



V Congresso Nazionale Slow medicine

Slow medicine: la salute come sistema

Firenze, 7 febbraio 2020

Modulo abstract

Inviare via e-mail entro il 15 gennaio all'indirizzo:

eventi@newaurameeting.it

	Programma di scrittura Word Carattere Times New Roman. Dimensione carattere 12. Interlinea singola. Allineamento: giustificato. Per riferimenti bibliografici (max 3) tipo: Barter PJ, et al. Titolo. Sigla rivista anno; vol: pag-pag.
Titolo dell'abstract (in grassetto)	Lo Shiatsu nella nuova definizione di salute
Sessione del convegno	<input checked="" type="checkbox"/> La salute in un mondo che cambia <input type="checkbox"/> Amici microbi <input type="checkbox"/> Deprescrizione
Autore/i (cognome e iniziale del nome puntato tipo: Rossi A., Bianchi B.)	MASCARO A.
Ente/i di appartenenza (in corsivo)	Federazione Italiana Shiatsu Insegnanti e Operatori (FISieO) Vicepresidente

E-mail	andreamascaro66@gmail.com
---------------	--

Abstract

(max 1500 caratteri, spazi inclusi)

Il concetto di salute dell'OMS del 1948 sta vivendo una fase di ridefinizione, anche perché parlare di "stato di completo benessere" si è rivelato incongruente rispetto alla realtà dell'esistenza che non è uno "stato" bensì un processo dinamico e in quanto tale deve integrare anche le inevitabili fasi di malessere tipiche di ogni momento evolutivo. "Quindi la salute non è opposta alla malattia e non si esprime solo col benessere" (Ingrosso 2018). Parlare di "stato di benessere" pertanto è utopico ed altresì fuorviante perché ha aperto la strada alla medicalizzazione dell'esistenza (Leonardi 2018).

Lo Shiatsu è una disciplina corporea (agisce cioè sul corpo e col corpo), che riesce ad integrare naturalmente i saperi dell'antica filosofia orientale con le più attuali visioni scientifiche (per esempio la PNEI), e si pone l'obiettivo di sostenere il cambiamento che ogni essere umano è chiamato ad affrontare in quanto "sistema vivente" che entra inevitabilmente in continua relazione col proprio ambiente, sia dal punto di vista emotivo che fisico. Lo Shiatsu è in grado di mantenere questa relazione, di per sé causa di stress, in un range ottimale (stress positivo o eustress) e di trasformarla quindi in una fonte di salute (salutogenesi).

Hans Selye (considerato il "padre dello stress" e anche il padre della PNEI) diceva che non dobbiamo eliminare lo stress, che sarebbe come eliminare la vita, ma occuparci della sua gestione "per la quale non c'è una formula di successo uguale per tutti", ma una via per tutti sì: "vivere in armonia con le leggi della natura stabilendo il proprio personale ritmo di marcia" (Bottaccioli 2017).

Lo Shiatsu si occupa della gestione dello stress a partire da un approccio olistico, e si occupa proprio di sostenere e promuovere il "ritmo vitale" della persona verso un andamento euritmico della sua energia, sia in termini di quantità che di qualità del comportamento (i cd sintomi sono espressione di questo ritmo). (cfr Zagato 2015)

Bibliografia citata:

Marco Ingrosso - *La cura complessa e collaborativa* - Aracne Editrice (RM) 2018 pag. 201

Fabio Leonardi - *The Definition of Heart: Towards New Perspectives* - in International Journal of Health Service 2018

F.Bottaccioli e A.G.Bottaccioli - *PsicoNeuroEndocrinoImmunologia e scienza della cura integrata - Il manuale* - EDRA Spa (2017) pag. 28

Fabio Zagato - *I meridiani Shiatsu - Atlante* - EDRA 2015

--	--

