

TRATTAMENTI DISPONIBILI NELLA GUESTHOUSE

Shiatsu



Lo Shiatsu (in lingua giapponese: Shi = dito e atsu = pressione) è una tecnica manuale che ha cominciato a diffondersi in Giappone a partire dal VI secolo d.c., quando giunsero in quel Paese, stabilendovisi, i monaci buddisti.

Il tatto e' l'essenza dello Shiatsu. Nei momenti di fatica o dopo un trauma, il tocco di una mano e' sempre di grande sollievo.

La mano e' l'estensione del nostro cuore e poiche' questa abilita' e' comune a tutti, chiunque e' in grado di praticare uno shiatsu efficace. Infatti tramite il tatto, l'operatore entra in contatto con il livello energetico più profondo del ricevente

riattivandone l'innato meccanismo di autoguarigione. Viene indotta in questo modo una sensazione di grande benessere nel Corpo-Mente-Spirito, mentre inizia un percorso ampio e complesso di autosviluppo e consapevolezza. **Lo Shiatsu influenza il movimento dell'energia, denominata in Giappone KI**, che circola attraverso canali detti meridiani. L'operatore applica diversi tipi di pressione lungo questi meridiani e su diverse aree per preservare e riequilibrare il flusso di energia negli organi interni, nelle ghiandole, nei muscoli, nelle articolazioni, nel sangue ed in tutto il corpo. Il trattamento Shiatsu conduce ad uno stato di rilassamento da cui ne derivano benefici all'attività dell'intero corpo-mente-spirito. Inoltre **migliorano l'elasticità delle articolazioni, la tonicità dei muscoli, la vitalità, la resistenza fisica e la prontezza di pensiero.** Non trascurabile è l'effetto che semplicemente il tatto e le pressioni mettono in atto sia nell'operatore, sia nel ricevente: apre infatti un dialogo "non verbale" molto profondo e sottile realizzando un'espansione dei confini difficilmente esperibile nella comunicazione verbale.

Riflessologia plantare



Il trattamento è una manipolazione dei piedi stimolante e/o rilassante dei punti riflessi degli organi corrispondenti alla disfunzione energetica accertata, con un movimento altalenante effettuato con la prima articolazione dei pollici. Tale piacevole manipolazione sarà capace di indurre il rilassamento, consentendo quindi la migliore ricezione degli stimoli nervosi propri di questa tecnica.

BAGNO ARMONICO: massaggio sonoro



Il bagno armonico è effettuato con le campane tibetane che vengono diposte attorno alla persona o direttamente sul corpo vestito da abiti di cotone. Calmanti morbide vibrazioni e suoni generati dalle campane tibetane inducono al profondo rilassamento e al benessere totale. I vantaggi di questo massaggio sono lo sviluppo di armonia interiore ed un impulso energetico nella gestione della vita quotidiana con creatività e calma. In caso di disturbi mentali o insonnia il massaggio sonoro o bagno armonico può efficacemente contribuire a liberare la testa dallo stress quotidiano, il dolore o la

paura.

Quest'antica conoscenza veniva utilizzata più di 5000 anni fa in Tibet e nell'India per indurre l'individuo ad uno stato di meditazione profonda con se stesso.

Secondo le discipline orientali tutti gli essere umani provengono da un suono e ogni volta che risuoniamo con noi stessi riflettiamo nell'universo intero un'aurea di armonia e amore.

Gli effetti di un massaggio possono essere molteplici:

- Rilassamento immediato
- Armonizza ogni singola cellula del nostro corpo.
- Rilassamento di blocchi e tensioni del corpo.
- Esperienze di un'oscillante corpo libero da ogni peso.
- Miglioramento del proprio potenziale di guarigione.
- positiva influenza sulla coscienza autonoma, potere creativo e di ispirazione.
- Recupero dell'allegria e gioia di vivere.

Le campane che utilizziamo durante i trattamenti sono prodotte da esuli tibetani in Nepal che seguono ancora gli antichi metodi artigianali di fabbricazione; sono tutte battute a mano e durante la lavorazione vengono recitati i mantra.

