

Shiatsu, il tocco materno che risana anima e corpo. Nello Zen Shiatsu si utilizza un approccio olistico prendendo in considerazione non solo le manifestazioni più fisiche, ma anche quelle interiori più profonde.

Molte donne che si rivolgono a me non percepiscono il valore di sé né la loro femminilità, come se fossero rimaste intrappolate in un legame forte ma freddo con la madre. Gli uomini, privati del sostegno materno, faticano invece a comprendere ed esprimere i propri sentimenti.

Come operatore Shiatsu incontro spesso persone la cui vita è stata segnata da relazioni difficili con la madre. Freddezza, distanza, perdita: queste ferite influenzano profondamente la salute mentale e fisica, creando un vuoto interiore, un abisso difficile da colmare.

Questi legami familiari, come fili invisibili, attraversano tutta la nostra esistenza, influenzando la percezione di noi stessi e la qualità della nostra vita.

Lo shiatsu può aiutare a liberarsi dalle tossine, non solo quelle fisiche, ma anche quelle emotive legate alla perdita o al senso di disconnessione dalla madre.

Ogni essere umano, bambino o adulto che sia, ha bisogno dell'amore materno per poter apprendere il senso di sicurezza e di fiducia in sé. L'amore materno implica accettazione incondizionata e calore e, qualora non sia stato sufficiente, si sviluppa una costante necessità di attenzione esterna, un bisogno incessante di riempire il vuoto interiore con qualcosa proveniente dall'esterno.

Immaginate un bambino a cui manca il supporto di una madre capace di rispecchiare i suoi sentimenti, che lo aiuti a comprendere i confini del proprio corpo e lo sostenga in questo mondo. Un bambino in questa situazione crescerà con un senso costante di vuoto interiore difficile da colmare.

Lo Shiatsu ha il potere di agire come mani materne in grado di riportarci alle origini. Quando un bambino nasce, la madre istintivamente lo massaggia, lo accarezza, lo abbraccia, lo bacia, lo accoglie in questo mondo. Questi gesti producono nel bambino una sensazione di sicurezza e amore, lo aiutano a prendere coscienza del proprio corpo fisico, a percepirne i confini e a avviare il naturale e graduale processo di separazione dalla madre.

Una separazione sana in tal senso è possibile solo quando il bambino fa esperienza di amore materno, supporto, accettazione e attaccamento equilibrato. Se questo non accade, la persona tendenzialmente si rifugerà nel mondo della fantasia perdendo il contatto con la realtà e avrà difficoltà a percepire i propri confini, il proprio valore e il mondo come un posto sicuro. Forse cercherà di controllare tutto intorno a sé, faticherà a rilassarsi, potrebbe sentirsi persa e senza supporto. Perfino nel caso ricopra una posizione di prestigio, al proprio interno potrebbe sentirsi come un bambino piccolo disperatamente alla ricerca di attenzione e cura.

Lo Shiatsu aiuta a colmare questo bisogno di supporto materno e a ritrovare la percezione dei confini corporei. Durante la seduta, il cervello riceve informazioni da ogni parte del corpo, ripristinando una sensazione di integrità e radicamento.

Il nostro bisogno di “sentire” viene così soddisfatto da un corpo fisico ed emozionale ora più vitale e percettivo.

Grazie allo Shiatsu, la persona acquista man mano maggiore stabilità, smette di dipendere dall'opinione altrui e inizia ad affidarsi alla propria sensibilità. Molti dei miei clienti, prima di venire da me, erano avvezzi a cercare costantemente consigli dagli altri, anche su questioni in cui erano competenti. Ho notato che a seguito del percorso di trattamenti Shiatsu, iniziano ad acquisire la consapevolezza dei propri bisogni, di ciò che sentono, e a osservare ciò che accade dentro di loro. Prendono così le distanze da coloro che li manipolano, che sono in genere persone attratte da chi ha un debole senso dei propri confini e scarsa autostima.

Grazie al supporto materno offerto dallo Shiatsu, ho visto persone smettere di essere vittima di manipolazioni, percepire meglio i propri confini e iniziare a capire cosa desiderano veramente.

Ho lavorato spesso con donne adulte in favore della costruzione di confini sani, del risveglio della loro natura femminile e materna, del miglioramento delle relazioni con marito e figli, del recupero della percezione di sé stesse come donne di valore non tanto agli occhi degli altri, quanto ai propri e a quelli di Dio. E molte ci riescono.

Attraverso il tocco dello Shiatsu e un sostegno adeguato, mettiamo a disposizione della persona un percorso che può ricondurla alla scoperta di sé stessa e al riavvicinamento a sé. Ma tutto questo può essere più impegnativo per coloro che hanno vissuto rapporti difficili con la madre, a seguito di assenza o mancato sostegno.

Lo Shiatsu cambia il corpo a livello chimico, sostituendo le reazioni tossiche con altre più sane. Aiuta, attraverso l'attivazione delle energie degli organi interni, a purificare e persino a trasformare la visione della vita di una persona. Attiva processi che influenzano il funzionamento del cervello, purificando l'energia e armonizzando l'individuo nel suo insieme. Lo Shiatsu agisce a livello fisico, mentale e persino spirituale, aiutando la persona a crescere e a diventare più integra.

Per dimostrarlo, sto conducendo una ricerca in cui misuro la variabilità della frequenza cardiaca nei riceventi prima e dopo un ciclo di Shiatsu. Questo ci permette di valutare il livello di stress, la risposta ad esso e quanto, in termini di risorse, viene richiesto al sistema per affrontare la situazione stessa.

Dopotutto, è proprio la madre che insegna al bambino a gestire lo stress.

