

# 7

motivos que  
que comprovam  
que você está  
precisando de um

## Shiatsu

1. Se você sente dores de cabeça provocadas por estresse e tensão;
2. Se você sente dores ao movimentar os braços;
3. Se você está se sentindo desanimado;
4. Se você passa por síndromes pré-menstruais;
5. Se você tem ficado irritado constantemente;
6. Se você sente dores nas pernas precocemente durante os exercícios físicos;
7. Se você não consegue ter uma noite de sono completa.

### O que é ?

O Shiatsu é uma arte de curar, originária do Japão, que se serve do poder do toque e da pressão para nos dar acesso às nossas próprias capacidades de auto-cura.

Na sessão de Shiatsu, o profissional utiliza a pressão dos polegares e dos outros dedos, palmas das mãos e até cotovelos, joelhos e pés para provocar um relaxamento profundo e uma sensação de bem-estar.

Por vezes, é um processo dinâmico, outras, aparentemente estático, implicando a pressão e estiramento dos membros e tronco, amassando e liberando músculos contraídos e revitalizando as zonas não irrigadas que talvez estejam frias, fracas, ou, somente precisando de apoio.

Do ponto de vista de quem a recebe, a massagem de Shiatsu é profundamente relaxante, embora revigorante, comunicando-nos uma sensação de tranquilidade e a consciência de um contato com cada

sensação de tranquilidade e a consciência de um contato com cada zona do corpo.

A teoria médica oriental fornece uma estrutura que permite ao profissional avaliar o estado e as necessidades energéticas do corpo, sendo capaz de explicar os motivos pelos quais este retém tensões em certas zonas, ou pontos, e se sente fraco noutros.

## Benefícios

- ✓ Auxílio ao tratamento da depressão, síndrome do pânico, enxaqueca;
- ✓ Melhora da dor e sensibilidade dos pontos gatilhos (trigger points);
- ✓ Facilita o peristaltismo intestinal, sendo indicado nos casos de constipação;
- ✓ Relaxamento físico, mental e emocional;
- ✓ Alívio das cólicas menstruais;
- ✓ Alívio das crises de rinite e sinusite;
- ✓ Alívio dos sintomas do bruxismo e distúrbios da ATM como dor na face, cansaço dos músculos da mastigação e dor de cabeça;
- ✓ Benefício à postura e tônus muscular.

## Indicações

- ✓ Dores de cabeça;
- ✓ Fibromialgia;
- ✓ Gastrite nervosa;
- ✓ Gripes, resfriados e bronquite asmática;
- ✓ Problemas de circulação;
- ✓ Problemas articulares (artrite, artrose, bursite, lombalgias, cervicalgias);
- ✓ Tendinites, tenossinovites e paralisia muscular;



## Contraindicações

- ✓ Febre;
- ✓ Veias varicosas;
- ✓ Ossos fraturados;
- ✓ Inflamações agudas;
- ✓ Doenças contagiosas;
- ✓ Gravidez (antes do 4º mês);
- ✓ Suspeita de fraturas e/ou luxações;
- ✓ Presença de Queimaduras.



Para quem irá receber a massagem, o mais indicado é que use ou traga uma roupa confortável, pois ao contrário das massagens convencionais, o Shiatsu não requer que a pessoa se dispa.

O Shiatsu pratica-se com roupa leve, de preferência algodão, ideal para manter o paciente quente, visto que o Shiatsu tem propensão para abrandar o metabolismo, podendo originar uma sensação de frio.

O ideal é não comer exageradamente antes da sessão, e informe ao terapeuta caso esteja sentindo dores, para que ele possa avaliar o motivo da mesma.

## Como me preparar para a sessão de shiatsu?



## Lembre-se!!! Procure um profissional especializado.

Somente profissionais qualificados podem realizar o shiatsu. Verifique se o mesmo é formado nessa técnica. Movimentos bruscos e pressões intensas em determinadas áreas podem causar lesões graves se forem feitas por pessoas despreparadas.