

## NASTAVNI PROGRAM

### 1. Prvi stupanj shiatsu studija – Osposobljavanje prema Tradicionalnoj kineskoj medicini.

Održava se u ukupno 4 produžena vikenda (4x3 dana po 8 sati), a Temeljni shiatsu seminar mu, kao 1. termin, po sadržaju pripada i predstavlja uvodni seminar.

#### Nastavni program 1. stupnja:

- cjelokupni tretman cijelog tijela (glava, vrat, ramena, leđa, prsni koš, ruke, šake, noge, stopala)
- učenje o 12 meridijana prema tradicionalnoj kineskoj medicini i njihova upotreba u tretmanu
- primjena principa yin/yang - razumijevanje smjera kretanja energije u meridijanima i dijagnoza tijela
- rad s autonomnim nervnim sustavom (orto i parasimpatikus)
- ispravna primjena pritiska na tsubo točke duž meridijana
- samomasaža (do-in vježbe)
- dijagnoza i tretman hare
- anatomija kostiju, zglobova i mišića
- teorija 5 transformacija energije
- anatomija kostiju, zglobova i mišića
- dijagnoza i tretman hare po teoriji transformacije energije
- uvod kyo/jitsu (stanje relativne ravnoteže ljudskog energetskog sustava čovjeka)
- lokacija i dijagnoza pomoću bo i yu točaka

Studenti dobivaju skriptu za lakše praćenje nastave. Paralelno se predaju teoretska i praktična znanja sa kontinuiranim ponavljanjem i nadogradnjom u vidu različitih vještina vježbanja za gipkost i snagu tijela, meditacije, vještine opažanja suptilnih energetskih vibracija, te svega ostalog što služi u svrhu osobnog rasta i razvoja.

Nakon završenog 1.stupnja:

- preporuka vježbati što više usvojene tehnike i gradivo kako bi se lakše nastavilo praćenje teoretske i praktične nastave 2.stupnja
- ukoliko je polaznik spriječen nastaviti sa svojom grupom slijedeći stupanj, može se ponovno priključiti, po rasporedu, generaciji sljedećeg stupnja (max. u okviru 2 godine).

**Termini prvog stupnja Shiatsu studija:**

**Početak: USKORO - PRIMAMO PREDBILJEŽBE**

**Mjesto održavanja: Mlinovi 102/A, Zagreb**

### 2. Drugi stupanj shiatsu studija - Usavršavanje prema Tradicionalnoj kineskoj medicini (s ovim stupnjem završava shiatsu edukacija po Tradicionalnoj kineskoj medicini)

Održava se u kombinaciji produženih vikenda (3 dana).

### **Nastavni program 2. stupnja:**

- ponavljanje i nadogradnja gradiva stečenog na I. Stupnju
- PMK i SMK - prednji i stražnji medijalni kanal (kanali začeca i snage iscjeljenja)
- cjelokupni shiatsu tretman i svi meridijani po TKM-u u bočnom položaju (rad s trudnicama, teško bolesnim osobama vezanim za krevet, problemi s vratom...)
- cjelokupni shiatsu tretman i svi meridijani po TKM-u u sjedećem položaju (shiatsu na poslu, za invalide u kolicima, veliki broj tehnika istezanja leđa...)
- dublje razumijevanje KYO/YITSU
- nove tehnike kao pomoć u tretmanu
- prehrana kao podrška tretmanu
- anatomija i fiziologija organa i njihova funkcija
- prošireni tretman vrata, ramena i glave
- vježbe i meditacije za osobni rast i razvoj
- teorija i praktični shiatsu rad za zdravlje reproduktivnog sustava (svi simptomi i uzroci te iscjeljenje znanjima TKM-a)
- osnovni klinički rad

Napomena: Do kraja 2. stupnja studija, obveza polaznika je proći - Temeljni seminar svjesne prehrane s dijagnozom.

### **3. Treći stupanj shiatsu studija - Zen Shiatsu**

Održava se u kombinaciji 4 produžena vikenda (3 dana).

#### **Nastavni program 3. stupnja:**

- prošireni sustav meridijana prema Masunagi (početno učenje Masunaginih meridijana na svim djelovima tijela na DVA NAČINA da bi studenti u veoma brzom roku usvojili sve meridijane)
- povezivanje putanje meridijana i različitih emocionalnih stanja
- dijagnoza hare prema Masunagi
- dijagnoza leđa
- rad koljenima, stopalima, laktovima
- nadogradnja meridijana po Masunagi
- meridijani i čakre
- razrada tretmana korištenjem Masunaginih meridijana

#### **Nakon završenog 3.stupnja:**

- preporuka vježbati što više usvojene tehnike i gradivo kako bi se lakše nastavilo praćenje teoretske i praktične nastave 4.stupnja
- ukoliko je polaznik spriječen nastaviti sa svojom grupom, može se ponovno priključiti, po rasporedu, najkasnije slijedećoj generaciji 4. stupnja.

### **4. Četvrti stupanj shiatsu studija - Shiatsu strukture (kosti, mišići, ligamenti, fascija, čakre)**

Održava se u kombinaciji 3 produžena vikenda (3 dana).

**Nastavni program 4. stupnja:**

- anatomija u svrhu podrške strukturalnog shiatsua (kineziologija)
- rad na mišićima, ligamentima i tetivama
- korekcije vratne i lumbalne kralježnice
- rad na zglobovima
- strukturalne korekcije kukova, te osnovne korekcije dužine ruku i nogu
- povezivanje meridijana i emocija
- rad na fasciji
- vježbe i meditacije za osobni rast i razvoj
- ponavljanje, dublje razumijevanje i primjena strukturalnih shiatsu tehnika u tretmanu
- napredniji način dijagnoze i obrade određenih energetskih sustava (mišića, kostiju, meridijana...)
- razumijevanje horizontalnog i vertikalnog prioriteta u kreiranju tretmana
- rad na centralnom kanalu

**Nakon završenog 4.stupnja:** preporuka vježbati što više usvojene tehnike i gradivo kako bi se lakše pripremili za 5.stupanj

**5. Peti stupanj shiatsu studija - priprema za ispit i polaganje ispita**

Održava se u kombinaciji 2 produžena vikenda (3 dana).

**Nastavni plan 5. stupnja** u potpunosti je prilagođen potrebama polaznika koji se prijave za ovaj stupanj i predstavlja objedinjavanje svega dotad naučenog, u svrhu što kreativnijeg i učinkovitijeg tretmana. To je još jedna prilika da student dobije podršku i upute za daljnje usavršavanje na osobnom i terapijskom planu, kao i pripremu za što lakši i opušteniji izlazak na ispit.

**Završni ispit** - sastoji se od pismenog dijela (4 sata), te usmenog i praktičnog dijela (1.5 sat).

Napomena: Sigurni smo da se ovakvi programi sada ističu, osim kvalitetom, i cijenom. Stoga kako bismo mogli realizirati programe po povoljnijim uvjetima minimalan broj polaznika morali smo ograničiti na 16 osoba.