

PRENDI LE STATINE?

Studio di ricerca arruola pazienti. Altre informazioni qui



ACCEDI

RICHIEDI NUOVA PASSWORD

ALIMENTAZIONE E DIETE

BAMBINI

DIAGNOSI E CURE

ESTETICA E MEDICINA

FITNESS E BENESSERE

PERSONAGGI E SALUTE

SESSO E PSICOLOGIA

ASSOCIAZIONI

Benessere

Shiatsu: l'antica arte della salute

Dal 18 al 25 settembre in tutta Italia, la settimana dello shiatsu. Incontri e trattamenti gratuiti per avvicinarsi a questa tecnica dolce che, attraverso la pressione delle dita, porta benessere a tutto il corpo.



Un'intera settimana, in tutta Italia, dedicata allo shiatsu.

Dal 18 al 25 settembre eventi, studi aperti e dimostrazioni permetteranno di avvicinarsi a quest'antica arte della salute per scoprirne i benefici e la tecnica. A illustrarci il fine di questa iniziativa, giunta alla terza edizione, **Nadia Simonato**, responsabile del progetto e responsabile per la Federazione Italiana Shiatsu del

coordinamento dei Responsabili regionali.

Ancora oggi si fa molta confusione quando si parla di Shiatsu. Che cosa è esattamente?

Lo Shiatsu è **un'antica arte per la salute**, ma così come la conosciamo oggi è nata da un centinaio di anni dai maestri giapponesi. **Non è una tecnica di massaggio**, come spesso si pensa, e non è una pratica sanitaria. **È una tecnica dolce di tipo corporeo che utilizza la pressione delle dita** (shi significa dito, atsu pressione) **per manipolare tutto il corpo**. Possiamo dire che è un'agopuntura fatta con le mani. Lo Shiatsu ha altri due significati: il primo, detto "il cuore nelle mani" significa attenzione amorevole verso l'utente. Il secondo pone l'uomo come fonte tra cielo e terra.

Come funziona una seduta di terapia Shiatsu?

Un appuntamento dura circa quarantacinque minuti e tra operatore e utente si instaura un rapporto di reciproca ed attiva collaborazione. L'operatore, preparato a trattare squilibri e pericoli, con la pressione shiatsu instaura un dialogo non verbale attraverso il quale l'utente troverà dentro di sé la risposta ai suoi disequilibri e lo stimolo al cambiamento. Il corpo, a differenza di quando viene massaggiato, non è nudo, ma vestito e non vengono utilizzate sostanze (ad esempio oli o creme).

A chi è rivolto e quali benefici se ne traggono?

Essendo una tecnica dolce che utilizza una visione di tipo energetico, può essere praticata su persone di qualsiasi età, dal neonato fino all'anziano. Anche lo sportivo in piena forma può trarre giovamento dallo Shiatsu. **È utile contro lo stress, per ritrovare quel senso di unitarietà che la vita di tutti i giorni tende a portarci via** 'dividendoci a scomparti': un pezzetto di noi per il lavoro, un altro per la famiglia, un altro ancora per gli amici e via così. È ottimo in gravidanza e per combattere lo stress visivo. I benefici che se ne traggono sono un miglior ascolto di sé, un riappropriarsi del proprio 'spazio' fisico e mentale. Le emozioni sono

fondamentali: infatti lo Shiatsu lavora molto su questo aspetto riportando equilibrio, consapevolezza e un maggiore contatto con la propria parte interiore.

"Crisi: pericolo o opportunità?" Come mai avete scelto questo tema per la settimana dello Shiatsu?

Si parla tanto di crisi, ma il vero significato della parola non è così negativo come si pensa. In cinese crisi, *weiji*, è composto da due ideogrammi: il primo significa pericolo, problema, il secondo opportunità. È nei momenti di crisi che si hanno cambiamenti profondi e radicali, dunque la crisi porta con sé un potenziale di svolta altissimo. **Con la pratica dello Shiatsu possiamo dare una valenza positiva** a tutti gli aspetti negativi che la crisi si porta dietro: insidie, minacce, senso di instabilità, rischio. Possiamo sviluppare un nuovo atteggiamento, grazie al movimento energetico compiuto attraverso il trattamento Shiatsu, che permette di attivare la propria vitalità.

Come si articolerà l'evento?

Dal 18 al 25 settembre, in varie regioni d'Italia, si avrà l'**opportunità di conoscere più da vicino questa antica arte**. Nello specifico, i punti fondamentali dell'iniziativa sono tre: 1) Studi aperti. Presso gli studi, gli operatori, tutti professionisti attestati e riconosciuti dalla Federazione, offriranno, **previo appuntamento, un trattamento gratuito**. 2) Scuole aperte. Sono circa 40 le scuole accreditate dalla Federazione che presenteranno i loro corsi professionali e amatoriali, oltre a dimostrazioni e workshop. 3) Eventi. Saranno circa 30, distribuiti sul territorio nazionale e nelle maggiori città italiane. Lo scopo è di coinvolgere i cittadini al dialogo, con la collaborazione di altre figure professionali, **per mettere in risalto il contributo che lo Shiatsu può dare** per superare non soltanto la crisi sociale, ma anche quella personale.

Elia Canova