

Newsletter Aprile 2017

E' PRIMAVERA: RISVEGLIA IL CORPO CON LO SHIATSU



STUDIO DIETISTICO
DR.SSA FRANCESCA PAVAN

a cura di Mambrin Lara, Operatrice Shiatsu



E' PRIMAVERA: RISVEGLIA IL CORPO CON LO SHIATSU

Da pochi giorni è iniziata la stagione che a mio avviso è la più bella di tutto l'anno: la primavera! La natura inizia lentamente a risvegliarsi con i suoi colori e profumi, tutto riprende vita e movimento, incluso il nostro corpo e la nostra mente. A volte però questo risveglio è accompagnato da una serie di disturbi come stanchezza, sonnolenza e tensione muscolare, in poche parole una carenza energetica alla quale è possibile far fronte con diversi rimedi. Uno fra tutti, lo Shiatsu.



La primavera e l'elemento Legno

Lo Shiatsu, abbiamo già visto, affonda le sue radici nella Medicina Tradizionale Cinese (MTC) e nella Teoria dei Cinque Elementi: **Terra, Fuoco, Acqua, Legno e Metallo**. Ad ogni elemento corrispondono caratteristiche precise come fasi della vita, stagioni, emozioni, colori e meridiani energetici.

L'elemento associato alla primavera è il Legno, a cui in generale corrisponde la nascita.

Il legno è l'elemento che si contraddistingue per il movimento verso l'esterno e in tutte le direzioni infatti è caratterizzato dall'energia della crescita, del cambiamento e dell'accettazione.

L'emozione associata al Legno è la rabbia, o meglio una sana grinta che ti porta a perseguire una meta, a lottare per i tuoi ideali e a sopportare le tensioni.

E' una grinta che, in caso di squilibrio energetico, si trasforma in rabbia, che ti travolge e ti fa perdere il controllo.

Il suono del Legno è l'urlo. L'urlare di per sé non è indice di uno squilibrio energetico, lo è invece il mantenere un tono di voce costantemente alto o costantemente calmo (come se fosse la repressione di un urlo).

Il colore che rappresenta l'elemento Legno è il verde, il clima è il vento, il sapore associato è l'acido.

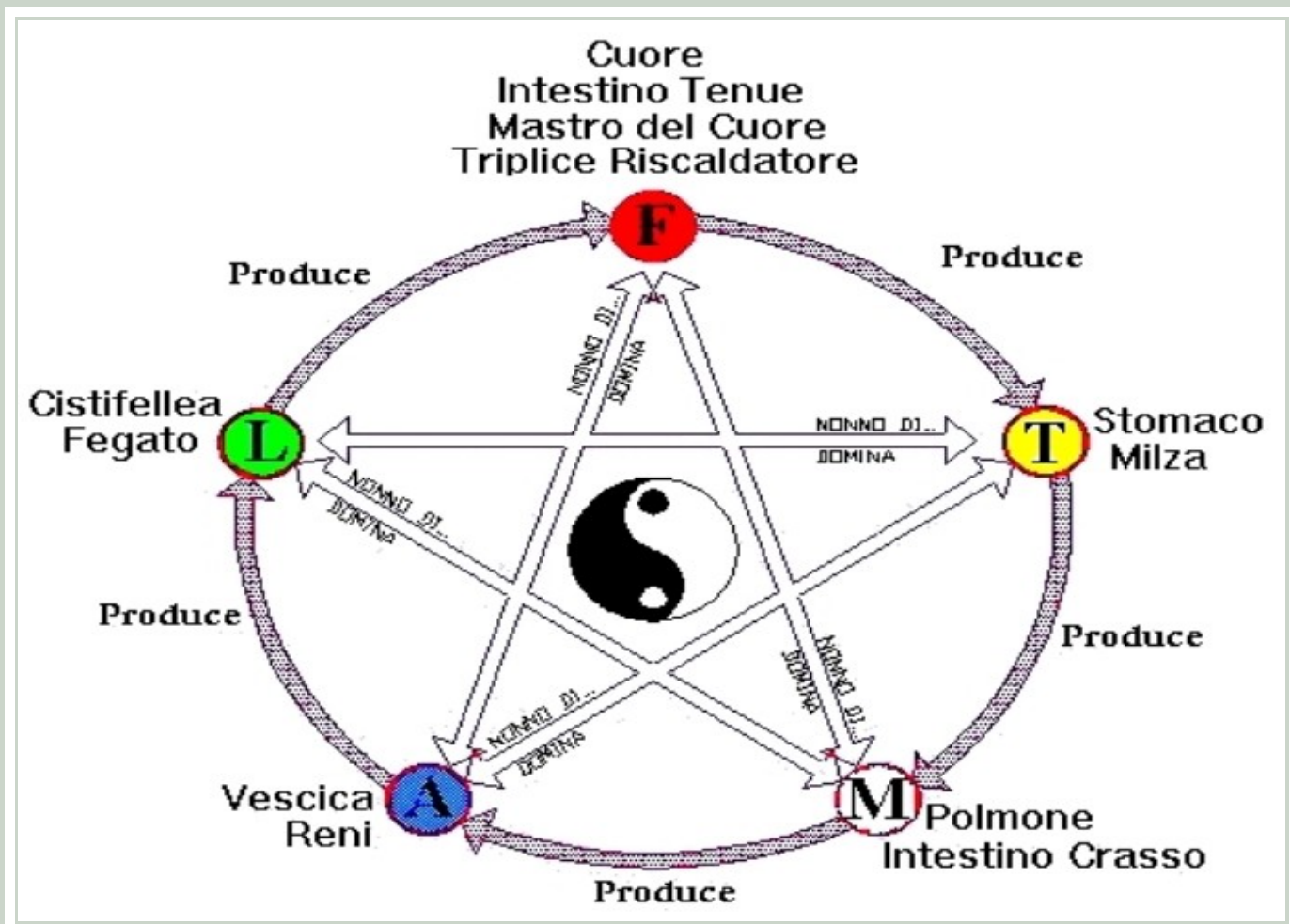
I meridiani energetici che corrispondono all'elemento del Legno sono Fegato e Vescicola Biliare.



