



Associazione Corsi Shiatsu Xin

## SHIATSU E RESPIRO

**Seminario di Pietro De Domenico**

**26-27 febbraio 2011 - sabato 14.30/18.30 – domenica 10.00/17.00**

**Via Esiodo 12 Milano – tel. 02 25712077**

**Costo: 150 euro\***

**\* 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: sferoidale, occipitale, clavicolare, costale, pelvico*
- *esercizi attivi e passivi*
- *azione energetica dei principali punti*
- *cenni di anatomia e fisiologia*
- *analisi energetica dell'atto respiratorio*
- *i diaframmi interiori*
- *aspetti simbolici e metaforici*
- *integrazione postura-respiro-coscienza*