



Mal di testa e shiatsu

Lo shiatsu può essere di aiuto nel trattamento della cefalea, un disturbo lamentato ogni giorno da molti pazienti e comunemente associato allo stress

La percentuale della popolazione adulta che presenta una qualsiasi forma di cefalea è del 46%. L'11% soffre di emicrania, il 42% di cefalea tensiva e il 3% di cefalea cronica quotidiana. La cefalea è dovuta a un ristagno di energia nella testa, causato da agenti patogeni interni o esterni, climatici, tensivi e ormonali. Con il trattamento shiatsu è possibile riportare l'energia disarmonica verso il basso: attivando la polarità dei meridiani yang, che hanno direzione discendente, lavorando sulla mu-

scolatura della schiena, dall'occipite al sacro, portando le pressioni anche sull'arto inferiore e adoperando stiramenti dell'arto superiore, lo shiatsu attiva le risorse del ricevente e aiuta il processo di guarigione. Chi soffre di mal di testa può trovare nello shiatsu un prezioso alleato, perché l'operatore considera l'organismo nella sua globalità e non si concentra solo sulla parte dolorante.

L'EMICRANIA

L'emicrania è la più comune forma di cefalea disabling, con alta percentuale nella popo-

lazione femminile e anche fra i soggetti in età prescolare. Essendo la regina delle cefalee, l'emicrania rappresenta un problema sociale. Lo shiatsu può aiutare lo stato generale del soggetto che ne soffre, ma non in fase acuta e durante le crisi. Le sue caratteristiche principali sono:

- comparsa sotto forma di attacchi periodici separati da intervalli;
- dolore di intensità moderata o severa, generalmente pulsante e monolaterale;
- associazione con nausea/vomito e/o fotofobia e fonofobia;
- durata dell'attacco da 4 ore a 3 giorni;

CHI SOFFRE DI MAL DI TESTA PUÒ TROVARE NELLO SHIATSU UN PREZIOSO ALLEATO, PERCHÉ L'OPERATORE CONSIDERA L'ORGANISMO NELLA SUA GLOBALITÀ E NON SI CONCENTRA SOLO SULLA PARTE DOLORANTE



• può essere indotta o aggravata da condizioni ambientali, alimenti, stress, modificazioni del ritmo sonno-veglia (emicrania del week-end), variazioni ormonali (emicrania mestruale).

LA CEFALEA TENSIVA

La cefalea di tipo tensivo è la forma più diffusa di cefalea e colpisce prevalentemente le donne intorno ai 30 anni. Il dolore è tipicamente compressivo-costrittivo ('come una morsa'), bilaterale (spesso con distribuzione a 'fascia' o a 'casco'), localizzato principalmente sulla fronte o sulla nuca. Questo tipo di cefalea ha una intensità lieve-moderata, che generalmente non compromette le normali attività della vita quotidiana. Il vomito è assente, la nausea è rara, ma possono coesistere fonofobia o fotofobia.

La sua durata varia da minuti a vari giorni. Sia la forma episodica sia quella cronica possono essere associate o meno a contrazione muscolare dei muscoli pericranici.

Rispetto all'emicrania, la cefalea tensiva è più blanda e nel suo trattamento lo shiatsu può essere utile. L'operatore shiatsu si deve confrontare con tutte le informazioni che il ricevente riporta, individuando le linee energetiche di pertinenza dell'area dolorante. Sarà molto importante la-

vorare a livello muscolare, con ritmo lento, attivando il sistema parasimpatico.

Il cranio, lo SCOM (Sternocleidomastoideo), il trapezio e, soprattutto, l'area occipitale, compreso il bulbo rachideo, interessando i nervi craniali, rappresentano le zone dove concentrare le pressioni dello shiatsu e il trattamento dei meridiani:

- *dolore frontale*: canale di Vescica Urinaria
- *dolore laterale*, zona parietale: canale della Vescica Biliare
- *dolore occipitale*: canale di Vescica Urinaria, Vescica Biliare

Lo shiatsu aiuta ad allentare le tensioni nei muscoli contratti del capo e della parte superiore del collo e a ossigenare meglio i tessuti. Il trattamento sarà concentrato non solo sulle aree dolorose, ma anche sulle origini della disarmonia. Le pressioni saranno necessarie su tutto il corpo, dalla testa ai piedi. ●

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**Operatrice e Insegnante Shiatsu del Metodo Namikoshi e dello Stile Masunaga, iscritta alla FISIEO, fa parte della Commissione Esami Nazionale e del Consiglio Direttivo della Namikoshi Shiatsu Europe Italia. È Docente al Master di Medicina Integrata e Terapie Complementari all'Università di Siena.*

Uno studio sulle potenzialità dello shiatsu

Nel 2007 l'Università di Leeds-Regno Unito, in accordo con altri Paesi europei, ha eseguito una ricerca scientifica commissionata dal Parlamento Europeo sulle medicine complementari. In tale ambito la Federazione Italiana Shiatsu (Fisieo) ha dato incarico all'Università di Leeds di condurre uno studio relativo agli effetti dello shiatsu sulla tensione muscolare, sullo stress, sul dolore che caratterizza il mal di testa e sulla disarmonia in generale. Lo studio, che ha esaminato circa 950 persone in Spagna, Austria e

Regno Unito, per un lasso di tempo di 3/6 mesi, ha evidenziato quanto segue:

- il trattamento "non ha costituito una brutta esperienza";
- oltre la metà dei partecipanti dichiara di "concordare fortemente" di non aver provato sensazioni fisiche o emotive spiacevoli;
- il 18% circa dei partecipanti riferisce di aver percepito una sensazione negativa nei quattro giorni successivi al trattamento. Col passare del tempo, questa percentuale diminuisce notevolmente: l'82% dei soggetti

intervistati dichiara infatti che la sensazione negativa, che in seguito affermeranno essere diventata positiva, è da considerarsi transitoria e rientra nel processo di guarigione in base alla teoria dello shiatsu (crisi di guarigione o effetto Menken);

- i riceventi che hanno espresso parere positivo concordano con l'affermazione che "lo shiatsu è stato efficace nel trattamento dei sintomi";
- una percentuale considerevole dichiara di "concordare o concordare fortemente" sui

potenziali benefici del trattamento, tra cui: miglioramento generale dello stato di salute, ottimismo sulla possibilità di mantenere o migliorare il proprio stato di salute, miglioramento della postura o del modo in cui si usa il proprio corpo, consapevolezza di poter essere utili a sé stessi, cambiamento nel modo di percepire il proprio corpo. La ricerca lascia intuire le potenzialità offerte dallo shiatsu nel campo della salute: minore impiego di medicinali, riduzione dei giorni di lavoro persi per malattia, miglioramento della salute sociale.