

Descobre o Poder Transformador do Shiatsu Medicina!



SHIATSU MEDICINE
ACADEMY

Shiatsu Medicina

O Primeiro Passo para a Tua Transformação



Olá!

O Shiatsu é muito mais do que uma técnica – é uma arte de cura, uma filosofia de vida e um caminho de transformação. As suas raízes mergulham na sabedoria milenar da medicina oriental, que chegou ao Japão, no século VI e foi aprimorada, ao longo dos séculos. Em 1919, Tamai Tempaku trouxe uma nova visão científica a esta prática e os mestres, Namikoshi e Masunaga, ampliaram os seus horizontes, ligando a cura física às emoções, à energia e ao propósito de vida.

O meu nome é Bárbara Couto e, ao longo dos anos, tenho guiado pessoas, como tu, a embarcar numa jornada de autodescoberta, ajudando-as a aplicar o **Shiatsu Medicina** para transformar e curar a vida dos seus familiares, amigos e pacientes, iniciando pela sua própria autocura.

Foi com esta visão que criei o **Shiatsu Medicina**, um método único, que vai além da técnica tradicional. Inspirado na sabedoria ancestral e enriquecido com conhecimentos aprofundados da Medicina Tradicional Chinesa, este método é um convite para o equilíbrio profundo entre corpo, mente e energia vital.

"Shiatsu" significa "pressão com os dedos", mas representa algo muito maior: um diálogo silencioso com a energia vital, o Ki, que nos sustenta. Cada toque desbloqueia caminhos energéticos, devolve harmonia e desperta o poder de cura, que já existe dentro de ti. É uma arte que não só alivia dores, mas também renova o corpo, pacifica a mente e liberta a alma.

A Essência do Shiatsu Medicina

O Poder do Toque Terapêutico

Já imaginaste como o simples toque pode transformar a tua saúde e bem-estar? O Shiatsu é uma terapia japonesa milenar, que utiliza a pressão dos dedos, em meridianos específicos do corpo, para desbloquear a energia vital, conhecida como Ki, que flui por canais chamados meridianos.

Quando esses canais/meridianos estão bloqueados, o corpo pode manifestar sintomas, como: dores físicas, stress, fadiga e desequilíbrios emocionais. O Shiatsu atua, diretamente, nesses bloqueios, aplicando pressões suaves com os dedos, palmas das mãos e estiramentos, para restaurar o fluxo energético, promovendo equilíbrio e alívio. Além disso, utiliza a pressão em determinados pontos eletromagnéticos, designados *tsubos*, aos quais chamamos **Pontos SOS**, e neste Ebook terás acesso a alguns deles. Naturalmente, abrir e desbloquear um canal, é muito mais eficaz e poderoso do que tocar só em pontos, no entanto, como “mini farmácia em casa”, esses pontos já te vão ser muito úteis!

Ao contrário de uma massagem relaxante, o Shiatsu é reconhecido, pelo Ministério da Saúde, no Japão, como uma terapia corporal, sendo utilizada para fins terapêuticos e preventivos. Mais do que aliviar sintomas, o Shiatsu é um caminho para harmonizar corpo, mente e energia.

A Essência do Shiatsu Medicina

A Energia Vital e o Fluxo dos Meridianos

O **Ki** é a energia essencial que mantém o nosso corpo em funcionamento. Ele percorre canais invisíveis, chamados meridianos, que interligam órgãos, sistemas e emoções. Quando o **Ki** encontra bloqueios, surgem desequilíbrios, que podem manifestar-se como: dores, tensões ou até doenças.

Os **tsubos** – pontos localizados ao longo dos meridianos – são portas de entrada e saída de energia. O **Shiatsu Medicina** utiliza estas áreas estratégicas para desbloquear o fluxo energético, promovendo a harmonia entre corpo e mente.

Impactos do Shiatsu Medicina no Corpo e na Mente

O **Shiatsu Medicina** é muito mais do que um alívio momentâneo das dores físicas – é uma terapia transformadora, que atua na causa dos desequilíbrios. É uma verdadeira oportunidade para transformar o bem-estar de quem o recebe. Descubra alguns dos seus principais benefícios:

- **Alívio do Stress e da Ansiedade:** Relaxa o sistema nervoso, aliviando estados de tensão, ansiedade e síndrome de pânico, enquanto renova a energia e o foco mental.
- **Dores Musculares e Posturais:** Alivia lombalgias, hérnias, tensões nos ombros e problemas, como escoliose ou má postura.
- **Equilíbrio das Funções Orgânicas:** Estimula uma digestão saudável, desintoxica órgãos vitais e alivia sintomas, como refluxo e gastrite.

