

Shiatsu in travaglio di parto



Indice

introduzione.....	3
cos'è lo shiatsu.....	4
storia dello shiatsu.....	4
la teoria Zen Shiatsu.....	5
Kyo e Jitsu.....	5
Kyo e Jitsu nella diagnosi e nel trattamento.....	7
i meridiani Zen Shiatsu.....	7
il ciclo di vita dell'ameba.....	8
lo shiatsu in gravidanza.....	11
tipi diversi di energie nel corpo.....	12
vasi straordinari.....	13
meridiani dell'utero.....	15
i movimenti energetici durante il travaglio.....	16
trattamento di punti specifici.....	17
trattamenti.....	19
considerazioni.....	25
bibliografia.....	27

INTRODUZIONE

Mi presento

Mi chiamo Alessandra, sono un'ostetrica.

Ho intrapreso questo percorso di studio dello shiatsu inizialmente come strumento che avrebbe potuto essermi utile nel mio lavoro.

Non sapevo bene cosa fosse e come potesse aiutarmi ma ero intenzionata a fare qualcosa per migliorarmi e quindi migliorare l'assistenza che potevo offrire alle "mie donne", come le chiamo solitamente, "cliente o paziente" sono termini che non mi sono mai piaciuti.

Non conoscendo la pratica shiatsu non capivo le sue potenzialità ma sembrava interessante.

Procedendo con la frequenza del corso triennale ho scoperto man mano le potenzialità di questa antica pratica e soprattutto ho scoperto come cambiava la mia vita; non capivo e non credevo molto a tutti questi discorsi di "canali energetici", "meridiani"... ma ne ho scoperto i benefici sulla mia pelle.

E' migliorata molto la qualità della mia vita: molta più energia sia fisica che mentale, quindi ho potuto dare molto di più soprattutto alla mia famiglia.

Mi sembrava tutto un po' mistico e poco pratico per il mio lavoro, ma poi ho capito che mi avrebbe aiutato moltissimo come persona innanzi tutto e poi a cambiare il mio modo di "vedere" le problematiche degli altri, ho capito quanto io possa fare per gli altri e per me stessa.

Sono solo all'inizio del mio cammino ma spero di poter crescere e "fare" sempre di più....

In questo elaborato spiegherò come ho personalmente utilizzato le tecniche apprese nell'ambito del mio campo professionale, principalmente durante il periodo espulsivo del travaglio di parto dove un rapporto one-to-one permette di intervenire efficacemente sulla persona.

Anche durante il periodo dilatante spesso sono intervenuta per alleviare i dolori della paziente, riattivare le contrazioni o anche solo procrastinare l'inizio di una analgesia peridurale se non evitarla del tutto.

Cos'è lo shiatsu

Lo shiatsu è sostanzialmente una forma di tocco sviluppatasi in Giappone migliaia di anni fa.

Si basa sul concetto energetico orientale del corpo.

Secondo gli orientali le energie scorrono lungo il corpo seguendo dei percorsi chiamati canali o meridiani. Questi meridiani passano attraverso dei punti detti *tsubo*. Bilanciando le energie dei meridiani e le altre energie di una persona (quelle fisiche, emotive e spirituali) si raggiunge una maggiore armonia e quindi uno stato di salute.

Il termine shiatsu deriva dall'unione di *shi* (che significa dito) e *atsu* (pressione): si tratta di un insieme di tecniche che usano la pressione. Questa pressione può variare in base alle esigenze del ricevente: da sfioramento a pressione profonda, sempre senza arrecare disturbo o dolore, ma inducendo invece un rilassamento piacevole.

Oltre alla pressione si utilizzano anche sfregamenti, impastamenti e allungamenti.

Il tocco si armonizza sempre con la respirazione.

Storia dello shiatsu

La storia dello shiatsu risale agli albori della medicina cinese.

Il termine è stato usato per la prima volta nel 1915 con il significato "pressione delle dita".

Si ritiene che le teorie sui canali energetici siano arrivate in Cina dall'India, nel V secolo a. C. quando arrivò il buddismo. Gli insegnamenti dello shiaolin influenzarono i samurai giapponesi che nel XII secolo d.C. unificarono lo Zen con le arti marziali.

Dal V secolo a.C. in poi la cura del corpo e dello spirito divenne in Cina e Giappone fondamentale per i medici.

Negli anni settanta furono portati alla luce dei manoscritti risalenti alla dinastia Han Occidentale (206 a.C.-24 d.C.) che descrivevano degli esercizi molto simili al Qi Gong che possono aver influenzato lo sviluppo successivo dello shiatsu. In quel periodo iniziò la teoria della medicina cinese e la nascita del sistema dei meridiani o canali che avrebbero influenzato la medicina orientale fino ai nostri giorni.

In una statua sotterrata nel 118 a.C. sono rappresentati i primi meridiani ancora oggi utilizzati dagli agopuntori, alcuni di questi meridiani potrebbero aver influenzato Shizuto Masunaga nella creazione della sua teoria Zen Shiatsu.

Successivamente nella storia lo studio della medicina tradizionale giapponese da parte degli studiosi cinesi diede vita a molte scoperte: molto di quello che era stato perduto dalla medicina cinese era stato conservato in Giappone grazie al suo isolamento nell'epoca di Edo. Per volontà politica il Giappone è rimasto isolato fino alla metà del XIX secolo.

La cultura giapponese chiusa in sé stessa sviluppò così la palpazione del corpo come parte fondamentale del repertorio medico nipponico. Tutti i medici giapponesi dovevano essere specializzati in Anma (massaggio tradizionale giapponese simile alla Tuina cinese) fino all'inizio del XIX secolo.

Successivamente il Giappone si aprì alla medicina occidentale relegando l'Anma nei centri termali. Questa tecnica perse la connotazione terapeutica e divenne un massaggio rilassante che poteva essere praticato dai non vedenti.

Le cure tradizionali divennero appannaggio delle classi più povere mentre i ricchi si rifugiavano nella medicina occidentale.

Nel 1911 fu approvata la prima legge che regolava la pratica Anma, l'agopuntura e la moxibustione, quindi si dovettero "reinventare" nuovi termini per le vecchie terapie.

Così nacque il termine shiatsu coniato da Tamai Tempaku, il quale divenne figura centrale nel

movimento teso a ridare dignità alla tradizionale manipolazione giapponese.

Attraverso altre importanti figure storiche come Katsuke Serizawa, Tokujiro Namikoshi ed Helen Keller lo shiatsu cominciò a diffondersi in occidente, ad essere conosciuto, e ad ottenere nel 1964 il riconoscimento come terapia autonoma.

Nella metà del XIX secolo lo shiatsu è giunto in America tramite l'immigrazione giapponese, in Europa è invece giunto più tardi negli anni settanta soprattutto grazie a Wataru Ohashi, un maestro che fece molti seminari in Europa e negli Stati Uniti.

A partire dal 1977 introdusse nelle sue lezioni un aspetto importante dello stile Zen Shiatsu sviluppato da Shizuto Masunaga.

L'operato di Masunaga ha costituito un punto di svolta nella pratica dello shiatsu in Europa, dove principalmente era finora utilizzato lo stile Namikoshi.

Ancora oggi in Europa l'insegnamento dello shiatsu deriva dalla pratica basilare dello Zen Shiatsu con il supporto di altri modelli teorici tra cui la teoria dei cinque elementi è la più popolare.

La teoria zen shiatsu

Ogni disciplina energetica cerca di spiegare come l'energia diventa "forma". Il concetto cinese che maggiormente si avvicina a spiegarlo è rappresentato dalle parole di Lao Tzu:

L'Uno crea il Due

Il Due crea il Tre

e il Tre crea le Diecimila Cose

L'Uno è il Tao che forma i principi dello Yin e dello Yang, interdipendenti tra di loro e che hanno la capacità di generarsi reciprocamente in eterno; dal Due discende il Tre, il Ki; Yin, Yang e Ki generano le Diecimila Cose che costituiscono il mondo che conosciamo.

Secondo questa filosofia il mondo fisico è creato da un'energia, a sua volta prodotta dall'interazione tra polarità opposte e complementari che emergono dall'Uno, che è il fondamento dell'Universo.

Tutto ciò che ci circonda è il risultato dell'interazione tra cariche opposte.

Il pensiero occidentale dà importanza alla materia negando l'immateriale, il mondo delle Diecimila Cose dove tutto è "reale".

In questa visione è difficile trovare spazio per quell'unità creatrice essenziale descritta da Lao Tzu, perchè secondo gli occidentali ogni cosa è separata e va considerata nella sua singolarità non come parte di un insieme.

Quando riusciamo a espandere e rilassare il nostro campo energetico, iniziamo a distanziarci dal mondo materiale e riavvicinarci al regno immateriale del Ki. In questo modo possiamo lavorare con l'unità essenziale che supera le manifestazioni separate e distinte e torniamo all'Uno fonte di tutte le cose, consideriamo la persona nella sua totalità.

Questo è lo Zen nello Zen Shiatsu. Diagnosi e pratica aiutano molto la percezione del Due e del Tre, possiamo anche migliorarne l'effetto se riusciamo a percepire lo yin e lo yang che originano il tutto.

Con la tecnica delle due mani possiamo sperimentare direttamente la polarità di yin e yang, oltre a questo c'è un altro concetto che guida lo zen shiatsu: il Kyo e il Jitsu.

Kyo e Jitsu

Praticando lo shiatsu scopriamo che non dobbiamo solo lavorare nelle zone che ci sembrano tese e contratte come nel massaggio occidentale, ma anche di quelle zone che si sembrano concave, in cui

il pollice non trova resistenza e affonda, questa è la prima manifestazione fisica di Kyo e Jitsu, la manifestazione fisica di "vuoto" e "pieno".

Attraverso la pratica cominciamo a sentire le frequenze diverse di vuoto e pieno, a sentire lo Yin più nascosto rispetto all'evidente Yang. Cerchiamo di abituare la mente a mettere in relazione queste due sfere senza separarle avvicinandoci così all'Uno.

Kyo e Jitsu non si manifestano solo con vuoto e pieno, ma in Giappone hanno diversi significati, possiamo vederne le interazioni su diversi livelli: fisico, del ki e mentale.

