

HIMAWARI

Lo shiatsu in 10 punti

- Lo shiatsu è una disciplina evolutiva e un'arte che nasce e si sviluppa in Giappone nei primi decenni del Novecento e che ha origine da antiche tecniche cinesi.
- Shiatsu significa, in giapponese, “pressione con le dita”.
- Lo shiatsu si pratica con tecniche di pressione portate con i pollici, i palmi delle mani, i gomiti e, in alcuni stili, con le nocche, le ginocchia, i piedi. La pressione, per essere efficace, deve entrare in profondità fino a produrre uno stimolo, fino ad incontrare una “risposta”.
- Lo shiatsu fa star meglio. Permettendo di esprimere al massimo le proprie potenzialità vitali, genera una miglior qualità della vita. Si è notevolmente diffuso in questi anni perché coglie un bisogno fondamentale di tutte le persone, cioè quello di vivere meglio la propria condizione su tutti i piani: fisico, mentale, emozionale.
- Oltre ad apportare benessere e rilassamento, questa pratica è efficace nel raggiungimento di notevoli benefici in qualunque età e condizione.
- I benefici dello shiatsu sul piano sintomatico e della prevenzione sono frutto non di una attività mirata alla cura delle patologie, ma di un naturale processo di “autoguarigione”.
- Lo shiatsu favorisce l'equilibrio energetico e la “vitalità” agendo sull'armonizzazione del “ki”, termine inteso come energia vitale, energia che fluisce.
- La pratica dello shiatsu produce una comunicazione rispettosa e naturale mediante il contatto e la percezione.
- Lo shiatsu valorizza le risorse vitali di ambedue le persone coinvolte nella pratica. Rende possibile, quindi, un effetto benefico ed evolutivo non solo per il ricevente, ma anche per il praticante, attraverso un lavoro che investe la globalità del suo fare e del suo essere (postura, respirazione, sensibilità, stato mentale, ecc.).
- Lo shiatsu è accessibile a tutti ed è alla portata di tutti. Il suo apprendimento passa soprattutto attraverso l'esperienza diretta e pratica.