A Essência do Shiatsu Medicina

A Energia Vital e o Fluxo dos Meridianos

O **Ki** é a energia essencial que mantém o nosso corpo em funcionamento. Ele percorre canais invisíveis, chamados meridianos, que interligam órgãos, sistemas e emoções. Quando o **Ki** encontra bloqueios, surgem desequilíbrios, que podem manifestar-se como: dores, tensões ou até doenças.

Os **tsubos** – pontos localizados ao longo dos meridianos – são portas de entrada e saída de energia. O **Shiatsu Medicina** utiliza estas áreas estratégicas para desbloquear o fluxo energético, promovendo a harmonia entre corpo e mente.

Impactos do Shiatsu Medicina no Corpo e na Mente

O **Shiatsu Medicina** é muito mais do que um alívio momentâneo das dores físicas – é uma terapia transformadora, que atua na causa dos desequilíbrios. É uma verdadeira oportunidade para transformar o bem-estar de quem o recebe. Descubra alguns dos seus principais benefícios:

- **Alívio do Stress e da Ansiedade:** Relaxa o sistema nervoso, aliviando estados de tensão, ansiedade e síndrome de pânico, enquanto renova a energia e o foco mental.
- **Dores Musculares e Posturais:** Alivia lombalgias, hérnias, tensões nos ombros e problemas, como escoliose ou má postura.
- **Equilíbrio das Funções Orgânicas:** Estimula uma digestão saudável, desintoxica órgãos vitais e alivia sintomas, como refluxo e gastrite.

A Essência do Shiatsu Medicina



- **Fortalecimento do Sistema Imunitário:** Estimula pontos que aumentam a produção de glóbulos brancos, fortalecendo as defesas naturais do corpo.
- **Problemas Crônicos:** Reduz enxaquecas, regula a pressão arterial e ajuda no equilíbrio hormonal, durante a menopausa.
- **Melhoria da Circulação:** Estimula a circulação sanguínea e linfática, ideal para combater o sedentarismo e acelerar a recuperação física.

A Essência do Shiatsu Medicina

Um Caminho para o Bem-Estar Integral

O segredo do **Shiatsu Medicina** está na sua abordagem holística: ele não trata apenas sintomas, mas trabalha na raiz dos desequilíbrios, para devolver harmonia e vitalidade ao corpo e à mente. Chegar à causa das doenças, requer um estudo mais aprofundado e sério bem como, uma pratica orientada e rigorosa da terapia. No entanto, mesmo sem este conhecimento, podes experienciar, os resultados de alguns pontos SOS, cujo toque vai ajudar-te em várias dores e desconfortos do dia-a-dia.

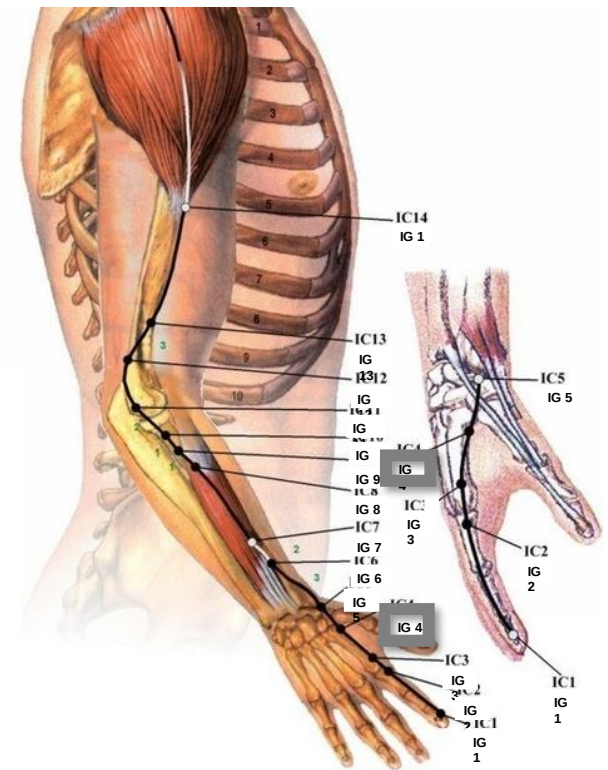
Vou partilhar alguns deles em seguida, para que possas aliviar, com o poder das tuas mãos, desconforto e dores como:

