

Shiatsu e i suoi effetti in caso di dolori cervicali e dolori alle spalle

Dolori alle spalle si manifestano prevalentemente nella zona delle articolazioni, delle scapole e di tutta la zona scapolo-omerale. Il più delle volte sono i muscoli, i tendini, le articolazioni o le borse sinoviali ad essere colpiti. I dolori alle spalle sono spesso dovuti a posizioni sbagliate, movimenti monotoni, paure o stress.

Come agisce lo Shiatsu in caso di dolori cervicali e dolori alle spalle?

Shiatsu aiuta a rilassarsi, a sciogliere tensioni, blocchi e ristagni energetici. Inoltre allieva le tensioni muscolari dovute a stress o a dolori causati da malattie. Grazie ai trattamenti con Shiatsu in poco tempo si sviluppa una sensibilità che aiuta a percepire come si manifestano le tensioni e come si possono evitare i dolori.

Un esempio pratico

Una giovane ventiduenne si presenta con forti dolori che si estendono a tutta la zona scapolo-omerale colpendo la parte cervicale fino alla testa. I dolori lungo la schiena sono tali da bloccare parte della colonna vertebrale. All'inizio dei trattamenti i dolori sono insopportabili e le loro cause sconosciute. La cliente, pur dando un'impressione sana, sembra debole e senza forza.

All'inizio del trattamento giace supina, la testa è girata verso destra. I dolori sono forti (scala 10) e alla domanda se ha subito un incidente, risponde di essere caduta due mesi prima. Essendo stata visitata dal medico non vede nessun legame tra la caduta e i dolori at-

tuali. La seduta è centrata sullo scioglimento della tensione cervicale, delle tensioni nella zona scapolo-omerale e lungo la colonna vertebrale. Durante il trattamento la cliente percepisce che la caduta è stata un'esperienza traumatica. Il trauma diventa così un elemento del trattamento. Già dopo la prima seduta la cliente è sollevata. L'obiettivo dei trattamenti seguenti è l'equilibrio energetico indebolito dal trauma. La terapia si concentra sul rilassamento della nuca, della zona scapolo-omerale e della colonna vertebrale coinvolgendo anche l'aspetto emotivo. L'energia vitale ricomincia a fluire. Dopo solo tre sedute i dolori sono molto meno forti (scala 3). Saranno necessari pochi trattamenti per terminare con successo la terapia.

Dove trovo altre informazioni sullo Shiatsu e terapeuti qualificati?

Troverete informazioni dettagliate e liste di terapeuti sul sito dell'associazione www.shiatsuverband.ch oppure scrivendo all' **Associazione svizzera di Shiatsu**, Casella postale 350, 5430 Wettingen, Tel 056 427 15 73. L'appartenenza all'Associazione Svizzera di Shiatsu è legata a severi requisiti di formazione professionale e pratica. Quando salute e qualità di vita sono in gioco, scegliete qualità professionale.

