Shiatsu e burnout

Che cos'è il burnout?

Il burnout descrive uno stato di logoramento emotivo e psicofisico. Chi ne è colpito, manca di energia e di capacità per sostenere e scaricare lo stress accumulato. A sintomi quali insonnia, mancanza di appetito, problemi digestivi, respiratori e di circolazione, mal di testa, mal di schiena si aggiungono sintomi di depressione, apatia e angoscia. Il soggetto sfugge l'ambiente sociale e in casi estremi può arrivare alla depersonalizzazione.

Come agisce shiatsu in caso di burnout?

La tecnica tonificante aiuta il paziente a ritrovare la percezione di sè. Nervi, muscoli e respirazione si rilassano. Il corpo ritrova l'equilibirio energetico e riacquista la capacità naturale di autoregolazione. La percezione dei sensi e i pensieri si tranquillizzano e si sintonizzano. La fiducia in se stesso nel cammino intrapreso si rafforza.

Shiatsu risveglia un sentimento duraturo di ampiezza, spazio e interezza. La psiche ritrova calma, tranquillità e chiarezza. In questo stato di profondo rilassamento chi è colpito da burnout riscopre i propri bisogni iniziando così a prendere riguardo di se stesso. Durante questo processo lo Shiatsu è di sostegno alla capacità di impiegare al meglio le proprie forze puntando l'attenzione sulle risorse e il potenziale.

Colloqui ed esercizi fisici, mostrati e consigliati dal terapeuta, aiutano a riconoscere ed esaminare quelle situazioni cause di stress.

I costi causati da disturbi dovuti allo stress sono enormi e gli esperti li stimano a 4,2 miliardi di franchi l'anno. Gli effetti dello Shiatsu in caso di burnout sono stati esaminati in uno studio dell'università inglese di Leeds nel 2007. Dopo il trattamento, il 90% dei partecipanti allo studio, appartenenti a un gruppo austriaco, ha dichiarato di sentirsi calmo e rilassato, il 54% ha affermato di aver dormito meglio.

Maggiori dettagli su questo studio si trovano sul sito: http://shiatsu.hu/pdf/shiatsu_final_report.pdf

Ulteriori informazioni e terapeuti qualificati si possono richiedere a: Associazione svizzera di Shiatsu, Tel. 056 427 15 73 www.shiatsuverband.ch