



UNIVERSITÀ POLITECNICA DELLE MARCHE  
FACOLTÀ DI MEDICINA E CHIRURGIA

---

Corso di Laurea in Ostetricia

**Lo Shiatsu in gravidanza:  
strumento di armonizzazione e  
sinergia nella simbiosi  
madre-feto**

Relatore:  
**Ost. Tania Paoltroni**

Tesi di Laurea di:  
**Erika D'Ottavi**

Correlatore:  
**Ost. Rita Paperi**

A.A. 2012/2013

Prefazione.

*“Il cuore dello Shiatsu è come l’amore di una madre.” Tokujiro Namikoshi.*

L’idea di questa tesi nasce quando, durante le mie brevi esperienze di tirocinio clinico, ho potuto osservare un numero crescente di donne alla ricerca di un’assistenza basata su una medicina che fosse più naturale. Questa tendenza rispecchia una presa di coscienza della donna dei nostri tempi, che vuole tornare in possesso della propria gravidanza.

Nell’ambito delle terapie complementari, mi sono avvicinata maggiormente allo Shiatsu, dopo aver partecipato a un corso di formazione sulla sua applicazione in gravidanza, poiché è, a mio avviso, poco invasiva e molto efficace.

Lo Shiatsu è un’antica arte curativa, che affonda le sue radici nella medicina tradizionale cinese ma che si è sviluppata soprattutto in Giappone: si basa sulla pressione di determinati punti, in cui l’energia del corpo si concentra, allo scopo di riequilibrare corpo e mente di chi vi si sottopone.

Avendo approfondito l’argomento con la lettura di alcuni testi e studi che dimostrano i benefici dello Shiatsu durante la gravidanza, in travaglio ed in puerperio, in questa tesi si tratterà delle basi teoriche e delle sue applicazioni, ma anche dei possibili risvolti nella pratica ostetrica.

L’obiettivo è quello di scoprire se sia possibile, per l’ostetrica, utilizzare competenze innate, come la capacità curativa di un semplice tocco, e se lo Shiatsu possa rappresentare un ulteriore strumento verso un’assistenza sempre più olistica ed empatica.

## Indice.

1. Introduzione.	Pag.	5
1.1.Cos'è lo Shiatsu.	Pag.	5
1.1.1. Cenni storici.	Pag.	6
1.1.2. Basi dello Shiatsu.	Pag.	9
1.2.Lo Shiatsu in gravidanza nella medicina orientale.	Pag.	18
1.3.Perché l'ostetrica ha bisogno dello Shiatsu.	Pag.	21
1.4.Studi che dimostrano i benefici dello Shiatsu in gravidanza e in travaglio di parto.	Pag.	23
1.4.1. In travaglio.	Pag.	24
1.4.2. Durante la gravidanza.	Pag.	27
1.4.3. Lo Shiatsu applicato ai neonati e ai bambini.	Pag.	29
2. Tecnica ed applicazioni pratiche.	Pag.	31
2.1.I principi fondamentali delle applicazioni Shiatsu.	Pag.	31
2.2.Tecnica.	Pag.	35
2.3.Applicazioni in gravidanza.	Pag.	39
2.3.1. Trattamento in generale.	Pag.	41
2.3.2. Trattamenti per disturbi specifici.	Pag.	45
2.3.2.1.In gravidanza.	Pag.	45
2.3.2.2.Durante il travaglio.	Pag.	54
2.3.2.3.Periodo postnatale.	Pag.	62
2.3.2.3.1. Madre.	Pag.	62
2.3.2.3.2. Bambino.	Pag.	63
3. Questioni professionali ed aspetti legali.	Pag.	66

4. Studio clinico.	Pag.	67
4.1.Obiettivi.	Pag.	67
4.2.Materiali e metodi.	Pag.	67
4.2.1. Progettazione ed attivazione dello studio.	Pag.	67
4.2.2. Raccolta dati.	Pag.	67
4.2.3. Analisi statistica.	Pag.	70
4.3.Risultati.	Pag.	70
5. Conclusioni.	Pag.	84
6. Allegati.	Pag.	85
6.1.Autorizzazione allo studio e database dati.	Pag.	85
6.2.Brochure informativa.	Pag.	90
7. Bibliografia.	Pag.	92
8. Ringraziamenti.	Pag.	94

## 1. Introduzione.

### 1.1 Cos'è lo Shiatsu.

Lo Shiatsu è una forma di tocco sviluppatasi migliaia di anni fa. È un'arte curativa naturale che fa della pressione il suo presupposto principale. tra le varie tecniche di medicina naturale, lo Shiatsu si è rivelato uno dei metodi più semplici, pratici e allo stesso tempo efficaci: è in costante crescita ed evoluzione, come l'energia corporea cui esso è legato e le diverse tradizioni e contesti culturali in cui oggi è praticato; spazia da una forte attenzione per la concezione occidentale del corpo alla predilezione per una concezione più esoterica, più orientale.<sup>1</sup>

Shiatsu significa, letteralmente, pressione con il pollice.

“Shi” significa pollice: la svolta nell'evoluzione della nostra coscienza e l'espressione umana coincidono con il momento in cui abbiamo sviluppato l'abilità di usare la mani, specialmente i pollici.<sup>3</sup> ”Shi” rappresenta anche il cuore, organo centrale e relazionato con il fuoco, e il plasma, la composizione del nostro corpo astrale.

“Tsu” significa pressione, condensazione di energia; rappresenta il “cielo di energia elettromagnetica”, la pressione tiene uniti i campi di energia elettromagnetica. Questo significa che il terapeuta nell'applicare una pressione sul corpo di un'altra persona crea diverse reazioni e cambiamenti nel funzionamento dell'organismo.<sup>3</sup>

Non c'è bisogno di speciali strutture: il terapeuta Shiatsu fa uso dello strumento più semplice a disposizione dell'uomo: le mani. Lo Shiatsu è un tocco primordiale di cui tutti si nutrono e di cui tutti siamo sempre in astinenza.<sup>4</sup> L'uso delle mani rappresenta una delle qualità che distinguono l'uomo dagli altri esseri. Le mani sono l'estensione del cuore. Attraverso l'uso delle dita, la cui struttura rappresenta un punto di svolta nell'evoluzione biologica della specie, l'uomo può materializzare la sua immaginazione e i suoi pensieri.<sup>3</sup>

Nella pratica Shiatsu vengono usate svariate tecniche di pressione, stiramento, dondolio, manipolazione. Lo Shiatsu tocca, accarezza, preme, talvolta picchietta ed eccezionalmente sfrega, cioè ripete quei gesti millenari di cui gli esseri umani si nutrono e di cui hanno bisogno.<sup>4</sup>

Da sempre l'uomo per recare sollievo a una parte dolorante ha portato naturalmente e istintivamente la mano a premerla prima ancora di elaborare qualsiasi intervento a livello mentale o di utilizzare altri strumenti.<sup>7</sup>

