

## LO SHIATSU PER PERSONE CON STATI DI ANSIA

### Come si manifesta l'ansia?

La capacità di percepire l'ansia è di per sé una reazione sana dell'uomo in situazioni di vita minacciose. Essa attiva tutti i sensi, rende attenti e incita a proteggersi. Se delle persone sono spesso prese dall'ansia, se l'ansia è sproporzionata in relazione alla situazione del momento o se è inspiegabile, è possibile che all'origine vi siano incidenti o avvenimenti sconvolgenti o traumatici che non sono stati elaborati in modo adeguato. Le persone tendono a reagire con iperattività, frenesia e panico oppure con uno stato di irrigidimento, «congelamento» o persino con la depressione, spesso con perdita di memoria o rimozione dell'accaduto. Dal punto di vista fisiologico l'iperattività e l'irrigidimento si manifestano tramite il sistema nervoso, ad es. attraverso accelerazione del polso, pressione arteriosa alta, respirazione difficoltosa, colpi di caldo o freddo, tremore, traspirazione, diarrea, bisogno di urinare, irrequietezza interiore, insonnia e incubi. I muscoli si contraggono, possono indurirsi, il petto si restringe e la respirazione si fa corta, la circolazione e la digestione si inceppano e il sistema immunitario si indebolisce. Le persone ansiose possono essere molto irritabili, avere repentini scatti di ira. Queste persone sviluppano strategie di sopravvivenza o comportamenti eccessivamente prudenti, si sentono vulnerabili, in balia del destino, sono esageratamente paurose o si abbandonano alla rassegnazione e si ritirano dal mondo. La qualità della vita ne risente sensibilmente, ad es. in seguito a paure esistenziali o alla paura di morire, alla paura della paura stessa, alla paura di fare un esame o all'aerofobia, all'acrofobia, all'agorafobia, all'ansia da abbandono, alla paura di perdere il controllo o di stare in mezzo alla gente.

### Come agisce lo shiatsu in caso di ansia?

Un aspetto fondamentale per il trattamento dell'ansia è un quadro terapeutico che ispiri fiducia. Il tocco delicato del corpo mediante tecniche specifiche dello shiatsu consente l'equilibrio energetico e incentiva le risorse, il potenziale e le forze autoregolanti della/del cliente. Nervi, muscoli e respirazione si rilassano e il legame con la terra può essere vissuto come forza trainante. Le percezioni dei sensi e i pensieri entrano in sintonia tra loro. La fiducia in se stessi e nel proprio cammino viene rafforzata. L'accompagnamento empatico del terapeuta e il colloquio di accompagnamento aiutano a riconoscere e definire i nessi legati all'insorgere e alla gestione degli stati di ansia. L'ansia diventa così osservabile. Diventa possibile affrontarla in modo consapevole e attivo, in modo da affievolirla. Grazie allo shiatsu terapeutico si fanno nuove esperienze di vita rinforzanti.

### Un esempio pratico

Una cliente sulla trentina vive con il suo ragazzo e lavora come impiegata di commercio in uno studio notarile. La signora S. fuma da dieci anni e da cinque anni assume sonniferi poiché ha difficoltà ad addormentarsi e a far innescare un processo di sonno continuo. Desidera ricorrere allo shiatsu poiché si sente condizionata dalle sue paure e non si sente più all'altezza di affrontare la sua vita attuale. Di giorno, al lavoro soffre di ansia da prestazione, di stati di stress e ansia in generale, ha difficoltà a concentrarsi, la sera ha paura di andare a letto, soprattutto quando non c'è il suo ragazzo. Ha paura di interrompere l'assunzione di sonniferi, poiché in tutti i tentativi precedenti si è ammalata, mancando molto al lavoro. Poiché teme di ammalarsi di cancro ai polmoni vorrebbe smettere di fumare. La signora S. sembra fragile e incerta, il suo viso è pallido e lo sguardo assente. Assume un atteggiamento di controllo in cui predominano i pensieri e ha le mani vistosamente umide. Durante e dopo i trattamenti di shiatsu la cliente ha una percezione maggiore del suo corpo e della

sua persona, assume consapevolezza per la sua irrequietezza interiore e le sue tensioni. Oltre ad aver riacquisito una profonda consapevolezza, impara a «lasciare andare», una sensazione liberatoria accompagnata da un'ampiezza interiore e stabilità, sente momenti di sicurezza in se stessa, ma anche una quiete interiore crescente, un rilassamento e una sensazione di fiducia. Nel quotidiano fa gli esercizi fisici e di respirazione e con sorpresa vede che le sue ansie si attenuano, che riacquista un atteggiamento propositivo con sensazioni di gioia. D'intesa con il suo medico di fiducia dopo 2 mesi cessa l'assunzione di sonniferi che sostituisce con rimedi vegetali cui intende rinunciare dopo altri 3 mesi. Durante il ciclo di trattamento, nel colloquio di accompagnamento, si rende conto dei nessi tra le situazioni precedenti della sua vita e di come scansava le sue paure, come voleva dominare tutto con la testa, mettendo se stessa sotto pressione. I medicinali e le sigarette erano il surrogato per l'appoggio. Guidata dal suo medico decide di smettere di fumare e di voler dare una svolta alla sua vita professionale.

## **Che cosa dovrete sapere sullo shiatsu?**

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)

