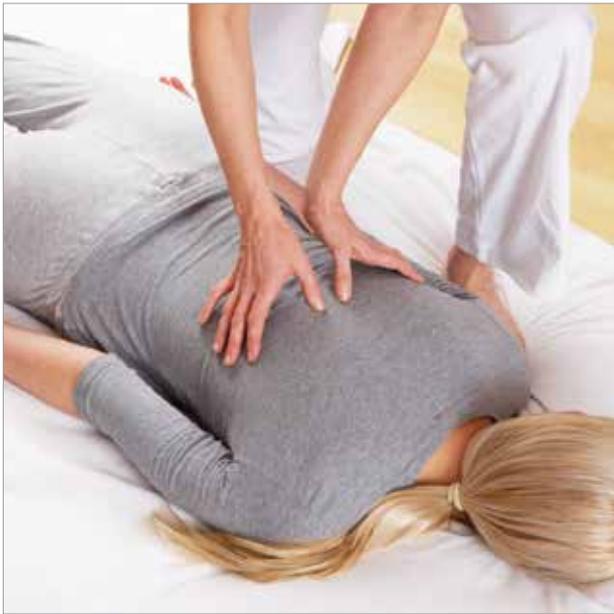


## Che cos'è lo Shiatsu?

ecco le risposte dei pazienti.

Di Emanuela Sordelli



Esiste da moltissimi anni in più varianti, e anche in Ticino è abbastanza diffuso. Eppure in molti ancora chiedono: che cos'è lo Shiatsu? Una buona domanda che ho girato ad alcune persone che ricevono trattamenti Shiatsu da tempo.

Ecco le loro risposte:

«Shiatsu per me è la possibilità di incontro con me stessa, con il mio corpo e con le mie sensazioni, con il piacere di scoprirmi e prendermi cura di me».

«Shiatsu: una sorta di massaggio in cui il terapeuta effettua pressioni su punti ben precisi, connessi tra loro. Da cui trai un beneficio immediato, mentre lo ricevi e anche nei giorni a seguire. È una pratica meravigliosa, molto profonda, ed estremamente efficace».

«Lo Shiatsu per me è un momento prezioso che mi garantisce un'armonia globale psicofisica».

«Per me lo Shiatsu è un'efficace terapia per riequilibrare disturbi fisici e mentali in un ambiente tranquillo e rilassante».

«Lo Shiatsu è un momento dedicato a me che mi aiuta a conoscere meglio il mio corpo. Esiste un dialogo tra la mia mente, le mie emozioni ed il mio corpo e lo Shiatsu mi permette di

ascoltarlo e quindi prendermi cura di me. Grazie all'aiuto del terapeuta, che funge da ponte e da interprete tra queste diverse dimensioni offrendo soluzioni in presenza di dolori o disturbi, comprendo ogni volta qualcosa che mi aiuta a vivere meglio quotidianamente e rispondere a dei bisogni».

«Lo Shiatsu mi permette di mettere in comunicazione corpo e mente creando un legame che mi dona armonia e mi rilassa».

Potrei scrivere che il termine giapponese è composto dai due kanji SHi dito e ATSU pressione, quindi letteralmente tradotto significa digitopressione. Lo Shiatsu, infatti, consiste in pressioni perpendicolari effettuate perlopiù con i pollici, su tutto il corpo della persona alleviando le rigidità muscolari, stimolando i meridiani energetici, il sistema circolatorio endocrino e linfatico.

Potrei scrivere che lo Shiatsu è una terapia giapponese alle cui basi ci sono conoscenze e tradizioni antichissime. Il Ministero della Salute giapponese definisce lo Shiatsu come: «Trattamento che, applicando la pressione con i pollici e i palmi delle mani su determinati punti del corpo, corregge le irregolarità dell'organismo, mantiene e migliora la salute, contribuisce ad alleviare alcuni disturbi e attiva la capacità di autoguarigione del corpo umano. Non ha effetti collaterali».

Potrei scrivere che lo Shiatsu viene praticato sul futon. Tradizionale materasso giapponese di cotone, e non si utilizzano oli o creme quindi la persona è comodamente vestita.

Potrei scrivere che lo Shiatsu considera l'uomo come un insieme di corpo-anima-mente inscindibili e influenzati l'uno dall'altro. Attiva le capacità di autoregolazione del corpo, promuove l'auto percezione e favorisce così uno stato di benessere fisico e psichico. Il terapeuta non pratica sulla persona ma con la persona rendendola parte attiva del processo di guarigione.

Descrizioni già lette tante volte, che in realtà non lasciano trasparire cosa significa ricevere un trattamento Shiatsu. Invece, le frasi dette da chi conosce questa incantevole disciplina illustrano meglio lo Shiatsu seppur in modo soggettivo.

Dal 1998 l'Associazione Svizzera Shiatsu metodo Namikoshi opera in Ticino per promuovere la crescita e la conoscenza dello Shiatsu metodo Namikoshi. Per ulteriori informazioni: [www.namikoshi.ch](http://www.namikoshi.ch)