



Associazione Corsi Shiatsu Xin

SHIATSU E RESPIRO

Seminario di Pietro De Domenico

24-25 settembre 2011 - sabato 14.30/18.30 – domenica 10.00/17.00

Via Esiodo 12 Milano - tel. 02 25712077

Costo: 150 euro* + 10 euro quota associativa

*** sconto 10% agli Operatori iscritti all'Associazione Operatori Shiatsu Xin**

Il seminario è riconosciuto come corso di aggiornamento C.O.S. (Collegio Operatori Shiatsu)

Sin dai tempi più antichi, in tutte le tradizioni, l'aspetto del respiro ha incuriosito ed affascinato studiosi sia del campo medico, sia di quello filosofico, sia di quello religioso: il "miracolo" dell'essere in vita è dipendente dall'inalare ed esalare aria.

Da un punto di vista fisiologico quanto più ampio è l'atto respiratorio tanto migliore è l'ossigenazione dell'organismo: ciò significa accrescere il nutrimento delle cellule nei distretti corporei più remoti.

La respirazione è anche influenzata dai pensieri, dai sentimenti, dalle emozioni, dalle relazioni e poiché dipende dal Sistema Nervoso Autonomo reagisce a qualunque stimolo sia interno che esterno.

La qualità del respiro ha inoltre a che fare con la capacità di ascoltare e ascoltarsi: quando tratteniamo il respiro restiamo come sospesi, tutto si ovatta un po' ed i messaggi provenienti dall'interno di noi diventano meno forti; viceversa quando ci espandiamo grazie all'aria, che così raggiunge e collega tutte le nostre parti, diventa possibile percepire i segnali più sottili, la consapevolezza della nostra totalità aumenta, le informazioni di armonia e di disarmonia possono raggiungere la coscienza.

Argomenti:

- *lavoro secondo i meridiani e i punti*
- *lavoro secondo i diaframmi: occipitale, clavicolare, costale, pelvico*
- *esercizi attivi e passivi*
- *azione energetica dei principali punti*
- *cenni di anatomia e fisiologia*
- *aspetti simbolici e metaforici*
- *integrazione postura-respiro-coscienza*