

## COME AGISCE LO SHIATSU SUI DOLORI MESTRUALI?

Quasi tutte le donne soffrono, occasionalmente o regolarmente, di dolori mestruali (dismenorrea) e spesso, per alleviarli, fanno ricorso agli antidolorifici. Grazie al suo approccio olistico, la terapia complementare Shiatsu può allentare le tensioni a livello addominale e aiutare le donne a trovare delle strategie per vivere il loro ciclo mestruale con più serenità.

### Una vita quotidiana frenetica

Dal punto di vista della terapia Shiatsu, i dolori mestruali e un ciclo irregolare indicano uno squilibrio del corpo. Al giorno d'oggi, il ritmo frenetico della vita quotidiana non permette di prestare attenzione al ciclo mestruale, che viene talvolta percepito come un fastidio. Spesso non c'è il tempo di ascoltare il proprio corpo e, per esempio, di rallentare un po' il ritmo durante i primi giorni delle mestruazioni. Un'alimentazione sbagliata, lo stress e troppo poco movimento possono alterare il ciclo e causare una stagnazione dell'energia vitale (Ki), causando dolori mestruali forti.

### Dolori causati da un processo naturale

All'origine dei dolori mestruali vi è la produzione delle prostaglandine da parte della mucosa uterina. Queste molecole sono responsabili delle contrazioni della muscolatura dell'utero durante le mestruazioni e dell'espulsione della mucosa. Durante questo processo, la vascolarizzazione dell'utero e l'ossigenazione dei tessuti sono ridotte. Questo può attivare i recettori del dolore, provocando crampi all'addome e mal di schiena, talvolta accompagnati da altri sintomi come stanchezza, mal di testa, sbalzi d'umore o nausea.

### Un esempio pratico

Una giovane insegnante di teatro (25) soffre di dolori mestruali fin dal suo primo ciclo. Nei primi due giorni di mestruazioni soffre di dolori forti all'addome e alle gambe. Lei stessa descrive questi dolori lancinanti come se le piantassero un coltello nel ventre. Su una scala da 1 a 10 classifica l'intensità dei suoi dolori con un 10. Oltre al malessere fisico, soffre di forti sbalzi d'umore ed è ipersensibile prima dell'inizio delle mestruazioni. Deve assentarsi dal lavoro qualche giorno prima e durante il ciclo per via dei disturbi fisici e mentali.

Durante il ciclo non prova sollievo né seduta, né in piedi, né sdraiata. Solo gli antidolorifici e una bottiglia dell'acqua calda le danno sollievo. Mese dopo mese, la situazione pesa sempre di più su di lei e deteriora la sua qualità di vita. Inoltre, la donna è riluttante a fare un uso frequente di antidolorifici. Poi scopre il metodo della terapia complementare Shiatsu.

### Essere donna

Durante i primi tre mesi, i trattamenti con la terapeuta Shiatsu avvengono settimanalmente. Per stimolare i processi del corpo e allentare la tensione, la terapeuta lavora sulle zone principali dell'addome, delle gambe e dei piedi. In questo modo stimola il flusso energetico (Ki) e sanguigno del corpo. Durante le sedute settimanali, la giovane donna riesce a rilassarsi e ritrovare se stessa. Con la terapeuta parla dell'essere donna, di come prendersi cura del suo corpo e delle sue necessità. Inoltre, insieme alla terapeuta, cerca di sviluppare delle strategie per ritagliarsi del tempo durante le mestruazioni e ritrovare la calma.

Durante i trattamenti, la cliente comincia a modificare il suo comportamento e prendersi più cura di sé. Un po' alla volta riesce a mettere a fuoco i suoi bisogni e inizia a concedersi qualche ricompensa. Durante la

seconda metà del ciclo, modifica le sue abitudini alimentari e mangia più piatti caldi, come ad esempio le zuppe. Inoltre, pratica più sport subito prima delle mestruazioni e libera il suo flusso energetico con dei semplici esercizi che la terapeuta le insegna. Durante le mestruazioni e subito dopo si prende particolarmente cura di sé: adatta i suoi orari, prende meno impegni e limita le attività sportive.

### **Meno dolore, più stabilità mentale**

Dopo quattro cicli mestruali accompagnata dalla sua terapeuta shiatsu, l'insegnante fa un bilancio positivo della terapia. I dolori all'addome e alle gambe sono notevolmente diminuiti e la donna li descrive con un valore tra 4 e 6 sulla scala da 1 a 10. Ciò che la soddisfa particolarmente è il cambiamento del suo stato d'animo. La sua stabilità emozionale pre-ciclo è migliorata, permettendole di accettare con più consapevolezza e vivere meglio le mestruazioni.

### **Altri contributi sul tema (solo in tedesco/francese):**

[Verlinkungen ins SGS-Web](#)

### **Che cosa dovrete sapere sulla terapia Shiatsu ?**

Lo Shiatsu proviene dal Giappone e significa «pressione delle dita». La terapia affonda le radici nella filosofia tradizionale e nella scienza medica dell'Oriente e si basa tra l'altro sul trattamento dei meridiani, i canali in cui scorre l'energia, ossia il Ki, l'energia vitale. Mediante una pressione delicata nonché stiramenti e rotazioni lo Shiatsu stimola le forze di autoguarigione ed equilibra il flusso energetico nel corpo. Lo Shiatsu aiuta a migliorare la percezione di sé, a trovare pace, a rigenerarsi, a ricaricare le batterie e a ritrovare l'equilibrio naturale.

Il motivo per un trattamento di terapia complementare è da attribuire quasi sempre a un sintomo. Il trattamento non è però incentrato sul sintomo stesso, bensì si regge su un approccio di guarigione olistico.

Lo Shiatsu integra la medicina classica e alternativa e i costi vengono rimborsati dalle assicurazioni complementari.

### **Dove trovate ulteriori informazioni e terapisti qualificati?**

Associazione Svizzera di Shiatsu  
T 056 427 15 73

[www.shiatsverband.ch](http://www.shiatsverband.ch)

