terapisti Shiatsu, usciranno Maestri che daranno vita a stili differenti dallo stile Namikoshi, come i Maestri Masunaga o Ohashi od altri ancora.

Quali le caratteristiche dello stile Namikoshi e che lo fanno diverso dagli altri stili:

Lo stile Namikoshi è caratterizzato in primo luogo dalla esistenza di una Tecnica Base, cioè da una sequenza completa di lavoro su tutto il corpo che inizia in decubito laterale, prima a sinistra e poi a destra, poi in decubito prono prima sul lato sinistro e poi su quello destro, quindi in posizione supina prima il lato sinistro poi quello destro, quindi il cranio e il viso, il torace per chiudere con l'addome. Nello stile Namikoshi si opera su 660 aree (tsubo) nelle quali sono concentrati o si diramano vasi sanguigni, vasi linfatici e ghiandole a secrezione interna del sistema endocrino oltre che importanti fibre nervose.

Il Maestro Namikoshi ha organizzato gli tsubo in un sistema basato sulla fisiologia e sulle patologie. E' necessario conoscere con precisione gli tsubo e sapere come applicare e variare la pressione e con quale frequenza praticarla.

Nello stile Namikoshi diagnosi e trattamento sono contestuali. Nello stile Namikoshi si utilizzano solo i pollici e qualche volta le palme delle mani, mentre non si usano gomiti, ginocchia, piedi.

## ● Requisiti di ammissione e titoli di studio

Il Corso è aperto a tutte le persone maggiorenni con Diploma di Scuola Media Superiore e buona conoscenza della lingua italiana.

Al termine del percorso formativo l'allievo conseguirà:

- attestato di frequenza del Corso di Shiatsu – Metodo Namikoshi certificato dalla NAMIKOSHI SHIATSU EUROPA e dal JAPAN SHIATSU COLLEGE di Tokyo.

2



A.I.Di.Bio  
Accademia Italiana Discipline Bionaturali  
Via Enrico Pappacena n°22 – 70124 Bari (BA)  
Numero Verde: 800/926441  
[info@aidibio.it](mailto:info@aidibio.it) - [www.aidibio.it](http://www.aidibio.it)



Rev. 1 del 20.08.2018



Accademia Italiana Discipline Bionaturali

### • Normative vigenti

In Italia l'attività degli Operatori Shiatsu è regolamentata dalla legge n°4/2013 che riconosce le professioni non organizzate in ordini e collegi.

### • Struttura ed organizzazione del corso di Shiatsu A.I.Di.Bio.

Il Corso è rivolto a tutte le persone che abbiano superato il 18° anno di età e che abbiano conseguito il diploma di scuola media superiore ed in particolar modo a tutti gli Operatori di discipline del benessere, Operatori Shiatsu in formazione o diplomati con altri stili e scuole di Shiatsu, ai diplomati o iscritti presso scuole di Estetica, agli Operatori di Professioni sanitarie (Medici, Laureati in Fisioterapia, Laureati in Scienze Infermieristiche, altre professioni sanitarie).

Il Corso di SHIATSU-Metodo Namikoshi organizzato da AIDIBIO-Accademia Italiana Discipline Bionaturali è tenuto dagli Insegnanti certificati della Scuola Italo-Giapponese Shiatsu Namikoshi e certificati dalla Namikoshi Shiatsu Europa e dal Japan Shiatsu College di Tokyo.

Il Corso è strutturato in 7 (Sette) Weekend formativi con un totale di 120 ore di lezione frontale teorico-pratica a cui vanno aggiunte 20 ore di pratica supervisionata per un totale di 140 ore formative.

Al termine del corso, dopo un esame teorico-pratico con gli insegnanti certificati della Namikoshi Shiatsu Europa, verrà rilasciato un attestato di frequenza del Corso di Shiatsu – Metodo Namikoshi certificato dalla NAMIKOSHI SHIATSU EUROPA e dal JAPAN SHIATSU COLLEGE di Tokyo.

Per coloro i quali vogliano proseguire il percorso di formazione con la Scuola A.I.DI.BIO. per conseguire il Diploma di Operatore Shiatsu potranno frequentare il 2° e 3° anno del Percorso di Studi di AIDIBIO che prevede l'insegnamento della Tecnica Shiatsu secondo la MTC (2° anno) e la Tecnica Shiatsu secondo il Sistema di Masunaga (3° anno).