- Stress e ansiedade
- Cansaço
- Tristeza
- Insónias
- Zumbido nos ouvidos
- Dores de cabeça
- Dores de barriga
- Dores nas pernas
- Enjoo e náuseas
- Dor na cervical
- Tosse e constipação

STRESS e ANSIEDADE

Toca três vezes ao dia, durante 1 minuto, em cada mão, o ponto IG4, que se localiza na interceção entre o dedo polegar e o indicador. Para localizar o ponto debes ter a mão relaxada. Este ponto pertence ao meridiano do Intestino Grosso (IG). Vê a imagem para melhor entendimento da localização.

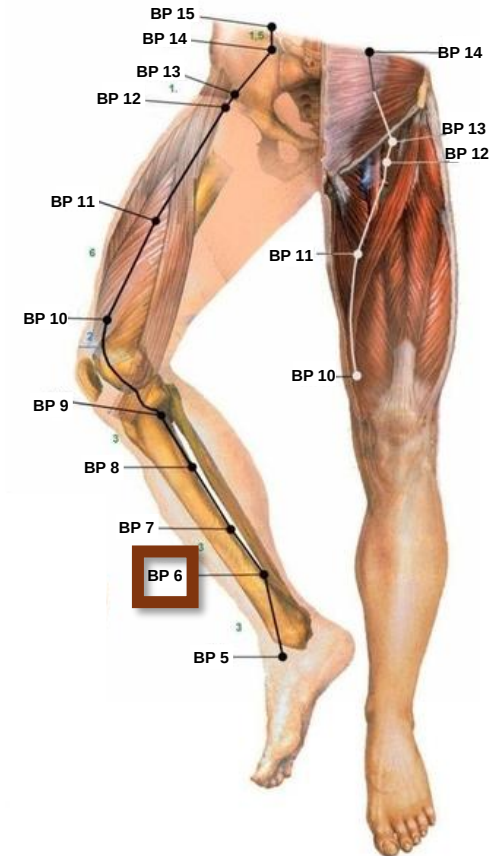
!ATENÇÃO! Ponto abortivo! Não tocar na gravidez!



CANSAÇO

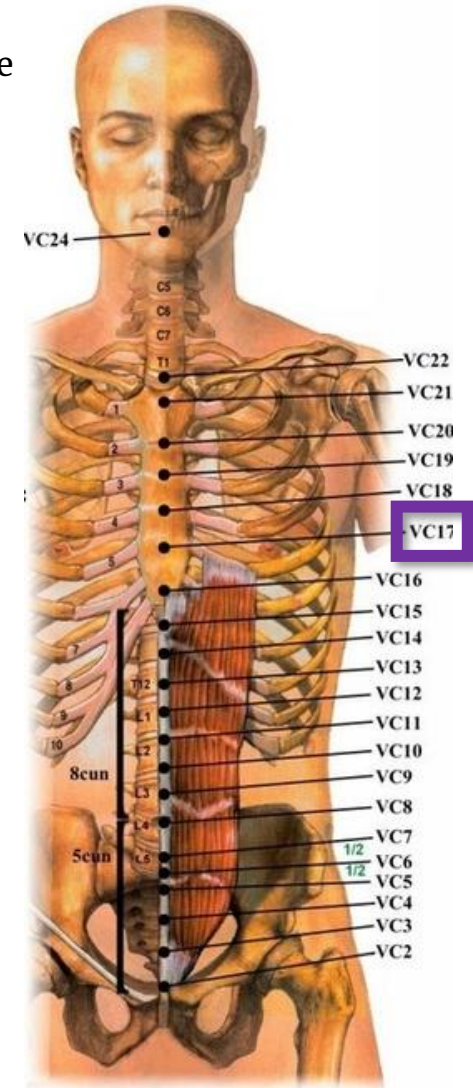
Toca três vezes ao dia, durante 1 minuto, em cada perna, o ponto BP6, que se localiza a 4 dedos do maléolo interno, sente-se uma pequena depressão. Este ponto pertence ao meridiano do Baço-Pâncreas (BP). Vê as imagens para melhor entendimento da localização.

