

Piaceri&Saperi **BenEssere** / di Sara Gandolfi

L'arte giapponese contro Alzheimer e dolore

Ospedali, scuole, hospice: lo shiatsu conquista anziani, bambini e anche il personale sanitario troppo stressato

I SEGRETI DELLA PRESSIONE MANUALE IN UNA SETTIMANA "A PORTE APERTE"

Non è un massaggio da spa ma un'antica "arte per la salute" di origine giapponese che implica un percorso corpo-mente-spirito con cui affrontare anche i grandi momenti di crisi, psicologica e non solo.

È il tema della terza edizione della Settimana nazionale dello shiatsu, dal 18 al 25 settembre: gli operatori della FISieo (fisioe.it) offrono gratuitamente, su prenotazione, trattamenti nei loro studi; le scuole presentano corsi e attività; convegni e altri incontri si svolgono in varie città. Intanto proseguono le esperienze clinico-terapeutiche.

① **Cure palliative.** Esperienza che da parecchi anni si svolge nell'hospice Floriani dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano. Ne consegue: a) migliore percezione somatica: le persone "sentono" il proprio corpo non solo come fonte di dolore, ma anche di sensazioni piacevoli; b) stimolo delle risorse naturali individuali: il tono dell'umore migliora, favorendo il confronto con il proprio nucleo affettivo; c) sollievo per i parenti, che "condividono" un minor carico di sofferenza; d) consapevolezza: lo stimolo tattile dello shiatsu genera un rilassamento che stimola la riflessione personale e una nuova elaborazione di questa fase della vita.

② **Alzheimer.** Alla Fondazione Molina di Varese e all'Istituto San Giovanni di Dio Fatebenefratelli di Genzano, il trattamento rilassa i pazienti, che riescono a instaurare un dialogo verbale con l'operatore. In alcuni casi lo shiatsu ha consentito perfino di ridurre le terapie che li inducono a calmarsi.

③ **Contro lo stress di chi lavora in ospedale.** L'idea, messa in atto al San Paolo di Milano e all'Istituto neurologico Besta, è quella di affrontare stress e disagio psico-fisico con tecniche shiatsu, esercizi Do-in, stretching

e visualizzazioni guidate per superare stress e fattori emotivi correlati, favorire la capacità di adattamento nel contesto ospedaliero, sperimentare il contatto.

④ **Disturbi del comportamento alimentare.** Al Policlinico Sant'Orsola-Malpighi di Bologna, Neuropsichiatria infantile, lo shiatsu è proposto come trattamento individuale per i degenti e come attività di gruppo per il Day Hospital. Tra gli obiettivi, contenere e ridurre i disagi; modificare la propria immagine; favorire rispetto e cura del corpo; sviluppare una maggiore consapevolezza del Sé e una migliore relazione con il mondo esterno.

⑤ **Anziani.** L'unione di varie arti per la salute, fra cui lo shiatsu, e l'assistenza psicologica sono al centro dell'esperienza nel Centro anziani del Comune di Caserta.

⑥ **Tutti i bambini fanno shiatsu.** È il titolo del progetto della FISieo per le scuole, avviato in Calabria sin dal 2008 e che ora si è sviluppato in molte regioni italiane. L'insegnante shiatsu guida i bambini all'apprendimento e all'esecuzione di esercizi di respirazione e di rilassamento, di giochi e movimenti indirizzati a risvegliare la consapevolezza del proprio corpo, della sua relazione con lo spazio, l'ambiente, gli altri. L'attività è aperta a docenti e genitori.

⑦ **Informazioni.** www.infoshiatsu.it/lasettimana/eventi/