Livello fisico

La manifestazione fisica di Kyo e Jitsu come pieno e vuoto è molto utile a livello muscolare: se da un lato del corpo troviamo dei muscoli contratti (jitsu) lavorando quelli vuoti (kyo) possiamo rilassare la parte contratta. E' utile trovare durante il trattamento degli tsubo vuoti carenti di Ki in cui intervenire, lavorandoli possiamo riequilibrare l'energia, riempiendo i vuoti e rilassando i pieni.

Livello del Ki

A livello fisico percepiamo Kyo e Jitsu come vuoto e pieno, ma il Ki non ha solo una manifestazione fisica ma anche energetica. Acquisendo esperienza saremmo in grado di percepire, oltre alle manifestazioni fisiche del Ki, anche le variazioni del nostro campo bioenergetico in risposta alle variazioni di quello del ricevente in seguito al trattamento. Aree attive che rispondono al nostro tocco attivando il nostro campo bioenergetico e aree invece che sembrano mute, prive di vita. Questi due estremi rappresentano il Kyo e il Jitsu in relazione al movimento energetico.

In un corpo in equilibrio è difficile distinguere nettamente Kyo e Jitsu, o Yin e Yang come li definisce Masunaga, c'è un continuo alternarsi delle due fasi, solo se sono bloccati e non riescono ad armonizzarsi riusciremo a percepirli come distinti.

Livello mentale

Masunaga descriveva questa teoria utilizzando l'ameba, un protozoo. Per descrivere le più elementari manifestazioni di Kyo, Jitsu e Ki, secondo il maestro era sufficiente utilizzare come modello una qualsiasi delle Diecimila Cose che essi creano. L'unità base della vita è la cellula, i movimenti di base dell'energia vitale si ripetono in ogni esistenza, ciò che accade nell'ameba può verificarsi in qualunque cellula del nostro corpo.

L'ameba cambiando costantemente forma ricorda inoltre il campo bioenergetico umano. Rappresenta tutte le forme di vita, dall'organismo monocellulare al campo bioenergetico espanso e immateriale.

Scopo del Jitsu è soddisfare il bisogno Kyo, ricreare l'equilibrio fino all'insorgere del bisogno successivo.

Il significato delle fasi dell'ameba (vedi il ciclo di vita dell'ameba in seguito) è collegato al movimento del Ki nel processo vitale, l'alternarsi di causa ed effetto, di moto e immobilità.

Nella pratica shiatsu "la mente guida il Ki" significa che il Ki entra in Jitsu perchè l'attenzione va in quella direzione: l'ameba va verso il cibo perchè è la sua attenzione a farlo, non la sua condizione interna. Non ci sarebbe nessun movimento se non ci fosse un vuoto interno nascosto.

Le aree Jitsu sono le aree dove la nostra mente conduce il Ki, dove investiamo energie e attenzione, al contrario le zone Kyo non richiamano il nostro interesse, di conseguenza si manifesta un deficit del Ki. Il Jitsu prova a compensare tale vuoto con una funzione più attiva.

Kyo e Jitsu nella diagnosi e nel trattamento

L'alternarsi di Kyo e Jitsu fa parte integrante della vita di ogni persona, non è un problema. Può diventarlo in circostanze particolari, come risultato di condizionamenti culturali o di reazioni automatiche. Il condizionamento culturale può influenzare la struttura di Kyo e Jitsu, impedendone l'equilibrio. Ostacolando il flusso naturale del Ki si incorre in disturbi che possono causare problemi di salute.

Anche se i sintomi sono sia Kyo che Jitsu, questi ultimi hanno un carattere di urgenza tipico dello Yang che induce subito a soddisfarli, tralasciando i bisogni kyo, che non essendo stati risolti dopo una breve pausa di immobilità si ripresentano dando origine nuovamente a bisogni Jitsu. Come l'ameba riprotende il suo pseudopodo se il suo bisogno interno non è stato soddisfatto, così il Kyo non risolto continua a dare origine a sintomi Jitsu. Se il trattamento shiatsu si rivolge solo al bisogno evidente il problema continuerà a non essere risolto avendo trascurato il kyo.

Nello Zen Shiatsu Kyo e Jitsu sono entrambi importanti e vanno considerati per riformare l'equilibrio: Jitsu è il messaggero di Kyo e Kyo è l'origine di Jitsu: il rapporto che li lega è inscindibile e riporta a quello che lega Yin e Yang.

Il trattamento Zen Shiatsu prevede di trovare il meridiano Jitsu, partendo da questo cercare il meridiano Kyo, creare il rapporto consapevole e armonico tra i due.

Sono previste due modalità per consolidare e finalizzare il rapporto tra Kyo e Jitsu che agiscono diversamente: su larga scala partendo dalla diagnosi di Hara, Kyo e Jitsu vengono trattati insieme o in sequenza in tutto il corpo; su scala ridotta invece rafforziamo e diamo supporto ai punti vuoti incontrati, in modo da rilasciare le tensioni. Tratteremo anche Jitsu in quanto messaggero di Kyo. Trattare Kyo significa rendere il ricevente consapevole e disponibile a ricevere il Ki; a questo punto ricostituiremo un legame armonico tra Kyo e Jitsu attraverso quest'ultimo.

I meridiani Zen Shiatsu

E' stata l'esperienza del Ki a portare Masunaga a prolungare i percorsi dei meridiani classici dell'agopuntura a tutto il corpo. Il praticante shiatsu impara ad affinare il tocco per percepire i punti dove intervenire, i percorsi classici dei meridiani cinesi perdono così importanza di fronte alla risposta del praticante al Ki del ricevente. Al centro dell'interesse di Masunaga c'era ciò che i meridiani comunicano e il modo in cui risuonano nel campo bioenergetico, una risonanza che lo ha guidato in tutto il corpo a seguire dei percorsi diversi dai meridiani classici degli agopuntori cinesi.

L'estensione dei meridiani permette al praticante di concentrarsi sull'aspetto relazionale dei meridiani della diagnosi di Hara e contemporaneamente applicare un trattamento a tutto il corpo. In questo modo si dà risposta ai bisogni percepiti dal ricevente e allo stesso tempo si lavora per ristabilire l'equilibrio bioenergetico responsabile del problema.

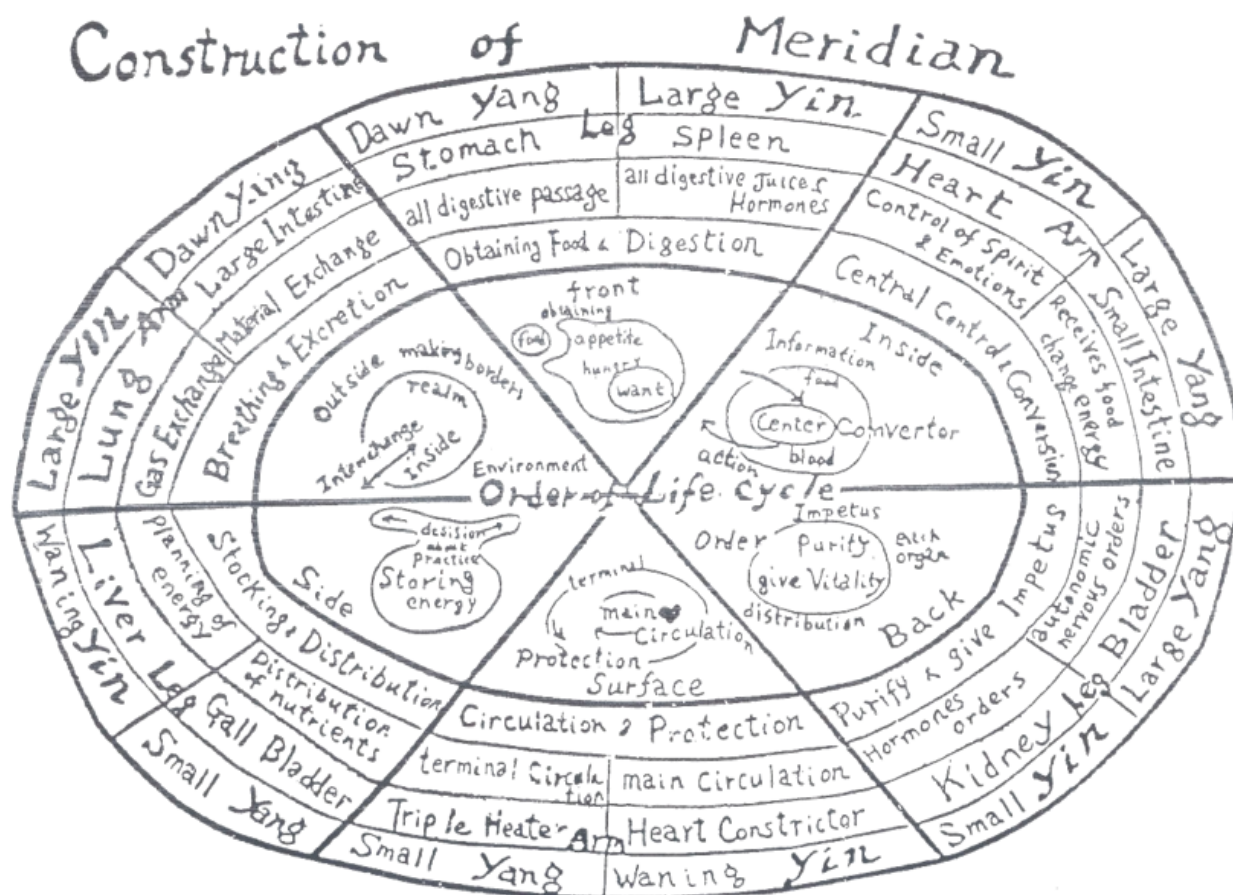
Usando la mano madre e figlia si crea un movimento ad "onda" che si espande su tutto il sistema e che a sua volta crea un equilibrio; aiutando e sostenendo il corpo si raggiunge la sua armonia, si auto-guarisce.

La bellezza di Masunaga è che non sono importanti i singoli Tsubo usati ma è la pressione delle due mani che porta il corpo all'equilibrio, anche senza seguire precisamente i singoli meridiani.

Lo Zen Shiatsu si basa sui meridiani, Masunaga ha formulato l'ipotesi che, se i meridiani sono reali, devono esistere in altri esseri viventi e non solo nell'uomo e devono manifestarsi nel quotidiano.

