

Le tecniche dello Shiatsu

Scritto da Administrator

Mercoledì 06 Agosto 2008 17:47 - Ultimo aggiornamento Giovedì 10 Novembre 2011 18:38

Lo Shiatsu si basa su quattro "pilastri":

- il respiro;
 - la postura;
 - la perpendicolarità;
 - la pressione
- Lo Shiatsu è una tecnica manuale basata principalmente sulle pressioni portate con i pollici, le dita, i palmi delle mani, senza mai usare i gomiti, nè le ginocchia nè i piedi. Una pressione efficace è caratterizzata da cinque fattori che devono sempre essere presenti:
- l'uso del giusto strumento di lavoro
 - una corretta posizione dell'operatore
 - una corretta individuazione dell'area su cui operare
 - l'attenzione dell'operatore
 - tre fasi pressorie: ingresso, stasi, uscita
- Questo permette, contattando il suo livello energetico più profondo e quindi tutti gli aspetti della sua realtà, di risvegliare nel ricevente la sua forza di autoguarigione. Nella medicina tradizionale cinese (MTC) psiche e soma non sono mai stati divisi e questo rappresenta una delle fondamentali differenze con la medicina occidentale.