

LO SHIATSU PER LE DONNE IN MENOPAUSA

Quali sono i malesseri più diffusi nella menopausa?

La menopausa della donna non è un mutamento che subentra repentinamente, bensì un processo molto lento. Con il cessare delle mestruazioni le donne si vedono confrontate in modo diretto con l'invecchiamento. Questo periodo di mutamenti di corpo e mente può creare disorientamento, suscitare ansie e richiede pazienza. I classici malesseri fisici sono irregolarità del ciclo, mutamento delle mestruazioni e vampate di calore. Possono verificarsi anche problemi del sonno, nervosità, irritabilità, sudorazione notturna, disturbi depressivi, mal di testa, mutamenti della cute e delle mucose, ma ogni donna vive la sua menopausa in modo diverso. Anche il modo in cui si manifestano i malesseri è differente da donna a donna e dipende molto dalla specifica situazione, dal rilassamento o dallo stress. Le donne in buono stato di salute dispongono di una base essenziale per superare meglio la menopausa. E proprio qui inizia l'azione dello shiatsu.

Come agisce lo shiatsu sui malesseri della menopausa?

Lo shiatsu aiuta a equilibrare e integrare i mutamenti ormonali e gli aspetti psichici. Un trattamento stimola l'autoregolazione, anche quella della circolazione ormonale e contribuisce a rimettere in equilibrio il sistema nervoso vegetativo. I rispettivi sintomi vengono attenuati in modo sensibile e duraturo. Attraverso pressione sui meridiani (canali energetici) e la loro attivazione mediante tecniche specifiche dello shiatsu il flusso energetico disturbato viene normalizzato e la capacità di convalescenza e guarigione dell'organismo rafforzato. Il trattamento del corpo e il colloquio di accompagnamento contribuiscono ad attenuare le ansie, a

rilassarsi nelle situazioni di stress e a gestire con maggiore distensione i malesseri. Lo shiatsu aiuta ad affrontare in modo globale questa fase naturale della vita della donna, ad accettare il proprio corpo e a consolidare la sua competenza in materia di salute. I trattamenti sono ragionevolmente integrati attraverso suggerimenti su come impostare uno stile di vita responsabile e teso a incentivare la salute (alimentazione integrale, movimento sufficiente, esercizi fisici e con i meridiani).

Un esempio pratico

Negli ultimi anni, numerose ricerche internazionali di ampio respiro hanno evidenziato come nella terapia ormonale durante la menopausa i rischi prevalgono sui vantaggi. Per questo motivo la signora A (sposata, madre di tre figli adulti) ha scelto consapevolmente lo shiatsu per attenuare i suoi malesseri durante gli anni della menopausa. Sin dall'inizio del suo ciclo regolare aveva sofferto di forti dolori mestruali, di mestruazioni molto forti, spesso accompagnati da nausea e mal di testa. Con la menopausa sono subentrati sbalzi umorali, incontinenza urinaria, problemi del sonno, forte sudorazione notturna e di nuovo mal di testa. In più ha subito pressioni sul piano emotivo. I figli hanno lasciato la loro casa e lei ha dovuto affrontare una nuova situazione familiare e un nuovo ruolo per sé. Voltare pagina e iniziare tutto daccapo o mettersi in proprio? Oppure dedicarsi maggiormente a un passatempo creativo che per molto tempo aveva dovuto trascurare? Questo periodo di stravolgimenti fisici e mentali e il nuovo orientamento hanno suscitato ansie. I malesseri dovuti alla menopausa erano anche segnali del corpo che sollecitavano maggiore attenzione per le proprie esigenze e i propri interessi? Grazie all'effetto calmante e fortificante dei trattamenti di shiatsu e l'incoraggiamento nei colloqui la signora A. è riuscita a trovare l'equilibrio nel quotidiano. I trattamenti di shiatsu hanno migliorato la sua

percezione di sé a livello fisico ed emotivo. I malesseri fisici si sono attenuati e lo stato della sua salute si è stabilizzato. Ciò ha incrementato la capacità della signora A di gestire pressione e stress, motivandola ad adottare uno stile di vita sano con effetti duraturi, proteggendola da ricadute e sostenendola in tutti i mutamenti futuri.

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

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.

