

LO SHIATSU

Lo shiatsu è un particolare tipo di trattamento manuale che consente di prevenire ed eliminare malattie, disturbi e stanchezza. Il termine "shiatsu" è un vocabolo giapponese composto da "shi"(dita) e "atsu"(pressione) : significa quindi "pressione con le dita".

Secondo la definizione ufficiale del Ministero Giapponese per la Sanità " lo Shiatsu è una forma di manipolazione che si esercita con i pollici, le altre dita e le palme delle mani, senza l'ausilio di strumenti, sia meccanici che d'altro genere.

Consiste nella pressione sulla cute intesa a migliorare o conservare lo stato di salute, correggere le disfunzioni interne e a trattare malattie specifiche".

Questa particolare terapia trae origine dalla medicina e dalla filosofia orientali per la quali ogni cosa vivente, e quindi anche e soprattutto l'uomo, è pervasa da energia . Quando, per un qualsiasi motivo, il fluire dell'energia non è corretto, si crea un blocco : la malattia è il risultato di un blocco energetico o di una carenza e del relativo squilibrio che ne deriva .

Lo shiatsu, tramite una precisa sequenza di pressioni esercitate su tutto il corpo, permette il riequilibrio dell'energia della persona, aiutando l'organismo a recuperare le proprie forze, indebolite anche da stress e tensioni, in armonia con la natura e senza eventuali effetti secondari spiacevoli o nocivi .

Una sua caratteristica importante è di avere un approccio terapeutico globale : non si limita all'eliminazione dei sintomi e dei disturbi più superficiali ma considera e quindi tratta l'uomo nella sua totalità, tenendo conto di tutta la complessità della persona e non solo della parte "malata". Scopo primario dello shiatsu è di stimolare la capacità di auto-guarigione insite in ogni individuo, pertanto molte persone che si trovano a mezza via tra lo stato di salute e quello di malattia possono venire aiutate dallo shiatsu che assume così una funzione preventiva : può infatti mantenere l'organismo in condizioni ottimali evitando che si sviluppino gravi disturbi e malattie.

CENNI STORICI

Lo Shiatsu affonda le sue radici nella secolare tradizione che la medicina manuale ha in Giappone, la quale a sua volta origina dalla medicina e dalla filosofia cinese .

Come terapia manipolatoria a se stante nasce ufficialmente all'inizio di questo secolo, dall'esigenza di alcuni terapisti di differenziare la tecnica da loro usata dall'amna, una forma di massaggio giapponese. Il governo aveva infatti emanato delle leggi che stabilivano il possesso di una specifica licenza per praticare l'amna .

Per non sottostare a queste disposizioni alcuni terapisti codificarono un nuovo trattamento manuale conosciuto con il termine "Shiatsu".

Nel 1925 TokuJiro Namikoshi fonda a Hokkaido l'Istituto Shiatsu di Terapia, la prima di una serie di scuole che portarono nel 1940 alla fondazione dell'Istituto Giapponese di Shiatsu .

Nel 1955 ci fu il primo riconoscimento giuridico dello Shiatsu, però, inspiegabilmente solo come parte del massaggio amna. Finalmente nel 1964 il Governo Giapponese riconobbe lo Shiatsu come terapia a sé stante .

A cavallo degli anni 60/70 il maestro Masunaga, dopo aver insegnato per molti anni alla Nippon Shiatsu School, crea una propria scuola, chiamata Iokai, divulgando il suo stile che si differenzia da quello insegnato precedentemente per una maggiore varietà di tecniche e un preciso riferimento ai concetti dello Zen.

