



## CENTRO DIURNO (CD) CASA DEL SOLE DI STABIO

Vi invita a partecipare al incontro informativo e di prova

**“Shiatsu: di cosa si tratta ed i benefici che apporta”**

Presentato da:



*Associazione  
IL CERCHIO INFINITO  
Discipline olistiche evolutive*

**GIOVEDÌ 22 MARZO, ORE 14.30, GRATUITO!**

### **Cos'è lo Shiatsu?**

Lo Shiatsu è una terapia di origine giapponese che al pari dell'Agopuntura, affonda le sue radici nella Medicina Tradizionale Cinese. Tramite tecniche e pressioni manuali ha la capacità di ristabilire l'equilibrio di salute e benessere e stimolare i processi di auto-guarigione nell'individuo, qualcosa di molto profondo che coinvolge differenti livelli energetici: fisico, emozionale, mentale e spirituale.

La sua applicazione è svariata e pressoché infinita, tratta disturbi quali: **mal di schiena, cervicale, pesantezza a spalle e trapezi, problemi intestinali, mal di testa, dolori mestruali, insonnia, attacchi di panico, lombalgia, fastidi a collo e spalle, dolori articolari, ansia, insonnia, stress...** Utile per la prevenzione oppure semplicemente per concedersi un momento di assoluto relax.

Lo shiatsu è riconosciuto dalle casse malati complementari come medicina alternativa.

## Come si svolge un trattamento Shiatsu?

Una seduta avviene di norma su un materassino adagiato sul pavimento (per chi avesse difficoltà a piegarsi e ad alzarsi dal pavimento il trattamento può essere adeguato su un lettino da massaggio). Il terapeuta effettua delle pressioni con pollici e gomiti lungo i meridiani sui quali c'è necessità di lavorare, svolge manovre dolci di allungamenti e stiramenti lungo tutto il corpo, ha una durata dai 30 ai 60 minuti.

### L'invecchiamento dal punto di vista della Medicina Tradizionale Cinese

La Medicina Tradizionale Cinese considera l'invecchiamento come la degenerazione del **Jing**, che rappresenta una sorta di serbatoio energetico che l'essere umano ha dentro di sé. Il **Jing** è un'energia costitutiva ed ereditaria, posseduta dall'individuo fin dal momento della sua nascita, va incontro ad esaurimento fisiologico e può solo essere preservata, praticando una vita sana improntata su un'alimentazione sana e una respirazione corretta.

Attraverso il **Jing** l'organismo è in grado di mettere in latenza fattori patogeni ai quali non riesce a trovare soluzione. Ciò significa che se l'individuo è predisposto a contrarre determinate patologie, finché il proprio **Jing** sarà florido e scorrerà correttamente, esse saranno tenute a bada. L'invecchiamento corrisponde al consumo del **Jing** che diminuisce in modo naturale ma la cui riduzione può essere accelerata da una condotta di vita sregolata caratterizzata ad esempio da eccessi sessuali (per gli uomini soprattutto), da un'alimentazione scorretta, da disturbi emotivi, da alterazione sonno veglia, ma anche da fattori esterni come l'inquinamento ambientale o alcuni traumi.

Quando il **Jing** non riesce più a gestire le latenze patologiche che l'organismo non ha risolto, queste emergono. Il processo descritto, in base alla costituzione del singolo, influisce sugli organi secondo le predisposizioni e le debolezze che esso presenta.

### Proposte successive per il Centro Diurno Casa del Sole:

**Stretching dei meridiani:** attività di gruppo nella quale si svolgeranno degli esercizi mirati per favorire il corretto flusso energetico e ripristinare un corretto stato di salute. Durata 30 minuti, costo per partecipante 10 Fr.-

**Trattamenti Shiatsu:** terapia singola e più specifica, si può lavorare sulle esigenze specifiche in maniera più mirata. Durata 30 minuti per persona, costo promozionale per il centro diurno 20 Fr.-

Per informazioni telefonare al Centro 091 630 94 70

PRO  
SENECTUTE  
PIÙ FORTI INSIEME

