

...

Esperienza ed effetti dello shiatsu: uno Studio Incrociato Europeo della European Shiatsu Federation Research Project (ESF)

Quali situazioni migliorano con lo shiatsu?

Lo studio ESF mostra che lo shiatsu aiuta il cliente a sentirsi più calmo e più rilassato. Il 92,5% dei soggetti che hanno ricevuto trattamenti shiatsu ... descrivono sensazioni di maggiore calma e rilassamento in corso di trattamenti shiatsu. Sia utenti recenti che quelli con lunga esperienza di shiatsu hanno espresso sensazioni come “maggiore libertà di movimento muscolare e articolare”, “maggiore energia”, “maggiore equilibrio”, Più del 60% degli utenti che ricevevano shiatsu regolarmente sentivano una maggiore capacità di dormire meglio.

Nel corso dello Studio ESF i sintomi degli utenti si ridussero in modo significativo e questa riduzione si mantenne nell'arco della durata dei 6 mesi dello studio.

... Tutte le condizioni per cui gli utenti avevano richiesto trattamenti shiatsu mostrarono miglioramenti, tra cui condizioni come stress, problemi muscolari e articolari, mal di schiena, sensazione di avere poca energia, problemi digestivi, respiratori e ipertensione arteriosa.

...

Fonte: http://www.shiatusociety.org/public/research/esf_research.shtml