



iPhone/iPad app (<http://itunes.apple.com/it/app/the-huffington-post/id306621789?mt=8>)

[Entra](#) [Account creato](#)

Android app (<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.huffingtonpost.android&hl=it>) [Altro \(/big-news/#\)](#)

(<http://www.huffingtonpost.it/italy>)

Edizione: IT ▼

Mi piace 252mila

[Segui](#)

[Newsletter](#)

[Ricerca su Huffington Post](#)

HOME

POLITICA

ECONOMIA

([HTTP://WWW.HUFFINGTONPOST.IT](http://www.huffingtonpost.it)) ([HTTP://WWW.HUFFINGTONPOST.IT/NEWS/POLITICA](http://www.huffingtonpost.it/news/politica)) ([HTTP://WWW.HUFFINGTONPOST.IT/NEWS/ECONOMIA](http://www.huffingtonpost.it/news/economia)) ([HTTP://WWW.HUFFINGTONPOST.IT/NEWS/GAY-VOICES](http://www.huffingtonpost.it/news/gay-voices)) • [Salute](http://www.huffingtonpost.it/news/salute) • [Alimentazione](http://www.huffingtonpost.it/news/alimentazione)

- [Ambiente](http://www.huffingtonpost.it/news/ambiente/) • [Fotografia](http://www.huffingtonpost.it/news/italia-fotografia/) • [Cinema](http://www.huffingtonpost.it/news/cinema/)
- [Televisione](http://www.huffingtonpost.it/news/televisione/) • [People](http://www.huffingtonpost.it/news/persona/) • [Viaggi](http://www.huffingtonpost.it/news/viaggi/)
- [Moda](http://www.huffingtonpost.it/news/moda/) • [Oltre lo schermo](http://www.huffingtonpost.it/news/oltre-lo-schermo/)
- [Viral news](http://www.huffingtonpost.it/news/social-network/) • [Pink is good](http://www.huffingtonpost.it/news/pink-is-good/)



(http://www.huffingtonpost.it/2014/10/04/fabrizio-frizzi-e-carlotta-mantovan-matrimonio_n_5932066.html)
Fabrizio Frizzi e Carlotta Mantovan si sono detTi si (FOTO)
(http://www.huffingtonpost.it/2014/10/04/fabrizio-frizzi-e-carlotta-mantovan-matrimonio_n_5932066.html)



(http://www.huffingtonpost.it/2014/10/03/italia-sstelle_0_n_5928274.html)
Buio totale su soldi e responsabili formali dell'evento
(http://www.huffingtonpost.it/2014/10/03/italia-sstelle_0_n_5928274.html)



(http://www.huffingtonpost.it/2014/10/04/amal-george-luna-di-miele_n_5931558.html)
Amal come Kate? (FOTO)
(http://www.huffingtonpost.it/2014/10/04/amal-george-luna-di-miele_n_5931558.html)



([http://www.huffingtonpost.it/2014/10/04/amal-george-luna-di-miele_n_5931558.html](#))
"Gi prc (nti tot)

Settimana dello Shiatsu: dal 18 al 25 settembre trattamenti gratuiti in tutta Italia. 4 benefici per corpo e mente (FOTO)

Ilaria Betti, L'Huffington Post

Publicato: 17/09/2014 10:14 CEST | Aggiornato: 17/09/2014 10:14 CEST



19 (javascript:void(0))

Mi piace

5

Condividi

(https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=http%3A%2F%2Fwww.huffingtonpost.it%2F2014%2F09%2F16%2Fsettimana-shiatsu-trattamenti-gratuiti-4-benefici_n_5829558.html)

(<https://twitter.com/intent/tweet?lang=it&text=4+benefici+dello+shiatsu+http%3A%2F%2Fhuff.to%2F1DiwqQ>)

(<https://twitter.com/intent/tweet?lang=it&text=4+benefici+dello+shiatsu+http%3A%2F%2Fhuff.to%2F1DiwqQ>)

PUBBLICITÀ

SEGUI HUFFPOST

Indirizzo e-mail

[Iscrivimi.](#)

Newsletter

Ricevi un'e-mail quotidiana con gli articoli e i post in primo piano.

