

Salute: ritrovare benessere e vincere crisi con settimana dello Shiatsu
Roma, 30 ago. (AdnKronos Salute)

Ritrovare il benessere psicofisico con l'aiuto di un'antica tecnica orientale, e trasformare la crisi economica in un'opportunità. "La storia ci insegna che è possibile, pur se il percorso può essere difficile. E un aiuto può venire dallo Shiatsu". Ne è convinta la Federazione italiana Shiatsu insegnanti e operatori (FISieo – www.fisieo.it), che dedica la terza edizione della Settimana nazionale dello Shiatsu (18 – 25 settembre) al tema 'Crisi: pericolo e opportunità?'.
"Anche quest'anno – spiega Nadia Simonato, responsabile del progetto – non abbiamo voluto puntare solo alla divulgazione pura e semplice della nostra pratica, ma a far vedere a tutti, specialmente a chi non ci conosce, come lo Shiatsu, grazie al profondo interesse che ha sempre avuto verso la persona nella sua interezza, sia nello stesso tempo un'arte antica e contemporanea, attenta e coinvolta nelle problematiche che si sviluppano nella società".

'Studi aperti', 'Scuole aperte' ed 'Eventi' sono le tre direttrici su cui si sviluppa l'iniziativa in tutta Italia. Gli operatori professionisti attestati (l'elenco si trova sul sito della FISieo) offrono gratuitamente, su prenotazione, trattamenti nei loro studi; le Scuole presentano i corsi e tutte le altre loro attività; convegni e altri incontri creano confronto e dialogo tra esperti e cittadini. Ma perché lo Shiatsu può aiutare in tempi di crisi? "Con questa pratica – spiega Dorotea Carbonara, presidente della FISieo - possiamo agire per stimolare un riequilibrio che interessa simultaneamente sia il corpo fisico sia gli aspetti psichici ed emozionali, favorendo lo sviluppo di un nuovo atteggiamento mentale e di uno stile di vita in linea con il periodo che attraversiamo".

"Il movimento energetico compiuto attraverso il trattamento Shiatsu - prosegue - permette di attivare la propria vitalità e prendere maggiore consapevolezza del pericolo. Si sperimentano così un cambiamento e una spinta verso nuove scoperte e opportunità". Ma cos'è lo Shiatsu? "Si tratta di una pratica manuale che, tramite precise modalità di pressione, agisce sul flusso energetico dell'essere umano - spiega all'Adnkronos Salute Vito Marino, medico responsabile dell'Ambulatorio di agopuntura e Medicina tradizionale cinese dell'Ospedale Buccheri La Ferla di Palermo, che si occupa di questa disciplina dagli anni '80 - è rivolta sia a comprenderne i principi di funzionamento sia a favorirne la circolazione nel corpo".

"Dal Giappone, dove è usato per la terapia, si è affermato nel mondo, e ormai in Italia è una disciplina del benessere praticata anche da operatori che fanno parte di professioni non regolamentate da ordini e collegi professionali. Nel nostro Paese sono circa 12 milioni gli italiani che si rivolgono almeno una volta a una disciplina non convenzionale, e gli appassionati di Shiatsu sono cresciuti nel tempo, con l'aumento di trattamenti offerti in centri benessere e palestre. Stress, contratture, problemi di sonno, digestione e pressione possono giovare di questi trattamenti", assicura l'esperto. "Ma l'azione terapeutica è indiretta, ed è importante che se questo approccio si abbina a una terapia tradizionale ci sia il supporto del medico". Nonostante i molti vip appassionati della disciplina, la crisi si è fatta sentire anche nel nostro Paese. "Ecco perché è fondamentale trasformare questa fase in opportunità", dice Marino.

"Dal Giappone, dove è usato per la terapia, si è affermato nel mondo, e ormai in Italia è una disciplina del benessere praticata anche da operatori che fanno parte di professioni non regolamentate da ordini e collegi professionali. Nel nostro Paese sono circa 12 milioni gli italiani che si rivolgono almeno una volta a una disciplina non convenzionale, e gli appassionati di Shiatsu sono cresciuti nel tempo, con l'aumento di trattamenti offerti in centri benessere e palestre. Stress, contratture, problemi di sonno, digestione e pressione possono giovare di questi trattamenti", assicura l'esperto. "Ma l'azione terapeutica è indiretta, ed è importante che se questo approccio si abbina a una terapia tradizionale ci sia il supporto del medico". Nonostante i molti vip appassionati della disciplina, la crisi si è fatta sentire anche nel nostro Paese. "Ecco perché è fondamentale trasformare questa fase in opportunità", dice Marino.

Ma come funzionano i trattamenti? La pressione Shiatsu (dal giapponese Shi = dito e atsu = pressione) si effettua con il dito e precisamente con il pollice, nel quale si trova il maggior numero di recettori sensoriali della mano e al quale corrisponde sulla corteccia cerebrale un'area maggiore non solo rispetto alle altre dita, ma anche a tutti gli altri elementi del fisico umano. E' possibile però usare anche altre parti del corpo per effettuare la manipolazione: il palmo, quando la zona da trattare è più ampia e richiede un contatto più ampio e avvolgente; oppure il gomito, quando occorre utilizzare una stimolazione più forte per sbloccare un significativo accumulo di energia.

La pressione Shiatsu deve essere sempre costante nella quantità di peso, ferma, e statica. "Il trattamento - prosegue Marino - può durare dai 30 ai 45 minuti, e il costo oscillare da 30 a 60 euro". Per informazioni sugli appuntamenti della settimana dello Shiatsu: www.fisieo.it - www.infoshiatsu.it/lasettimana.