

Shiatsu

El fundamento teórico del shiatsu es la enseñanza china de los 5 elementos (fuego-tierra-metal-agua-madera) y el sistema de los meridianos. Los meridianos son vías de energía en el cuerpo, por las cuales fluye la energía de la vida de órgano a órgano para ayudar a su función. Los meridianos demuestran como están los órganos y la situación mental de la persona. La palabra shiatsu viene del japonés y significa presión de dedos.

Shiatsu es una forma de terapia integral para cuerpo y alma. Su meta es estimular la autocuración del paciente y llevar al equilibrio la energía. La esencia del shiatsu son tocamientos cuidadosos. La terapeuta hace fuerza con las manos, dedos, codos y rodillas en los puntos de acupuntura y en otros puntos que piden atención. Rotaciones de articulación y suaves manipulaciones en las vértebras de la columna abren las puertas para que la energía pueda fluir nuevamente libre en el cuerpo. La respiración se calma y un estado relajado se produce. Porque nuestro estado energético está ligada fuertemente

con nuestras emociones, también resulta un efecto relajante emocionalmente.

La terapia comienza con un corto diagnóstico y dura alrededor de una hora. El cliente/la cliente está echada cómodamente encima de un colchón suave en el suelo. Shiatsu se hace con el cuerpo vestido.

Shiatsu ayuda sobre todo cuando hay

- dolores de cabeza y de espalda
- molestias en el cuello y los hombros
- en todas las molestias por estrés
- tensiones
- nerviosismo
- problemas de digestión
- insomnio
- dolores psicósomáticos y sin diagnóstica de la medicina convencional
- depresión
- cansancio

Los tratamientos de shiatsu son bien variados, según las necesidades del cliente/clienta y la intuición de la terapeuta. La gama abarca de tocamientos tranquilos y finos a muy dinámicos y con fuerza. Eso

puede ser doloroso en el momento, pero es un dolor que aporta alivio.

La colaboración activa del cliente/clienta en forma de auto percepción y reflexión es importante y aumenta el buen resultado del shiatsu y hace posible un proceso de cambio del estado inicial.

www.accompagno.org