

Newsletter Marzo 2019

# SHIATSU E BAMBINI

a cura di Mambrin Lara, Operatrice Shiatsu



STUDIO DIETISTICO  
DR.SSA FRANCESCA PAVAN



## SHIATSU E BAMBINI: Il benessere attraverso il contatto

Negli ultimi anni mi sono ritrovata sempre più spesso a praticare lo shiatsu su bambini e ragazzi. Dalla mia esperienza lavorativa e di mamma ho avuto modo di notare come i ritmi frenetici imposti dalla società a noi adulti si riflettano poi negativamente anche sui nostri bambini.

Imporre accelerazioni, cambiamenti continui, getta il bambino nell'ansia; i bambini, ma anche i ragazzi, hanno bisogno di rallentare, di vivere pienamente il "qui" ed "ora", hanno bisogno di imparare ad ascoltare il proprio corpo. Non molti sanno che i trattamenti shiatsu non solo

sono indicati per gli adulti, ma aiutano anche ad alleviare certe problematiche tipiche di bambini e ragazzi, come nervosismo e ansia da prestazione, e problematiche dei neonati come coliche, raffreddori, disturbi del sonno.

## Lo shiatsu neonatale

Ebbene sì, si può ricevere un trattamento shiatsu già dai primissimi giorni di vita. Le dolci e avvolgenti pressioni dello shiatsu aiutano il bambino appena nato nel suo processo di adattamento nel mondo che lo circonda. La sequenza del trattamento nel neonato è molto semplice questo perché possa essere facilmente appresa dalle

mamme e dai papà.



Ecco che lo shiatsu diventa un magico strumento che favorisce e migliora il rapporto mamma e figlio. La cosa più sorprendente ed emozionante dello shiatsu neonatale, a mio avviso, è

l'evoluzione del tocco della mamma nei confronti del proprio bambino: si passa da una prima fase in cui il genitore è timoroso ha quasi paura di toccare il neonato ad una seconda fase in cui si è appresa la sequenza da praticare e il contatto si fa più sicuro, avvolgente e rassicurante. Il bambino percepisce questo cambiamento, il suo respiro durante il trattamento diventa più profondo e spesso di addormenta.



## Lo shiatsu nei bambini

Quando si lavora con i bambini della scuola materna o quelli delle elementari, di certo non ci si può aspettare di eseguire un trattamento completo sperando che il piccolo ukè rimanga fermo per 50 minuti. Nei bambini un po' più grandi il trattamento Shiatsu sarà differente, il "gioco" sarà una

componente fondamentale del trattamento stesso.



Il bambino deve essere lasciato libero di muoversi, di sperimentare e di scoprire il proprio corpo. L'operatore

dovrà conquistarsi la fiducia del bambino e instaurare con lui un dialogo, solo allora si potrà procedere con il massaggio che sarà sempre eseguito sotto forma di gioco in modo da rilassare e divertire il piccolo amico. Il più delle volte accade che dopo il primo trattamento sarà il bambino stesso ad indicare all'operatore le zone che vuole vengano trattate.



## Lo shiatsu nei ragazzi

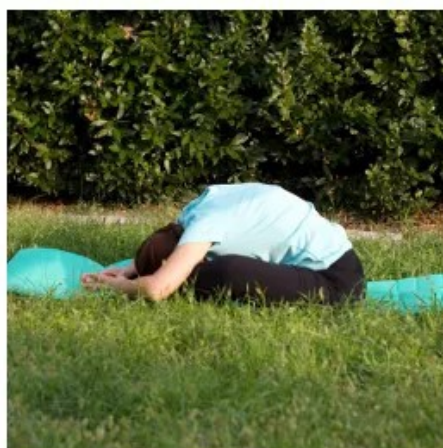
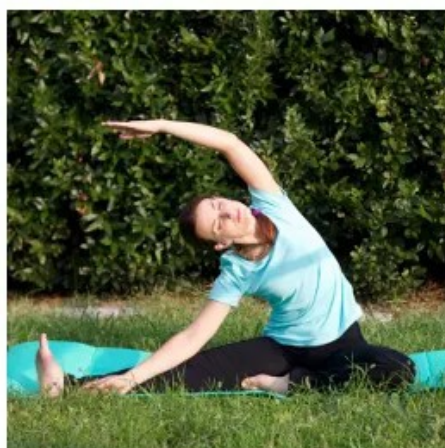
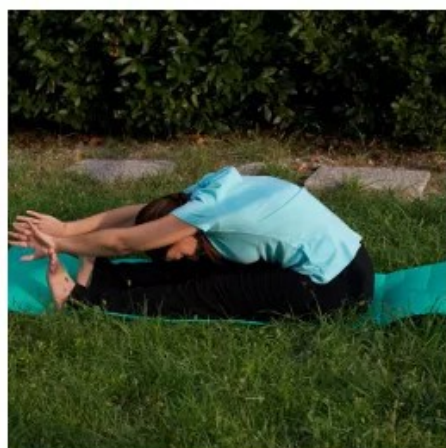
Nei ragazzi di età compresa tra i 10 e i 18 anni il trattamento Shiatsu sarà molto più simile a quello dedicato agli adulti. Quando abbiamo a che fare con i ragazzi di questa fascia d'età non dobbiamo dimenticare che stanno vivendo una fase particolarmente delicata (e temuta dai genitori: l'adolescenza.) Il loro corpo

è soggetto a continui cambiamenti, le emozioni sono forti, molteplici e confuse.



In questa fase i ragazzi sperimentano modi di

essere, sono alla ricerca del proprio io e si trovano a volte ad affrontare problemi che ai loro occhi possono sembrare insormontabili. Durante il trattamento il gioco, fondamentale per i più piccoli, lascia posto a momenti di dialogo o di ascolto di sé a seconda delle esigenze dell'ukè, attraverso cui si cerca di creare un'atmosfera ideale per il loro rilassamento.



Riassumendo, lo shiatsu permette ai nostri ragazzi, fin dai primissimi giorni di vita, **di entrare in contatto con loro stessi, il loro corpo e le loro emozioni**

**senza giudizio e senza negazione.**

Insegna loro un ascolto sempre più consapevole di sé, a riconoscere le proprie emozioni; insegna a fermarsi

a non reagire di impulso alle situazioni; insegna ai ragazzi a prendersi il loro tempo permettendoli di crescere in modo armonico e consapevole.

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](http://www.studiodietisticopavan.it)**