

“In cosa può aiutarmi?”

Ricevere Shiatsu può portare, ad esempio, a:

- diminuire lo stress e la tensione;
- lenire i dolori alla schiena, al collo, alle spalle ed agli arti;
- contrastare efficacemente emicranie e cefalee;
- stimolare i sistemi immunitario ed endocrino;
- favorire il recupero del naturale ciclo sonno-veglia;
- regolarizzare il metabolismo;
- mitigare l'entità dei disturbi mestruali;
- favorire la gravidanza, accompagnando la donna in tutta la gestazione fino al parto;
- recuperare la mobilità ed il controllo di arti ed articolazioni, anche a seguito di traumi di varia natura;
- prevenire le malattie;
- migliorare il portamento e la postura;
- aumentare la conoscenza ed il controllo del proprio corpo;
- supportare stati depressivi;
- ...

I benefici dello Shiatsu trovano applicazione negli aspetti più disparati dell'esistenza umana e certo non si limitano a questo elenco. La mia esperienza personale non può che confermare quanto sopra riportato.

Leggi oltre: potrai meglio comprendere di cosa si tratta.

Cambiamento con consapevolezza
verso l'equilibrio

Alberto Vissio

Operatore Shiatsu professionale

Partita IVA 10660480012

m: +39 3284567947
@: shiatsu@albertovissio.org
www: www.albertovissio.org

Riceve su appuntamento
a Torino, in c.so Federico Sclopis 12
e a Pinerolo, Cumiana e Cantalupa.

Libera professione esercitata ai sensi della legge 4/2013.
Iscritto all'associazione di categoria FederShiatsu.
Iscritto all'associazione APOS DBN.

*“Il mio Corpo è in accordo con la
mia Mente,
la mia Mente con le mie Energie,
le mie Energie con il mio Spirito,
il mio Spirito con il Nulla.”*

*dal Lieh Tzu
- testo Taoista -
(V a.C. - II d.C.)*



Shiatsu

Salute
e Benessere
in Armonia

“ma cos'è?”

È una tecnica manuale Giapponese le cui antichissime origini derivano dalla Medicina Tradizionale Cinese; ha raggiunto la sua attuale forma nel XX secolo come risultato degli studi di alcuni Maestri Giapponesi ⁽¹⁾. In Giappone è riconosciuta dal Ministero della Salute giapponese come pratica autonoma di diagnosi e cura.

È frutto di secoli di cultura tradizionale, di saperi tramandati e delle pratiche famigliari; è espressione di culture che considerano la Persona come parte della società, della natura e dell'universo, che ritengono un valore essenziale la partecipazione e la comunità e che quindi considerano la salute non solo come assenza di malattia ma come esistenza in equilibrio con il tutto.

Attraverso tecniche specifiche, entra in contatto con la parte sana dell'individuo per stimolarne l'innata capacità di auto-guarigione e portare giovamento a tutta la persona, supportandone lo stato di salute.

L'azione non si limita ad un ambito strettamente fisico ma coinvolge la Persona nel senso più ampio del termine e della stessa in rapporto con il mondo esterno.

“ho capito ! è ...”

Forse spendere due parole su cosa lo Shiatsu non è può aiutare ad avvicinarsi: non è un massaggio terapeutico; non è una terapia alternativa; non è una medicina non convenzionale; non è un massaggio, sportivo o estetico.

“come si svolge una seduta?”

La seduta ha inizio con un breve colloquio per lo scambio di informazioni riguardo il momento di vita del ricevente; al primo trattamento vengono richieste al ricevente informazioni dettagliate rispetto allo stato di salute, all'assunzione di farmaci ed alle abitudini di vita.

La pratica si svolge normalmente su un materasso giapponese (futon) posto sul pavimento, in un ambiente tranquillo e silenzioso. Il ricevente assumerà, su indicazione dell'operatore, alcune tra le possibili posizioni a seconda delle necessità: sdraiato prono o supino, disteso su un fianco, a volte anche seduto con l'adeguato sostegno di speciali cuscini. La comodità della posizione è importante tanto per l'operatore quanto per il ricevente.

L'operatore esercita pressioni sul corpo del ricevente tramite il palmo delle mani, le dita, ginocchia e gomiti portando peso con il proprio corpo rilassato; inoltre gentili rotazioni delle articolazioni e stiramenti accompagnano il ricevente nella sua comodità.

Il ricevente è vestito con abiti comodi preferibilmente non in fibra acrilica. Il contatto diretto sulla pelle è ridotto al minimo (mani, viso); il ricevente è portato a comunicare punti del corpo che non desidera siano contattati.

Il trattamento ha durata di circa un'ora, incluso lo scambio di informazioni all'inizio ed il riposo alla fine.

lo Shiatsu come percorso di sviluppo personale

Chi pratica Shiatsu o chi si avvicina per ricevere i benefici di questa arte, comprende che non si tratta solo di una pressione con le dita, ma di qualcosa che diventa una comunicazione tra il praticante e il ricevente, in una condizione di calma e di silenzio, uno scambio di energia fra due persone, un dialogo non verbale attraverso un contatto fisico.

Attraverso l'incontro con lo Shiatsu e i trattamenti, le persone cambiano la loro attitudine verso la vita; frequentemente si avvicinano maggiormente a se stesse, intraprendendo o proseguendo un percorso personale per valutare pienamente il processo di cambiamento, ottenendo un buono stato di salute.

La tecnica e il sapere propri dello Shiatsu non sostituiscono eventuali cure mediche, paramediche, psicologiche e psichiatriche, bensì vi si possono affiancare, mettendo a disposizione un impianto coerente per la ricerca della Salute intesa non semplicemente quale assenza di malattia, bensì come una condizione positiva di benessere mentale, fisico e spirituale/esistenziale.

(1) all'origine dello Shiatsu moderno sono Tamai Tempaku e più recentemente Tokujiro Namikoshi e Shitsuto Masunaga.