

SHIATSU: ARTE PER IL BENESSERE ALLA PORTATA DI TUTTI

Benefici dello Shiatsu sullo stress

Fu l'endocrinologo Hans Selye (1907-1982) a utilizzare per primo la parola stress per indicare il cambiamento fisiologico che si produce all'interno di un organismo per adattarsi ad una nuova situazione. Il termine fu preso dall'ingegneria, dove ancora attualmente si riferisce all'azione di forze fisiche su strutture meccaniche.

Lo stress, o sindrome generale di adattamento (SGA), in sé è una sana e necessaria reazione dell'organismo. Lo stesso Hans Selye sosteneva che "senza lo stress non c'è vita". Di fronte ad uno stimolo ambientale, ad una minaccia o ad un'emozione intensa, l'organismo, grazie alla SGA, riesce in generale a dare una risposta appropriata e se le reazioni fisiologiche sollecitate sono di breve durata non ci saranno effetti negativi sulla salute. In questo caso possiamo parlare di stress positivo. Quando però le situazioni "stressanti" sono continue, anche la reazione da stress sarà costante e, se mantenuta a lungo, produrrà una serie di disfunzioni nella persona. Lo stress stimola l'organismo ad aumentare la produzione degli ormoni adrenalina e cortisolo, i quali determinano un'accelerazione della frequenza cardiaca, un aumento della pressione arteriosa, un aumento della velocità metabolica ed indeboliscono la reazione del sistema immunitario. Iperensione, problemi cardiaci, disfunzioni sessuali, astenia, lombalgia, cefalea, depressione, disturbi del sonno e gastrointestinali, sindrome del colon irritabile, problemi ghiandolari, malattie infettive e cancro sembra possano essere in relazione con lo stress.

La sindrome generale di adattamento contiene un alto fattore di soggettività, in quanto ciò che per una persona può essere una situazione stressante, per un'altra può risultare gratificante e addirittura benefica (esempio: parlare in pubblico). Non è quindi tanto la situazione in sé che produce stress ma piuttosto la percezione, l'interpretazione e la reazione che daremo noi a detta situazione. È quindi osservando le nostre reazioni personali verso questo stimolo che potremo influire per alleviarlo anche perché spesso è impossibile eliminarne l'origine. Pensiamo ad esempio allo stress legato all'attività lavorativa!! In Europa è considerato, tra l'altro, il secondo problema della salute dopo il mal di schiena. Affligge circa il 30% dei lavoratori e le donne risultano le più colpite. I costi in termini umani sono rilevanti: ipertensione arteriosa, palpitazioni, infarti del miocardio, insonnia, "fatica cronica", mal di schiena, emicrania, eruzioni cutanee, disturbi della digestione, ulcere, coliti, bulimie, crampi, sensazioni di nausea, difficoltà di respiro,.... Stati compulsivi legati all'assunzione di cibo, sigarette, alcool, ed anche dipendenza stessa da lavoro (workaholism)... Tutto questo accompagnato da risposte sul piano del comportamento con reazioni quali l'ansia e l'aggressività. Anche in termini economici i costi sono ingenti: si pensa a più di 20 miliardi di euro senza considerare la perdita della produttività. Alcuni studi fatti all'interno dell'UE ipotizzano che lo stress lavorativo si riscontri in presenza di un elevato impegno da parte del lavoratore associato ad una scarsa ricompensa, laddove con il termine ricompensa si intende guadagno economico, approvazione sociale, stabilità lavorativa e opportunità di carriera. Disoccupazione, precariato ed incertezza della posizione occupata sono compresi in questi fattori.

