

Federazione Italiana Shiatsu
Insegnanti e Operatori

SHIATSU e mal di Testa

di M. Serena Bagnoli



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
FIRENZE



DIS-CO FISIEO

L'articolo che di seguito pubblichiamo è stato redatto in occasione di un intervento inserito in uno studio sulle cefalee, promosso dal Centro "Terapie non farmacologiche e integrate per la cura delle cefalee". All'interno di questo studio lo shiatsu ha dato il suo contributo in relazione alle cefalee, per i pazienti che sono in cura nel Centro stesso. Alcune terminologie sono state utilizzate per un più agevole colloquio con i medici del Centro stesso.

Buona lettura.

Nell'ambito del Congresso "Terapie non farmacologiche e integrate per la cura delle cefalee" organizzato e promosso da SIPNEI, Università degli studi di Firenze, Centro di cura delle Cefalee di Careggi, ho illustrato cosa intendiamo per energia, le sue qualità, cosa intendiamo per pressione. La relazione che ha accompagnato il poster è stata scritta come sintesi di uno studio fatto su 2 tipologie di mal di testa: Emicrania e Muscolo-Tensivo, partendo dalla base che **la pressione perpendicolare e statica eseguita in tonificazione delle aree IPO/KYO e in sedazione di quelle IPER/JITSU, agisce direttamente sul sistema nervoso autonomo, favorisce il riequilibrio energetico determinando uno stato di rilassamento profondo della persona intesa come unità di corpo-mente-spirito. Induce al cambiamento.**

La pressione perpendicolare e costante è fondamentale per il successo del trattamento, è usata per il riequilibrio della compressione, iper/jitsu, e decompressione, ipo/kyo. Quando viene esercitata una pressione non corretta la sensazione ricevuta è sgradevole, "pungente come una lama", il corpo lo interpreta come segnale di pericolo che allerta il sistema nervoso simpatico; mentre un'adeguata pressione perpendicolare e costante attiva il sistema nervoso parasimpatico, porta ad un rilassamento profondo, il "sistema corpo" si rilassa, tutto si scioglie. Non ci sono attualmente prove di validità scientifica che lo dimostrino, lo si può riscontrare nella pratica. In una lettura più poetica si può dare un'interpretazione del "Tocco" "te-ate" te significa mano, ate=applicare le mani. Le funzioni del te-ate sono: poggiare la mano, proteggere ed aspettare. Adagiare la mano quando si presenta un dolore è un atto inconscio ed istintivo. Il tocco della mano non è altro che portare la mano verso qualcuno bisognoso di aiuto e aspettare, adagiare la mano con calma, rilassa, placa. Il mal di testa è inteso principalmente come grande segnale di tutto ciò che non fluisce nel "sistema corpo".



Quando la testa, il vertice dell'essere umano, la centrale da cui tutti gli impulsi partono è dolente e congestionata tutto il resto non fluisce nella giusta maniera.

Il lavoro sui canali energetici o meridiani tramite il tocco permette all'intero corpo di collaborare per risolvere il problema che affligge una parte. Il mal di testa è inteso anche come un'opportunità, l'opportunità di avere la consapevolezza di ciò che non va in qualche aspetto della vita che poi il corpo manifesta con dolore, anche se come detto sopra è tutto il sistema corpo-mente-spirito che interagisce e collabora. La condizione di disarmonia iper/ipo nei canali energetici che si perpetua nel tempo, determina la perdita dello stato di salute, manifestandolo con stati dolorosi.

Ho riscontrato nel corso dei trattamenti, eseguiti su più di 80 persone che manifestavano mal di testa, più frequentemente sbilanciati alcuni canali rispetto ad altri. Nello specifico ho lavorato seguendo tutto il percorso dei meridiani, utilizzando talvolta anche alcuni punti di altri canali, seguendo il criterio in cui locazione e funzione hanno un ruolo fondamentale per determinare gli effetti nel corpo. Partendo dal presupposto che ogni mal di testa è un caso a sé, come ogni persona e, nonostante la stessa tipologia di disarmonia rilevata nei meridiani, non è possibile stabilire un protocollo specifico di trattamento del mal di testa proprio perché ogni singolo individuo evidenzia aspetti diversi della stessa manifestazione.

Una buona percentuale delle persone trattate ha potuto verificare l'efficacia del trattamento sin dalle prime sedute: il dolore si è rapidamente alleviato e la sua risoluzione è avvenuta dopo un ciclo di trattamenti che ha ricondotto il "sistema corpo" verso il proprio equilibrio psicofisico.