!ATENÇÃO! Ponto abortivo! Não tocar na gravidez!



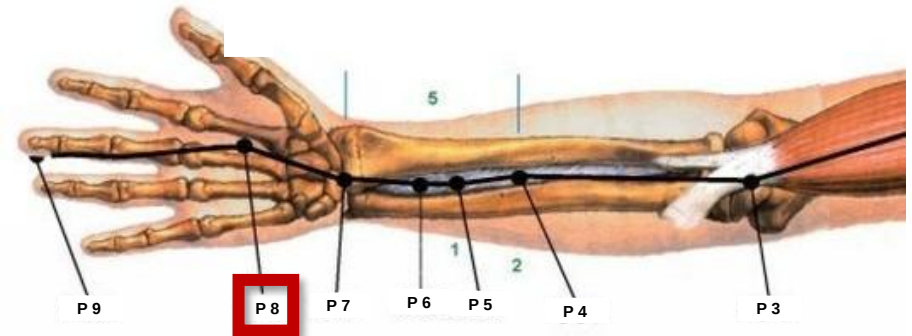
TRISTEZA

Toca três vezes ao dia, durante 1 minuto no ponto VC17, que se localiza na linha dos mamilos, no centro do peito. Ponto bastante sensível!
Pressionar com o indicador ou picotar com os dedos juntos em forma de “bico de pato”. Este ponto pertence ao meridiano do Vaso Conceção (VC).
Vê a imagem para melhor entendimento da localização.



INSÔNIAS

**Toca três vezes ao dia, durante 1 minuto, em cada mão, o ponto Pe8, que se localiza no centro da palma da mão. Para localizar o ponto debes ter a mão relaxada. Este ponto pertence ao meridiano do Pericárdio (Pe).
Vê a imagem para melhor entendimento da localização.**

