

## Sciogliere le tensioni. Lo stretching dei meridiani

Author : Redazione

Date : 24 novembre 2014



Un appuntamento, gratuito, per conoscere lo stretching dei meridiani. È la presentazione di un corso breve di Self Shiatsu che si terrà **giovedì 27 novembre**, dalle 18.30 alle 20 al centro olistico *Lago in Fondo al Mare* di San Giuliano Terme.

Ma il primo incontro sarà soprattutto una lezione autonoma in cui Monja De Riva (che terrà il corso) illustrerà una serie di esercizi, il "Do-In del mattino", che possono essere eseguiti in 5 minuti (e quindi anche al mattino appena svegliati).

L'ingresso è gratuito ma è obbligatorio prenotarsi a [info@perlavitachescegli.it](mailto:info@perlavitachescegli.it) oppure [registrandosi qui](#).

Lo stretching dei meridiani è un insieme di tecniche ideate dal Maestro Shizuto Masunaga per dare la possibilità ad ognuno di lavorare sui meridiani anche in momenti diversi dal trattamento shiatsu.

Sono dei movimenti facili che si basano sul concetto che con lo stretching e il rilassamento che segue il mantenimento della posizione si ha la liberazione di Ki e il rilascio delle tensioni.

Questi esercizi mettono in evidenza i meridiani, li portano in tensione e liberano l'eventuale energia accumulata, permettendole di scorrere con più fluidità. Sono quindi statici, non richiedono particolari abilità fisiche e non hanno una forma perfetta di arrivo.

L'obiettivo è imparare a eseguirli stando in ascolto del proprio corpo, accettando i propri limiti del momento e gustandosi il piacere di fare il movimento. Per questo motivo sono eseguibili da chiunque, in qualsiasi momento della vita e forma fisica.

Lo scopo del corso è di fornire uno strumento che sarà possibile anche utilizzare da soli a casa.

Qui tutte le [informazioni](#) e gli [approfondimenti](#)