Lo Shiatsu è un ritmo binario vitale. Ha la cadenza di un ritmo primordiale: battere e levare, uno-due, uno-due. Il ritmo del respiro. Il ritmo del battito del cuore. Il ritmo di sonno e veglia. Il ritmo del coito. Tutti i ritmi primordiali binari. *Mettere pressione, togliere pressione.* È un tempo ritmico, armonico e mantrico, è molto bello e piacevole perché è fisiologico, coincide con tutti i ritmi del corpo, ed è anche rassicurante perché è ripetitivo. La cadenza binaria evoca e fa rivivere il pulsare rassicurante del cuore della madre. Riappropriarci di questo tempo primordiale ritmico significa prendere contatto con noi stessi, con le nostre forze mentali e fisiche che ci costituiscono e che ci danno vita sulla base di questo ritmo.<sup>4</sup>

#### 1.1.1 Cenni storici.

Lo Shiatsu moderno si è sviluppato in Giappone negli anni '50 del secolo scorso e si è diffuso negli Stati Uniti e in Europa a partire dagli anni '70. Lo Shiatsu è un'evoluzione della teoria medica tradizionale cinese arrivata in Giappone intorno al VI sec. d.C., dove si è sviluppato attraverso la pratica, mescolando i concetti teorici cinesi con conoscenze e competenze già esistenti.

Lo Shiatsu si presenta quindi di matrice giapponese [...] ma si fonda su un lungo cammino di pensiero e di pratica che aveva preso le mosse dall'antica Cina e dalla sua lunga tradizione culturale.<sup>7</sup>

In origine lo Shiatsu era una forma di massaggio nota come *anma* e spesso praticata dai ciechi. Il termine Shiatsu fu usato per la prima volta da Tamai Tempaku, professionista *anma*, nel 1915 nel suo libro *Shiatsu Ryoho* (Tempaku 1915). A partire dagli anni '20, degenerò in una forma di massaggio di piacere e rilassamento usato a corte e nei bagni termali e praticato dai "massaggiatori", sebbene fosse già utilizzato dalle levatrici tradizionali (note come *sanba*). Nel 1925 nacque l'Associazione Terapisti Shiatsu per promuovere l'*anma* come terapia curativa, e venne ufficialmente usato il termine Shiatsu. Il suo fondatore Tokujiro Namikoshi, che era stato allievo di Tempaku, voleva portare lo Shiatsu in un contesto occidentale. Per questo preferì favorire un approccio scientifico

occidentale alla teoria classica, pur sottolineando l'importanza dello Shiatsu come strumento di collegamento emozionale attraverso il tocco. [...] dopo la seconda guerra mondiale e l'occupazione americana del Giappone, lo Shiatsu fu temporaneamente vietato dal generale McArthur. Anche se venne poi rapidamente reintegrato grazie all'intercessione di Hellen Keller, avvocatessa specializzata nella difesa dei diritti dei ciechi.<sup>1</sup>

È nel 1955 che il Ministero della Sanità Giapponese riconosce lo Shiatsu come “una forma di manipolazione che si esercita con i pollici, le altre dita e i palmi delle mani senza l'ausilio di strumenti meccanici e di altro genere, consistente sulla pressione su cute intesa a correggere disfunzioni interne, a migliorare e conservare lo stato di salute”.<sup>7</sup>

Sotto il termine Shiatsu si raggruppano una serie di tecniche. Pur nelle difficoltà di definire scuole e stili, si possono ravvisare oggi tre filoni principali di Shiatsu:

Lo stile Namikoshi: Tokujiro Namikoshi, uno dei padri dello Shiatsu, ideatore della Shiatsuterapia Namikoshi, nacque il 3 novembre 1905 nell'isola di Shikoku in Giappone; pare che quando era in giovane età la sua famiglia si trasferì dal caldo sud del Giappone al freddo nord. In quell'occasione la madre accusò il cambiamento climatico e si ammalò probabilmente di reumatismi, che Tokujiro curò con pressioni istintive e spontanee. Da quell'episodio iniziò la sua ricerca per trasformare quello che spontaneamente aveva appreso. Nel 1925, dopo aver studiato il massaggio tradizionale *anma* e quello occidentale, Tokujiro Namikoshi fondò ad Hokkaido l'Istituto Shiatsu di terapia. Dopo aver affidato l'istituto ai suoi allievi, si trasferì a Tokyo, dove aprì lo Japan Institute of Shiatsu e iniziò a diffondere la sua Shiatsuterapia, riuscendo nel 1955 a farla riconoscere ufficialmente, anche se inizialmente solo come parte del massaggio *anma*. Nel 1957 l'istituto cambia nome in Scuola Giapponese di Shiatsu. Nel 1964 lo Shiatsu ottiene dal Ministero per la sanità e il benessere il riconoscimento ufficiale come terapia autonoma. La scuola di Namikoshi è la realtà autorizzata più importante in Giappone. Lo stile Namikoshi può essere considerato una terapia di digitopressione molto ricercata, con uno stile suo personale che la differenzia da quella occidentale. Rispettando i principi base comuni a tutte le scuole Shiatsu, si ricollega alla fisioterapia e al riassetto posturale.<sup>1</sup>

Lo stile Iokai: lo stile Shiatsu Iokai, più conosciuto in Occidente come stile Masunaga o zen Shiatsu, è stato creato da Shizuto Masunaga. Shizuto Masunaga

(1925-1981) si laurea in filosofia e psicologia nel 1949. Inizia a studiare Shiatsu quando era ancora uno studente universitario. Nel 1959 insegna psicologia clinica all'accademia del Japan Institute of Shiatsu, istituto collegato a Namikoshi. Per dieci anni condivide la direzione della scuola di Namikoshi. I suoi studi di Medicina Tradizionale Cinese e l'applicazione dei principi filosofici zen lo portano a codificare uno stile personale di Shiatsu che tiene conto del complesso sistema dei canali energetici su cui si basa la medicina Tradizionale Cinese. Nel 1960 fonda l'associazione Iokai e nel 1968 l'Istituto Iokai di Ricerca e due cliniche Shiatsu. Diviene membro della Società Giapponese di Psicologia e di Medicina Orientale. Inizia la diffusione dello stile Masunaga di Shiatsu, basato sulla medicina tradizionale giapponese e sui meridiani energetici, rivisitati e aggiornati secondo le moderne conoscenze energetiche, fisiche e psicologiche. Masunaga si distacca completamente dallo stile Namikoshi e inizia a viaggiare a Hong Kong, in Canada, negli Stati Uniti e in Europa. Nel 1980 viene eletto consigliere della società giapponese di Medicina Orientale. Muore il 7 luglio 1981. A livello tecnico lo stile Masunaga si caratterizza per l'uso di sue mani contemporaneamente, chiamate mano madre e mano figlia, per la pressione che è portata solo dal peso modulato del corpo del praticante, per l'uso dell'*hara*, il centro vitale dell'uomo nell'addome, dove nasce la pressione corretta per lo zen Shiatsu, per l'impiego dei *Kata*, cioè di sequenze energetiche particolari.<sup>1</sup>

