

S  
H  
I  
A  
T  
S  
U



*Un dialogo senza parole*

## L'ANTICO POTERE DELLE MANI

- Il tatto è uno dei primi 5 sensi che il neonato sviluppa, è attraverso il tocco che comprende il mondo circostante;
- Il genitore trasmette calore e amore accarezzandolo e tenendolo tra le braccia;
- Da grandi quando guardiamo qualcosa che ci stupisce o ci piace particolarmente abbiamo l'istinto di toccarlo;
- Se ci feriamo il nostro primo istinto è di portare le mani al punto dolente;
- Una sincera stretta di mano o l'abbraccio di un amico cambia in modo quasi istantaneo il nostro umore e la nostra predisposizione nei confronti dell'altro.

**Il toccare è il gesto più salutare, soprattutto  
se viene fatto spontaneamente e  
intuitivamente**

# IL CONTATTO TERAPEUTICO:

## UNA PARTE DELLA MEDICINA POPOLARE

Anticamente in Giappone, accanto all'emergente AGOPUNTURA e alla MEDICINA ERBORISTICA O FITOTERAPIA era fortemente radicata una tecnica di manipolazione curativa chiamata ANMA praticata prevalentemente da persone non vedenti

Lo SHIATSU è il risultato dalla fusione di questa antica tecnica con la tradizionale sapienza della Medicina Tradizionale Cinese e l'Agopuntura



In Giappone definita KI

QI nella tradizione cinese

PRANA nella tradizione Indiana

PNEUMA nella tradizione Greca

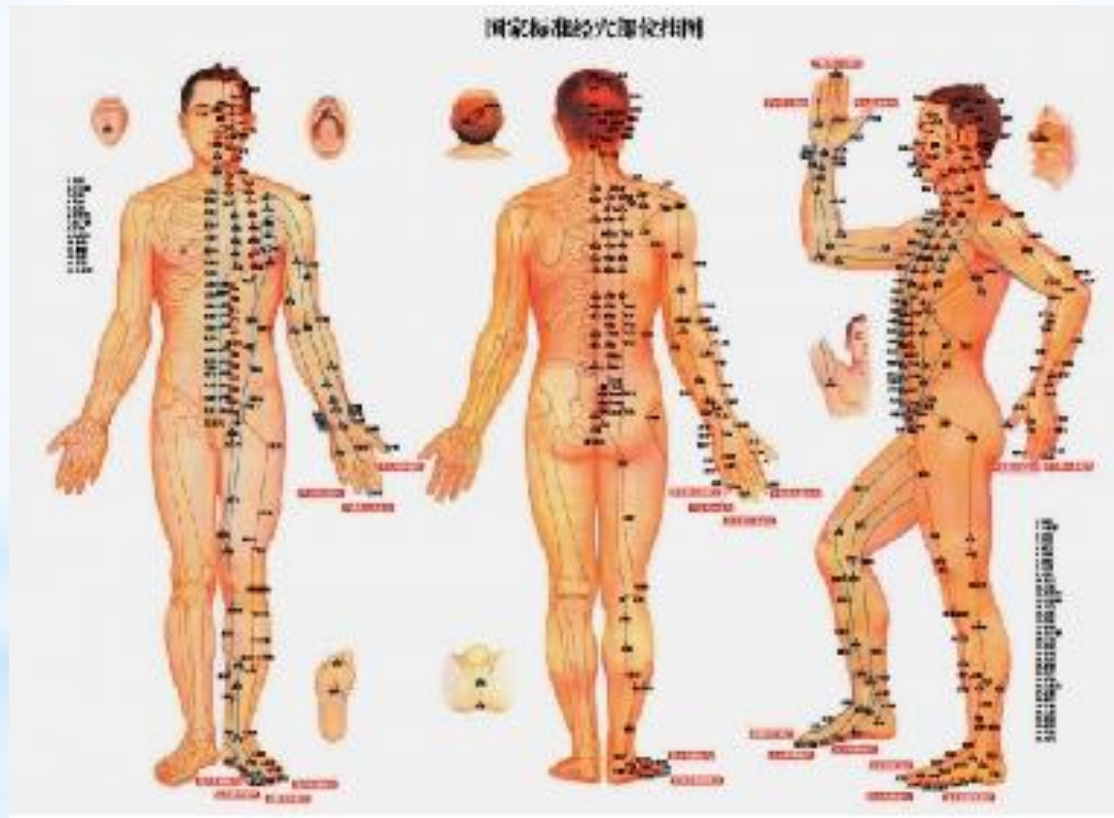
AWEN nella tradizione Celtica e Druidica