È ormai assodato che lo Shiatsu, con le sue pressioni su determinati punti o zone del corpo aiuta a recuperare la vitalità e ad aumentare le difese dell'organismo "liberando" il corpo fisico, psichico ed emozionale dalle tensioni presenti ed aiuta la persona a prendere coscienza del suo stato generale di salute, a farsene maggior carico e la stimola a fare quei piccoli cambiamenti che possono evitare di arrivare ad una fase di esaurimento. Con le sue pressioni regolari, dolci e profonde agisce sul sistema nervoso ed in modo particolare sul sistema parasimpatico che produce rilassamento e sviluppa i processi di rigenerazione dell'organismo. Equilibra quindi il sistema

nervoso traendone beneficio anche il campo psichico ed emozionale. Stimolando le varie zone del corpo se ne aumenta la vitalità e si migliorano le funzioni organiche digestive, respiratorie, ecc.. Pressioni e stiramenti aiutano a ridurre le tensioni muscolari ed a migliorare il tono degli stessi ed aumentano la mobilità delle articolazioni (che è la loro salute) dando al paziente una sensazione di scioltezza generale. Effetti benefici si ottengono anche sulla circolazione sanguigna e linfatica che a loro volta aiutano ad eliminare le tossine dell'organismo producendo una sensazione di benessere. Lo Shiatsu può quindi essere considerato un ottimo strumento per ridurre lo stress.

La prevenzione

“Somministrare farmaci dopo che la malattia si sia già manifestata è come scavare un pozzo quando si ha sete” recita una frase di un antico libro classico cinese di medicina.

In generale, in occidente siamo abituati a convivere con parecchi sintomi che ci creano disfunzioni come il mal di testa, ansietà, dolori muscolari od articolari, cattiva digestione, fatica, stress. Solo quando questi sintomi ci impediscono di svolgere le nostre mansioni decidiamo finalmente di dedicare un po' di tempo a noi stessi e “curarci”. Anche lo Shiatsu, seguendo questa logica, spesso diventa più disciplina terapeutica che non preventiva, dimostrando comunque in quest'ambito una notevole efficacia. Evidentemente l'ideale sarebbe prenderci cura del nostro corpo quando siamo bene in modo tale da mantenere alte le nostre difese ed essere in buone condizioni psicofisiche per rispondere in maniera adeguata alle esigenze della nostra vita quotidiana. In quest'ottica lo Shiatsu può e deve divenire anche pratica sociale alla portata di tutti, come avviene in Giappone dove il suo utilizzo, per esempio in ambito familiare, è piuttosto diffuso. Tutto questo senza dimenticare che per chi lo sceglie quale professione è necessaria una formazione adeguata che dura mediamente tre anni.

Corsi Shiatsu amatoriale e autoshiatsu

La **tecnica base** dello Shiatsu Namikoshi in questa sfera è senza dubbio una delle più semplici. Si può apprendere in tempi relativamente brevi, non necessita di conoscenze particolari di anatomia e fisiologia, presenta poche controindicazioni, non ha necessità di utilizzare creme o olii, si può ricevere vestiti, sdraiati, seduti, in uno studio, in un parco, in ufficio o sull'aereo.

Prossimamente è nostra intenzione dare avvio a **Corsi amatoriali** che daranno la possibilità agli interessati di conoscere la tecnica nei suoi aspetti più semplici in modo tale da poterla utilizzare con i famigliari, gli amici, ecc.. soprattutto allo scopo di rilassare.

Con i **Corsi di Autoshiatsu** cercheremo di dare qualche strumento semplice da poter utilizzare in qualsiasi occasione per contrastare situazioni “stressanti”, in modo particolare sul posto di lavoro. Pensiamo ad esempio alle conseguenze per chi sta seduto per lunghi periodi davanti al computer: dolori alle braccia e ai polsi, mal di schiena e collo, occhi stanchi, contratture muscolari, tensioni nervose e ansietà.

In conclusione, ben vengano Corsi Professionali di Shiatsu, ma anche di Autoshiatsu e di Shiatsu Amatoriale, ben strutturati e accurati, che abbiano quale finalità quella di mantenere il corpo libero da tensioni e di migliorarne la vitalità.

Per chi volesse saperne di più, oppure provare, saremo presenti alla manifestazione Massaggia-TI che si svolgerà a Lugano, Villa Ciani nei giorni 1-3 marzo 2008. Per maggiori informazioni: www.namikoshi.ch