Lo Shiatsu MTC: lo Shiatsu, che ha le sue radici nella grande cultura cinese, in particolare nell'area taoista, è nella sua forma tipicamente giapponese, completamente autonoma dal contesto culturale cinese. In Europa alcuni istituti e terapeuti che già si occupavano di MTC hanno compiuto la scelta di utilizzare tecniche di pressione Shiatsu applicandole alle metodiche specifiche di diagnosi e di trattamento proprie alla MTC. Questo stile di Shiatsu, nato in Occidente, è inteso come un intervento di tipo terapeutico che si occupa di problematiche definite e classificate all'interno della visione cosmologica cinese, secondo protocolli definiti e codificati appartenenti alla visione e al sistema terapeutico più generale dell'MTC. La Medicina Tradizionale Cinese infatti è un sistema complesso di conoscenze che abbraccia un campo vastissimo sia storico, sia culturale e presenta un aspetto scientifico nel suo genere molto specifico. In questo stile si elabora una diagnosi in base a elementi classici della diagnostica cinese che riconosce sindromi da agenti esterni o interni: caldo, freddo, secchezza,



umidità in eccesso o carenza, e interviene applicando tecniche precise e selezionate sulla base di una diagnosi e in risposta a sintomi dichiarati e manifesti, con un principio di causa-effetto molto specifico per l'azione del tocco e della pressione su punti specificatamente riconosciuti efficaci a realizzare determinate reazioni di risposta.<sup>1</sup>

Gli stili di Masunaga e Namikoshi hanno influenzato molto lo sviluppo dello Shiatsu al di fuori del Giappone a partire dagli anni '70. Lo Shiatsu si diffuse dapprima in America, quindi nel Regno Unito e nel resto d'Europa. Nel 1981, per sostenere lo sviluppo dello Shiatsu come professione, fu fondata nel Regno Unito la Shiatsu Society, che da allora tiene un registro dei professionisti, dei corsi di formazione, delle norme professionali. Gradualmente si è poi sviluppato un sistema di scuola con un corso triennale di abilitazione alla professione. In Canada, negli Stati Uniti, in Australia, in Nuova Zelanda e in Europa esistono associazioni analoghe. (Una di queste è la Federazione Italiana Shiatsu che dal 1991 gestisce un registro professionale in cui gli operatori Shiatsu diplomati possono iscriversi previo superamento di un esame).<sup>1</sup>

#### 1.1.2 Basi dello Shiatsu.

La filosofia che sta alla base della medicina orientale in genere è difficile da comprendere mediante un approccio scientifico e clinico come quello occidentale, ma in realtà si tratta semplicemente di un altro modo di osservare il corpo umano. La differenza principale tra la mappa del corpo orientale e quella occidentale consiste in questo: quella orientale guarda sempre l'insieme, mentre quella occidentale lo divide in due parti (mente e corpo).<sup>1</sup>

La cura del corpo in oriente è sempre stata anche cura dello spirito: l'essere umano viene considerato un'unità mente-corpo-spirito. Questa visione dell'essere umano come uno, ha sviluppato in Oriente una pratica che noi chiameremo terapeutica, che è rivolta anche alla mente e alla sua coscienza. Mentre in Occidente le pratiche terapeutiche si sono separate e specializzate occupandosi o del corpo o della mente o dello spirito, in Oriente ogni arte terapeutica mira a "ristabilire il benessere globale dell'uomo".<sup>4</sup>

I Cinesi infatti avevano elaborato un pensiero medico basato sull'osservazione e il rispetto delle leggi della natura e del loro esplicitarsi nell'universo e nell'uomo

stesso in scala microcosmica, secondo un'integrazione uomo-universo che è alla base di ogni riflessione e implicazione che si fonda sul principio del perenne divenire e del continuo movimento che li anima, il Ki.<sup>7</sup>

Lo Shiatsu si basa sull'assunto che corpo e mente, operanti come una cosa sola, sono creati, mantenuti in vita e stimolati a funzionare con l'energia, il "Ki". L'energia circola attraverso il nostro corpo lungo dei canali ben definiti, chiamati "meridiani". Su di essi ci sono dei punti chiamati "tsubo", che letteralmente significa "dove l'energia ciclica elettromagnetica si riunisce". Gli "tsubo" sono dei punti dove l'energia è particolarmente attiva e si interscambia con l'ambiente. Nello Shiatsu il terapeuta entra in contatto con gli "tsubo" in una dimensione di intensità, profondità e reazione. Mentre nell'agopuntura gli "tsubo" sono localizzati in punti specifici situati lungo i percorsi dei meridiani tradizionali, nello Shiatsu i meridiani possono essere estesi considerando gli "tsubo" in qualsiasi parte del corpo. Questo è possibile in quanto il corpo è una manifestazione integrale di energia e una pressione applicata in qualsiasi punto della pelle avrà effetto su molteplici sistemi di energia del corpo stesso. Qualsiasi stimolo che entra nel campo d'azione dei nostri sensi viene immediatamente raccolto e trasmesso al cervello per essere interpretato. Quando si applica lo Shiatsu, lo stimolo sulla superficie della pelle provoca una risposta del sistema nervoso creando una reazione e un cambiamento nei meridiani e nei "chakras": centri chiave di energia nel corpo a cui sono legate diverse espressioni vitali, fisiche, emozionali, psicologiche e qualità spirituali; l'essere umano ne possiede 7.<sup>3</sup> Tutti questi cambiamenti creano un assestamento della chimica corporea, dei sistemi e degli organi. L'energia di cambiamento e assestamento nei meridiani e nei "chakras" a sua volta influenza il sistema nervoso che a questo punto modifica la risposta della pelle allo stimolo. Quando si sviluppa una condizione di squilibrio negli organi o nei sistemi corporei ciò viene trasmesso in superficie attraverso i relativi meridiani, gli "tsubo" e i rami del sistema nervoso. Questo può apparire nelle aree correlate in forma di dolore, rigidità, contratture, cambio di temperatura o cambio di colore della pelle, oppure intorpidimento e perdita di mobilità nelle estremità. Questi sintomi possono rappresentare i segnali di ristagno e squilibrio del corpo. Bilanciando l'energia dei meridiani, le energie fisiche, emotive, spirituali di una persona raggiungono maggiore armonia. Attraverso l'uso di varie tecniche di manipolazione si può creare un effetto

stimolante o rilassante, di riassetamento nei confronti degli organi o dei sistemi in difficoltà. Tali influenze quando applicate ai meridiani, ai punti oppure alle relative aree, aiutano a riorganizzare l'intero campo energetico del corpo creando equilibrio: le condizioni di disagio e i loro sintomi potranno migliorare o scomparire.

