

## **Osho Rebalancing**

Cos'è e a cosa serve :

L'Osho Rebalancing è una tecnica di massaggio profondo che lavora sulle tensioni muscolari e articolari e sulle contrazioni profonde che danno origine alla "corazza caratteriale".

Il metodo si basa sul principio che nel corpo sono memorizzate l'intera storia dell'individuo e l'insieme di credenze personali che danno origine alla personalità.

Il tocco utilizzato in questo tipo di massaggio è indirizzato al corpo, alla mente e all'anima e deriva da una sintesi di una serie di tecniche tra cui Trager, Joint release, Rolfing, Craniosacrale, Zen Shiatsu, Rebirthing, Respiro circolare e tecniche di meditazione attiva.

Durante una seduta di Osho Rebalancing si instaura una relazione profonda tra l'operatore e il cliente.

Il tocco profondo e determinato fa emergere le emozioni bloccate che corrispondono alle zone di tensione e rigidità.

Aiuta a rimettere in asse un corpo sbilanciato da adattamenti posturali errati nel tempo, avvalendosi di esercizi di consapevolezza psico-corporea.

Il cliente ha un ruolo attivo nel prendere consapevolezza del proprio corpo e nel lasciare andare i blocchi energetici che limitano la sua espressione.

Effetti e benefici :

Questo tipo di massaggio rappresenta un vero e proprio percorso di crescita e presa di coscienza attraverso la riattivazione sensoriale.

E' uno strumento che permette di instaurare una profonda comunicazione con il proprio corpo, ascoltarlo e comprenderne il linguaggio con l'obiettivo di lasciare fluire energie di trasformazione e vivere pienamente e in armonia.

Origini e storia

Questo massaggio è nato a Puna (India), nell'ashram del maestro spirituale Osho. Deriva da un lavoro di sintesi di un gruppo di terapeuti di tutto il mondo che utilizzavano già svariate tecniche di massaggio e di bodywork.....