

SCUOLA TAO DI SHIATSU

presso

**Centro Studi Santa Chiara
SALUZZO (CN)**

Corso per operatori shiatsu

SHIATSU: “IL CUORE NELLE MANI”

**Una tecnica che lavora sui blocchi
fisici per arrivare a rimuovere
quelli psicologici**

**Candidata
Laura Sola**

2009

INTRODUZIONE

Le motivazioni che hanno determinato l'origine di questo lavoro, sono maturate nell'arco di questi tre anni di corso, nei quali ho potuto verificare durante i vari trattamenti come lo shiatsu insegna a sentire il corpo e ad entrare in contatto con l'interiorità.

Spesso le emozioni si rivelano a livello fisico, causando talvolta rigidità e contratture, blocchi energetici che la manipolazione può sciogliere.

Grande rilievo ha il profilo psicologico della persona che richiede il trattamento, basato sulla valutazione di punti di diagnosi e su particolari affinità con uno dei cinque elementi (legno, metallo, terra, acqua, fuoco) provenienti della medicina tradizionale cinese. La scelta indicherà preferenze, disturbi più frequenti, emozioni positive da incoraggiare o tendenze psicologiche meno funzionali su cui lavorare.

I vantaggi che si possono ottenere in seguito ad un trattamento shiatsu sono sulla psiche e sui disturbi psicosomatici, oltre che naturalmente sui disturbi di natura fisica.

Lo scopo di questa tesi sarà quello di documentare tale fenomeno tramite l'analisi di tre casi studio che di seguito verranno proposti.

La tesi si articolerà in una prima parte introduttiva sui concetti basilari dello shiatsu, seguirà un approfondimento su come la psiche interagisce a livello fisico ed infine verranno proposti i tre casi studio.

CHE COS'E' LO SHIATSU

Lo *Shiatsu* è una delle varie pratiche che ci aiutano a trasformare le nostre vite mediante lo sviluppo della consapevolezza in noi stessi, ovvero ciò di che crea in noi stati negativi e di ciò che è richiesto per alleviare questi ultimi.

Trae le proprie origini dall'antico massaggio cinese, che utilizza teorie e tecniche della cultura e della filosofia cinese, appunto, per creare unità e benessere.

La parola giapponese shiatsu significa pressione delle dita: *shi=dita,atsu=pressione*.

Nello shiatsu le dita, i pollici, i gomiti, le ginocchia e le mani sono usati per stimolare o sedare l'energia che scorre attraverso il corpo al fine di migliorarne la salute e favorire la guarigione.

Come l'agopuntura e altre pratiche orientali di medicina orientale, lo shiatsu agisce sul sistema energetico del corpo.

Nella concezione orientale l'energia è la "forza vitale" che noi non vediamo ma possiamo avvertire o sentire. Ad esempio, quando una persona entra in una stanza, ne avvertiamo immediatamente lo stato energetico, sia nel caso in cui essa appaia piena d'energia, che in quello contrario.

Secondo la medicina orientale, la nostra energia "Ki" scorre nel corpo lungo linee specifiche chiamate meridiani.

I *meridiani* sono in relazione con i nostri organi fisici interni e con i nostri stati emotivi, psicologici e spirituali.

Gli organi e le funzioni del corpo sono ripartiti in sei coppie di meridiani collegati fra loro dal Ki.

Per i cinesi tutte le parti e le funzioni del corpo sono connesse fra loro; nessun problema può quindi essere trattato con successo se considerato individualmente.

In Giappone lo shiatsu è usato soprattutto come misura preventiva, un modo corretto per rimanere in buona salute e felici.

LA STORIA DELLO SHIATSU

Il termine shiatsu si è diffuso nel XX secolo.

Nella Cina antica il massaggio è stato considerato per molti anni come una delle quattro forme di trattamento medico, insieme all'agopuntura, all'erboristeria e alla maxibustione.

Secondo l'ANMO (la pratica di toccare particolari punti del corpo per favorire il benessere) descritta per la prima volta dall'Imperatore Giallo, nel testo Canone di Medicina Interna dell'Imperatore Giallo, il massaggio e gli esercizi di respirazione sono il miglior modo per trattare alcune malattie e certi disturbi.

Nel VI secolo d.C. il Buddismo fu introdotto in Giappone, e con esso la filosofia e la cultura cinese.

L'arte dell'Anmo fu così diffusa insieme con altre pratiche curative.

Una di queste era il tao-yinn, e la sua combinazione con altre tecniche di massaggio e di strofinamento era simile allo shiatsu di oggi.

