

TERAPIAS COMPLEMENTARES INFORMAÇÕES

MASSAGEM ZEN SHIATSU: O Zen Shiatsu é uma massagem neurosedante que age directamente sobre o sistema nervoso aliviando o stress e tensões acumuladas, elimina o cansaço e alivia certas dores físicas através da pressão digital e manipulação de pontos de Acupunctura. Feito de forma regular previne doenças porque desenvolve mecanismos de defesa no corpo.

AURICULOTERAPIA: Actua através da manipulação e estímulo de pontos ou áreas do pavilhão auricular. É uma das terapias mais eficazes, com resultados muito rápidos e duradouros. É uma das terapias de eleição no controle da dor, controle do peso e anti tabaco e apresenta também bons resultados em pessoas que sofrem de algum tipo de distúrbio mental como a síndrome do pânico, ansiedade e depressão. O paciente recupera-se sem precisar tomar medicamentos considerados fortes.

REIKI: Técnica terapêutica não invasiva, de origem Japonesa, que utiliza as mãos para limpar, purificar, e equilibrar o campo energético e os centros de energia do corpo humano afectando a saúde física, emocional, mental e espiritual. Actua sobre insónias e ansiedade, alivia dores físicas, acelera qualquer processo de cura, otimiza o sistema imunológico e actua também em traumas emocionais e tendências auto-destrutivas.

ACUPUNCTURA:

A palavra acupunctura origina-se do latim, sendo que *acus* significa agulha e *punctura* significa puncionar.

A Organização Mundial da Saúde lista mais de 40 doenças para as quais a acupunctura é indicada. Para os chineses tradicionais existem cerca de 300 doenças tratáveis por acupunctura, entre elas, sinusite, rinite, amigdalite aguda, zumbido, dor no peito, palpitações, asma brônquica, ansiedade, depressão, insónia, tendinites, gastrite, úlcera gástrica, constipação, cefaleias, enxaqueca, paralisia facial, sequelas de acidente vascular cerebral, lombalgia, cialgia, entre outras.

ACUPUNCTURA ESTÉTICA

Objectivos da Acupunctura de estética facial

Tonificar a pele do rosto, activar a circulação sanguínea, a circulação linfática e a energética, retardar o aparecimento de rugas e marcas de expressão, diminuir o tecido adiposo localizado, rejuvenescer e aumentar a viscosidade da pele.

Vantagens:

- Lifting natural
- Não altera a expressão do rosto
- É mais acessível financeiramente
- Método menos agressivo à pele e tecidos
- Promove um equilíbrio orgânico
- Resultados duradouros

ELECTROLIPÓLISE

A eletrolipólise acontece através de descargas eléctricas de baixa frequência que são estimuladas por pares de eléctrodos aplicados nas regiões que apresentam a gordura em excesso. A passagem da corrente eléctrica através dos tecidos desenvolve calor, e esse aquecimento quebra a molécula da gordura, aumenta a circulação no local e favorece as trocas celulares e a eliminação de toxinas.

Indicado para tratamento de gordura localizada e celulite

DEIXAR DE FUMAR COM A AURICULOTERAPIA

A eficácia da Auriculoterapia deve-se a ramificações nervosas que são distribuídas pela orelha e que comunicam com o cérebro, os órgãos internos e as extremidades. Estimulando os pontos da orelha, via sistema nervoso, pode-se regular as atividades funcionais do corpo e ajudar as pessoas a deixar de fumar.

De que forma o tabaco afecta a saúde?

Os tóxicos do fumo do tabaco atingem todo o organismo. O cigarro contém mais de **4000 substâncias químicas perigosas**. Entre estas destacam-se: a **nicotina**, o **monóxido de carbono** e o **alcatrão**.

Os **benefícios imediatos** de deixar de fumar são múltiplos e significativos. Ao fim do primeiro dia, a pressão arterial normaliza, os níveis de nicotina baixam para metade e o monóxido de carbono começa a ser eliminado.

