



## Tensioni muscolari – quando ogni movimento provoca dolore

Secondo l'OMS, l'attività fisica andrebbe svolta almeno 150 minuti a settimana. Molte persone, invece, non si muovono a sufficienza, creando un circolo vizioso. Infatti, la mancanza di movimento, unita a sollecitazioni ripetitive, è causa di tensioni muscolari.

Per via del pericolo di contagio (Covid-19), nella primavera del 2020 si è dovuto rinunciare ad attività come pilates, calcio o altri sport, e molte persone hanno anche dovuto lavorare da casa.

Proprio come è successo a Lea (32 anni), che da un giorno all'altro si è ritrovata a lavorare dal tavolo della cucina, senza disporre della sedia o dell'attrezzatura adeguata, né di un monitor o una tastiera. Infatti, da aprile, Lea ha sofferto di forti dolori alla nuca e alla schiena. Le visite

mediche non hanno riscontrato niente e riusciva a trovare sollievo solo prendendo degli antidolorifici.

### Inizio di una terapia Shiatsu

Durante il primo incontro con la terapeuta Shiatsu, Lea valuta le sue tensioni muscolari. La parte superiore del suo corpo è rigida, le spalle sono sollevate e la respirazione è poco profonda. La terapeuta comincia a trattare le tensioni del suo corpo attraverso delicati movimenti di pressione e stiramento, durante i

quali chiede a Lea di respirare profondamente e lentamente. Il corpo ritrova il suo equilibrio energetico e la sua naturale capacità di autoregolazione. Tramite delle domande mirate, la terapeuta guida Lea verso la consapevolezza del proprio corpo. Dopo alcuni trattamenti, Lea osserva che è nei periodi più stressanti della vita quotidiana che tende a sollevare le spalle e respirare superficialmente. Si rende anche conto che può contribuire al suo rilassamento utilizzando le tecniche che le sono state mostrate dalla terapeuta. Dopo dieci sedute, i dolori dovuti alla tensione sono nettamente diminuiti. La terapia può concludersi e Lea può finalmente tornare alle sue amate lezioni di aerobica.

## SHIATSU

Shiatsu Gesellschaft Schweiz  
Association Suisse de Shiatsu  
Associazione Svizzera di Shiatsu

### Lo Shiatsu è un metodo riconosciuto

Lo Shiatsu proviene dal Giappone e significa «pressione delle dita». Mediante una pressione delicata, stiramenti e rotazioni, lo Shiatsu allevia disturbi fisici e psicologici, aiuta a rilassarsi e favorisce la consapevolezza del proprio corpo.

Lo Shiatsu integra la medicina classica e alternativa e i costi vengono rimborsati dalle assicurazioni complementari. Le terapeute e i terapeuti complementari del metodo Shiatsu seguono una formazione di almeno tre anni e hanno la possibilità di conseguire un diploma federale.

Per trovare terapisti/e  
oppure diventare terapisti/e  
[www.shiatsuverband.ch](http://www.shiatsuverband.ch)





**Vai per la tua strada.**

Curioso, facile. «Shiatsu Basis», cinque giorni, un nuovo mondo. A partire dal 3 novembre. Lingua del corso: tedesco

[heilpraktikerschule.ch/shiatsu](http://heilpraktikerschule.ch/shiatsu)

Heilpraktikerschule Luzern  
Tel +41 (0)41 418 20 10

