

*Harmonisation énergétique*

# SHIATSU CHI NEI TSANG



*Une réponse naturelle et efficace pour retrouver la  
libre circulation de l'énergie et retrouver joie de  
vivre et paix intérieure.*

# SHIATSU

Vous êtes stressé(e), vous avez des tensions musculaires ou des troubles du sommeil, vous ne vous sentez pas bien dans votre vie, les techniques énergétiques, comme le shiatsu, peuvent vous aider. Shiatsu est un mot japonais signifiant « pression des doigts ». Technique récente, il dérive d'une pratique plus ancienne d'origine chinoise, appelée « Tuina ».

Ces techniques permettent de mobiliser l'énergie vitale, le Qi ou ki, qui circule tout autour de nous et anime tout ce qui est vivant. Elle est en tout et partout. L'homme au centre du ciel et de la terre reçoit leurs deux énergies qui s'équilibrent en lui.



Notre corps comprend un système de circulation de l'énergie. La médecine traditionnelle chinoise enseigne que l'énergie chemine dans le corps par un réseau de canaux : les méridiens, qu'elle a répertorié, depuis des millénaires, et connus en occident grâce à l'acupuncture.

Le praticien canalise cette énergie sacrée et la transmet par les mains. Méthode naturelle pour rééquilibrer les centres d'énergie du corps, comme les chakras, elle permet de libérer les tensions, les blocages physiques, mais aussi les mémoires émotionnelles, cellulaires, car le corps physique est comme un réceptacle pour les émotions, le vécu.

Chaque jour, nous subissons des agressions qu'elles soient mentales, verbales ou physiques dans notre vie professionnelle ou privée. Toute problématique de vie se retrouve ainsi dans le corps. Notre équilibre, dont dépend notre santé, se fragilise ainsi jour après jour. Les émotions négatives, comme la peur, la colère, l'anxiété, la dépression ou l'inquiétude créent le plus de dégâts. Une surcharge de travail, le stress, les traumatismes, les opérations chirurgicales, une mauvaise hygiène de vie ainsi qu'une mauvaise posture suscitent également des problèmes et empêchent la libre circulation de l'énergie vitale.

Le praticien aide à relâcher le contenu des tensions. Les mémoires ainsi libérées disparaissent définitivement. Les séances permettent, en rétablissant la circulation de l'énergie dans le corps, d'harmoniser le physique, le mental et l'émotionnel. Il est alors possible de s'éloigner de ses schémas négatifs, d'augmenter sa capacité à suivre son intuition, de retrouver équilibre, joie de vivre et confiance dans la vie, et par le recul qu'il autorise de régler soi-même ses problèmes pour que les symptômes n'aient plus lieu d'être.

## CHI NEI TSANG\*

Vous pouvez également pendant la séance, selon vos besoins, bénéficier d'un massage CHI NEI TSANG (massage des organes internes) du ventre.

Le chi, l'énergie vitale se déplace à travers les canaux internes du corps, le système nerveux, les vaisseaux sanguins et les ganglions lymphatiques. Ces systèmes sont concentrés dans l'abdomen qui joue le rôle de centre de contrôle. Ici s'accumulent les tensions, les inquiétudes et les stress qui sont rarement dispersés.

Les taoïstes ont compris que les émotions négatives peuvent nuire à notre santé. Ils ont également identifié l'existence de rapports spécifiques entre les émotions et les organes qui se manifeste par la formation de nœuds et d'enchevêtrements dans l'abdomen. Par exemple, "avoir l'estomac noué" indique la présence de l'inquiétude, émotion négative qui s'accumule dans l'estomac et la rate.

Les taoïstes ont développé l'art du Chi Nei Tsang pour transformer les émotions négatives qui bloquent les organes internes et provoquent l'apparition de ces "nœuds" et éliminer les toxines et les émotions désagréables.

*\* d'après Mantak Chia*

## LA SEANCE

En plein cœur du 13<sup>ème</sup> arrondissement de Paris, vous recevrez le shiatsu des mains d'un praticien expérimenté dans un endroit agréable et adapté.



La séance se pratique en position couchée sur une table de massage sur une personne habillée pour le shiatsu et à même le ventre, à l'aide d'huile, pour le chi nei tsang. Prévoyez de prendre des vêtements en coton souples, confortables et légers pour la séance.

On peut recevoir un shiatsu régulièrement. Chacun trouvant le rythme qui lui convient le mieux en fonction des bienfaits qu'il en retire et des problématiques de départ. En fonction de votre état, plusieurs séances pourront être nécessaires. En période de stress ou de tensions importantes, les séances doivent être rapprochées pour être efficaces. Dépasser une problématique de vie et les symptômes qui l'accompagnent, peut prendre de nombreuses séances en fonction de la manière dont chacun réagit. On peut également, en prévention, faire une séance par mois (recommandé) ou selon les besoins, par exemple choisir de recevoir un shiatsu aux changements de saisons, périodes pendant lesquelles le métabolisme se réajuste.

# TARIFS

## Séances individuelles

La séance : 70€

La durée de la séance est globalement de deux heures, dont environ une heure et demie de shiatsu et de chi nei tsang.



# CONTACTS

Pour prendre rendez-vous, appelez-le 06 72 80 97 76  
*(n'hésitez pas, le cas échéant, à laisser vos coordonnées)*

Pour toutes questions, vous pouvez laisser un message sur cette messagerie: "shiatsu.paris13@orange.fr"