Masunaga aveva osservato come le diverse posizioni influenzassero la consapevolezza dei meridiani, da questa prospettiva ha riformulato le funzioni dei meridiani, semplificandoli come movimenti base del Ki, comuni a tutte le forme di vita (tipo come reperire il nutrimento, quale via prendere). Ridefinendo il posizionamento dei meridiani come "davanti e "dietro", "limite/confine", i movimenti del Ki che in essi si esprimono diventano chiari impulsi, che a loro volta potrebbero

dare vita a forme più semplici come quelle dell'ameba. Il nucleo della teoria dei meridiani di Masunaga è riassunto in un unico foglio:



Partendo dalla singola cellula la teoria spiega dettagliatamente la relazione esistente tra consapevolezza e forma; i movimenti di energia si manifestano in termini di funzioni fisiologiche (nutrirsi, rispondere al pericolo ecc.), attraverso le emozioni e le sottili vibrazioni del campo energetico.

Il maestro considerò che se il sistema dei meridiani era una espressione della struttura energetica e non una schematizzazione arbitraria, allora ci doveva essere una relazione tra le funzioni energetiche dei meridiani e la loro localizzazione nel corpo. Partendo da tale ipotesi prese come punto di partenza la sequenza dei meridiani nota come "ciclo circadiano cinese", in base al quale i meridiani costituiscono una rete con un andamento continuo: la fine di un meridiano è vicina all'inizio di quello successivo nella sequenza.

Masunaga era interessato alla sequenza che si forma dal posizionamento delle coppie: una sequenza in cui ognuna delle sei coppie occupa una porzione precisa nelle 24 ore del giorno, iniziando con polmone dalle ore 3. Il maestro riferì la sequenza non solo alle 24 ore della giornata, ma a tutto il ciclo vitale prendendo come modello "il ciclo dell'ameba". Secondo Masunaga i meridiani sono un'espressione della nostra energia e la posizione in cui si trovano esprime la loro funzione.

Il ciclo di vita dell'ameba

Primo stadio: formazione del limite e inizio dello scambio

Il primo stadio dell'esistenza è il formarsi di un'identità individuale, separata dal resto dell'universo

e tuttavia coesistente con esso. Masunaga definì tale azione energetica la "formazione del limite", l'istituzione di una identità. Il limite separa l'ameba dall'universo, ma deve essere permeabile in modo da consentire lo scambio del Ki con quello circolante, l'unità chiusa muore.

Il meridiano di Polmone governa la pelle, il nostro "confine" permeabile. Insieme all'Intestino Crasso passano sul confine anatomico, formando l'esterno della nostra sagoma se stiamo in piedi con i palmi lungo i fianchi rivolti in avanti. I Polmoni governano inoltre il Ki e quindi il nostro campo bioenergetico che occupa lo spazio al di là della pelle. I Polmoni e l'Intestino Crasso mediante il respiro rappresentano le funzioni di immissione ed eliminazione attraverso il limite, entrambe necessarie per rifornire le risorse del Ki: non si può immettere se non si espelle. Tale fase del ciclo è riassunta nell'espressione "assunzione del Ki ed eliminazione".

Secondo stadio: soddisfacimento dei bisogni

Una volta formata l'identità cominciano a sorgere dei bisogni, tra cui quello primario è quello del cibo, comune a tutte le forme di vita. Se l'ameba percepisce la presenza del cibo vicino a sé, si protende per raggiungerlo, poi lo avvolge cominciando a scomporlo in una forma digeribile. Le due fasi di questo ciclo rappresentano i meridiani di Stomaco e Milza-Pancreas. Lo Stomaco rappresenta la fase Yang, l'energia attiva, la percezione del bisogno e il movimento per soddisfarlo. La Milza-Pancreas svolge la funzione Yin di attirare e avvolgere l'oggetto del bisogno, scomponendolo in forma fruibile. L'oggetto può essere qualsiasi cosa di cui abbiamo bisogno: cultura, amore, approvazione ecc. lo Stomaco è affamato e persegue, la Milza-Pancreas acquisisce il possesso, avvolge e scompone.

L'attività in questa fase di energia è rivolta in avanti, prendere l'oggetto del desiderio e avvolgerlo, questa energia ci viene dai meridiani di Milza-Pancreas e Stomaco, situati nella parte frontale del corpo. L'espressione che descrive questa fase è "procacciarsi nutrimento e digerire".

Terzo stadio: assimilazione e integrazione del nutrimento

Alla fine dello stadio precedente l'oggetto è stato preso e scomposto, ma non è ancora stato assimilato. Il terzo stadio comporta l'assorbimento dell'oggetto desiderato all'interno dell'identità. Il processo è rappresentato dai meridiani di Intestino Tenue e Cuore. L'Intestino Tenue assorbe le sostanze e le assimila per nutrire il Cuore, che secondo la tradizione orientale è il nucleo del sé individuale, la consapevolezza. L'Intestino Tenue assimila ciò che ritiene necessario in base al bisogno del momento: cibo, informazioni, esperienze, tutti posti sotto il controllo del Cuore, che li integra in forme e funzioni corporee, opinioni e reazioni emotive. Non si può assimilare ciò che non è stato scomposto, il che spiega perché Stomaco e Milza-Pancreas debbano per primi accogliere ed elaborare il tutto. Inoltre l'Intestino Tenue non può decidere cosa è necessario all'individuo, ma segue la consapevolezza di Cuore.

Il movimento dell'energia in questa fase è verso l'interno e i meridiani interessati sono sulla parte interna degli arti, vicino al nucleo centrale. L'espressione che descrive questo stadio è "assimilazione nel nucleo centrale".

Quarto stadio: fuga in caso di pericolo

L'ameba è ora in grado di nutrirsi e rispondere agli stimoli esterni. Lo stimolo esterno più pressante a cui potrebbe rispondere è il pericolo e la necessità di fuggire. L'impellenza della fuga è percepita nella parte posteriore del corpo, dove si crea un movimento di allontanamento da uno stimolo. Tale stadio è rappresentato dai meridiani di Vescica e Rene, situati nella parte posteriore. La forza del movimento da dietro indusse Masunaga a descriverla come "slancio vitale".

Secondo la tradizione orientale i Reni forniscono slancio ad ogni azione, se lo slancio rallenta tutte le funzioni rallentano di conseguenza, con il formarsi di un ristagno o accumulo di scorie. Mantenendo il movimento i Reni forniscono quindi uno slancio vitale purificatore. Secondo la medicina occidentale la funzione primaria dei Reni è la purificazione del sangue, mentre la risposta alla fuga è data dalle ghiandole surrenali. L'espressione del quarto stadio "purificazione e slancio

vitale" è appropriata quindi in entrambi i sistemi.

Quinto stadio: circolazione e protezione

Non solo il pericolo di attacco minaccia l'ameba, ma anche il costante mutare dell'ambiente circostante, la temperatura, le influenze esterne, gli agenti inquinanti. Il quinto stadio è la creazione di una protezione costante per i diversi strati del nostro essere. Il gruppo può fornire protezione, anche se richiede adattamento da parte del singolo con le sue specifiche necessità. Sono necessari meccanismi emotivi e sociali che possono ampliare l'influenza del sé interiore, ritraendola in caso di bisogno. Il Mastro del Cuore e il Triplice Focolare assolvono a tali funzioni. Nello Zen Shiatsu il Triplice Focolare protegge la superficie dai rischi ambientali, compresa l'influenza di altre personalità, mentre il Mastro del Cuore forma un "cuscinetto" a difesa del nucleo emotivo. Queste funzioni sono evidenziate nella posizione dei meridiani se adottiamo una posizione chiusa e protettiva.

Secondo MTC, la funzione principale del Triplice Focolare è distribuire il Ki originario e far circolare i fluidi, quella di Mastro del Cuore è assistere e proteggere il Cuore. A livello fisiologico ciò che ci si avvicina di più è il sistema circolatorio.

L'espressione di Masunaga per questa fase del ciclo è "circolazione e protezione".

Sesto stadio: scelta della direzione

Lo stadio finale del ciclo coincide con la preparazione di un nuovo ciclo. L'ameba ha imparato a scambiare il Ki con l'universo attraverso il proprio limite, a spostarsi in avanti per procurarsi il cibo, ad assimilarlo, a salvarsi dai pericoli, ad adattarsi ai cambiamenti ambientali, a vivere in comunità e in un ambito esterno.

Come impiegare adesso l'energia e le sostanze nutritive? Questo è il sesto stadio. I meridiani sono Fegato e Vescica Biliare, si trovano ai lati del corpo e permettono di guardarsi intorno e valutare le diverse situazioni.

L'ameba ha finora accumulato sostanze nutritive per questo momento. Masunaga dice che il Fegato immagazzina e la Vescica Biliare distribuisce; nello Zen Shiatsu le principali funzioni energetiche dei due meridiani riguardano la decisione del momento in cui trattenere o distribuire le sostanze nutritive al corpo.

Nella vita il Fegato contiene l'energia necessaria che Vescica Biliare deciderà come impiegare in base al progetto deciso in un determinato momento. L'espressione applicata a questo stadio è "irrisolutezza", le opzioni sono disponibili e bisogna decidere quali scegliere.

La genialità di Masunaga sta nell'aver reso moderna l'antica teoria cinese, mettendo in luce il valore universale del sistema dei meridiani, la cui localizzazione è determinata dalla funzione.

Le prime tre fasi del ciclo riguardano i modi in cui riceviamo l'energia: respirando o tramite il flusso naturale di scambio del Ki con l'universo, dal cibo, o dalla soddisfazione dei nostri desideri, dall'assorbimento del cibo o dall'assimilazione all'interno di noi stessi del nutrimento fisico, mentale ed emotivo.

Le ultime tre fasi del ciclo descrivono i diversi modi in cui l'energia viene distribuita nell'essere: la scarica di adrenalina collegata alla sopravvivenza, il pulsare della circolazione che protegge i diversi strati dell'essere, il rilascio e la distribuzione delle diverse riserve di energia accumulata quando è necessario per una determinata azione.

Lo shiatsu in gravidanza

Lo shiatsu può aiutare ad alleviare la maggior parte dei disturbi della gravidanza, inoltre incoraggia la madre a stabilire un legame con la creatura che porta in grembo, attraverso delle tecniche che facilitano il passaggio di energia attraverso il ventre materno fino al corpo del bambino. Alcune di queste tecniche possono essere insegnate alla madre stessa in modo che le metta in pratica, al padre o ad altri componenti della famiglia, ciò potrà aiutare la madre ad essere più cosciente dei suoi bisogni e in sintonia con essi.

