

LO SHIATSU

Lo Shiatsu è un viaggio attraverso il sentito delle dita sul corpo: premo dove sento che l'altro corpo mi chiama, dove ha bisogno in quel preciso istante. Ascolto ciò che il corpo esprime o ciò di cui ha bisogno aiutando l'altro ad entrare in contatto con se stesso attraverso l'amore e la presenza.

Più tecnicamente, lo shiatsu è una digitopressione eseguita attraverso l'uso del pollice e del gomito sui meridiani o canali che attraversano il corpo e che corrispondono agli organi interni. La pressione viene portata sugli stessi punti dove si esegue anche l'agopuntura.

All'interno di questi meridiani scorre l'energia che ci tiene in vita e che talvolta può essere bloccata o scarsa.

La pressione shiatsu serve per liberare una situazione di blocco energetico o riempire una situazione di scarsità energetica. Questo aiuta a ripristinare uno stato ottimale di energia vitale.

Grazie allo shiatsu si può scoprire un nuovo modo di gioire, di star bene, di essere presente nella vita e con gli altri attraverso un'attenzione più consapevole.

Portando le pressioni lungo i meridiani si agisce ad un livello profondo andando a toccare le corde della dimensione sia mentale che emotiva, andando a coinvolgere la persona nella sua totalità e accompagnandola verso una rinnovata vitalità.

Questo aiuta a migliorare la qualità della propria vita riuscendo a farci percepire una maggior soddisfazione.

Ci insegna ad ascoltarci meglio e ad essere più gioiosi indipendentemente dai desideri che ognuno di noi vuole realizzare.

Grazie al fare e ricevere shiatsu ho imparato a contattare me stessa ascoltando i messaggi che il corpo mi invia. Il bello è che il corpo è l'unico canale che parla al presente e dice la verità. Imparare ad ascoltarlo è come avere sempre a disposizione questa verità. Il corpo ci parla in maniera semplice e diretta.

I benefici che sperimento facendo e ricevendo shiatsu sono legati ad un benessere psicofisico generale. Ad un sentirmi più soddisfatta e più tranquilla, con un maggior senso di leggerezza, gioia ed energia nell'affrontare la quotidianità della vita.

Altri benefici che le persone trattate in questi 18 anni con lo shiatsu mi hanno riferito sono stati:

Diminuzione dell'ansia

Miglior sonno

Più energia

Più apertura nei confronti della vita

Minor rigidità e dolori della testa, della schiena e del collo

Miglioramento della sciatica

Si rinforza il sistema immunitario

Si rinforza la vitalità e l'energia

Elena Fracca – operatrice Shiatsu certificata Apos

elena.fracca@ilrespirodelcuore.it

Mob. +393381955245

www.ilrespirodelcuore.it