L'approccio tradizionale olistico considera l'irregolarità del funzionamento di corpo e mente come una conseguenza dello stile di vita delle persone; vale a dire la somma del loro modo di pensare, mangiare, delle abitudini personali e prospettive di vita.

Sebbene il corpo sia visto come un tutto, diversi tipi di energia scorrono al suo interno. L'energia per definizione è il Ki, quella a cui attingiamo ogni giorno, quella che scorre nei 12 meridiani principali, che si sviluppa dal circuito endodermico/ectodermico iniziale del Vaso Concezione e del Vaso Governatore mentre il feto cresce e gli arti si sviluppano. L'altra importante forma di energia è il Jing, l'Essenza, utilizzata durante la crescita, lo sviluppo, la riproduzione e l'invecchiamento. Non meno importanti sono lo Xue, lo Spirito, e lo Shen, l'Energia del sangue.<sup>1</sup>

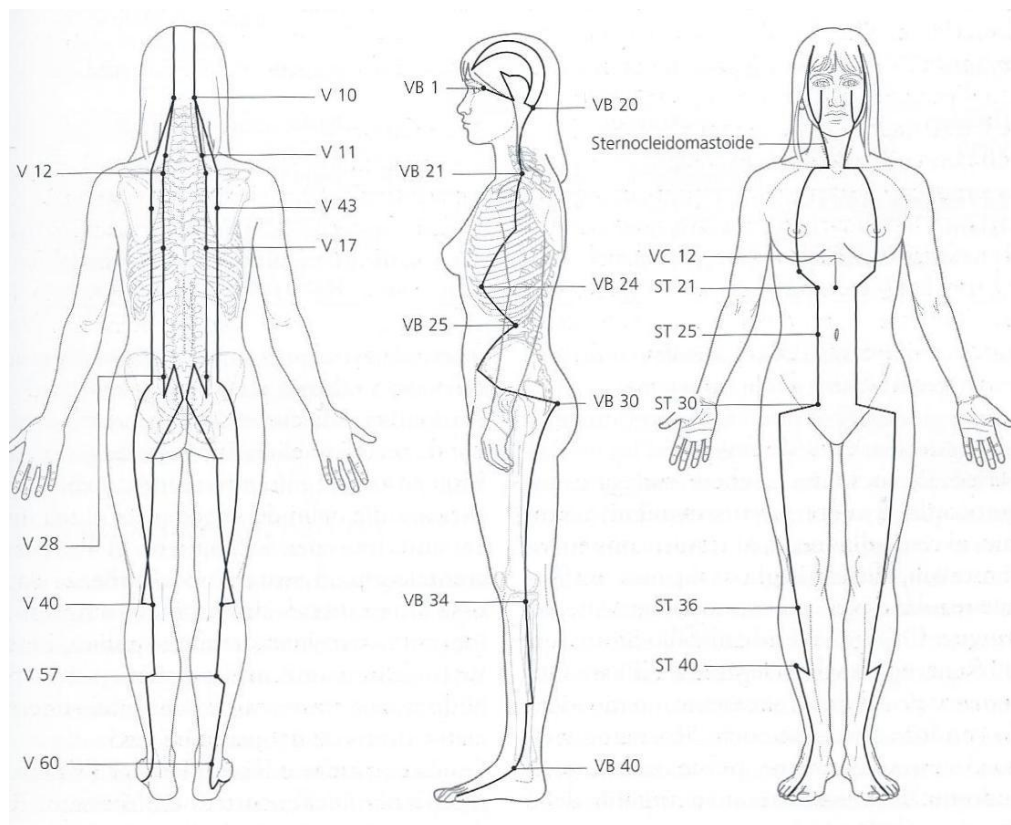
Come già detto, le diverse forme di energia viaggiano lungo il corpo attraverso dei percorsi noti come "meridiani" o "canali". Questi uniscono i diversi organi, i sistemi e le sostanze del corpo, formando una rete di collegamenti. Il regolare fluire dell'energia regolarizza le funzioni di corpo, mente e spirito. Sono considerati come ramificazione dell'Origine, il principio unificante che i cinesi hanno rappresentato con il Tao. I meridiani tradizionali sono 12, hanno percorsi interni ed esterni.

I meridiani vengono indicati con la sigla dell'organo a loro associato:

- Meridiano del Polmone (P)
- Meridiano dell'Intestino Crasso (IC)
- Meridiano dello Stomaco (ST)
- Meridiano della Milza-Pancreas (MP)
- Meridiano del Cuore (C)
- Meridiano dell'Intestino Tenue (IT)
- Meridiano della Vescica Urinaria (VU)
- Meridiano del Rene (R)

- Meridiano del Ministro del Cuore (MC)
- Meridiano del Triplice Riscaldatore (TR)
- Meridiano della Vescicola Biliare (VB)
- Meridiano del Fegato (F)

Il pensiero orientale definisce gli organi/meridiani a partire dalle funzioni e esse associate a differenza di quello occidentale che le definisce a partire dalla struttura fisica. Ciò significa che hanno una relazione, più che con il corpo fisico, con gli aspetti emotivi e spirituali. Per esempio, il Polmone non è solo l'organo dei polmoni, ma riguarda anche tutto il processo di inspirazione dell'aria (che, anche in questo caso, non si considera solo le molecole dell'aria, ma un'energia di per sé). Questo processo comprende la pelle, il naso, la trachea insieme ai polmoni. Da un punto di vista energetico, riguarda il modo in cui prendiamo qualcosa dall'esterno: è il momento in cui vi è corrispondenza tra i polmoni e i suoi confini, e la sua forza è la contrazione, è l'energia che entra nel corpo. Ecco perché convenzionalmente gli organi/meridiani orientali si scrivono con l'iniziale maiuscola: per distinguerli dal corrispettivo occidentale. Se si prova a pensare al ciclo di energia di un organo, non è difficile stabilire una relazione con il modo in cui viene definito nel pensiero orientale. Idealmente, ogni individuo può esprimere e collegarsi ai 5 elementi, per dimostrare che l'energia scorre bene nel sistema dei meridiani. Quello che spesso succede è che una persona sentirà maggiormente un legame con uno o due elementi, mentre sarà più ostile verso l'energia di un altro elemento. È possibile che ciò determini gli aspetti negativi di quell'elemento. Equilibrando l'energia nel sistema dei meridiani, le persone possono iniziare a sentirsi a proprio agio con l'energia di tutti gli elementi ed esprimere i loro aspetti positivi. Elementi ed organi interagiscono tra di loro, e si sono sviluppate molte diverse teorie per spiegare le loro complesse relazioni. Per esempio, come ci si potrebbe aspettare, l'Acqua controlla il fuoco perché lo spegne. Ciò che è importante è equilibrare gli elementi in squilibrio.<sup>1</sup>



*Fig. 1. I meridiani principali, posteriori, laterali e frontali.*

I 12 meridiani sono disposti in coppie. Ogni coppia è legata e uno dei 5 elementi e ogni componente della coppia esprime l'aspetto Yin o Yang dell'elemento. Bisogna comunque ricordare che c'è una parte Yin e una Yang in ogni cosa e che sono concetti relativi.<sup>1</sup> Yin e Yang, secondo il pensiero taoista, sono gli elementi che producono qualsiasi fenomeno. Ai principi di Yin e Yang vengono associate caratteristiche contrapposte, ma non bisogna immaginarli come se fossero indipendenti, bensì come sono due aspetti in stretto rapporto tra loro ed in continuo movimento. È proprio il continuo movimento che crea l'energia vitale che tutto alimenta, Ki.