# ENERGIA VITALE



# MERIDIANI: I PERCORSI ENERGETICI DEL CORPO



## TSUBO: I PUNTI ENERGETICI DEL CORPO

Letteralmente significa recipiente o vaso, sono punti o zone che accettano bene il tocco aprendosi come un recipiente. Punti che accolgono e vengono incontro

# POLMONE

## IMMISSIONE DI KI

# INTESTINO CRASSO

## ELIMINAZIONE

- AZIONE : Respirare profondamente.
- RAPPRESENTA : Confini scambio e vitalità.
- PIANO FISICO : Respirare, naso, gola, bronchi, polmoni, pelle, membrane, mucose, movimenti intestinali, scambio di gas o secrezioni, carnagione, vitalità, ritmo, contrazione ed espansione.
- PIANO EMOZIONALE : Dolore, lasciar andare, separazione, isolamento, perdita, perdono, confini ( lasciar entrare e uscire), scambio, processo di completamento nel senso di lasciare andare completamente.
- PIANO MENTALE : Struttura, comunicazione, lasciare andare vecchie idee, senso dei propri limiti, sistema del credere, avidità.
- PIANO SPIRITUALE : PO (anima corporale), temi sulla vita e la morte, accettare noi stessi come mortali, essere aperti alla vita in tutte le sue forme.

# MILZA PANCREAS

TRASFORMAZIONE E SCOMPOSIZIONE  
DELLE SOSTANZE NUTRITIVE

# STOMACO

IMMISSIONE DI SOSTANZE NUTRITIVE

- AZIONE : Allungarsi e raccogliere sostanze nutritive.
- RAPPRESENTA : Nutrimento, ingestione e digestione di sostanze nutritive.
- PIANO FISICO : Sistema digestivo (bocca, esofago, stomaco, duodeno, saliva, succhi gastrici e pancreatici, bile) sistema riproduttivo femminile, ovaie, utero, fertilità, dare e coltivare la vita, radici, appetito sessuale, carne, tono muscolare.
- PIANO EMOZIONALE : Empatia, simpatia, prendersi cura di sé e degli altri.
- PIANO MENTALE : Razionalità, concretezza, curiosità intellettuale, testardaggine, scetticismo, preoccupazione, pensare troppo.
- PIANO SPIRITUALE : YI conoscere il nostro posto e trovare la nostra casa sulla terra, come ci prendiamo cura della nostra vita, essere in sintonia con l'universo sulla terra come noi creiamo la nostra realtà e il nostro mondo.

# CUORE

INTERPRETAZIONE E INTEGRAZIONE

# INTESTINO TENUE

ASSORBIMENTO E ASSIMILAZIONE

- AZIONE : Reazione alle emozioni del cuore.
- RAPPRESENTA : Integrazione e conversione in esperienza.
- PIANO FISICO : Sistema nervoso centrale, cuore, sangue, lingua (articolazione della parola), assimilazione, sudore, meccanismo dello shock fisico.
- PIANO EMOZIONALE : Gioia, espressione di sé, sensibilità, compassione, reazioni e risposte appropriate, stabilità emozionale e adattamento, meccanismo dello shock emozionale.
- PIANO MENTALE : Chiarezza mentale, analisi di sé, assimilazione di idee e concetti, differenziazione e discernimento.
- PIANO SPIRITUALE : SHEN Consapevolezza, l'essere consci di sé, ispirazione, amore universale, equanimità, consapevolezza del Sé più alto, capacità di guardarsi dentro, interiorità, integrità, valutazione di sé, cambiamenti interiori profondi, percezione.



# RENE

IMPETO E PURIFICAZIONE

# VESCICA URINARIA

PURIFICAZIONE E IMPETO

- AZIONE : Essere pronti ad iniziare.
- RAPPRESENTA : Spinta a procedere, purificazione, volontà.
- PIANO FISICO : Sistema nervoso autonomo, sistema endocrino, spina dorsale, ossa, denti, orecchie, riproduzione (volontà di) metabolismo dell'acqua, costituzione ereditaria.
- PIANO EMOZIONALE : Paura, coraggio, mente subconscia, fobie, pessimismo, stress, arresa.
- PIANO MENTALE : Ambizione, essere sempre un passo avanti, adattabilità, superlavoro, potere.
- PIANO SPIRITUALE : ZHI (volere) volontà di vita, la conoscenza dei nostri antenati che abbiamo nelle «nostre ossa», la nostra storia personale e interpersonale, sto seguendo il mio cammino, istinto di sopravvivenza.