Al termine del percorso di studi Triennale verrà rilasciato il "Diploma di Operatore Shiatsu Metodo A.I.Di.Bio."

3



A.I.Di.Bio  
Accademia Italiana Discipline Bionaturali  
Via Enrico Pappacena n°22 – 70124 Bari (BA)  
Numero Verde: 800/926441  
[info@aidibio.it](mailto:info@aidibio.it) - [www.aidibio.it](http://www.aidibio.it)



Rev. 1 del 20.08.2018



Accademia Italiana Discipline Bionaturali

● **programma di studio**

I° Weekend (sabato):

09,00 - 10,30 Teoria: Lezione del Maestro Roberto Taverna

- Il concetto di salute nel tempo
- Salute e Medicina
- La Medicina Scientifica e le Medicine non Convenzionali
- Shiatsu - Salute - Medicina

10,30 - 10,45 Pausa caffè

10,45 - 12,00 Teoria: Lezione del Maestro Roberto Taverna:

- La storia dello Shiatsu;
- Le norme che riguardano lo Shiatsu in Italia - La legge 4/2013;
- Le possibilità di lavoro;
- I nuovi Professionisti: diritti e doveri.

12,00 - 12,15 Pausa caffè

12,15 - 13,30 Teoria:

- La pressione nel Massaggio occidentale e nelle Tecniche Orientali
- I diversi stili  
Il Metodo Namikoshi  
Le principali differenze e i più significativi punti di contatto con gli altri stili

13,30 - 14,30 Pausa pranzo

14,30 - 16,30 Teoria della pressione e pratica:

- Introduzione al Metodo Namikoshi - Principali caratteristiche
- uso dei pollici, delle mani e delle braccia
- le posizioni dell'Operatore
- gli errori da evitare
- le posizioni di chi riceve

16,30 - 16,45 Pausa caffè

16,45 - 19,00 Pratica: Prime prove di pressione

- Posizioni dell'Operatore e le pressioni

4



A.I.Di.Bio  
Accademia Italiana Discipline Bionaturali  
Via Enrico Pappacena n°22 - 70124 Bari (BA)  
Numero Verde: 800/926441  
[info@aidibio.it](mailto:info@aidibio.it) - [www.aidibio.it](http://www.aidibio.it)



Rev. 1 del 20.08.2018



Accademia Italiana Discipline Bionaturali

I° Weekend - (Domenica):

9,00 – 11,00 Pratica:

- Decubito laterale: le regioni: del collo - sopra scapolare – dorsale – lombare:
- Individuazione dei punti
- Corrispondenze anatomiche
- Modi di pressione

11,00 – 11,15 Pausa caffè

11,15 – 13,00 Pratica:

- Pratica degli Allievi.

13,00 - 14,00 Pausa pranzo

14,00 – 16,00 Pratica:

- Pratica degli Allievi.

16,00 – 16,15 Pausa

16,15 – 18,45 Pratica:

- Pratica degli Allievi.

18,45 – 19,00 Compilazione test di valutazione del Corso da parte degli Allievi

II° Weekend - Sabato:

9,00 – 11,00 Pratica: Controllo riguardante:

- Uso dei pollici, delle mani
- Posizioni dell'Operatore e del Ricevente
- Pressione, la sua durata, la sua profondità, il ritmo

11,00 – 11,15 Pausa caffè

11,15 – 13,00 Pratica:

- Decubito laterale: Ripasso della regione del collo, di quella sopra scapolare, dorsale e lombare

5



A.I.Di.Bio  
Accademia Italiana Discipline Bionaturali  
Via Enrico Pappacena n°22 – 70124 Bari (BA)  
Numero Verde: 800/926441  
[info@aidibio.it](mailto:info@aidibio.it) - [www.aidibio.it](http://www.aidibio.it)



Rev. 1 del 20.08.2018



## Accademia Italiana Discipline Bionaturali

-Pratica degli Allievi

13,00 – 14,00 - Pausa Pranzo

14,00 – 16,00 Pratica:

- Decubito prono: zona cervicale, dorsale, lombare, sacrale e punto Namikoshi.
- Individuazione dei punti
- Corrispondenze anatomiche
- Modi di pressione

16,00 – 16,15 Pausa

16,15 – 19,00 Pratica:

- Pratica degli Allievi.

