



SHIATSU: IL PIACERE DI SENTIRSI SOTTO PRESSIONE

Questo mese parliamo di Shiatsu! Lo si sente nominare spesso in programmi televisivi ed ultimamente anche al telegiornale, ma nonostante lo Shiatsu sia un trattamento diffuso in tutto il mondo, molti ancora non sanno cosa sia o se lo immaginano molto diverso da quello che in realtà è. In questa newsletter vedremo di cosa si tratta e quali sono gli effetti benefici che può apportare ad ognuno di noi.

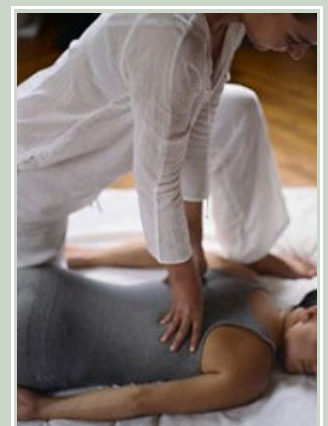
Le origini

Lo Shiatsu è un'antica arte giapponese messa a punto per

portare chi la riceve a una condizione di benessere e calma. Letteralmente "Shi" significa dito e "atsu" pressione: utilizza dunque lo strumento più semplice: la mano. Come l'agopuntura, lo shiatsu stimola e riequilibra l'energia del corpo tramite l'uso di pressioni perpendicolari, costanti e graduali che l'operatore pratica sul corpo del ricevente con l'uso delle mani, in particolari dei pollici.

E' proprio la pressione il fulcro di quest' arte: infatti grazie alla profondità e alla staticità della sua azione, stimola e rilassa, tonifica e

decongestiona, dà benessere al corpo e calma la mente.



Come avviene una seduta shiatsu

Generalmente l'operatore Shiatsu, **Shiatsuka**, prima di procedere al trattamento vero e proprio effettua una brevissima intervista con il ricevente, **Ukè**, con lo scopo di ricavarne un profilo dal quale partire ed individuare le zone da trattare. Dopo di ch  l' Uk  viene fatto sdraiare su di un morbido materassino (**futon**) poggiato a terra, come previsto dalla tradizione

giapponese. L'operatore ha cos  modo di iniziare il trattamento: i punti trattati sono gli stessi utilizzati in agopuntura e si trovano lungo canali energetici (**meridiani**), che percorrono tutto il corpo.



Il trattamento   personalizzato e viene eseguito in funzione delle necessit  e della reazione soggettiva di ogni persona, per questo motivo varia di volta in volta. Il ricevente rimane vestito, l'importante   che indossi abiti comodi che permettano il movimento ed eventuali trazioni e rotazioni. I trattamenti durano mediamente 50 minuti.



I benefici dello Shiatsu

Lo shiatsu non   una terapia alternativa, non   una medicina convenzionale e tanto meno un massaggio terapeutico, sportivo o estetico. Lo shiatsu   un trattamento volto a riequilibrare la condizione energetica del ricevente, per tanto i benefici dello shiatsu sul piano sintomatico e della prevenzione sono frutto non di una

attivit  mirata alla cura delle patologie, ma di un naturale processo di "autoguarigione".

Il trattamento Shiatsu dona benessere psicofisico globale, stimolando positivamente coloro che ne sono coinvolti; rafforza la mente e il corpo, rilassa e combatte lo stress, migliora e regolarizza il metabolismo. Inoltre, aumenta l'efficienza del sistema immunitario e la capacit  di reazione alle malattie.

E' un valido aiuto nel trattamento dei problemi psicosomatici e, in generale, migliora le capacit  individuali nel lavoro, nello sport, favorendo la concentrazione e l'apprendimento.

Lo Shiatsu, non essendo un trattamento invasivo, e' rivolto

a tutti, uomini e donne, giovani e anziani, in base alla specializzazione dello shiatsuka anche le donne in gravidanza possono ricevere i trattamenti shiatsu senza che vi sia alcun tipo di complicazione.



Cosa dice la ricerca?

Nel 2007 la Federazione Europea Shiatsu (ESF) ha commissionato al Dipartimento di Prevenzione dell'Università di Leeds uno studio per analizzare gli effetti dello shiatsu e le aspettative di chi riceveva un trattamento. Intrapreso in Austria, Spagna e Regno Unito e guidato dal Professor Andrew Long, lo studio ha indagato il livello di soddisfazione di 948 clienti: tra questi c'era chi ha ricevuto trattamenti shiatsu per la prima volta e chi lo usa regolarmente.



Ecco alcune delle conclusioni emerse:

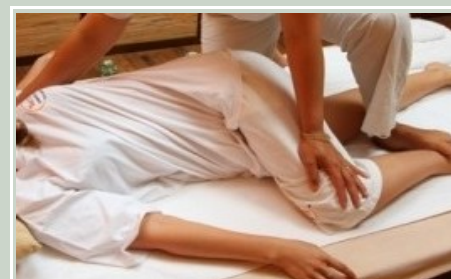
- 96% SODDISFATTI, LO SHIATSU ADDIRITTURA HA SUPERATO LE LORO ASPETTATIVE
- 95% CHI SI SENTE PIU' CALMO E RILASSATO, "FISICAMENTE PIU' SCIOLTO", "PIU' CARICO DI ENERGIA E PIU' BILANCIATO"
- 45% LE PERSONE CHE DORMONO MEGLIO
- 90% COLORO CHE USANO LO SHIATSU PER MANTENERE IL LORO STATO DI SALUTE

In generale i fruitori dello shiatsu hanno fornito le seguenti motivazioni che li spingono a rivolgersi ad un professionista shiatsu :

- problemi muscolari o alle articolazioni
- problemi alla struttura fisica come dolori alla schiena o di postura
- distensione e sollievo dalle tensioni e dallo stress
- bassa energia o affaticamento
- problemi di digestione, di respirazione
- dolori mestruali
- supporto emotivo

Lo shiatsu può essere utilizzato assieme a trattamenti medici convenzionali

Fonte: Long, AF(2007) [The effects and Experience of Shiatsu. A Cross-European Study Final Report.](#)



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 attiverà 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