

SHIATSU



AUTUNNO – METALLO – RESPIRO/ENERGIA VITALE

Dopo il culmine della grande espansione dello **yang** nella stagione estiva, per l'MTC (Medicina tradizionale cinese) ci si avvia pian piano all'autunno, alla raccolta, alle foglie che cadono dagli alberi... Il parallelismo tra la natura e noi, che ne siamo parte e influenzati con gli stessi cicli, risuona nel nostro microcosmo a una fase più **yin** più **introspettiva** e **riflessiva** a volte anche malinconica...con un movimento di **interiorizzazione**.

Secondo la visione energetica dei 5 Movimenti (Fuoco, Terra, Metallo, Acqua e Legno) l'elemento **Metallo**, generato dalla terra che ne è ricca di vari tipi di metallo, è solido e fermo ma contemporaneamente può assumere altre forme. L'organo corrispondente è il **Polmone** e viscere associate **Intestino crasso**, entrambi con caratteristiche di raccolta, gestione ed eliminazione.

L'apparato respiratorio è fondamentale nel mantenimento della salute, un numero ridotto di atti respiratori migliora l'efficacia della respirazione e **augmenta l'ossigenazione** dell'organismo rendendolo più **energico** e **vitale**. Con respiri ampi e profondi tonifichiamo organi e non solo nutriamo di ossigeno tutte le cellule ma provvediamo anche a disintossicarci, quando respiriamo male ci sentiamo stanchi esauriti di malumore ...

Il "Qi" è tradotto dal cinese e "Ki" dal giapponese come **energia**, letteralmente **soffi**, e l'aria è il veicolo principale; il soffio è un'energia molto potente!

Se l'atto respiratorio non permette al Qi di scendere tenderà a ristagnare in alto nel petto dando luogo a tosse, respiro corto e senso di oppressione toracica...

La concentrazione su un **respiro calmo** e **regolare** favorisce uno stato mentale e fisico che ci consente di aprirci, **prendere spazio dentro di noi** e **nella nostra vita**, muovendoci in **nuove direzioni**.

Tutti sanno che chi non respira è morto non tutti sono consapevoli che meglio si respira, meglio si vive