

SHIATSU PER GLI ADOLESCENTI 13 ottobre 2026

Perchè lo shiatsu per gli adolescenti? Li vediamo spensierati, giocosi, allegri... ma veramente hanno bisogno di trattamenti shiatsu?

Sì, veramente! Non possiamo dimenticare che al di là delle apparenze spesso questi ragazzi vivono problemi che per loro sono grandi: incomprensioni in famiglia, disagi nel mondo della scuola, difficoltà con gli amici, non trovare un senso nella vita... e tante altre cose che li preoccupano e non li fanno vivere sereni. Tutta la nostra vita, le nostre esperienze sono scritte nel nostro corpo: eventi che pensiamo di aver dimenticato sono lì, presenti dentro di noi e ci parlano attraverso la nostra postura, le nostre contratture muscolari, il nostro modo di muoverci. Se le energie e i conflitti rimangono bloccati all'interno del corpo possono formare una corazza e insieme disallineamenti perchè se un muscolo è contratto crea squilibrio a tutta la struttura ossea. E questo è di fondamentale importanza nello sviluppo, nella crescita del bambino: un dolore non riconosciuto, una contrattura sottovalutata possono rimanere per tutta la vita.

Nel viso, nella schiena, nell'addome, nelle mani e nei piedi sono riflesse tutte le parti del corpo e perciò sarà tutto l'essere a parlarci delle sue esperienze vissute, e li vediamo a volte certi adolescenti che trascinano il loro corpo e non sanno cosa farne.

Per questo è necessario trattare il ragazzo durante il suo sviluppo, per permettere al corpo di elaborare il dolore, di non immagazzinarlo nel profondo del suo essere e poter così diventare una persona in grado di esprimere tutte le sue potenzialità.

Lo shiatsu può essere un valido aiuto perchè lavora a tutti i livelli: fisico, emozionale e spirituale. Un po' di spazio sarà dedicato alla ragazza e al ragazzo malato, per evidenziare l'importanza dello shiatsu anche in queste situazioni.