

## Shiatsu

Termine di origine giapponese  
(*shi* = dito e *atsu* = pressione)  
Mediante precise sequenze  
di pressione sul corpo,  
riattiva le giuste connessioni  
tra mente e corpo,  
per riportare energia  
e serenità

LO SHIATSU SI BASA SU CINQUE "PILASTRI"

1

il respiro

2

la postura

3

la perpendicolarità

4

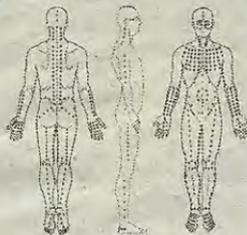
la pressione

5

la sensazione  
di piacere/dolore

### MERIDIANI

Sistema di canali  
di scorrimento  
dell'energia vitale  
nel corpo umano



Shizuto Masunaga  
li codificò  
in una mappa  
tuttora in uso

# Shiatsu la pressione che aiuta



Zen Shiatsu  
La Terapia Shiatsu  
secondo i principi  
dello Zen  
di Shizuto Masunaga  
Edizioni Mediterranee  
188 pagine  
Euro 17,5

### TECNICA

Le due manovre  
principali eseguite  
sono la pressione  
e lo stiramento  
praticate con  
mani, gomiti,  
ginocchia e piedi

Una seduta  
dura circa 45 min

**U**N'AGOPUNTURA fatta con le mani per riequilibrare le giuste connessioni tra mente, corpo e spirito. È lo

Shiatsu, la tecnica di antica tradizione orientale, non invasiva, che tramite pressioni effettuate con pollici e palmi (ma anche gomiti, nocche, ginocchia) su determinati punti del corpo, migliora la salute riequilibrando l'energia vitale. Una pratica preventiva, in grado di rafforzare le naturali difese dell'organismo. A promuoverne la diffusione con trattamenti individuali, workshop, seminari ed eventi gratuiti in tutta Italia, i professionisti di Fisieo (Federazione italiana Shiatsu insegnanti e operatori) in occasione della IV edizione della Settimana Nazionale dello Shiatsu (18-25 settembre). «Con la pratica dello Shiatsu — spiega Nadia Simonato, responsabile del progetto — si favorisce soprattutto lo sviluppo di un nuovo atteggiamento mentale e di uno stile di vita in grado di preservare e stimolare un'armonica relazione con l'ambiente circostante. Utile per non lasciarsi coinvolgere dagli effetti negativi dello stress». I benefici infatti non sono solo fisici, perché lo Shiatsu considera la persona nella sua totalità: aiuta a combattere paure, ansia e depressione oltre a recuperare la tonicità dei tessuti, migliorare il ritmo sonno-veglia, sbloccando articolazioni irrigidite. Più in generale, è un valido aiuto per la stimolazione del sistema circolatorio, linfatico

e ormonale e la regolazione dell'attività del sistema nervoso. Adatto anche per anziani, bambini e donne in gravidanza. L'importante è affidarsi a mani esperte. Ma in cosa consiste una seduta di Shiatsu? Un trattamento dura circa 45 minuti e solitamente caratterizzato da una sequenza di manipolazioni codificata. Il corpo, a differenza di quando viene massaggiato, non è nudo ma vestito e solitamente ci si sdraia su un futon senza uso di creme o olii. Il fine ultimo è trovare dentro se stessi la risposta al proprio disequilibrio e uno stimolo al cambiamento. Due le scuole tradizionali giapponesi che fanno capo ai due padri fondatori: Tokujiro Namikoshi e Shizuto Masunaga. Il primo si concentra sui sintomi, con l'obiettivo di curare e prevenire le malattie. Il secondo recupera l'antica visione energetica orientale adattandola alle necessità della tecnica Shiatsu. È lo stile più diffuso in Occidente e si concentra sulle cause di un disagio, che viene fatto risalire sempre a uno squilibrio energetico nell'organismo. Gli stili contemporanei però possono essere moltissimi e spesso riconducibili a contaminazioni tra varie discipline. Tra questi, il Quantum Shiatsu elaborato dall'allieva di Shizuto Masunaga, Pauline Sakaki. Per la terapeuta, il corpo è un vero e proprio Universo in miniatura; un campo di vibrazioni energetiche, capace espandersi e contrarsi durante le sue manifestazioni quotidiane.

Una pratica preventiva che rafforza le difese. E i benefici non sono solo per il corpo

DI  
SCI  
PLI  
NE

**LE SCUOLE PIÙ NOTE**

<p><b>NAMIKOSHI (o Nippon Shiatsu)</b> La forma più diffusa in Giappone Si concentra maggiormente sui sintomi. Pone enfasi sui punti (tsubo)</p>	<p><b>MASUNAGA (o Zen Shiatsu)</b> Maggiormente diffuso in occidente Si concentra sui meridiani L'attenzione è spostata dai sintomi alle cause. Enfasi sui meridiani</p>
--	--

*Altre tendenze/stili*

<p><b>Healing Shiatsu</b> Simile allo Zen Shiatsu È un massaggio dolce</p>	<p><b>Do-IN</b> Praticato da soli con tecniche di stretching e self-shiatsu Simile allo Zen Shiatsu per i fondamentali</p>	<p><b>Watsu</b> Si pratica in acqua a temperatura di circa 35° sostenuti dall'operatore (watsuer)</p>	<p><b>Quantum shiatsu</b> Ideato da Pauline Sakai, unisce i principi della Medicina Tradizionale Cinese ed Ayurvedica con i concetti della Fisica Quantistica</p>
--	--	---	---

IL METODO  
NAMIKOSHI

TEORIA E PRATICA SHIATSU

Il Metodo Namikoshi,  
Teoria e pratica Shiatsu  
di Ishizuka Hiroshi  
Edizioni Mediterranee  
220 pagine  
Euro 25,00

Pillole  
di storia

VI Secolo

Monaci buddisti diffondono i principi curativi della medicina tradizionale cinese in Giappone



1910-20

Codificazione dello Shiatsu come precisa tecnica corporea

1955

Riconoscimento ufficiale del Ministero della Sanità giapponese

1970

Diffusione dello Shiatsu nel resto del mondo

