

# Lifestyle (/lifestyle)

ANSA.it [\(1\)](#)

Cerca in Ansa Lifestyle

cerca

[Moda \(/lifestyle/moda.html\)](/lifestyle/moda.html) [People \(/lifestyle/people.html\)](/lifestyle/people.html)

[Lusso \(/lifestyle/lusso.html\)](/lifestyle/lusso.html) [Beauty \(/lifestyle/beauty.html\)](/lifestyle/beauty.html)

[Passioni \(/lifestyle/passioni.html\)](/lifestyle/passioni.html) [Kids \(/lifestyle/kids.html\)](/lifestyle/kids.html)

[In Cartellone \(/lifestyle/incartellone.html\)](/lifestyle/incartellone.html) [Società \(/lifestyle/societa.html\)](/lifestyle/societa.html)

[Make up \(/lifestyle/notizie/beauty/makeup/makeup.html\)](/lifestyle/notizie/beauty/makeup/makeup.html)

[Cosmetica \(/lifestyle/notizie/beauty/cosmetica/cosmetica.html\)](/lifestyle/notizie/beauty/cosmetica/cosmetica.html) | [Relax \(/lifestyle/notizie/beauty/relax/relax.html\)](/lifestyle/notizie/beauty/relax/relax.html)

[Fitness \(/lifestyle/notizie/beauty/fitness/fitness.html\)](/lifestyle/notizie/beauty/fitness/fitness.html) | [Foto \(/lifestyle/notizie/foto/beauty/beauty\\_all.html\)](/lifestyle/notizie/foto/beauty/beauty_all.html)

[Video \(/lifestyle/notizie/video/beauty/beauty\\_all.html\)](/lifestyle/notizie/video/beauty/beauty_all.html)

## Anti-crisi, un aiuto arriva dallo shiatsu

L'antica arte giapponese per la cultura stimola il riequilibrio energetico e il cambiamento

+1 3

Tweet 14

Consiglia 1,3mila

[Indietro](#) [Stampa](#)



### Speciali ed Eventi

['Bergamo 2.035', ecco la ricetta \(/lifestyle/notizie/rubriche/spec](/lifestyle/notizie/rubriche/spec)

Fondazione Italcementi con Università di Harvard presenta un prototipo di "città int

(/lifestyle/no

[A Verona 'Marmomacc', 'settore - 2.035-ecco-l](/lifestyle/notizie/rubriche/spec)

[traina Paese](/lifestyle/notizie/rubriche/spec) 4880-46ac-l

[+1,4 mld export primo semestre 2014. Ap](/lifestyle/notizie/rubriche/spec)

[con Squinzi](/lifestyle/notizie/rubriche/spec) (/lifestyle/no

[Paganini all'asta Bolaffi, cimeli g](/lifestyle/notizie/rubriche/spec)

[verona-marm](/lifestyle/notizie/rubriche/spec)

[paese 430b](/lifestyle/notizie/rubriche/spec)

[In vendita con arredi pregiati, dipinti, vetre](/lifestyle/notizie/rubriche/spec)

[britanniche](/lifestyle/notizie/rubriche/spec) be58e6b259

[vai alla rubrica >>](/lifestyle/notizie/rubriche/spec)

all'asta bolaffi

2517:4ff29c

[\(/lifestyle/notizie/rubriche/speciali/speciali.html\)](/lifestyle/notizie/rubriche/speciali/speciali.html)

(ANSA) - **Lo shiatsu come pratica anti crisi?** Certamente sì! E vale in ogni caso: sia se si vuol pensare al periodo di smarrimento non solo economico che attraversiamo, sia se invece si vuol porre l'attenzione sui nostri problemi personali. Si può parlare di crisi quando, in un certo momento della vita della persona o della collettività, si rompe un equilibrio; questo suscita svariate reazioni: resistenza, timore, smarrimento, panico, eccitazione e molto altro. La necessità di trasformare i propri schemi di comportamento e di risposta, che non sono più adeguati, può diventare una spinta per uscire dal blocco e andare verso un nuovo equilibrio, trasformando così la crisi in opportunità!

Da questi concetti arriviamo allo shiatsu ("shi", dito e "atsu", pressione), l'**antica arte giapponese per la salute?** L'aspetto ambivalente del fenomeno della crisi è ben conosciuto dall'antica saggezza orientale; infatti, il termine cinese utilizzato per indicare la parola crisi, weiji, è composto da due ideogrammi: il primo "wei" significa pericolo, problema, mentre il secondo "ji" fra i vari significati ha proprio quello di opportunità.

La **pressione shiatsu**, elemento fondante e centrale delle tecniche messe in atto in un trattamento, è quella particolare forma di contatto, stabilita fra operatore e l'utente, che crea un dialogo profondo non verbale, una comunicazione attraverso cui **dall'interiorità della persona nasce la risposta, lo stimolo al cambiamento, l'opportunità di una svolta**. Per questo si tratta di una tecnica specifica, che non appartiene né al mondo della fisioterapia né a quello dell'estetica e che richiede un cammino di studio particolare. E che oggi appare come una tendenza in crescita per chi vuol consolidare il proprio benessere, legata com'è in modo profondo alle leggi della natura.

