

Lo shiatsu per i dolori mestruali... funziona davvero?!

di Paolo Sambo

La risposta è pronta! Lo shiatsu può fare molto, in modo efficace e sicuro.

I dolori mestruali, o dismenorrea secondo il termine medico, sono un universo fatto di svariati disturbi fisici ed emozionali, tali da compromettere anche seriamente la quotidianità prima e durante il ciclo. In quei giorni, la scelta più semplice sembra quella del farmaco analgesico, a lungo andare risulta però dannosa.

Come lo shiatsu può intervenire? Questa tecnica giapponese, il cui significato è "pressione con le dita", agisce in diversi modi sui disturbi e spetta al terapeuta saper valutare la soggettività del caso, considerando attentamente i sintomi avvertiti dalla paziente. Quello che propongo qui è un approccio personale, ovvero ciò che mi ha permesso di riscontrare risultati positivi nella tesi finale di diploma.

Il lavoro, nel totale rispetto verso la persona e le sue percezioni, segue la cronologia fisiologica del ciclo ovarico ed è suddiviso in due parti. Vediamole nello specifico:

Passata la fase mestruale, nelle due settimane precedenti l'ovulazione vi è un crescente rilascio di ormoni follicolo-stimolanti da parte dell'ipofisi, ghiandola endocrina situata alla base del cranio.

Sono due i punti chiave: le regioni cervicali e la schiena, area sacrale compresa. Il primo è importante soprattutto per la correlazione con il sistema nervoso autonomo; uno dei nervi principali, il nervo vago, si connette proprio con la zona addominale, spesso irrigidita dai disturbi.

Trattando la schiena, invece, intendiamo rilassare la muscolatura paravertebrale e altresì agiamo sull'innervazione dell'apparato genitale, situata proprio a livello lombare e sacrale. L'obiettivo è quello di regolarizzare la fisiologia dei processi ormonali in corso.



Dopo l'ovulazione nel sangue vi è un progressivo aumento dei livelli di progesterone, sostanza che prepara l'utero all'eventuale gravidanza. Gli arti inferiori e l'addome sono ora le due zone cruciali, ricordando che lo shiatsu valuta sempre globalmente l'organismo. Migliorare la circolazione sanguigna e linfatica negli arti inferiori significa sicuramente garantire un'ossigenazione adeguata nella regione genitale. Secondo la medicina tradizionale cinese, uno squilibrio del meridiano della milza può causare mestruazioni dolorose o irregolari. Due punti del meridiano, utilizzati anche in agopuntura, hanno importanza specifica e sono situati nella parte interna degli arti inferiori, rispettivamente sopra il malleolo e superiormente al ginocchio.

L'addome, zona di grande valenza emozionale, è di frequente il centro vero e proprio del dolore. Il trattamento mira a rilassarlo ed è sempre in armonia con la gradevolezza, il principio cardine dello shiatsu.

Durante la fase mestruale, la paziente deciderà se ricevere shiatsu a dipendenza delle proprie sensazioni. In questo caso il lavoro avrà connotati maggiormente rilassanti e preparatori alla nuova fase follicolare in arrivo.



Alimentazione con i 5 elementi

Date: 12-13 novembre - 10-11 dicembre 2016

Insegnante: Vlady Ceresa - Prezzo 800.- CHF

L'obiettivo principale dell'alimentazione secondo i 5 Elementi è quello di prevenire le malattie tramite cibi adatti, mantenere l'armonia del corpo e della mente. Iscrizione e informazioni presso:

Istituto di Terapie Naturalistiche a Locarno tel: 091 751 17 58 - mail: info@scuola-itn.com - www.scuola-itn.com