

## COME AGISCE LO SHIATSU IN CASO DI MAL DI TESTA?

Molte persone soffrono oggi giorno spesso di mal di testa o patiscono addirittura ricorrenti attacchi di emicrania. Il mal di testa si manifesta spesso in situazioni difficili della vita oppure in circostanze in cui le persone colpite sono sottoposte a una grande pressione o a stress. Cause e sintomi del mal di testa sono sì molteplici, ma se una persona ha troppe preoccupazioni professionali o private che la affliggono e non riesce più a staccare la spina mentalmente, troppa energia rimane letteralmente bloccata nella testa. Ne soffre il benessere e la capacità di rendimento delle persone colpite.

### Sciogliere i blocchi e capire i nessi logici

Il perdurare del mal di testa è spesso il motivo che spinge le persone a recarsi da una o un terapeuta di Shiatsu. La terapia di Shiatsu non è incentrata sul trattamento di singoli sintomi, bensì adotta un approccio olistico. Nello studio i terapisti di Shiatsu devono spesso constatare come le persone che patiscono persistenti mal di testa siano affette anche da altri sintomi. Nella quotidianità sono poi sottoposte a una grande pressione, a stress e quindi a forti tensioni. Durante il trattamento questi clienti manifestano spesso contratture nella zona della nuca e delle spalle, nella cavità toracica e a tutta la schiena. Queste parti del corpo sono scarsamente approvvigionate di sangue, ossigeno e sostanze nutritive, il che causa blocchi e ristagni nel flusso dell'energia vitale. La pressione tipica dello Shiatsu, delicata e allo stesso tempo adeguatamente energica, aiuta l'organismo delle persone colpite a lasciare andare e a rilassarsi sia fisicamente che

mentalmente, a trovare una profonda quiete interiore e a sentire apertura e ampiezza di movimento. Nel corpo intero si sciolgono le tensioni che spesso sono all'origine del meccanismo che causa il mal di testa. Al tempo stesso il trattamento di Shiatsu sostiene la capacità di autoregolazione dell'organismo. Una parte importante della terapia di Shiatsu è poi rappresentata dal colloquio di accompagnamento che consente ai clienti di individuare i nessi esistenti fra mal di testa e situazione della vita.

Uno [studio pilota della Sapienza di Roma](#) mostra come lo Shiatsu può aiutare nella prevenzione di attacchi di emicrania e di mal di testa di tipo tensivo, riducendo l'assunzione di antidolorifici.

### Un esempio tratto dalla pratica

Una studentessa di 19 anni soffre di mal di testa. Da una prima palpazione risulta un forte irrigidimento della muscolatura di nuca, spalle e mandibola. Nel colloquio di accompagnamento la giovane donna spiega di essere sottoposta da alcune settimane a un grande stress per via dell'imminente esame di maturità. In tutto il corpo è riscontrabile un'evidente tensione di base. Il corpo sembra essersi rimpicciolito, il tessuto connettivo è un po' rigido e presenta aderenze. È come se fosse disponibile poco spazio per se stessa. La terapeuta di Shiatsu scioglie nel trattamento le tensioni esistenti e stimola la flessibilità, il movimento e il flusso nel corpo. A sostegno del trattamento, la cliente impara semplici esercizi fisici e di respirazione che può agevolmente integrare nel ritmo giornaliero. Tali esercizi la aiutano a rilassarsi rapidamente. Dal colloquio di accompagnamento emerge come la preparazione agli esami di maturità abbia inciso sulla gestione del tempo della cliente.

Racconta come da alcune settimane non ha più il tempo di fare sport. Durante il dialogo si cercano soluzioni su come reintegrare lo sport nella quotidianità senza ridurre il tempo dedicato allo studio. Dopo otto trattamenti la terapia può essere conclusa.

**Altri contributi sul tema (solo in tedesco/francese):**

<https://shiatsuverband.ch/tag/kopfschmerzen/>  
<https://shiatsuverband.ch/tag/maux-de-tete/?lang=fr>

## **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](http://www.Shiatsuverband.ch)