## MASTRO DEL CUORE

CIRCOLAZIONE E PROTEZIONE

## TRIPLICE RISCALDATORE

PROTEZIONE E CIRCOLAZIONE

- AZIONE : Proteggersi dal freddo.
- RAPPRESENTA : Circolazione e protezione.
- PIANO FISICO : Sistema circolatorio, sistema immunitario, sistema linfatico, termoregolazione, pressione del sangue, vasi sanguigni, ghiandola tiroidea, pericardio.
- PIANO EMOZIONALE : Proteggere la propria interiorità, stabilità emozionale, protezione di sé sia nelle relazioni con gli altri sia nella capacità di riconoscere i pericoli, capacità di vivere tutte le nostre emozioni e di lasciarle circolare, sentirsi sicuri, essere innamorati, passione e desiderio, vulnerabilità, relazioni d'amore.
- PIANO MENTALE : Capacità di proteggersi dall'essere influenzati (lavaggio del cervello), da idee di altri o altri credo, sognare, condivisione come coppia o come famiglia, rituali come espressione di appartenenza e protezione.
- PIANO SPIRITUALE : Collegamento spirituale con le altre persone, sentirsi guidati e guardati, sicuri attraverso rituali.

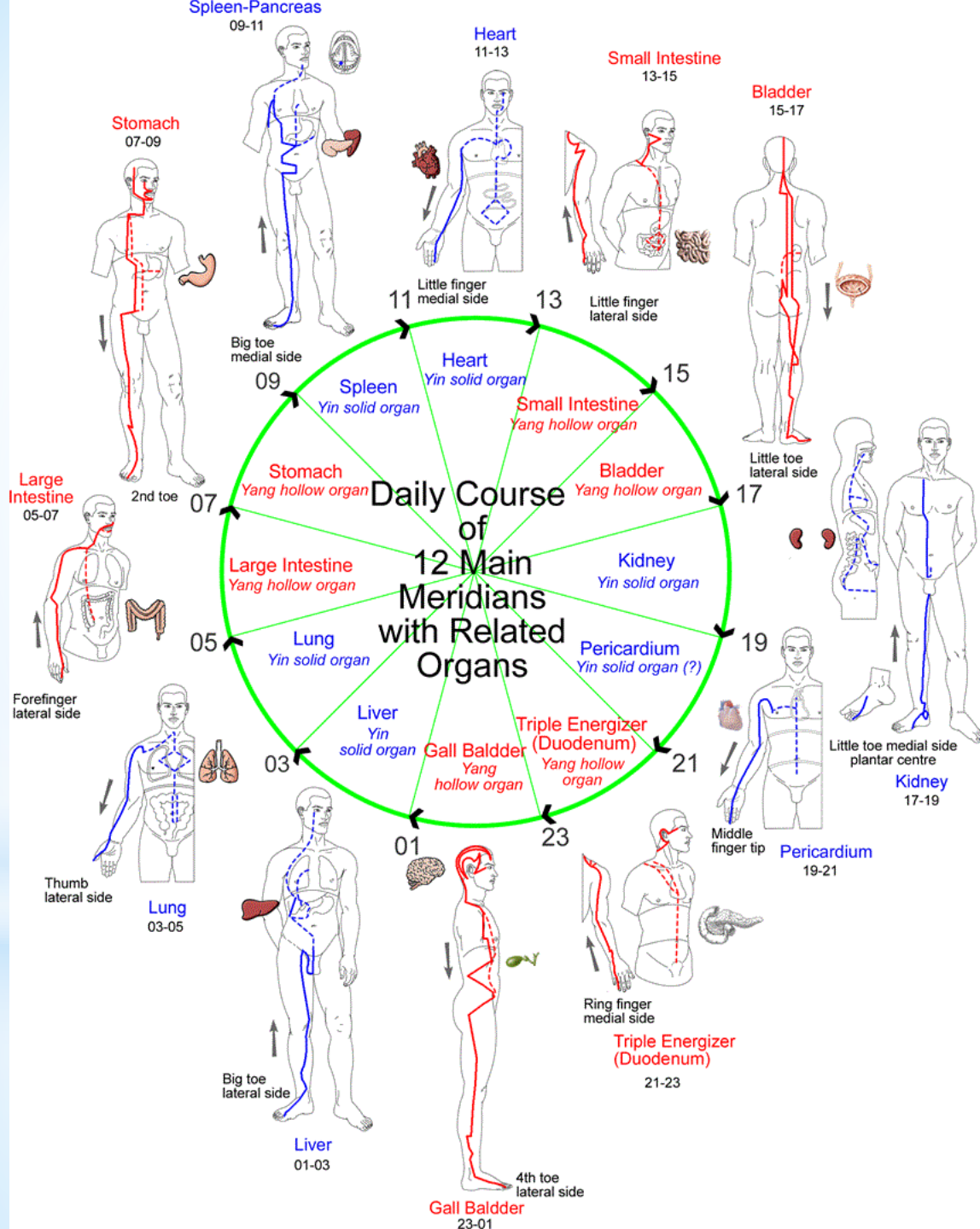
# FEGATO

IMMAGAZZINARE PIANIFICARE E DETOSSIFICARE

# VESCICOLA BILIARE

DISTRIBUZIONE E DECISIONE

- AZIONE : Guardare in questa o quella direzione.
- RAPPRESENTA : Immagazzinamento e distribuzione.
- PIANO FISICO : Sistema motorio, articolazioni, tendini, legamenti, muscoli, occhi, unghie, rigidità fisica, resistenza, flessibilità, sistema riproduttivo maschile, bile.
- PIANO EMOZIONALE : Rabbia, collera, controllo, troppa indulgenza, frustrazione, aggressività, capacità di fluire.
- PIANO MENTALE : Farsi valere, dipendenza, strategia, capacità di prendere decisioni, responsabilità, pianificare, controllo, imparzialità, creatività, direzione.
- PIANO SPIRITUALE : HUN (anima eterica) Visione e accompagnamento del nostro progetto di vita personale, delle nostre potenzialità, vedere noi stessi come parte di un grande progetto, riconoscimento di una realtà più alta.