I PIÙ CLICCATI SU HUFFPOST

Fabrizio Frizzi e Carlotta Mantovan si sono detTi si (FOTO)

(<http://www.huffingtonpost.it/2014/10/04/fabrizio-frizzi-e-carlotta-mantovan>)

È una pratica che serve per riequilibrare lo spirito attraverso il corpo e viene esercitata da secoli. Lo **shiatsu** (<http://www.energia-vitale.it/it/cos-e-lo-shiatsu-m3/>) (dal giapponese "shi", "dito" e "atsu", "pressione") affonda le sue radici nella cultura orientale. Secondo la medicina tradizionale cinese, i dolori e le malattie sono provocati da squilibri energetici dentro di noi: stimolando il punto giusto, collegato ad una determinata emozione, lo shiatsu interviene ripristinando l'ordine perso. Non è raro, perciò, avvertire dopo una seduta, un'impagabile sensazione di benessere e di tranquillità.

Provare per credere: dal 18 al 25 settembre la Federazione Italiana Shiatsu Insegnanti e Operatori dà il via alla terza edizione della **Settimana dello Shiatsu** (<http://www.greenme.it/spazi-verdi/naturomania/531-settimana-dello-shiatsu-trattamenti-gratuiti-in-tutta-italia>), sette giorni di eventi in tutta Italia durante i quali sarà possibile usufruire di trattamenti gratuiti per conoscere meglio e sperimentare in prima persona i benefici di questa terapia. Utile contro lo stress, mal di testa, mal di schiena, problemi muscolari e articolari, lo shiatsu cura soprattutto la nostra anima.

"E' un mezzo eccellente per il **benessere psicofisico** (<http://www.infoshiatsu.it/lasettimana/faq/shiatsu/>) della persona, senza assolutamente avere la pretesa di sostituire le pratiche mediche, necessarie per la cura delle patologie - si legge sul sito [infoshiatsu.it](http://www.infoshiatsu.it) - non si sostituisce, ma integra; la sua azione diventa sinergica alla pratica medica, quando questa c'è".

Se già gli antichi medici cinesi erano al corrente delle sue proprietà, è giunto anche per noi il momento di scoprirle. In attesa di provarlo, ecco quattro benefici dello shiatsu.

- Lo shiatsu agisce sulle emozioni: ripristina l'equilibrio perso



Tipsimages

Secondo la medicina tradizionale cinese, ad ogni organo del nostro corpo è associata un'emozione. Stimolando, quindi, una determinata zona si può agire a livello psicofisico, combattendo ansie, paure, depressione che si annidano dentro di noi. Ad esempio, al fegato è collegata la collera, ai reni la paura, al cuore la gioia, ai polmoni la tristezza, alla milza la riflessione. Ogni alterazione può causare un dolore che lo shiatsu può contribuire a sciogliere.

- Allenta lo stress stimolando la produzione di endorfine



Tipsimages

Per la medicina orientale, le malattie sono dovute ad uno squilibrio energetico dell'individuo. Lo shiatsu interviene in questo "disordine" rimettendo le cose a

[matrimonio_n_5932066.html?](#)

[utm_hp_ref=mostpopular\]](#)



http://www.huffingtonpost.it/2014/10/04/fabrizio-trizzi-e-cariotta-mantovani-matrimonio_n_5932066.html?utm_hp_ref=mostpopular

Ristoranti 5 stelle, bagni in piscina e auto: l'altra faccia del califfo

[http://www.huffingtonpost.it/2014/10/04/isis-lusso-ristoranti_n_5931196.html?](http://www.huffingtonpost.it/2014/10/04/isis-lusso-ristoranti_n_5931196.html?utm_hp_ref=mostpopular)

[utm_hp_ref=mostpopular\]](#)



[http://www.huffingtonpost.it/2014/10/04/isis-lusso-ristoranti_n_5931196.html?](http://www.huffingtonpost.it/2014/10/04/isis-lusso-ristoranti_n_5931196.html?utm_hp_ref=mostpopular)

[utm_hp_ref=mostpopular\]](#)

