

Lo shiatsu per la gravidanza

L'utilizzo di tecniche shiatsu per la donna in dolce attesa interessa principalmente tre zone in cui si riscontrano gli effetti dei mutamenti in corso nel corpo della madre. Lo shiatsu oltre a essere rilassante può apportare vari benefici: è preferibile in ogni caso non trattare una donna nei primi tre mesi di gestazione

In gravidanza, parto, puerperio e cicli fertili della donna, lo shiatsu offre un'alternativa olistica per aiutare la donna e sostenere i processi fisiologici. È una disciplina che si distingue per la sua ben nota e testata affidabilità. Usata dalle ostetriche tradizionali giapponesi (josanpu) che l'hanno preservata e arricchita con moderne tecniche, esprime quanto si conosce da sempre: il tocco esperto di un professionista fa molto di più di qualsiasi strumento, quando c'è bisogno di rassicurare, aiutare, sostenere la gravida nel suo percorso fisiologico. Una parte dell'effetto positivo dello shiatsu sul percorso nascita è data dalla sua generale azione contro il distress, mentre un'altra parte deriva dalla capacità di sostenere la fisiologia.

Lo shiatsu può essere un'esperienza estremamente rilassante e può apportare alcuni benefici per:

- mal di schiena, spalle e collo;
- mal di testa;
- insonnia e ansia;
- sciatalgia;
- stress e tensione generale;
- dolore in travaglio.

La gravidanza è un momento in cui il corpo della donna si adatta alle necessità del feto. Ecco quindi cambiare l'assetto della struttura muscolo scheletrica, i tessuti tendersi per accogliere l'aumento di peso, il sistema ormonale influire sullo stato emotivo.

Il trattamento della donna in gravidanza porta l'attenzione a tre zone che risultano essere le più interessate e nelle quali riscontriamo gli effetti dei mutamenti in corso nel corpo della madre.

Le pratiche shiatsu puntano a sostenere la trasformazione e il movimento del Qi, elemento base dello svolgimento dei fenomeni in medicina orientale, agendo con tecniche mirate di tonificazione e di sedazione.

LA PRIMA ZONA

La prima zona, il Vaso Cintura, circonda il bacino e ha origine nello spazio tra i Reni (VG 4) passando sotto la gabbia toracica, sui fianchi del corpo, sulla spina iliaca anteriore per raccogliersi nella parte frontale sopra l'osso pubico. Influenza sia le ossa che i muscoli del bacino, compresi la giuntura sacro-iliaca, la sinfisi pubica, i muscoli obliqui interni ed esterni, i muscoli addominali trasversali e i muscoli superficiali e profondi del piano pelvico. Agisce sostenendo il Qi dell'utero e il

Jing (forza vitale primigenia); ha inoltre influenza sulla capacità di radicamento emotivo. Riguarda il nostro sostegno fisico centrale e dovrebbe idealmente essere rilassato, ma ben sviluppato muscolarmente.

La ricevente può ricevere il trattamento in posizione supina o laterale o seduta. Il trattamento consiste nel far scivolare le mani lungo il percorso del Vaso Cintura o Dai Mai, strusciando e soffermandosi lungo i punti del percorso: si innescherà così un circuito, tra la parte anteriore Yin e la parte posteriore Yang, in cui assecondare il movimento del Qi tra il feto e la madre e di conseguenza rinvigorirne la qualità e la quantità. Mantenere un contatto rispettoso, non invasivo, per il tempo necessario a sostenere l'effetto di ricarica.

LA SECONDA ZONA

La seconda zona, importantissima, è la zona sacrale. Qui si dipana il meridiano di Vescica Urinaria e i suoi punti localizzati nei forami sacrali: V31, V32, V33, V34. La gestante avverte spesso un senso di pesantezza e di affaticamento lombare che può essere alleviato eseguendo una serie di pressioni localizzate. Possono anche essere utilizzati per trattare le difficoltà di minzione. Inoltre, i punti sono legati ai nervi sacrali e quindi danno sollievo al dolore del travaglio. Sono i nervi sacrali a innervare il segmento inferiore dell'utero, il perineo e la vagina inferiore. Questi punti sono spesso utilizzati nel corso delle contrazioni per attenuare il dolore e per aiutare le contrazioni a essere più efficaci. Di solito vengono trattati durante le contrazioni: molte donne ne hanno infatti bisogno per



Foto su concessione dell'autore



IL TRATTAMENTO SHIATSU DELLA DONNA IN GRAVIDANZA INTERESSA TRE ZONE: IL VASO CINTURA, LA ZONA SACRALE E LA ZONA INFRA SCAPOLARE. LE PRATICHE USATE PUNTANO A SOSTENERE LA TRASFORMAZIONE E IL MOVIMENTO DEL QI

diminuire il dolore per tutta la durata del travaglio. Possono essere inoltre utilizzate se le contrazioni sembrano inefficaci e per attenuare il sanguinamento uterino.