Queste tecniche possono essere insegnate alle gestanti ed ai partner durante i corsi di preparazione al parto, in modo da fornire delle abilità che possano aiutare la gravida e il compagno a sentirsi attivi ed in grado di affrontare il travaglio e il parto. Mi capita spesso di vedere mariti che si sentono impotenti di fronte al dolore delle compagne, non sanno cosa fare, neanche dove sedersi tanto si sentono a disagio, insegnare loro semplici tecniche di massaggio può aiutarli a sentirsi utili alle compagne, attivando così una risorsa preziosissima nel difficile momento che è il parto per una coppia. Oltre ad un aiuto "pratico" aumentando la consapevolezza della coppia delle rispettive esigenze può aiutare nel processo di trasformazione da "coppia" a "famiglia", un processo che inizia appunto in sala parto, dove la "figlia" diventa "madre", ma anche il compagno diventa "padre", una trasformazione a volte sottovalutata ma di vitale importanza. Nel momento del travaglio di parto possono riemergere conflitti interiori non risolti sia tra la coppia che verso il futuro neonato che potrebbero influire pesantemente nell'andamento del travaglio di parto e che si riflettono anche nel dolore fisico della donna. La componente "mentale" nel travaglio di parto è in grado di "bloccare" perfino le contrazioni, come ho avuto modo di notare nella mia esperienza clinica. Per fortuna non spesso, ma capita che la paura sia così forte da fermare un travaglio, il mio compito è di capire cosa spaventa e blocca veramente la donna e trovare un modo per aiutarla. Non sempre si riesce a farlo ma ritengo che la conoscenza della donna prima del parto, attraverso i corsi pre-parto o gli ambulatori e l'uso dello shiatsu possano aiutare molto nella risoluzione di questi problemi.

Dopo il parto lo shiatsu può aiutare la madre nell'allattamento del neonato, sia per favorire il flusso di latte sia per migliorarne la qualità. Il trattamento shiatsu è utile anche per prevenire e curare la depressione post-partum in un ambiente adeguato (ambulatorio dedicato).

E' possibile insegnare ai genitori il massaggio del neonato per rafforzare i rapporti familiari e per aiutare il neonato ad adattarsi alla vita extrauterina.

Benefici dello shiatsu per la madre ed il padre:

- ⊗ Aiuta ad entrare in sintonia con la gravidanza, a prendersi cura di sé, a dosare le proprie forze, a prepararsi al travaglio.
- ⊗ Favorisce il contatto con il bambino.
- ⊗ Aiuta a non avere paura del parto.
- ⊗ Aiuta ad affrontare il dolore.
- ⊗ Favorisce un travaglio normale.
- ⊗ Può incoraggiare un rapporto più positivo con il compagno rendendolo partecipe alla gravidanza, durante il travaglio e nel periodo postnatale.
- ⊗ Favorisce un ricovero postnatale più sereno.
- ⊗ Promuove la salute a lungo termine.

Benefici dello shiatsu per il bambino:

- ⊗ Aiuta il bambino a trovare la posizione ottimale durante il travaglio.

- ⊙ Il neonato alla nascita appare più riposato.
- ⊙ Contrasta la sofferenza del bambino durante il travaglio.
- ⊙ E' un aiuto naturale contro molte malattie infantili.
- ⊙ Favorisce lo sviluppo fisico ed emotivo del neonato.
- ⊙ Rende il bambino più propenso ad avere un rapporto profondo con i genitori.

Benefici dello shiatsu per le ostetriche:

- ⊙ E' rilassante.
- ⊙ Permette di mettere in atto abilità pratiche.
- ⊙ Consente di lavorare con la madre.
- ⊙ Riduce il bisogno di supporti medici.

Benefici dello shiatsu per la famiglia:

- ⊙ Riduce il ricorso a supporti medici che possono essere molto costosi.
- ⊙ Diminuisce la durata del periodo di degenza in ospedale.

Benefici dello shiatsu a lungo termine:

- ⊙ Stimola la responsabilità alla salute.
- ⊙ Favorisce la salute fisica ed emotiva della madre, del padre e del bambino.
- ⊙ Sostiene l'armonia familiare.

Tipi diversi di energia nel corpo

Il Ki

Il Ki è l'energia che il nostro corpo usa quotidianamente. Fondamentalmente disciplinata dal Vaso Concezione e dal Vaso Governatore, scorre attraverso essi e nei 12 meridiani principali che trasmettono l'energia agli organi nel resto del corpo, nel corso di un ciclo di 24 ore, concentrandosi in ogni meridiano per 2 ore ogni giorno.

Il Ki viene considerato la forza vivificante che sta dietro alla vita. E' invisibile ed è compreso nei termini dell'effetto che produce. Le attività fisiche ed emotive sono una manifestazione del Ki.

I vari tipi di Ki sono associati a particolari azioni o parti del corpo: il Ki dell'organo, il Ki del meridiano, il Ki nutritivo (associato al sangue), il Ki protettivo (responsabile di resistere e combattere le aggressioni esterne del corpo) e il Ki ancestrale.

Il Ki ha tre origini diverse: il Ki originario, il Ki del cibo e il Ki della respirazione. Il Ki originario è l'energia che ereditiamo dai nostri genitori al momento del concepimento. Questa energia non può essere modificata ed è legata all'Essenza.

Il feto è nutrito dal Ki della madre. Il bambino comincia a produrre il suo Ki dalla nascita, quando inizia ad interagire con l'ambiente esterno. Dopo la nascita i Polmoni, lo Stomaco e la Milza entrano in funzione e producono il Ki dal cibo, dai liquidi e dall'aria.

Il Jing

Il Jing o Essenza è l'energia che sta alla base della riproduzione e dello sviluppo, di tutta la vita organica e delle trasformazioni organiche. Determina la costituzione, la forza, la vitalità, le energie sessuali, mentali e difensive, la crescita delle ossa, dei denti, dei capelli, lo sviluppo del cervello e la

maturazione sessuale in ogni individuo. Dopo la pubertà controlla anche la funzione riproduttiva e la fertilità. Scorre in cicli di 7 anni per le donne e di 8 anni per gli uomini. I Reni contengono l'Essenza e la nutrono. Esistono due categorie di Essenza: l'Essenza del Cielo Anteriore e l'Essenza del Cielo Posteriore.

L'Essenza del Cielo Anteriore ci viene tramandata dai nostri genitori al momento del concepimento ed è fissa in quantità e qualità. E' la nostra energia genetica, trasmette l'energia spirituale ed emotiva e può essere considerata la nostra energia ancestrale.

L'Essenza del Cielo Posteriore è presa e raffinata dal cibo e dai liquidi dallo Stomaco e dalla Milza dopo la nascita ed è il modo in cui gli individui possono influenzare la loro vita.

E' più difficile da influenzare durante l'età adulta rispetto al Ki, ma possiamo mantenerla trovando il giusto equilibrio tra lavoro/riposo, dieta e influenze positive quali esercizi di respirazione, shiatsu e agopuntura.

L'Essenza della madre, come il suo Ki, nutre il feto durante la gravidanza e aiuta il processo del parto. Nel partorire la madre perde parte della sua Essenza, ciò non è un problema se essa è forte, ma se è debole potrebbero presentarsi dei problemi durante la gravidanza: un acutizzarsi di tutti i disturbi relativi alla gestazione che potrebbero infine causare problemi di sviluppo nel bambino.

L'Essenza circola nel corpo attraverso il circuito dei Vasi Straordinari, regolati dal Vaso Governatore e dal Vaso Concezione; questi hanno uno stretto rapporto con i Reni, nei quali è conservata l'Essenza (stessa origine embrionaria).

L'Essenza è più lenta nel movimento rispetto al Ki e scorre nel corpo più in profondità.

A differenza del Ki non possiamo aumentarne la quantità, ma possiamo lavorare per permetterle di scorrere al meglio nel corpo.

Lo Shen

La migliore traduzione per Shen è "Spirito". E' la vitalità alla base dell'Essenza e del Ki nel corpo umano e la coscienza umana ne indica la presenza. E' associato alla forza della personalità, all'abilità di pensare, di selezionare e scegliere in modo appropriato. La sua origine è determinata dallo Shen dei genitori. Ha un aspetto materiale ed è considerata una sostanza Yang e una parte del corpo alla stregua di ogni altro organo. Il Cuore è l'organo più importante connesso allo Shen; lo nutre e lo rafforza nell'arco della vita, inclusa la gravidanza e il periodo postnatale.

Ki, Jing e Shen sono noti come "i tre tesori".

Lo Xue

Lo Xue si muove attraverso i vasi sanguigni, ma anche attraverso i meridiani, non è propriamente l'equivalente del sangue. E' una forma di energia che scorre attraverso il corpo ma è sia una sostanza materiale sia un processo di generazione, distribuzione e conservazione dei nutrienti del corpo. Ha origine dalla trasformazione del cibo. Il Ki crea e trasporta lo Xue e lo mantiene al suo posto. Lo Xue a sua volta nutre gli organi che producono e regolano il Ki. Lo Xue regola i tessuti, la forma materiale del corpo.

Diversi meridiani e organi sono ad esso legati: il Cuore lo controlla, trasformando il Ki del cibo in Xue e regolandone la circolazione; la Milza lo produce estraendo il Ki dal cibo; il Fegato lo conserva ed è il suo serbatoio, liberando nutrimento quando serve.

Un Vaso Straordinario ne è l'origine: il Chong Mai. Lo Xue è dunque in stretto rapporto con i Reni.

Vasi straordinari

Ci sono diversi tipi di meridiani, molti più dei 12 conosciuti. Esamineremo ora i più importanti durante la gravidanza, il parto e il periodo postnatale, questi comprendono oltre ai 12 meridiani

tradizionali, 4 degli 8 meridiani noti come "vasi straordinari", che hanno funzioni aggiuntive, e altri 2 meridiani in relazione con l'utero.

Funzioni dei vasi straordinari

I vasi straordinari sono i primi meridiani a formarsi nel corpo dalla linea primitiva, sono considerati l'origine di qualunque flusso di energia e il serbatoio di energia del corpo. Sono chiamati "vasi" per differenziarli dagli altri meridiani.

