

Sei in: Archivio > la Repubblica.it > 2015 > 09 > 12 > Shiatsu la pressione che ...

Shiatsu la pressione che aiuta

UN'AGOPUNTURA fatta con le mani per riequilibrare le giuste connessioni tra mente, corpo e spirito. È lo Shiatsu, la tecnica di antica tradizione orientale, non invasiva, che tramite pressioni effettuate con pollici e palmi (ma anche gomiti, nocche, ginocchia) su determinati punti del corpo, migliora la salute riequilibrando l'energia vitale. Una pratica preventiva, in grado di rafforzare le naturali difese dell'organismo. A promuoverne la diffusione con trattamenti individuali, workshop, seminari ed eventi gratuiti in tutta Italia, i professionisti di Fisio (Federazione italiana Shiatsu insegnanti e operatori) in occasione della IV edizione della Settimana Nazionale dello Shiatsu (18-25 settembre). «Con la pratica dello Shiatsu — spiega Nadia Simonato, responsabile del progetto — si favorisce soprattutto lo sviluppo di un nuovo atteggiamento mentale e di uno stile di vita in grado di preservare e stimolare un'armonica relazione con l'ambiente circostante. Utile per non lasciarsi coinvolgere dagli effetti negativi dello stress». I benefici infatti non sono solo fisici, perché lo Shiatsu considera la persona nella sua totalità: aiuta a combattere paure, ansia e depressione oltre a recuperare la tonicità dei tessuti, migliorare il ritmo sonno-veglia, sbloccando articolazioni irrigidite. Più in generale, è un valido aiuto per la stimolazione del sistema circolatorio, linfatico e ormonale e la regolazione dell'attività del sistema nervoso. Adatto anche per anziani, bambini e donne in gravidanza. L'importante è affidarsi a mani esperte. Ma in cosa consiste una seduta di Shiatsu? Un trattamento dura circa 45 minuti e solitamente caratterizzato da una sequenza di manipolazioni codificata. Il corpo, a differenza di quando viene massaggiato, non è nudo ma vestito e solitamente ci si sdraia su un futon senza uso di creme o olii. Il fine ultimo è trovare dentro se stessi la risposta al proprio disequilibrio e uno stimolo al cambiamento. Due le scuole tradizionali giapponesi che fanno capo ai due padri fondatori: Tokujiro Namikoshi e Shizuto Masunaga. Il primo si concentra sui sintomi, con l'obiettivo di curare e prevenire le malattie. Il secondo recupera l'antica visione energetica orientale adattandola alle necessità della tecnica Shiatsu. È lo stile più diffuso in Occidente e si concentra sulle cause di un disagio, che viene fatto risalire sempre a uno squilibrio energetico nell'organismo. Gli stili contemporanei però possono essere moltissimi e spesso riconducibili a contaminazioni tra varie discipline. Tra questi, il Quantum Shiatsu elaborato dall'allieva di Shizuto Masunaga, Pauline Sasaki. Per la terapeuta, il corpo è un vero e proprio Universo in miniatura; un campo di vibrazioni energetiche, capace espandersi e contrarsi durante le sue manifestazioni quotidiane.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

Michela Di Carlo

12 settembre 2015 | sez.

TOPIC CORRELATI

PERSONE

ENTI E SOCIETÀ

LUOGHI

Il sapere in un video

IN COLLABORAZIONE CON OVO

CHI È UNO DEI MAGGIORI ESPONENTI DEL MOVIMENTO FUTURISTA, AUTORE DEL CAPOLAVORO "LA CITTÀ CHE SALE"?

WATCH THE VIDEO

