



INDICE

1. Le sedute
2. La sensibilità e la tecnica
3. I benefici

1. Le sedute

Nella prima seduta viene effettuata una valutazione globale dell'apparato locomotore e dello stato organico in base alle aree riflessologiche e dei percorsi energetici dell'agopuntura. La strategia di trattamento viene poi stabilita anche in base all'interpretazione dei segni e dei sintomi che emergono dopo un breve colloquio con il ricevente.

Il trattamento dura circa un'ora e varia in funzione delle necessità e della reazione soggettiva del ricevente e si svolge a terra, sdraiati su un comodo materassino. Il numero dei trattamenti viene stabilito in base alle problematiche riscontrate e alla reazione soggettiva del ricevente. Non è richiesto nessuno sforzo fisico o mentale da parte del ricevente che deve solo rilassarsi.

Lo Shiatsu si pratica e si riceve vestiti con un abbigliamento confortevole in cotone o altro materiale naturale (tuta da ginnastica o kimono). E' necessario togliere scarpe, cinture, orologi, braccialetti, anelli e ogni altro oggetto che possa impedire il libero fluire dell'energia.

2. La sensibilità e la tecnica

La pressione perpendicolare, statica, costante e gradualmente incisiva è il punto essenziale di questa arte manuale che offre un valido aiuto contro lo stress e le tensioni che sempre ci assillano. Infatti, grazie alla profondità e alla staticità della sua azione, riporta il ricevente ai ritmi naturali, aumentando la capacità ricettiva agli stimoli apportati dal trattamento.



E' così che la risposta alla pressione genera un movimento che risveglia le forze intrinseche in grado di innescare il processo di autoguarigione.

Il trattamento non comporta nessuno sforzo muscolare da parte dell'operatore poichè, grazie all'uso di posizioni appropriate, la pressione viene apportata sfruttando il peso del corpo. Questo consente di avere, con il minimo sforzo, la massima sensibilità tattile indispensabile per il trattamento. Infatti, la sensibilità manuale, miscela di doti naturali, di studio e di anni di esperienza, è essenziale perchè l'operatore abbia la capacità di modificare situazioni anche difficili e complesse.

Un notevole contributo viene ulteriormente apportato dall'uso di tecniche appropriate frutto di studi legati anche ad altre discipline quali lo Stretching, lo Yoga, la Reflessologia.

Lo Shiatsu è tuttora in continua evoluzione grazie all'impegno di tutti gli operatori che continuano la loro ricerca, in un mondo in cui la voglia di crescere offre un continuo stimolo al dialogo e a nuove scoperte.

3. I benefici

- Benessere psico-fisico globale
- Rilassamento duraturo
- Miglioramento delle attività metaboliche
- Miglioramento delle capacità individuali (lavoro, sport, studio, concentrazione)
- Stimola positivamente tutti coloro che ne sono coinvolti.
- Aiuta enormemente nello sviluppo R
- Rafforza mente e corpo
- Aumenta l'efficienza del sistema immunitario
- Aumenta la capacità di reazione alle malattie



La prevenzione si basa sul fatto che lo squilibrio energetico è rilevabile prima che si manifesti la malattia.