



SHIATSU CONTRO STRESS E TENSIONI

## Shiatsu, 600 mila italiani non ne possono fare a meno. Cos'è e a cosa serve

Oltre 600 mila italiani conquistati dallo shiatsu, il massaggio che allevia tensioni, stress e offre un maggiore equilibrio psico-fisico. Dal 18 al 25 settembre 2017 torna la Settimana con numerose iniziative e studi aperti

LUIGI MONDO

LUNEDÌ 18 SETTEMBRE 2017



Shiatsu (OLIVEROMG | SHUTTERSTOCK.COM)

**ROMA** – Anche quest'anno torna la [Settimana Nazionale dello Shiatsu](#), l'arte del massaggio che ormai ha conquistato oltre 600mila italiani, i quali pare non possano più farne a meno dopo aver provato i benefici che apporta – sia a livello fisico che mentale. La Settimana è in programma dal 18 al 25 settembre 2017, corredata di numerose iniziative. La pratica dello shiatsu è ormai riconosciuta a livello mondiale per essere un valido aiuto nel riequilibrare l'organismo, liberando anche da tensioni e stress. Soltanto in Italia ad aver provato i benefici sono circa 1 milione e mezzo, e di questi 600mila vi ricorrono con regolarità.

### Un'arte manuale antica

Lo Shiatsu è un'antica arte manuale orientale. È una sorta di massaggio basato sul flusso energetico del corpo – lo stesso che ritiene essere attivo dall'agopuntura. Tuttavia, a differenza di quest'ultima utilizza mani e dita (e anche i piedi) anziché gli aghi. E' dunque un particolare massaggio capace di stimolare la risposta dell'organismo sia a livello fisico che psichico. Gli esperti ritengono sia utile nel riequilibrare mente e corpo, alleviare tensioni e stress. Secondo la Fisio (Federazione italiana Shiatsu insegnanti e operatori), il 19% degli italiani sfrutta lo shiatsu proprio per i suoi effetti antistress e tensione.

### Settimana Nazionale

Il tema della VI Settimana Nazionale dello Shiatsu è 'Shiatsu, Ambiente Salute'. E dal 18 al 25 settembre si svolgeranno numerosi eventi su tutto il territorio nazionale. L'iniziativa prevede anche gli 'studi aperti' e numerosi incontri divulgativi. Per sapere quali sono gli eventi della VI Settimana Nazionale dello Shiatsu, è possibile visitare il sito della

#### I PIÙ VISTI...

- 1 Pesticidi, i pericoli di cui nessuno parla: si rischia Cancro, Parkinson, Infertilità e molto altro
- 2 Nonni troppo buoni? I vizietti in più rovinano la salute dei nipoti
- 3 Sensibilità al glutine? Non è colpa del glutine, ma di alcuni tipi di carboidrati
- 4 Buone notizie: la Cannabis terapeutica sarà a carico del Servizio Sanitario Nazionale
- 5 Mal d'amore? Attenzione: lascia segni indelebili sul nostro cuore
- 6 Viks VapoRub nella vagina, la nuova pazzia e pericolosa moda
- 7 3 infusi che sgonfiano la pancia e funzionano davvero. Le conferme della scienza
- 8 Ecco cosa accade al tuo corpo se smetti di mangiare zucchero per 10 giorni
- 9 Donna va in ospedale per forti dolori alle mani: i medici fanno una scoperta scioccante
- 10 Invecchiamento, cancro e Alzheimer: si combattono a tavola, con un pugno di funghi

[Fisio](#). Oppure cliccare sui seguenti link: [studi aperti](#), [scuole aperte](#), [eventi](#).

### Lo Shiatsu

Come detto, lo shiatsu è una sorta di particolare massaggio. Di solito si esegue con il ricevente sdraiato su un apposito materassino, disposto sul pavimento. L'operatore non applica alcuno sforzo muscolare nell'eseguire il massaggio, ma sfrutta solo 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 – spiega Valter Vico, operatore e insegnante di shiatsu e responsabile del Registro Operatori Shiatsu della FISio – Ciò è particolarmente importante per mettere a loro agio le persone anziane o con problemi di mobilità».

«Lo shiatsu – aggiunge Dorotea Carbonara, presidente della Fisio – 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».

### Benessere per tutti

In sostanza, lo shiatsu è un valido aiuto per sciogliere le tensioni, rilassarsi e ritrovare serenità. «Sono sempre più diffuse le condizioni di disagio che non corrispondono a patologie vere e proprie, ma che rendono la vita pesante – prosegue Vico – Lo shiatsu è molto utile in questi casi perché agisce a sostegno globale della forza vitale della persona, in un modo che, usando un termine di moda, potremmo definire 'sistemico'. Seguendo l'impostazione tipica della filosofia orientale, l'essere umano è considerato e tratto come insieme inscindibile di corpo, mente e spirito. Il trattamento è sempre generale, viene eseguito dal punto di vista fisico attraverso pressioni calibrate sulla rete dei punti e dei meridiani al fine di stimolare l'equilibrio psico-fisico generale della persona».

---

#### ARGOMENTI TRATTATI NELL'ARTICOLO:

· Roma · Salute · Rimedi naturali · Benessere · Massaggi · Shiatsu

#### POTREBBE INTERESSARTI ANCHE



**3 infusi che sgonfiano la pancia e funzionano davvero. Le conferme della...**



**Il caffè batte il diabete: ecco come**

Raccomandato da