

PRØV ZEN SHIATSU

I Shiatsu blir det brukt fingrar, handflate, albuar, føtter og kne i saman med rotasjonar og forsiktige justeringar / tøyingar og akupressurpunkter for i hovudsak å få kontakt med og bevege Ki, energien som strømmer i banar og nerver i musklar og vev og støtter og koordinerar kroppen sine prosessar, musklar, blod, lymfe og hormoner.

Ved oppmerksom Zen-tilstedeværelse skapar terapeuten ei rolig og behagelig atmosfære slik at og kroppen kan komma til ro og ta i mot behandlinga på ein effektiv måte.

Shiatsu har kan hjelpe ved bla. vondt i hovudet, musklar og ledd, stivhet, stress, søvnproblem, ved lite kontakt med seg og sin kropp, til raskare heling av skader, til bedre energinivå og styrke, og sist og ikkje minst til å bedra bevissheten rundt eget liv og livsstil.

Kropp & Ki

Masati Margarete Gerhard
Tao Centre
Claud Monets alle 14-18
1838 Sandvika
tel 45698476

Om meg

Eg og oppvokst på Etne på Vestlandet. Kyokushin Karate var min første disiplin og min bror og Sensei Havreberg min første mester. Gjennom karaten fekk eg styrke og en smak av Zen, konsentrert oppmersomhet. Studentlivet i Norge og Tyskland førte meg gjennom ups and downs og gav med verdifull erfaring og ein master i kjemi. 2003 møtte eg mester Prakash og transformativ energi- og kroppsarbeid. Arbeid innan samfunnsnærering og den 3 årige utdanninga innan Zen Shiatsu under mester Ane Grimseth gjorde meg klar til å jobbe for og med mennesker.

