



## AUTOSHIATSU, IL PRIMO PASSO PER PRENDERSI CURA DI SE..PROVARE PER CREDERE

Cosa fare quando alla mattina ci si sveglia alle 5 e non si riesce più a riprendere sonno? Oppure quando alle 3 di notte ci si sveglia d'improvviso appesantiti dopo una cena con gli amici? Quante volte siamo assaliti dal mal di testa, oppure da dolori alle braccia e al collo o dal mal di schiena di origine muscolo-tensivo? E quante volte non siamo nella condizione di poterci rivolgere prontamente ad uno specialista?

In tutti questi casi e in altri ancora, un trattamento di auto-shiatsu può aiutarci a stare meglio e a ristabilire il nostro buon umore e migliorare la qualità della nostra vita.

Ma che cosa è l'autoshiatsu?? Un efficace auto-trattamento shiatsu si compone di esercizi che è possibile effettuare in totale autonomia e sicurezza e che, andando a stimolare i canali energetici di riferimento (in gergo chiamati meridiani) di riferimento, sono in grado di risolvere o quanto meno di alleviare il disturbo, rappresentando un valido aiuto nei casi di urgenza e di malessere acuto.

Tutto ha inizio dalla piena conoscenza di sé e l'autoshiatsu, è una fantastica occasione per entrare in contatto con il proprio corpo in un modo "positivo", con l'obiettivo di generare a sé stessi uno stato di benessere.

Per poter fare questo è necessario conoscere alcuni fondamenti della Medicina Tradizionale Cinese e le tecniche base dello Shiatsu. Gli esercizi consistono in pressioni, esercitate con le dita e con i palmi, su punti situati sui meridiani dell'agopuntura (tsubo), massaggi su addome, piedi, mani, viso e testa.

Si impara inoltre a respirare "con la pancia" (respirazione addominale) e a rilassare la nostra muscolatura che per emozioni o tensioni date da stress, si contraggono e creano emicrania, cervicalgia, ecc

L'autoshiatsu è anche il modo "esperienziale" più diretto per avvicinarsi all'antica arte dello Shiatsu: la sperimentazione su sé stessi porta al miglioramento della percezione del proprio essere, alla conoscenza dei propri limiti e alla scoperta di tecniche e nozioni in grado di generare benessere in sé stessi e negli altri.

Non resta che provare....