Questa ricerca ci permetterà di valutare l'impatto di questo tipo di tocco quando a offrirlo sono le mani di un professionista dello Shiatsu.

Durante la prima seduta, se percepisco, o se il ricevente stesso mi informa di un passato carente di sano amore materno presto particolare attenzione ad alcuni punti e zone che riflettono lo stato emotivo e i traumi profondi. Si tratta di un lavoro delicato e sottile, che coinvolge l'anima e il corpo, e che mira a ripristinare un senso di sicurezza, accettazione e pace interiore, come una madre che abbraccia il suo bambino.

Ecco i canali e i punti che prendo in considerazione e utilizzo per queste situazioni:

1. Canale di Vescica Urinaria: punti 14, 15, 17, 21, 23, 52
Questi punti spesso esprimono un vuoto o un blocco energetico associato al trauma dovuto alla mancanza di cure materne. Mentre li tratto, spesso assisto a reazioni emotive quali lacrime, sospiri, profonde esperienze interiori. Queste manifestazioni sono importanti e suggeriscono l'inizio di un processo di liberazione dai sentimenti repressi.
2. Canale di Vaso Concezione: punti 12, 15, 17
I punti su questo meridiano aiutano a "tenere insieme" la persona, restituendole un senso di integrità, sicurezza e profonda accettazione. Soprattutto il punto VC 17 (Centro del Torace), il cuore energetico, aiuta ad aprirsi, a lasciar andare il dolore represso e a sentire il sostegno che forse è mancato durante l'infanzia.
3. Canale di Maestro del Cuore e Cuore.
MC 6 è un punto chiave per riempire il cuore di una piacevole quiete. Paragono spesso il suo effetto all'abbraccio di una madre: aiuta a rilassarsi, a lasciarsi andare e a calmarsi.
C 3 aiuta ad alleviare la tensione, soprattutto nella zona del torace, e favorisce il rilascio emotivo.
Lavorare delicatamente sui polsi e su questi punti può produrre una sensazione di accettazione e amore.
4. Canali di Stomaco e Milza: punti St 36 e 41+ M 3, 4, 6 e 10
Questi punti attivano i processi digestivi, non solo del cibo, ma anche delle emozioni, degli eventi e di ciò che apprendiamo dalla vita.
I punti St 36 e 41 aiutano a ripristinare l'energia e ad eliminare l'ansia interna associata a sentimenti "non digeriti".
I punti M 6 e 10 sono particolarmente efficaci in caso di apatia, tristezza e stanchezza.
Stimolando delicatamente questi punti, il corpo riceve il segnale: "Sei al sicuro, puoi farcela", come una madre premurosa che insegna al proprio figlio a passare attraverso situazioni difficili.
5. Canale di Rene: punti 1, 3, 7
Quando un ricevente prova ansia o una sensazione di mancanza di supporto interiore, mi rivolgo ai punti di Rene.
R 1 favorisce il radicamento e ripristina la connessione con il corpo.
R 3 e R 7 aiutano a ripristinare un senso di stabilità interiore e a "sentire le fondamenta", sostengono il senso del proprio "io" e la vitalità.

Questa pratica non riguarda solo il lavoro sul corpo. Si tratta di un processo di ritorno a sé stessi, per "sentire" il sostegno e l'accettazione che potrebbero essere mancati nella prima infanzia. La seduta diventa così un possibile spazio di graduale "guarigione" interiore, in cui la persona può sentirsi (magari per la prima volta nella vita) amata, importante e accettata in modo incondizionato.



Anna Pereslavitseva, Russia

Operatore shiatsu, insegnante di pratiche corporee, yoga, corsi di formazione Zen Shiatsu, ha fondato l'Associazione di Professionisti per lo Sviluppo dello Zen Shiatsu; organizzatrice della conferenza online "Lo Shiatsu unisce i cuori" che si terrà il 16 giugno 2025. Si è inizialmente formata, presso la Facoltà di Scienze Naturali dell'Università delle Tecnologie dell'Informazione di San Pietroburgo, come Engineer-Teacher e in seguito ha studiato Management.

Nel 2007 la sua vita ha iniziato a cambiare grazie allo studio del corpo attraverso lo yoga.

Nel 2012 ha conosciuto lo Shiatsu e ha iniziato a muovere i primi passi in questa direzione.

Grazie alle sue conoscenze nel campo delle scienze naturali e della fisica quantistica, lo Shiatsu si è rivelato per lei un metodo interessante per favorire la guarigione del corpo umano. La sua visione "ingegneristica" l'ha aiutata a cogliere le profonde interconnessioni tra meridiani energetici e organi nel corpo.

Dal 2015 pratica lo Shiatsu professionalmente.

Ha studiato medicina cinese presso l'Università dell'Amicizia dei Popoli della Russia, oltre a diverse

forme di massaggio e psicologia. Si dedica in modo costante allo studio e interviene in varie conferenze dedicate alle pratiche per il miglioramento della salute.

Durante questi anni di pratica, ha intrapreso parallelamente un percorso di miglioramento e integrazione della salute personale attraverso lo yoga e la psicologia, la medicina orientale e il lavoro corporeo-emozionale.

"La mia missione è quella di rendere lo shiatsu e lo yoga accessibili a tutti, di promuovere lo sviluppo di un curriculum formativo di qualità dello shiatsu in Russia, di promuovere il radicamento dei valori della famiglia e la salute della società attraverso l'informazione.

Il mio approccio combina una visione naturale, scientifica e spirituale della salute.

Credo che il percorso di "guarigione" inizi con la consapevolezza, l'amore e il rispetto per il corpo e mi dedico a condividere tutto questo con amici, clienti e colleghi."