

## Shiatsu in gravidanza, un valido aiuto

di *Emanuela Sordelli*

Storicamente in Giappone, fino alla prima metà del XX secolo, le donne in gravidanza erano seguite e accompagnate al parto dalle Sanba, nome giapponese con cui vengono indicate le ostetriche tradizionali.

Nel dopo guerra anche il Giappone subì un processo di occidentalizzazione e ci fu una medicalizzazione del parto, perdendo purtroppo quest'antica tradizione.

Le Sanba combinavano conoscenze in campo ostetrico allo Shiatsu, che era una disciplina prettamente maschile.

Non esistono molti testi scritti riguardanti le pratiche delle ostetriche tradizionali giapponesi ma, per fortuna, gran parte del sapere è stato tramandato oralmente.

Oggi, le antiche conoscenze relative alla Medicina Tradizionale Cinese sono state combinate con la medicina occidentale, e diversi studi hanno dimostrato che Lo Shiatsu in gravidanza è un valido aiuto.

Certamente gravidanza è sinonimo di cambiamento.

Il corpo si modifica senza che si possa avere un controllo diretto, vi sono grandi sbalzi umorali, cambia il rapporto di coppia e si è pervasi da un grande senso di responsabilità nei confronti della creatura in arrivo che dipenderà totalmente dai genitori.

Risulta fondamentale affrontare questi mesi con serenità fisica ed emotiva, così da poter cogliere gli aspetti sorprendenti di quest'esperienza travolgente.

Molte terapie olistiche si propongono per aiutare le donne a vivere la gravidanza e il parto in modo sano e soddisfacente senza ricorrere a farmaci se non necessario.

Lo Shiatsu, che lavora tanto sul sistema nervoso e muscolare quanto sui principi della medicina tradizionale cinese, riesce a sostenere aiutare la donna durante la gravidanza e il travaglio senza presentare effetti collaterali.

I trattamenti Shiatsu sono efficaci per disturbi tipici della gestazione quali: nausea mattutina, tensione cervicale e alle spalle, mal di schiena, mal di testa, cattiva circolazione e ritenzione idrica nonché stitichezza, emorroidi e rallentamenti della digestione.

Grazie all'approccio olistico, oltre a dare beneficio per i disturbi sopracitati, permette alla donna di avere una maggiore consapevolezza e sensibilità del proprio corpo, stimola ed equilibra a livello energetico, rafforza il sistema immunitario e rende la respirazione profonda e rilassata. Anche durante il parto lo Shiatsu offre un valido sostegno.

Tutte le ostetriche del mondo massaggiano la zona inferiore della schiena per attenuare la pressione delle contrazioni e lo Shiatsu non fa altro che rendere questo tocco più consapevole e strettamente legato alle diverse fasi del travaglio.

In una prima fase viene stimolata la contrazione e la dilatazione della cervice, poi si cerca di attenuare il dolore legato alle contrazioni. Quando avviene la nascita si fa rilassare la respirazione tra una spinta e l'altra e infine si favorisce l'espulsione della placenta.

Durante l'ultimo periodo di gestazione, il terapeuta potrà insegnare al partner i punti da premere durante il travaglio per sostenere la compagna.

Lo Shiatsu è gradevole anche se non ci sono problemi e aiuta ad avere un buon parto, che è un momento naturale del ciclo vitale delle donne e come tale dovrebbe essere vissuto.

Nel periodo postnatale lo Shiatsu, unito ad alcuni semplici esercizi, è un valido aiuto per recuperare le forze, il tono muscolare, riequilibrare il bacino e mantenere la serenità psicofisica indispensabile per affrontare con gioia la maternità.



**L'Associazione Svizzera di Shiatsu metodo Namikoshi organizza: TRATTAMENTI SHIATSU**

Nell'ambito del Tirocinio per la formazione professionale Shiatsu, viene offerta la possibilità di ricevere un trattamento Shiatsu dagli allievi dell'Istituto di Shiatsu metodo Namikoshi.

**Date: 26 gennaio, 9-23 febbraio, 23-30 marzo, 4-11-25 maggio 2019**

**Orari: 9:00 / 10:30 / 14:00 - Prezzo speciale: 20.- CHF - Luogo: Gimnasium Fitness Center di Arbedo-Castione**

**Per informazioni e appuntamenti consultare il sito [www.namikoshi.ch](http://www.namikoshi.ch)**