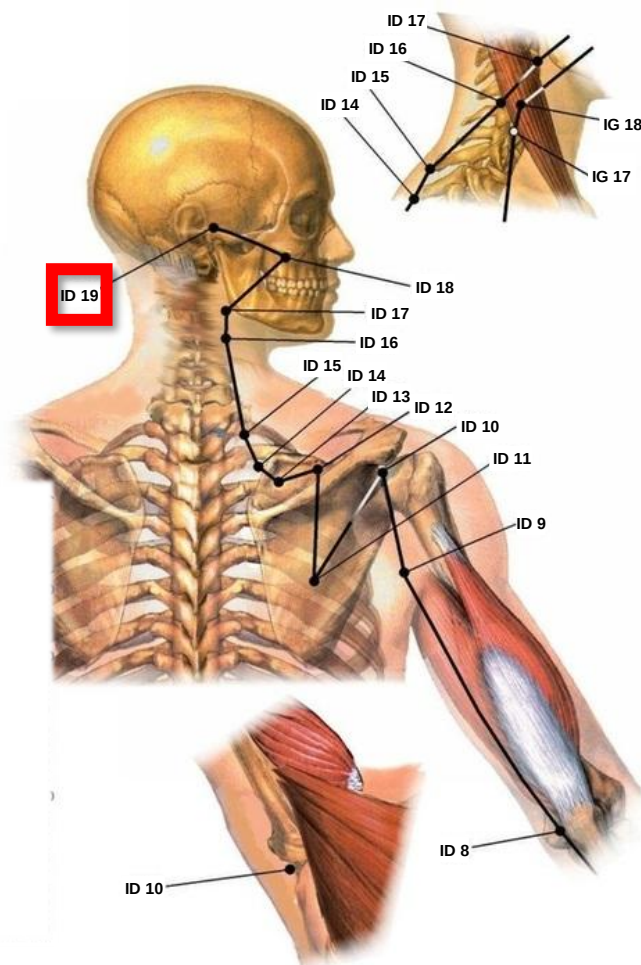




SHIATSU MEDICINE
ACADEMY

ZUMBIDO NOS OUVIDOS

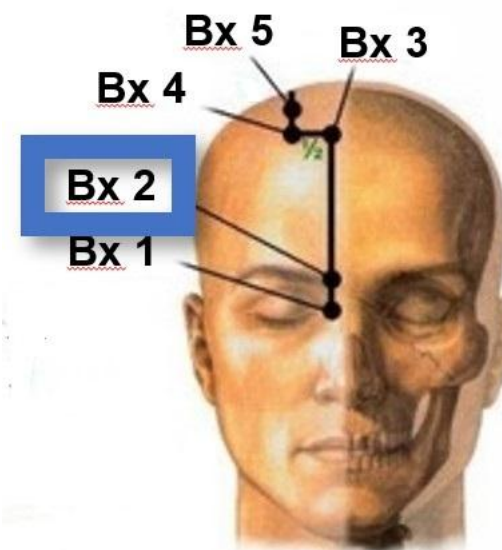
Toca três vezes ao dia, durante 1 minuto o ponto ID19, que se localiza na depressão perto do ouvido, mais fácil de localizar com a abertura da boca, deslocar maxilar inferior para baixo. Este ponto pertence ao meridiano do Intestino Delgado (ID).
Vê as imagens para melhor entendimento da localização.



DORES DE CABEÇA

Toca três vezes ao dia, durante 1 minuto o ponto Bx2, que se localiza no lado interior da sobrancelha. Para localizar o ponto debes apoiar os cotovelos numa superfície plana, por exemplo uma mesa, pressionar debaixo para cima, com o polegar (relaxar os músculos faciais). Fazer com ambos os dedos polegares!

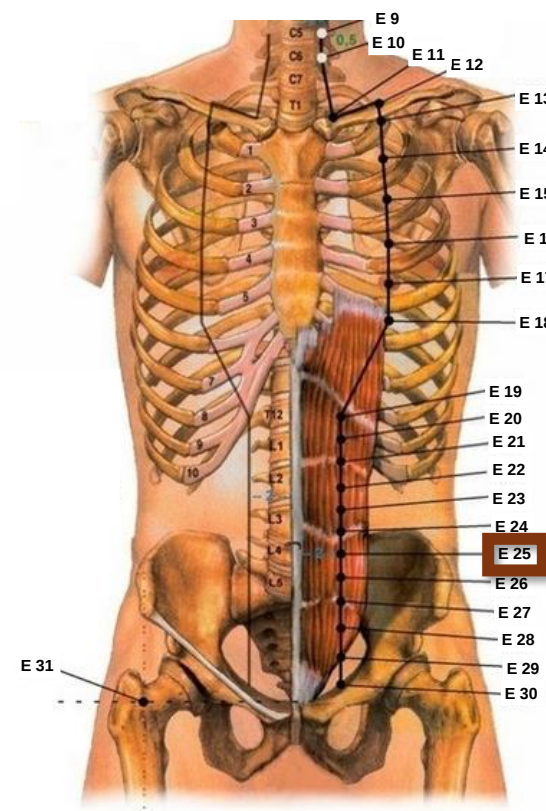
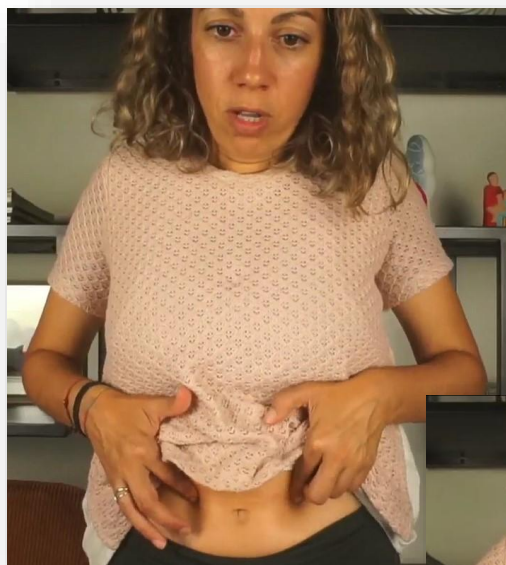
Este ponto pertence ao meridiano da Bexiga (Bx).
Vê a imagem para melhor entendimento da localização.



