

Főoldal

Shiatsu masszáz

Cranioszakrális terápia

Shiatsu alapanfolyam

Shiatsu továbbképzés I-II. Modul

Kismama Shiatsu, papás szülés

DO-IN mozgás és önmasszázs

Önmasszázs és kinezió tape

Képgaléria

A DO-IN Japánból származó öngyógyító masszáz és mozgás rendszer, amely több száz éves terápiás tapasztalatot rejt magában.

A könnyen megtanulható mozdulatai bárki számára kivitelezhetőek. A gyakorlatok lehetővé teszik az energia érzékelését, a test felfedezését, tudatosítását. Egy aktív meditatív állapotot hozunk létre, mely segíti az egészség megőrzését, a testi-lelki jólét megtartását.

A DO-IN azért is különleges, mert jellemzője, hogy a mozdulatok végzésekor nagyon fontos az önmagunkra fordított szeretetteljes figyelem. Azzal, hogy rendszeresen megadjuk önmagunknak ezt a törődést, -fejlesztjük a saját határaink érzékelését, és a határok tiszteletben tartását-, hatalmasat lépünk Önmagunk felé !

A gyakorlatok végzése által lehetőséget adunk testünknek, lelkünknek, a változásra, megújulásra. A változásra való képességünket növelve, megteremtjük a gyógyulásunkhoz vezető utat.

A DO-IN rendszeres végzése segít rugalmasan tartani az izmokat, inakat, a nyújtások oldják a struktúrában rekedt feszültségeket. A meridiánokon végzett önmasszázsokon keresztül kapcsolódunk a belső szerveinkhez, finoman támogatjuk a működésüket. A DO-IN gyakorlása fejleszti a koncentrációt, javítja az egyensúlyérzékünket. Kiegyenlíti az energiaáramlást, oldja a blokkokat, és mind fizikai, mind lelki szinten a kiegyenlítetttség felé mozdítja el a teljes rendszerünket. Magasabb szellemi szinten hozzásegít az Univerzummal való egység megéléséhez.

A DO IN légző gyakorlatokból, kitartott mozdulatok, nyújtások feszítések sorozatából áll, mely a testünkben lévő fascia rendszer feszültségeit oldja. Fontosak az önmasszázs elemei, az ütögetések, simítások és a pontnyomások, melyekkel közvetlen kapcsolatba kerülhetünk a meridiánok rendszerével.

A gyakorlatok, a mozdulatok egyszerűek, végzéséhez nem szükséges előképzettség, vagy különösebb állóképesség, bármely korosztály alkalmazhatja, és betegek is végezhetik. Rendszeres használatukkal fejlődik testtudatosságunk, elérhetjük, hogy a betegségekkel, stresszel, frusztrációval szemben ellenállóbbak legyünk, problémáinkat könnyebben, rugalmasabban megoldjuk.

A foglalkozások célja, hogy a résztvevők megtanulják a különböző gyakorlatok megfelelő kivitelezését, megértsék azok hatásmechanizmusát, megtanulják érzékelni saját testük változásait, és arra megfelelően reagáljanak.

A DO-In gyakorlás ideje: hétfő 8.00., szerda 16.30.
Eyva Ház , Kecskemét, Hoffman János u. 10.

Telefonszámom:
06-30-496-9791