### II° Weekend - Domenica:

9,00 – 11,00 Pratica:

- Pratica degli Allievi

11,00 – 11,15 Pausa caffè

11,15 – 13,00 Pratica:

- Pratica degli Allievi

13,00 - 14,00 Pausa pranzo

14,00 – 16,00 - Pratica

- Domande, chiarimenti, approfondimenti

16,00 – 16,15 Pausa caffè

16,15 – 18,45 – Pratica:

- Ripasso generale
- Pratica degli Allievi sui Maestri



A.I.Di.Bio  
Accademia Italiana Discipline Bionaturali  
Via Enrico Pappacena n°22 – 70124 Bari (BA)  
Numero Verde: 800/926441  
[info@aidibio.it](mailto:info@aidibio.it) - [www.aidibio.it](http://www.aidibio.it)





Accademia Italiana Discipline Bionaturali

III° Weekend - Sabato:

9,00 – 10,45 Pratica:

- Decubito prono arto inferiore parte posteriore: regione posteriore della coscia, cavo popliteo, regione crurale posteriore fino alla zona plantare e manovre finali.
- Individuazione dei punti:
- Corrispondenze anatomiche
- Modalità di pressione

10,45– 11,00 Pausa

11,00 – 13,00 Pratica

- Pratica degli Allievi

13,00 – 14,00 Pausa Pranzo

14,00 – 16,00 Pratica:

- Ripasso dell'intera sequenza
- Pratica tra allievi

16,00 – 16,15 Pausa

16,15 – 19,00 Pratica:

- Ripasso dell'intera sequenza
- Pratica degli Allievi

III° Weekend - Domenica:

9,00 – 10,45 Pratica:

- Posizione Supina
- Arto inferiore parte anteriore: Regione superiore, mediale e laterale della coscia; ginocchio e regione tibiale fino al piede e trazione finale
- Individuazione dei punti
- Corrispondenze anatomiche
- Modi di pressione

10,45 – 11,00 Pausa

7



A.I.Di.Bio  
Accademia Italiana Discipline Bionaturali  
Via Enrico Pappacena n°22 – 70124 Bari (BA)  
Numero Verde: 800/926441  
[info@aidibio.it](mailto:info@aidibio.it) - [www.aidibio.it](http://www.aidibio.it)



Rev. 1 del 20.08.2018



## Accademia Italiana Discipline Bionaturali

11,00 – 13,00 Pratica:

- Pratica degli Allievi

13,00 – 14,00 Pausa Pranzo

14,00 – 16,00 Pratica:

- Pratica degli Allievi.

16,00 – 16,15 Pausa caffè

16,15 – 18,45 Pratica:

- Pratica degli Allievi

18,45 – 19,00 Compilazione test di valutazione del Corso da parte degli Allievi

### IV° Weekend - Sabato:

09,00 – 11,00 Pratica:

- Ripasso arto inferiore parte posteriore e manovre finali

11,00 – 11,15 Pausa caffè

11,15 – 13,00 Pratica:

- Ripasso arto inferiore parte anteriore

13,00 – 14,00 Pausa Pranzo

14,00 – 16,30 Pratica:

- Posizione Supina Arto superiore: Regione ascellare, regione brachiale mediale, fossa cubitale, avambraccio parte anteriore, solco delto-pettorale e regione brachiale laterale; avambraccio regione posteriore, mano e dita e trazione finale dell'arto superiore

- Individuazione dei punti

- Corrispondenze anatomiche

- Modi della pressione



A.I.Di.Bio  
Accademia Italiana Discipline Bionaturali  
Via Enrico Pappacena n°22 – 70124 Bari (BA)  
Numero Verde: 800/926441  
[info@aidibio.it](mailto:info@aidibio.it) - [www.aidibio.it](http://www.aidibio.it)







Accademia Italiana Discipline Bionaturali

16,30 – 16,45 Pausa

16,45 – 19,00 Pratica :  
-Pratica degli allievi

IV° Weekend - Domenica:

9,00 – 10,45 Pratica:  
- Ripasso Arto superiore

10,45– 11,00 Pausa

11,00 – 13,00 Pratica:  
- Ripasso Arto superiore  
- Pratica degli allievi

13,00 – 14,00 Pausa Pranzo

14,00 – 16,00 Pratica:  
- Ripasso dell'intera sequenza  
- Pratica degli Allievi

16,00 – 16,15 Pausa

16,15 – 19,00 Pratica:  
- Ripasso dell'intera sequenza  
- Pratica degli Allievi

18,45 – 19,00: Compilazione test di valutazione del Corso da parte degli Allievi

V° Weekend – Sabato:

9,00 – 11,00: Pratica Cranio e viso  
- Posizione supina - Cranio: Linea mediana del cranio, regioni parietali, linea mediana e regioni parietali contemporaneamente.  
- Viso: Regione frontale e docce paranasali; regioni zigomatiche, orbitali e temporali. Pressione palmare bulbi oculari.

