

**QN**

CITTA'

Tutte &gt;



- [Serie A](#)
- [Liga](#)
- [Ligue 1](#)

=

## La tecnica del massaggio shiatsu

[Commenti](#)

Roma, 5 settembre 2014 — Stress, contratture, problemi di sonno, digestione o sbalzi di pressione si possono giovare dei trattamenti manuali, eseguiti secondo la tradizione orientale. Shiatsu è il nome di una pratica che punta a interagire sui flussi di energia che attraversano il corpo umano.

Dal Giappone, dove ha preso forma come terapia, lo shiatsu si è affermato nel mondo. In Italia si può trovare anche in centri benessere e palestre. Quando l'approccio viene abbinato a una terapia tradizionale è essenziale il supporto del medico. **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.

Anche altre parti del corpo umano possono essere interessate dalla 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 può richiedere dai 30 ai 45 minuti, e il costo a seduta oscilla da 30 a 60 euro.** Con la pratica dello shiatsu possiamo agire per stimolare il cosiddetto riequilibrio energetico che interessa simultaneamente sia il corpo fisico che gli aspetti psichici ed emozionali, favorendo lo sviluppo di un nuovo atteggiamento mentale e uno stile di vita in linea con il momento che viviamo.

**Il movimento energetico compiuto attraverso il trattamento** shiatsu permette di attivare la propria vitalità e prendere consapevolezza del pericolo-wei. Si sperimenta così un cambiamento, ed è questo uno dei temi conduttori della terza edizione della Settimana nazionale dello Shiatsu (18 - 25 settembre) organizzata in tutta Italia dalla Federazione Italiana Shiatsu Insegnanti e Operatori (FISieo - [www.fisieo.it](http://www.fisieo.it)). Su [www.infoshiatsu.it](http://www.infoshiatsu.it) altre notizie e il calendario delle iniziative.

**Sedute di shiatsu gratuite e su base volontaria sono applicate in vari ospedali italiani.** All'Humanitas di Rozzano, ad esempio, grazie alla collaborazione con l'associazione Shiatsu Do, due sale del reparto di radioterapia sono allestite appositamente per permettere ai pazienti di respirare un'atmosfera rilassata. In questi anni - ha **affermato Marta Scorsetti, responsabile di Radioterapia e Radiochirurgia in Humanitas** - abbiamo curato molti pazienti, non solo con le macchine ma anche e soprattutto umanamente, tendendogli la nostra mano quasi come fosse una carezza. Da qui sono nate le iniziative della musica in filodiffusione per riscaldare con le note l'ambiente in cui vivono i pazienti, **lo shiatsu per aumentare il contatto fisico** e aiutare gli ammalati a guardarsi dentro riscoprendo le proprie energie e il progetto di make up, un gesto di attenzione alla bellezza.

Alessandro Malpelo

*QN Quotidiano Nazionale - IL GIORNO - il Resto del Carlino - LA NAZIONE*

■ MEDIA CORRELATI