

terapia corporea prevede l'uso di mani, gomiti e ginocchia. Il terapista esercita una pressione verticale sui meridiani, ossia i canali nei quali, secondo la concezione della medicina tradizionale cinese (MTC), fluisce l'energia vitale. Chi pratica lo shiatsu stabilisce quindi un collegamento con i flussi energetici e entra in sintonia con il cliente. «Consideriamo la persona come un tutt'uno composto da corpo, anima e spirito», spiega la terapista Sabine Bannwart. «Ogni contatto fisico fa parte del trattamento ed è al contempo

un processo di scoperta. Attraverso il

movimenti identifichiamo gli squilibri

tatto, la pressione, le rotazioni e i

nel corpo». In particolari zone del corpo e specifici meridiani si possono individuare indizi sulle cause che hanno provocato una sofferenza fisica o mentale, prosegue la Bazznnwart. «Durante la consulenza illustro al cliente le mie sensazioni riguardo al suo stato, ad esempio la presenza di rabbia o tristezza. Tuttavia l'importante è mettere la persona in grado di rafforzare la percezione di sé e ritrovare il proprio equilibrio interiore». La maggior parte dei pazienti si rivolge a Sabine a fronte di sintomi quali emicrania, problemi di digestione o insonnia. In un certo senso, la terapista cerca il meccanismo che scatena tali sintomi. E vi possono essere diversi motivi all'origine dell'insonnia.

«Nei tre anni di formazione impariamo che spesso i sintomi dipendono da uno squilibrio nel rapporto acqua – fuoco, ma attualmente ho in cura un paziente i cui disturbi dipendono da tutt'altro. Non si può essere categorici».

Lo shiatsu viene praticato da terapisti con una formazione specifica.
Per conoscere terapisti qualificati e per ulteriori informazioni, consultare il sito dell'Associazione Svizzera di Shiatsu: www.shiatsuverband.ch.

Poiché questo trattamento è riconosciuto dalla maggior parte delle casse malati nell'ambito dell'assicurazione complementare, le casse malati stesse possiedono un elenco degli specialisti accreditati nelle diverse regioni.