In Giappone nel XVII secolo fu stabilito che l'anima potesse essere praticato solo da persone non vedenti, munite di una sensibilità al tocco molto sviluppata.

Solo nel 1925 Namikoshi fondò la scuola di tirocinio di shiatsu e successivamente Shizuto Masunaga integrò la filosofia e la psicologia occidentali con la tradizione cinese.

GLI STILI SHIATSU

Negli ultimi quarant'anni, si è assistito alla nascita di vari stili e scuole di shiatsu; alcune, delle più importanti, sono le più importanti sono le seguenti:

ZEN SHIATSU

Basato sullo stile di *Masunaga*, pone minore enfasi sugli tsubo, preferendo il sistema dei meridiani, definiti attraverso le connessioni e i cambiamenti che si avvertono ponendo entrambe le mani a contatto con il corpo.

Masunaga introdusse i concetti di *Kyo* e *Jitzu* per valutare la qualità dell'energia nel corpo. Lo Zen shiatsu non solo agisce sui dodici classici meridiani comuni allo shiatsu e all'agopuntura, ma utilizza percorsi aggiuntivi per ognuno dei meridiani classici cinesi.

OHASHIATSU

Questo stile di shiatsu si fonda sugli insegnamenti di *Wataru Ohashi*. Utilizza i dodici canali energetici e gli tsubo tradizionali per modificare l'energia nel corpo. Incorpora anche parte dello shiatsu di Masunaga e molto dello stile individuale di Ohashi.

NIPPON

Gli insegnamenti di *Namakoshi* formano la base di questo stile di shiatsu, che pone grande enfasi sull'anatomia, sulla psicologia e sui punti riflessi occidentali.

SHIATSU MACROBIOTICO

Utilizza i dodici meridiani classici e segue uno stile di vita in armonia con il mondo, in linea con gli insegnamenti originariamente impartiti da ***George Ohsawa***.

SHIATSU DEI CINQUE ELEMENTI

Si basa sulla teoria dei ***cinque elementi*** della medicina tradizionale cinese.

LA FILOSOFIA ORIENTALE

La filosofia orientale, trae le proprie origini dalla Cina, le idee basilari per la comprensione dello shiatsu sono:

- Il concetto di energia del Ki
- Il concetto di yin e yang
- Il concetto di tao
- La teoria dei cinque elementi

IL KI

Il Ki = energia (Qi in cinese) è la capacità di attivare e muovere l'energia. Nello shiatsu cerchiamo di equilibrare l'energia del Ki per riportare il corpo e la mente ad uno stato di armonia.

Il Ki può assumere forme molto sottili, come le emozioni e le sensazioni, o forme più materiali, come gli alberi, i temporali, le rocce, gli oceani o il corpo umano.

Il Ki, che permea ogni cosa è in continuo movimento, il suo costante flusso e riflusso tiene in vita noi e tutto ciò che ci circonda.

Tradizionalmente la forza del Ki si manifesta sotto tre aspetti:

- Il prenatale, Ki o energia che abbiamo ereditato.
- Il Ki dei cereali, l'energia che assumiamo dal cibo.
- Il Ki dell'aria, che assorbiamo attraverso la respirazione.

Un buon uso del Ki dipende dalla vita che conduciamo e dai nostri atteggiamenti, più viviamo in armonia con le forze naturali e siamo consapevoli delle nostre azioni, più il nostro Ki sarà armonioso.

Il Ki svolge cinque funzioni basilari:

- Movimento
- Protezione
- Ritenzione
- Trasformazione
- Riscaldamento

Nello shiatsu cerchiamo di valutare lo stato del Ki mediante vari metodi di diagnosi e dopo secondo i casi utilizziamo tecniche diverse per riequilibrarlo.

Un buon uso del Ki dipende da come conduciamo la vita e dai nostri atteggiamenti. Più viviamo in armonia con le forze naturali e più siamo consci delle nostre azioni, più il nostro ki sarà in armonia.

YIN E YANG

Yin e Yang rappresentano due poli opposti e complementari che si avvicinano. Essi mutano costantemente e sono interdipendenti, si possono osservare nel mutarsi del giorno nella notte, dell'inverno nella primavera, della giovinezza nella vecchiaia, del caldo nel freddo, della felicità nella tristezza.

Gli ideogrammi cinesi di yin e yang sono originati dall'osservazione di una collina, yin raffigura il lato all'ombra e yang il lato al sole.

