

VIVO ANI

e belli

DIETTA

top energy

PER RICOMINCIARE
IN PERFETTA FORMA

**Via le macchie sul
viso in pochi gesti!**

Celiachia

SOLO MODA O VERA
MALATTIA?

MAL DI SCHIENA

Stop in 2 minuti,
con lo shiatsu

Social street

PARTE DA BOLOGNA
LA NUOVA TENDENZA
CHÉ MIGLIORA LA VITA

DEPRESSIONE

Le cure: dai farmaci
allo zafferano

ALIMENTI & BELLEZZA

biologico

che passione!

ecco perché scegliere questi prodotti

Anno 24 numero 11 - L'Espresso - 2014 - settimanale - Forgi Italiani Spa - Spred. in abb. post. - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1 comma 1, LO MI





shiatsu

VIA IL MAL DI SCHIENA

Gli esperti concordano: questa metodica è un toccasana per la lombalgia e aiuta a ritrovare il giusto equilibrio fisico... e non solo

Il "mal di schiena" come problema sociale.

Sembra un'esagerazione, ma in realtà, secondo le tante ricerche fatte negli anni, il 70% della popolazione dei Paesi sviluppati ha sofferto di questo disturbo almeno una volta nella vita, percentuale che sale all'80% solo in Italia. E se spesso massaggi e fisioterapia non bastano, può arrivare in soccorso di chi ne soffre una tecnica millenaria che viene dall'Oriente: lo shiatsu.

Insieme al mal di testa, il mal di schiena (lombalgia) è il principale motivo che porta una persona a rivolgersi a un operatore shiatsu. Si tratta di una tecnica manipolatoria che affonda le proprie radici nella Cina del 3000 a.C. ma che è stata codificata dagli inizi del XX secolo in Giappone, Paese in cui è arrivata nel VII secolo d.C. grazie ai monaci buddisti.

LIEVI PRESSIONI LUNGO I MERIDIANI

Lo shiatsu è una tecnica che, attraverso precise modalità di **digitopressione** (la parola shiatsu deriva dal giapponese "shi", cioè dito, e "atsu", ossia pressione), agisce sul flusso energetico della persona, che secondo la medicina tradizionale cinese scorre lungo i meridiani, con l'intento di capirne i principi di funzionamento e di favorirne la circolazione nell'organismo per riportarlo al suo equilibrio. La manipolazione, che oltre che con le dita può essere eseguita anche con il palmo della mano o con il gomito, è sempre costante, con notevoli benefici non solo sul fisico ma anche sulla psiche.

→ **ESSENDO MENO INVASIVO**

ANZIANI.

Tutti i vantaggi del trattamento

A confermare i tanti benefici dello shiatsu nel contrastare il mal di schiena è, quindi, la stessa medicina. Come tecnica di digitopressione, questa pratica orientale risulta infatti meno invasiva dei massaggi, tanto che spesso è associata alla fisioterapia.

A breve termine sul dolore

Uno degli aspetti più positivi nell'immediato è quello legato al dolore: lavorando sui punti e sui fasci dei meridiani e sui collegamenti tendineo-muscolari, il **rilascio di endorfine** (ormoni del benessere) contribuisce a lenire il male in poco tempo. E a beneficiarne è, fin da subito, la postura: diminuendo il dolore, infatti, si riduce anche la contrazione dei muscoli lombari, consentendo al corpo di muoversi più liberamente.

A lungo termine sulle tensioni addominali

Lavorando sull'intero flusso energetico della persona, lo shiatsu aiuta a comprendere quali sono le cause del disturbo. Le tensioni addominali e viscerali, per esempio, si ripercuotono sulla zona lombare: stimolando quindi il **meridiano dell'intestino tenue** è possibile allentare il dolore alla schiena e favorire la funzionalità organica dell'addome. Anche lavorare sulle gambe e sui piedi può lenire la lombalgia.



L'IDEALE SONO 4-5 SEDUTE

Come sottolineano anche le ricerche scientifiche, già dalla prima seduta sono notevoli i benefici dal punto di vista del dolore, ma per ritrovare una corretta postura è consigliabile effettuare 4 o 5, di **70 minuti circa** ciascuna, **una volta alla settimana** (nelle fasi più acute è possibile effettuare anche sedute quotidiane): solo così sarà possibile ottenere benefici che si ripercuotono sia sull'energia sia sulla postura.

in 2 giorni

La conferma da una ricerca

Secondo uno studio condotto dalla Drake university in collaborazione con la Shiatsu clinic and school dell'Iowa (Stati Uniti), questa pratica è efficace per contrastare il **dolore lombare** (nella parte bassa della schiena). A ciascuno dei 66 individui del campione è stato misurato il livello di dolore e ansia prima e dopo 4 sedute: a due giorni da ogni trattamento, i partecipanti riferivano di avvertire una diminuzione considerevole sia del dolore sia dell'ansia.

QUASI SEMPRE È COLPA DELLO STRESS

Nella maggior parte dei casi le tensioni del tronco sono attribuibili allo stress, che può rivelarsi sotto forma di mal di schiena anche quando si pensa di aver superato il momento più teso. Lo stress, accumulandosi, si rivela inaspettato non appena l'organismo si rilassa, nel momento in cui è più debole. La lombalgia, infatti, può rappresentare una sorta di **campanello d'allarme**, in quanto il dolore rappresenta sempre una reazione del corpo.

IN PRATICA: una settimana per provare

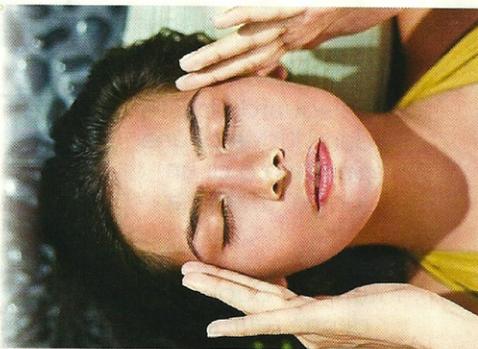
Curiosi di conoscere i benefici dello shiatsu, magari proprio per dimenticare il mal di schiena che ci affligge da mesi? È il momento giusto per farlo. Dal 18 al 25 settembre torna la Settimana nazionale dello shiatsu, promossa dalla Fisio-Federazione italiana shiatsu insegnanti e operatori.

Sette giorni durante i quali sarà possibile effettuare trattamenti gratuiti in tutta Italia (info su www.fisio.it) ma anche seguire corsi e seminari.

Due esercizi fai da te

Seduti contro il muro: contrariamente a quanto si pensa, sdraiarsi quando si ha il mal di schiena è quanto di più sbagliato si possa fare. Si consiglia invece di sedersi per terra con la schiena dritta appoggiata contro la parete e le gambe distese.

Camminare: è la "cura" per il corpo più consigliata dai medici e gli effetti sono benefici anche sulla lombalgia. Camminare, inoltre, stimola la meditazione interiore, aiutando a lenire lo stress e a tornare sereni. Come trovare il tempo per farlo? Basta "ricordarsi" di scendere dall'autobus qualche fermata prima o parcheggiare la macchina più lontano del solito.



Servizio di Alessia Lucchese.

Con la consulenza di Teisugen Serra, fondatore della Scuola Zen di Shiatsu di Milano.

DEI MASSAGGI, LO SHIATSU È CONSIGLIATO AGLI

ANCHE PER I BAMBINI DOPO I 7-8 ANNI È UTILE, SOTTO FORMA DI GIOCO