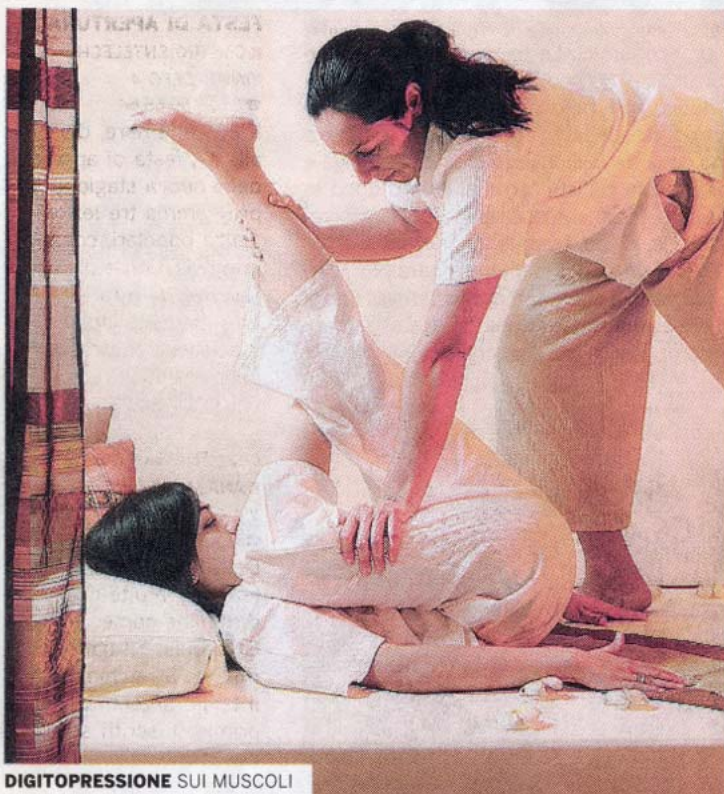


## BENESSERE

## TRADIZIONE DELL'ANTICO SIAM



FULVIA FARASSINO

DIGITOPRESSIONE SUI MUSCOLI

## La fisioterapia che «viaggia» sui meridiani

Ancora poco diffusa in Italia, la fisioterapia dell'antico Siam non è da confondere né con il massaggio thailandese né con lo shiatsu. La sua storia appartiene alla tradizione millenaria dei monaci buddisti, che un tempo rappresentavano una gerarchia molto elevata, seconda soltanto alla famiglia reale siamese.

Fatto sta che le sue basi tecniche (insieme a quelle del massaggio) sono riconosciute da sempre dalla scuola di medicina tradizionale Wat Po di Bangkok. C'è chi sostiene che sia nata col preciso scopo di alleviare «direttamente» i dolori dell'apparato scheletrico-muscolare. E questa sarebbe la grande differenza rispetto alle tecniche di tipo occidentale, che puntano invece al completo rilassamento psicofisico come punto di partenza del benessere.

Ma come funziona? Per dirla, forse, un po' troppo semplicemente, agisce con una specie di digitopressione, lavorando sui punti localizzati lungo il percorso dei meridiani. «Si lavora di pollice solo sui punti di stimolo, quelli cioè che la cultura occidentale chiama "trigger points", e se si lavora bene se ne promuove la disattivazione», spiega Ilaria Cecutti, operatrice di formazione orientale trapiantata a Milano.

Si dice che non ci siano tessuti muscolari o connettivi capaci di resistere al trattamento, che agirebbe in modo veloce, sicuro e particolarmente efficace anche nei casi di vecchia data. Polsi, ginocchia, caviglie, collo, nuca, schiena. Ma anche sciatalgie e tanti altri acciacchi. Su lettino o futon, in meno di un'ora si torna in palla.

**Graziella Carrera**

COUPON PAG. 70

**i** CENTRO SENSIAM. VIA ORTI 12. RICEVE SU APPUNTAMENTO.  
☎ 02.89.28.11.82.