

# Lo Shiatsu e gli occhi

## Che cosa è lo Shiatsu?

Lo Shiatsu è una pratica olistica sviluppata in Giappone e sulla base di 3500 anni di saggezza medica orientale, integra i principi di anatomia, fisiologia e patologia. Lo shiatsu è una forma giapponese di auto-guarigione. La parola shiatsu significa "pressione con le dita", e lo shiatsu è talvolta descritto come un massaggio che utilizza la pressione delle dita.

Come l'agopuntura, lo shiatsu si basa sul sistema olistico della medicina tradizionale cinese, in cui si pensa che la malattia sia il risultato di squilibri nel flusso naturale di energia, o qi (pronunciato "ci") attraverso il corpo.

Lo Shiatsu può aiutare un individuo con il processo di auto-guarigione; bilanciando tra le cause che stanno alla base di una condizione e l'affrontare le funzioni fisiche e psicologiche; promuove la salute e il rafforzamento delle proprie capacità di guarigione del corpo.

La persona che riceve un trattamento shiatsu rimane vestita, o coperta da un lenzuolo e il trattamento avviene solitamente su un futon appoggiato sul pavimento.

Lo Shiatsu a livello fisico produce un effetto di stimolazione della circolazione e del fluido linfatico. Funziona anche sul sistema nervoso autonomo; aiuta a liberare le tossine e la tensione profonda dai muscoli, può anche stimolare il sistema ormonale. A livello sottile lo Shiatsu consente al ricevitore di rilassarsi profondamente, stimolando la capacità intrinseca del corpo di autoguarigione e di rigenerazione. Per ben mantenere i benefici degli effetti dello shiatsu, deve essere associata una sana alimentazione, esercizio fisico come parte integrante di un trattamento generale.

## **Nella Medicina Tradizionale Cinese l'organo di senso "vista" - l'occhio – è legato al Fegato e alla Cistifellea.**

Quando il Fegato è in armonia si fanno progetti che si concretizzano. La vista ci permette di vedere ciò che abbiamo davanti e intorno a noi, di vedere una via, permettendoci di scegliere.

**Problemi agli occhi che indicano pertanto una disarmonia dell'organo Fegato e Cistifellea:** disturbi visivi, visione offuscata, dolori al bulbo oculare, infiammazione e dolore ai cantini oculari, malattie dell'occhio, rotazione involontaria dell'occhio, miopia, daltonismo, occhi deviati, blefarismo, lacrimazione, emeralopia, perdita dell'acutezza visiva, glaucoma, problemi alla retina ecc.

Al fine di alleviare (far regredire/diminuire tali (sintomi)(fenomeni) tali disturbi, è possibile intervenire con trattamenti Shiatsu, Reiki o con l'Agopuntura.

### **I sintomi di blocco, bile stagnante, o di fegato carente includono:**

Insufficiente Idratazione dei tessuti, eczema, psoriasi della pelle, unghie deboli, crampi muscolari, intorpidimento, tremori, morbo di Parkinson, arti deboli, problemi mestruali come SPM dolore costole gabbia toracica, indigestione come eruttazione, rigurgito acido, nausea, vomito, diarrea, stipsi. sintomi come visione offuscata, miopia, vista fluttuante, daltonismo sono trattati come squilibri dell'energia del fegato. Altri sintomi riportati includono, sensazione di galleggiamento appena prima di prendere sonno, irritabilità, vertigini, acufeni, e mal di testa.