A Auriculoterapia evita o aparecimento das reacções da síndrome de abstinência, caracterizada por ansiedade, insónia e nervosismo. Com isso, o fumante deixa o cigarro sem dificuldade na grande maioria dos casos. **O tratamento tem um total de 5 sessões, 1 sessão por semana, e é importante não fumar 1 hora antes e 1 hora após cada tratamento.**

TAROT

A leitura do Tarot tem como objectivo mostrar, através dos símbolos contidos nas cartas, as prováveis consequências de nossas actuais tendências psicológicas e dar indicações sobre qual o melhor caminho a seguir. Essa leitura pode ser comparada a um mapa astral no que diz respeito ao conteúdo resultante da leitura quando utilizada para previsões anuais. A leitura é uma viagem de auto conhecimento e nos dá uma maior consciência de como nos estamos a comportar no que diz respeito as finanças, a parte sentimental, aos nossos projectos, etc.

PERGUNTAS E RESPOSTAS - TAROT

Como é uma consulta de Tarot e qual é a sua finalidade?

O jogo de Tarot é feito para que o consulente (ou cliente) saiba mais sobre o momento que está vivendo, conheça as tendências a curto/médio prazo em sua vida, esclareça situações presentes ou mesmo compreenda assuntos de seu interesse e quais as possibilidades ligadas aos temas que desejar ou precisar abordar.

- O Tarot mostra o futuro?

Não, para trabalhar a predição ou futuro a longo prazo os métodos mais indicados são a astrologia ou mesmo a numerologia.

No Tarot lidamos com o tempo presente e suas tendências, quais as possibilidades e oportunidades viáveis para o consulente, sem abordar longo prazo ou futuro mais distante, sendo assim, trabalhamos com um prazo de até 12 meses, conforme o método utilizado.

- O Tarot pode me ajudar a decidir situações difíceis ou complexas da minha vida actual?

Sim, pode. Mas isso não significa que o jogo vá indicar o que você tem que fazer, pois eticamente o tarólogo não deve escolher pelo consulente, apenas orienta-lo a respeito de suas dúvidas e deixar a escolha a critério de quem deve fazê-las.

O jogo poderá esclarecer a situação e esclarecer para que você faça o que deseja, conscientemente.

- O Tarot é divinatório?

Não, se você procura uma consulta com adivinhações, premonições, revelação de fatos imutáveis, o Tarot não é o mais indicado. Não utilizamos linguagem preditiva ou fatalista e sempre esclarecemos ao máximo o momento actual, igualmente as tendências próximas, para que, munido (a) de livre-arbítrio o consulente possa conduzir sua vida com consciência e equilíbrio.

- As cartas podem me dizer sobre gravidez, traição, morte, vida de terceiros ou assuntos relacionados a esses temas?

Depende do tarólogo. Eu, prefiro não abordar esses temas.

Focalizo a consulta no próprio consulente e tento esclarecer ao máximo o momento que vive.

Evito mudar o centro de análise para outras pessoas que não estejam presentes ou tentar adivinhar situações a longo prazo.

Por uma questão de ética não aceito interpretar um jogo para outras pessoas além do próprio consulente. Quando se trata de um relacionamento, é normal falarmos de ambos, afinal existe um vínculo e conseqüentemente é natural abordar as duas pessoas envolvidas. Mas, para avaliar relacionamentos de outras pessoas, morte física, gravidez a longo prazo, prefiro não abordar esse assunto, por ética e preservação.

Outra coisa que pode ajudar é a interação entre tarólogo e consulente. Se houver troca de informações, confiança e interação a consulta se tornará mais rica. Ao passo que, se você ficar a espera que o tarólogo "prove" que é bom, perde-se um tempo enorme de consulta até que a interação aconteça, e isso pode atrapalhar o andamento e o tempo de leitura.

