

SHIATSU

Shiatsu es una modalidad terapéutica de origen japonés. Mediante la aplicación de presiones en puntos localizados del cuerpo, estiramientos, movilizaciones..., activa los mecanismos naturales de regeneración del cuerpo, proporcionándole salud y longevidad. Equilibra todos los sistemas, armoniza nuestra energía, nos permite relajar la mente y salir del estrés.

Sus orígenes

Las raíces del Shiatsu están en la Medicina Tradicional China en su aparición por el 310 a.c. que considera el fluir armonioso de la energía como fuente de salud física, emocional y psíquica. Llega a Japón en el 500 d.c., donde se mezcla con el masaje propio de Japón y pasa a denominarse AnMa. En Japón, el AnMa derivó hacia el actual Shiatsu, especializándose principalmente en la técnica de presión.

Sesión de shiatsu

Se trabaja sobre el suelo, en un futón, o en camilla, en un ambiente de calma que invita a la interiorización. Las sesiones tienen una duración de 1h.



Beneficios y aplicaciones

Los efectos son tanto preventivos como curativos. Inducen a la calma y la relajación profunda, permitiendo así liberar tensiones, ansiedad, estrés y toxinas acumuladas. Mejora los síntomas de cualquier enfermedad.

- Relaja el cuerpo y la mente. Aumenta y reequilibra la energía corporal. Mejora el tono vital.
- Equilibra los sistemas: nervioso, respiratorio, circulatorio y linfático.
- Alivia la tensión en músculos y articulaciones. Trata el dolor de espalda y lesiones deportivas. Mejora y fortalece la columna vertebral, ayudando en el tratamiento de cifosis, escoliosis o patologías vertebrales.
- Mejora la postura, la conciencia del propio cuerpo y del estado emocional, favoreciendo la comprensión, aceptación y el cambio.
- Trata problemas de ansiedad, insomnio, digestivos, asmáticos menstruales, cefaleas y migrañas.
- Promueve el equilibrio emocional aportando optimismo y energía.
- Estimula el sistema inmunitario y el funcionamiento normal de los órganos internos.
- Aconsejable en personas de cualquier edad.