Osservando le caratteristiche di questi due lati si possono fare le seguenti constatazioni:

YIN _ lato in ombra: buio, interno, freddo, terra, umido, acqua, luna, contrazioni.

YANG _ lato luminoso: luce, esterno, caldo, cielo, secco, fuoco, sole, espansione.

La teoria yin e yang può essere applicata a qualsiasi cosa ed essere utilizzati come concetti-guida per valutare lo stato del ki nelle persone.

Nello shiatsu la diagnosi è fatta attraverso una valutazione della qualità energetica di un individuo, se una persona è troppo attiva, avrà bisogno di una quantità maggiore di riposo, se è troppo arrabbiata, di più comprensione, se eccessivamente paurosa, di più attenzione e sicurezza.

Yin e Yang possono essere utilizzati come concetti-guida per valutare lo stato di Ki nelle persone.

Nello shiatsu la diagnosi è fatta attraverso una valutazione della qualità energetica di un individuo.

Se una persona è troppo attiva, avrà bisogno di una quantità maggiore dell'elemento opposto, vale a dire più riposo, se troppo arrabbiata, di più comprensione.

Se eccessivamente paurosa, di più attenzione e sicurezza.

IL TAO

Il termine TAO viene spesso tradotto come "LA VIA", ma in realtà non esiste una parola occidentale che ne rende il senso in modo sufficientemente soddisfacente.

E' l'azione reciproca fra le forze dell'universo: vivendo in armonia con esse, potremo vivere in armonia con la natura.

LA TEORIA DEI CINQUE ELEMENTI

Questo modo di categorizzare i fenomeni è una aggiunta successiva alla teoria dello yin e dello yang.

La teoria dei cinque elementi riflette il ritmo della natura ed esercita la sua influenza in numerosi campi: agricoltura, alimentazione, psicologia, filosofia e corpo umano.

Ogni elemento può essere rapportato ai differenti organi e alle varie funzioni dell'organismo. Una stagione, un periodo dell'anno, una sensazione, un gusto ed un suono sono solo alcuni esempi delle associazioni con gli elementi che vengono fatte in base a questa teoria.

Secondo questa teoria, i cinque elementi: *legno, fuoco, terra, metallo e acqua* vengono visti come categorie nelle quali rientrano tutti gli eventi dell'universo.

L'energia circola secondo un ciclo continuo, tramutandosi da un elemento a quello successivo.

Esiste un ciclo creativo:

- Il **legno** brucia per dar vita
- al **fuoco**, la cui cenere si decompone in
- **terra**, dove nascono e vengono estratti
- i **metalli**, i quali, una volta liquefatti, diventano
- l'**acqua** che nutre gli alberi e le piante

e un ciclo distruttivo:

- il **legno** viene tagliato dal metallo
- il **fuoco** viene estinto dall'acqua
- la **terra** viene penetrata dal legno
- il **metallo** viene liquefatto dal fuoco
- l'**acqua** viene arginata e bloccata dalla terra

Molti aspetti dell'esistenza sono stati associati ai cinque elementi come le emozioni di rabbia, gioia, dolore, paura e compassione, che sono rispettivamente collegate a legno, fuoco, metallo, acqua e terra.

Lo stesso discorso vale per i sapori, i colori e i suoni.

Inoltre, ogni coppia di meridiani è associata ad uno dei cinque elementi.

I MERIDIANI

I meridiani sono come un circuito chiuso di canali in cui scorre l'acqua; il fluire di quest'ultima corrisponde al Ki.

Ci possono essere molte interruzioni lungo la via: rami, pietre e foglie, che riempiono i canali di melma, creando di conseguenza un blocco.

Il flusso dell'acqua finirà per agitarsi e arrestarsi, da una parte del blocco ci sarà troppa acqua, mentre dall'altra ce ne sarà troppo poca.

Più a lungo permane il blocco, più evidente appare il contrasto, similmente, se continuiamo a negare le cause dei nostri blocchi, la nostra energia diminuirà. Possiamo avvertire i nostri blocchi come una stagnazione nel corpo, di cui il lato pieno corrisponde ad un dolore o ad un disagio, e quello vuoto ad una sensazione di debolezza o di apatia.

Un insufficiente flusso di Ki nel corpo provoca stanchezza, dolore fisico, depressione, turbe emotive, rigidità, mal di testa e molti altri problemi comuni; per correggere questi squilibri possono essere utilizzate varie tecniche di shiatsu.

