

Lo Shiatsu

Lo Shiatsu è una tecnica di trattamento codificata nel secolo scorso in Giappone, ma che affonda le sue radici nella cultura millenaria cinese.

Tramite pressioni esercitate con pollici, palmi, gomiti o anche ginocchia, agisce su punti e meridiani attivando nel ricevente un riequilibrio generale delle funzioni dell'organismo e aumentando il benessere psicofisico.

E' un valido aiuto contro mal di schiena, cefalee, dolori alle cervicali, agli arti e alle spalle.

Migliora il sonno lavorando sulle tensioni e le rigidità, regolarizza il metabolismo e la circolazione sanguigna e linfatica.

Grazie a un rilassamento profondo ristabilisce una condizione di calma interiore che contribuisce a ritrovare lucidità mentale ed emotiva, restituendoci un senso di leggerezza.

Le mani dell'operatore guidate dal cuore e accompagnate da una respirazione profonda, innescano un percorso naturale che conduce a ripristinare, migliorare e consolidare la condizione di equilibrio dell'individuo, **dando valore alle innate capacità di auto guarigione dell'organismo.**

Un'ora di trattamento a settimana migliora l'umore, la postura, la salute e la vita in generale.

Un'ora, se si è fortunati anche due, tutte per noi che ci diano quella sensazione di rilassamento, appagamento, leggerezza e nuova energia per ributtarsi a capo fitto nella mischia.

La mia filosofia di vita

La salute è una condizione naturale, è una relazione armonica con se stessi e con tutto ciò che rende possibile l'esistenza. E' il processo della vita stessa.

I disturbi e i sintomi che scambiamo per "malattia" non sono altro che segnali della reazione vitale dell'organismo a una condizione di squilibrio psico-fisico, e ci indicano la strada da percorrere per ritrovare quel "centro" momentaneamente perduto.

Spesso ci dimentichiamo che il nostro corpo è uno degli strumenti più preziosi che possediamo.

L'educazione alla percezione e la conoscenza delle sue potenzialità e dei suoi limiti ci introduce a un percorso in grado di cambiare completamente il nostro modo di essere e di esserci.

Contattare attraverso la pratica shiatsu la propria condizione psico-somatica significa saper ascoltare il nostro corpo, comprendere, accogliere e rispettare le nostre emozioni per sostenere e rinforzare i processi vitali di cambiamento dando fluidità alla loro espressione e manifestazione nella vita.