

Shiatsu, un nuovo modo per esprimere le proprie emozioni

Trattamenti Shiatsu agli utenti della Scuola di Vita Autonoma di Pro Infirmis

La Scuola di Vita Autonoma (SVA), è una struttura abitativa che offre a sei giovani adulti, beneficiari delle prestazioni AI, un percorso formativo di tre anni. La SVA si rivolge prevalentemente a persone in situazione di handicap a causa di un deficit intellettivo leggero-medio. Lo scopo della SVA è quello di rendere gli utenti il più autonomi possibile nello svolgimento degli atti quotidiani. Durante la formazione, vengono proposti corsi che toccano vari ambiti, come la cura della propria persona, la pianificazione del tempo libero, la gestione del luogo di vita, dei soldi e delle relazioni interpersonali. L'obiettivo è quello di incoraggiare ad assumersi le proprie responsabilità e a sviluppare al massimo le proprie competenze individuali e sociali. Alla fine della formazione si cerca, con la persona interessata, la soluzione abitativa per lei migliore, tenendo conto delle sue competenze, esigenze e aspettative.

Che cos'è la tecnica Shiatsu Namikoshi?

La terapia Shiatsu metodo Namikoshi permette di offrire un trattamento base, concepito per riportare equilibrio, armonia e benessere a tutto l'organismo. Segue percorsi dalla testa ai piedi agendo su tutti i sistemi dell'organismo. La digitopressione stimola i recettori sottocutanei favorendone la circolazione e il nutrimento, necessari per garantire il buon funzionamento di tutti i tessuti.

Perché Shiatsu?

Durante la programmazione del corso «Cura del proprio benessere, prendersi cura di sé», abbiamo pensato che proporre la tecnica Shiatsu Namikoshi poteva essere un nuovo modo per ognuno di farsi del bene ed esprimere le proprie emozioni. Così, abbiamo preso contatto con l'Associazione Svizzera di Shiatsu metodo Namikoshi, per organizzare una se-

duta durante il nostro corso. Siamo rimasti molto contenti della loro disponibilità e gentilezza. Sono venute tre ragazze a presentarci la tecnica e ad offrirci trattamenti gratuiti di Shiatsu, praticati sui nostri utenti.

Quali emozioni hanno provato gli utenti?

I nostri utenti sono rimasti molto contenti e soddisfatti del trattamento Shiatsu, a tal punto di voler esprimere le proprie emozioni e considerazioni al riguardo. Ecco di seguito alcune loro osservazioni:

«è importante imparare ad ascoltare il proprio corpo. Prima di fare Shiatsu, mi sentivo tesa, ero nervosa...ora mi sento di buon umore e si è alleviata la tensione che sentivo dietro la schiena. Mi sento come quando le foglie si staccano dall'albero...rinata.»

«Quando ho saputo che avremmo trattato la disciplina Shiatsu, non volevo farla. A me non piace essere toccata. Poi, osservando prima i miei compagni durante il trattamento e come si sono sentiti dopo averlo fatto, mi sono data coraggio e ho voluto provare. Ora posso dire che mi sento bene ed è stato meno peggio di quello che pensavo... lo rifarei, ma non con qualsiasi persona.»

«È stato come essere in paradiso, non sentivo più il peso del mio corpo. Durante il trattamento, mi sono così rilassato che ad un certo momento credo di essermi addormentato. La pressione fatta sul mio corpo con le dita era dolce e piacevole.»

«Avevo già provato una volta questa disciplina e mi ero trovato così bene che solo all'idea di rifarla mi sono emozionato ed ero molto contento. Durante il trattamento mi sono come sentito in un'altra dimensione, leggera e piacevole. Per questo, avrei voluto che quel momento non finisse mai. Ora mi sento non solo bene, benissimo.»



L'Associazione Svizzera di Shiatsu metodo Namikoshi organizza:

TRATTAMENTI SHIATSU

Nell'ambito del Tirocinio per la formazione professionale Shiatsu, viene offerta la possibilità di ricevere un trattamento Shiatsu dagli allievi dell'Istituto di Shiatsu metodo Namikoshi.

Date: 26 maggio, 9 giugno, 15 settembre, 13 ottobre, 17 novembre 2018 **Orari:** 9:00 / 10:30 / 14:00

Prezzo speciale: 20.- CHF **Luogo:** Gimnasium Fitness Center di Arbedo-Castione

Per informazioni e appuntamenti rivolgersi a: Bonetti Jasmine, mail: jasminebonetti85@hotmail.it
per ulteriori informazioni consultare il sito www.namikoshi.ch