

Sottoporsi a un massaggio shiatsu, i benefici impensabili!

Da **Claudia Conti** - Set 22, 2017



Lo **Shiatsu** è una tecnica giapponese che serve ad avviare un processo di **auto-guarigione** nel soggetto in cura. Si tratta di una pratica manuale manipolatoria molto interessante e che offre diversi **vantaggi**. Ricordiamo appunto che **shi** significa "dito", mentre **atsu** "pressione"!

Lo shiatsu è sempre più conosciuto in occidente, tuttavia possiamo dire che nel secolo **VI** era già noto in Giappone. Lo shiatsu implica l'uso di polpastrelli, gomiti, ginocchia e non solo. Deve essere praticato solamente da persone specializzate che appunto hanno capacità e una qualifica che attesti il loro operato. Quindi visto che la procedura interessa il corpo umano è importante evitare un massaggio da mani inesperte! Adesso parliamo dei **benefici dello shiatsu**.

Benefici dello Shiatsu

Gli aspetti benefici dello shiatsu sul corpo umano sembrano essere moltissimi. C'è chi paga delle sedute per ridurre lo **stress** o l'ansia per esempio. Oltre a questo viene praticato in caso di depressione, o per meglio dire contro la sintomatologia correlata.

Utilizziamo i cookies per garantire la funzionalità del sito. Inoltre ci riserviamo di utilizzare cookies di parti terze. Per saperne di più consulta la Cookie Policy. Continuando a navigare sul sito, accetti di utilizzare i cookies.

il dorso, il collo, la testa etc. Anche contro i problemi che interessano le **articolazioni** sembra avere un grande successo. Qui elenchiamo alcuni benefici riscontrati in questo settore specifico:

- Una postura migliore
- L'equilibrio energetico viene ripristinato
- Migliora le capacità motorie
- Serve ad avere più controllo su se stessi
- Combatte gli stati ansiosi e depressivi
- Sconfigge la rigidità (del corpo)
- La capacità di saper relazionare aumenta moltissimo
- Indicato contro i traumi (di diverse origini)
- Potenzia il sistema immunitario

Lo shiatsu è utile contro lo stress, viene inoltre definito adatto come forma di prevenzione verso diverse malattie. Numerosi sono i disturbi che possono colpire una persona, infatti non è affatto difficile accusare **mal di testa, insonnia, disturbi digestivi** e molto altro ancora... con tale disciplina tutto questo potrebbe essere curato!

Il lavoro troppo pesante per esempio, come uno stile di vita sedentario, spesso è alla base dei disturbi che interessano il corpo umano. Ricordiamo appunto i dolori muscolari o quelli articolari. Dunque, con alcune sedute di shiatsu mente e corpo possono tornare in perfetta armonia. Per chi non ha mai provato non costa niente fare un tentativo, anche solamente per combattere lo stress.

Quando non è il caso di praticare shiatsu?

Lo shiatsu non è sempre indicato, anche se è una disciplina che offre numerosi benefici non significa che tutti possono farne uso. Per esempio in caso di **fratture** è suggerito evitarlo fino a quando non è tornata la completa guarigione.

Possiamo dire lo stesso in caso di **ulcere** ed **emorragie**. Astenersi anche in caso di malattie gravi come il **cancro**! Inoltre chi ha problemi che interessano polmoni, fegato, cuore o reni dovrebbe astenersi (questo facendo riferimento a problematiche gravi ovviamente).

Certamente tutti coloro che possiedono malattie che si possono trasmettere con il contatto fisico non possono praticare shiatsu, questo è abbastanza ovvio!

Utilizziamo i cookies per garantire la funzionalità del sito. Inoltre ci riserviamo di utilizzare cookies di parti terze. Per saperne di più consulta la Cookie Policy. Continuando a navigare sul sito, accetti di utilizzare i

cookies.

OK

Cookie Policy