



Auto Shiatsu

Per ridurre lo stress e ristabilire un buon equilibrio del flusso dell'energia

A cura di:

Douglas Gattini

*Già Presidente della Federazione Italiana Shiatsu
e della Federazione Europea Shiatsu*

Roberta Pellegrini,

*Operatore e insegnante Shiatsu, istruttore
di Tai Chi Chuan e Qi Gong*

Shiatsu è un termine giapponese che si traduce in “pressione con le dita” e che identifica un trattamento dolce, piacevole e senza controindicazioni, il cui scopo è migliorare lo stato di salute della persona attraverso un’appropriata armonizzazione delle sue stesse risorse naturali. Lo Shiatsu è nato in Giappone un secolo fa e ha radici nella tradizione millenaria della Medicina Cinese e nello studio dei Meridiani dell’Agopuntura.

La tecnica Shiatsu rappresenta un’occasione molto efficace per far emergere la vitalità dell’organismo, necessaria alla corretta funzionalità di organi e strutture corporee dalle quali dipende il nostro benessere psicofisico. Tale presupposto assume importante rilevanza anche nel campo della prevenzione.

Esiste una sezione di studio di questa bellissima disciplina che è l’Auto Shiatsu. Si tratta di un auto-trattamento che rende efficacemente attiva la naturale vitalità dei nostri organi e apparati. Le tecniche proposte mettono in condizione di recuperare l’equilibrio energetico generale e agiscono efficacemente anche in caso di accumulo di stress dovuto ad eccessi di attività psicofisica e a carenza di riposo.

Una valida opportunità aperta a tutti per migliorare la propria capacità di percezione ed un ottimo strumento di autoeducazione e sensibilità che consente di entrare in contatto con la parte sana del proprio corpo per ampliarne la potenzialità.

Gli esercizi liberano dalla tensione muscolare, aumentano la funzionalità dell’apparato gastroenterico, rilassano il plesso solare, ottimizzano la funzionalità visiva e liberano dallo stress l’energia mentale di cui abbiamo bisogno durante la giornata. Shiatsu e Auto Shiatsu sono pratiche personalizzate nel rispetto dell’organismo e della sua naturale risposta riabilitativa senza nessuna controindicazione.

La pratica di Auto Shiatsu è integrata da tecniche di Do In (leggere auto-stimolazioni ritmiche eseguite su tutto il corpo che migliorano la circolarità della nostra energia) e dalla Danza Fukai, accompagnata da una musica appositamente creata, che andrà ad armonizzare i 12 meridiani dell’Agopuntura con notevole beneficio delle catene muscolari, delle articolazioni e in generale dello stato umorale dei partecipanti.

ACTIVE
ATTIVECOMEPRIMA ONLUS

**DAL 1973 DIAMO SUPPORTO
A CHI SI AMMALA DI CANCRO
E AI SUOI FAMIGLIARI.
GRATUITAMENTE**

C/O ASST GRANDE OSPEDALE METROPOLITANO NIGUARDA
Piazza Ospedale Maggiore, 3 - 20162 Milano
T. +39 02 6889647 - M +39 347 7973639
e-mail: segreteria@active.org - www.active.org
C.F.: 10801070151 - IBAN: IT2110306909606100000119752