Nel sistema tradizionale, vengono considerati 6 meridiani nelle braccia e 6 nelle gambe. Di questi, 3 delle braccia, Polmone, Cuore e Ministro del Cuore, sono meridiani Yin e scorrono dal corpo alla mano nella parte interna, più morbida, del braccio. Gli altri 3, Intestino Crasso, Intestino Tenue, Triplice Riscaldatore, sono meridiani Yang e scorrono dalla mano al corpo sulla parte più esterna del braccio, più solida. I 3 meridiani Yang della gamba, Stomaco, Vescicola Biliare e Vescicola Urinaria, scorrono dalla parte alta del corpo fino al piede, mentre i 3

meridiani Yin della gamba, Milza, Fegato e Rene, scorrono dal piede su fino al corpo. La direzione del flusso è sempre discendente per i meridiani Yang, se una persona ha le braccia alzate, e ascendente per i meridiani Yin.

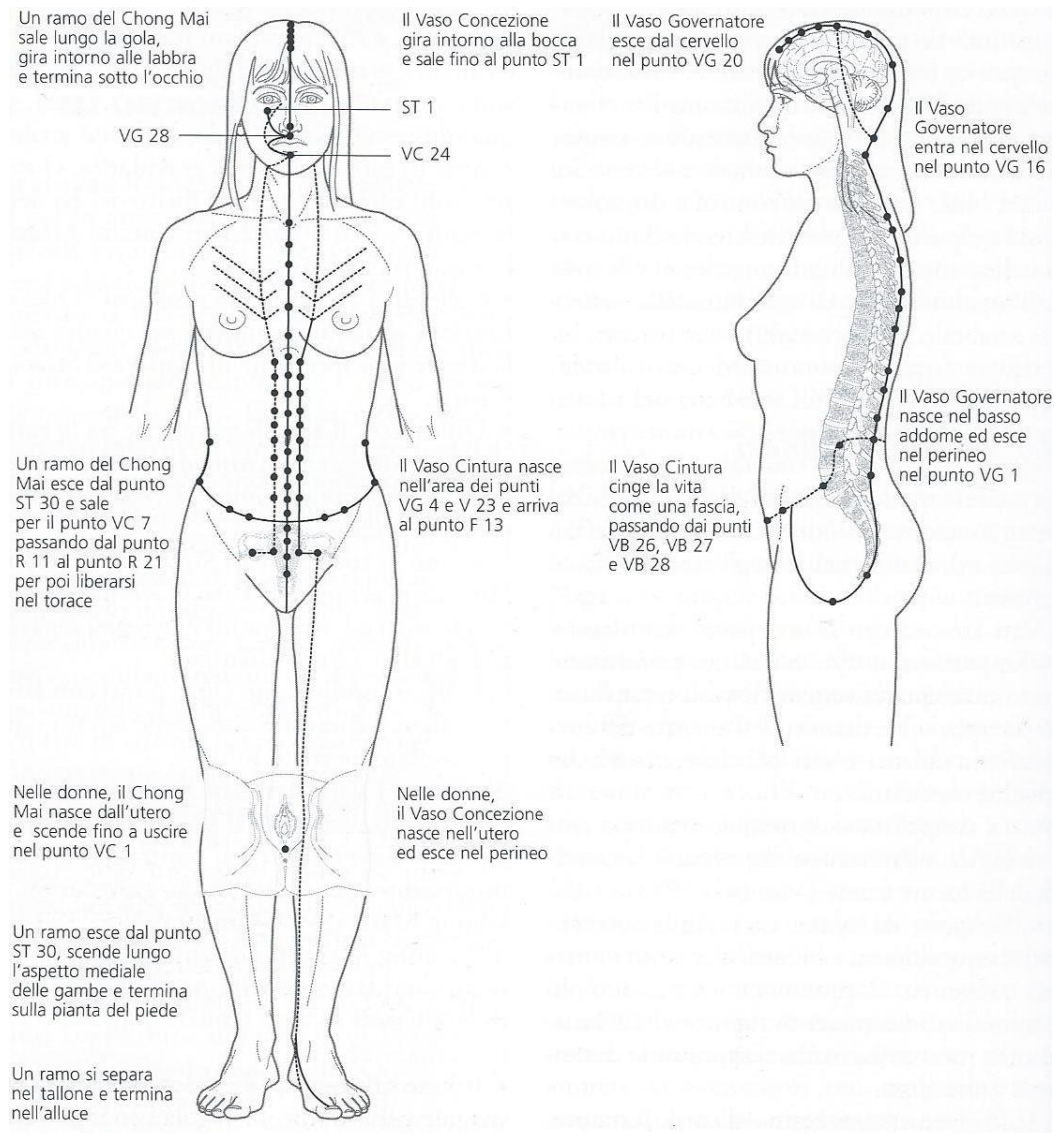
I diversi meridiani derivano rispettivamente dall'endoderma ,Cuore e Intestino Tenue, Rene e Vescica, dall'ectoderma ,Polmone e Intestino Crasso, Ministro del Cuore e Triplice Riscaldatore, e dal mesoderma , Stomaco e Milza, Fegato e Vescicola Biliare.

Ci sono diversi tipi di meridiani, molti di più di quelli descritti dal sistema tradizionale a 12 meridiani, largamente conosciuto. “Non c'è parte del corpo, ne tipo di tessuto, ne singola cellula che non sia rifornita di canali” (Deadman et al. 1998).<sup>1</sup>

Rivestono una grande importanza anche i Vasi Straordinari, cioè i primi meridiani a svilupparsi nel corpo dalla linea primitiva, considerati l'origine di qualunque flusso di energia e il serbatoio di energia nel corpo. Sono chiamati “Vasi” per differenziarli dagli altri meridiani. “I Vasi Straordinari durante lo sviluppo embriologico e l'infanzia determinano la crescita della forma fisica” (Maciocia 1998). Essi fungono da legame tra il Ki, la nostra energia quotidiana, e l'Essenza, la nostra energia congenita. Rappresentano un livello più profondo di trattamento ai 12 meridiani e sono di particolare importanza durante la gravidanza. I Vasi Straordinari hanno diverse funzioni: diffondere e regolare l'Essenza nel corpo, agire da serbatoio per il Ki e lo Xue nel corpo, collegare i 12 meridiani principali, diffondere il Ki difensivo. Esistono in totale 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 gli altri meridiani a dimostrazione dello stretto rapporto esistente tra di loro.

