

autotrattamenti Shiatsu

CONTRO DISTURBI COMUNI

Di Paolo Sambo

Il grande maestro Tokujiro Namikoshi affermava che lo shiatsu è «*come l'amore materno: la pressione delle mani fa scorrere le sorgenti della vita*». Frase poetica che racchiude la nostra capacità istintiva di curare e auto curarci; qualsiasi mamma ha probabilmente appoggiato almeno una volta le mani sulle parti dolorose dei propri bimbi a seguito di piccoli incidenti sulla strada della crescita. Quelle mani calde e rassicuranti sono terapeutiche a prescindere, proprio perché ricche di amorevole attenzione. Ecco che anche noi stessi, senza disporre di conoscenze tecniche, possiamo alleviare quei disturbi che frequentemente creano fastidio. Vediamone due e il semplice modo per auto trattarci.

Emicrania

In posizione distesa o seduta, auto trattiamo la fronte: appoggiamo le quattro dita (indice, medio, anulare e mignolo) di entrambe le mani appena sopra le sopracciglia, Eseguiamo 4-5 pressioni spostandoci verso l'esterno in linea orizzontale. Ripetiamo la manovra, nella stessa modalità, in una seconda linea orizzontale appena sopra la precedente. La terza linea sarà ancora sopra e la quarta all'attaccatura dei capelli.

Autotrattiamo la zona degli occhi. Con il polpastrello dei pollici eseguiamo 4-5 pressioni sull'osso sopra l'occhio, contemporaneamente destra e sinistra. Basta seguire il percorso del sopracciglio dall'interno verso l'esterno. Successivamente ripetiamo la manovra, nella stessa modalità, sotto l'occhio dove si percepisce l'osso (siamo nei pressi degli zigomi). Ripetiamo tre volte i percorsi, alternandoli. Con i pollici di entrambe le mani, auto trattiamo contemporaneamente le tempie. Eseguiamo 3-4 pressioni partendo dal lato degli occhi verso l'esterno. Ripetiamo tre volte questa manovra.



Stitichezza

In posizione distesa, appoggiamo i palmi delle mani sovrapposte sopra l'ombelico. Eseguiamo in questa modalità delle delicate pressioni. Immaginando un cerchio e muovendoci in senso orario, dalla posizione di partenza ci spostiamo verso sinistra. Scendiamo lentamente e proseguiamo appena sopra l'osso che si percepisce qualche centimetro sotto l'ombelico, per poi completare il cerchio verso destra e terminando al punto iniziale. Ripetere più volte la sequenza.

Per concludere, in caso questi problemi persistano o peggiorino nei sintomi, è consigliabile contattare un/una terapeuta professionista che valuterà la necessità o meno di un consulto medico.



Scorpi di più sul sito Namikoshi.ch

Troverai tante informazioni utili e il calendario dei corsi in programma.

- Formazione professionale per terapeuti.
- Corsi di aggiornamento per terapeuti.
- Corsi per un utilizzo privato.

**Saremo presenti al Japan Matsuri - Festival Giapponese
21-22 settembre 2024 - Espocentro di Bellinzona.**