DORES DE BARRIGA

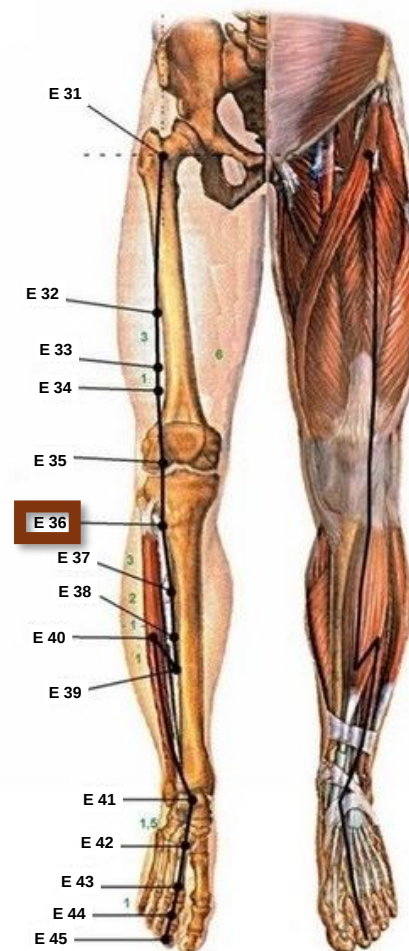
Toca três vezes ao dia, durante 1 minuto o ponto E25, que se localiza na linha do umbigo, a 3 dedos para os lados, sente-se uma pequena depressão. Depois na zona do umbigo, com uma mão sobre a outra fazer uma massagem tipo “onda”, de um lado para o outro.

Este ponto pertence ao meridiano do Estômago (E).
Vê a imagem para melhor entendimento da localização.



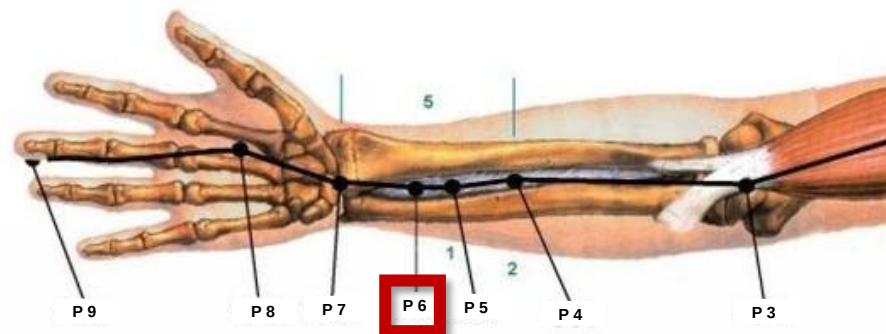
DORES NAS PERNAS

Toca três vezes ao dia, durante 1 minuto o ponto E36, que se localiza a 4 dedos para baixo da linha do joelho, sente-se uma pequena depressão, com o indicador.
Ponto do Maratonista! Fazer em ambas as pernas!
 Este ponto pertence ao meridiano do Estômago (E).
 Vê as imagens para melhor entendimento da localização.



ENJOOS E NAUSEAS

Toca três vezes ao dia, durante 1 minuto o ponto Pe6, que se localiza a contar três dedos, dedo indicador, médio e anelar, abaixo do pulso, na linha média do braço.
Este ponto pertence ao meridiano do Péricárdio (P3).
Vê a imagem para melhor entendimento da localização.



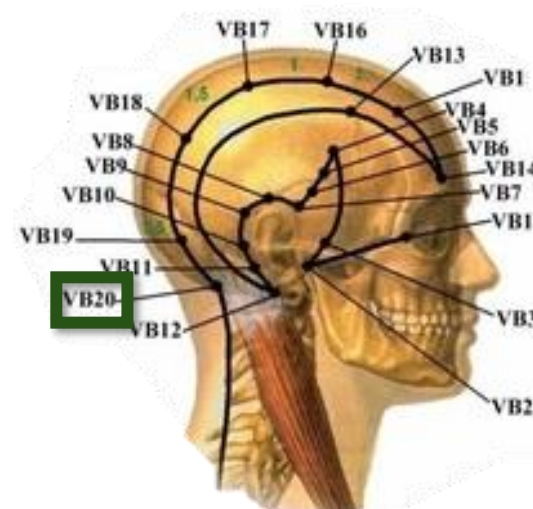
DORES NA CERVICAL

Toca três vezes ao dia, durante 1 minuto o ponto VB20, que se localiza na nuca abaixo do occipital. Para melhor localizares este ponto, com o polegar debaixo para cima, sente-se uma pequena depressão. Relaxar os músculos faciais!

