

Ashi. -quoi?



Ashiatsu est un mot japonais qui est la combinaison de deux autres mots. D'abord «ashi» qui signifie littéralement «pied», puis «atsu» qui signifie «pression». Par conséquent, l'Ashiatsu est une méthode d'intervention thérapeutique corporelle douce, entièrement naturelle, qui se traduit en français comme «pression avec le pied».

Simplement dit, l'Ashiatsu est l'art d'appliquer minutieusement une série de pressions de nature curative, avec les pieds, sur le dos de personnes souffrant de douleurs dorsales et lombaires, pour soulager ces douleurs et promouvoir la santé globale et le bien-être corporel.

Très différent du massage conventionnel pratiqué avec les mains, l'Ashiatsu est une technique de massage holistique entièrement basée sur l'acupuncture traditionnelle chinoise qui utilise les pieds de la thérapeute pour accomplir ses miracles.

En Ashiatsu, une thérapeute de petit gabarit utilise des effleurements légers ou des pressions d'intensité variable en glissant lentement, debout sur le dos de son patient. Elle utilise ses pieds au lieu de ses mains pour cibler les principaux points d'acupuncture qui sont liés aux tensions musculaires et aux crampes douloureuses.

Combinée avec de longs mouvements fluides, plus ou moins profonds et rapides, où l'on utilise la pointe, la paume, la tranche du pied ou le talon, cette approche peut être à la fois légère et profonde, mais elle est toujours pleinement apaisante.

Avec ses pieds bien entraînés, la thérapeute peut couvrir une plus grande surface et obtenir rapidement de meilleurs résultats. En utilisant des barres et autres accessoires pour soutenir son poids, elle peut faire varier soigneusement la pression de son contact avec les parties traitées du corps de son patient en modulant son action à partir d'un effleurage léger et très délicat jusqu'à une pression très profonde; le tout en fonction de l'intensité des douleurs de ce dernier.

Ainsi, le massage Ashiatsu est le massage à la fois le plus profond et celui qui offre la détente la plus agréable que vous pouvez obtenir. Il est universellement reconnu par les connaisseurs comme étant : « Le massage le plus luxueux au monde. »

En matière de thérapies neuromusculaires, un massage Ashiatsu reste, encore et toujours, le meilleur traitement naturel d'approche holistique; surtout quand il s'agit de réduire et même, souvent, de neutraliser complètement la douleur des muscles du dos ou de la région sacro-lombaire.

L'Ashiatsu tire ses sources de pratiques issues de l'Asie millénaire et le type de massage Ashiatsu offert chez Zen Ashiatsu est entièrement basé sur l'Acupuncture et la médecine traditionnelle chinoise.



Avec ses pieds bien entraînés, **la thérapeute peut couvrir une plus grande surface et obtenir rapidement de meilleurs résultats.**

Avec ses racines qui puisent dans la culture orientale légendaire, cette approche unique a été utilisée avec succès pendant plus de quatre mille ans et elle est encore largement pratiquée en Chine et au Japon où de nombreux thérapeutes stimulent l'énergie vitale (le « Qi » en chinois) de leurs patients en prenant soin de n'utiliser que leurs pieds pour exercer des pressions bien calibrées sur des points d'acupuncture spécifiques.

En Chine, ce traitement est appelé « Barefoot-Shiatsu » en référence aux principes du Shiatsu, un massage populaire qui se pratique uniquement sur les points d'acupuncture.

Chez Zen Ashiatsu, les techniques éprouvées de l'Ashiatsu chinois classique ont été soigneusement adaptées en une pratique, exclusive au Québec, capable de répondre efficacement aux besoins spécifiques de la clientèle québécoise.

Xiao Yuan Guo
Thérapeute Zen Ashiatsu
Pour un complément d'informations :
www.zenashiatsu.com



Venez marcher avec nous !

RANDO PLEIN AIR.COM
514-252-3330
randopleinair.com

Permis du Québec