



Shiatsu e Bimbi

Meraviglia da Scoprire Insieme

Letizia Belluno:



Mi chiamo Letizia e da sei anni lo Shiatsu è parte integrante della mia vita e del mio Essere! Nulla ci accade per caso, e lo Shiatsu è arrivato a me per indirizzarmi dopo la fine delle scuole superiori e da quel momento non mi ha più abbandonata.

Ho conseguito il diploma triennale di Operatore Shiatsu presso la Scuola Internazionale di Massaggio Shiatsu di Vicenza, ho proseguito poi il mio percorso con tre anni di assistentato presso la stessa scuola, durante i quali ho frequentato altri corsi di aggiornamento e partecipato al programma di Shiatsu a Scuola con l'Associazione "I colori del Cuore" che lavora con i bambini con disabilità certificate per essere di supporto non solo nel loro percorso di crescita ma anche in quello dei genitori.

A maggio ho conseguito l'esame di abilitazione professionale della FISleO (Federazione Italiana Shiatsu Insegnanti ed Operatori).

Lo Shiatsu

Lo Shiatsu ed il DoIn (autotrattamento) sono una pratica effettuata su se stesso e l'altro mediante pressioni con pollici, palmi, gomiti e occasionalmente ginocchia sempre nel rispetto della persona con cui veniamo in contatto.

E' una tecnica alla base della quale vi sono tradizioni di filosofia orientale che prendono in considerazione non solo la struttura fisica della persona ma anche le funzioni fisiologiche, emozionali e psichiche.

Benessere psicofisico e flusso energetico infatti sono in stretta correlazione.

Ma parliamo un attimo di quello che per lo Shiatsu è davvero vitale e che lo rende una tecnica unica: il Qi, la nostra ENERGIA VITALE!

Il Qi è il nostro carburante; quando scorre liberamente, senza incontrare ostacoli, siamo allegri, vivaci e ben disposti, il corpo sta bene, la mente è lucida e c'è vitalità! Se questa invece è bloccata e ristagna, tutto l'organismo ne risente rendendoci svogliati, nervosi, depressi e di cattivo umore.

Lo Shiatsu, grazie alle sue pressioni, influenza il flusso del Qi favorendone il libero fluire e aiutando a ripristinare l'armonia ed il benessere. Sono molti infatti i fattori esterni o interni, fisici o psicologici, come una postura scorretta, un evento stressante, un dispiacere che hanno ripercussioni sul nostro benessere.

Entrare nel mondo dello Shiatsu vuol dire entrare nel mondo dell'Energia Vitale che ci apre le porte per un percorso di conoscenza di se' e dell'altro!



Entriamo in CON-TATTO!

Quando si parla di Shiatsu in un percorso per bambini, si parla di qualcosa di più; quasi di un investimento per il futuro!

La nostra società sempre di più ci costringe a mantenere dei ritmi incessanti che ci distruggono totalmente, ritmi che involontariamente trasmettiamo ai nostri bimbi.

Fare presto perché si è in ritardo per il pulmino, di corsa tra il calcio e la danza e magari lo studio di qualche strumento...

Ci fermiamo mai a pensare a cosa ci fa stare bene?

Ci fermiamo mai per riposare?

Ci domandiamo mai perché i nostri bambini a volte siano un po' capricciosi?

Cosa vogliono in realtà trasmetterci?

Lo shiatsu ci dà la capacità di fermarci, di non reagire di impulso alle situazioni, di saper spiegare le nostre motivazioni e soprattutto di prenderci il nostro tempo!

Perché l'infanzia non è una gara a chi parla, cammina, scrive per primo.. Ma un momento in cui il bambino si prende del tempo per imparare a fare cose nuove! Cose che per noi adulti sembrano scontate, ma che in realtà sono molto difficili! E' un momento in cui il bambino inizia anche ad entrare in contatto con gli altri, ad esprimere i propri sentimenti e manifestarli con dolcezza, rabbia, amore e frustrazione!

Con il nostro piccolo percorso shiatsu impareremo ad amarci, ad apprezzare le nostre differenze e aiutarci l'uno con l'altro ad affrontare i piccoli grandi ostacoli della crescita.





Il bambino non è un vaso da riempire, ma un fuoco da accendere
~ François Rabelais

Loro sanno benissimo quale sia la loro via,
forniamogli i mezzi e sosteniamoli, impareranno a volare!

Grazie a tutti per l'opportunità
Letizia