L'operatore sapientemente guida e stimola, mentre il ricevente prende coscienza della crisi che lo investe e intraprende quel percorso che lo renderà responsabile e partecipe del processo di cambiamento auspicato. Con la pratica dello shiatsu possiamo agire per **stimolare il cosiddetto riequilibrio energetico** che interessa simultaneamente sia il corpo fisico che gli aspetti psichici ed emozionali, favorendo lo sviluppo di un nuovo atteggiamento mentale e uno stile di vita in linea con il momento che viviamo. Il movimento energetico compiuto attraverso il trattamento shiatsu permette di attivare la propria vitalità e prendere consapevolezza del "pericolo-wei"! Si sperimenta così un cambiamento verso nuove scoperte e "opportunità-ji"!

Attraverso lo shiatsu, il ricevente riconosce le proprie qualità, assume la responsabilità della propria salute, acquisisce un consapevole rapporto con l'ambiente esteriore ed interiore; con lo shiatsu ha modo di sperimentare che corpo, mente e spirito gli appartengono non separati fra di loro ma come unità; pertanto, assume una **visione globale, olistica di se stesso**.

Le chiavi determinanti del trattamento shiatsu diventano per chi lo riceve rispetto, fiducia, sostegno, presenza, ascolto, opportunità.

Sono tutti concetti che ritroveremo al centro della terza edizione della **Settimana nazionale dello Shiatsu (18 – 25 settembre)** dedicata al tema "Crisi: pericolo e opportunità?" e organizzata in tutta Italia dalla **Federazione Italiana Shiatsu Insegnanti e Operatori** (FISieo – [www.fisieo.it](http://www.fisieo.it)). «Anche quest'anno – **spiega Nadia Simonato, responsabile del progetto** – non abbiamo voluto puntare solo alla divulgazione pura e semplice della nostra pratica, ma a far vedere a tutti, specialmente a chi non ci conosce, come lo Shiatsu, grazie al profondo interesse che ha sempre avuto verso la persona nella sua interezza, sia nello stesso tempo un'Arte antica e contemporanea, attenta e coinvolta nelle problematiche che si sviluppano nella società».

"Studi aperti", "Scuole aperte" ed "Eventi" sono le tre direttrici su cui si svilupperà l'iniziativa in tutta Italia. Gli operatori professionisti attestati (l'elenco si trova sul sito della FISieo) offriranno gratuitamente, su prenotazione, trattamenti nei loro studi; le Scuole presenteranno i corsi e tutte le altre loro attività; convegni e altri incontri creeranno confronto e dialogo tra esperti e cittadini (tutti gli appuntamenti su [www.infoshiatsu.it/lasettimana/](http://www.infoshiatsu.it/lasettimana/)).

Ti potrebbero interessare anche:



Offerte Piumino. Non Farti SorElisabetta Canalis ha detto sì, Da Celine, i nuovi pants a zamLe nozze di George Clooney e  
ac=ansa&ch=7&sp=1&ad=100(http://edintorni.net/related/ser(http://edintorni.net/related/ser(http://edintorni.net/related/ser  
ac=ansa&ch=7&sp=1&ad=100ac=ansa&ch=7&rf=http%3A/wac=ansa&ch=7&rf=http%3A/wac=ansa&ch=7&rf=http%3A/w  
canalis-ha-detto-si-bagno-di-foceline-i-nuovi-pants-a-zampa-mozze-di-george-clooney-e-am  
2fd55eb5321c.html) 4e91-b716-a347a605a5c6.htm472-4256-84f6-eedb4fecb8cb  
(http://edintorni.net/related/ser(htn://edintorni.net/related/ser(htn://edintorni.net/related/ser

**ANSA Lifestyle** P.I. 00876481003 - © Copyright ANSA - Tutti i diritti riservati

[ANSA.it \(http://www.ansa.it\)](http://www.ansa.it) | [Contatti \(http://www.ansa.it/prodotti/contattaci.jsp\)](http://www.ansa.it/prodotti/contattaci.jsp) | [Disclaimer \(http://www.ansa.it/web/static/disclaimer.html\)](http://www.ansa.it/web/static/disclaimer.html) | [Privacy](#)

<http://www.ansa.it/web/static/privacy.html> | [Copyright \(http://www.ansa.it/web/static/copyright.html\)](http://www.ansa.it/web/static/copyright.html)

## Più lette

1 **PEOPLE**  
[\(/LIFESTYLE/NOTIZIE/PEOPLE/PER-TURCI-QUELLINCIDENTE-CHE-MI-C-LAUTOBIOGRAFIA-MI-AMERO-LO-4098-A398-D4E02A20C401.HTML\)](http://lifestyle/notizie/people/per-turci-quellincidente-che-mi-c-lautobiografia-mi-amero-lo-4098-A398-D4E02A20C401.HTML)

2 **PEOPLE**  
[\(/LIFESTYLE/NOTIZIE/PEOPLE/PER-MILIAN-ROMA-PREMIA-IL-MIO-MON-COME-LOSCAR-6E89CC1E-7D6F-4A75B6AC948C5.HTML\)](http://lifestyle/notizie/people/per-milian-roma-premia-il-mio-mon-come-loscar-6E89CC1E-7D6F-4A75B6AC948C5.HTML)

3 **PASSIONI**  
[\(/LIFESTYLE/NOTIZIE/PASSIONI/AN-CAPE-APRE-ANCHE-IN-THAILANDI-FILA-B46FE3F0-F42B-48CB-9E69-328-Settembre-2014\)](http://lifestyle/notizie/passioni/anc-cape-apre-anche-in-thailandi-fila-B46FE3F0-F42B-48CB-9E69-328-Settembre-2014)