

Corso di SELF SHIATSU

Lo Shiatsu è una disciplina di grande efficacia che affonda le proprie radici nella millenaria tradizione orientale e che oggi conosce un notevole riscontro anche nel mondo occidentale.

Shiatsu letteralmente significa "pressione" (atsu), che viene effettuata con le dita (shi), le mani, i gomiti e le ginocchia su determinati punti (tsubo) **per riequilibrare l'energia (ki) lungo i meridiani.**

Questo **videocorso** insegna come praticare lo Shiatsu da soli presentando facili esercizi per le varie esigenze dell'individuo: **Self-Shiatsu** del mattino, della sera e trattamento dei singoli canali energetici.

La pratica del **Self-Shiatsu** è facile e può essere eseguita da chiunque abbia a cuore il proprio benessere psico-fisico o desideri dedicare un po' di tempo a se stesso per alleviare dolori, stress e tensioni nel proprio corpo.

Il **Self-Shiatsu** rappresenta anche un ottimo strumento per prevenire l'insorgere di svariati squilibri di carattere energetico, conservando così un buono stato di salute fisica e mentale e aumentando il senso generale della propria autostima.

INDICE DETTAGLIATO DEL CORSO

- Introduzione
- Esercizi del mattino
- Esercizi della sera
- Meridiani delle braccia
- Meridiani delle gambe
- Makko-Ho – Esercizi per i meridiani
- Esercizi di stiramento per i meridiani di energia

- La testa e il collo
- Le spalle
- Bacino, Addome e Hara
- Pronto soccorso