

## LO SHIATSU, DISTURBI CERVICALI E DOLORI ALLE SPALLE

Dolori alle spalle si manifestano prevalentemente nella zona delle articolazioni, delle scapole e di tutta la zona scapolo-omerale. Il più delle volte sono i muscoli, i tendini, le articolazioni o le borse sinoviali ad essere colpiti. I disturbi alle spalle, incidendo sulla mobilità delle articolazioni, possono alterare l'uso delle braccia e delle mani. I dolori alle spalle sono spesso dovuti a posizioni sbagliate, movimenti monotoni, paure o stress.

La nuca è molto importante per la mobilità della testa e del busto. Alla nuca è legata la parte cervicale della colonna vertebrale, l'occipite e numerosi muscoli con accentuata sensibilità. La muscolatura cervicale, le fibre nervose ed il rapporto con i muscoli mascellari fanno della nuca una zona esposta a disturbi funzionali e fisici che si manifestano con dolori sia acuti sia cronici e colpiscono la nuca e la mandibola, fino a toccare spalle o braccia. Le cause dei dolori alla nuca sono svariate; si consiglia pertanto una visita medica.

### **Come agisce lo shiatsu in caso di disturbi cervicali e dolori alle spalle?**

Lo shiatsu favorisce il rilassamento profondo, scioglie tensioni, blocchi e ristagni energetici. Inoltre allieva le tensioni muscolari dovute a stress o dolori causati da malattie e porta sollievo. Grazie ai trattamenti shiatsu in poco tempo si sviluppa una sensibilità che aiuta a percepire come si manifestano le tensioni e come si possono evitare i dolori.

### **Un esempio pratico**

Una giovane ventiduenne, studentessa in economia, si presenta con forti dolori che si

estendono a tutta la zona scapolo-omerale colpendo la parte cervicale fino alla testa. I dolori lungo la schiena sono tali da bloccare parte della colonna vertebrale. All'inizio dei trattamenti i dolori sono insopportabili e le loro cause sconosciute. La cliente, pur dando un'impressione sana, sembra debole e senza forza. Si sta preparando agli esami che darà tra poche settimane.

All'inizio del trattamento giace supina, la testa è marcatamente piegata a destra. I dolori sono forti (scala 10) e alla domanda se ha subito un incidente, risponde di essere caduta due mesi prima. Essendo stata visitata dal medico, non vede nessun legame tra la caduta ed i dolori attuali. La seduta è centrata sullo scioglimento della tensione cervicale, delle tensioni nella zona scapolo-omerale e lungo la colonna vertebrale. Durante il trattamento la cliente percepisce che la caduta è stata un'esperienza traumatica. Il trauma diventa così un elemento integrato al trattamento. Già dopo la prima seduta la cliente può dormire sdraiata sulla schiena. L'obiettivo dei trattamenti seguenti è l'equilibrio energetico che è indebolito. La terapia si concentra sul rilassamento della nuca, della zona scapolo-omerale e della colonna vertebrale coinvolgendo anche l'aspetto emotivo. L'energia vitale ricomincia a fluire. Dopo solo tre sedute i dolori sono molto meno forti (scala 3). Saranno pochi i trattamenti necessari per concludere con successo la terapia.

## 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)