Amal come Kate? (FOTO)

[http://www.huffingtonpost.it/2014/10/04/amal-george-luna-di-miele_n_5931558.html?](http://www.huffingtonpost.it/2014/10/04/amal-george-luna-di-miele_n_5931558.html?utm_hp_ref=mostpopular)

[utm_hp_ref=mostpopular\]](#)



[http://www.huffingtonpost.it/2014/10/04/amal-george-luna-di-miele_n_5931558.html?](http://www.huffingtonpost.it/2014/10/04/amal-george-luna-di-miele_n_5931558.html?utm_hp_ref=mostpopular)

[utm_hp_ref=mostpopular\]](#)

"Grazie presidente, ma con tutti i problemi che abbiamo, perché chiama proprio me?"

[http://www.huffingtonpost.it/2014/10/03/francesco-totti-renzi_n_5925518.html?](http://www.huffingtonpost.it/2014/10/03/francesco-totti-renzi_n_5925518.html?utm_hp_ref=mostpopular)

[utm_hp_ref=mostpopular\]](#)



[http://www.huffingtonpost.it/2014/10/03/francesco-totti-renzi_n_5925518.html?](http://www.huffingtonpost.it/2014/10/03/francesco-totti-renzi_n_5925518.html?utm_hp_ref=mostpopular)

[utm_hp_ref=mostpopular\]](#)

Venti di golpe su Kim Jong-Un? (FOTO)

[http://www.huffingtonpost.it/2014/10/04/kim-jong-un-golpe_n_5931094.html?](http://www.huffingtonpost.it/2014/10/04/kim-jong-un-golpe_n_5931094.html?utm_hp_ref=mostpopular)

[utm_hp_ref=mostpopular\]](#)



[http://www.huffingtonpost.it/2014/10/04/kim-jong-un-golpe_n_5931094.html?](http://www.huffingtonpost.it/2014/10/04/kim-jong-un-golpe_n_5931094.html?utm_hp_ref=mostpopular)

[utm_hp_ref=mostpopular\]](#)

Buio totale su soldi e responsabili formali dell'evento

[http://www.huffingtonpost.it/2014/10/03/italia-5-stelle_0_n_5928274.html?](http://www.huffingtonpost.it/2014/10/03/italia-5-stelle_0_n_5928274.html?utm_hp_ref=mostpopular)

[utm_hp_ref=mostpopular\]](#)



[http://www.huffingtonpost.it/2014/10/03/italia-5-stelle_0_n_5928274.html?](http://www.huffingtonpost.it/2014/10/03/italia-5-stelle_0_n_5928274.html?utm_hp_ref=mostpopular)

[utm_hp_ref=mostpopular\]](#)

La messa ti annoia? In Virginia arriva "Porn sunday"

[http://www.huffingtonpost.it/2014/10/03/porn-sunday-chiesa_n_5926084.html?](http://www.huffingtonpost.it/2014/10/03/porn-sunday-chiesa_n_5926084.html?utm_hp_ref=mostpopular)

[utm_hp_ref=mostpopular\]](#)

posto. È utile, dunque, per ritrovare l'equilibrio psicofisico e per allontanare lo stress. Se dopo una seduta ci sentiamo più rilassati e anche di buonumore è del tutto normale: questa pratica stimola la produzione di endorfine, sostanze prodotte dal sistema nervoso centrale e da altre aree corporee (surrenali, ipofisi, ecc). Sono proprio queste a farci da scudo contro il dolore, a farci reagire allo stress, a controllare la produzione di ormoni, la termoregolazione e l'appetito. E a migliorare la nostra giornata.

- Favorisce l'irrorazione del sangue migliorando l'aspetto della pelle



La pressione esercitata durante una seduta di shiatsu migliora l'irrorazione sanguigna e l'ossigenazione permette ai muscoli di distendersi. In questo modo, la pelle e l'apparato osteo-articolare ne beneficiano.

- Elimina le tossine e migliora la respirazione



Tipsimages

Oltre a stimolare l'ossigenazione migliorando la respirazione, questa pratica favorisce l'eliminazione delle tossine. Fegato, reni e intestino, sottoposti a stimolazione shiatsu, possono così ripristinare le loro corrette funzioni.

