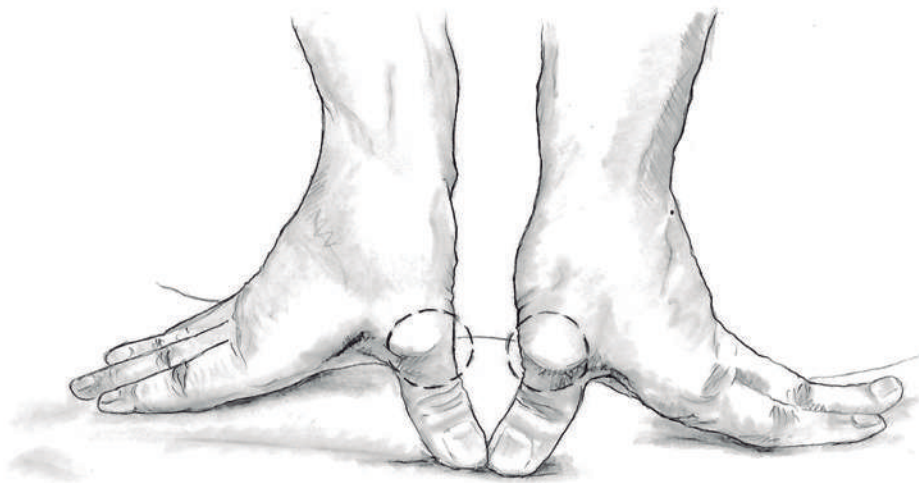


# Shiatsu Namikoshi

Caratteristiche della terapia Shiatsu



## 3. Caratteristiche della terapia Shiatsu

- 1** Lo shiatsu è un trattamento integrale. Ogni volta che si utilizza si lavora tutto il corpo giacché il trattamento localizzato, generalmente, ha effetti momentanei sui sintomi e non riesce a curare la causa.
- 2** Lo shiatsu utilizza solamente le mani e le dita per realizzare il trattamento. Non usa nessun tipo di apparecchiatura meccanica né medicinali.
- 3** Nello Shiatsu, la diagnosi e la terapia si effettuano nello stesso momento. Quando il terapeuta applica pressioni shiatsu sul corpo del paziente riceve allo stesso tempo informazioni, tramite le mani e le dita, sulle condizioni della pelle, dei muscoli, sulla temperatura corporea etc. In questo modo, il terapeuta professionista può decidere il trattamento adeguato da applicare.
- 4** Lo shiatsu è una terapia corporale che esercita pressioni con le dita e le mani sul corpo del paziente. Queste pressioni sono perpendicolari e si modulano secondo la risposta della zona trattata, con l'obiettivo di stimolare non solo la pelle, ma anche i muscoli, il sistema ormonale e il sistema nervoso centrale e periferico.
- 5** Lo Shiatsu non ha effetti secondari, poiché la pressione si regola in modo da produrre delle sensazioni piacevoli al corpo. Non si sorpasserà mai il limite del dolore "gradevole" e il terapeuta deve armonizzare la sua pressione secondo la zona che sta trattando.
- 6** Lo shiatsu si può applicare a uomini, donne, bambini di tutte le età e in ogni caso si stabiliscono gli obiettivi da raggiungere. Nel bambino o nella bambina si cerca di migliorarne la costituzione e di rafforzarlo/a fisicamente. Negli adulti si cerca di mantenere e migliorare lo stato di salute generale e negli anziani di conservare il corpo flessibile per prevenire le malattie.
- 7** Ricevere Shiatsu periodicamente aiuta a scoprire i possibili cambiamenti e le irregolarità che si manifestano nel corpo. Così, si evita l'accumulo di stress e di tossine che possono provocare l'apparizione di qualche patologia.

## 4. Le tre posizioni principali

Nel tatami il terapeuta utilizza tre posizioni principali che vedremo in seguito.

### Posizione basica

La posizione basica è la più utilizzata nello Shiatsu e può avere tre o quattro punti di appoggio. In postura basica dobbiamo fare in modo che il triangolo formato dai tre punti di appoggio sia il più equilatero possibile. In questo modo l'inclinazione avverrà con una buona pressione sulla zona da trattare. I tre punti di appoggio sono: il ginocchio, il piede e i pollici con i quali si esercita la pressione.



