



Accademia dei colibrì

SHIATSU: IL TOCCO CHE CURA

con Laura Crespi

“L’uomo risponde al Cielo e alla Terra”

Su Wen

“Non è la specie più forte a sopravvivere e nemmeno quella più intelligente, ma la specie che risponde meglio al cambiamento”

Charles Darwin

Ogni creatura della Natura, compreso e soprattutto l’essere umano, è interconnesso alla Natura Universale. Anzi, ogni parte dell’essere umano, in senso fisico, ma anche in senso fisico-psichico-spirituale, è interconnessa con l’intero sistema e l’intero sistema è ben di più della somma delle sue parti. Il Quid in più è proprio la relazione di interconnessione, che possiamo chiamare anche Energia, o, come dice la Medicina Tradizionale Cinese, il Qi. Per rendercene conto basta osservare ciò che accade in natura, o la vita dell’uomo stesso. L’inverno ci prepara alla primavera e all’estate, così come l’estate ha già in sé il germe dell’autunno e dell’inverno.

L’Energia, o Qi, è quindi un processo di continua trasformazione, è un flusso che va continuamente da un polo all’altro. I due poli che costituiscono l’essere umano sono il Cielo, la sua mente e il suo Spirito, e la Terra, il suo corpo. L’uomo del resto abita lo spazio fra Cielo e Terra: coi suoi piedi calca la Terra e con la sua testa osserva il Cielo. L’essere umano è un ponte fra Cielo e Terra e il ponte collega la Terra e il Cielo e il Cielo e la Terra in un eterno e ciclico ritorno che è sempre diverso, così come ogni primavera è sempre nuova.

Quando questo continuo processo di trasformazione da un polo all’altro non fluisce in maniera armonica, ma è bloccato, si determina uno squilibrio energetico, che, se non riequilibrato, può cronicizzarsi e trasformarsi a sua volta in una malattia.

Obiettivo dello Shiatsu è preservare e, se necessario, stimolare il riequilibrio del naturale flusso vitale favorendo così un processo di auto-guarigione integrale dell’organismo mediante una tecnica di digito pressione sui punti energetici - Il termine Shi-atsu significa infatti dita-pressione, ovvero pressione con le dita - esercitata in modo perpendicolare e costante.

Lo Shiatsu non ha controindicazioni e può essere praticato su qualunque persona a qualunque età.

Numerosi i benefici, fra i quali:

- Mantenimento e riequilibrio delle funzioni fisiologiche dell'organismo e dei suoi apparati e sistemi: respiratorio, gastroenterico, circolatorio, motorio, nervoso, riproduttivo, per esempio in caso di disturbi del ciclo mestruale
- Riduzione dello stress, dell'ansia e dell'insonnia
- Coadiuvante nelle trasformazioni fisiologiche dell'organismo, quali per esempio la menopausa
- Per il suo effetto miorilassante è d'aiuto in caso di contratture e tensioni muscolari o blocchi e dolori articolari
- Tramite il contatto favorisce la percezione di sé e in particolare del proprio corpo e la relazione con l'altro

Contatti

Cell 333 3153836

E mail laura.crespi1602@gmail.com

Per l'Accademia dei Colibrì posso prendere appuntamenti per il sabato pomeriggio.