

## **Shiatsu: terapia per corpo e mente. Di Marzio Martella**

Nella società d'oggi l'essere umano è spesso dissociato dal suo corpo e ancora crediamo che esso e la mente siano due entità completamente distinte. Sono molti gli articoli e i testi in merito, i quali spiegano che fisico e mente sono connessi, molto più di quello che pensiamo. Ad onore del vero possiamo ricordare un vecchio detto: "Mens sana in corpore sano".

Vi siete mai spiegati perché durante periodi stressanti, spesso avvertite qualche disturbo o sensazioni strane nel vostro corpo? Ad esempio, cefalea, dolore alle cervicali o alle spalle, stitichezza, dolori addominali e molti altri ancora.

Possiamo considerare il fatto che la mente gioca un ruolo somatico nel nostro corpo. Oserei anche dire il contrario, delle tensioni fisiche importanti potrebbero poi riflettersi nella mente.

In fin dei conti siamo sempre connessi, non con piattaforme social, ma con la nostra mente ed il nostro stesso corpo. Il nuovo "challenge" è riuscire ancora ad ascoltarci, come un tempo.

I disturbi somatici, oggi, sono una realtà misconosciuta. Spesso vengono sottovalutati, portando la persona che prova il disagio a sentirsi come una pentola a pressione, non capendo dove sia realmente il problema.

La medicina allopatrica non sempre prende in considerazione in modo esaustivo la mente nel disturbo fisico e, infatti, constatiamo che vi sono specialisti per la parte fisica, altri per la mente ed altri ancora per le terapie alternative.

Le terapie complementari prendono in consegna il disagio fisico e, in parte, anche quello psichico (sempre inerente alle competenze del terapeuta), andando a lavorare in modo globale. Comprendendo sia il pensiero che il corpo e, di conseguenza, la totalità di una persona, esse possono iniziare ad innescare un nuovo processo di benessere.

Attraverso lo shiatsu, andiamo a sciogliere blocchi fisici e spesso anche emotivi. Tutto ciò apporta beneficio alla persona, libera di sentirsi accolta e di potersi esprimere senza alcun giudizio.

Il sistema muscolo-scheletrico, il circolo ematico ed il sistema nervoso, vengono stimolati in modo da poter portare messaggi a tutto il corpo; determinati punti corporei stimolano mentre altri rilassano.

Tramite i pollici (pressione primaria nello shiatsu) il terapeuta "sente" dove il corpo ha più bisogno e dove la mente "chiede aiuto" attraverso tensioni muscolari, irrigidimento oppure cambi posturali.

Durante il trattamento, ecco che lentamente si aprono delle piccole porte: il nostro organismo viene stimolato alla guarigione ed il processo è generalmente una cascata meravigliosa.

Per concludere, quindi, dovremmo frequentemente chiederci: come stiamo oggi? Quali sono le nostre sensazioni fisiche, emotive e mentali? Queste semplici domande potrebbero rivelarci realmente a che punto siamo, se ancora avvertiamo stress oppure se questo ha già preso possesso di noi.

Se saremo in grado di ascoltarci, noteremo che mente e corpo sono un binomio perfetto che necessita del suo equilibrio. Se uno dei due è in eccesso oppure in difetto, ecco in arrivo i segnali d'allarme.

Rieduchiamoci all'ascolto!

Buona vita