Tra i Vasi Straordinari oltre al Vaso Concezione e al Vaso Governatore, ci sono altri 2 Vasi molto importanti in gravidanza: il Chong Mai e il Vaso Cintura. Il Chong Mai è importante in quanto è il terzo meridiano a svilupparsi ed è strettamente legato al Vaso Concezione e al Vaso Governatore; 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 svilupparsi nella cellula dalla linea primitiva e sono collegati all'ectoderma e all'endoderma. Lo strato mesodermico delle cellule è collegato al Chong Mai. Questi Vasi hanno origine molto in profondità

nel corpo umano, nell'area situata tra i Reni e l'Utero, che i Cinesi pensavano rappresentasse il principio di tutta l'energia del corpo. Questo punto è noto come Ming Men. Da qui i vasi passano attraverso l'utero nelle donne per emergere nel perineo, e scorrono lungo i loro rispettivi percorsi esterni.<sup>1</sup>



*Fig. 2. Il percorso del Vaso Governatore, Vaso Concezione, Vaso Cintura e Chong Mai.*

Il Vaso Governatore emerge nel perineo tra la punta del coccige e l'ano. Scorre quindi dritto per il centro della colonna vertebrale negli avvallamenti tra i processi spinosi, proseguendo lungo e vertebre cervicali, nel centro dell'occipite, fino alla cima della testa e nel centro della fronte, per terminare in un punto del labbro superiore e della gengiva.

Il Vaso Concezione emerge dal centro del perineo e sale lungo la linea mediana, nella parte frontale del corpo, e, passando lungo il centro della gola, finisce al centro del labbro inferiore.

Il Chong Mai segue un percorso complesso e, a differenza dei Vasi Concezione e Governatore, non ha i punti indipendenti, ma li condivide con alcuni dei 12 meridiani. Inizia al primo punto sul Vaso Concezione nel centro del perineo e poi scorre in alto fino a un punto del meridiano dello Stomaco. Risale in due percorsi bilaterali a 1 *cun* dalla linea mediana dell'addome e a 2 *cun* dalla linea mediana del torace, condividendo questo percorso con il meridiano del Rene (il *cun* è un'unità di misura relativa, che corrisponde alla larghezza del pollice del paziente da trattare). Scorre ancora in alto per la gola, gira intorno alla bocca e arriva alla fronte. Una ramificazione sale lungo la colonna vertebrale, all'altezza della quarta vertebra lombare, seguendo così parte del percorso del Vaso Governatore. Tutti i meridiani hanno dei collegamenti con altri percorsi. C'è un'altra ramificazione del Vaso Concezione che si collega al Vaso Governatore sulla cima della testa, proprio di fronte alla calotta nel punto GV 20, noto come "l'incontro dei mille punti".

Vaso Concezione, Vaso Governatore e Chong Mai formano un circuito che collega i Reni, il Cuore e il Cervello. Da un punto di vista occidentale, possono rappresentare l'asse ipotalamo-ipofisi-ovaio responsabile dell'ovulazione..<sup>1</sup>

Importanti se correlati allo stato di gravidanza sono altri due meridiani, il Cuore-Utero e il Rene-Utero.

Meridiano Cuore-Utero (Bao Mai): c'è un rapporto diretto tra il Cuore e l'Utero attraverso questo meridiano, che nutre l'Utero con lo Xue inviato dal Cuore e funge da legame tra l'elemento Fuoco e l'elemento Terra. In presenza di stress nel Cuore della madre (per esempio, agitazione o frustrazione emotiva), il meridiano può soffrire di disturbi che influiranno emotivamente sul bambino in grembo..<sup>1</sup>

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 dalla spossatezza, come dai trattamenti per la fertilità che stimolano troppo l'Essenza. <sup>1</sup>

La ricerca ha proposto diverse idee per spiegare lo Shiatsu e l'agopuntura da una prospettiva occidentale. Bensoussan (1991) ha riunito molte di queste ricerche ed è arrivato alla conclusione secondo cui "la prima modalità d'azione



dell'agopuntura" è quella elettromagnetica (Yan et al.1986), che in seguito influenza la funzione fisiologica come la cicatrizzazione dei tessuti (Carley e Wainaple 1985, Wolcott et al. 1969) e la crescita delle ossa (Becher 1967). Bensoussan (1991) sostiene che "le ricerche neurologiche sono risultato dei cambiamenti dei campi elettromagnetici". Anche Kiiko Matsumoto e Stephen Birch (Matsumoto e Birch 1988) hanno esaminato le spiegazioni occidentali. Gli autori evidenziano il lavoro di molti ricercatori in Giappone, dimostrando che i meridiani si trovano nei tessuti connettivi cutanei, specificatamente nelle fascia superficiale (Motoyama 1980). Nagahama (1956) definisce l'agopuntura una "terapia dei tessuti connettivi". James Oshman, nel suo libro dedicato a i tessuti connettivi, sottolinea come questi possano influenzare tutti i sistemi del corpo: "tutti i grandi sistemi del corpo-la circolazione, il sistema nervoso, il sistema muscolo-scheletrico, il tratto digestivo, i vari organi- sono rivestiti di tessuto connettivo" (Oshman 1981). Questo può aiutare a spiegare gli effetti ad ampio raggio dello Shiatsu e dell'agopuntura. Le fibre dei tessuti connettivi sono circondate da fluidi interstiziali che contengono un vasto assortimento di elementi chimici, particelle cariche di ioni, molecole e atomi, e stabiliscono un contatto con la linfa e i sistemi capillari; da ciò gli effetti cardiovascolari osservati durante l'agopuntura (Manata 1980). È stato dimostrato che l'applicazione di una pressione genera piccole correnti elettriche e che gli *tsubo* coincidono con le aree sul corpo in cui c'è una minore resistenza elettrica (Nagahama 1956). Un'altra teoria sostiene che l'azione sia mediata dagli ormoni (Bensoussan 1991). È stato dimostrato un rilascio dei neurotrasmettitori e degli ormoni comuni unico per ogni meridiano, in corrispondenza di ogni organo interno rispetto al punto trattato con l'agopuntura, la stimolazione elettrica, quella meccanica (incluso lo Shiatsu), la stimolazione leggera con il laser e il Qui Gong. Per esempio, l'encefalo, un neurotrasmettitore comune alla mucosa gastrointestinale e al cervello, ha un ruolo decisivo nel controllo del dolore con l'agopuntura. Sono anche stati dimostrati collegamenti tra ogni meridiano e le aree dell'organo interno di ogni lato della corteccia cerebrale (Omura 1989).<sup>1</sup>

