

## LO SHIATSU, GRAVIDANZE E PARTO

### Come si manifesta la gravidanza?

La gravidanza è una fase della vita di una donna molto particolare. È legata ai cambiamenti continui dell'organismo che toccano ogni cellula. Il corpo è invitato ad offrire al feto le condizioni necessarie per il suo sviluppo. La donna incinta comincia un legame nuovo, si prepara ad una nuova fase che cambierà la sua vita, la sua relazione e la situazione familiare. Molte fasi della gravidanza saranno particolarmente felici e appaganti. La gravidanza può però anche causare nausea, stanchezza, insonnia, mal di schiena, malinconia, paure e preoccupazioni.

### L'effetto dello shiatsu durante la gravidanza

Nel loro libro, l'insegnante di shiatsu Susanne Yates e la levatrice Tricia Anderson mostrano come lo shiatsu può agire da sostegno in svariati modi: <sup>1</sup> Il trattamento rilassa, nutre e ristora, aiuta a prepararsi fisicamente ed emotivamente all'arrivo del bambino ed a rimanere in equilibrio con se stessi, allieva i malessere della gravidanza quale la nausea, il mal di schiena o disturbi alla nuca, al ventre ed al bacino. La nausea, per esempio, è un movimento energetico verso l'alto. Stimolando il flusso energetico dei meridiani verso il basso si ristabilisce l'equilibrio. Lo shiatsu favorisce pacatezza e fiducia. Aiuta il bambino ad avere la posizione ideale, a far fronte allo stress durante e dopo la nascita e stimola la sua resistenza. Durante le doglie il trattamento può alleviare il dolore e facilitare il parto. Lo shiatsu può dare sostegno durante la fase di ristabilimento, stimolare la produzione del latte materno e contrastare la depressione

postnatale. Colloqui ed esercizi completano il trattamento. L'accompagnamento terapeutico è un sostegno per la donna incinta che deve affrontare cambiamenti imminenti e futuri, stabilire chiarezza circa le emozioni e bisogni. Tramite esercizi fisici le è possibile rilassarsi e rafforzare la fiducia.

---

<sup>1</sup> Yates, Susanne und Anderson, Tricia: Shiatsu für Schwangerschaft und Geburt, 2007, Urban&Fischer Verlag München

### Un esempio pratico

La signora R., insegnante, è incinta da quattro mesi. Durante il colloquio che precede il primo trattamento mancano le emozioni, la cliente si mostra molto razionale. La gravidanza, il futuro professionale, l'aspetto finanziario ed il futuro ruolo di monoparentale sono causa di preoccupazioni e timori. Durante il trattamento la signora R. riesce a rilassarsi, percepisce tranquillità e benessere. Nei trattamenti che seguono il contatto con il proprio corpo ed il proprio intimo diventano sempre più chiari e profondi. Lo sfiorare, caratteristica dello Shiatsu, le dà la possibilità di offrire posto alle emozioni, di godere la gravidanza e di accogliere con gioia l'essere che sta per nascere. Il bisogno di tenere tutto sotto controllo scompare per lasciare il posto alla vivacità. Verso la fine della gravidanza timori e insicurezze ricompaiono. Lo shiatsu rafforza il suo rapporto primario di fiducia e la forza intrinseca. La signora R. ed il nascituro trovano la forza di separarsi dalla fase della gravidanza, di abbandonare ciò che è vecchio e di volgere lo sguardo al futuro. Subito dopo il parto la signora R. vuole continuare con trattamenti shiatsu. Ha messo al mondo una bambina e racconta di avere vissuto, grazie allo shiatsu, un'esperienza meravigliosa.

## 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)