Essi fungono da legame tra il Ki, la nostra energia quotidiana, e l'Essenza, la nostra energia congenita. Sono di particolare importanza durante la gravidanza.

Hanno diverse funzioni, vediamole:

- ⌚ diffondere e regolare l'Essenza nel corpo. L'Essenza non può essere aumentata, ma la sua qualità può essere migliorata tramite la sua interazione con L'Essenza del Cielo Posteriore (determinata da Stomaco e Milza-Pancreas e dalla funzione del meridiano). Durante i nove mesi di gravidanza l'Essenza deve raggiungere sia il bambino che la madre.
- ⌚ Agire da serbatoio per il Ki e lo Xue nel corpo. Quando c'è troppo Ki nel sistema, sono in grado di assorbirne una parte, e quando ce n'è troppo poco, riescono a rilasciarne di più. I Vasi Straordinari aiutano a regolare i cambiamenti del flusso del Ki della madre.
- ⌚ Collegare i 12 meridiani principali.
- ⌚ Diffondere il Ki difensivo, che ha la funzione di proteggere il corpo da ciò che la MTC definisce "fattori patogeni esterni".

Esistono 8 Vasi Straordinari, ma il Vaso Concezione e il Vaso Governatore sono gli unici ad avere punti e percorsi separati dagli altri 12 meridiani.

Gli altri 6 condividono i loro punti con altri meridiani, a dimostrazione del loro stretto rapporto.

Esamineremo Chong Mai e il Vaso Cintura per la loro importanza durante la gravidanza.

- ⌚ Il Chong Mai è importante in quanto è il terzo meridiano a svilupparsi ed è estremamente legato a Vaso Governatore e Vaso Concezione.
- ⌚ Il Vaso Cintura è l'unico meridiano orizzontale del corpo e, circondando il bacino, è particolarmente importante durante la gravidanza.

Il Vaso Governatore e il Vaso Concezione sono i primi meridiani a formarsi nella linea primitiva e sono collegati all'ectoderma e all'endoderma. Lo strato mesodermico è il Chong Mai.

Questi vasi hanno origine molto in profondità nel corpo, nell'area situata tra i Reni e l'Utero, che i cinesi pensavano rappresentasse il principio di tutta l'energia del corpo, punto noto come Ming Men. Da qui i vasi passano attraverso l'utero nelle donne per emergere nel perineo e scorrono lungo i rispettivi percorsi esterni.

Vaso Governatore (Mare di Yang)

Si sviluppa dall'ectoderma, è collegato al tubo neurale, al lobo posteriore dell'ipofisi e alla funzione ormonale, all'epidermide e al sistema nervoso. Rafforza e regola lo Yang nel corpo e aiuta a regolare il Ki dei 6 meridiani Yang. Scorre lungo la colonna vertebrale ed è associato a ogni tipo di problema spinale, sia strutturale che nervoso. Si collega al sistema nervoso e alla neocorteccia. Emotivamente riguarda la forza congenita e l'abilità di interpretare le informazioni.

Vaso Concezione (Mare di Yin)

Si sviluppa dall'endoderma, è legato al tubo digerente, all'epitelio della trachea, ai bronchi e ai polmoni, al tratto gastrointestinale, al fegato, al pancreas, alla vescica urinaria, alla faringe, alla tiroide e alle parotidi. Il Vaso Concezione rafforza e regola l'energia Yin del corpo e aiuta a regolare

il Ki dei 6 meridiani Yin. Passando attraverso la parte frontale del corpo, è legato al nostro sistema digestivo e alla nostra abilità di assimilare il nutrimento fisico. Aiuta a regolare la respirazione, i polmoni e le costole, e influenza i muscoli addominali, soprattutto quelli rettali. Di primaria importanza nel sistema riproduttivo della donna, regola il ciclo mestruale, la gravidanza, il parto e la menopausa. Emotivamente è correlato alla capacità di nutrirci, di essere creativi, alle reazioni istintive e alle funzioni dell'ippocampo.

Chong Mai (Mare del Sangue)

Nasce dal mesoderma ed è collegato alla notocorda, al cuore, ai vasi sanguigni, al sangue, ai reni, alla milza, ai tessuti connettivi, ai muscoli, alle cartilagini e alle ossa. Rafforza e regola lo Xue, ed è noto come Mare del Sangue. Collega i meridiani dello Stomaco e del Rene, è anche il legame tra Vaso Governatore e Vaso Concezione, condividendo con loro alcuni percorsi. Scorrendo vicino al Vaso Concezione influenza i muscoli addominali, e, insieme al meridiano dello Stomaco, il seno.

Influisce sul rifornimento e sul corretto movimento dello Xue nell'utero e ha un importantissimo ruolo nel ciclo mestruale e durante la gravidanza fornendo Xue al feto.

Il Chong Mai riguarda la nostra abilità ad assimilare nutrimento dal cibo. E' strettamente connesso al Cuore e ha quindi un ruolo chiave nel controllo delle emozioni.

Vaso Cintura

E' l'unico meridiano orizzontale del corpo e unisce tutti i 12 meridiani, il Chong Mai e il Vaso Concezione. Collega in particolare i meridiani della Milza, del Fegato e del Rene passando attraverso dei punti ad essi associati. Come il Chong Mai non ha i suoi punti indipendenti. Il suo percorso è come una cintura che circonda il bacino e ha origine nello spazio tra i Reni (VG 4) passando sotto la gabbia toracica, sui fianchi del corpo, sulla spina iliaca anteriore per raccogliersi nella parte frontale sopra l'osso pubico. Influenza sia le ossa sia i muscoli del bacino, compresi la giuntura sacro-iliaca, la sinfisi pubica, i muscoli obliqui interni ed esterni, i muscoli addominali trasversi e i muscoli superficiali e profondi del piano pelvico.

Guida e sostiene il Ki dell'Utero e l'Essenza e dovrebbe idealmente essere rilassato. Riguarda il nostro sostegno fisico centrale e il modo in cui ci colleghiamo emotivamente al mondo.

Meridiani dell'utero

L'utero è classificato come uno dei 6 Organi Yang Straordinari, insieme al Cervello, alle Ossa, al Midollo, alla Vescicola Biliare e ai Vasi Sanguigni. In MTC l'Utero è chiamato Bao Gong (letteralmente "Palazzo del Bambino"), e comprende le tube di Falloppio e le ovaie. Può essere considerato collegato all'elemento Terra perchè è al centro del corpo e funge da terreno per l'impianto dell'ovulo fertilizzato. Sia il Vaso Concezione sia il Chong Mai nascono dal Rene, scorrono dentro l'Utero e lo aiutano a regolare il ciclo mestruale, il concepimento e la gravidanza. Il Vaso Concezione fornisce il Ki e il Chong Mai fornisce lo Xue all'Utero.

Meridiano Cuore-Utero (Bao Mai)

Questo meridiano fornisce il legame diretto tra Cuore e Utero. Egli fornisce all'Utero lo Xue inviato dal Cuore e funge da legame tra l'Elemento Fuoco e l'Elemento Terra.

Meridiano Rene-Utero (Bao Luo)

Collega i Reni con l'Utero, nutrendolo con l'Essenza. Funge da legame tra l'Elemento Acqua e

l'Elemento Terra. La sua energia è minacciata dal troppo lavoro e della spossatezza, come dai trattamenti per la fertilità che stimolano troppo l'essenza.

I movimenti energetici durante il travaglio

Il parto è fondamentalmente un movimento energetico dallo Yin, lo stato della gravidanza con il bambino all'interno dell'acqua, allo Yang, il momento in cui il bambino viene al mondo. L'energia più Yin è l'Acqua e quella più Yang è il Fuoco. Spostarsi dallo Yin allo Yang significa spostarsi nella stagione della primavera, nell'energia del Legno, della crescita e della trasformazione. Il Legno è il movimento energetico della seconda fase del travaglio.

All'inizio del travaglio c'è un impeto Yang, attivo, causato dai cambiamenti nel Vaso Governatore. Una volta venuto alla luce, il bambino comincerà a creare relazioni con altre persone oltre alla madre, e questo riguarda soprattutto l'energia del Fuoco, quella più Yang. Anche la madre deve attingere alla sua energia del Fuoco per avvicinarsi al bambino in modo diverso, ma anche alla sua energia del Metallo per liberarsi dell'identità che aveva attribuito al bambino prima che fosse un individuo separato da lei.

Effetti nella madre

Vaso Concezione e Vaso Governatore controllano il parto in quanto momento di forti movimenti del Ki, dell'Essenza e dello Xue. Questi dirigono i cambiamenti ormonali e mandano l'energia ai relativi meridiani. Se le donne possono assumere una posizione istintiva durante il primo stadio del travaglio spesso scelgono quella a carponi o la posizione fetale, con il Vaso Concezione all'interno del corpo e le energie Yin protette dal Vaso Governatore all'esterno. Più la madre si avvicina al secondo stadio Yang del travaglio, più sentirà il bisogno di assumere una posizione eretta e userà l'energia Yang del Vaso Governatore. Il "riflesso di eiezione fetale" è causato dal rilascio delle catecolamine che avviene alla fine del primo stadio. E' il momento in cui molte donne esprimono paura o rabbia, sintomi delle emozioni collegate al passaggio che stanno vivendo dell'Energia Acqua (paura) all'Energia Legno (rabbia).

L'energia deve poter scendere fino al perineo al secondo stadio, e questo coinvolge il percorso inferiore del Vaso Governatore e del Vaso Concezione. L'Energia del Vaso Governatore deve poter scorrere liberamente per permettere al coccige di muoversi.

Il Cuore-Utero deve mandare lo Xue e il Rene-Utero deve mandare l'Essenza all'utero. Queste energie possono supportare un utero stanco o che si contrae poco, oltre che dotare il bambino delle energie necessarie per il suo viaggio. Aiutano entrambe a fissare le emozioni della madre e del bambino per aiutarli ad affrontare gli enormi cambiamenti che stanno vivendo, e aiutano la madre a restare in contatto con il proprio piccolo. Il Vaso Cintura influenza i cambiamenti nel bacino.

A volte, con le contrazioni inefficaci, può esserci troppa energia nella zona lombare e poca intorno all'utero; questo può portare ad una posizione scorretta del bambino. A volte può succedere il contrario e quindi la madre può sentire molto dolore all'addome. Il Vaso Cintura può aiutare a dirigere l'energia dell'addome, soprattutto dei muscoli addominali, per sostenere lo sforzo di espulsione durante il secondo stadio.

