

COME AGISCE LO SHIATSU IN CASO DI STRESS?

Sempre più persone si sentono oggi sotto pressione sul posto di lavoro oppure si vedono confrontate con disgrazie che le mettono a dura prova. La situazione diventa particolarmente grave quando si accumulano vari fattori di stress e le persone colpite hanno la sensazione di non riuscire più a risolvere i loro problemi o a incidere positivamente sulla situazione. Se questa sensazione di impotenza si protrae su un periodo prolungato, spesso si manifestano problemi di salute. I sintomi di cui soffrono le persone colpite spaziano da contratture, dolori e disturbi del sonno a problemi cardiovascolari.

Riconoscere gli schemi di stress e rafforzare la resilienza

I sintomi fisici e psichici causati dallo stress rientrano fra i motivi più frequenti per un trattamento di Shiatsu. Anche se la cliente o il cliente, spesso, si rivolge a una terapeuta di Shiatsu poiché patisce uno dei sintomi elencati, lo Shiatsu non affronta un unico sintomo, bensì adotta un approccio di guarigione olistico. Nella terapia di Shiatsu si tratta di individuare le risorse di una persona, in modo da promuovere la percezione del proprio corpo e la responsabilità personale per la propria salute, sostenendo la possibilità dell'autoregolazione. Le persone colpite vengono inoltre istruite e viene insegnato loro come gestire con successo le situazioni difficili della vita e rafforzare la loro resistenza psicofisica. Devono rendersi consapevoli di essere in grado di incidere su cambiamenti e avviare questi ultimi volutamente.

Uno [studio internazionale rappresentativo](#) dell'università di Leeds conferma che lo Shiatsu allevia i sintomi di stress.

Un esempio tratto dalla pratica

Un rappresentante sulla cinquantina assume una funzione dirigenziale e diventa capo del proprio team addetto al servizio interno. La responsabilità manageriale è molto impegnativa per il cliente. Sempre più spesso di notte si sveglia e non riesce più a prendere sonno. In più soffre di flatulenza e vertigini. Al tocco della pancia e della cassa toracica si riscontrano parti gonfie e indurite.

La terapeuta guida il cliente verso un respiro calmo e profondo in queste parti, in modo da poterle esplorare da dentro e sentire il corpo. Grazie alla respirazione calma e profonda i polmoni si aprono. Il cliente sente come la cavità toracica si allarga e come si crea movimento nell'intero torso. Al tempo stesso la delicata pressione delle mani suscita in lui emozioni forti, riprese ed elaborate in occasione del colloquio di accompagnamento, durante il quale emergono ferite psicologiche risalenti all'infanzia che affliggono il cliente nell'età adulta e che si manifestano apertamente in seguito alla situazione di stress sul lavoro.

Dopo alcuni trattamenti le tensioni nella cavità toracica e nella pancia si attenuano, lo spirito va sempre più trovando pace. Dopo due mesi il cliente è nuovamente in grado di affrontare la sua vita quotidiana con maggiore serenità. Si addormenta più facilmente e di notte non si sveglia praticamente più. Di giorno è così meno esausto. Anche i sintomi di flatulenza si sono attenuati. Con il procedere della terapia diventa inoltre evidente

che gli attacchi di vertigini sono strettamente legati a una sopraffazione personale o professionale. Il cliente finisce per decidere di cedere la funzione di dirigente. Grazie allo Shiatsu ha scoperto ciò che è importante per il suo benessere. Ha imparato a esprimere i suoi desideri, evitando di superare i suoi limiti psicofisici.

Continua i trattamenti di Shiatsu a intervalli più lunghi anche dopo aver cambiato lavoro, nell'intento di continuare a rinvigorire le sue risorse personali e sviluppare ancora meglio la percezione del suo corpo. La terapia è stata ultimata dopo sei mesi.

Contributi sul tema (tedesco/francese):

www.shiatsuverband.ch/sgs-blog

Che cosa dovrete sapere sulla terapia Shiatsu?

Lo Shiatsu proviene dal Giappone e significa «pressione delle dita». La terapia affonda le radici nella filosofia tradizionale e nella scienza medica dell'Oriente e si basa tra l'altro sul trattamento dei meridiani, i canali in cui scorre l'energia, ossia il Ki, l'energia vitale. Mediante una pressione delicata nonché stiramenti e rotazioni lo Shiatsu stimola le forze di autoguarigione ed equilibra il flusso energetico nel corpo. Lo Shiatsu aiuta a migliorare la percezione di sé, a trovare pace, a rigenerarsi, a ricaricare le batterie e a ritrovare l'equilibrio naturale.

Il motivo per un trattamento di terapia complementare è da attribuire quasi sempre a un sintomo. Il trattamento non è però incentrato sul sintomo stesso, bensì si regge su un approccio di guarigione olistico.

Lo Shiatsu integra la medicina classica e alternativa e i costi vengono rimborsati dalle assicurazioni complementari.

Dove trovate ulteriori informazioni e terapisti qualificati?

Associazione Svizzera di Shiatsu
T 056 427 15 73

www.shiatsuverband.ch

