

FIL ROUGE

TECNICHE SHIATSU PER LA GRAVIDANZA

Pance tonde, pance a punta. Pance piccole, pance strabordanti. Ad ogni periodo di gravidanza la pancia è testimone di un processo affascinante che osserviamo con stupore e reverenza. Fare un trattamento ad una donna in gravidanza richiama alla nostra attenzione il mistero della vita.

di Gianpiero Brusasco foto di Valerio Bordone e Daniele Caron

La gravidanza è un momento in cui il corpo della donna si adatta alle necessità del feto. Ecco quindi cambiare l'assetto della struttura muscolo scheletrica, i tessuti tendersi per accogliere l'aumento di peso, il sistema ormonale influire sullo stato emotivo. Accompagnare la donna in questo periodo è quindi molto gratificante ma anche impegnativo perché il trattamento è doppio! Mentre si tratta la madre, si tratta anche il figlio.

Nell'affrontare il trattamento della donna in gravidanza vi propongo di portare l'attenzione a tre zone che risultano essere le più interessanti e nelle quali riscontriamo gli effetti dei mutamenti in corso nel corpo della madre. Queste zone sono strettamente correlate con i cambiamenti in corso ma sono anche "luoghi" dove possiamo instaurare un dialogo tattile con il nascituro arricchendo la nostra esperienza professionale di nuove sensazioni e percezioni.

16 approfondimenti

Le tecniche proposte mirano a sostenere la trasformazione del Qi in due modi: in particolare, agendo con tecniche mirate di tonificazione e di sedazione e in generale, agendo per sostenere il flusso del Qi per mezzo della consapevolezza e della concentrazione mentale.

IL VASO CINTURA

All'inizio del trattamento portiamo attenzione alla prima zona, il Vaso Cintura che, come il suo nome fa capire, è quella linea di congiunzione tra il punto VG4 e la zona sott'ombelicale. Collega tutti i meridiani che attraversano questa l'area della cintura. Agisce sostenendo il qi dell'utero e il Jing; ha inoltre influenza sulla capacità di radicamento emotivo.

Ponete la ricevente in posizione supina, appoggiate le mani sul ventre con attenzione e concentrate la vostra attenzione sull'ascolto (*foto 1*). Con le mani appoggiate seguite i movimenti e le pulsazioni del feto, entrando in contatto con esso; mantenete il contatto negli spostamenti per fargli sentire la vostra presenza. L'obiettivo del lavoro è di innescare un circuito di energia in cui le mani agiscano come due poli tra cui far fluire il Qi: mentre l'una entra in contatto con l'energia del feto, l'altra fa da supporto. Si innescherà così un circuito in cui assecondare il movimento del Qi tra il feto e la madre e di conseguenza rinvigorirne la qualità e la quantità.

Mantenete un contatto rispettoso, non invasivo, per il tempo necessario a sostenere l'effetto di ricarica; quando il feto rallenterà i suoi movimenti potete considerare conclusa questa parte del lavoro. L'effetto del circuito creato è di ricaricare ed equilibrare la zona. Lavorate con l'obiettivo di lasciare alla donna una sensazione di benessere e di collegamento con il feto.

LO SNODO LOMBOSACRALE

La seconda zona, importantissima, è lo snodo lombosacrale. In questa zona comprendo sia le vertebre che le ossa del bacino. Durante l'accrescimento del feto la curva fisiologica lombare si accentua. Allora la donna avverte un senso di pesantezza e di affaticamento che può essere alleviato eseguendo una serie di pressioni localizzate.

Per far assumere alla ricevente una posizione comoda, fatele appoggiare le braccia ad uno sgabello o ad un pallone di circa 60 cm di diametro, in modo da scaricare il peso in avanti (*foto 2*) oppure in decubito laterale (*foto 3*). Indirizzate le pressioni del palmo e delle dita sulla zona lombosacrale, lavorando con attenzione tutte le zone in cui riuscite a percepire che potete affondare le dita con tutte le angolazioni possibili. Iniziate a palpare la zona sacrale per individuare quali parti devono ricevere una pressione sostenente, restando con una mano in appoggio mentre con l'altra, usando il pollice o le nocche delle dita, effettuerete delle pressioni sul bordo del sacro, negli spazi intervertebrali, a lato dei processi spinosi, sopra le creste iliache, laddove riuscite a penetrare comodamente sia perpendicolarmente che lateralmente. Lavorate con

continuità finché la zona risponderà al tocco in modo energeticamente uniforme.

L'intensità della pressione da esercitare è diversa da punto a punto; la sensibilità dell'operatore è perciò essenziale nel percepire qual è la giusta pressione in funzione della risposta che il Qi dà alla quantità e alla qualità della pressione. In generale la differenza principale da ricercare è se un punto sia in condizione di pienezza o di carenza di Qi: la carenza richiede una pressione mediamente statica, prolungata, profonda, che attende la risposta del Qi.

LE SCAPOLE

La terza zona si situa tra le scapole. La zona infrascapolare può risultare dolente o tesa al tatto, infatti la tensione nasce da un nuovo assetto della colonna vertebrale e da un accentuato carico energetico a livello degli organi del torace, in particolare del Cuore. La tecnica che è qui preferibile adottare risiede nell'azione bivalente di tonificazione / sedazione in cui si agisce spostando l'eccesso (jitsu) di Qi laddove v'è necessità (kyo).

Con la ricevente in posizione reclinata sulla palla, palpate la zona infrascapolare usando le dita distese per impastare separatamente i muscoli dorsali ai due lati della colonna vertebrale. Questa manovra può essere dolorosa, in modo particolare dal lato che risulterà il più teso e contratto. Appoggiate il palmo sul lato più teso. Con una pressione sostenente, restate fermi con il palmo su questa parte mentre con l'altra mano effettuate una pressione stimolante lungo il meridiano di Vescica Urinaria e lungo il bordo scapolare. Trattate con vigore il lato più morbido, utilizzando anche il gomito se lo ritenete necessario (*foto 4*).

Successivamente appoggiate la mano aperta sulla scapola dal lato più rigido della schiena e afferrate con l'altra la testa dell'omero. Fate scivolare la scapola, spingendola e tirandola in senso rotatorio o, se preferite, nelle quattro direzioni cardinali e, in più, avanti e indietro. Ripete più volte questa modalità di trattamento finché l'articolazione risulterà più mobile.

Controllate nuovamente i due lati della zona infrascapolare. Se il lato rigido persiste o è ancora doloroso, ripete la sequenza di trattamento dall'inizio.

Dato che queste tre tecniche richiedono mediamente venti minuti ciascuna, possono essere inserite singolarmente all'interno di un trattamento con valutazione energetica o, ancora meglio, costituire un trattamento mirato completo. Quando le applicherete, usate comunque attenzione e precauzione specialmente se trattate una donna nei primi tre mesi di gravidanza.

Buona pratica,
gianpierobrusasco@yahoo.it

Torino 30/05/2007

Riferimenti bibliografici:

- "Shiatsu for midwives", Suzanne Yates. BfM, Elsevier, Agosto 2003.



foto 1



foto 2



foto 3



foto 4