

# Identificazione del metodo IDMET Shiatsu

## 1. BREVE PRESENTAZIONE DEL METODO

Lo shiatsu è una terapia che affonda le radici nel Giappone ed è radicato nella filosofia tradizionale dell'Estremo Oriente e nella scienza medica. Esso considera l'essere umano nella sua interezza di corpo, anima e mente, integrato pienamente nella natura e nel macrocosmo. Lo shiatsu si orienta tra l'altro ai principi di Wu Wei, Yin e Yang, Kyo e Jitsu e alla scienza delle cinque fasi di trasformazione. Tutti derivano dalla concezione dell'Estremo Oriente di un ordinamento dinamico unitario come principio universale. Lo shiatsu viene inoltre influenzato dalle moderne nozioni occidentali volte a promuovere la salute, anch'esse orientate a una contemplazione dell'interezza della persona.

L'obiettivo del trattamento è di attivare il flusso energetico naturale e armonioso, di stimolare le forze di autoregolazione e di sostenere la forza vitale, che permette al/alla cliente di ritrovare il suo equilibrio dinamico e autoregolatorio. Lo shiatsu, incentrato sui processi, e il colloquio di accompagnamento, possono aiutare la/il cliente a sviluppare la sua autoconsapevolezza, a promuovere la sua flessibilità interiore ed esteriore, a far confluire le nozioni acquisite nella vita quotidiana salvaguardando e sostenendo la salute.

## 2. STORIA E FILOSOFIA

Il termine giapponese «shiatsu» significa, tradotto letteralmente, «pressione delle dita» e intende seguire con il tatto il fenomeno del flusso energetico nel corpo, offrendo possibilmente nuove opportunità. Lo shiatsu affonda le radici nella filosofia tradizionale e nella scienza medica dell'Estremo Oriente. Esso integra forme antiche di trattamenti corporali ed elementi della promozione della salute e del modo di vivere occidentali. In Giappone lo shiatsu è una professione sanitaria indipendente riconosciuta ufficialmente e dalla fine degli anni Settanta si è diffusa e sviluppata come metodo in Europa e nel resto del mondo. Lo shiatsu promuove la guarigione di persone affette da disturbi, limitazioni dello stato d'animo e a livello di prestazione, malattie, nonché di persone in fase di riabilitazione.

Secondo le nozioni delle scienze mediche tradizionali dell'Estremo Oriente, l'essere umano è considerato una totalità di corpo, anima e mente. La sua vita è contraddistinta da continui processi di trasformazione. L'essere umano tutela la sua salute vivendo in sintonia con il suo ambiente, la natura e l'universo. Gli scostamenti da questo equilibrio possono causare un disturbo nel flusso energetico. Qualora ciò si manifestasse fortemente o a ripetizione, l'autoregolazione ne soffrirebbe, il che può comportare uno squilibrio energetico a livello fisico, emotivo e/o mentale. Se viene individuato in tempo, è possibile impedire la trasformazione in dolori più forti, malattie più gravi o crisi esistenziali.

Lo shiatsu può agire su questa dinamica fungendo da metodo per rafforzare l'autoregolazione, promuovere la percezione di sé e consolidare la competenza di guarigione consentendo, secondo il concetto della vita tradizionale dell'Estremo Oriente, di concepire la condotta di vita come arte forgiante consapevole.

### 3. TERAPIA – AZIONE TERAPEUTICA – TECNICA DI LAVORO

Nella prima seduta di shiatsu si discutono in un primo colloquio i motivi della visita, la diagnosi medica, le risorse già note e gli orientamenti del trattamento. Il rilevamento dei reperti basato sul colloquio, sull'osservazione e sul tocco delle zone energetiche precede il trattamento per determinarne l'obiettivo e lo svolgimento. Il reperto si orienta alle cinque fasi di trasformazione, è un sistema olistico e si riferisce agli aspetti corporei, psichici, sociali e spirituali della persona.

Il trattamento shiatsu favorisce l'armonizzazione dell'organismo sul piano energetico e fisico agendo in modo mirato sui meridiani e sulle loro funzioni vitali sulla base del rilevamento dei reperti specifici del metodo, e rafforza il Ki stimolando le forze autoregolanti del corpo. Questo consente di bilanciare precocemente i disequilibri e prevenire gravi malattie. Nell'organismo le tensioni si alleviano a livello fisico, emotivo e mentale.

Durante un trattamento shiatsu la/il cliente vestita/o è di solito stesa/o su un futon collocato a terra. A seconda della situazione è possibile lavorare anche seduti o sdraiati su una branda. Durante il trattamento si tiene debitamente conto di quanto avviene sul piano energetico e del ritmo della respirazione. Il tocco del corpo e dei meridiani con tecniche di base e specifiche dello shiatsu sostiene e armonizza le funzioni vitali e il movimento libero del Ki tenendo conto delle cinque fasi di trasformazione. Il livello fisico, emotivo e mentale possono così essere integrati. Attraverso un tocco profondo e centrato, lo Shiatsu porta la/il cliente a percepire una distensione fisica e mentale, una quiete interiore profonda e un'apertura ed estensione.

Il colloquio di accompagnamento aiuta a sviluppare e fortificare modelli che promuovono la salute e sostiene in modo duraturo la percezione di sé stessi, la motivazione all'azione nonché la capacità di azione secondo i concetti di promozione della salute moderni e dell'Estremo Oriente. Si sviluppano alternative nell'ambito della condotta generale della vita (nutrizione, esercizi di respirazione e fisici, organizzazione della vita). Lo shiatsu e il colloquio di accompagnamento incentivano la disponibilità ad attuarle nella vita quotidiana.

In questo modo, lo shiatsu avvia un cambio di prospettiva attivo, individuale e commisurato alla/al cliente. La/il cliente contribuisce in modo deciso a determinare quanto avviene e la/il terapista complementare del metodo shiatsu la/lo accompagna nei suoi processi di cambiamento e crescita.

Il numero e la periodicità delle sedute possono variare e vengono decisi individualmente. Talvolta è indicato un ritmo di trattamento regolare su un arco di tempo prolungato in modo da sostenere i processi e scatenare cambiamenti duraturi. La procedura del trattamento e l'effetto, nonché il processo della/del cliente vengono registrati, verificati e analizzati. Si ponderano possibilità ed effetti. A tal fine si effettuano valutazioni periodiche e si fa il punto su come procede la terapia.

### 4. LIMITI DELL'ESERCIZIO DEL METODO

Se esercitato in modo professionale lo shiatsu non comporta rischi.

Le/l terapisti complementari del metodo shiatsu sono consapevoli del fatto che il loro lavoro può sostenere i trattamenti della medicina classica e alternativa, ma che non può sostituirli. Essi si

impegnano a non interrompere né modificare altri trattamenti, raccomandare alle/ai loro clienti di rivolgersi a esperti del ramo in presenza di sintomi, non utilizzare tecniche invasive e non formulare alcuna diagnosi medica.