

¿QUÉ ES SHIATSU?

Shiatsu (指 (Shi), dedo, y 圧 (Atsu), presión en zonas del cuerpo o digitopuntura, es una medicina alternativa manual originaria de Japón reconocida por el Ministerio de Salud de Japón, siendo la recopilación de diversas técnicas tradicionales.



“Tratamiento que, aplicando unas presiones con los dedos y las palmas de las manos, sobre determinados puntos, corrige irregularidades, mantiene y mejora la salud, contribuye a aliviar ciertas enfermedades (molestias, dolores, estrés, trastornos nerviosos, etc.) activando así mismo la capacidad de autocuración del cuerpo humano. No tiene efectos secundarios.” (Wikipedia).

Es una terapia holística que considera los síntomas y las enfermedades como manifestaciones de los desequilibrios y busca resolver las causas que subyacen en estas condiciones, trabajando con la energía de la persona a través del cuerpo y ayudando a liberar bloqueos no solamente físicos, sino también emocionales y mentales.



Alejandra Álvarez-Cienfuegos utiliza esta técnica como complemento en terapia, aunque también la aplica de forma independiente en sesiones de media hora, combinándola con un masaje de relajación en la cabeza. Sus efectos terapéuticos se perciben en una disminución de la ansiedad, aumento de energía positiva en estados depresivos y una significativa reducción de cualquier dolor corporal.

Es necesario solicitar cita previa en el teléfono 620 05 70 06
Viveka, Gabinete Psicológico Integral. Plaza de la Constitución, 3 – 2º en Oviedo