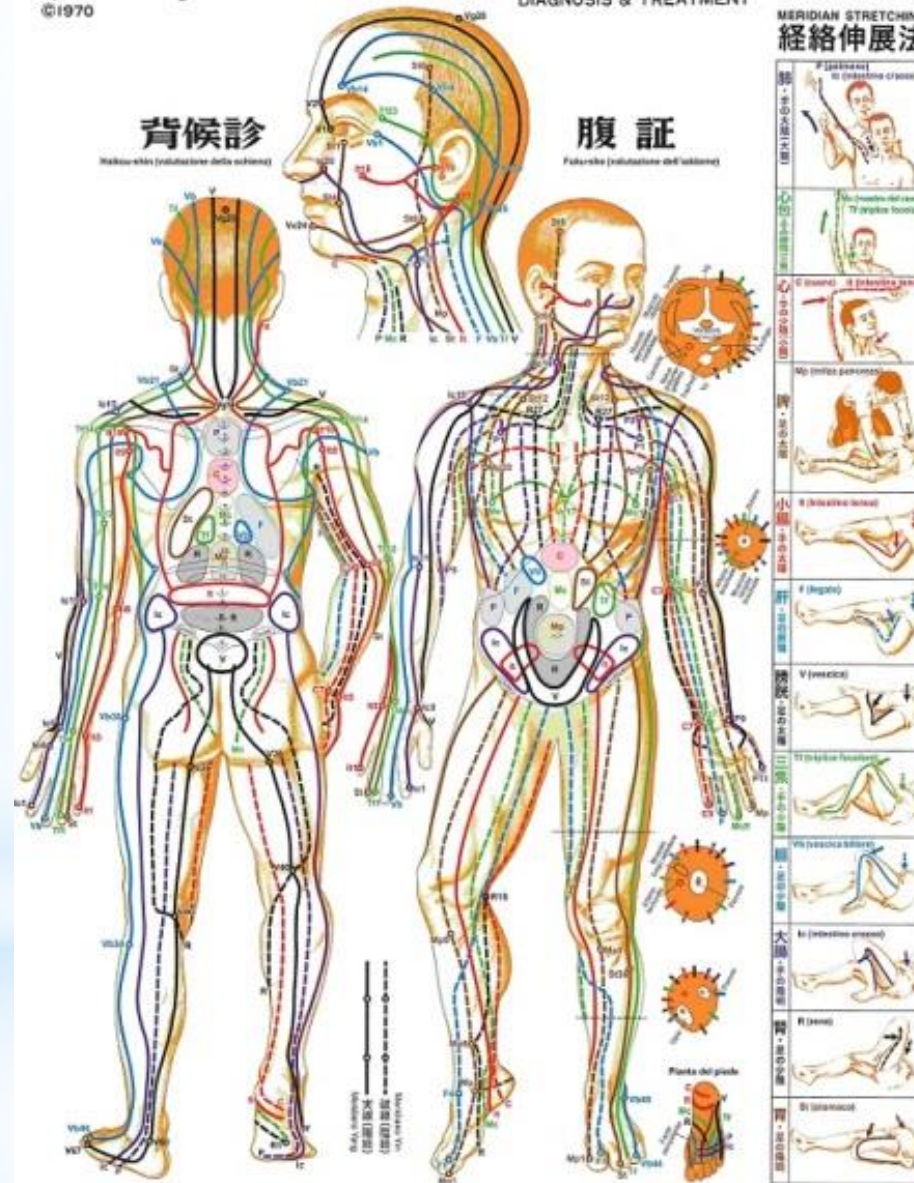


完全版  
全身十二経  
増永静人著  
By Shizuto Masunaga  
©1970

# SHIATSU MERIDIAN CHART 経絡指圧診断治療要図 DIAGNOSIS & TREATMENT

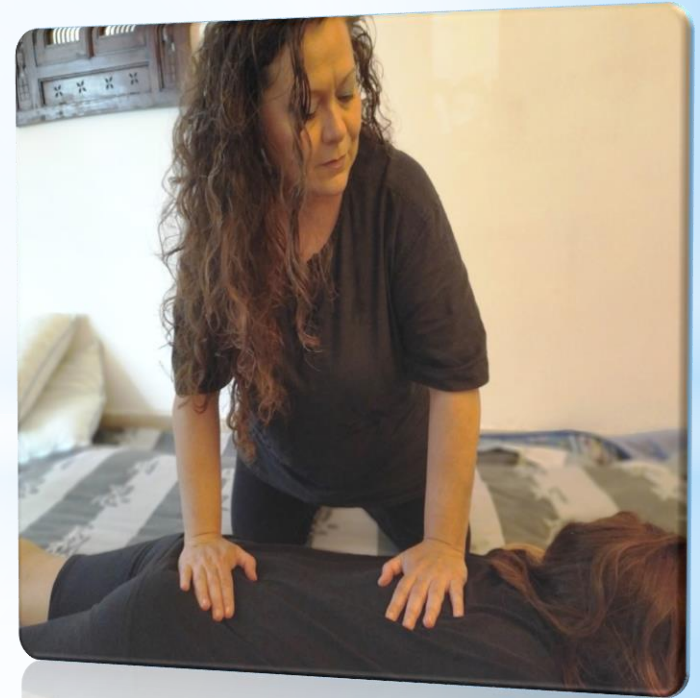
© Koku Shoin  
© 2017 licensed by  
Shiatsu Milano S.r.l.  
All rights reserved

## MERIDIAN STRETCHING 経絡伸展法



# COSA AVVIENE IN UN TRATTAMENTO SHIATSU

- Lo shiatsu normalmente viene praticato su un materasso giapponese (futon) posto sul pavimento, e richiede da parte dell'operatore, oltre alla conoscenza della tecnica, un atteggiamento di rispettosa attenzione, ascolto, accettazione e rispetto nei confronti dell'altro.
- L'applicazione della pressione e delle tecniche di stiramento e rotazione delle articolazioni servono a rilassare la muscolatura e a riallineare la struttura del corpo. La pressione lungo le linee energetiche aiuta a correggere squilibri nel funzionamento degli organi interni.
- Lo shiatsu agisce come prevenzione ed è di grande supporto per disturbi e malattie, aiuta a conservare lo stato di salute e può essere un efficace sostegno nel corso di altre terapie.
- Al termine di un trattamento il ricevente ha in genere una sensazione di benefico rilassamento, e quando praticato con regolarità dona all'intero organismo una salutare stimolazione, sollecita e rafforza la sua naturale capacità di autoguarigione.







*Grazie per la tua presenza*