

## *Che cos'è lo shiatsu?*

Lo shiatsu è una forma di terapia giapponese che equilibra il flusso energetico nel corpo e stimola le forze di autoregolazione naturali. Lo shiatsu tocca in modo delicato e profondo e affina la percezione di se stessi e la consapevolezza delle persone. Gli incontri in un trattamento di shiatsu sono riguardosi e rassicuranti. Lo shiatsu diventa una comunicazione profonda improntata alla fiducia attraverso il contatto. L'uomo viene considerato e toccato nella sua interezza di corpo, anima e mente. Lo shiatsu fornisce impulsi che stimolano processi tesi a promuovere la salute. Inoltre accompagna e sostiene le persone durevolmente. I colloqui aiutano a trasferire alla quotidianità le nozioni acquisite.

Lo shiatsu, che affonda le radici nella medicina sperimentale dell'Estremo Oriente, abbina nozioni di medicina e filosofia cinesi a idee occidentali tese a promuovere la salute. Lo shiatsu è un metodo riconosciuto della Terapia Complementare. La formazione dura almeno tre anni.

## *Come si pratica lo shiatsu?*



Durante una seduta di shiatsu, la o il cliente è sdraiata/o in vestiti comodi su un sostrato. Attraverso tocchi rilassati e profondi nonché movimenti di stiramento e rotazione i terapeuti stimolano le energie vitali, in modo che possano scorrere armoniosamente e ritrovare il loro equilibrio naturale. Lo shiatsu è indicato per persone in ogni situazione della vita e di ogni fascia di età, quindi anche per i bambini e bebè.



*Quando è opportuno sottoporsi a una seduta di shiatsu?*

Lo shiatsu produce effetti in caso di disturbi fisici cronici e acuti, problemi psicologici, stress, crisi esistenziali e traumi. Lo shiatsu può inoltre favorire la guarigione dopo una malattia o un infortunio e sostenere la promozione generale della salute e lo sviluppo del potenziale personale. Lo shiatsu viene applicato sia come terapia singola, sia in abbinamento ai trattamenti della medicina classica.

**Lo shiatsu è indicato ad es. in caso dei seguenti sintomi (elenco non esaustivo):**

mal di testa, emicrania, dolori alla nuca, schiena o alle spalle, disturbi del sonno, nervosità, agitazione, disturbi gastro-intestinali, burnout, depressione, ansia, disturbi alimentari, disturbi mestruali e climaterici, gravidanza, accompagnamento post parto

*Lo shiatsu viene pagato dalla cassa malati?*

Molte assicurazioni complementari rimborsano le spese per le sedute di shiatsu. Rivolgetevi alla vostra cassa per informarvi in merito alle condizioni.

Trovate informazioni complementari e un elenco di terapeuti qualificati sul sito dell'Associazione Svizzera di Shiatsu.



# SHIATSU

Shiatsu Gesellschaft Schweiz  
Association Suisse de Shiatsu  
Associazione Svizzera di Shiatsu

Etzel matt 5, 5430 Wettingen  
T 056 427 15 73  
E [gs@shiatsuverband.ch](mailto:gs@shiatsuverband.ch)  
[www.shiatsuverband.ch](http://www.shiatsuverband.ch)