

# SEDUTE DI SHIATSU ALLO SPAZIO NU

## Approfondimento su alcune informazioni utili

### Come si svolge una seduta

La prima seduta costituisce un momento importante per costruire una buona relazione tra il ricevente e l'operatore. Durante il primo appuntamento, tramite un colloquio con la persona, vengono raccolte informazioni sul suo stato di salute, vengono svolti eventuali test e valutazioni specifiche e si definisce l'obiettivo da raggiungere.

Per realizzare il trattamento il ricevente viene fatto sdraiare comodamente su un materasso basso (*futon*). L'ampia superficie a disposizione data dallo speciale materasso, oltre a permettere il massimo comfort da parte del ricevente, consente anche all'operatore di lavorare agevolmente, avendo a disposizione tutto lo spazio necessario per eseguire il trattamento. La posizione del ricevente può variare a seconda delle necessità del trattamento: sdraiato a pancia in su o a pancia in giù, disteso sul fianco o anche seduto nel caso di esigenze particolari e per alcune manovre specifiche.

Alla fine del trattamento il ricevente può rimanere ancora qualche minuto sdraiato, in modo da dare il tempo al corpo di integrare completamente l'esperienza e poter "assaporare" lo stato di piacevole rilassamento raggiunto.

Inoltre, al ricevente possono essere insegnati degli esercizi per complementare l'azione dello Shiatsu oppure dei suggerimenti per migliorare ulteriormente la sua condizione di salute e mantenere nel tempo i benefici ottenuti con la seduta.

Tutte le tecniche e manovre impiegate nello stile di Shiatsu che pratico sono sicure e gradevoli da ricevere, nella convinzione che "si può stare meglio senza passare dal dolore"

La durata dei trattamenti è di **1 ora**.

Nel caso il raggiungimento dell'obiettivo concordato richieda un **ciclo di trattamenti**, le prime sedute vengono realizzate a distanza di una settimana l'una da l'altra, poi vengono gradualmente distanziate nel tempo e si realizzano le sedute di completamento e infine quelle di "monitoraggio" (follow-up). Il numero di trattamenti varia da situazione a situazione, ad ogni modo per esperienza personale i cambiamenti principali avvengono intorno alla 2° e 4° seduta. Per tanto i cicli di trattamento sono relativamente brevi.

Lo Shiatsu viene praticato con il **ricevente vestito**, per cui è opportuno indossare indumenti comodi. Non vengono impiegati nè olii nè creme.

### Domande frequenti sullo Shiatsu e sulle sedute

#### Cosa significa Shiatsu?

Shiatsu in giapponese significa letteralmente pressione ("*atsu*") esercitata con le dita ("*shi*") o con la mano.

## **Lo Shiatsu è un massaggio?**

**No.** Lo Shiatsu non lavora sui tessuti superficiali del corpo attraverso sfregamenti o manipolazioni tipiche dei massaggi. Non solo, l'obiettivo dello Shiatsu è quello di andare oltre i tessuti superficiali ed agire ad un livello profondo, generando un potente movimento di trasformazione e rigenerazione che si manifesta a più livelli. Lo Shiatsu si riceve vestiti in abiti comodi, sdraiati su un confortevole materasso speciale. Non si usano olii o essenze. Il tatto è la vera essenza di questa disciplina e pertanto l'unico strumento utilizzato dall'Operatore Shiatsu è costituito dalle sue mani.

## **Chi può trarre beneficio dal trattamento Shiatsu?**

Non ci sono limiti di età o di condizione per ricevere un trattamento. Lo Zen Shiatsu è un metodo flessibile che si adatta alle esigenze specifiche del ricevente. E' infatti possibile trattare neonati, giovani, adulti e persone della terza età. Sarà cura dell'Operatore Professionista modulare in base all'età e allo stato di salute della persona il tipo di trattamento più appropriato.

## **Nello Shiatsu vengono impiegati protocolli predefiniti (le sedute sono uguali per la stessa tipologia di situazione)?**

Nello Shiatsu che pratico lo spirito è quello di lavorare "con" la persona (non "sulla" persona) adattandosi in modo da rispondere alle necessità particolari di quel momento per quel ricevente. Pertanto ogni trattamento è diverso da un altro, grazie anche al fatto che le modalità di trattamento e le strategie a disposizione dell'Operatore sono molto varie.

## **Lo Shiatsu è doloroso?**

**No.** Un Operatore Shiatsu esperto e qualificato sa calibrare l'intensità della pressione in ogni singolo punto su cui viene applicata in base alle necessità e sensibilità specifiche della persona. Nello Zen Shiatsu la pressione viene applicata in modo progressivo, graduale e rispettoso senza superare la soglia del dolore. Nel caso ci siano alcuni punti più sensibili rispetto ad altri il ricevente può segnalarlo all'Operatore che regolerà di conseguenza l'intensità del suo contatto.

## **Durante il trattamento si può parlare?**

A parte la fase iniziale di ogni seduta dove c'è un dialogo tra Operatore e ricevente, durante il trattamento vero e proprio la comunicazione diventa esclusivamente non-verbale, questo per consentire al ricevente di entrare in uno stato di rilassamento profondo (normalmente descritto come uno stato intermedio tra il sonno e la veglia) che facilita i processi di trasformazione e rigenerazione dell'organismo. Naturalmente il ricevente potrà comunicare all'Operatore se ha qualche necessità, per esempio se ha bisogno di cambiare posizione, di una coperta o se una zona/punto è particolarmente sensibile.

## Quanti trattamenti sono necessari per “stare meglio”?

L'efficacia dello Shiatsu è enorme, paragonata a quella di molte altre discipline, quindi da subito se ne avvertono i benefici. Il numero di sedute consigliato varia da persona a persona in base alle singole necessità, all'obiettivo che viene concordato e alle specifiche condizioni di vitalità. Come Operatore non uso un numero di sedute pre-stabilito, il programma delle sedute viene concordato con ogni singolo ricevente e può essere modificato ed aggiustato in qualunque momento. Ci sono casi in cui un solo trattamento è sufficiente, altri dove è necessario un ciclo più lungo (ad esempio 10 sedute). Comunque per dare un'indicazione di massima, in base alla mia esperienza in circa 10 anni di pratica professionale, posso affermare che **un notevole miglioramento a livello vitale si osserva già dopo 3-5 sedute.**

## Sono incinta, posso ricevere lo Shiatsu?

**Si!** La gravidanza è un periodo particolarmente indicato per ricevere lo Shiatsu. E' utile per riequilibrare l'energia vitale della futura mamma aiutando il suo sistema ad adattarsi ai tanti cambiamenti che avvengono durante la gestazione ed anche per prevenire e gestire disarmonie a livello fisico quali mal di schiena, sciatalgia, senso di nausea. Naturalmente ci sono vari accorgimenti ed adattamenti per rendere lo Shiatsu in gravidanza sicuro e adatto alle esigenze della mamma. Per approfondire tali aspetti ho studiato con **Suzanne Yates**, Operatrice Shiatsu che ha dedicato la sua carriera professionale al lavoro nell'ambito della maternità.

**Federico Triana, Professionista Shiatsu**

**Studio di Zen Shiatsu**