- EMICRANIA Il trattamento del canale di Vescicola Biliare, talvolta in condizioni ipo, altre iper è risultato particolarmente efficace proprio per le sue due funzioni principali: presiede alla distribuzione delle sostanze nutritive, regola l'energia di tutto il corpo attraverso l'attività delle secrezioni interne che riguardano le ghiandole digestive (bile, parotina delle ghiandole salivari, gastrina delle ghiandole gastriche, insulina...), il percorso del meridiano di Vescicola Biliare nasce dall'angolo esterno dell'occhio, scende

alla mascella, scende sotto l'orecchio fino alla nuca per poi risalire a coprire il lato della testa, prosegue poi riscendendo dal torace in maniera retta sul lato del corpo.

Ecco che nella condizione deficitaria di queste funzioni, riassunte con le parole chiave Distribuzione e Decisione, la prima disarmonia importante che si verifica nel corpo-mente-spirito è la confusione in tutto il sistema, la perdita della direzione, della via da seguire, viene a mancare la capacità di organizzare e ordinare, di essere flessibili. Gli effetti naturali di questo disordine si manifestano con la comparsa di dolore in una zona laterale della testa, rigidità nelle articolazioni, affaticamento della vista, confusione della visione.

Il trattamento del canale di Vescicola Biliare, spesso è stato abbinato al trattamento del canale di Vescica, le cui funzioni riguardano il mesencefalo, l'ipofisi, la ghiandola pituitaria e gli organi dell'apparato urinario, elimina l'urina come prodotto della purificazione dei liquidi. In quasi tutte le persone con emicrania che ho trattato, riequilibrare questi 2 canali, ha portato fin dalla prima seduta ad un grande miglioramento e con i trattamenti successivi ad una maggior chiarezza tanto da ritrovare una consapevolezza rispetto al proprio disagio, e riuscire a rimettere ordine in ogni aspetto della vita. Il decorso dei trattamenti è stato per la maggior parte dei casi dalle 3 alle 5 sedute nelle situazioni in cui la manifestazione di emicrania era recente, entro le 10 sedute quando il disturbo era presente da più tempo.

- MUSCOLO-TENSIVO La maggior parte dei mal di testa muscolo tensivi si manifestano a fine settimana, o comunque al termine dei giorni lavorativi e sono spesso accompagnati da rigidità del collo e spalle. Il filo conduttore dei trattamenti per questo tipo di mal di testa è stato l'accumulo di tensione senza riuscire a scaricarla, tensione originata da più aspetti e di conseguenza risolta con il trattamento di canali valutati per funzione, associazione e capacità a questi aspetti. In molte persone ho riscontrato interessati alcuni canali quali Intestino Crasso, nella funzione di secernere ed espellere, elimina il ristagno del Ki, associato anche alla capacità di lasciar andare.

Trattenere e trattenersi, è un atteggiamento frequente, non si riesce a lasciar andare, si trattengono tutti pesi della vita, l'energia, il

Ki non fluisce, si genera tensione. Il meridiano di Stomaco nella funzione di condotto digestivo, associato alla fame e all'impulso di acquisizione ma anche nella capacità di accettare; il canale di Milza nella funzione di governare le ghiandole che presiedono alla digestione, la distribuzione e trasformazione delle sostanze nutritive e la capacità di contenere, digerire e analizzare, associato anche al pensiero logico, al processo di scomposizione e analisi delle informazioni.

Il canale di Fegato nella funzione di immagazzinare il nutrimento assicura l'energia per l'attività di tutto il corpo, la scomposizione e disintossicazione del sangue, la capacità di pianificare un'azione e metterla in pratica. Il canale di Ministro del Cuore nella funzione del sistema circolatorio che coadiuva il cuore, la sua capacità è quella di far circolare il Ki.

Il canale di Vescica non solo per l'associazione al sistema nervoso, e per la capacità di purificare, ma anche per la capacità di lasciar scorrere il Ki. Ho trattato anche punti su canali che passano sulla testa, proprio per la loro localizzazione, con l'intento di

decomprimere con la pressione, non solo il punto ma anche il cranio. Ho potuto verificare che quando non si riesce a far fluire tutte le informazioni che arrivano dall'esterno, che non si riesce a fare circolare il pensiero, e poi a trasformarlo, oppure l'incapacità di programmare, pianificare, e non si riesce poi a lasciare andare, ma viene tutto trattenuto, e ancora quando non si riesce a purificare e lasciar scorrere, si genera una forte tensione che il corpo esprime con dolore alla testa e rigidità a livello muscolare soprattutto su collo e spalle.

