

## shiatsu

## RIEQUILIBRIO E BENESSERE A 360°

Di Tiziana Cesarone

**Come possiamo definire lo Shiatsu?**

Lo Shiatsu è una disciplina giapponese e la parola stessa indica di cosa si tratta. In giapponese shi significa dito e atsu pressione. Lo Shi-atsu, quindi, è un trattamento di digitopressione, che viene svolto principalmente con i pollici e i palmi delle mani su tutto il corpo.

I pollici sono le dita più sensibili e sono maggiormente in grado di sentire quello che cambia durante la pressione.

La pressione viene portata con il peso del corpo affinché l'effetto per la persona che riceve sia piacevole.

**La digitopressione non è una disciplina così lontana dalle nostre tradizioni.**

Proprio così: la digitopressione si usa anche in altri ambiti disciplinari, in certi punti specifici del corpo per alleviare il dolore. Non è fantascienza o magia, al contrario, è una disciplina concreta ed efficace; è piacevole e puntuale arriva in profondità, laddove si deve ottenere un effetto.

**Che cosa caratterizza lo Shiatsu?**

Secondo il creatore dello Shiatsu, il cuore dello Shiatsu è il puro affetto materno, che trasposto in un trattamento significa prendersi cura della persona a 360° e farla sentire a proprio agio, accolta. Una relazione empatica è essenziale. Non si fa nulla che la persona non permetta di fare; si cerca di arrivare al cuore del problema, dove è necessario agire, restituendo sempre una sensazione di piacevolezza.

**Cosa significa «prendersi cura della persona a 360°?»**

Non si agisce solo su un piano fisico. C'è un intimo collegamento tra il piano fisico, che è quello immediatamente accessibile, e i piani mentale ed emozionale.

Tramite le pressioni è possibile partire dal piano fisico e accedere agli altri due, aiutando a raggiungere una condizione di benessere psichico, fisico ed emotivo.



Le pressioni esercitate sul corpo permettono anche di lavorare sul piano psichico ed emotivo.

**Quali sono i principali benefici di un trattamento?**

Il primo effetto, che mi diverto a chiamare effetto collaterale dello Shiatsu, è il rilassamento profondo. Quello arriva a tutti indistintamente ed è un rilassamento che si percepisce come una condizione generale e diffusa. È diverso dal rilassamento che si può provare a seguito di un'attività fisica, e coinvolge anche la mente che viene alleggerita. Tutti i pensieri che normalmente la affollano ruotando vertiginosamente e che portano a sentirsi a volte anche schiacciati, via via prendono ordine. Questo permette di avere maggiore chiarezza, lucidità e una migliore presenza in tutto quello che si fa.

Inoltre, lo Shiatsu favorisce una presa di coscienza del proprio corpo, ristabilendo un contatto con le proprie emozioni e creando armonia tra mente – corpo – emozioni.

**In che modo si rapporta alle altre discipline?**

In ottica di integrazione e complementarità a supporto delle altre terapie. Lo Shiatsuka (o terapeuta Shiatsu) collabora con altri professionisti perché dove non arriva uno può arrivare l'altro, e le competenze si possono completare esaltando l'efficacia di ognuna.



**corsi Associazione Svizzera Shiatsu metodo Namikoshi:**

**18 marzo: "Tecniche avanzate di meditazione"**

**5 aprile: "Shiatsu per collo e spalle" - 3 maggio: "Shiatsu per la schiena"**

**13 maggio: "Ampuku"**

**TI ASPETTIAMO! [www.namikoshi.ch/corsi/formazione-continua](http://www.namikoshi.ch/corsi/formazione-continua)**