

## Yashám

E' una parola di lingua turca che significa "IL VIVERE".

Le mie origini - italiana di madre e turca di padre - sono state l'impulso a scegliere questa armoniosa parola per definire il mio percorso interiore e l'obiettivo della mia esperienza.

La curiosa e dinamica ricerca di me stesso mi accompagna da sempre, spingendomi a vivere, consapevolizzare e migliorare ogni esperienza al fine di condividerla con le persone e l'universo.

L'origine multietnica da cui provengo mi ha spinto a confrontare i principi comuni a realtà culturali diverse, a volte apparentemente contrastanti, stimolandomi al continuo approfondimento e apprendimento di altre culture e discipline.

Tutto questo mi ha portato e mi porta di continuo all'integrazione della mia preparazione di base soprattutto con la cultura e le discipline orientali.

### “Il Corpo è lo specchio dell’Anima”

è la frase simbolo che sento come collegamento di tutte le discipline che insegno e pratico.

*Rebalancing* è una di quelle che stanno alla base della mia preparazione.

Sul sito [www.rebalancing.it](http://www.rebalancing.it) si può approfondire la conoscenza di questa pratica, acquisendo informazioni e dettagli sulla nostra Scuola di Rebalancing Verona e sul Programma di Formazione Professionale.

Ci trovate anche sulla **pagina Facebook**

**“REBALANCING ITALIA”**.

Su [www.yasham.eu](http://www.yasham.eu) si possono invece avere informazioni utili sulle discipline di QiGong, TaiChiChuan, Reiki, ChiGung/Tuina, Cromopuntura, che pratico e insegno, inclusi date e luoghi dei Corsi e Seminari.



**Associazione YASHAM**  
M. Hakan Caglayan  
Cell: 348-4747469  
Verona / Italia  
[www.rebalancing.it](http://www.rebalancing.it)  
[www.yasham.eu](http://www.yasham.eu)  
[caglayan.hakan@yasham.eu](mailto:caglayan.hakan@yasham.eu)



# REBALANCING

CONSAPEVOLEZZA  
DEL  
BENESSERE

ASSOCIAZIONE YASHAM



## Che cos'è Rebalancing?

Rebalancing (Ribilanciamento) è una tecnica energetica *olistica* antidolorifica di manipolazione della fascia muscolare (tessuto connettivo) che si prefigge soprattutto di RI-portare in equilibrio lo stato psicofisico della persona e farle RI-trovare Ben-Essere.

Rebalancing nasce attraverso la combinazione di diverse tecniche corporee e di massaggi, sia occidentali che orientali ed agisce innanzitutto sulla postura corporea. Esperti delle tecniche come Rolfing, Feldenkrais, Trager, Postural Integration, Tecnica Alexander, Osteopatia, Polarity, Shiatsu e Agopuntura hanno dato il loro prezioso contributo ad esso.

Il tessuto connettivo, che costituisce la struttura principale del corpo, si rilassa / tonifica attraverso un'attenta sollecitazione (tocco) e aiuta in questo modo i muscoli, tendini e legamenti a ritrovare la loro posizione naturale favorendo una migliore circolazione dei fluidi corporei.

La maggiore consapevolezza corporea che si raggiunge attraverso i singoli trattamenti, aiuta a migliorare e cambiare la cattiva postura corporea, che per anni ci ha causato dolori fisici o malattie e di conseguenza a dare sollievo al nostro intero sistema psicofisico per migliorare la qualità di Vita.

Rebalancing, grazie alla sintesi di massaggio del tessuto connettivo, scioglimento delle articolazioni (joint release), tecniche di respirazione, lettura del corpo (body reading) e con il supporto dell'intelligenza corporea, lavora non solo sui sintomi corporei ma incontra l'Uomo come l'unità di Corpo, Mente ed Anima. Il "tocco consapevole" della tecnica RI-apre le porte dell'accettazione di se stessi e l'autoguarigione.



[www.rebalancing.it](http://www.rebalancing.it)

REBALANCING insegue la meta di:

- RI-portare Ben-Essere,
- Alleviare e/o eliminare dolori,
- Migliorare la qualità di Vita,
- RI-equilibrare Corpo - Mente - Anima,
- Rilassamento corporeo ed emotivo/mentale,
- Aumento della consapevolezza corporea,
- Stimolazione della circolazione dei fluidi corporei,
- Aumento delle prestazioni atletiche,
- Correggere cattive posture corporee,
- Modellare il corpo.

REBALANCING può aiutare in caso di:

- Stress e Stanchezza,
- Dolori di schiena,
- Stati depressivi,
- Nervosismo e irrequietezza.
- Dolori dovuti al nervo sciatico,
- Dolori delle giunture/articolazioni,
- Dolori d'ernia,
- Emicrania o mal di testa,
- Braccio del tennista/golfista
- Dolori tipici dovuti all'uso del mouse,
- Scioglimento del tessuto cicatrizzato,



[www.yasham.eu](http://www.yasham.eu)

## Il Sistema dei 10-Trattamenti:

Anche se si possono eseguire trattamenti singoli specifici per la persona adeguandoli alle esigenze del momento, l'esperienza del metodo dimostra che il sistema dei 10 trattamenti abbia una maggiore efficacia nel RI-portare il corpo al suo naturale equilibrio.

Ogni trattamento lavora sul fisico, ma tenendo conto della relazione tra la parte del corpo trattata e gli stati emotivi ad essa relativi.

Fiducia, ispirazione, creatività, etc., sono tutti aspetti emotivi della Vita che passano attraverso parti specifiche del corpo. Ogni seduta di Rebalancing tiene conto di questa relazione come uno dei principi stessi del trattamento.

1° Trattamento (Cassa Toracica): **Ispirazione, Apertura**

2° Trattamento (Piedi/Gambe): **Radicamento, Stabilità**

3° Trat. (Braccia/Spalle): **Espandere, Dare-Prendere**

4° Trattamento (Gambe/Bacino): **Trattenere e Rilasciare**

5° Trattamento (Bacino/Pancia): **Fiducia ed Emozioni**

6° Trattamento (Schiena): **Sostegno e Contegno**

7° Trattamento (Capo): **Essere visibili, Identità**

8° Trattamento: **Ricettività**

9° Trattamento: **Creatività**

10° Trattamento: **INTEGRITA'**

Ogni trattamento singolo ha in genere una durata di 75-90 minuti e l'appuntamento è da concordarsi di volta in volta.



[www.rebalancing.it](http://www.rebalancing.it)