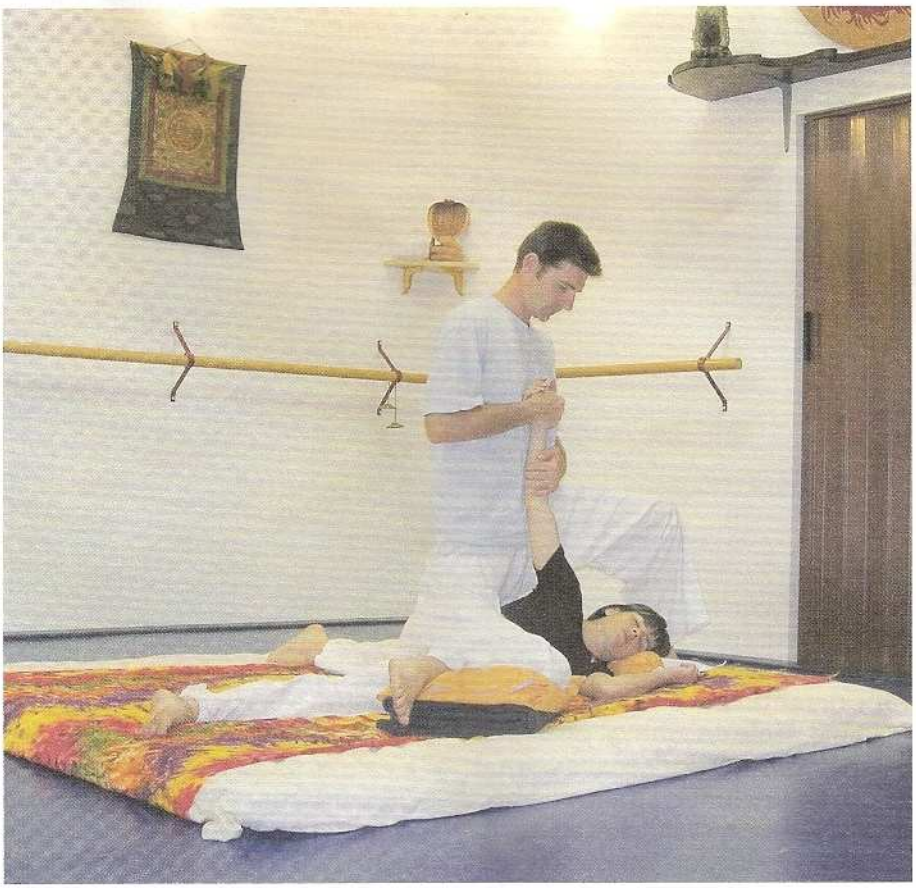
Lo Shiatsu secondo il Centro Studi Orientali

Si è tenuto a Trento un seminario dedicato ai fondamenti della disciplina



E' un fatto che sempre più persone comincino ad occuparsi della propria salute e del proprio benessere anche attraverso l'approccio a discipline e metodi meno convenzionali ma maggiormente naturali rispetto alla scienza medica ufficiale. Fa parte di questa recente tendenza il forte interesse che sta nascendo nei confronti dello Shiatsu, arte terapeutica di digitopressione per il riequilibrio energetico, sviluppatasi in Estremo Oriente ed approdata in Occidente a partire dagli anni '70 che, in maniera semplicistica, spesso viene descritta come un "metodo di massaggio" ma che, assieme ad altre discipline naturali, a volte si rivela come valida alternativa o comunque a supporto della medicina allopatica occidentale: ad essa molte persone oggi si rivolgono per risolvere piccoli o grandi problemi dovuti all'accumulo di tensione che la vita quotidiana e lo stress che ne consegue possono causare.

E' importante però far notare come l'interesse del pubblico non sia limitato esclusivamente al ricevere trattamenti; infatti oggi, sempre più persone vogliono andare oltre per capire qual è il principio che sta alla base dello shiatsu, orientati almeno ad imparare le tecniche di base per poterle utilizzare su di sé o sui propri cari.

Ed è stato proprio questo l'argomento del seminario tematico che si è tenuto presso il Centro Studi Orientali nel mese di marzo: "Il trattamento di base in posizione prona".

Va da sé che lo studio – e l'insegnamento! - dello shiatsu non sono riducibili ad un seminario di relativamente poche ore, poiché si tratta di una disciplina che non può prescindere dalla conoscenza approfondita delle leggi che regolano lo scorrere dell'energia all'interno del corpo umano, e che richiede uno studio almeno basilare dell'anatomia umana e dei cosiddetti "meridiani" della Medicina Tradizionale Cinese (i canali attraverso i quali la nostra energia scorre).

Il percorso per diventare un operatore shiatsu è quindi lungo e difficile, ma ciò non esclude che si possa approcciarsi a questa disciplina con scopi meno ambiziosi, per il puro piacere di conoscerla e poterla utilizzare, con la dovuta discrezione ed il rispetto del principiante: uno shiatsu quindi alla portata di tutti, utile per rilassare e rilassarsi e, perché no, poter a volte risolvere quei piccoli problemi di contratture muscolari o tensioni - anche emotive – che spesso peggiorano la qualità del nostro quotidiano.

Il seminario, tenuto da un operatore shiatsu diplomato che opera regolarmente presso il Centro Studi Orientali, si è articolato in una sessione unica di 5 ore domenicali, ed ha visto la buona partecipazione sia di allievi che frequentano regolarmente i vari corsi svolti presso il Centro, sia di nuovi associati che hanno così potuto conoscere l'associazione e le sue attività.

Questo seminario fa infatti parte delle attività complementari ai regolari corsi annuali di Kung Fu Scuola dello Zaffiro, ginnastica formativa e avviamento al Kung-Fu per bambini e ragazzi, corsi ginnastica-gioco per neomamme con i loro piccoli, Hatha Yoga, Qi Gong e Do-In , che si tengono presso il Centro Studi Orientali in Viale Verona 110 a Trento.

Per informazioni: 0461/511346 - 348 9283644 - 348 9183631.