



## Benefícios do shiatsu

Saúde não é apenas a ausência de doença, mas o total bem-estar físico, mental e emocional, os orientais definem saúde como: união harmoniosa entre corpo, mente e espírito.

O Shiatsu é uma palavra de origem japonesa, apesar da técnica ser desenvolvida a partir dos conhecimentos milenares da Medicina Tradicional Chinesa que data há mais de 5000 anos, e significa pressão dos dedos (shi=dedo e atsu=pressão). É uma forma de manipulação administrada pelos polegares, dedos e palmas, para aplicar pressão à pele humana e tem como objectivo corrigir disfunções internas, promover e manter a saúde e tratar doenças específicas. O Shiatsu é uma massagem extremamente agradável e relaxante, pois ao massajar pontos específicos do corpo, eles flúem harmoniosamente, conseguindo-se restabelecer a homeostase energética, portanto a saúde.

O Shiatsu não é uma técnica de massagem simples, mas sim uma técnica que exige conhecimento de anatomia.



### **Indicações:**

- Desequilíbrios emocionais (fobias, depressão, raiva, preocupação, estresse, TPM);
- Desequilíbrios sexuais (desinteresse sexual, impotência, ejaculação precoce);
- Insónia, ansiedade;
- Melhora a circulação sanguínea;
- Aumenta a capacidade do corpo de eliminar toxinas;
- Equilibra o sistema nervoso;
- Retarda o envelhecimento das células, contribuindo para a longevidade;

- Melhora o tônus da pele;
- Reduz a fadiga (física e mental);
- Alivia a dor cansada por má postura , (dores nas costas e articulações);
- Cólicas menstruais, Intestino preso, dor de cabeça;
- Aumenta os níveis de energia;
- Promove a saúde e o bem-estar geral.



Além de trabalhar a massa muscular, os movimentos de pressão agem também sobre os sistemas reprodutivo, digestivo, respiratório, circulatório e nervoso, activando os órgãos internos e a circulação sanguínea.

O ideal para manter a saúde e retardar o envelhecimento é submeter-se a uma sessão de Shiatsu, feita por um profissional competente uma vez por semana.

O Shiatsu é recomendado para reequilibrar a energia do corpo, resolvendo uma infinidade de doenças, sentindo-se os resultados desde as primeiras sessões.