



Lisa Brancato

Operatrice Shiatsu Professionista

Presentazione

Mi chiamo Lisa e sono una professionista Shiatsu diplomata con la FISieo (Federazione Italiana Shiatsu Insegnanti e Operatori) presso la scuola ISBN di Rovereto. Mi sono avvicinata a questa disciplina semplicemente perché uno dei miei figli, da piccolino, non dormiva mai e lì, è nato un amore per lo shiatsu.

Lo Shiatsu è una disciplina manuale di origine giapponese che, attraverso pressioni dolci e profonde esercitate con i pollici, le mani e i palmi, favorisce il riequilibrio energetico del corpo e della mente. È una disciplina basata sui principi della Medicina Tradizionale Cinese, lo Shiatsu aiuta a sciogliere le tensioni, migliorare la postura e stimolare il naturale processo di autoguarigione dell'organismo. È indicato per alleviare stress, ansia, dolori muscolari, disturbi del sonno e molto altro, nonché per favorire una sensazione di rilassamento profondo e benessere generale. Questa antica pratica è molto utile per ritrovare sé stessi, equilibrio e vitalità.

Shiatsu e Nutrizione

Lo Shiatsu può essere un valido alleato in un percorso di dimagrimento (nutrizione), poiché favorisce il benessere generale e aiuta a riequilibrare il corpo e la mente. Pur non essendo una tecnica mirata direttamente alla perdita di peso, lo Shiatsu può supportare il dimagrimento attraverso diversi meccanismi:

- **Regolazione del metabolismo:** Agendo sui meridiani energetici, lo Shiatsu aiuta a stimolare le funzioni metaboliche, migliorando la digestione e il processo di assimilazione dei nutrienti.
- **Riduzione dello stress e dell'ansia:** Lo stress e le tensioni emotive spesso portano a un'alimentazione disordinata o emotiva. Lo Shiatsu aiuta a rilassare il sistema nervoso, riducendo il bisogno di compensare con il cibo.
- **Miglioramento della circolazione e del drenaggio linfatico:** Attraverso specifiche pressioni e tecniche, lo Shiatsu stimola la circolazione sanguigna e linfatica, favorendo l'eliminazione delle tossine e riducendo la ritenzione idrica.
- **Maggiore consapevolezza del corpo:** Il contatto profondo e il riequilibrio energetico portano a una maggiore attenzione alle reali esigenze del corpo, migliorando il rapporto con il cibo e le abitudini quotidiane.

Integrato con un'alimentazione equilibrata e uno stile di vita sano, lo Shiatsu può essere un prezioso strumento per sostenere la perdita di peso in modo armonioso e naturale.