

Ohashiatsu

Liberare le energie per la bici



OHASHIATSU®

Touch for peace



SOMMARIO

- PAG.03 – Shiatsu ed Ohashiatsu
- Pag.04 – Mani e collo
- Pag.04 – Gambe e piedi
- Pag.05 - Ringraziamenti e riferimenti

Lo Shiatsu antica arte curativa giapponese ma... si può conciliare con la bici ?

Lo Shiatsu è un'antica arte curativa, una tecnica corporea originaria del Giappone, correlata con la digitopressione ovvero con il potere del tocco e della pressione manuale che rende possibile stimolare dei punti particolari. Questi punti del corpo sono chiamati "tsubo" e sono posizionati lungo dei canali energetici detti meridiani che scorrono in tutto il corpo. Con queste pressioni si stimola l'autoguarigione e il riequilibrio naturale del corpo e si libera l'energia "vitale", il Ki.

Vanta una storia ed una tradizione molto antica, risalendo a tempi molti remoti, è infatti noto che la pratica dell'agopuntura sugli stessi punti tsubo risale al 2500 a.C.

Questa energia vitale aiuta anche tutti gli atleti sia a scopo preventivo per migliorare le proprie prestazioni, sia per stimolare il proprio recupero con notevoli benefici.

Abbiamo deciso di approfondire questo tema con un team di esperti di Ohashiatsu®, gli Istruttori Italiani Senior: Rossana Tursi (Ohashiatsu Bari) e Mauro Stabellini (Ohashiatsu Bologna).

Fanno parte del progetto anche: Domenico Bassi e Gianpiero Bellini (Ohashiatsu Torino) e Claudia Minetti (Ohashiatsu Acqui Terme - Alessandria)

Buongiorno, ci potete chiarire cos'è l'Ohashiatsu® ?

Si tratta di una tecnica sviluppata dal maestro Wataru Ohashi, che lavora sul corpo ed integra l'antica arte giapponese dello shiatsu, la Medicina Tradizionale Cinese e, più in generale, la filosofia di cura orientale. Affonda le sue radici nelle tecniche corporee orientali, nelle quali viene applicata una certa pressione manuale su diverse parti del corpo, per alleviare dolore, tensione, stanchezza, fatica e altri sintomi, donando energia e maggiore benessere.

Oltre alla pressione su punti specifici propri dell'agopuntura, l'Ohashiatsu utilizza anche stiramenti e allungamenti del corpo, per favorire il fluire dell'energia, facilitando il recupero e la naturale guarigione.

Il concetto che abbiamo a disposizioni potenziali di energie che possiamo esprimere diventa un tema interessante - Quindi cosa c'entra con il ciclismo con tutto questo ?

Il ciclismo può beneficiare di questa tecnica, in quanto sia chi riceve trattamenti Ohashiatsu, sia chi utilizza queste tecniche in modo autonomo, stimolando alcuni punti importanti o agendo su zone specifiche del corpo, può migliorare la preparazione ad una competizione, la prestazione, ed il successivo recupero funzionale.

I punti di sollecitazione e di appoggio classici nel ciclismo sono mani e piedi, l'utilizzo dei punti o delle zone concorre alla gestione dello stress indotto dall'allenamento oltre ad altri benefici.

Materia interessante ma potremmo riuscire a fare auto-trattamento ed approfondire questi temi ?

Possiamo farlo con un paio di lezioni/tutorial Gli incontri saranno su mani e piedi, vorremmo inserire anche un lavoro su spalle e collo, siamo certi saranno utili.

Probabilmente banalizziamo il concetto ma speriamo di rendere la riflessione più semplice con un esempio, come quando ci apprestiamo a portare manutenzione a qualche cigolio nella nostra bicicletta e farne una pulizia generale non controlliamo solo il raggio della ruota, il pattino oppure il disco del freno, non solo l'assetto del cerchio o la pulizia della catena ma... controlliamo tutto e poi non contenti la lucidiamo, passiamo olio ai fili controlliamo la sincronia del cambio.

Ecco, è uscita una parola adatta "sincronia" che ben si adatta al concetto di "equilibrio" che questa metodologia può offrire.

Chiaro la persona va valutata come un sistema, nel suo globale e se qualche cosa in questo equilibrio si sfasa... cade il castello di carte.

Ma vediamo il primo dei tutorial

<https://youtu.be/7JYnr9fuqbc>

Passiamo ora al secondo tema, gambe e piedi.

In realtà l'argomento è più ampio del solo focalizzarsi su un problema specifico, poichè come si è detto parliamo di un mondo (la medicina cinese) che ha un approccio complessivo di equilibrio e le problematiche non vengono esaminate sotto l'aspetto di azione-reazione quanto piuttosto di un mutuo sostegno del corpo nel suo intero.

Perciò considerare solamente gambe e piedi è riduttivo, come nel ciclismo atleta e mezzo finiscono per lavorare in sinergia e s'influenzano l'un l'altro, anche nello Shiatsu si lavora non solo su un aspetto ma in azione di punti, meridiani, zone agoniste ed antagoniste complementari che possono dare un complessivo beneficio per riportare armonia ed equilibrio alla persona.

Non è semplice, per chi profano della materia, entrare in questa filosofia e nei concetti e l'incontro è stato interessante, specie perchè nel primo tutorial si è accennato a segreti per migliorare le prestazioni e si può dire che l'attesa non è andata delusa.

Anche noi "ciclisti" siamo avvezzi usare un gergo tecnico particolare che può risultare difficile da interpretare per chi ascolta da fuori del nostro questo mondo e parlare di biomeccanica, antropometria, rapporti e denti può apparire ostico; Allo stesso modo chiarire aspetti di meridiani, di punti focali, di Ki, Tanden, Yin e Yang può apparire un tantino astratto rispetto a ragionamenti meccanici quali siamo abituati ad esprimere, eppure gli esperti ci hanno guidato in modo semplice e chiaro in questo percorso tarato proprio sul ciclismo.

Una frase ci ha colpito in questo percorso "lavorare su piccoli elementi che possono dare grossi risultati" ma la cosa migliore è lasciare la parola ai maestri

Vediamo il secondo tutorial

<https://youtu.be/wpXxA0wzdY4>

Ringraziamenti:

Grazie a tutti gli esperti di Ohashiatsu Italia che hanno portato la loro professionalità ed esperienza a contatto con il ciclismo UISP.

 COI Senior Mauro Stabellini	 COI Senior Domenico Bassi
 COI Senior Giampiero Bellini	 COI Claudia Minetti
 COI Senior Rossana Tursi	

Chi desidera approfondire temi può contattare Ohashiatsu Italia che esegue seminari, corsi e trattamenti specifici in tutto il nostro paese.

Ohashiatsu Italia : www.ohashiatsu.it/index.php

Videografia

Mani e collo: <https://youtu.be/7JYnr9fuqbc>

Gambe e piedi: <https://youtu.be/wpXxA0wzdY4>

Riproduzione riservata