Lungo i meridiani troviamo specifici punti energetici, detti *tsubo*, in cui il Ki è più attivo, si avvertono i blocchi più chiaramente, e si può liberare l'energia bloccata.

Gli *tsubo* corrispondono ai punti d'agopuntura cinese, in tutto ne esistono circa 365, ma nella pratica dello shiatsu ne vengono utilizzati un numero più limitato.

LE SEI COPPIE DI MERIDIANI

Generalmente nello shiatsu sono individuati dodici meridiani, suddivisi in sei coppie:

- Polmone e intestino crasso
- Stomaco e milza/pancreas
- Cuore e intestino tenue
- Vescica e reni
- Mastro del cuore e triplice riscaldatore
- Cistifellea e fegato

Queste coppie di meridiani hanno funzioni complementari: una funzione *yin* e il suo opposto, vale a dire una funzione *yang*.

Due di questi meridiani non sono realmente associati ad organi, ma regolano dei sistemi all'interno dell'organo.

Uno è il mastro del cuore che ha la funzione di proteggere il cuore dalle invasioni esterne e di regolarne il sistema circolatorio ed è associato al pericardio.

L'altro è il triplice riscaldatore che non possiede una forma fisica precisa e non è associato ad alcun organo, corrisponde ai "tre focolai", che equivalgono a tre chakra: cuore, plesso solare e tandem (il centro energetico del corpo situato sotto l'ombelico). Il triplice riscaldatore controlla la produzione e la regolazione del calore nel corpo.

Ci sono inoltre altri due canali, il *vaso governatore* e il *vaso concezione*, che regolano il flusso dell'energia all'interno dei meridiani, il VG influenza tutti i meridiani *Yang* mentre il vaso concezione tutti quelli *Yin*.

Ogni coppia di meridiani è associata ad uno dei cinque elementi: *terra, legno, fuoco, metallo e acqua*.

I BENEFICI FISICI DELLO SHIATSU

Lo shiatsu aiuta a mantenere uno stile di salute globale ed incoraggia le persone ad ascoltare più attentamente i messaggi del corpo. Con questa maggiore consapevolezza è più facile distinguere ciò che è salute da ciò che è nocivo, e scegliere la giusta via da seguire.

Dal momento che lo shiatsu lavora sul sistema energetico, può essere utile trattare un ampio numero di disturbi.

Lo shiatsu può essere particolarmente d'aiuto nei seguenti casi:

stati artritici
mal di schiena
difficoltà emotive
mal di testa – emicrania
insonnia
disturbi intestinali
disturbi mestruali
difficoltà respiratorie
disturbi connessi allo stress
sinusite

COSA ACCADE DURANTE UN MASSAGGIO SHIATSU?

Quando si riceve un trattamento shiatsu, la superficie della pelle viene immediatamente stimolata, provocando una reazione nel sistema nervoso.

FIDUCIA E TOCCO

Molte guarigioni avvengono grazie al tocco, all'ascolto. Ciò è evidente nel caso di un bambino che vuole essere abbracciato quando avverte un dolore o si sente insicuro, un bacio magico su di un ginocchio dolente è infatti migliore di qualsiasi calmante.

Da adulti traiamo conforto dal tocco specialmente quando siamo in difficoltà, questo tipo di contatto non è un comportamento che si può apprendere ma qualcosa d'istintivo: è l'istinto stesso a guidarci durante un massaggio shiatsu. Se poi c'è fiducia, chi riceve un trattamento può rilassarsi e, in questo stato di rilassamento, il corpo non ha bisogno di "resistere".

Lo shiatsu può quindi essere utile per comprendere le cause nascoste di disagi fisici ed emotivi, più respingiamo lo stato delle cose, più forte sarà la resistenza che si verrà a creare; quanto maggiore è il sostegno che noi riceviamo, tanto maggiore sarà la fiducia che s'instaurerà.

TOCCO E FIDUCIA

Lo shiatsu rappresenta d'incontro di due esseri umani, l'arte di "Ascoltare con le mani", pressione, stimolo vitale, contatto e relazione caratterizzano questa antica pratica giapponese che stimola i processi fisici e psichici fondamentali per il raggiungimento e mantenimento della salute.

Praticando questa disciplina, abbiamo la possibilità di

- Rieducarci al contatto**
- Ampliare la propria sensibilità all'uso del tatto**
- Migliorare il proprio equilibrio psico-fisico**
- Sviluppate una più profonda conoscenza di sé e degli altri**

La conseguenza spesso inevitabile del moderno modo di vivere ci ha condotto alla mancanza di contatto con gli altri. In molte famiglie oggi non vi è più forma di comunicazione del tipo abbraccio, carezza o bacio. Potrebbe essere così semplice e naturale. Si sono invece instaurati dei tabù che hanno fatto sì che l'uomo fosse sempre più isolato, sempre più solo.

