

Técnicas de Shiatsu com Luiza Sato



O shiatsu é o nome de uma técnica milenar de massagem que utiliza a pressão dos dedos para a liberação da musculatura, redistribuindo as energias vitais e trazendo energia para o paciente. Luiza Sato é reconhecida como uma espécie de "papisa" dessas técnicas de massagem e relaxamento e mostrou no programa como diminuir o stress, massagens para intestino preso e posições para relaxar no ofurô.

Saiba mais como utilizar algumas dessas técnicas:

Auto-Massagem para intestino preso

Coloque suas mãos na barriga e massageie no sentido horário. Massageie também sua lombar com as mãos fechadas. Faça tudo de preferência deitada. Outra dica: coloque as pontas dos pés para dentro e levante a perna esquerda até aonde conseguir. Deixe cair com a força da gravidade. Repita oito vezes o procedimento e coloque uma almofada embaixo da perna para que não machuque. Não há necessidade de fazer com a perna direita porque é o lado esquerdo que controla o intestino.

Exercício para anti-stress

Solte todo o ar e respire apenas 20% no diafragma. Depois estufe a barriga e solte o ar novamente. Repita 20 vezes, de preferência, com os pés estendidos, se estiver deitada.

Melhor posição para ficar no ofurô

Posição fetal com as costas enconstadas na madeira e permanecer assim por 15 minutos. Esta é uma ótima técnica de preparação para logo em seguida vir o shiatsu. Se não tiver um ofurô, faça em uma banheira ou tina com água.