

# Shiatsu: penetra la mente e aiuta a gestire l'aggressività

Di **Federica Aliano** - 19 settembre 2017

---

Che **un bel massaggio shiatsu sia rilassante** è qualcosa che conosciamo già. Che però sia **in grado di penetrare nella mente di un individuo aiutandolo a gestire le emozioni e l'aggressività** è qualcosa di nuovo. Di più: se praticato a dovere e con regolarità, **aiuterebbe anche a combattere delle malattie psicosomatiche, lo stress e altri disturbi collegati**, come il burn out.

In tre paesi europei sono state portate avanti delle ricerche coordinate dall'**università di Leeds** che hanno fatto emergere questo importante dato. Qui in Italia i risultati troverebbero poi riscontro nelle esperienze della Federazione italiana shiatsu insegnanti e operatori (**Fisieo**), che ha portato **operatori volontari ad Amatrice e a Norcia per alleviare lo stress alle persone colpite dal sisma**.

## Lo shiatsu contro lo stress

**Fabio Zagato**, psicologo e presidente della commissione formazione della Fisieo, spiega che *"corpo e mente non sono realtà separate ma inseparabili e indivisi, come le due facciate di un foglio di carta"*.

Il potere dello shiatsu però è soprattutto preventivo: è importantissimo agire per tempo e non quando lo stress è arrivato già a livelli ingestibili. *"La nostra è un'attività di prevenzione che passa anche regole di vita"*, spiega ancora Zagato. *"L'operatore shiatsu non fa diagnosi, ma deve capire se la situazione energetica di un individuo è compromessa e apre la strada a un disturbo, e anche quando bisogna rivolgersi al medico per accertare l'eventuale presenza di patologie"*.

I trattamenti servono a ristabilire un equilibrio compromesso da circostanze esterne, come il **burn out**, ovvero quella situazione, fortemente frustrante, di quando si riceve un compito impossibile da portare a termine, con la conseguente consapevolezza di non poter mai raggiungere le aspettative che gli altri hanno su di noi.

**Leggi anche: Lo stress può aiutare i tumori a diffondersi nel corpo**

---

Questo sito utilizza i cookie. Per maggiori informazioni sul trattamento dei dati personali consulta la [Read More](#) Continuando a navigare nel sito si accetta l'utilizzo dei cookies.