

Lunedì, 18 settembre 2017 - 13:58:00

Shiatsu, cos'è? Italiani a tutto SHIATSU. I SEGRETI

Shiatsu, 600 mila italiani non possono farne a meno. SHIATSU AIUTA FISICO E PSICHE



14

Shiatsu, cos'è? Italiani a tutto SHIATSU. I SEGRETI

Shiatsu, il massaggio che cambia fisico e psiche. Lo shiatsu è arte tipicamente orientale, con radici giapponesi e cinesi. Pratica antica celebrata in Italia con la SETTIMANA DELLO SHIATSU.

Shiatsu, cos'è? Italiani a tutto SHIATSU. I SEGRETI - 600 mila italiani non ne possono fare a meno

Shiatsu, l'arte del massaggio ha conquistato oltre 600mila italiani che non ne possono più farne a meno dopo aver provato i benefici che apporta a livello fisico che mentale. Torna la Settimana Nazionale dello Shiatsu in programma dal 18 al 25 settembre 2017 con numerose iniziative. La pratica dello shiatsu è riconosciuta a livello mondiale perché aiuta a riequilibrare l'organismo, liberandolo anche da tensioni e stress. In Italia i benefici dello shiatsu sono stati provati da 1 milione e mezzo di persone con 600mila pazienti abituali.

Shiatsu, cos'è? Italiani a tutto SHIATSU. I SEGRETI - massaggio con flusso energetico

Lo Shiatsu è un'antica arte manuale orientale, un massaggio che trasmette il flusso energetico del corpo, concetto simile all'agopuntura, ma in questo caso utilizza mani e dita (e anche i piedi) al posto degli aghi. Il massaggio shiatsu riesce a stimolare la risposta dell'organismo a livello fisico e psichico. Riesce a riequilibrare mente e corpo, alleviare tensioni e stress. La Fisieo (Federazione italiana Shiatsu insegnanti e operatori) sottolinea che il 19% degli italiani sfrutta lo shiatsu proprio per i suoi effetti antistress e tensione.

Shiatsu, cos'è? Italiani a tutto SHIATSU. I SEGRETI - La Settimana Nazionale "Shiatsu, Ambiente e Salute"

La Settimana Nazionale dello Shiatsu 2017 è alla sesta edizione: quest'anno il tema è 'Shiatsu, Ambiente e Salute'. Andrà dal 18 al 25 settembre con numerosi eventi in tutta Italia. Ci saranno anche 'studi aperti' e incontri divulgativi sullo shiatsu. Gli eventi della VI Settimana Nazionale dello Shiatsu sono tutti ricercabili sul sito della Fisieo.

Shiatsu, cos'è? Italiani a tutto SHIATSU - i segreti del massaggio

Lo shiatsu è un massaggio solitamente praticato su un paziente sdraiato su un apposito materassino, disposto sul pavimento.

L'operatore shiatsu non applica alcuno sforzo muscolare nel massaggio, ma sfrutta il peso del corpo in modo perpendicolare rispetto alla zona o al punto che viene trattato. «Il trattamento si svolge tradizionalmente a terra, ma se il ricevente vuole stare più comodo si può effettuare anche sul lettino o da seduto, pure sulla sedia a rotelle. Ciò è particolarmente importante per mettere a loro agio le persone anziane o con problemi di mobilità», spiega Valter Vico, operatore e insegnante di shiatsu e responsabile del Registro Operatori Shiatsu della FISieo.

Shiatsu, cos'è? Italiani a tutto SHIATSU. I SEGRETI - Equilibrio fisico e psichico

«Lo shiatsu a sua volta, è in grado di stimolare un riequilibrio che interessa simultaneamente sia il corpo fisico sia gli aspetti psichici ed emozionali. Favorisce lo sviluppo di un nuovo atteggiamento mentale e di uno stile di vita capace di preservare e stimolare un nutrimento profondo di tutto l'essere umano, e un'armonica relazione con l'ambiente circostante», sottolinea Dorotea Carbonara, presidente della Fisieo.