9



A.I.Di.Bio  
Accademia Italiana Discipline Bionaturali  
Via Enrico Pappacena n°22 – 70124 Bari (BA)  
Numero Verde: 800/926441  
[info@aidibio.it](mailto:info@aidibio.it) - [www.aidibio.it](http://www.aidibio.it)



Rev. 1 del 20.08.2018



## Accademia Italiana Discipline Bionaturali

- Individuazione dei punti
- Corrispondenze anatomiche
- Modi di pressione

11,00– 11,15 Pausa

11,15 – 13,00 Pratica:

- Pratica degli Allievi

13,00 – 14,00 Pausa Pranzo

14,00 – 16,30 Pratica:

- Posizione supina
- Torace; Regione intercostale; pressione palmare sulla regione sternale e pettorale
- Individuazione dei punti
- Corrispondenze anatomiche
- Modi di pressione

16,30 – 16,45 Pausa

16,45 – 19,00 Pratica

- Pratica degli allievi.

### V° Weekend – Domenica:

9,00 – 11,00 Pratica:

- Addome: Pressione palmare su 9 punti, i 20 punti coi pollici; 8 punti della regione del tenue; 4 punti della regione del sigma; pressione palmare ondulatoria; pressione palmare circolare e vibratoria;
- Spine iliache antero - superiori; pressione da sotto in su nella regione lombare, fianchi e quadrati laterali dell'addome; pressione palmare vibrata
- Individuazione dei punti
- Corrispondenze anatomiche
- Modi di pressione

11,00 – 11,15: Pausa caffè

11,15 – 13,00 Pratica

10



A.I.Di.Bio  
Accademia Italiana Discipline Bionaturali  
Via Enrico Pappacena n°22 – 70124 Bari (BA)  
Numero Verde: 800/926441  
[info@aidibio.it](mailto:info@aidibio.it) - [www.aidibio.it](http://www.aidibio.it)



Rev. 1 del 20.08.2018



## Accademia Italiana Discipline Bionaturali

- Pratica degli allievi

13,00 - 14,00 Pausa pranzo

14,00 – 16,00 Pratica:

- Ripasso Cranio, viso e Torace

- Pratica degli Allievi

16,30 – 16,45 Pausa caffè

16,45 – 18,45 Pratica:

- Ripasso addome

18,45 – 19,00 Compilazione test di valutazione del Corso da parte degli Allievi

### VI° Weekend – Sabato:

9,00 – 11,00 Pratica:

- Posizione seduta

11,00– 11,15 Pausa caffè

11,15 – 13,00 Pratica:

- Pratica degli allievi

13,00 – 14,00 Pausa Pranzo

14,00 – 16,30 Pratica:

- Ripasso generale

- Pratica degli allievi

16,30 – 16,45 Pausa

16,45 – 19,00 Pratica:

- Ripasso generale

- Pratica degli allievi



A.I.Di.Bio  
Accademia Italiana Discipline Bionaturali  
Via Enrico Pappacena n°22 – 70124 Bari (BA)  
Numero Verde: 800/926441  
[info@aidibio.it](mailto:info@aidibio.it) - [www.aidibio.it](http://www.aidibio.it)





Accademia Italiana Discipline Bionaturali

VI° Weekend – Domenica:

9,00 – 10,45 Pratica:

- Ripasso generale
- Pratica degli allievi

10,45– 11,00 Pausa caffè

11,00 – 13,00 Pratica:

- Ripasso generale
- Pratica degli allievi

13,00 – 14,00 Pausa Pranzo

14,00 – 16,30 Pratica:

- Ripasso generale
- Pratica degli allievi

16,30 – 16,45 Pausa

16,45 – 19,00 Pratica:

- Ripasso generale
- Pratica degli allievi

VII° Weekend – Sabato:

