

SHIATSU E SOTAI HO: COMBINAZIONE PERFETTA

L'anno scorso l'Istituto di Shiatsu metodo Namikoshi ha organizzato il primo seminario di introduzione al Sotai-Ho. Visto l'interesse suscitato e la voglia di approfondire questa disciplina, nel 2009 è previsto un ulteriore seminario di presentazione (7-8 marzo) al quale seguirà uno di approfondimento (25-26 aprile). Questi corsi sono rivolti a tutti i terapeuti di pratiche manuali perché il Sotai Ho può essere utilizzato quale disciplina a sé stante, oppure integrato ad altre tecniche.

Sempre più conosciuto in Giappone, dove si sta evolvendo e diffondendo, il Sotai Ho è quasi completamente sconosciuto in Europa. Solo in Spagna, grazie al Maestro Shigeru Onoda¹, si sta sviluppando e sono state create le basi per una sua diffusione a livello europeo, costituendo un'associazione e formando alcuni insegnanti. Grazie alle nostre ottime relazioni con l'Asociacion Española de Sotai Ho abbiamo la possibilità di iniziare a far conoscere anche in Svizzera questo metodo terapeutico. Il Maestro Mateo Garcia del Rìo², di cui abbiamo già avuto la possibilità di apprezzarne le qualità e la competenza, ci guiderà in questi due incontri mentre un terzo corso (livello 3°) previsto per quest'autunno dovrebbe essere condotto dal Maestro Shigeru Onoda.

Breve presentazione del Sotai Ho

Il Sotai è una tecnica che attraverso leggere manipolazioni e movimenti del corpo uniti alla respirazione contribuisce a ristabilire e mantenere un buono stato di salute.

Questa disciplina ha come obiettivo quello riportare in equilibrio armonico il corpo, correggendone anche eventuali blocchi; il significato della parola Sotai è, infatti "manipolazione o movimento del corpo al fine di ristabilire e mantenere un buono stato di salute."

Il Sotai Ho si utilizza autonomamente come trattamento specifico. In effetti, è una tecnica completa. Può però essere integrato benissimo nell'ambito di una seduta di Shiatsu o di altre pratiche manuali allo scopo di migliorare ulteriormente l'efficacia del trattamento che si sta eseguendo.

Visti gli ottimi risultati che si ottengono con la combinazione Shiatsu e Sotai Ho, il Sotai sta assumendo rilevante importanza per chi intraprende un percorso di approfondimento nell'ambito della formazione Shiatsu. Per esempio in Giappone è insegnato agli allievi dello Japan Shiatsu College al 2° anno di corso professionale.

Basi teoriche del Sotai Ho

Il Sotai si prefigge di armonizzare due funzioni importanti: l'equilibrio della respirazione e l'attività fisica. E' un esercizio che corregge il corpo, allevia il dolore e aumenta la mobilità generale. Inoltre produce un rilassamento muscolare dovuto all'armonizzazione del corpo grazie al movimento che il paziente esegue nei limiti naturali delle sue possibilità.

¹Shigeru Onoda è sicuramente uno dei Mestri più importanti nel mondo dello Shiatsu. Laureatosi al Japan Shiatsu College di Tokyo nel 1981 sotto la direzione del Maestro Tokujiro Namikoshi e successivamente stabilitosi a Madrid, ha poi sviluppato, sulla base dello Shiatsu Namikoshi, una tecnica adattata alle necessità della costituzione corporea europea. A questo proposito ha pubblicato vari libri. Negli anni ottanta inizia a studiare la tecnica del Sotai Ho con il Maestro Hiroshi Miura, discepolo diretto di Keizo Hashimoto, medico e agopuntore, ideatore del metodo e negli anni successivi, nei suoi viaggi in Giappone continua ad approfondire i suoi studi diventando un grande esperto in questo campo.

² Mateo Garcia del Rìo, Istruttore internazionale della Namikoshi Shiatsu Association, istruttore di Sotai Ho e Presidente della Asociacion Española de Sotai Ho

La direzione gradevole

Tutti gli esercizi di Sotai si basano sullo stesso principio: eseguire il movimento nella direzione contraria a quella del dolore, cioè, verso il lato dove il movimento è più gradevole. La sensibilità interna del paziente e le azioni dei movimenti sono un fattore importante e decisivo per indicare fino a che punto la rotazione del corpo è più o meno piacevole.

Il movimento e la respirazione

Nella terapia di Sotai ogni movimento si compie molto lentamente, portandolo al limite con una leggera resistenza in opposizione al movimento. Si mantiene l'opposizione sul punto più lontano e confortevole per il paziente, prima di rilassare completamente la zona. Il movimento deve essere sempre eseguito in espirazione (accompagnato dall'espulsione dell'aria).

Nei corsi si impara quali sono i movimenti, gli esercizi da far compiere al paziente e le modalità di esecuzione. Per chi volesse saperne di più consiglio di entrare nel sito dell'Asociacion Española de Sotai Ho – <http://www.sotai-spain.com/>.

Esempio di esercizio di Sotai Ho per il dolore lombare

Per dare un'idea di come si lavora con il Sotai Ho ecco, sinteticamente, un esercizio (kata) utile per il dolore lombare.

Il paziente è in decubito supino con le gambe flesse mentre il terapeuta si colloca davanti ai suoi piedi. Prendendo con entrambe le mani le ginocchia, fa un movimento di rotazione della colonna per determinare quale è il lato più confortevole per il paziente. Una volta determinato questo, il paziente ruota gli arti inferiori flessi verso il lato più confortevole mentre espelle l'aria. Il terapeuta, con una mano appoggiata sulle ginocchia e l'altra appoggiata nella regione sacro-iliaca, accompagna il movimento fino al suo limite massimo. Si mantiene questa posizione per tre secondi per poi rilassare. Si ripete questo esercizio per tre volte e quindi si controlla se il movimento opposto e/o il dolore è migliorato.

