

## LO SHIATSU E LE CRISI ESISTENZIALI

### Come si manifestano le crisi esistenziali?

Il concetto crisi definisce uno stato di particolare difficoltà o uno sviluppo pericoloso che porta inevitabilmente a una svolta decisiva. Crisi esistenziali sono fasi violente causate per esempio da perdite (persone vicine, posto di lavoro), delusioni amare (mancata promozione, abuso di fiducia) e situazioni che mettono a repentaglio la vita (malattie, incidenti). Cambiamenti esterni improvvisi portano spesso alla perdita dell'equilibrio interiore. Ci si sente mancare la terra sotto i piedi. La perdita soggettiva del proprio centro può provocare insicurezza, paura, rabbia e disperazione. Una crisi esistenziale può toccare anche un aspetto solo della vita. La situazione diventa ancora più pesante se gli aspetti toccati sono diversi e per esempio quando una separazione è accompagnata dalla perdita del posto di lavoro e dal cambio di domicilio. Diverse crisi contemporanee possono portare a problemi fisici, psichici, sociali e professionali. La durata delle crisi può essere più o meno lunga.

### Come agisce lo shiatsu in situazioni di crisi esistenziali?

Nel contesto energetico la crisi esistenziale si ripercuote sull'elemento Terra. Lo shiatsu sostiene la persona colpita dalla crisi nel percepire il proprio centro, ritrovare l'equilibrio interiore e rafforzare il contatto con la realtà. Anche se queste sensazioni all'inizio non sono durature, la persona ritrova per alcune ore tranquillità, distanza, chiarezza nell'osservare la propria situazione. Blocchi energetici si

sciogliono e allargando le vedute, sostengono e facilitano il processo di nuovo orientamento

e adeguamento delle prospettive. Elemento importante è l'accompagnamento terapeutico del processo. Il colloquio permette la riflessione della situazione personale, stimola l'attivazione delle risorse e la ricerca di nuove soluzioni. Consigli sull'alimentazione ed esercizi fisici mirati danno al cliente ulteriori strumenti per superare da solo momenti critici.

### Un esempio pratico

La signora K. si stava separando dal suo compagno. Lo stato psicologico della cliente aveva indotto il suo medico a prescriverle una serie di sedute shiatsu. All'inizio del primo trattamento, seduta sulla sedia, si teneva le gambe con le braccia strette. Il suo desiderio era di ritrovarsi: perso il proprio centro, cercava quello nuovo. Il tema centrale durante le prime settimane del trattamento era il contatto con la Terra. L'invito della terapeuta era di percepire, supina ed in contatto con la respirazione, la forza di gravità. Il trattamento è proseguito con ritmo tranquillo, in posizione ventrale e con una pressione leggera ma decisa sulla schiena e sulle estremità. Ogni trattamento era accompagnato da un esercizio sulla percezione che, a casa, poteva applicare in situazioni quotidiane. Dopo due mesi la cliente realizza come la sua situazione l'abbia destabilizzata. Dopo alcune settimane l'equilibrio interiore è percepibile e segna una svolta importante sul livello energetico. Durante il periodo dei trattamenti la signora K. ha percorso un duro cammino caratterizzato da molteplici cambiamenti esistenziali. Dapprima c'è stata la frattura di un braccio. In seguito la separazione dal compagno. Il conseguente cambiamento del posto di lavoro e il ritorno al paese d'origine hanno poi riaperto vecchi conflitti con la famiglia.

Accompagnare questo difficile processo con lo shiatsu, colloqui ed esercizi ha aiutato la cliente a centrarsi, a equilibrarsi, a trovare proprie risorse ed a padroneggiare la situazione. Pur trovandosi nel mezzo di circostanze difficili la cliente è infine riuscita a trasmettere forza, gioia e positivismo

## 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)

