

## COME AGISCE LO SHIATSU SUI DOLORI MANDIBOLARI?

**Digrignare e serrare i denti, un fenomeno denominato "bruxismo", è abbastanza comune nella nostra società, ma spesso le persone interessate non se ne rendono conto. Tuttavia, con il passare degli anni, il digrignamento può portare ad un aumento della tensione nei muscoli masticatori, che si induriscono e possono causare forti dolori. I motivi alla base del digrignamento dei denti, in questi casi, sono prevalentemente di natura psicologica ed emotiva. Un esempio pratico illustra come lo Shiatsu abbia aiutato una cliente colpita ormai da anni da dolori talvolta insopportabili.**

Petra, 55 anni, soffre da più di vent'anni di forti dolori alla mandibola e all'articolazione temporo-mandibolare, che si sono aggravati con il tempo. Madre di quattro figlie adulte, da sei anni vive separata dal marito, dal quale sta per divorziare. Da quando le figlie sono andate via da casa, lavora come giornalista a tempo parziale, ma in generale conduce una vita piuttosto appartata.

La storia di Petra è segnata da problemi di salute e disturbi psicologici. Da bambina subisce un'operazione all'anca per correggere una displasia bilaterale. Fin da giovane soffre di depressione, digrigna i denti di notte e avverte delle tensioni alla mascella e ai muscoli del viso. All'età di 28 anni si deve sottoporre a un altro intervento.

### **L'apparecchio non porta miglioramenti**

Nel corso degli anni, i dolori mandibolari sono peggiorati a causa del bruxismo. Talvolta sono così forti e persistenti da impedirle di mangiare. Nemmeno il sonno le permette di riposarsi, poiché si sveglia spesso e il giorno dopo si sente esausta. La mancanza di sonno ha un impatto negativo sul suo benessere.

Dentisti e ortodontisti non riescono a trovare nessuna causa medica per i dolori mandibolari. Per ridurre la pressione meccanica sulle articolazioni temporo-mandibolari e prevenire l'usura dei denti, Petra riceve un apparecchio notturno adattato specialmente per lei, ma i dolori persistono. Il suo medico le prescrive dei farmaci, ma lei rifiuta di assumerli.

### **Ritrovare la sicurezza di sé**

Fin dalla prima seduta di Shiatsu, Petra si sente presa sul serio, considerata nella sua interezza, e sente che può dare fiducia alla terapeuta Shiatsu. Durante il trattamento, la terapeuta si concentra sul rilassamento della tensione in tutto il corpo e lavora su diversi meridiani tramite allungamenti mirati a tonificare e mobilizzare, rotazioni, e tecniche che stimolano il flusso del Ki. Il corpo viene così stimolato a riallinearsi e l'energia accumulata nel corso di molti anni può di nuovo scorrere e circolare armoniosamente in tutto il corpo. Petra percepisce in rilassamento immediato nella zona della mandibola quando la terapeuta tratta il suo bacino e i suoi piedi.

La terapeuta mira anche a rafforzare la sicurezza di sé della cliente e la fiducia nel suo corpo e nelle sue capacità. Lavora inoltre sul radicamento e sulla percezione del proprio centro come fonte di energia. Dopo i trattamenti, nella sua vita quotidiana, Petra nota una maggiore flessibilità del suo corpo.

Petra impara degli esercizi che può eseguire a casa per stimolare l'energia nei piedi e nel bacino. Questi esercizi le danno un sostegno e allo stesso tempo hanno un effetto rilassante, anche nella zona della mascella. Inoltre, la terapeuta le mostra massaggiarsi le guance per alleviare il dolore sin dai primi sintomi.

## Rilassamento delle tensioni

Per la prima volta dopo tanto tempo, Petra può lasciarsi andare. Dopo qualche trattamento Shiatsu, la mandibola e il collo sono già più rilassati e la sua espressione facciale si ammorbidisce. Durante il colloquio di accompagnamento, parla dei problemi psicologici che si porta dietro da lungo tempo: la paura provata da piccola a causa dell'operazione, ma anche quella attuale per l'imminente divorzio.

## Maggiore determinazione e fiducia in sé stessa

Dopo alcuni trattamenti Shiatsu i suoi dolori mandibolari notturni sono completamente scomparsi. Questo le permette di dormire tutta la notte ed essere più intraprendente e socievole durante il giorno. Fare cose che le piacciono le dà ancora più forza e ottimismo. Inoltre, ha integrato nella sua routine diversi esercizi che può svolgere più spesso in caso di peggioramento. Le lunghe passeggiate con il suo cane e momenti d'introspezione la ricaricano ulteriormente.

Ormai Petra ha sviluppato una percezione che le permette di reagire quando deve affrontare i suoi problemi. Al bisogno, sa chiedere aiuto per uscire rapidamente da una spirale negativa. Questo le dà grande fiducia nel fatto che sarà in grado di affrontare anche le sfide future, come il divorzio imminente, con consapevolezza.

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

[Verlinkungen ins SGS-Web](#)

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