La carenza di contatto instaura processi psicologici e fisiologici che bloccano la persona: a livello somatico, questo processo mancato, del tutto o in parte, si codifica con il tempo nel corpo con contrazioni muscolari, postura negativa, ispessimento del connettivo. La somma delle emozioni represses formano nel corpo una struttura che non offre la possibilità agli esseri umani di essere liberi e vivere pienamente il fluire delle dualità che hanno in sé: corpo-mente, parasimpatico-simpatico, caldo-freddo, gioia-dolore ecc.

Numerosi studi hanno messo in evidenza che forme di contatto semplice come il toccare,

l'accarezzare, l'abbracciare, sono di fondamentale importanza nello sviluppo psicofisico della persona per farle vivere un benessere emotivo completo e libero da schemi emozionali codificati.

La prima forma di comunicazione è senza alcun dubbio quella corporea: attraverso il contatto pelle a pelle si comunica con il bambino: molti genitori dovrebbero ricordare tutto questo, ed attraverso una comunicazione fatta di sentimenti, di fiducia e di amore, comunicare al bambino la giusta via per sviluppare al pieno le sue capacità psicofisiche.

LE ORIGINI DEL MASSAGGIO

Il massaggio è forse, una delle arti più antiche create dall'uomo. Le sue origini si perdono nella preistoria. Ma è certo che alcune grandi civiltà, come l'indù e la cinese, avevano elaborato delle forme di massaggio curativo già alcuni millenni prima di Cristo. In India si trattò di massaggio ayurvedico. In Cina si sviluppò una sorprendente terapia che consisteva nella stimolazione di certi punti situati sulla superficie del corpo umano. Essa aveva dei notevoli effetti terapeutici e poteva essere compiuta sia con le dita della mani che mediante aghi metallici o di osso. A seconda dello strumento impiegato, questa tecnica diventò nota sotto i nomi di "massaggio cinese" e di agopuntura.

Il massaggio fu coltivato anche in Egitto, in Persia e nell'antica Grecia. Qui esso divenne un mezzo importante per realizzare nell'uomo quegli ideali di bellezza e armonia che erano il fondamento della cultura ellenica. Roma ereditò questa pratica dalla Grecia, e si narra che Giulio Cesare si facesse massaggiare tutti i giorni per curare l'emigrania che lo affliggeva.

II MASSAGGIO È COMUNICAZIONE

Il massaggio è sicuramente la più antica e intuitiva modalità attraverso la quale un essere umano ha imparato a lenire le sofferenze di un suo simile. Quando una parte del nostro corpo viene urtata da un oggetto estraneo, la mano vi corre spontaneamente allo scopo di portare sollievo. È quasi un riflesso: se abbiamo un dolore fisico, la nostra mano incomincia a frizionare la zona dolente e il male si attenua. La mano dell'uomo è terapeutica. È capace di portare vita nuova nei tessuti, di sostituire il dolore con il piacere, di ristabilire un equilibrio turbato. Il massaggio è un atto di intimità e solidarietà, che riporta ogni individuo alla calda, rassicurante relazione corporea con la madre, quella in cui il linguaggio del corpo può comunicare l'ineffabile, ciò che non può essere detto. Ogni cultura umana ha delimitato uno spazio di intimità personale attorno a ogni individuo, spazio personale che può essere oltrepassato solo da persone care o estremamente fidate, in momenti di particolare bisogno. Questa distanza non esiste tra mamma e bambino quando il piccolo dipende interamente dalla madre per il suo nutrimento e la sua sopravvivenza fisica e quindi emotiva.

L'arte e la scienza del massaggio costituiscono quindi una delle più raffinate e potenti forme di comunicazione, e nelle nostre società metropolitane occidentali, un potente strumento per rimetterci in contatto con la dimensione più intima e delicata della nostra identità umana. Come ogni sofisticata forma di comunicazione richiede sensibilità e delicatezza nel chiedere e offrire la distanza, il rispetto dei tempi e dei modi del linguaggio del corpo, la discrezione e l'attenzione, l'integrità in chi lo offre e la fiducia in chi lo chiede.