Nella maggior parte dei casi il percorso con lo shiatsu è stato dagli 8 ai 10 trattamenti, risolutivo per la maggior parte dei casi, ognuno fin dai primi trattamenti ha sentito il beneficio, il mal di testa è stato meno acuto e meno frequente, hanno avuto la consapevolezza di esserne gli artefici e non solo le vittime, hanno potuto focalizzare l'attenzione sulla motivazione dell'origine delle tensioni e quindi sono riusciti a scioglierle. Molte persone sono state indirizzate allo shiatsu da psicoterapeuti, medici, qualcuno per sentito dire.

SHIATSU
pressione con le dita



ENERGIA
*nelle sue 4 qualità:
fisica, emozionale,
mentale, spirituale*



Canale energetico in condizione di equilibrio



Canale energetico in condizione IPO = KYO (carenza/vuoto)



Canale energetico in condizione IPER = JITSU (ristagno/pieno)



La pressione perpendicolare e statica eseguita in tonificazione delle aree IPO/KYO e in sedazione di quelle IPER/JITSU agisce direttamente sul sistema nervoso autonomo, favorisce il riequilibrio energetico determinando uno stato di rilassamento profondo della persona intesa come unità di corpo-mente-spirito. Induce al cambiamento.

LA DISARMONIA

Il mal di testa è inteso principalmente come un grande segnale di tutto ciò che non fluisce nel "sistema corpo". Quando la testa, il vertice dell'essere umano, la centrale da cui tutti gli impulsi partono è dolente e congestionata tutto il resto non fluisce nella giusta maniera. Il lavoro sui canali energetici o meridiani tramite il tocco permette all'intero corpo di collaborare per risolvere il problema che affligge una parte.

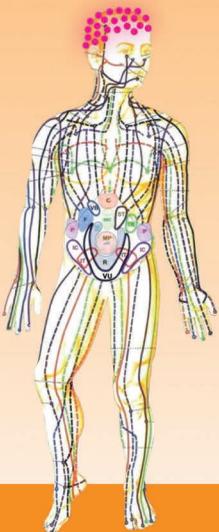
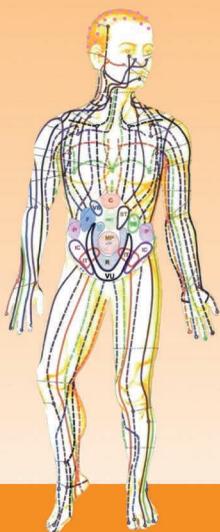
Il mal di testa è inteso anche come un'opportunità, l'opportunità di avere la consapevolezza di ciò che non va in qualche aspetto della vita che poi il corpo manifesta con dolore, anche se come detto sopra è tutto il sistema corpo-mente-spirito che interagisce e collabora. La condizione di disarmonia iper/ipo nei canali energetici che si perpetua nel tempo, determina la perdita dello stato di salute, manifestandolo con stati dolorosi.

IL TRATTAMENTO

Ho riscontrato nel corso dei trattamenti eseguiti su più di 80 persone che manifestavano mal di testa, differenziati tra emicrania e muscolo tensivi, più frequentemente sbilanciati alcuni canali rispetto ad altri. Nello specifico ho lavorato seguendo tutto il percorso dei meridiani utilizzando talvolta anche alcuni punti di altri canali, seguendo il criterio in cui localizzazione e funzione hanno un ruolo fondamentale per determinare gli effetti nel corpo.

Nonostante la stessa tipologia di disarmonia rilevata nei meridiani non è possibile però stabilire un protocollo specifico di trattamento del mal di testa proprio perché ogni singolo individuo evidenzia aspetti diversi della stessa manifestazione.

Una buona percentuale delle persone ha potuto verificare l'efficacia del trattamento sin dalle prime sedute: il dolore si è rapidamente alleviato. La sua risoluzione è avvenuta dopo un ciclo di trattamenti che ha ricondotto il "sistema corpo" verso il proprio equilibrio psicofisico.

Bibliografia:
Zen Shiatsu, di Shizuto Masunaga e Ohashi, Ed. Mediterranee
Manuale di Shiatsu, di Shizuto Masunaga, Ed. Shambhushina
Manuale di Sedoin, di Shizuto Masunaga, Ed. Macmillan
Maria Serena Bagnoli - msbagnoli@protonmail.com
© Copyright 2016 - Tutti i diritti riservati