

LO SHIATSU ED IL CANCRO

Come si manifesta il cancro?

Le cellule cancerose si sviluppano negli organi o nei tessuti. Il sistema immunitario li riconosce quali «nemici» e li elimina. Se il processo di autoregolazione non funziona, le cellule si moltiplicano senza trovare resistenza. Il cancro si manifesta in un centinaio di tumori maligni. Le forme di cancro più frequenti sono il cancro al seno, alla prostata, all'intestino, ai polmoni, alla vescica e allo stomaco. Fattori che favoriscono il cancro possono essere per esempio il sistema immunitario debole, l'ambiente, l'alimentazione sbagliata, il fumo, infezioni virali, prodotti chimici e l'esposizione ai raggi.

La diagnosi del cancro, per chi ne è colpito, è una lotta emozionale enorme. Può provocare uno stato di shock spesso correlato alla domanda: «Perché io?». Il corpo diventa un estraneo, un nemico minaccioso, inquietante. Il decadimento fisico, i dolori, il dipendere da altre persone sono paure accompagnate da disperazione, rabbia, rassegnazione. Che cosa fare? E' importante stabilire un buon rapporto con le terapie proposte e considerare la molteplicità dei consigli a disposizione. Anche chi è vicino alla persona colpita dalla malattia, è confrontato con una situazione molto difficile da gestire.

Come agisce lo shiatsu sul cancro?

Lo shiatsu è inteso come complemento alle misure mediche. L'energia vitale, la parte sana del corpo ed il sistema immunitario ne vengono rafforzati. Il trattamento favorisce e sostiene l'accesso al proprio corpo, il contatto con se stessi e la percezione. L'accurato accompagnamento terapeutico dà appoggio

ed equilibrio in una fase di estrema insicurezza al momento della diagnosi e della prognosi, durante la cura e le pause, le visite di controllo e di guarigione, e, in casi incurabili, durante la fase terminale. Il terapeuta guarda da vicino lo stato psichico ed emotivo, lo sviluppo del rapporto con se stessi, risorse, timori, aiuta ad afferrare e comprendere la situazione. Aiuta a prestare attenzione ai propri bisogni, a riconciliarsi con il proprio corpo e la vita, a trovare fiducia e vivere il momento. Si rafforza la capacità decisionale: Quali sono i miei obiettivi? Che cosa ha significato? Che cosa posso fare io? Dove ho bisogno di aiuto? Come reggo questa situazione così pesante per la mia famiglia e per chi mi è vicino? Con lo shiatsu la qualità di vita migliora. Lo shiatsu aiuta a trovare tranquillità e sonno, porta coraggio, fiducia e speranza.

Uno studio effettuato all'ospedale di Saintes (F) dimostra che i trattamenti di shiatsu effettuati immediatamente dopo la chemioterapia portano a un notevole alleviamento degli effetti collaterali quali nausea, stanchezza e infiammazioni delle mucose, ed accelerano il processo di ristabilimento.¹

¹ Dominique Chevalier: Nebenwirkungen nach der Chemotherapie – kann Shiatsu helfen? in: GSD Shiatsu Journal Nr. 52/2008

Un esempio pratico

La signora A., quarantenne, madre di 4 bambini, ha subito un'operazione al seno e desidera dei trattamenti di shiatsu durante il periodo della chemioterapia. Dall'operazione, durante la quale le sono stati tolti diversi linfonodi, ha freddo al braccio e lo sente intorbidito. Durante la chemioterapia compaiono disturbi allo stomaco, insonnia,

tensioni ad ambo le spalle e alla colonna vertebrale, mal di testa.

La ferita provocata dall'ago è dolorosa. Il ciclo mestruale non è più regolare. La signora A. si raffredda facilmente, è colpita da una cistite e un'infezione degli occhi. Desidera regolare i sintomi di menopausa causati dalla chemioterapia e rafforzare il sistema immunitario. Durante i sei cicli di trattamenti lo stato della signora A. migliora più di quanto sperato, gli effetti collaterali sono minimi.

Dopo ogni trattamento la signora A. si sente rilassata e riposata. Il suo stato d'animo ed energetico sono più stabili. Riacquista le forze grazie ad un aiuto domestico, ha piacere nel riordinare la casa e scegliere nuovi indumenti. La terapeuta le mostra esercizi di respirazione e di ginnastica e dà consigli sull'alimentazione. La signora A. ha di nuovo cura di sé, si concede pause di riposo per rilassarsi e cura la sua alimentazione. Dopo una settimana di chemioterapia i leucociti hanno raggiunto un valore normale.

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

