

# SHIATSU

Leggendo la parola "shiatsu", normalmente la si associa subito ad un massaggio orientale.

## Ma cosa vuol dire Shiatsu?



In Giapponese la parola “shi” significa dito e “atsu” significa pressione.

Lo Shiatsu è una tecnica orientale nella quale con le dita vengono premute particolari zone del corpo per alleviare tensione, fatica, sofferenze, dolori e generare riequilibrio.

[www.armoniashiatsu.eu](http://www.armoniashiatsu.eu)

## E' UTILE PER:



**PREVENZIONE**

**RILASSAMENTO**

**AUTOGUARIGIONE**



## PREVENZIONE

Ricevere trattamenti Shiatsu aumenta la consapevolezza del proprio corpo e delle proprie sensazioni. In questo modo, è più facile imparare a fare attenzione ai primi sintomi, grandi alleati per la nostra salute.

[www.armoniashiatsu.eu](http://www.armoniashiatsu.eu)





## RILASSAMENTO

Si pensi al fatto che per un'ora ci si affida ad un'altra persona: la mente può riposare, non decide, diminuisce la tensione e l'eccessiva energia che di solito c'è nella testa si ridistribuisce nel corpo.

[www.armoniashiatsu.eu](http://www.armoniashiatsu.eu)

## AUTOGUARIGIONE

Il nostro corpo riceve l'equilibrio.

Il nostro corpo ha un'elevata capacità di autoguarigione. Pensiamo alle ferite che si rimarginano, alla produzione di febbre che scalda il corpo

raffreddato per combattere virus e batteri, al nostro sistema immunitario, ma anche al mal di testa che ci costringe a riposare dopo esserci stancati troppo, al vomito che libera lo stomaco dal cibo cattivo o anche da problemi emotivi.

Lo Shiatsu stimola questo processo facilitando il riequilibrio.

[www.armoniashiatsu.eu](http://www.armoniashiatsu.eu)



## Sandro Cristofori

operatore professionale, iscritto

Associazione

Professionale

Operatori

Shiatsu

**Tel.: +39 347 9023202**

[www.armoniashiatsu.eu](http://www.armoniashiatsu.eu)

Durante la vostra estate alle Calanchiole, ogni domenica.

# SHIATSU

Wenn man dieses Wort liest, denkt man sofort an eine orientalische Massage.

## Aber was heißt denn nun "Shiatsu" wirklich?



Die Silbe "Shi" bedeutet im Japanischen "Finger" und "Atsu" bedeutet "Druck".

Shiatsu ist also eine Technik, in der mit den Fingern bestimmte Zonen des Körpers gedrückt werden, um so Spannungen, Blockaden, Schmerzen oder Kummer zu lösen. So entsteht wieder ein Gleichgewicht.

[www.armoniashiatsu.eu](http://www.armoniashiatsu.eu)

## SHIATSU WIRKT SICH IN VIELEN BEREICHEN POSITIV AUS:



**VORBEUGUNG**

**ENTSPANNUNG**

**SELBSTTHEILUNG**



## VORBEUGUNG

Wenn man eine Shiatsu-Behandlung bekommt, wird die Wahrnehmung des eigenen Körpers gestärkt, die Gefühle für sich selbst werden deutlicher. So wird es immer leichter, Symptome und Zeichen unseres Körpers frühzeitig wahrzunehmen und zu deuten.

[www.armoniashiatsu.eu](http://www.armoniashiatsu.eu)





## ENTSPANNUNG

Stellen Sie sich vor, wie sich eine ganze Stunde lang einer anderen Person anvertrauen: der Geist kann abschalten, er hat nichts zu entscheiden, Spannung, die unsere Gedanken im Körper auslösen, werden zurückgenommen und Entspannung kann entstehen.

[www.armoniashiatsu.eu](http://www.armoniashiatsu.eu)

## SELBSTHEILUNG

Unser Körper kommt ins Gleichgewicht.

Unser Körper hat eine große Gabe der Selbstheilung. Denken wir nur an Wunden, die sich schließen und heilen, an das Fieber, das Bakterien und Viren bekämpft, an unser Immunsystem, aber auch an den Kopfschmerz, der uns zwingt, auszuruhen, wenn wir uns zu sehr gestresst haben und auch an den Reflex des Übergebens, der den Körper von schlechter Nahrung oder auch "emotionalen Vergiftungen" befreit.

Shiatsu verstärkt und stimuliert diese Prozesse und bewirkt so ein immer größeres Gleichgewicht im Körper.

[www.armoniashiatsu.eu](http://www.armoniashiatsu.eu)



**Info:**

**Sandro Cristofori**

eingeschrieben im A.P.O.S.

**Tel.: +39 347 9023202**

[www.armoniashiatsu.eu](http://www.armoniashiatsu.eu)

Während Ihres Urlaub im "Calanchiole", jeden Sonntag.

# SHIATSU

The word “shiatsu” is normally associated with an oriental massage.

## What does Shiatsu really mean?



In Japanese the word “shi” means finger and “atsu” means pressure.

Shiatsu is an oriental technique where by pressing particular areas of the body with your fingers you relieve tension, fatigue, pain. It also generates re-equilibrium.

[www.armoniashiatsu.eu](http://www.armoniashiatsu.eu)

## IT IS USEFUL FOR:



**PREVENTION**

**RELAXATION**

**HEALING**



## PREVENTION

When you have a shiatsu treatment, total body awareness increases. Because of this it is easier to recognize the very early symptoms your body produces. Early symptoms are allies to good health.

[www.armoniashiatsu.eu](http://www.armoniashiatsu.eu)





## RELAXATION

Think of letting another person take care of you for 1 hour: your mind can rest, no more deciding, tension decreases and the excessive energy that normally circulates in your mind redistributes itself throughout your body.

[www.armoniashiatsu.eu](http://www.armoniashiatsu.eu)

## HEALING

Our body has an elevated capacity to heal itself. Think of cuts that heal, fever that heats the body to combat viruses and bacteria, our immune system, but also think of those headaches that make us stop and rest after having tired our bodies, think of vomit that liberates the stomach from spoiled food or from emotional problems.

Shiatsu stimulates this process, facilitating re-equilibrium.

[www.armoniashiatsu.eu](http://www.armoniashiatsu.eu)



## Info:

**Sandro Cristofori**

affiliate to A.P.O.S.

**Tel.: +39 347 9023202**

[www.armoniashiatsu.eu](http://www.armoniashiatsu.eu)

Try Shiatsu every Sunday during your summer at “Le Calanchiole”