

## COME AGISCE LO SHIATSU SULLE EMICRANIE?

Le persone che sono affette da ricorrenti attacchi di emicrania, hanno spesso percorso un lungo calvario. In Svizzera un milione di persone soffre di più o meno frequenti mal di testa pulsanti e di altri sintomi. Un rimedio universale contro le emicranie non è ancora stato trovato. Il principio di guarigione olistica dello Shiatsu può tuttavia aiutare le persone colpite da emicranie a rilassarsi di più, a liberarsi da abitudini negative allievando in tal modo i disturbi.

### Riflettere le abitudini e allentare le tensioni

Le persone che soffrono regolarmente di emicranie si recano spesso da una terapeuta Shiatsu su raccomandazione di un medico. La terapia Shiatsu con il suo principio di guarigione olistica può aiutare ad alleviare i dolori. Durante il colloquio, la terapeuta cerca di identificare insieme alla cliente e al cliente le abitudini e il modello di comportamento che potrebbero causare gli attacchi di emicranie.

Con del lavoro fisico vengono sciolti i blocchi energetici e le tensioni muscolari. Viene sollecitata in tal modo la capacità di autoregolazione e le persone colpite possono agire con maggior equilibrio alle condizioni di vita difficili e affrontarle con più resilienza.

### Un esempio dalla pratica

Una cliente cinquantacinquenne soffre da tanti anni di emicrania cronica. Recentemente gli attacchi si manifestano due o tre volte la settimana. Finora non è stata trovata alcuna formula magica per alleviare in modo duraturo i suoi disturbi. Non essendo riuscita ad

accertare alcuna causa di natura medica durante l'ultima visita, la neurologa manda la paziente da una terapeuta Shiatsu.

Nel colloquio introduttivo, la terapeuta accerta gli esatti sintomi. Prima di un attacco di emicrania, la cliente ha difficoltà a concentrarsi e spesso avverte un tremolio agli occhi. Durante le emicranie si sente spesso male, a volte deve perfino rimettere. Il giorno dopo, cade a volte in uno stato depressivo e sente una grande tristezza. Oltre agli attacchi di emicrania, la cliente soffre di disturbi fisici e anche psichici. È molto tesa, ha problemi allo stomaco ed è sempre in apprensione.

### Aprire gli spazi

La terapeuta Shiatsu discute con la cliente l'obiettivo del trattamento e focalizza il trattamento sul rafforzamento dell'autoregolazione. Grazie alla caratteristica leggera pressione, lo spazio nella cassa toracica della cliente può aprirsi. Inoltre, la cliente può rilassarsi durante il trattamento, lasciar andare i pensieri e vivere il momento e rilassare le tensioni alla nuca. La cliente nota come il suo benessere migliora solo sdraiandosi coscientemente. Durante i colloqui di consulenza delle sedute di trattamento si accorge di avere la sensazione di avere troppo poco spazio nella sua famiglia e di formulare troppo raramente le sue esigenze. Si rende conto che da un po' di tempo le sarebbe piaciuto avere una camera tutta per lei, nella quale dedicarsi alla pittura e ritirarsi.

### Cambiare con cautela le abitudini

Grazie all'accompagnamento della terapeuta Shiatsu, impara a riconoscere e ad esprimere le proprie esigenze. Il suo stato emozionale

migliora. La frequenza degli attacchi di emicrania diminuisce, tuttavia l'intensità rimane invariata.

Durante una delle sedute successive, si lamenta di bruciori allo stomaco. La terapeuta e la cliente insieme cercano di individuare le situazioni di vita o gli alimenti che le causano il mal di stomaco. Lei accenna che beve ogni giorno fino a sei tazze di caffè. La terapeuta le consiglia di rinunciare completamente per un paio di giorni al caffè per vedere se il cambiamento agisce positivamente sui disturbi dello stomaco e delle emicranie. Dopo aver rinunciato per quattro giorni al caffè, la cliente non ha sofferto di attacchi di emicranie per una settimana. Piena di motivazione, cerca un'altra bibita per sostituire il caffè e trova un caffè di cereali. Contemporaneamente, nelle settimane successive allestisce una propria camera per dipingere e continua ogni settimana la sua terapia di Shiatsu. La percezione consapevole del suo equilibrio, il relativo migliore approccio con le sensazioni del proprio corpo e i colloqui terapeutici d'accompagnamento aiutano la cliente a lasciarsi andare, a rilassarsi e ad adattare le sue condizioni di vita. I suoi attacchi di emicranie nel frattempo si sono ridotti della metà.

## Contributi sul tema

[Blog Associazione 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 su un approccio di 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](http://www.shiatsuverband.ch)