La posizione della ricevente può essere carponi, con le braccia appoggiate a uno sgabello o a un pallone di circa 60 cm di diametro, in modo da scaricare il peso in avanti oppure in decubito laterale. Le pressioni del palmo e delle dita sulla zona avvengono con tutte le angolazioni possibili. Al tocco vanno individuate quali parti devono ricevere una pressione mantenuta e costante, restando con una mano in appoggio mentre con l'altra, usando il pollice o le nocche delle dita, si effettuano delle pressioni sul bordo del sacro, negli spazi intervertebrali, a lato dei processi spinosi, sopra le creste iliache. Si lavora con continuità finché la zona risponderà al tocco in modo energeticamente uniforme. L'intensità della pressione da esercitare è diversa da punto a punto; la sensibilità dell'operatore è perciò essenziale nel percepire qual è la giusta pressione in funzione della risposta del Qi. In generale la differenza principale da ricercare è se un punto sia in condizione di pienezza o di carenza di Qi: la carenza richiede una pressione mediamente statica, prolungata, profonda, che attende la risposta del Qi.

LA TERZA ZONA

La terza zona è situata tra le scapole. La zona infrascapolare può risultare dolente o tesa al tatto, infatti la tensione nasce da un nuovo assetto della colonna vertebrale e da un accentuato carico energetico a livello degli organi del torace, in particolare del meridiano del Cuore. La tecnica che è preferibile adottare risiede nell'azione bivalente di tonificazione/sedazione in cui si agisce spostando l'eccesso (jitsu) di Qi laddove v'è necessità (kyo). La posizione della ricevente può essere seduta o accovacciata sulla palla. Si palpa la zona infrascapolare usando le dita distese per impastare separatamente i muscoli dorsali ai due lati della colonna vertebrale. Questa manovra può essere dolorosa, in modo particolare dal lato che risulterà il più teso e contratto. In questa zona (VU11-VU17) scorre il meridiano della Vescica Urinaria e i punti rispecchiano un aspetto energetico particolarmente importante: il riflesso di diversi organi correlati con la parte alta del torace, il Cuore, i Polmoni e, in generale, il Riscaldatore superiore, che influenzano lo stato emotivo. Si appoggia un palmo sul lato più teso e si mantiene una pressione ferma e costante, mentre si effettua una pressione attiva e stimolante con l'altra lungo il meridiano di Vescica Urinaria e lungo il bordo

scapolare. Il lato più morbido va trattato con vigore, utilizzando anche il gomito, se necessario. Successivamente si appoggia la mano aperta sulla scapola dal lato più rigido della schiena e si afferra con l'altra la testa dell'omero. Si afferrano scapola e omero e si mobilizzano in senso rotatorio o nelle quattro direzioni cardinali. Si ripete più volte questa modalità di trattamento finché l'articolazione risulterà più mobile. Se il lato rigido persiste o è ancora doloroso, si ripete la sequenza di trattamento dall'inizio.

**Operatore e Insegnante Shiatsu Metodo Masunaga, fa parte del Comitato Scientifico Tecnico Fisio Direttore e docente del Master Shiatsu e MTC della Scuola Tao Shiatsu, Esperto e formatore di shiatsu in gravidanza per ostetriche*

BIBLIOGRAFIA

- Ingram J, Domagala C, Yates S: *The effects of shiatsu on post-term pregnancy. Complement Ther Med.* 2005, 13: 11-15. 10.1016/j.ctim.2004.12.004.
- Hyde E. *Acupressure therapy for morning sickness. A controlled clinical trial. J Nurse-Midwifery* 1989; 34: 171-178.
- Smith C, Crowther C, Beilby J. *Acupuncture to treat nausea and vomiting in early pregnancy: A randomized controlled trial. Birth.* 2002;29(1):1-9. Crossref, Medline, Google Scholar