

## LO SHIATSU E LA VECCHIAIA

Lo shiatsu tocca e sfiora. Per questo rappresenta un complemento alla cura ed all'assistenza durante la vecchiaia. Trascorrere questa fase della vita nel cerchio della propria famiglia diventa, nella struttura attuale della società, sempre più difficile.

Il conseguente isolamento delle persone anziane e la loro assistenza portano la medicina tradizionale ed il personale curante a toccare il limite delle possibilità a disposizione.

Uno sguardo allo sviluppo demografico in Svizzera mostra l'importanza dei metodi della terapia complementare, quale lo shiatsu, per la previdenza e la politica sanitaria.

Il numero delle persone sessantacinquenni aumenterà dal 2008 al 2030 del 45% e fino al 2060 raggiungerà il 30% di tutta la popolazione. Con concetti innovativi a livello europeo si vuole promuovere l'avanzare dell'età in modo attivo e sano. Lo shiatsu, quale metodo della terapia complementare, può dare un apporto molto positivo: sostiene i meccanismi regolatori dell'organismo e la guarigione e migliora la qualità di vita.

### **Invecchiare bene e con consapevolezza grazie allo Shiatsu**

Lo Shiatsu, quale accompagnamento terapeutico, diventa per le persone meno giovani e anziane uno strumento di sostegno perché rafforza i sistemi di autoregolazione dell'organismo, aiuta la guarigione e stimola la vitalità. Il processo naturale dell'invecchiamento comporta una riduzione della flessibilità delle articolazioni, dei muscoli, dei legamenti, dei tendini e del tessuto connettivo. L'elasticità si riduce, l'epidermide diventa secca ed il corpo assume una posizione china.

La mobilità ridotta, le cadute e problemi di equilibrio provocano paura e perdita di coraggio. Le capacità sensoriali, e in modo particolare l'udito e la vista, diminuiscono. L'ambiente sociale viene recepito in modo diverso. Adattarsi a nuove situazioni, accettare nuove idee e pensieri diventa meno facile. Accettare l'anzianità e viverla consapevolmente favoriscono una spiritualità più profonda.

Lo shiatsu, con le sue minuziose tecniche di movimento, permette di raffinare le capacità sia fisiche sia intellettuali. Sostiene la capacità di rimanere aperti a relazioni, a sentimenti e la ricezione dei sensi; rafforza le risorse umane anche nella dimestichezza con sintomi e malattie; può essere di importante apporto nel ridurre effetti collaterali, dipendenza e alcune volte a evitare interventi medici.

### **Come agisce lo shiatsu con l'avanzare degli anni?**

Il contatto fisico, aspetto importante del lavoro con persone anziane, costituisce l'elemento chiave dello shiatsu. Attraverso questo contatto, abbinato ad una forte presenza ricettiva, la persona percepisce la propria interezza ed integra movimenti e cambiamenti. Nasce una possibilità interiore di porre uno sguardo diverso al sopraggiungere di questa nuova fase della vita che può comportare mancanze, dolori e sofferenza fisica ed emotiva.

### **Un esempio pratico**

La signora K. ha superato i settant'anni. Raggiunta l'età del pensionamento decide di continuare le sedute regolari di shiatsu che riceveva per curare dolori alla schiena e lo stress causato dal lavoro. Lo shiatsu le è stato di grande aiuto durante la fase di transizione

dalla vita professionale attiva a quella di pensionata. La guarigione dopo un'emorragia cerebrale, l'operazione della cataratta ad ambi gli occhi, continui mal di testa sono stati curati con l'aiuto dello shiatsu. La signora K. racconta di essere caduta e di esser stata rimessa in piedi da un passante «come una vecchietta». A dispetto di qualche dolore si sente bene e sana. E questo grazie allo shiatsu.

Un altro esempio mostra come lo shiatsu aiuti a sentirsi bene ed a partecipare alla vita sociale anche quando si soffre fisicamente: una signora ottantacinquenne si siede tutti i giorni in una comoda poltrona all'incrocio di due corridoi. Al perché della sua scelta, risponde: "E' bello stare seduta qui ed avere l'impressione di trovarsi nel mezzo della vita."

## Che cosa dovrete sapere sullo shiatsu?

Lo shiatsu è un metodo della terapia complementare ancorato alla medicina tradizionale dell'Estremo Oriente che considera le conoscenze occidentali moderne per promuovere la salute. Il trattamento avviene attraverso gli indumenti e la persona è distesa su un futon o un lettino per massaggi. Il terapeuta si serve dei pollici, dei palmi delle mani, dei gomiti e delle ginocchia esercitando una pressione dolce e profonda sul corpo e sui canali energetici chiamati meridiani. L'operatrice o l'operatore di shiatsu si serve di tecniche specifiche. Tensione e blocchi si sciolgono, il flusso energetico ritrova il suo equilibrio. Inoltre il contatto dà al corpo ed alla mente anche sostegno. Lo shiatsu, che si completa con un colloquio, in un processo terapeutico aiuta, con l'età, a tenere il contatto con se stessi e l'ambiente che ci circonda, a preservare la salute ed a mantenere la flessibilità interiore ed esteriore. Lo shiatsu può accompagnare terapie convenzionali senza causare effetti negativi o svantaggiosi.

## Ulteriori informazioni e terapeuti qualificati si possono richiedere a:

Associazione Svizzera di Shiatsu

Tel. 056 427 15 73

[www.shiatsuverband.ch](http://www.shiatsuverband.ch)