MEDITAÇÃO

A meditação consiste em práticas que envolvem essencialmente concentração da atenção. Sua prática regular proporciona vários benefícios, tais como: um descanso físico, mental e emocional, aumento da capacidade de concentração, auto-conhecimento

A meditação reduz a ansiedade, torna a respiração equilibrada e profunda e melhora a oxigenação e o ritmo cardíaco. Seu reflexo no sono é um repouso mais tranquilo, sem interrupções. Durante uma sessão de meditação aprendemos primeiro a relaxar o corpo para entrarmos num estado mental mais apropriado e em seguida focamos nossa mente num 'objecto' que pode ser nossa respiração, uma imagem mental ou simplesmente uma parte do nosso corpo.

ZEN STRETCH – estiramentos e relaxamento

Técnica terapêutica anti-stress que baseia-se em estiramentos oriundos de varias técnicas de massagem para combater o stress e todos os estados mentais derivados do stress, através de estiramentos em todas as partes do corpo, incluindo zonas do rosto, o couro cabeludo, as orelhas e dedos das mãos e dos pés. Estimula e revitaliza todo o corpo.

Alinhamento de Chakras

O alinhamento de chakras consiste em equilibrar, harmonizar e desbloquear importantes centros energéticos do nosso corpo (os chakras) que estão ligados a glândulas e funções vitais do nosso organismo.

O método de alinhar os chakras é desenvolvido através de técnicas de relaxamento, exercícios respiratórios e técnicas de meditações de cura. Os efeitos deste método sentem-se desde logo na primeira sessão. A maior parte das doenças e problemas de saúde surgem a partir de bloqueios energéticos, e assim é possível tratar várias formas de instabilidades, físicas ou mentais, através de sessões de alinhamento de chakras.

Profundamente relaxante este tratamento também é um dos meus maiores aliados nos tratamentos da depressão, insónia, pânico, desânimo, ansiedade, desinteresse pela vida, esgotamento e problemas de memória.

Os benefícios:

- Maior consciência corporal
- Aumento da capacidade de concentração
- Melhoria da circulação sanguínea
- Fortalecimento do sistema nervoso
- Diminuição da tensão corporal
- Equilíbrio emocional
- Maior vitalidade
- Mente mais estável
- Aumento da força de vontade

ACONSELHAMENTO TERAPÊUTICO

Se acredita estar num momento da vida onde precisa tomar uma atitude e cuidar do seu bem-estar físico, mental e espiritual, para atingir um estado de satisfação mais plena na vida, vai se beneficiar tendo algumas sessões de **Aconselhamento Terapêutico**.

A finalidade das sessões é promover as mudanças que você quer e necessita fazer em sua vida. Nestas sessões você tem total liberdade de expor suas dúvidas e incertezas com o maior sigilo e recebendo o respeito que você merece

Através de técnicas de Auto-Ajuda, Meditação de Atenção Plena e Meditações de Cura, você poderá encontrar soluções para questões que ficaram há muito tempo sem resposta, ou que antes pareciam insolúveis. Vai aprender a focar sua mente no presente e tornar-se consciente dos seus pensamentos e ações no presente, sem julgar-se a si próprio.

O Aconselhamento Terapêutico destina-se a pessoas que tenham algumas questões pessoais ou mesmo profissionais que necessitam ser abordadas ou solucionadas. É também indicado para sintomas de depressão, stress acumulado, ansiedade, separação ou perda, inquietação física e mental constante, e sobretudo para emoções destrutivas ou impulsos emocionais que interferem na estabilidade da sua vida e da vida das pessoas à sua volta, gerando consequências não desejadas.

A raiva, o ódio, a angústia, a tristeza desnecessária, e até mesmo o mau humor constante, fazem parte de uma lista enorme de emoções destrutivas.

'Uma doença não consegue habitar um corpo que seja emocionalmente saudável!'

Denis Alves