EFFETTI FISIOLÓGICI

Oltre all'aspetto energetico, lo Shiatsu agisce anche tramite ben precise modalità fisiologiche :

- 1) Irrobustimento della cute
- 2) Stimolazione dei liquidi organici
- 3) Promozione dell'elasticità dei tessuti muscolari
- 4) Correzione dei vizi dell'apparato scheletrico
- 5) Promozione dell'armonico funzionamento degli organi interni
- 6) Regolazione dell'attività delle ghiandole a secrezione interna
- 7) Stimolazione del normale funzionamento degli organi interni

CARATTERISTICHE DEL TRATTAMENTO DI SHIATSU

-)Trattamento e analisi contemporanei

Nello Shiatsu trattamento e analisi procedono di pari passo.

Mentre esegue le pressioni, l'operatore ne ricava le informazioni che Permettono di adattare il trattamento alle varie situazioni .

-) Facilità di esecuzione

La pratica dello Shiatsu richiede esclusivamente l'uso delle mani, può essere eseguito ovunque perché non comporta obbligatoriamente l'uso di lettini o altre attrezzature particolari .

-) Nessuna reazione negativa né effetti secondari indesiderati

Il trattamento di Shiatsu é gradevole e non dà luogo a sensazione fastidiosa o particolarmente dolorose nemmeno in soggetti molto contratti

-)Possibile a tutte le età

Lo Shiatsu non é pericoloso , non ricorre a tecniche violente essere applicato a qualsiasi età : da pochi mesi a 90 anni !

-) Trattamento globale

Se lo Shiatsu venisse applicato soltanto alla parte del corpo coinvolta il suo effetto sarebbe unicamente transitorio : esso non rappresenterebbe che un trattamento sintomatico .

Lo Shiatsu mira invece a generare forza , salute e bellezza nell'intero organismo ; di conseguenza viene applicato a tutte le parti del corpo e non solo a quelle che presentino disturbi .

INDICAZIONE TERAPEUTICHE

Lo Shiatsu è particolarmente efficace per

disturbi dell'apparato locomotore: cervico-brachialgie, dolori all'articolazione scapolo-omerale, lombalgie, sciatica, dolori alla colonna vertebrale in generale, disturbi all'anca, ginocchia, caviglie, esiti da "colpo di frusta", distorsioni, strappi, dolori muscolari, ecc.

disturbi nervosi : nevrosi, nevralgia occipitale o del trigemino, insonnia, lesioni nervose periferiche, emiplegia, ronzii alle orecchie, vertigini,emicrania, ecc.



disturbi dell'apparato digerente : diarrea, gastrite, stitichezza, sofferenze a carico di cistifellea o fegato, ecc. ;

disturbi del metabolismo e dell'apparato genitale diabete, affezioni renali, orticaria, impotenza, agesia, disturbi del climaterio, dismenorrea, diminuzione o disturbi del ciclo, ecc. ;

Lo shiatsu non ha quasi contro-indicazioni, tranne che in presenza di particolari malattie della pelle, grave deperimento organico, cancro, malattie infettive, gravi alterazioni viscerali come pleurite, peritonite, cirrosi epatica, ulcera duodenale, ecc. Il trattamento, della durata di 45/60 minuti circa può essere eseguito su pazienti di qualsiasi età, da pochi mesi a 90 anni !

Operatrice Shiatsu

Boldetti Stefania

C/o Studio C2 & Fimed Sport

Corso della Vittoria 1275 – Caronno Pertusella (VA)

Tel. 02/96451074

Operatrice Shiatsu libera professionista, iscritta al Registro Italiano Operatori Shiatsu (ROS) della Federazione Italiana Shiatsu (www.fisieo.it).

Lavora presso la sede del Centro Studi Hakusha e presso lo Studio Dentistico Sinigaglia a Varese.

Dal settembre 2018 collabora presso Centro Chiropratico Salus a Milano

Specializzazione in moxibustione giapponese e coppettazione, ha partecipato ad un Master di Tecniche cranio-sacrali per operatori Shiatsu.

Insegnante Shiatsu, responsabile del settore Shiatsu presso la sede di Novara, insegna al Corso di Formazione Triennale presso la sede di Varese.

Buona conoscenza della dell'Inglese e del Tedesco