

Shiatsu, una settimana per ritrovare il benessere

Fino al 25 settembre si tiene la settimana nazionale, organizzata dalla Federazione italiana

di VALERIA PINI

Lo leggo dopo



PROVOCA benessere grazie alla pressione delle spalle, ma anche dolori da lombalgie o per la cervicale. La Federazione italiana Shiatsu insegnanti e operatori promuove la settimana dello Shiatsu. Una serie di trattamenti che, secondo la sua definizione ufficiale, consistono nella pressione dei pollici e i palmi delle mani su determinati punti del corpo per migliorare la salute e contribuisce a mitigare diverse malattie. Per informazioni sulla Settimana, (<http://www.infoshiatsu.it/lasettimana>) tema: "Crisi: pericolo e opportunità?", studi e scuole.

per prenotare visite gratuite (<http://www.fisieo.it/la-fisieo/elenco-operatori-shiatsu-iscritti-alla-fisieo>) nella propria città (<http://www.fisieo.it/la-fisieo/elenco-operatori-shiatsu-iscritti-alla-fisieo.html>). Simonato, responsabile del progetto - non abbiamo voluto puntare solo alla divulgazione pura ma a far vedere a tutti, specialmente a chi non ci conosce, come lo Shiatsu, grazie al profondo interesse per la persona nella sua interezza, sia nello stesso tempo un'Arte antica e contemporanea, attraverso la quale si sviluppano nella società".

Un alleato in corsia. In Giappone, dove è nato, lo Shiatsu è riconosciuto dal ministero della Sanità. Secondo gli esperti, quest'antica disciplina olistica è in grado di combattere la stasi di circolazione, per affrontare problemi digestivi e l'insonnia. E sempre di più, anche in Italia, è sempre più presente per il benessere ai pazienti. "Lo Shiatsu nasce in Giappone come rielaborazione di antiche metodologie. Paola Frondoni, vice direttrice della scuola italo-giapponese Shiatsu Namikoshi (<http://www.scuolaitalogiapponeseshiatsunamikoshi.it/>) che celebrerà i suoi 20 anni con una "dita" e Atsu 'pressione', infatti lo Shiatsu utilizza prevalentemente le dita, in particolare il pollice, per applicare pressioni su punti stabiliti del corpo, allo scopo di migliorare le funzioni vitali e quindi lo stato di salute, prevenire o per eliminare determinati stati morbosi".

Il trattamento. In genere un trattamento dura 45 minuti. Si tratta di una sequenza di lavoro con le mani arricchita in caso di trattamenti specifici. In Italia questa pratica è arrivata negli anni '70 e oggi ci sono migliaia di operatori, ma è sempre importante scegliere chi ha seguito una formazione adeguata. Namikoshi, considerato il padre di questa disciplina, bisogna seguire un corso triennale e in seguito una specializzazione. L'importante è rivolgersi a centri riconosciuti. "Esistono molte scuole e più o meno"

associazioni garantiscono la professionalità della formazione e dell'operatore. Una delle più importanti scuole e operatori è la Federazione Italiana Shiatsu insegnanti e operatori, presso cui c'è anche "Shiatsu", aggiunge Frondoni.

Lo studio. Oggi lo Shiatsu è entrato in corsia per dare benessere ai pazienti. Recentemente in evidenza gli effetti positivi di quest'antica pratica su alcune funzioni vitali. "Al Japan Shiatsu Tokyo da alcuni anni studiosi e operatori portano avanti esperimenti scientifici sugli effetti de con dati sul miglioramento delle funzioni vitali, come il battito cardiaco, la flessibilità muscolare", conclude Frondoni.

Per informazioni Sul sito della Federazione italiana Shiatsu è possibile prenotare una seduta (http://www.fisieo.it/la-fisieo/elenco-operatori-shiatsu-iscritti-alla-fisieo.html).

TAG [shiatsu \(http://www.repubblica.it/argomenti/shiatsu\)](http://www.repubblica.it/argomenti/shiatsu),

[Federazione italiana Shiatsu insegnanti e operatori \(http://www.repubblica.it/argomenti/Federazione_italiana_Shiatsu_insegnanti_e_operatori\)](http://www.repubblica.it/argomenti/Federazione_italiana_Shiatsu_insegnanti_e_operatori),

[Fisieo \(http://www.repubblica.it/argomenti/Fisieo\)](http://www.repubblica.it/argomenti/Fisieo),

[scuola italo-giapponese Shiatsu Namikoshi \(http://www.repubblica.it/argomenti/scuola_italo-giapponese_Shiatsu_Namikoshi\)](http://www.repubblica.it/argomenti/scuola_italo-giapponese_Shiatsu_Namikoshi)

[Nadia Simonato \(http://www.repubblica.it/protagonisti/Nadia_Simonato\)](http://www.repubblica.it/protagonisti/Nadia_Simonato), [Paola Frondoni \(http://www.repubblica.it/protagonisti/Paola_Frondoni\)](http://www.repubblica.it/protagonisti/Paola_Frondoni)

(17 settembre 2014)

Consiglia 142 persone consigliano questo elemento. Consiglialo prima di tutti i tuoi amici.

