

Salute

06/09/2017

Shiatsu, la pratica orientale che conquista 6 milioni di italiani

di Redazione InformaSalus.it

CATEGORIE: Salute

Antica pratica orientale, lo **Shiatsu** conquista gli italiani: tra le varie discipline del benessere è infatti il rimedio antistress preferito dal 19% ed oggi sono circa 6 milioni gli italiani che beneficiano di questo trattamento e circa 600 mila ne fanno uso abitualmente.



Lo Shiatsu è in grado di stimolare un riequilibrio che interessa simultaneamente sia il corpo fisico sia gli aspetti psichici ed emozionali

Si tratta di una pratica manuale che, attraverso precise modalità di pressione, agisce sul flusso energetico del corpo favorendo la circolazione. La **pressione Shiatsu** (dal giapponese Shi = dito e atsu = pressione) si effettua con il dito e precisamente con il pollice, nel quale si trova il maggior numero di recettori sensoriali della mano. Tuttavia è possibile usare anche altre parti del corpo per effettuare la manipolazione: il palmo, quando la zona da trattare è più ampia e richiede un contatto più ampio e avvolgente, oppure il gomito, quando occorre utilizzare una stimolazione più forte per sbloccare un significativo accumulo di energia.

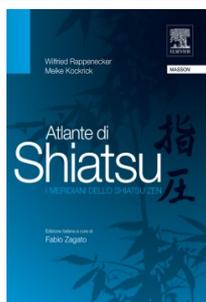
Per approfondire la conoscenza di questa disciplina si terrà dal 18 al 25 settembre la **Settimana dello Shiatsu** con iniziative in tutta Italia. 'Shiatsu, Ambiente e Salute' è il tema della Settimana, giunta alla sesta edizione. La FISieo (Federazione Italiana Shiatsu Insegnanti e Operatori), come spiega la presidente Dorotea

Carbonara, "ha scelto questo tema perché dimostra come lo Shiatsu sia una disciplina che, per quanto affondi le proprie origini in tempi antichi, è al passo con i tempi".

Ormai infatti, sottolinea Nadia Simonato, responsabile dell'iniziativa, "è ben noto che lo Shiatsu è una disciplina che può dare un importante contributo all'educazione alla salute ed è in grado di stimolare un **riequilibrio** che interessa simultaneamente sia il corpo fisico sia gli aspetti psichici ed emozionali. Conseguenza: favorisce lo sviluppo di un nuovo atteggiamento mentale e di uno stile di vita all'insegna di un'armonica relazione con l'ambiente circostante".



Prodotti Consigliati



Atlante di Shiatsu

I meridiani dello Shiatsu Zen

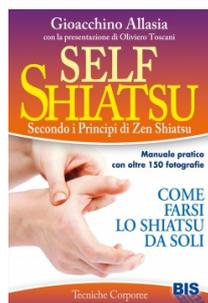
Wilfried Rappenecker, Meike Kockrick

Lo Shiatsu è una tecnica complessa, che si è sviluppata in Giappone a partire, in modo documentabile, dall'inizio del secolo scorso. La tecnica si è poi ulteriormente sviluppata in Occidente, dando luogo a successive evoluzioni e a Stili diversi. Questo volume, basato su oltre 20 anni di esperienza formativa degli autori,...

[Continua »](#)

Pagine: 192, Tipologia: Libro cartaceo, Editore: Edra

50,35 € 53,00 € (-5%)



Self Shiatsu. Come farsi lo Shiatsu da soli