9,00 – 10,45 Pratica:

- Ripasso generale
- Pratica degli allievi

10,45– 11,00 Pausa caffè

11,00 – 13,00 Pratica:

- Ripasso generale
- Pratica degli allievi

13,00 – 14,00 Pausa Pranzo

12



A.I.Di.Bio  
Accademia Italiana Discipline Bionaturali  
Via Enrico Pappacena n°22 – 70124 Bari (BA)  
Numero Verde: 800/926441  
[info@aidibio.it](mailto:info@aidibio.it) - [www.aidibio.it](http://www.aidibio.it)



Rev. 1 del 20.08.2018



Accademia Italiana Discipline Bionaturali

14,00 – 16,30 Pratica:

- Ripasso generale
- Pratica degli allievi

16,30 – 16,45 Pausa

16,45 – 19,00 Pratica:

- Ripasso generale
- Pratica degli allievi

VII° Weekend – Domenica:

09,00 – 10,30: Esami di pratica

10,30 – 11,00: Pausa Caffè

11,00 – 13,00: Esami di pratica

13,00 - 14,00: Pausa Pranzo

14,00 - Conclusione Esami

-Foto finale

-Compilazione dei Giudizi e consegna degli attestati della Scuola.

● **attività formative proposte da A.I.Di.Bio.**

A.I.DI.BIO. propone una serie di **Attività collaterali e NON OBBLIGATORIE** per conoscere il Mondo dello Shiatsu e delle Discipline Bionaturali e per meglio comprendere le caratteristiche dell'atmosfera in cui si accingono ad operare. Inoltre propone una serie di attività culturali che possono contribuire ad allargare gli orizzonti formativi e di interesse di ciascun allievo.

A.I.DI.BIO. proporrà agli allievi di partecipare alle seguenti attività:

- **Partecipazione ai Congressi e alle manifestazioni promosse dalle Federazioni di Shiatsu Italiane ed Internazionali;**
- **Partecipazione alle fiere del Benessere;**

13



A.I.Di.Bio  
Accademia Italiana Discipline Bionaturali  
Via Enrico Pappacena n°22 – 70124 Bari (BA)  
Numero Verde: 800/926441  
[info@aidibio.it](mailto:info@aidibio.it) - [www.aidibio.it](http://www.aidibio.it)



Rev. 1 del 20.08.2018



Accademia Italiana Discipline Bionaturali

- **Partecipazione alle Manifestazioni promozionali della Scuola (per promuoversi individualmente e fare pratica con un pubblico esterno);**

La partecipazione ai congressi, alle manifestazioni e alle fiere in qualità di operatori praticanti A.I.Di.Bio., verrà richiesta agli studenti meritevoli e sarà riconosciuta come pratica libera obbligatoria che concorrerà al raggiungimento del monte ore previsto per ogni livello di formazione intrapreso dallo studente.

- **costi**

Il pagamento delle quote di partecipazione al Corso avviene per weekend.

A.I.DI.BIO. propone un'unica opzione di pagamento:

- Opzione **"EASY"** – che permette di pagare ogni singola fase formativa (Fasi Teorico/Pratiche di Shiatsu, Seminari, Pratiche di gruppo, Tutorials, ecc.) singolarmente, secondo quanto riportato nell'elenco prezzi disponibile in Segreteria.
- Opzione **"SMART"** – che permette di pagare il "Corso di Shiatsu – Metodo Namikoshi" in tre rate. L'opzione "Smart" dà la possibilità di ridurre sensibilmente il costo totale e garantisce la partecipazione, senza alcun costo aggiuntivo, a tutte le attività svolte per l'intero iter di formazione richiesto.

Per maggiori ragguagli circa le modalità di pagamento dei corsi e le modalità di accesso alle varie opzioni, si prega di contattare la Segreteria al numero verde 800/926441 o al numero di telefono fisso 080/9242612.

Le modalità di pagamento sono descritte scrupolosamente nel modulo d'iscrizione scaricabile dal sito ufficiale [www.aidibio.it](http://www.aidibio.it)



A.I.Di.Bio  
Accademia Italiana Discipline Bionaturali  
Via Enrico Pappacena n°22 – 70124 Bari (BA)  
Numero Verde: 800/926441  
[info@aidibio.it](mailto:info@aidibio.it) - [www.aidibio.it](http://www.aidibio.it)

