



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.9

Pagina 1/1

Shiatsu: si studiano gli effetti su insonnia e mal di testa

mariagrazia, martedì 07 aprile 2009 - 21:33:49

Certamente avete sentito parlare di shiatsu e dei suoi potenti effetti benefici su schiena, collo e benessere generale. Per chi ancora non lo sapesse, si tratta di una tecnica giapponese basata principalmente sulle pressioni apportate con i pollici, le dita, i palmi delle mani, i gomiti, le ginocchia o i piedi. Esistono diversi stili di Shiatsu. Tra i più diffusi quelli che prendono il nome dai rispettivi fondatori: Namikoshi e Masunaga.

Lo shiatsu nello stile Namikoshi si concentra maggiormente sui sintomi e agisce sugli stessi punti dell'agopuntura. Lo stile Masunaga mira, invece, ad un equilibrio generale delle funzioni dell'organismo, la cui mancanza sarebbe la causa prima delle patologie: l'attenzione è dunque spostata dai sintomi alle cause.

Ora due ricerche provano a dimostrare che lo shiatsu può avere una valenza terapeutica molto maggiore curando anche l'insonnia negli adulti e il mal di testa nei bambini. Presso l'ospedale Sant'Andrea di Roma, infatti, i ricercatori in collaborazione con l'Associazione italiana shiatsu, stanno sottoponendo un gruppo di pazienti a due sedute di shiatsu a settimana per dieci settimane. La ricerca è già iniziata da qualche settimana ma non è ancora conclusa.

La sperimentazione che riguarda il mal di testa infantile, invece, prevede un trattamento a settimana per sei settimane. Fino ad ora, sui primi sei bambini che hanno seguito il protocollo di ricerca, il mal di testa si è notevolmente attenuato. Resta da verificare se dopo un mese le crisi di emicrania ricompaiono oppure no.

<http://www.benessereblog.it/post/2777/shiatsu-si-studiano-gli-effetti-su-insonnia-e-mal-di-testa>