Le sedute di BAGNO ARMONICO possono essere effettuate oltre che individualmente anche a coppie e a gruppi; lo scopo di questi trattamenti è inoltre quello di favorire una comunicazione profonda non-verbale in grado di migliorare le relazioni interpersonali.

Massaggio TANTRA



Il termine "massaggio tantrico" è solo un modo per definire un antichissimo tocco che fa parte dei "RITUALI SACRI D'AMORE" del Tantrismo indiano.



Il tocco tantrico è uno strumento che sviluppa la consapevolezza che è il vero ed unico obiettivo del Tantra. Il massaggio rituale tantra è al tempo stesso sensuale e meditativo, pensato per risvegliare la coscienza del corpo aiutando a riconnettersi con il nostro inconscio dove risiedono le tracce dei nostri condizionamenti più radicati.

Durante il massaggio rituale tantrico si possono sperimentare colori, profumi, contatti fisici, suoni, mantra e musica esperienze polisensoriali che conducono l'individuo a vivere con intensità il "qui ed ora" percependo la ricca bellezza della realtà ci lasciamo avvolgere dalla pienezza di vita di ogni istante, la mente sentirà sempre meno il bisogno di fuggire nel passato o nel futuro, e sarà nel presente che inizierà la vera meditazione: totale presenza, apertura ed espansione della coscienza che scopre l'eternità nell'istante presente.

AYURVEDA



Ayurveda significa coscienza-conoscenza (veda) della vita (ayu). Già da questa traduzione possiamo comprendere come l'autentico significato di questa filosofia si discosti notevolmente dal luogo comune che rende questo sistema di conoscenze sinonimo di una terapia alternativa di origine indiana. Ayu (vita) per l'Ayurveda è la combinazione di corpo, mente e spirito, ciò significa che questa "visione del mondo" si occupa della vita nella sua totalità considerando, oltre agli individui come unità di corpo-mente-spirito, il loro rapporto con tutte le altre creature ed il loro

ambiente. Lo scopo principale dell'Ayurveda non è quindi quello di conservare lo stato di salute e di contrastare le malattie, anche se spesso questi propositi sono una buona base, ma è raggiungere uno stato di felicità durevole. Per raggiungere questa condizione dobbiamo affrancarci da tutti gli attaccamenti che condizionano il nostro agire, solo così potremo essere veramente liberi riscoprendo la nostra profonda natura.

I benefici del massaggio Ayurveda

Il massaggio Ayurveda Nutre i tessuti, equilibra i dosha, ringiovanisce l'organismo, dà forza e vitalità, conferisce buon umore e dissolve stress e tensioni.

Nell'Asthanga Hridaya Samhita, uno dei testi sacri dell'Ayurveda vengono elencati i seguenti benefici del massaggio Ayurveda:

- Grazie al nutrimento dato ai tessuti del corpo e al miglioramento nel funzionamento del flusso sanguigno, linfatico ed ormonale vi è allontanamento della vecchiaia.
- Rimozione delle tossine, della stanchezza, delle tensioni psicologiche e dello stress.
- Rimozione dell'eccesso di Vata che si manifesta solitamente nei dolori articolari, muscolari e negli squilibri del sistema nervoso.
- Miglioramento della vista e delle funzioni dell'organismo in relazione all'elemento del fuoco che vede nell'occhio l'organo sensoriale ad esso associato.
- Con il massaggio vengono puliti i canali dalle tossine e le cellule del corpo si riempiono di vitalità e di prana, rinvigorendo così tutto il corpo.
- Allevia problematiche legate all'accumulo di muco, congestioni dei polmoni, asma ed difficoltà respiratorie.
- Miglioramento dell'idratazione, del tono e della luminosità epidermica. Aumento della durata e della qualità della vita.
- Favorisce il sonno e acquieta la mente.
- Alza le difese immunitarie e le qualità della mente come la tolleranza, la pazienza e il saper lasciare andare.

INFO e PRENOTAZIONI:

Guesthouse – cell: 347-4500980

website : www.guesthouse-virgiliana.it

email: info@guesthouse-virgiliana.it