

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