Fazer com ambos os dedos polegares!

Este ponto pertence ao meridiano da Vesícula Biliar (VB).

Vê a imagem para melhor entendimento da localização.

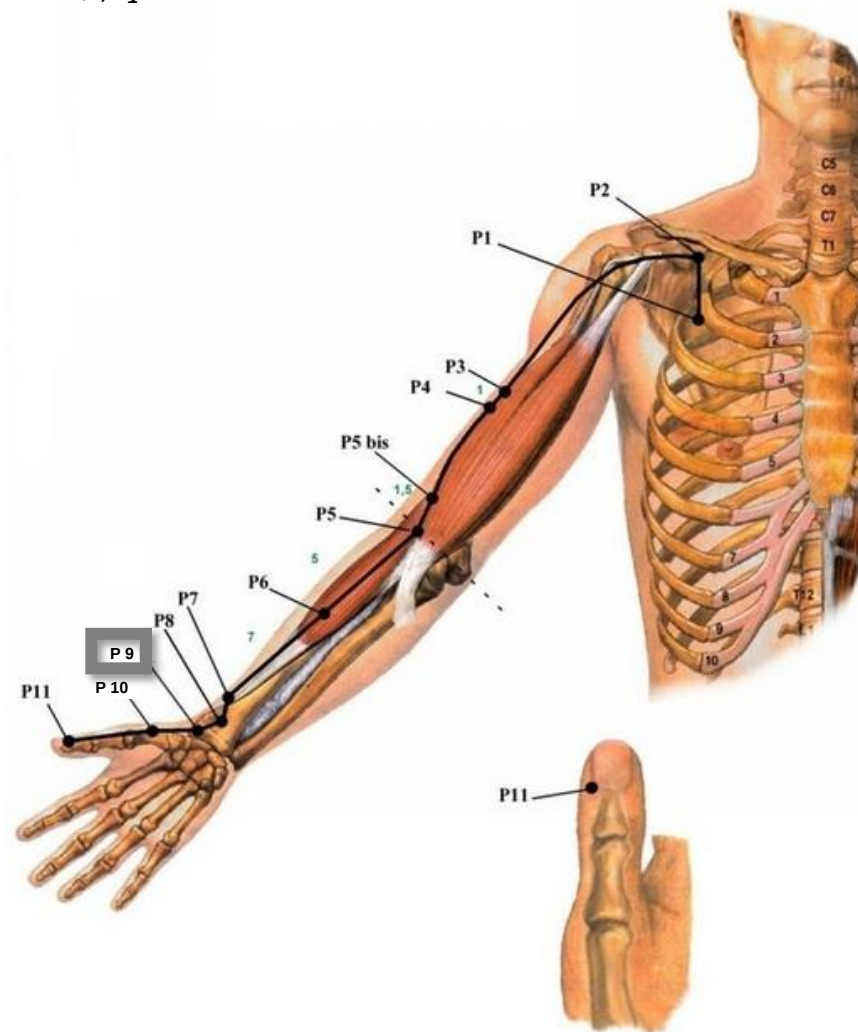




SHIATSU MEDICINE
ACADEMY

TOSSE E CONSTIPAÇÃO

Toca três vezes ao dia, durante 1 minuto, em cada mão, o ponto P9, que se localiza na linha do pulso, sente-se uma pequena depressão. Este ponto pertence ao meridiano da Pulmão (P9). Vê a imagem para melhor entendimento da localização.



Este é, apenas, o início da tua jornada. O Shiatsu Medicina pode transformar-te profundamente e levar-te muito mais longe.

O Shiatsu Medicina é mais do que uma prática – é um convite para viver em harmonia contigo mesmo e com os outros. Cada toque é uma oportunidade de cura, renovação e transformação.

Aprende comigo muito mais, seguindo o meu conteúdo nas redes sociais:

FACEBOOK: <https://www.facebook.com/barbaracouto.pt>

INSTAGRAM: <https://www.instagram.com/barbaracouto.pt>

YOUTUBE: <https://www.youtube.com/@barbaracoutopt>