



MASAŻ SHIATSU

Szkolenie podstawowe – 20 godzin

Prowadzący Radosław Nehring

Shiatsu jest masażem uciskowym wywodzącym się z Japonii. Nazwa ta oznacza w języku japońskim „lecniczy ucisk dłoni”. Często bywa nazywany także masażem punktowym, akupresurą, akupunkturą bez igieł. Shiatsu nawiązuje do mającego kilka tysięcy lat masażu chińskiego (tui-na) i zasad medycyny chińskiej, a także do współczesnej medycyny zachodniej.



Masaż Shiatsu relaksuje i regeneruje. Zwiększa ruchomość stawów i elastyczność mięśni, skutecznie zmniejsza poziom bólów kręgosłupa i kończyn. Poprawia samopoczucie psychiczne, redukuje stres, zmniejsza poziom depresji, przywraca równowagę emocjonalną, poprawia kontakt ze swoim ciałem, powoduje wzrost samoakceptacji i poczucia własnej wartości, wyzwala przyływ energii wewnętrznej i pozytywne nastawienie do życia.

Pod względem fizjologii poprawia krążenie krwi, limfy i innych płynów organicznych, poprawia funkcje obwodowego układu nerwowego, zwiększa ukrwienie wszystkich tkanek, wzmacnia narządy wewnętrzne (nerki, wątroba, serce, żołądek, śledziona, jelita, płuca).

W pierwszym etapie szkolenia Shiatsu, specjalny nacisk położony będzie na działanie praktyczne, tak aby każdy uczestnik po tym etapie znał pełną sekwencję ruchów Shiatsu i swobodnie je wykonywał, zarówno w pozycji leżącej na brzuchu, na plecach i siedzącej. Każdy doświadczy Shiatsu zarówno w roli masażysty, jak i masowanego, co pozwoli zrozumieć i utrwalić sposób poruszania się i balansowania ciałem podczas masażu, a dzięki temu prawidłowego przekazywania technik ucisku kciukiem, dłonią, łokciem, czy też stopą.

Na pierwszym etapie szkolenia zaprezentowana zostanie przede wszystkim metoda Sensei Shizuto Masunagi, ale poszerzy ją również terapia Shiatsu Sensei Tokujiro Namikoshiego, ze szczególnym uwzględnieniem punktów o działaniu ogólnoustrojowym - przeciwbólowym, przeciwzapalnym. Wiedza ta wypływa z filozofii Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, dlatego poświęcimy również czas na podstawowe rozważania na temat meridianów - kanałów energetycznych, teorii pięciu przemian oraz energii Qi.

Radosław Nehring praktykuje Shiatsu i masaż Tui Na (chiński masaż leczniczy) od końca lat dziewięćdziesiątych. Posiada dyplom magistra na Uniwersytecie Gdańskim - Pedagogika specjalna ze specjalizacją korekcji wad postaw oraz dyplom II stopnia masażu leczniczego. Absolwent Studium Niekonwencjonalnych Metod Leczenia w Warszawie pod opieką dr Puchalskiego oraz dr Bronz, odbył czteroletnią edukację i praktykę w prywatnej fundacji Przywracania Zdrowia i Rozwoju Duchowego w Sopocie. Odbył roczną praktykę w gabinecie homeopatii i Tradycyjnej Medycyny Chińskiej dr Elżbiety Czarzastej. Był również słuchaczem i kursantem na warsztatach A. Turczynowicza (wprowadził Shiatsu do Polski).