

Corso di Shiatsu

- Programma del corso e testi consigliati
- Cosa ci si propone
- I benefici dello Shiatsu e le controindicazioni
- Cenni storici
- Cenni introduttivi teorici sui seguenti argomenti:
 - Il concetto olistico
 - L'aspetto occidentale e quello orientale
 - I meridiani o canali energetici
 - YIN YANG
- Cenni sulla teoria delle cinque trasformazioni
- Cenni sul pieno ed il vuoto/il Kio ed il Jitsu
- Le posizioni del ricevente e dell'operatore
- La pressione , la perpendicolarità, il peso del corpo
- Il concetto di Hara
- Dimostrazione e pratica di un trattamento generale
- Gli strumenti della pressione (pollice, dita, palmi, gomito, pugno e ginocchio)
- Il Rocking
- L'insegnante e gli allievi praticano insieme:
 - Posizione prona
 - Il contatto, il meridiano di Vescica e Rene
 - Le rotazioni delle gambe e delle caviglie
 - Il trattamento delle braccia
 - Posizione supina
 - Semplice trattamento di Hara
 - Il trattamento dei meridiani delle braccia
 - Allungamenti delle braccia e remata
 - Il collo e il viso
 - Posizione laterale
- Trattamento dei meridiani lungo il fianco