

Anno Accademico 2015 / 16

CORSO TEORICO - PRATICO DI DO-IN (self shiatsu), SHIATSU BASE E STRETCHING Docente: Fiorella Belpassi

**Incontro di presentazione
Sabato 14 maggio 2016, ore 10 – 12
Sala Abbà Cornaglia**

Corso teorico pratico per la consapevolezza e l'autodisciplina riferita alla prassi esecutiva e di studio. Un valido supporto allo studio musicale attraverso tecniche di autorilassamento e di rivitalizzazione.

1. Il DO-IN è stato sviluppato in epoca memorabile sulla base di reazioni naturali e intuitive di autoadattamento, non di teorie elaborate e complesse.
2. Il DO-IN consiste in esercizi che possono essere eseguiti del tutto autonomamente e non richiedono l'uso di strumenti (a differenza ad esempio dall'agopuntura e dalle pratiche fisioterapiche). Gli esercizi richiedono unicamente le funzioni fisiche e mentali del soggetto usate in modo adeguato con spirito di autoadattamento.
3. Gli esercizi del DO-IN mirano ad accrescere il benessere fisico, mentale e spirituale, e possono essere praticati da chiunque, dovunque e con modesto dispendio di tempo. Poiché non richiedono un impegno speciale possono far parte della vita di ogni giorno

1. Lo SHIATSU, dal giapponese "pressione con il pollice" è una tecnica di origine orientale che ha lo scopo di preservare e fare riacquistare il benessere psico-fisico. Ma lo shiatsu non è solo pura tecnica, bensì molto di più: è contatto, empatia, ascolto, autoguarigione, nutrimento emozionale e spirituale. Per la medicina orientale il corpo umano, esaminato da un punto di vista energetico, è il risultato di una forma dinamica vitale chiamata "KI", che funge da collegamento tra tutti i tessuti e gli organi del corpo e che circola attraverso canali detti "meridiani". I diversi tipi di pressione lungo questi meridiani preservano e riequilibrano il flusso di energia.

2. Nel DO-IN e nello SHIATSU vengono utilizzate anche tecniche di STRETCHING e di stiramento e aggiustamento strutturale.

3. Il DO-IN, lo SHIATSU e lo STRETCHING consentono di conoscere ed educare il proprio corpo, di ascoltare se stessi e gli altri, di rapportarsi in modo corretto con l'ambiente, aiutano in caso di stress, stanchezza, squilibri fisici, mentali ed emozionali e prevengono molti disturbi (mal di testa, di schiena, raffreddore etc.).

Fiorella Belpassi ha conseguito il diploma di violoncello presso il conservatorio di L'Aquila, ha completato il corso di studi alla Scuola Internazionale di Shiatsu Italia di Milano e tuttora fa parte della FISieo (Federazione Italiana Shiatsu insegnanti e operatori).

Per informazioni: Prof.ssa Maria Teresa Pasero, mariateresapasero@libero.it

Iscrizioni: Segreteria Didattica: 0131.051500, <segreteria.didattica@conservatoriovivaldi.it>

Scadenza iscrizioni: sabato 30 aprile 2016

**L'incontro, aperto anche agli esterni, è gratuito
e verrà confermato se le iscrizioni saranno almeno 15.**