

# PRENDERE A CUORE LA PANCIA

Di Paolo Sambo

Ah, la pancia, che misterioso mondo! Quando decidiamo d'istinto, si dice di una «decisione di pancia». Ai tempi della scuola, usavamo (e si usa ancora) il «mal di pancia» per non andarci. E ancora, la pancia come simbolo di nuova vita in arrivo e la pancia che aumenta per motivi calorici!

Insomma, c'è sempre un modo per mettere in mezzo questa zona che anatomicamente è proprio al centro.

Tornando a parlare di terapia complementare, possiamo osservare quanti disturbi siano legati all'addome, una delle aree più affascinanti dell'organismo, così strettamente collegata alla magica sfera delle emozioni.

Partiamo da lontano, perché la sua importanza è testimoniata dal fatto che già in tempi remoti era oggetto di studio a sé stante. Se dico Ampuku, in molti si chiederanno che parola strana sia questa. In effetti, il termine è giapponese e racchiude nel suo significato il prendersi cura dell'addome attraverso il massaggio specifico, in cui può persino essere constatata la condizione energetica dell'intero organismo.

Il termine Hara è più conosciuto, anche a livello giornalistico, quando affermare di aver fatto «harakiri» significa essere coinvolti in una disfatta, come negli antichi codici d'onore dei guerrieri samurai le cui pratiche suicide prevedevano lo squarcio del ventre quale infausto rituale.

Ecco nuovamente un riferimento legato alla vita.

Hara rappresenta anche il principio di una corretta respirazione come fonte di energia e centratura di sé. Molte arti marziali iniziano da questo fondamentale concetto.

Se tali parole giapponesi rimangono poco note ai più, ecco che secondo cervello è maggiormente familiare alle nostre latitudini. Recenti studi hanno confermato l'asse cervello-intestino, a provare quanto uno influenzi l'altro e viceversa con ripercussioni su corpo, mente ed emozio-

ni. Pensiamo poi a quanti organi vitali sono contenuti in questo spazio relativamente piccolo con le fisiologiche connessioni che si creano.

Poche tecniche considerano l'addome come fa lo shiatsu, il quale interviene in modo graduale ed efficace. Parlare di digitopressione potrebbe sembrare qualcosa di troppo energico per questa delicata zona; perciò, è sempre bene affidarsi ad un/una terapeuta professionista che sappia valutare come agire anche in base alla sensibilità, al rispetto di chi riceve mantenendo sempre il principio della gradevolezza.

Perché, dunque, rivolgersi allo shiatsu? Innanzitutto, per le ragioni già accennate: l'elevato numero di organi presenti in questa zona permette un trattamento che ne stimola il riequilibrio. Anche l'aspetto emozionale ne trarrà beneficio attraverso la percezione corporea, la quale è legata alla salute mentale. In più può agire di riflesso, per esempio nel caso di disturbi acuti alla schiena per cui la digitopressione diretta potrebbe risultare troppo decisa. Agendo sull'addome è possibile lenire la parte dolente preparandola ad essere trattata successivamente. Il benessere di corpo e mente è molto influenzato da questa area, per questo è importante prendersene cura. Oltre a un adeguato stile di vita lo shiatsu può aiutare a farlo, prevenendo o agendo su disturbi di svariata natura, anche per quelli che solo apparentemente hanno poco a che vedere con l'addome. Per un approfondimento del tema, contatta il tuo terapeuta shiatsu di fiducia.

Concludo ricordando la definizione dell'OMS: la salute non è assenza di malattia ma un reale stato di equilibrio. Siccome «è tutto un equilibrio sopra la follia» per citare una famosa canzone, auguro a voi Buon Natale in perfetto equilibrio e con un addome in ottima salute.

**Trova il tuo terapeuta shiatsu su [www.namikoshi.ch/terapisti](http://www.namikoshi.ch/terapisti)  
Scopri i nostri corsi su [www.namikoshi.ch/corsi/formazionecontinua](http://www.namikoshi.ch/corsi/formazionecontinua)**