## 1.2. Lo Shiatsu in gravidanza nella medicina orientale .

Nel momento del concepimento, è Yang lo spermatozoo che scatena la scintilla di energia che da avvio al processo di trasformazione dell'ovulo Yin nell'embrione/feto e poi nel bambino. La gravidanza è lo sviluppo di un essere materiale nel grembo materno. Per sostenere tale crescita c'è un cambiamento nel flusso delle energie nel corpo della madre; il feto deve ricevere energia e la madre deve disporre di tali energie per nutrire il bambino. I Cinesi capirono che l'interruzione del ciclo mestruale indicava una maggiore disponibilità di Xue, riscontrabile con un aumento di volume del sangue materno. In gravidanza, la spinta energetica delle donne tende a essere rivolta verso l'interno, poiché l'attenzione del loro corpo è rivolta al bambino, rispecchiando così il movimento Yin dell'energia. Nel Giappone tradizionale e in molte società preindustriali, la gravidanza era un periodo in cui la donna veniva incoraggiata a prendersi maggiormente cura di sé. Il massaggio e lo Shiatsu venivano spesso offerti come supporto. Sebbene le donne continuassero a lavorare lo facevano in ambienti adattabili ai loro bisogni. Nella nostra cultura, le donne lavorano in ambienti che ignorano il loro stato spesso considerato un fastidio. La loro energia è allontanata dai bisogni del corpo, in una sfera più Yang di attività. Le donne, oggi, si trovano a dover trovare un equilibrio tra le esigenze lavorative, quelle del corpo e quelle del bambino. Da un punto di vista Shiatsu, l'energia del loro corpo manifesta uno squilibrio: perciò è molto importante per una donna che lavora fuori casa ricevere lo Shiatsu.

La donna Yin in gravidanza tende a rallentare: le persone Yin non rendono molto sotto pressione perciò quando una donna Yin è incinta è più in sintonia con l'aspetto interiore della gravidanza. Se non ha possibilità di rallentare, apparirà esaurita dalla sua condizione perché far fronte alla gravidanza e al lavoro è uno sforzo eccessivo per le sue risorse.

D'altro canto la donna Yang ha tutto sotto controllo, se durante la gravidanza riesce a rallentare un po' e a mettersi in ascolto del suo corpo e del suo bambino, resta comunque molto attiva e non avverte la stanchezza. Se però mantiene gli stessi ritmi che aveva al di fuori dalla gravidanza, può sviluppare un risentimento verso il bambino e vivere male il suo stato.

Sebbene il bambino sfrutti le energie della madre, la gravidanza non necessariamente indebolisce la donna, perché questo dipende da quanto fosse positiva la sua energia prima del concepimento. L'attività principale durante la gravidanza deve dunque tendere a mantenere la migliore e più equilibrata produzione del Ki, dello Xue e dell'Essenza.

Vediamo come cambia il flusso di energia in gravidanza, in travaglio e nel post-partum.

Il Vaso Concezione e il Vaso Governatore regolano il flusso di Ki nel corpo, soprattutto quando questo è sottoposto a mutazioni. Nel primo trimestre ci sono enormi cambiamenti nel flusso corporeo del Ki perché questo deve essere mandato all'utero per nutrire la placenta e il bambino. Mentre il bambino cresce, l'addome si dilata e la pressione aumenta negli organi e nei meridiani addominali, soprattutto il Cuore-Utero, il Chong Mai e il Vaso concezione; sia il Ki sia i fluidi corporei hanno maggiori difficoltà a scorrere nel corpo durante la gravidanza. L'Energia si blocca maggiormente nel Triplice Riscaldatore perché il bambino ostacola il movimento dell'energia tra loro, e questa tende a fermarsi nel Riscaldatore Medio, colpendo la digestione. Questo blocca il flusso di energia verso il Riscaldatore Superiore, le braccia e il torace, colpendo la respirazione. Di conseguenza si blocca il flusso di energia verso il Riscaldatore Inferiore, colpendo la Vescica, il Rene e il flusso di energia verso le gambe della madre.<sup>1</sup>

Per quanto riguarda lo Xue, una parte di esso, dopo il concepimento, viene gradualmente trasformata in Latte, in preparazione all'allattamento. Si trasferisce dal Riscaldatore Inferiore a quello Superiore, e questo contribuisce a provocare la stanchezza mattutina, la sensazione generale di calore che sale verso la parte superiore del corpo e la dilatazione delle mammelle.<sup>1</sup>

Nell'ambito dell'Essenza, invece, il suo flusso e la sua produzione sono legati all'energia dei Reni, che la conservano, e ai Vasi Straordinari, che la diffondono. Il meridiano Rene-Utero è responsabile del flusso dell'Essenza verso l'Utero. Non è possibile aumentare la quantità di Essenza, ma è possibile bilanciarla nel corpo trattando questi meridiani, per assicurare che raggiunga il bambino e la madre. La qualità dell'Essenza è determinata dalle sua interazione con l'energia del cibo, elaborata principalmente da Stomaco e Milza.<sup>1</sup>

Il parto è fondamentalmente un movimento dallo Yin, lo stato di gravidanza con il bambino all'interno dell'acqua, allo Yang, il momento in cui il bambino viene al

mondo. All'inizio del travaglio c'è un impeto Yang, attivo, causato dai cambiamenti nel Vaso Governatore. Il primo stadio è più Yin rispetto al secondo. La donna del tipo Yin troverà il primo stadio più semplice, mentre troverà più difficoltà nel secondo stadio. La donna Yang vivrà il travaglio in modo opposto. Dato che il parto è un momento di grandi cambiamenti, che implica forti movimenti del Ki, dell'Essenza e dello Xue della madre, l'intero processo è regolato dal Vaso Concezione e dal Vaso Governatore. Il Vaso Concezione è legato all'energia Yin e ai vecchi aspetti istintivi del cervello. Se le donne possono assumere una posizione istintiva durante il primo stadio del travaglio, spesso scelgono quella 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 del travaglio, quello Yang, più sentirà il bisogno di assumere una posizione eretta e userà l'energia Yang del Vaso Governatore. L'energia deve poter scendere fino al perineo durante il 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 all'utero e il Rene-Utero vi deve mandare l'Essenza. 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.<sup>1</sup>

La forza che serve durante il parto viene attinta dal Ki della donna. La perdita di sangue colpisce lo Xue e lo Yin, mentre l'espulsione della placenta usa il Ki originale. Tutto questo comporta una carenza di Ki, Xue e Yin nelle donne dopo il parto. Il Vaso Concezione e il Vaso Governatore sono consumati, i vasi sanguigni e i canali sono vuoti e inclini alle invasioni dei fattori esterni quali freddo, caldo ed infezioni. Anche se la madre ha avuto un parto semplice è molto importante che si prenda cura di sé nelle settimane successive per permettere alle sue energie di ricaricarsi. L'energia più importante nel post-partum è quella del Chong Mai perché controlla le mammelle e lo Xue. Il latte materno è una trasformazione dello Xue, perciò se il Chong Mai è vuoto, lo Xue è esaurito, il latte sarà scarso. Il riflesso di eiezione del latte legato all'ossitocina è lo stesso circuito energetico

legato al secondo stadio del travaglio, ed è legato all'energia del Vaso Governatore e della Vescicola Biliare.

