

## Shiatsu: la prevenzione e l'infinita saggezza.

Di Paolo Sambo



**In questo momento delicato è importante essere vicini ai propri pazienti, contattando le persone più vulnerabili.**

Probabilmente, mai come in questo periodo storico, siamo talmente consapevoli da vivere in uno stato di costante presenza mentale. Mi spiego meglio.

Vi siete chiesti quanta attenzione avete prestato negli ultimi mesi ad un lavaggio accurato delle mani, all'utilizzo corretto delle mascherine chirurgiche e al mantenimento della distanza sociale di cui quasi ignoravamo il significato?

Tutto in funzione di un solo scopo: non ammalarsi e non far ammalare. La salute è, senza fare retorica, il bene più prezioso. Pura coscienza dunque. Volenti o nolenti, siamo ora dei neofiti... saggi!

Serviva a questo punto un «maestro» che ci consentisse di forgiare l'esperienza; ecco che il coronavirus ha rappresentato quell'insegnante di vecchia memoria che ha permesso in noi un cambiamento.

È insito, soprattutto nella mentalità occidentale, accorgersi del corpo e delle proprie emozioni solo quando vi è un disturbo segnalato da un sintomo ben preciso. Squilibrio e malattia rallentano i giri del nostro motore e l'amore

verso noi stessi sboccia prepotentemente. Rivolgersi alla terapia complementare è scelta certamente valida, ma a volte pretendiamo i miracoli per questioni di salute trascurate da anni!

Il sistema immunitario è di questi tempi sotto la luce dei riflettori circa il suo ruolo nel garantirci la sopravvivenza grazie a milioni di anni di evoluzione che lo hanno reso così potente e complesso.

In Giappone, culla dello shiatsu, il concetto di prevenzione è in voga soprattutto tra gli anziani. Ricevere regolarmente shiatsu è una prassi diffusa proprio per mantenere un buono stato di salute anche in età avanzata, perché vecchiaia non può e non deve fare rima con malattia.

«Prevenire è meglio che curare» recitava un famoso spot. Cosa rende lo shiatsu così efficace per rafforzare il sistema immunitario? Soprattutto il suo marchio di fabbrica: le pressioni. Queste, eseguite dai pollici su specifici punti, hanno nella stimolazione degli organi interni uno dei loro scopi.

Pensiamo che in un trattamento, della durata di un'ora circa, vengono eseguite centinaia di pressioni che corrispondono ad altrettante stimolazioni fornite all'organismo.

Perpendicolarità e mantenimento di queste manovre, eseguite da un valido terapeuta, che deve avere almeno una formazione triennale, sono l'ingrediente principale per favorire l'auto equilibrio che significa poi auto guarigione, innata e meravigliosa caratteristica del nostro incredibile organismo.

Senza contare che già l'influenza che lo shiatsu esercita sul sistema nervoso, con conseguente abbassamento dello stress, rappresenta un toccasana per le difese immunitarie. L'Organizzazione Mondiale della Sanità è esplicita: la salute non è solamente l'assenza di malattia, ma un dichiarato stato di benessere fisico, psichico e sociale.

Ti reputi finalmente una fonte incommensurabile di saggezza? Ancora no? Allora preveni!