

COME AIUTA LO SHIATSU UN TRATTAMENTO CONTRO IL BURNOUT?

Forti pressioni e uno stress continuo nella vita professionale e familiare possono portare ad un esaurimento e perfino a un burnout. Le persone esaurite emozionalmente e spiritualmente che sono per così dire «spente», soffrono non solo psichicamente ma manifestano anche i sintomi fisici. Sempre più psicologhe e psicologi, psichiatre e psichiatri, nel trattamento di burnout collaborano pertanto in modo interdisciplinare con le Terapiste e i Terapisti di Shiatsu. Shiatsu può infatti fungere da terapia complementare alla psicoterapia e sostenere le persone affette da burnout nel loro processo di guarigione.

Una cinquantatreenne insegnante di scuola elementare soffre di vertigini e di frequenti mal di testa. Si sente spossata, non si riconosce più nel suo corpo e ha paura di uscire di casa. Per questo motivo evita sempre più i contatti sociali e rimane spesso a casa, in particolare durante i fine settimana. Di conseguenza, si sente spesso sola. Ha inoltre la tendenza ad essere molto disciplinata e severa con sé stessa. A causa dei sintomi fisici, si reca dal suo medico di famiglia. Quest'ultimo tuttavia non trova alcuna causa di natura medica per il suo stato e la manda da una psichiatra che diagnostica un burnout con disturbo d'ansia. Tenendo conto dei forti sintomi fisici e dato che la paziente non ha più fiducia nel proprio corpo, la psichiatra raccomanda, in aggiunta alla sua cura un trattamento mediante Shiatsu allo scopo di rinforzare di nuovo la percezione e la fiducia nel corpo.

Poter respirare profondamente

Al primo incontro, la tensione della paziente è molto evidente. La sua espressione del viso è severa, tutto il corpo sembra rigido, le spalle sono alzate e il respiro è irregolare. Con leggeri contatti e movimenti, la terapeuta Shiatsu comincia a trattare le tensioni fisiche fortemente percepibili, per far rilassare la cliente. Con delle domande mirate, la terapeuta la guida alla percezione del suo corpo. Dopo i primi trattamenti, la cliente constata che nel frattempo ci sono giornate in cui si sente meglio e altre in cui si sente molto bene. La terapeuta la esorta a fare attenzione ogni giorno alle sensazioni che il suo corpo le fa provare. Poi la cliente si accorge che nei giorni in cui si sente meno bene avverte una grande tensione nella parte superiore del corpo, alza spesso le spalle e il suo respiro è superficiale. In base a queste osservazioni, la terapeuta esercita con lei le tecniche di rilassamento e di respirazione che può utilizzare anche a casa. Impara a respirare rilassata nell'area dell'addome e del petto e si accorge che il senso di vertigine che si manifesta di continuo diminuisce gradualmente.

Colloqui empatici

Una parte integrante di ogni terapia Shiatsu è il colloquio associato. La terapeuta riconosce che per questa cliente il colloquio agisce da sostegno quando lo affronta con buon umore e con una certa leggerezza. In questo modo riesce ad accettare meglio le istruzioni durante il trattamento. La cliente riceve altri aiuti per una migliore percezione del corpo che può integrare nella sua vita quotidiana. Lo scambio regolare delle loro esperienze le dà sicurezza e sostegno così che può visibilmente ridare più

fiducia al suo corpo. Durante questi colloqui vengono discussi anche la sua paura e il fattore che la provoca. Viene chiaramente dimostrato che la mancanza di fiducia nel proprio corpo abbia contribuito in modo determinante al suo ritiro dalla vita sociale. Questo tema viene approfondito nella psicoterapia.

Alimentarsi, riconoscere le risorse

Grazie alla migliore percezione del corpo, nel corso delle sedute seguenti la cliente riesce visibilmente a ritrovare il proprio equilibrio. Dei trattamenti mirati sui meridiani l'aiutano a riconoscere le sue esigenze e anche ad esprimerle. Lei cita dei passatempi trascurati come ad esempio il giardinaggio e le lunghe passeggiate nel bosco. L'insegnante di scuola elementare riconosce con che cosa la sua anima sia stata nutrita in passato e che cosa manca attualmente nella sua vita. Sia nella psicoterapia che anche nello Shiatsu vengono discusse con la cliente delle strategie per un ritorno alle sue attività preferite e alla vita sociale. La cliente viene stimolata a incontrarsi di nuovo con amici e conoscenti, soprattutto la domenica, giorno in cui si sentiva così sola. Mette in pratica i consigli e ritrova anche il coraggio di andare a passeggiare nel bosco. Grazie alla collaborazione interdisciplinare tra la psichiatra e la terapeuta Shiatsu, la cliente si sente in buone mani, ben curata e presa sul serio e ritrova, passo dopo passo, la strada per una vita gratificata.

Contributi sul tema (tedesco)

[Blog della Società Svizzera di Shiatsu](#)

Cosa dovrebbe sapere sulla terapia Shiatsu?

Lo Shiatsu proviene dal Giappone e significa «pressione delle dita». La forma terapeutica è radicata nella filosofia tradizionale e nella medicina orientale. È basata tra l'altro sul trattamento dei meridiani (conduttori d'energia) nei quali scorre il Ki (l'energia vitale). Con una lieve pressione, allungamenti e rotazioni, lo Shiatsu stimola le forze di autoguarigione e ristabilisce l'equilibrio del flusso d'energia nel corpo. Lo Shiatsu aiuta a migliorare la percezione di sé, a rilassarsi, a rigenerarsi, a recuperare le energie e a ripristinare l'equilibrio naturale.

Un trattamento di Terapia Complementare si basa praticamente sempre su un sintomo. Il trattamento stesso non si basa tuttavia sul sintomo ma sul principio della guarigione olistica.

Lo Shiatsu viene applicato in combinazione con i trattamenti della medicina tradizionale e alternativa e viene riconosciuto dalle assicurazioni complementari.

Dove troverete altre informazioni e qualificate terapisti e qualificati terapisti?

Associazione Svizzera di Shiatsu
T 056 427 15 73

www.shiatsuverband.ch