Primo stadio del travaglio: l'energia dell'Acqua (Rene e Vescica)

E' l'energia del primo stadio del travaglio. La fase latente rappresenta le caratteristiche dell'Acqua calma ma, quando il travaglio acquisisce gradualmente l'impeto tipico del secondo stadio, rappresenta gli aspetti più Yang dell'Acqua. La paura è l'emozione più forte che può bloccare il primo stadio perchè provoca la risposta surrenale e il rilascio di catecolamine come l'epinefrina e la norepinefrina legate all'energia del Rene. Questi ormoni deviano il sangue dall'utero e dalla

placenta, rallentano le contrazioni e diminuiscono il livello di ossigeno al feto.

Secondo stadio del travaglio: l'Energia del Legno (Vescicola Biliare e Fegato)

Il secondo stadio riguarda l'aumento dell'energia Yang -l'energia dell'Acqua che si trasforma in quella del Legno- che deve scendere nel perineo per permettere al bambino di nascere. L'energia del Legno è stimolata dal rilascio dell'ossitocina prodotta dalla ghiandola pituitaria posteriore legata al Vaso Governatore.

L'energia Legno tende a bloccarsi nelle spalle ed è visibile nelle donne che stringono le mascelle, trattengono il respiro e appaiono arrabbiate (tutte espressioni del blocco dell'energia Legno).

Terzo e "quarto" stadio del travaglio: l'energia del Fuoco (Cuore, Intestino Tenue, Triplice Focolare e Mastro del Cuore)

Il terzo stadio è molto simile al secondo, ma meno intenso. Riguarda ancora il movimento verso il basso dell'energia Legno per espellere la placenta. C'è già un passaggio di movimento dal Legno al Fuoco durante la nascita del bambino, e l'energia della madre e del bambino è più ampia; è l'energia del "quarto" stadio, l'inizio del processo del legame affettivo tra la madre e il suo bambino.

L'energia del Fuoco durante il travaglio serve a dare un sostegno emotivo alla madre in travaglio e permetterle di esprimere le sue emozioni, soprattutto se sono bloccate. Le sensazioni di legame con il bambino e l'attenzione su di lui possono essere molto utili, e per far questo bisogna lavorare sul meridiano di Cuore-Utero.

L'Energia del Metallo (Polmone e Intestino Crasso)

Polmone e Intestino Crasso sono importanti in quanto legati al "lasciar andare", ciò che la madre fa con il suo bambino. E' la prima fase del processo di separazione che la madre e il bambino stanno per vivere, che culminerà nel momento in cui da adulto lascerà la madre per formare la sua identità. Le donne possono provare sentimenti di angoscia o di gioia durante il processo, e l'angoscia può bloccare il travaglio perchè la madre, in un certo senso, non si sente pronta a lasciar andare il suo bambino. La respirazione è importante per il suo legame con il Polmone e perchè fornisce il Ki dell'Aria necessario per aiutare il processo del travaglio che richiede una grossa quantità di Ki.

L'Energia della Terra (Stomaco e Milza)

E' il centro dell'intero processo e regola l'energia delle forti contrazioni muscolari. Se l'Energia della Terra non scorre le donne si sentono emotivamente bloccate e hanno dei problemi a seguire la spinta del travaglio. Una volta che il travaglio è cominciato dovrebbe continuare in un ambiente assistito in cui le donne possano mangiare se e quando ne sentono il bisogno. Spostare una donna da un ambiente all'altro può disturbare l'energia della Terra e può essere una delle cause dell'interruzione delle contrazioni.

Trattamento di punti specifici

Stomaco 36 (ST 36)

Ha un forte effetto tonificante sul Ki e un effetto nutriente sullo Xue e sull'energia Yin. Può essere trattato nei casi di esaurimento o di energia bloccata. Equilibra l'energia della Terra e serve da sostegno. Assieme a V60 aiuta a rilassare la zona vaginale, attenuando il dolore e favorendo la dilatazione.

Vescica 60 (V 60)

E' il punto Fuoco sul meridiano della vescica e ha l'effetto di rimuovere l'eccesso di calore ed energia, in particolare dalla testa. Grazie al suo legame con il Cuore può essere usato per calmare l'ansia della donna durante il travaglio. Ha l'effetto di spostare l'energia verso il basso ed è quindi utile per indurre e accelerare il travaglio e per favorire l'espulsione della placenta.

Milza 6 (MP 6)

Questo punto è situato all'incrocio dei meridiani di Milza, Fegato e Rene, e quindi influisce sulle energie della Terra, dell'Acqua e del Legno, tutte importanti nel travaglio. Può essere trattato in ogni stadio del travaglio, compresa l'induzione. Può contribuire a cambiare la posizione fetale ed è utile per ridurre il sanguinamento uterino.

Fegato 3 (F 3)

E' un ottimo punto per liberare l'energia del Legno portando più energia al fegato o diminuendo gli eccessi. Può aiutare la donna a liberare le emozioni represses e sentirsi più in contatto con le sensazioni provate durante il travaglio. Le emozioni represses bloccano il passaggio dal primo al secondo stadio, e in questi casi può aiutare la transizione. Ha un effetto antispastico sulla cervice, ed è quindi utile nei casi in cui questa è tesa e non riesce a dilatarsi.

Vescica 60, Milza 6, Fegato 3

Questi tre punti possono essere utili per rafforzare le contrazioni, per indurre o velocizzare il travaglio e l'espulsione della placenta. Non devono essere trattati in gravidanza per non sovrastimolare l'utero.

Punto di Utero (ramo di MP sul tallone)

Il punto riflesso dell'utero si trova a metà strada tra il malleolo interno ed il tallone. Questo punto è utilizzato dalla riflessologia plantare per i disturbi legati all'utero nella donna e alla prostata nell'uomo. La riflessologia plantare trae le sue origini dalle antiche tecniche utilizzate in Cina 3000 anni fa, in India, nell'antico Egitto e in Mesopotamia. La documentazione relativa alla riflessologia, come viene oggi intesa e applicata, è opera degli studi e delle sperimentazioni del dottor William Fitzgerald e di Eunice Ingham. E' un punto che va trattato fuori contrazione durante il travaglio di parto, aumenta l'intensità e la frequenza delle contrazioni uterine.

Vescica Biliare 21 (VB 21)

Si usa per l'induzione del travaglio di parto perchè sposta drasticamente l'energia verso il basso e provoca le contrazioni. Stimola il movimento del bambino, può essere usato anche per favorire l'espulsione della placenta. Dopo il parto allevia il dolore di un lungo travaglio e aumenta la produzione del latte.

Trattamenti

Trattamento 1

C. D. anni 20 , primipara, a termine di gravidanza, trattata in periodo espulsivo per difficoltà nelle spinte, ansia, paura, mancata progressione del travaglio.

Descrizione: al termine del periodo di latenza (tempo che intercorre dalla dilatazione completa al senso di premito) C. avverte la sensazione di premito, vuole spingere ma non riesce a coordinare le spinte con le contrazioni, spinge in maniera totalmente inefficace e si agita.

Probabilmente dal punto di vista clinico la testa fetale non era ben posizionata, la sensazione di premito avvertita era più voglia che passasse tutto più in fretta possibile che premito vero e proprio. La futura mamma è molto spaventata dall'avvicinarsi del momento del parto, oltre che stanca. La condizione psicologica influenza enormemente l'andamento del travaglio e parto, sia per l'influenza ormonale (ossitocina) sia per il vissuto che questo evoca in ogni singola donna, sia dai racconti sentiti da altre mamme, amiche, parenti.

Il travaglio fino a quel momento è proseguito in maniera regolare senza uso di farmaci ossitocici. E' finito l'effetto dell'analgesia peridurale. E' notte, l'ambiente è tranquillo e illuminato debolmente. Siamo presenti io, il marito e la futura mamma.

Dopo 20 minuti di spinte completamente inefficaci inizio il trattamento premendo ST 36 per dare un po' di forza a C., MP 6 per aiutare il bambino a posizionarsi correttamente e il Punto di Utero per rafforzare le contrazioni.

Ho deciso di utilizzare questi punti per cercare di regolare e quindi velocizzare questa fase del travaglio, che in una primigravida in genere dura due ore.

Inoltre il contatto delle mani e la presenza di una persona dedicata tranquillizza le donne, le fa sentire più sicure.

Dopo una decina di minuti di trattamento dei punti alternativamente (punto di utero trattato fuori contrazione), la futura mamma riferisce di sentirsi "diversa", inizia a spingere bene e le contrazioni sono regolari e forti. La parte presentata comincia a scendere nel canale da parto.

Appena interrompo il trattamento per prepararmi al parto subito le contrazioni scemano un po', ma visto il parto ormai prossimo e i guanti sterili non posso proseguire il trattamento, cerco lo stesso di trattare i punti nei piedi (più vicini a me) e le contrazioni riprendono. Dopo 50 minuti nasce una bambina di 3880 gr. che sta benissimo e viene data in braccio alla mamma.

L'importanza fondamentale del rapporto one-to-one tra ostetrica e donna, oltre che essere stata scientificamente dimostrata efficacissima (riduzione di ricorso ad analgesia peridurale, riduzione dei parti operativi, miglior vissuto della neo mamma) è di fondamentale importanza.

La gravidanza e il parto sono tappe fondamentali della vita di una donna, possono avere conseguenze durature sia nel rapporto madre-bambino che nel rapporto di coppia. Un'esperienza traumatica può incidere in maniera fondamentale sull'allattamento, sull'eventuale insorgenza di una depressione post-partum, sui rapporti di coppia sia a livello fisico che emotivo.

La possibilità di intervenire con lo shiatsu in questa delicatissima fase e favorire in questo modo la formazione di una nuova famiglia è stata fantastica.

In questo caso lo shiatsu ha aiutato moltissimo la donna che ne ha sentito gli effetti chiaramente (sensazione di "diverso").

Sono stata veramente soddisfatta dopo aver aiutato questa "nuova famiglia" a nascere, è stata una sensazione meravigliosa di euforia, mi sono sentita utile ed efficace nel mio trattamento. Mi sono sentita parte attiva e soprattutto positiva nella nascita di questa nuova triade madre-padre-bambino, ho potuto contribuire a gettare delle buone fondamenta per la formazione di questa nuova famiglia.

