

SHIATSU: domande, risposte e miti da sfatare

Di Paolo Sambo

I pregiudizi fanno spesso parte dei nostri quotidiani pensieri. A volte ne siamo consapevoli, altre no. La scarsa conoscenza è uno degli elementi alla base delle false convinzioni su qualcosa di mai sperimentato. Nel caso dello shiatsu, facciamo qui chiarezza su alcuni punti, rispondendo alle domande che ci vengono poste con maggior frequenza.

Si tratta di un massaggio? No, non lo è semplicemente perché non vi sono frizioni e manovre tipiche del massaggio. Altresì non vi è alcun utilizzo di olio o altri tipi di sostanze. L'anima dello shiatsu è la digitopressione per cui la corretta terminologia a riguardo è: trattamento shiatsu. **Provoca dolore?** È bene essere espliciti: se in un trattamento si è provato dolore difficile si è sperimentato lo shiatsu! Le pressioni sul corpo sono sapientemente calibrate dal/dalla terapeuta e l'unico dolore ammesso è quello percepito come «piacevole» in quanto liberatorio.

Aiuta a rilassare? Il rilassamento è sicuramente uno dei fantastici effetti, ma non rappresenta l'obiettivo finale che è quello di permettere all'organismo di auto equilibrarsi, innata funzione corporea spesso limitata dai carichi di stress a cui siamo quotidianamente sottoposti.

Bisogna spogliarsi? Non è necessario. Naturalmente, meno strati sono presenti più le pressioni esercitate sul corpo saranno efficaci. Vestiario consigliato: abbigliamento in cotone leggero. Assolutamente sconsigliati i jeans.

Fa guarire da disturbi o patologie? Diffidate dei terapisti che parlano di guarigione. Come già detto, l'obiettivo è riequilibrare l'organismo. Una diagnosi è sempre fatta da un medico ed è anche responsabilità del/della terapeuta

capire quando è il momento di consigliare una visita medica.

Quali disturbi sono trattati? Oserei dire svariati: mal di schiena generale e specifico, mal di testa, problemi alle articolazioni, disturbi alle cervicali, problemi digestivi, insonnia, disturbi legati alla gravidanza, dolori mestruali e la lista continua.

Ci sono controindicazioni? Sì, in caso di febbre alta, stati infiammatori particolarmente elevati e grave debilitazione fisica. In presenza di patologie gravi diagnosticate è necessaria un'autorizzazione medica che acconsenta il trattamento.

Quanto dura una seduta e che frequenza ha? Una seduta dura un'ora circa e la frequenza dipende molto dal caso da trattare. Come per tutto, la regolarità facilita il raggiungimento di un traguardo. Di norma, le sedute sono inizialmente ravvicinate (es. una a settimana) e poi progressivamente diradate a scopo di prevenzione e mantenimento dei risultati raggiunti.

È riconosciuto dalle casse malati? Sì, dalle coperture complementari. Il consiglio è di informarsi presso la propria cassa malati se il/la terapeuta scelto/a è riconosciuto/a e soprattutto se nel contratto stipulato sono presenti le terapie complementari di cui lo shiatsu fa parte. Non è necessaria la prescrizione medica, come accade per esempio con la fisioterapia.

Come faccio a riconoscere un/una buon/a terapeuta?

Andare a sensazione ma affidarsi solamente a terapisti con formazione quantomeno triennale. Lo shiatsu non si improvvisa o non si impara in uno/duo fine settimana.

Buon shiatsu a tutti!



L'Associazione Svizzera Shiatsu metodo Namikoshi presenta:

CORSI DI FORMAZIONE CONTINUA 2022

Visita il nostro sito per scoprire le proposte formative!
www.namikoshi.ch/corsi/panoramica-dei-corsi-proposti