

Z uporabo masažne kroglice lahko izvajamo tudi klasično masažo, masažo dlani, stopal, hrbtenice, obraza, kratka pustimo domišljiji svojo pot.... in uživajmo, saj vibracija minerala pripomore k še večji sprostitvi.

Pri shiatsu masaži gre za način masaže s pritiski s prsti, ki jih zlahka nadomesti masažna kroglica ali še bolje, uporabite palčke!

Shiatsu masaža

Shiatsu je veččina zdravljenja, ki prihaja iz Japonske, pomeni pa pritisk s prsti. Je oblika terapije, pri kateri pritiskamo na akupresurne točke in tako uravnovešamo telesno energijo.

Shiatsu masaža je lahko dinamična ali statična, poleg pritiskanja lahko vsebuje natezanje udov, gnetenje in sproščanje zategnjenih mišic in podpiranje šibkih področij. Izvajamo jo na tleh oz. na tatamiju.

Uporabljamo jo predvsem pri stresnih čustvenih stanjih, pri sproščanju napetosti in umirjanju živčnega sistema, saj s pritiskanjem na akupresurne točke povzročamo globoko relaksacijo in dobro počutje. Koristna je tudi kot preventivno sredstvo pri raznih boleznih in bolečinah.

Shiatsu masaža se je razvila iz tradicionalne orientalske masaže in podobno kot druge vzhodne terapije deluje na podlagi energetskega telesnega sistema z uporabo mreže meridianov in energetskih kanalov. Koncept o telesu kot o energetskem organizmu izhaja iz tradicionalne kitajske misli in se je skozi stoletja izkušenj in proučevanja razvil v sistem medicinske teorije. Tako je Shiatsu edinstven splet klasične vzhodnjaške medicinske teorije, katere zgodovina sega do začetkov akupunkturo 4000 let nazaj, in bogate, še žive tradicije ljudskega zdravilstva.

HIŠA NAKITA ADAMAS D.O.O.

Celje