Trattamento 2

F.A. anni 38, primipara, a termine di gravidanza, trattata in periodo espulsivo per malposizione fetale (rotazione posteriore dell'occipite).

Descrizione: al termine del periodo dilatante la testa fetale si presenta in *rotazione posteriore dell'occipite*, F. non avverte ancora forte senso di premito. Il travaglio fino a questo momento è proseguito in maniera regolare, non sono stati usati farmaci ossitocici né anestesia peridurale, è sera, l'ambiente è tranquillo, debolmente illuminato, siamo presenti io, il marito e la futura mamma.

Significato di *rotazione posteriore dell'occipite*: durante un travaglio fisiologico la testa fetale si posiziona con la nuca sotto la sinfisi pubica eseguendo una rotazione di 1/8 di giro mentre discende nel canale del parto. In caso di rotazione sacrale la testa ruota verso il sacro della donna, e per rimettersi correttamente deve compiere 3/8 di giro verso il pube. Alcune volte i bambini nascono in rotazione posteriore senza problemi, solo con un periodo espulsivo più lungo. La maggior parte delle volte ruotano successivamente in anteriore seguendo la linea di minor resistenza, ma richiedono più tempo di una posizione anteriore. In genere la donna avverte forti dolori alla schiena in questi casi.

Dopo qualche spinta iniziale non molto efficace inizio il trattamento con MP 6 per favorire il corretto posizionamento della testa fetale e il punto di utero per rafforzare le contrazioni. Tratto F. per 20 minuti circa in posizione seduta, dopo questo intervallo di tempo cambio la posizione della futura mamma mettendola a carponi, ricontrollo la posizione fetale ed è cambiata, adesso il bambino è nella corretta posizione anteriore e F. inizia a spingere con più efficacia. Dopo circa 2 ore nasce un bambino di 3610 gr. in buona salute con minimi danni perineali materni.

In genere il cambio di posizione della testa fetale richiede un periodo di tempo variabile in base a varie condizioni: il rapporto tra il bacino materno e la testa fetale e il tono dei muscoli perineali sono le principali. In questo caso dato il peso del neonato e la primiparità della donna considero un ottimo risultato il fatto che la rotazione sia avvenuta e in un tempo così breve.

Probabilmente senza il trattamento la rotazione sarebbe avvenuta lo stesso, ma in base alla mia esperienza personale il tempo sarebbe stato sicuramente maggiore, e considerando che la donna non era ricorsa all'analgesia peridurale l'aver accorciato questo periodo è un ottimo risultato.

Il fatto che la futura mamma non abbia richiesto l'analgesia è un indice secondo me di una buona condizione sia fisica che psicologica della donna. Quasi tutte le gravide dopo le prime contrazioni chiedono immediatamente l'anestesia, alcune scelgono l'ospedale proprio in base alla disponibilità dell'anestesia. Si potrebbe fare tantissimo con la pratica shiatsu durante la gravidanza e nei corsi pre-parto per far arrivare le donne nelle migliori condizioni possibili al momento del parto, meno spaventate e più fiduciose delle loro capacità.

Trattamento 3

Z.L. anni 26, primigravida oltre termine di gravidanza, trattata alla fine del periodo dilatante per malposizione fetale.

Descrizione: il travaglio è decorso stentatamente tanto da dover ricorrere all'uso di ossitocici e dell'analgesia peridurale per stanchezza della madre. La dilatazione del collo dell'utero è di circa 8 cm., la testa è molto alta e completamente spostata verso il lato destro della donna. Il sacco amniotico è integro, il tracciato cardiotocografico mostra evidenti segni di qualche compressione funicolare. E' notte, l'ambiente è debolmente illuminato, c'è musica di sottofondo, sono riuscita ad instaurare un buon rapporto con la donna e il marito. La dilatazione cervicale non ancora completa non è un problema dal punto di vista clinico in quanto il tessuto è molto morbido e cedevole. Durante l'ultima visita si rompe spontaneamente il sacco amniotico, la testa scende leggermente ma è ancora molto *asinclitica*. Inizio il trattamento di MP 6 con L. seduta sulla palla nella gamba dx. nella direzione in cui è presente l'asinclitismo. Proseguo per 20 minuti circa ma le condizioni del battito cardiaco fetale impongono un intervento di taglio cesareo urgente. Alle 5,07 nasce un bambino di 3740 gr., in buona salute. Al momento dell'estrazione del neonato si repertano due giri di funicolo intorno al torace del neonato e due intorno alle gambe. In queste condizioni non sarebbe mai potuto nascere spontaneamente.

Significato di *asinclitismo fetale*: la testa del neonato scendendo nel canale del parto si posiziona in modo tale da seguire le condizioni del bacino materno per presentare il diametro più favorevole alla nascita. In genere il mento è flesso sullo sterno e le orecchie sono equidistanti dalle spalle. In asinclitismo un orecchio si avvicina alla spalla, il diametro della testa fetale che si presenta all'egresso pelvico diventa maggiore e la testa non riesce a scendere. Se la posizione non si corregge il bambino non può nascere a meno che non sia molto piccolo rispetto al bacino materno.

In questo caso il mio intervento non ha ottenuto il risultato da me sperato, cioè la modificazione dell'atteggiamento della testa fetale, ma data la problematica funicolare la malposizione probabilmente non ha potuto essere corretta per la mancanza di tempo, o forse non sarebbe cambiata comunque. Tutto in questo travaglio indicava che c'era qualcosa di anomalo, ma a volte alla nascita non si presenta nessun problema nonostante le mie ipotesi cliniche.

Secondo me il corpo della donna ha deciso quale era la soluzione migliore per mamma e bambino, quindi il mio intervento sui punti ha probabilmente ottenuto quello che era necessario: mantenere la posizione della testa fetale per non esercitare pressione sul cordone ombelicale.

La natura è meravigliosa e si autoregola: penso che in questo caso la malposizione della testa abbia fatto in modo che il bambino non scendesse nel canale da parto così da non stirare il funicolo attorcigliato che avrebbe compromesso l'ossigenazione fetale.

Il trattamento degli stessi punti ma in momenti diversi ottiene effetti diversi, a volte anche opposti: trattare i punti stimolanti del travaglio in una donna con minaccia di parto prematuro blocca le contrazioni invece di stimolarle, il corpo raggiunge il suo equilibrio in base alle necessità di quel momento.

E' vero una volta in più che il miglior ostetrico è quello con le mani in tasca!

Trattamento 4

M.M anni 28 primigravida a termine, trattata durante il periodo espulsivo per stanchezza materna e spinte non efficaci.

Descrizione: il travaglio è stato fisiologico, un po' lungo rispetto alla norma. E' notte, M. è stata accompagnata dal marito per tutta la durata del travaglio. Nella parte iniziale è stata poco seguita dalla collega per la presenza di altre tre donne che hanno partorito, contribuendo purtroppo a creare una situazione sfavorevole dal punto di vista emotivo e psicologico. Verso le quattro e trenta del mattino inizia il periodo espulsivo, il neonato è ben posizionato ma un po' alto rispetto a quello che ci si aspettava. M. non spinge, si lamenta a voce alta e si contorce lamentando dolore alla schiena. Proviamo a farla girare in posizione a carponi per alleggerire la schiena e dopo una sola contrazione la futura mamma si sposta dicendo che così non riesce a stare. La mettiamo semiseduta sul letto con una barra davanti da poter tirare per aiutarsi nelle spinte ed inizio a trattare i punti ST 36, MP 6 e il punto di utero sul tallone. Le spinte cominciano a farsi un po' più efficaci, approfittando della presenza della collega e visto che M. non sente molto il premito passo alle sue spalle e tratto VB 21 e massaggio tutte le spalle. Visto lo stato di ansia sia materno che del futuro padre le massaggio anche un po' il viso per farla rilassare tra una contrazione e l'altra. Le spinte si fanno più efficaci. In tutto la tratto per circa 45 min. Alle 7.03 con l'aiuto dell'applicazione di una ventosa (più per aiutare la madre stanca che per necessità cliniche) nasce un maschietto di 3650 gr. La neo-mamma ha una lacerazione di II° grado che verrà suturata dal medico.

Due giorni dopo rivedo la neomamma e le chiedo come va, mi ringrazia molto e dice che l'ho aiutata a rilassarsi e mi regala dei confetti riconoscente.

In questo caso la donna ha tratto il maggior beneficio dal trattamento rilassante al viso, io pensavo di aiutarla al meglio invece nel far proseguire il travaglio più velocemente possibile; seguendo il mio intuito le ho massaggiato il viso che dal punto di vista strettamente clinico non era una priorità come invece la nascita del bambino. La futura mamma evidentemente aveva bisogno maggiormente di rilassamento e il massaggio l'ha aiutata.

Seguendo le mie sensazioni e impressioni sono riuscita ad aiutarla nel modo che a lei era più utile, mi sembrava quasi di aver "sbagliato": non avevo accorciato il periodo espulsivo!

In base alla clinica imparata all'università e all'esperienza fatta finora mi sembrava che accorciare il periodo espulsivo fosse la cosa indispensabile da fare: la donna sentirà dolore per meno tempo e poi mi ringrazierà.....niente di più sbagliato in questo caso!

E' stato maggiormente apprezzato un breve trattamento al viso, fatto inizialmente con i guanti oltretutto (mi ero dimenticata di toglierli!) e alle spalle che la pressione sui punti delle gambe.

Ogni volta che faccio un trattamento non finisco mai di imparare cose nuove, questo secondo me è uno dei privilegi dello shiatsu, ti permette di crescere continuamente come persona migliorandoti sempre.

Trattamento 5

A.L. 35 anni, primigravida. Parto indotto per oligoamnios (scarsità di liquido amniotico) e gravidanza oltre il termine. Trattata nella prima fase del travaglio per dolori alla schiena e difficoltà ad urinare.