Basica



Seiza



Ginchia

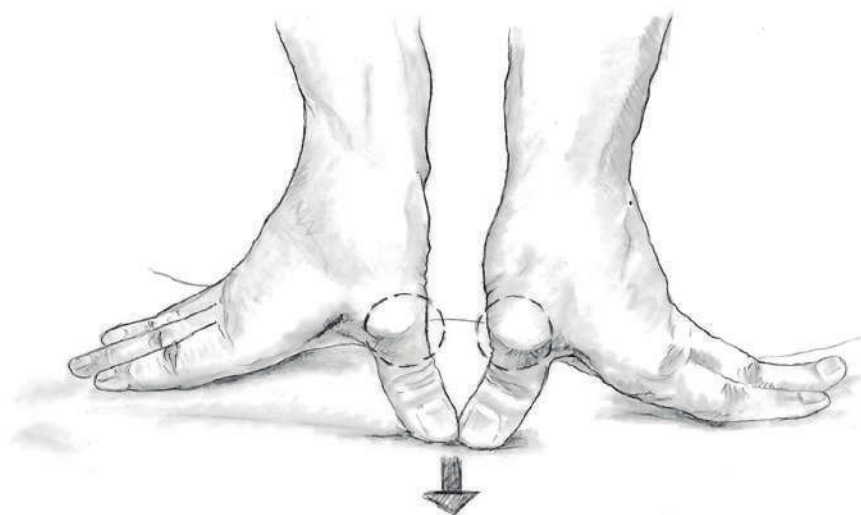
### Posizione seiza

Questa è la posizione tradizionale giapponese dove la schiena, perfettamente eretta, si appoggia attraverso i glutei sui talloni dei piedi.

### Posizione in ginocchio

Il terapeuta si appoggia sulle ginocchia con i fianchi leggermente alzati.

## 5. Modo corretto di esercitare la pressione



Nel trattamento dello shiatsu il pollice si utilizza al novanta per cento, mentre il restante dieci per cento si realizza con la palma della mano. La penetrazione del pollice deve essere perpendicolare alla superficie premuta; ed è per questo che la pressione è esercitata con il polpastrello, inclinando contemporaneamente il corpo dalla cintura pelvica.

Con questo movimento il peso che il pollice sopporta può raggiungere un massimo di 25/30 kg. Dobbiamo fare attenzione quando premiamo poiché, se non si adotta una posizione adeguata sia con il corpo sia con le mani e con i pollici, possono sopravvenire malattie o

deformazioni alle dita.

Il pollice deve sopportare il peso dalla prima falange, cioè dalla prima articolazione che si unisce all'osso Metacarpo e non dalla seconda. Il pollice e il resto delle dita devono formare un triangolo rispetto alla zona premuta.

## 6. Norme per la pressione e la posizione dei pollici

**1** Ogni pressione di Shiatsu avrà, in generale, una durata di tre secondi, eccetto che per i punti individuali, dove si eseguirà una pressione di 5 secondi.

**2** Ogni linea, regione o punto chiave da premere si ripeterà 3 volte.

**3** In posizione basica si applicherà la teoria dell'Aspa per la pressione di pollice sopra pollice, cioè il pollice che sopporterà più peso rimarrà sotto l'altro, che corrisponderà a quello della mano opposta al piede che è appoggiato a terra.

**4** Quando si trattano linee trasversali, il pollice che si collocherà sotto sarà quello più vicino e nella direzione della

linea che si sta trattando.

**5** Ci sono alcune eccezioni alle norme precedenti, sia per favorire una pressione migliore, sia per meglio sostenere la zona sulla quale si preme, posizionando sotto il pollice della mano che meglio sostiene la zona.

**6** In posizioni dove la linea da premere si trovi in zona centrale, si metterà sotto il pollice destro per le persone destorse e il sinistro per le persone mancine.

### Caratteristiche della pressione

**1 Perpendicolarità:** la pressione delle dita deve sempre essere perpendicolare alla superficie del corpo che si sta trattando.

**2 Mantenimento:** mantenere la qualità della pressione durante la durata della stessa.

**3 Concentrazione:** la pressione deve essere necessariamente concentrata su un punto, permettendo la penetrazione sufficiente per alleviare il dolore o correggere la malattia.