

Iokai Shiatsu ---1- 2 -3 ottobre 2010 – Trieste

Titolo

Mille modi per conoscere l'Hara

Sottotitolo

L'Hara è il centro energetico e gravitazionale del nostro corpo.

L'Hara accoglie e protegge importanti organi vitali e nel giusto contatto esprime la loro funzionalità dal punto di vista energetico. Qui possiamo raccogliere informazioni importanti sullo stato di salute della persona.

La pratica su Hara richiede una grande attenzione e abilità manuale. L'arte sta nell'unire la dolcezza del tatto sensibile con la potenza e la corretta coordinazione delle mani.

Ci concentreremo sulla pratica diretta su Hara e andremo a vedere come possiamo connettere l'Hara con le gambe, la bassa schiena, il bacino.

Il lavoro su Hara verrà integrato con la pratica di un kata Iokai.

Programma:

- Teoria e pratica su Hara
- Ascolto e morbidezza
- Ki Kai Tanden, la sorgente della vita
- Diaframma , significato e movimento
- Il sacro e le creste iliache come pilastri
- Pratica kata Iokai

Docente : Arie Spruit

Via B. Luini 4

21014 Laveno Mombello (VA)