

# SHIATSU E LAVORO



VITA E BENESSERE



# Indice:

1. Cosa è lo Shiatsu
2. Perché ricevere un trattamento
3. Quali benefici comporta il trattamento Shiatsu
4. A chi è indirizzato e come avviene il trattamento
5. Perché integrarlo nell'ambiente di lavoro




# 1. Cosa è lo Shiatsu

- Lo Shiatsu è una disciplina olistica fondata sui 3000 anni di storia ed esperienza della medicina tradizionale cinese. Nato in Cina e sviluppatosi in tutto il mondo con lo scopo di stimolare l'autoguarigione dell'organismo tramite il riequilibrio energetico della persona trattata.
- La parola «Shiatsu» tradotta significa “ Pressione con le dita ”.
- Lo Shiatsu **non è un massaggio**, ma un trattamento dei canali energetici finalizzato a ristabilire il naturale fluire dell'energia vitale, riequilibrando lo stato fisico e mentale e lasciando uno stato di benessere.



## 2. Perché ricevere un trattamento

- L'essere umano è composto da miliardi di cellule tutte connesse e ben articolate tra loro, il disequilibrio di una soltanto di esse determina direttamente un cambiamento in tutte le altre.
  - E' qui che interviene lo Shiatsu, con il riequilibrio e l'armonizzazione dell'energia vitale delle cellule; è fondamentale nell'attuale periodo storico contornato da continui stimoli e rapidi cambiamenti che costringono i nostri organi ad un extra lavoro, alterando il nostro benessere e generando tensioni e stress.
  - Lo Shiatsu è in grado di alleviare tensioni e stress, ridurre gli accumuli energetici stimolando ciò che in noi è innato.
- 

### 3. Quali benefici comporta

- ▶ Lo Shiatsu comporta un beneficio generale, riequilibra il corpo in profondità lasciando una sensazione positiva e uno stato di benessere.
- ▶ Lo Shiatsu combatte dolori articolari, cervicali, sciatalgie, emicranie, problemi digestivi, insonnia, migliora la circolazione sanguigna, rafforza il sistema immunitario e aumenta il metabolismo.
- ▶ Lo Shiatsu migliora le relazioni con gli altri tramite il contatto, rilassa le rigidità e le tensioni eccessive, migliora il portamento e la postura, ha effetti positivi sull'ansia e lo stress,
- ▶ Lo Shiatsu è un'esperienza unica e individuale che coinvolge tanti aspetti personali, da quello fisico a quello emozionale, da quello energetico a quello spirituale.
- ▶ Lo Shiatsu non si pone come obiettivo la risoluzione di patologie che sono di stretta competenza medico/sanitaria, l'obiettivo principale dello Shiatsu è l'essere umano nella sua interezza.



## 4. A chi è indirizzato e come avviene il trattamento

- ▶ Lo Shiatsu si prende cura della persona nel suo insieme, è adatto a tutte le persone, dai bambini agli individui più anziani, per casi particolari (es. donne in stato interessante) l'operatore dopo un colloquio conoscitivo stabilirà se effettuare o meno il trattamento.
- ▶ Il trattamento avviene in ambiente tranquillo e rilassante, il ricevente è sdraiato su di un materassino morbido (Tatami), in posizione prona, supina o laterale,
- ▶ Il trattamento dura dai 50-60 minuti, e il ricevente deve preferibilmente indossare abiti comodi non aderenti (togliendo solamente occhiali, collane, bracciali, anelli).
- ▶ Si consiglia un trattamento a settimana nell'ambito di un percorso di riequilibrio energetico individuale, il numero di trattamenti varia in base alle singole necessità, da valutare insieme all'operatore.





## 5. Perché integrarlo nell'ambiente di lavoro

- E' un altro aspetto con il quale prendersi cura dei propri collaboratori, dimostrando loro l'attenzione e la capacità dell'azienda di andare oltre il presente con una visione lungimirante stimolando il collaboratore ad una sana e consapevole cura di se stesso a 360°.
- I collaboratori avranno un maggior senso di appartenenza dovuto al non comune beneficio diretto ricevuto e per la notevole attenzione a loro rivolta.
- Nell'aspetto pratico si abbasserà la % dei collaboratori in malattia.
- Più lo stato di benessere è presente nei collaboratori più sarà lo stato di benessere dell'azienda.

«Essere sani, secondo me, non è un nostro diritto, ma un nostro dovere»

*Shizuto Masunaga*