ALTRO: [Italia Salute](#), [Settimana Shiatsu](#), [Proprietà Shiatsu](#), [Benefici Shiatsu](#), [Shiatsu Benefici](#), [Che Cos'è Lo Shiatsu](#), [Shiatsu Fa Bene](#), [Shiatsu](#), [Shiatsu Eventi Italia](#), [Eventi Shiatsu Italia](#), [Settimana Dello Shiatsu Italia](#), [Terza Metrica](#)

[Segnala un errore](#)

Guarda anche



(<http://video.huffingtonpost.it/esteri/la-famiglia-dalle-sei-dita-che-porta-fortuna-al-brasile/1781/1784>)

La famiglia dalle sei dita che porta fortuna al Brasile

(<http://video.huffingtonpost.it/esteri/la-famiglia-dalle-sei-dita-che-porta-fortuna-al-brasile/1781/1784>)



(<http://video.huffingtonpost.it/politica/e-bal-mostra-il-seno-a-giovanardi-la-provocazione-e-fuori-campo/1351/1351>)

Efe Bal mostra il seno a Giovanardi, la provocazione è fuori campo

(<http://video.huffingtonpost.it/politica/e-bal-mostra-il-seno-a-giovanardi-la-provocazione-e-fuori-campo/1351/1351>)



(<http://video.huffingtonpost.it/cronaca/si-tuffa-con-la-gopro-ma-in-acqua-ce-uno-squalo-gigante/1720/1723>)

Australia: si tuffa con la GoPro, ma in acqua c'è uno squalo gigante

(<http://video.huffingtonpost.it/cronaca/si-tuffa-con-la-gopro-ma-in-acqua-ce-uno-squalo-gigante/1720/1723>)



(http://www.huffingtonpost.it/2014/10/03/porn-sunday-chiesa_n_5926084.html?utm_hp_ref=mostpopular)

"Il continente nero tra '800 e '900" in 54 scatti

(http://www.huffingtonpost.it/2014/10/02/mostra-africa-milano-fotografia_n_5921438.html?utm_hp_ref=mostpopular)



(http://www.huffingtonpost.it/2014/10/02/mostra-africa-milano-fotografia_n_5921438.html?utm_hp_ref=mostpopular)

Gelo tra Renzi e Merkel (FOTO)

(http://www.huffingtonpost.it/2014/10/05/renzi-merkel-gelo-conferenze-stampa-separate_n_5933998.html?utm_hp_ref=mostpopular)



(http://www.huffingtonpost.it/2014/10/05/renzi-merkel-gelo-conferenze-stampa-separate_n_5933998.html?utm_hp_ref=mostpopular)

"Mi sono inventato le lauree per un complesso di inferiorità" (FOTO)

(http://www.huffingtonpost.it/2014/10/05/oscar-giannino-lauree-inventate-intervista-libero_n_5934302.html?utm_hp_ref=mostpopular)



(http://www.huffingtonpost.it/2014/10/05/oscar-giannino-lauree-inventate-intervista-libero_n_5934302.html?utm_hp_ref=mostpopular)

Sì, faran fuori quasi 7 milioni di litri di birra!

(http://www.huffingtonpost.it/2014/10/04/oktoberfest-2014-foto_n_5931082.html?utm_hp_ref=mostpopular)



(http://www.huffingtonpost.it/2014/10/04/oktoberfest-2014-foto_n_5931082.html?utm_hp_ref=mostpopular)

Ebola, la "vittima" si risveglia nel sacco

(http://www.huffingtonpost.it/2014/10/04/ebola-video-vittima-si-risveglia_n_5931424.html?utm_hp_ref=mostpopular)



(http://www.huffingtonpost.it/2014/10/04/ebola-video-vittima-si-risveglia_n_5931424.html?utm_hp_ref=mostpopular)

Dexter è il suo idolo, fa a pezzi la fidanzatina

(http://www.huffingtonpost.it/2014/10/03/teenager-dexter-fidanzata_n_5926758.html?utm_hp_ref=mostpopular)