

Shiatsu e consapevolezza. Le zone di ristagno delle emozioni sono: collo - spalle, hara – diaframma – torace, schiena, cosce.

Valutazione	
Dove trovi la tensione?	
Quando premi sulla zona contratta sente dolore?	
Ci sono altre zone dolenti?	
Reazione	
Cosa succede se resti in pressione sul punto?	
Il ricevente sperimenta pensieri o emozioni?	
Ti trovi a tuo agio in questa situazione?	
Azione. Cosa accade se:	
mantieni la pressione sul punto	
lavori attorno al punto o alla zona	
ti allontani dal punto seguendo una linea verticale o orizzontale	
posizioni le mani in modo che il punto resti in mezzo (davanti e dietro)	