

## LO SHIATSU E IL MAL DI SCHIENA

### **Il mal di schiena è spesso causa del ricorso a trattamenti di shiatsu**

La terapia shiatsu considera il mal di schiena e le tensioni della colonna vertebrale in un aspetto unico, olistico. Le cause dei disturbi sono molteplici: cattiva postura, muscolatura non sviluppata a causa di poca mobilità, traumi, affaticamento eccessivo, tensione nervosa e stress, tensione del diaframma, del busto, problemi digestivi, sovraccarico emotivo o di lavoro.

La tensione dei muscoli e dei tendini che si crea provoca dolori cronici alla nuca, alla schiena, ai dischi intervertebrali, mutamenti degenerativi della colonna vertebrale, irritazione del sistema nervoso, disturbi del sistema vegetativo, stanchezza cronica, insonnia, problemi respiratori, digestivi, ginecologici. A livello psicologico si riscontra una perdita di fiducia e maggiore insicurezza.

### **L'effetto dello shiatsu sul mal di schiena**

Dolori e tensioni portano ad un'insufficiente irrogazione sanguigna e bloccano il flusso energetico. La pressione misurata stimola l'organismo a rilassarsi, a percepire tranquillità, spazio, a lasciar andare. Il trattamento shiatsu scioglie le tensioni che provocano il mal di schiena ed aiuta la capacità di autoregolazione dell'organismo a tutti i livelli.

Lo shiatsu, con i colloqui che accompagnano la terapia, aiuta il cliente a riconoscere il legame tra i sintomi e la propria situazione. Al fine di prevenire dolori cronici o evitarne il ricomparire, insieme con il terapeuta, il cliente può considerare la possibilità di modificare il modo di vita. I terapeuti possono anche

prescrivere esercizi per rilassare il corpo e la mente, e per tonificare la muscolatura. Per esempio la postura durante il lavoro, l'atteggiamento con situazioni di sovraccarico.

### **Un esempio pratico**

La signora S., coniugata, trentenne, ex ginnasta, con formazione in gestione finanziaria, è, al momento del primo trattamento, disoccupata. Ha traslocato da poco e si sente stressata. Qualche mese prima è stata colpita da una lombaggine e da allora ha forti dolori su tutta la schiena. Controlli medici non hanno potuto diagnosticare la causa dei dolori. La cliente ha un ciclo mestruale irregolare e doloroso, la circolazione del sangue non è ottima. Tende a tenere le cose per se. Durante il trattamento la parte inferiore della schiena viene «nutrita» con una pressione profonda. La parte superiore della schiena, tesa e dura, viene messa in movimento con pressione dolce e ritmo cullante. L'energia fluisce e la tensione lombare si scioglie. L'equilibrio energetico, che tocca anche gli aspetti emotivi, è stimolato dal lavoro alle gambe, all'addome e alla nuca. Il miglioramento non si fa attendere. L'attenzione delle sedute seguenti è rivolta a indebolire lo schema di tensione per evitare la comparsa dei dolori. Esercizi di stiramento completano il trattamento. Dopo quattro sedute in due mesi i dolori sono molto meno intensi, il ciclo mestruale non è più così doloroso, la circolazione sanguigna è migliorata. La cliente ha ritrovato con un nuovo lavoro anche l'ottimismo.

## Che cosa dovreste 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)

