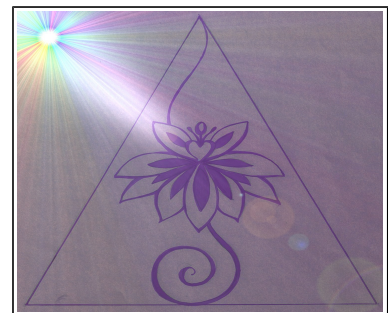


Associazione Culturale “Il Giardino Astrale”



MASSAGGIO SHIATSU

Il massaggio shiatsu è un'antica forma terapeutica di manipolazione fisica.

Le sue origini, si dice siano cinesi ed abbiano radici con il “Do-In”, o con il “Anma”; il primo è simile allo yoga, mentre il secondo è un massaggio simile al nostro occidentale. Questa forma di terapia si è sviluppata in Giappone e da lì si è estesa prima in America e poi in Europa.

Lo shiatsu è un massaggio che si fa con la pressione esercitata dalle palme delle mani e dai pollici, spostando il peso corporeo, in modo da avere una pressione perpendicolare, e più profondamente nei meridiani, intesa a correggere le disfunzioni energetiche (interne) e conseguentemente a conservare e migliorare lo stato di salute.

Lo shiatsu agisce principalmente sulla struttura ossea, le articolazioni e i tendini, operando sui meridiani (canali energetici che attraversano il corpo), il cui cattivo funzionamento crea squilibri nell'energia corporea e nel sistema nervoso vegetativo; quest'ultimo ha influenze particolari sul sistema parasimpatico stimolando il rilassamento e attivando l'energia degli organi interni.

Attraverso questo massaggio si ha anche un miglioramento dell'umore e di conseguenza nei rapporti sociali, poiché il nostro corpo incamera buona parte delle tensioni nei muscoli e nella pelle e li scarica quando questi si rilassano. Questo massaggio è consigliato, oltre che per le problematiche del sistema osteo-muscolare, anche per riequilibrare l' energie di tutti gli organi interni, prevenendo lo stato di malattia e donando gioia e serenità.