CORAZZA E CARATTERE

Il corpo parla anche se non si muove. Basta un respiro per dirci moltissimo di una persona e della sua storia. Il modo di tenere le spalle, curve o diritte, la posizione del bacino, la contrazione della mascella, non sono soltanto caratteri fisici, ma modi di essere che rivelano un carattere e una storia psichica ben precisa. Wilhelm Reich diceva: "Ogni tensione muscolare contiene la storia e il significato della sua origine". A ogni frustrazione, a ogni pulsione repressa, dall'infanzia in poi, corrisponde nel corpo un irrigidimento che l'occhio di un osservatore attento e allenato può leggere come un libro stampato. Sono proprio queste tensioni somatizzate, che Reich chiama blocchi energetici, quelle che con gli anni, quando il bambino diventa adulto, formeranno la cosiddetta corazza caratteriale: una specie di armatura che limita i nostri sentimenti, la nostra libera espressione. Cresciuta addosso a noi anno per anno, la corazza non si lascia scrollare di dosso così facilmente, anzi spesso non ci si accorge neppure di averla.

Reich, discepolo di Freud, scoprì che l'energia vitale (da lui chiamata organica) può bloccarsi in alcune parti del corpo che diventano sede di tensioni e di conflitti emotivi, i quali possono essere responsabili delle nostre malattie e dei nostri malanni. L'inconscio reichiano è nello stesso tempo corporeo e psichico, il sintomo fisico è l'espressione immediata dell'inconscio.

COSA ASPETTARSI DA UNA SEDUTA DI SHIATSU

Una seduta di shiatsu è uno scambio energetico dinamico d'energia a molti e differenti livelli, non esiste una formula stabilita, l'approccio e lo stile variano molto secondo il tipo di studi, della personalità e degli interessi di ognuno.

Il fine sarà in ogni caso lo stesso: creare un equilibrio fisico, mentale e spirituale, permettere al paziente di aprirsi e di comprendere la vera causa del proprio stato attuale.

Ciò richiederà tempi diversi secondo le situazioni.

Lo shiatsu viene eseguito su pazienti vestiti, il numero delle sessioni necessarie varia per ogni persona e dipende dai suoi particolari problemi.

Una sessione normalmente inizia con la compilazione di una cartella clinica, si fanno domande sul disturbo attuale, sulle malattie avute in passato, sullo stile di vita, sulle abitudini alimentari, sull'attività fisica svolta e su qualsiasi altra cosa che potrebbe essere rilevante.

La diagnosi include anche:

Diagnosi visiva – esame della postura, del colore della pelle, del modo di camminare.

Diagnosi uditiva - riguarda l'esame del tono della voce

Diagnosi mediante tocco – per verificare la qualità d'energia presente nella persona

L'ultimo tipo di diagnosi è solitamente effettuato con un particolare metodo chiamato diagnosi dell'HARA.

L'hara o addome è palpato molto delicatamente per scoprire zone “piene” o “vuote” dell'energia.

Si può compiere anche una diagnosi osservando differenti aree della schiena.

Una volta terminata la diagnosi, si possono utilizzare varie tecniche per modificare la qualità dell'energia, fondamentali sono quelle stimolanti o calmanti.

Nelle aree tese il ki si disperde, nelle aree mancanti di ki vengono usate delle tecniche di stimolazione, spesso nel caso dell'area debole, occorre mantenere il contatto per qualche minuto prima che l'energia inizi a fluire.

Una combinazione di tecniche che includono allungamenti, pressioni e rotazioni sono usate per lavorare su differenti aree del corpo.

Chi riceve un massaggio si sentirà sempre meglio se il trattamento su di lui è fatto con un atteggiamento amorevole e dolce, con il sincero desiderio di farlo stare bene.

Di solito alla fine di una seduta la persona si sentirà rilassata e con più energie, avvertirà un senso di calma e spesso desidererà farsi una lunga dormita.

Normalmente si verifica un notevole aumento della flessibilità ed una diminuzione dei dolori e dei fastidi muscolari.

Se il trattamento shiatsu ha fatto scattare dei disagi emotivi, è possibile provare sensazioni di tristezza, paura, rabbia e avvertire un gran freddo (possono essere utili una coperta o una bevanda calda).

***E' indifferente che tu sia colui che esegue il trattamento
oppure colui che lo riceve...***

***... Lo scambio di energia è lo stesso,
prendersi cura degli altri o farsi
coccolare portano alla medesima
conclusione...***

il benessere!!!

***Questa, è una regola che dovremmo
applicare ogni giorno della nostra
vita...***