Possiamo pensare a Fegato come ad uno stratega, sempre impegnato a pianificare ed elaborare nuove idee e progetti. Vescicola Biliare lo possiamo immaginare come l'ufficiale che mette in pratica e realizza le idee dello stratega. Se questi due meridiani sono in equilibrio, la persona si mostrerà

creativa, dinamica, estroversa, coraggiosa e piena di iniziativa. In caso contrario si potranno manifestare irruenza, collera irascibilità, ma anche sconforto e insicurezza. Per la tradizione orientale i meridiani di Fegato e di Vescicola Biliare sono associati ai tendini e legamenti e agli occhi. Per questo motivo uno squilibrio dei meridiani di Fegato e di Vescicola Biliare può portare ad una scarsa elasticità fisica, rigidità a livello delle spalle e del collo, dolori ai fianchi, cefalee, occhi arrossati ma anche mancanza di elasticità mentale con periodi di grande motivazione e iperattività seguiti da un periodo di affaticamento.

Il meridiano di Fegato inoltre regola il sonno, per questo l'insonnia, specie se si verifica tra l' 1 e le 3 del mattino, potrebbe segnalare uno squilibrio di questo meridiano.



Lo shiatsu ci viene in aiuto

Dunque abbiamo visto che la primavera, dominata dall'elemento Legno, porta con sé grande

motivazione ed energia, ma a volte anche sensazioni meno piacevoli come stanchezza, irritabilità, sonnolenza e rigidità muscolare. Uno stile di vita sano e una corretta alimentazione sono indispensabili

per far fronte a questi disturbi. Un altro valido aiuto per raggiungere una migliore condizione di benessere è certamente rappresentato dallo Shiatsu. Si può cominciare con

degli esercizi di **Self Shiatsu** specifici, volti a raggiungere una maggiore elasticità del corpo. Lì dove il Self- Shiatsu non dovesse essere sufficiente, si può ricorrere ad un trattamento completo eseguito da un operatore shiatsu professionista. Lo Shiatsu è un trattamento di digito pressione che si riceve stesi sopra un comodo materassino poggiato a terra. Il trattamento è personalizzato e viene eseguito in funzione delle necessità e della reazione

soggettiva di ogni persona, per questo motivo varia di volta in volta.



Il ricevente rimane vestito, l'importante è che indossi abiti comodi che permettano il movimento ed eventuali trazioni e rotazioni. In quanto trattamento di riequilibrio energetico, **lo Shiatsu è utile per alleviare dolori muscolari e rigidità articolari**, è un vero e proprio toccasana per combattere in modo totalmente naturale **stress, ansia e stanchezza** accumulati durante l'inverno.

*“Quando soffia il vento del cambiamento
alcuni costruiscono muri, altri mulini a vento.”
(Proverbio cinese)*

Lara Mambrin si è laureata in Lingue e Letterature Straniere nel 2004 e consegue un Master in Marketing nel 2005. Lavora in Italia e all' estero come organizzatrice di eventi in ambito culturale e teatrale e successivamente è impegnata nell'area della comunicazione e del marketing.



Nel 2011 si avvicina allo shiatsu per curiosità e ne rimane affascinata. Consegue il diploma di operatore shiatsu presso la Scuola Nazionale di Shiatsu Nima, nel 2014 frequenta il Master di "Shiatsu in gravidanza" e nel 2015 il Master in Coppettazione e Moxa.

Dal 2011 collabora con lo Studio Dietistico Pavan occupandosi di marketing, pubblicità, comunicazione e dei Progetti di Educazione Alimentare organizzati dallo Studio.

Da ottobre 2016 in collaborazione con la Dott.ssa Pavan ha attivato il nuovo servizio di Trattamenti Shiatsu all' interno dello Studio.

Per informazioni
Studio Dietistico Pavan
Via Giovanni Falcone 16 Musile di Piave VE
tel 0421 331981 fax 0421 456889
www.studiodietisticopavan.it