

# Shiatsu e teoria dell'iceberg

di Annamaria Mussi

Lo shiatsu è una terapia giapponese che utilizza la digito-pressione in modo efficace e armonioso prendendosi cura del corpo nella sua interezza.

L'anno scorso, al termine della mia formazione triennale come terapeuta professionale shiatsu, ho deciso di svolgere una tesi sulla fascite plantare, ovvero quell'insieme di sintomi dolorosi riguardanti la muscolatura della pianta del piede che coinvolgono soprattutto il tallone.

Questo lavoro si è rivelato molto interessante, in quanto ha potuto confermare la cosiddetta teoria dell'iceberg: il sintomo che avvertiamo è solo ciò che si presenta in superficie e vi è una parte nascosta e apparentemente silente che può celare la vera origine del disturbo.

Ogni disturbo è un campanello d'allarme che spesso ignoriamo anziché indagarlo per scoprirne l'origine attraverso un'indagine. Ciò è indice di un sovraccarico che sfocia poi nella percezione del problema.

L'efficacia dello shiatsu è data dalle pressioni lente e ritmi-

Le origini di un sintomo possono essere varie. In questo caso i dolori ai piedi erano collegati a stress e problemi digestivi.



che che permettono di ottenere un rilassamento tale da agire in profondità per coinvolgere le nostre componenti fisiche, mentali ed emotive. Si può pertanto scoprire che un problema alla spalla potrebbe avere origine dalla zona lombare; una generale rigidità segnalarci stress e sovraccarico mentale; altresì un dolore alla pianta del piede può legarsi a disfunzioni intestinali.

Parliamo dunque di una terapia olistica che, oltre ad agire sul corpo, considera lo stato emotivo del ricevente attraverso la valutazione, da parte del terapeuta, della presenza di carenze o eccessi di energia.

Il terapeuta può così lavorare in profondità permettendo al corpo di far affiorare in modo del tutto spontaneo quei segnali che indicano dove c'è bisogno di attenzione. Ed ecco che profondità significa scoprire lentamente la parte nascosta del nostro iceberg.

Con la mia tesi desideravo costruire un piano terapeutico mirato considerando innanzitutto la persona nella sua totalità ed unicità, altra peculiarità dello shiatsu.

Ho dapprima raccolto informazioni sul caso e approfondito lo studio su muscoli, tendini ed articolazioni fossero coinvolti.

Una volta capito come intervenire sulla zona interessata, ho individuato anche i collegamenti anatomici sinergici con specifiche zone dell'arto inferiore.

Durante questa esplorazione sono emersi sintomi corrispondenti al percorso del meridiano energetico di stomaco che ho trattato accuratamente con tutte le tecniche di cui sono a conoscenza.

Tra quanto imparato durante la formazione e quanto raccolto dall'anamnesi, sono arrivata alla conclusione che in questo specifico caso il forte stato di stress, i disturbi intestinali presenti e i conseguenti dolori al piede erano in stretta correlazione.

Di nuovo la teoria dell'iceberg. Con il passare delle settimane, la paziente ha potuto migliorare sensibilmente il proprio stato di salute e lo shiatsu ricevuto con regolarità ne ha permesso poi il mantenimento. Buon shiatsu a tutti!

**L'Associazione Svizzera Shiatsu metodo Namikoshi**

presenta:

***LIBERAZIONE DELLA COLONNA VERTEBRALE CON L'AZE SHIATSU***

**Seminario di 15 ore condotto dal Maestro Shigeru Onoda, uno dei pionieri dello shiatsu in Europa!**

2-3 Maggio 2020

[www.namikoshi.ch](http://www.namikoshi.ch)

