

Nome **REGORDA MARIA CRISTINA**

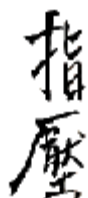
Telefono Cellulare +39 339 7479728

E-mail cristinaregorda@yahoo.it

Operatrice olistica con formazione presso **A.S.D. MUMON**
Operatrice Meiso Shiatsu con formazione presso **A.S.D. LIBERA UNIVERSITA' OKI DO MIKKIYO YOGA**

Libera professionista, attestato di competenza professionale S.I.A.F operatori olistici codice LO1272-OP
Operatore Meiso Shiatsu I° DAN
Operatore Reiki II° livello.

Lo Shiatsu è una disciplina nata in Giappone ed ha radici nella Medicina Tradizionale Cinese e nella Filosofia Zen.
L'ideogramma Shiatsu letteralmente tradotto significa:



Shi = dito/dita

Atsu = pressione/premere

Lo Shiatsu è una tecnica manuale che agisce mediante pressioni effettuate, sul corpo del ricevente, con pollici, palmi delle mani, gomiti e ginocchia.

Le pressioni vengono esercitate lungo le linee dei **Meridiani energetici**, canali che veicolano il Ki/Qi (tradotto comunemente come Energia Vitale).

Nella vita di tutti i giorni, lo stress, i traumi (non solo fisici) e i condizionamenti in generale, possono modificare o impedire **il libero fluire di questa energia (Ki/Qi)** e quindi alterare il nostro benessere.

I meridiani energetici principali sono dodici e prendono il nome dagli organi e dai visceri del corpo. Nel nostro organismo tracciano una fitta rete di canali; in sei di essi veicola l'energia yin che parte dalla terra e va verso il cielo, negli altri sei veicola l'energia yang che parte dal cielo e va verso la terra.

L'applicazione della pressione e delle tecniche di stiramento dello Shiatsu serve a rilassare la tensione nella muscolatura, a sciogliere le articolazioni ed a riallineare la struttura del corpo.

La pressione lungo le linee energetiche aiuta ad armonizzare gli squilibri nel funzionamento degli organi interni. Il trattamento Shiatsu dà in genere al ricevente una sensazione di benefico rilassamento ed al tempo stesso una salutare stimolazione che sollecita e rafforza la capacità di autoguarigione dell'individuo.

Lo Shiatsu agisce come prevenzione, aiuta a conservare lo stato di salute e può essere un efficace sostegno nel corso di altre terapie.

In questo tipo di disciplina si parla di assenza di salute piuttosto che di malattia e si porta dolcemente l'energia a riabitare una parte del corpo non vissuta da tempo.

Se si pensa realmente nei termini dell'approccio della medicina orientale, bisogna tenere conto che questo approccio non riguarda solo i sintomi e il trattamento, ma include l'aspetto spirituale, mentale ed emozionale, ossia considera che la malattia deriva dall'attitudine interiore profonda dell'individuo, e la vita profonda corrisponde allo spirito.

Gli stili di Shiatsu che si praticano in occidente sono molti e differenti.

Chi pratica shiatsu o chi si avvicina per ricevere i benefici di questa arte, comprende che non si tratta solo di una pressione con le dita, ma di qualcosa che diventa una comunicazione tra il praticante e il ricevente, in una condizione di calma e di silenzio, uno scambio di energia fra due persone, un dialogo non verbale attraverso un contatto fisico.

Attraverso l'incontro con lo shiatsu e i trattamenti, le persone cambiano la loro attitudine verso la vita.