Descrizione: L. è stata ricoverata il giorno prima per riscontro durante il controllo ambulatoriale di scarsità di liquido amniotico. È stata idratata ma il liquido non è aumentato, quindi dopo 24 ore di attesa si è deciso per l'induzione del travaglio di parto. Tramite una fettuccina imbevuta di prostaglandine (sostanze in grado di modificare il collo dell'utero e di avviare il travaglio) posta nel canale vaginale si è proceduto con il tentativo. Questa fettuccina resta in sede 24 ore poi viene rimossa, durante questo arco di tempo dovrebbe avviarsi il travaglio, non sempre funziona, dipende da vari fattori. Posizionata alle 9,15 circa la futura mamma era abbastanza tranquilla. Al mio arrivo alle ore 14 cominciava ad avvertire dolori abbastanza forti ma le contrazioni erano ancora brevi (20-30 sec.) e poco efficaci. La invito a fare una doccia calda di almeno 40 min. e la invio in reparto (in sala parto non ci sono docce). Ogni 15 minuti circa vado a controllarla e a registrare il battito cardiaco fetale. Rientra in sala parto verso le ore 16 circa. Mi riferisce forti dolori alla schiena tanto da non riuscire a sedersi e di fare fatica ad urinare. Visto il travaglio ancora iniziale le propongo un massaggio in modo da poter applicare l'analgesia peridurale almeno a 3-4 cm. di dilatazione del collo dell'utero. Un'analgesia peridurale posizionata troppo presto può bloccare il travaglio e quindi richiedere l'uso della flebo di ossitocina per riavviare le contrazioni. In sala parto siamo presenti io e il marito. Riesco ad applicare durante le contrazioni una pressione con il pugno nel punto dove sente più dolore, circa all'altezza di L 3-4, e con l'altra mano sorreggo la pancia alla base, sopra l'osso pubico. La pancia si presenta grossa e un po' pendula per il poco sostegno dato dai muscoli addominali della donna e per il bambino stimato ecograficamente grosso. Durante la contrazioni seguono i movimenti di dondolio di L. e lei ne trae giovamento. Fuori contrazione si siede sul bordo del letto, io salgo sullo stesso e comincio a massaggiarle le spalle e le scapole per sciogliere la tensione, e subito le contrazioni diventano più forti e lunghe. Faccio un po' di kembiki sui muscoli paravertebrali e delle pressioni sul meridiano di VU ai lati della colonna vertebrale. Poco dopo accompagno L. in bagno e mi riferisce di essere riuscita ad urinare abbondantemente senza difficoltà. Dopo circa 30 minuti di trattamento la visito e la dilatazione è già di 5-6 cm., rimuovo la fettuccina e su richiesta di L. chiamo l'anestesista per l'applicazione dell'analgesia. La futura mamma trova molto giovamento e riesce a riposarsi. Verso le 18 circa mi riferisce forte senso di premito, la visito e la dilatazione è completa e la testa del bambino già affiora alla vulva. Inizia a spingere e si rompono le membrane, dopo circa 10 min. nasce un maschietto di 3810 gr. in perfetta salute. Vista la stima del peso e i tessuti della donna ho praticato un *episiotomia*, Giacomo è nato con una *associazione di arto*, il tutto in soli 10 min!

Significato di *associazione di arto*: il neonato si presenta con la mano appoggiata alla guancia o alla testa invece che con le braccia piegate sul torace, questo aumenta il diametro della testa fetale e può causare lacerazioni perineali. In genere richiede più tempo per la deflessione della testa e può dare difficoltà nel disimpegno delle spalle.

Significato di *episiotomia*: taglio che viene praticato lateralmente all'ano, verso la coscia, nell'introito vaginale per velocizzare il periodo espulsivo, in caso di feto grosso per facilitare le eventuali manovre di disimpegno delle spalle in caso di difficoltà. In genere in base ai tessuti della donna si riesce a capire se ci saranno possibilità di gravi lacerazioni e si prevengono creando con il taglio una via di minor resistenza e preservando così lo sfintere anale da danni, anche se non è detto che l'episiotomia prevenga questo tipo di problema ne è questa la sua funzione primaria.

In questo caso il mio intervento è riuscito a sbloccare la diuresi della donna agendo sul meridiano di VU in brevissimo tempo, non me lo spettavo!

Con il massaggio sul meridiano e sulla zona lombare ho inoltre cercato di attivare l'energia acqua propria della prima fase del travaglio, sciogliendo anche allo stesso tempo i muscoli della schiena causa di forte dolore per la futura mamma.

La coppia è stata molto soddisfatta dell'esperienza fatta ed io mi sono sentita tranquilla nel praticare il massaggio, ho persino dimenticato di monitorizzare il battito cardiaco fetale per i primi minuti tanto ero concentrata nel mio intento.

L. inoltre aveva subito dei danni vertebrali all'altezza di T 10-11 a causa di un incidente stradale ed era stata operata anche al femore sinistro. Il mio trattamento non le ha dato nessun fastidio, anzi l'ha aiutata molto. Mi sono sentita molto gratificata dall'essere riuscita ad aiutare questa coppia a vivere con serenità questa esperienza unica. Essere riuscita ad evitare il cateterismo alla madre per farla urinare e l'aver procrastinato l'analgesia sono fattori che hanno contribuito al benessere di L. e alla riuscita di un ottimo parto!

Considerazioni

Durante i miei studi universitari (1999-2002) il percorso formativo verteva principalmente nelle materie di base il primo anno, fisiologia e patologia ostetrica il secondo, legislazione e altre materie complementari il terzo. Poco spazio veniva dato alla psicologia, alla libera professione, a qualsiasi altra cosa che non fosse il lavoro in sala parto.

Questo è molto riduttivo per la mia professione in quanto l'ostetrica si occupa della donna nella totalità del suo percorso di vita, dalla nascita attraverso tutte le fasi di evoluzione fino alla morte. Questo aspetto non viene minimamente considerato.

Quello che mi serve per il mio lavoro l'ho imparato e continuo a impararlo strada facendo.

Anche lo shiatsu fa parte di questo mio percorso, e mi sto accorgendo che in realtà molti altri supporti per le gestanti si basano sugli stessi principi, magari espressi in maniera diversa.

Ad esempio i corsi sull'uso della voce: questi corsi insegnano alle donne ad utilizzare il respiro e la voce durante la gravidanza e il parto. Insegnano ad usare i diaframmi, gli stessi che noi possiamo aprire durante il trattamento shiatsu se necessario. Imparando ad "aprire" la gola le donne aprono il diaframma pelvico, sono infatti due zone strettamente collegate, tramite l'uso del respiro e il movimento del Ki respiratorio verso il basso. Con l'esperienza acquisita in anni di lavoro, pur non avendo fatto corsi specifici, riesco a capire se una donna ha raggiunto la dilatazione completa e ha voglia di spingere dal tono della sua voce.

Nessuno mi aveva mai parlato di moxa per il rivolgimento del podalico, che io sappia è difficile trovare nella mia provincia un ambulatorio di moxa per questo scopo. Adesso l'idea comincia a diffondersi e ad essere richiesta dalle donne, eppure è un metodo privo di rischi che può evitare un intervento chirurgico!

Il massaggio Rebozo utilizza una fascia di tessuto per massaggiare la donna, è utilizzato dalle donne messicane sia in gravidanza che nel puerperio. Durante la gestazione la fascia serve per dare sollievo ai disturbi della schiena e a rilassare tramite tecniche che agiscono sulla zona lombare, come ad esempio il dondolio in posizione supina. Poco prima del travaglio o durante lo stesso la fascia può aiutare nelle rotazioni posteriori o nell'asinclitismo. In puerperio viene usato per la "chiusura" del corpo. Agisce su Hara, su Vaso Cintura e nella zona dei Reni, bilanciando le energie. Un lavoro molto simile a quello shiatsu. Anche la Sobada è un tipo di massaggio usato nelle zone del sud America durante la gravidanza e dopo il parto con gli stessi obiettivi.

Un'altra parte importantissima del mio lavoro di cui si parla poco è il lutto prenatale. A qualsiasi epoca della gravidanza una donna si trovi, dalle prime settimane fino al termine, la perdita improvvisa è causa di dolore profondo per tutta la famiglia. Noi operatori non veniamo formati nel nostro percorso di studi su questo tema, è ancora un tabù. Ci sono in Italia associazioni che si occupano sia di formare gli operatori sia di creare reti di auto-aiuto per i genitori. Lo shiatsu può intervenire in aiuto a queste famiglie, insieme al supporto di esperti, per permettere di sopravvivere ad un dolore così devastante, per permettere al corpo e alla mente, soprattutto della madre, così devastata di riprendere lentamente il contatto con il suo corpo, attraverso un massaggio dolce di riaccettare la sua nuova realtà sia fisica che mentale.

Pur non partendo dallo stesso principio energetico tutte queste tecniche fondamentalmente usano il respiro, la voce e il tocco per cercare di riportare armonia nel corpo, e sono solo una piccola parte delle possibilità esistenti.

Molto si può fare per aiutare le gestanti, al di fuori dell'ambito ospedaliero, ma ancora poche sono le ostetriche che vi si applicano.

La donna di oggi ha perso la fiducia nelle sue capacità, sia fisiche che mentali, nella sua grandissima forza in quanto madre.

Non solo madre a livello fisico, ma in grado di dare vita in tutti i suoi significati.

Per quanto riguarda il mio ambito le donne arrivano in sala parto spaventate e inconsapevoli delle loro possibilità. Chiedono immediatamente sollievo dal primo dolorino e non si sentono in grado di affrontare il travaglio. Poche sono le donne veramente coscienti della loro forza.

È un vero peccato non poter fare un corso che le prepari ad essere consapevoli delle loro capacità e

del loro corpo, è uno degli obiettivi che mi sono posta per il futuro: cercare con lo shiatsu di lavorare sulle donne per portare alla luce le loro potenzialità, aumentare la loro consapevolezza in modo da far vivere il momento importantissimo della nascita nella maniera migliore possibile per ogni donna.

Ci vorrà del tempo, ma spero di riuscire, magari coinvolgendo altri operatori, a creare un percorso completo per la coppia e il neonato, dal concepimento fino ai primi anni di vita del bambino, e chissà magari anche oltre...

Bibliografia

- ⌚ S. Masunaga, W. Ohashi, "Zen shiatsu, la terapia shiatsu secondo i principi dello zen", Ed. Mediterranee, ristampa 2013.
- ⌚ C. Beresford-Cooke, "Shiatsu, teoria e pratica", Casa Editrice Ambrosiana, III edizione, 2011.
- ⌚ S. Yates, "Shiatsu per la gestante e per il neonato", Ed. Red, 2009.
- ⌚ S. Goodman, "Il libro dello shiatsu", Casa Editrice BIS, 2013