

Le Shiatsu



Qu'est-ce que le shiatsu ?

C'est un Art Japonais pratiqué depuis des millénaires en Extrême-Orient, qui prend sa source dans les principes fondamentaux de la Médecine Traditionnelle Chinoise, basée sur le Yin et le Yang.

La pratique du Shiatsu consiste à des pressions précises le long des méridiens et équilibrage des points d'énergie, sur l'ensemble du corps.

Ainsi, il est possible d'éliminer des blocages d'énergie le long de ces canaux de circulation, ou de stimuler de façon indirecte certains organes vitaux, permettant de préserver, prévenir ou améliorer l'état de bien-être et de santé de l'individu.



Ni massage, ni idéologie, le Shiatsu est une discipline énergétique de détente, s'inscrivant dans le domaine de la prévention.

Bienfaits:

- Apporte une détente physique et psychique, contribuant ainsi à améliorer votre bien-être.
- Mobilise votre propre potentiel vital: renforce le système d'autodéfense de l'organisme.
- Apaise vos tensions: participe à l'amélioration des problèmes articulaires et musculaires: torticolis, douleurs.
- Limite les effets du stress (effet sur les insomnies, les migraines, les problèmes digestifs, les excès d'humeurs...)
- Permet d'être en contact avec vos sensations et de prévenir les maux avant qu'ils ne se déclarent.

Comment se déroule la séance?

Dans un premier temps, la praticienne fait avec vous un bilan oral de votre santé et de vos symptômes.

Ensuite, elle relève par des indicateurs - appelés pouls énergétiques - la qualité de votre circulation énergétique.

Enfin, elle pratique une harmonisation générale sur l'ensemble du corps, avec le pouce ou la paume de la main.

La pratique du Shiatsu apporte une aide et un accompagnement, mais ne se substitue, en aucune façon, à un quelconque acte médical.