



**IN COSA CONSISTE IL
MASSAGGIO SHIATSU?**



Cos'è il Massaggio Shiatsu?

Lo **Shiatsu** è una forma di trattamento manuale di **origine giapponese**. Si tratta di una forma di massaggio appartenente al grande e variegato gruppo dei **massaggi orientali**.

Lo scopo del massaggio Shiatsu è quello di agire non solo sul corpo ma anche sulla psiche, facendo raggiungere all'individuo uno stato di **benessere nella sua totalità** (corpo e mente) e non solo a livello fisico.





A cosa serve lo Shiatsu?

Secondo la filosofia che sta alla base del massaggio Shiatsu, nell'organismo di ciascuna persona sono presenti i cosiddetti **meridiani**, all'interno dei quali scorre **un'energia vitale nota come "ki"**. Le alterazioni e il blocco del flusso di questa energia vitale porterebbero alla comparsa di disequilibri, malessere e disturbi nell'individuo.

Lo scopo del massaggio Shiatsu, pertanto, è quello di **rimuovere eventuali blocchi e ripristinare il normale flusso dell'energia ki**, in maniera tale da consentire all'individuo il raggiungimento di un nuovo stato di rilassamento, benessere e armonia psicofisica.

Come avviene il massaggio?

Tradizionalmente, il massaggio Shiatsu deve essere eseguito sul classico **tatami giapponese**, direttamente **a terra**, in un **ambiente tranquillo e non rumoroso**.

Le tecniche di manipolazione tipiche del massaggio shiatsu prevedono l'esecuzione di **trazioni, stiramenti e pressioni**, queste ultime vengono praticate soprattutto con le dita (digitopressione), ma anche con le nocche, con i polsi, con i palmi delle mani e con i gomiti. Le pressioni sono solitamente profonde ma vengono effettuate in maniera dolce e graduale, in modo da non creare sensazioni di fastidio o di dolore nel massaggiato.



Quali sono i benefici del Massaggio Shiatsu?

- Ridurre stati di stress e ansia favorendo uno stato di rilassamento psicofisico;
- Contrastare l'insonnia;
- Alleviare disturbi e dolori articolari;
- Favorire la mobilità delle articolazioni;
- Migliorare la postura;
- Contrastare e/o alleviare i dolori cervicali;
- Sciogliere le tensioni muscolari;
- Alleviare il mal di testa;
- Promuovere e migliorare la circolazione sanguigna e/o linfatica;
- Esercitare un'azione benefica internamente all'organismo, riducendo i disagi connessi al ciclo mestruale e i disagi dovuti alla presenza di disturbi gastrointestinali.