Anche il bambino deve affrontare dei cambiamenti dopo il parto. Infatti alla nascita il Polmone e la Milza del bambino devono iniziare a lavorare per produrre il proprio Ki dal cibo e dall'aria. Il periodo post natale è caratterizzato da uno sviluppo e da una crescita ancora più veloci di quelli avvenuti nei 9 mesi di gestazione.

### 1.3. Perché l'ostetrica ha bisogno dello Shiatsu.

In tempi passati, il massaggio era uno dei principali strumenti terapeutici e costituiva una parte integrante delle cure che si ricevevano in gravidanza. Il contatto può essere molto utile durante il travaglio. Indipendentemente dagli effetti terapeutici che derivano dal contatto, esso trasmette una forma profonda di nutrimento spirituale per il corpo. Il maggiore beneficio del massaggio è che stimola il sistema immunitario e aiuta a combattere l'ansia e la depressione. Attraverso il massaggio si può ridurre anche il dolore del travaglio: le donne che si sono sottoposte a massaggi in gravidanza riferiscono una riduzione dei loro malumori, delle ansie e del dolore, dando prova di minore agitazione ed ansia anche durante il travaglio.<sup>5</sup> Il massaggio è una terapia primaria, precursore di terapie moderne come lo Shiatsu.

Lo Shiatsu faceva parte delle competenze delle ostetriche tradizionali in Giappone, che lo applicavano sia durante la gravidanza che nel post-partum: se la donna partoriva in casa della levatrice, ad esempio, quest'ultima si prendeva cura di lei dandole cibi particolari e praticando lo Shiatsu sia alla madre che al bambino. Ma quando i nuovi ospedali in stile americano cominciarono ad ospitare un numero sempre maggiore di parti e dal 1960 divenne ufficiale che il luogo più sicuro in cui partorire fosse l'ospedale: il ruolo tradizionale delle *sanba* fu sminuito dalla diffusione del parto medico e questo passaggio fu seguito da un cambiamento nella formazione professionale delle ostetriche. Fino al 1947, le *sanba* avevano il loro corso specifico di specializzazione. A partire da quell'anno, entrarono nella categoria infermieristica o di assistenza sanitaria con l'obbligo di seguire un corso propedeutico da infermiera. Le nuove ostetriche professionali furono chiamate *josanpu*. Le conoscenze tradizionali Shiatsu delle *sanba* si

persero velocemente, poiché dal 1944 non è stato più dato rilievo al ruolo dello Shiatsu durante la gravidanza e oggi solo un piccolo numero di *sanba* anziane o di ostetriche indipendenti usa ancora queste tecniche (Takahashi 1996).<sup>1</sup>

L'uso del tocco, delle erbe e dell'intuito erano le abilità principali delle ostetriche tradizionali. Nel percorso verso l'accettazione dell'ostetricia come professione, buona parte di questa antica conoscenza è stata sottovalutata.<sup>1</sup>

Il crescente uso della tecnologia in ostetricia durante il Ventesimo secolo è stato il riflesso del ruolo sempre più importante della tecnologia nella società in generale.<sup>1</sup> In questa visione moderna, anche il massaggio ha cominciato ad essere considerata una cosa di lusso sia dalle donne che dagli operatori sanitari.

Negli ultimi decenni, tuttavia, il ricorso a discipline olistiche come lo Yoga, l'agopuntura e lo Shiatsu, come terapie di sostegno durante la gravidanza, ha subito un incremento esponenziale. È chiaro ormai che questa tendenza rispecchia una presa di coscienza della donna moderna, che rifiuta la medicalizzazione e vuole tornare in possesso della gestione della propria gravidanza.

Ed è proprio in quest'ottica che lo Shiatsu può rappresentare un valido strumento per l'ostetrica: sia per riscoprire ed utilizzare in modo competente alcune abilità tradizionali, sia perché, attraverso un tipo di tocco leggero ma efficace, permette di creare un legame di empatia tra la donna e l'ostetrica.

Lo Shiatsu può aiutare ad alleviare la maggior parte dei disturbi legati alla gravidanza, compresi la nausea mattutina, la sindrome del tunnel carpale, il mal di schiena e il collo. Incoraggia la madre a stabilire un legame con la creatura che porta in grembo attraverso tecniche che facilitano il passaggio dell'energia attraverso il ventre materno fino al corpo del bambino. [...] Ciò può aiutare emotivamente la madre ad essere più cosciente dei suoi bisogni e in sintonia con essi. In questo senso può rappresentare una buona preparazione per il viaggio verso la maternità e per il momento cruciale del parto, e ciò sia per la madre sia per il padre. Durante il travaglio si può lavorare sulla paura dell'incognito. Come tutte le ostetriche sanno, le emozioni non elaborate rischiano di bloccare il processo del travaglio. Lo Shiatsu può aiutare la donna a sentirsi più in sintonia con le intense emozioni che il travaglio suscita e può sostenerla mentre è pervasa da esse. La pressione può essere combinata con lo strofinamento e la respirazione per alleviare il dolore nei due stadi del travaglio. [...] successivamente al parto si può lavorare con la madre per sostenerla nel primo allattamento al seno, sia per

favorire il flusso del latte sia per migliorarne la qualità. Il trattamento Shiatsu è anche estremamente utile per prevenire e curare la depressione postnatale. È possibile mostrare ai genitori come usare lo Shiatsu sul bambino per fortificare i legami familiari. [...] Gli allungamenti tipici dello Shiatsu sono utili per favorire lo sviluppo fisico del bambino facilitandone i nuovi movimenti durante i successivi stadi di crescita. <sup>1</sup>

#### 1.4. Studi che dimostrano i benefici dello Shiatsu in gravidanza e in travaglio di parto.

Non esiste molta ricerca specifica sullo Shiatsu; la popolarità dello Shiatsu sta crescendo in tutto il mondo ma è ancora meno diffuso rispetto all'agopuntura, pratica della quale disponiamo di una letteratura più vasta. La tecnica dell'agopuntura è stata riconosciuta in tutto il mondo prima dello Shiatsu, quindi esiste un numero maggiore di professionisti. Questa tecnica ha anche mantenuto forti radici in Cina, la sua patria di origine, dove le sue tradizioni sono state oggetto di valutazione e ricerca durante la rivoluzione culturale degli anni '50 e '60. La ricerca di base sugli effetti dello Shiatsu è limitata, quindi è necessario prendere in considerazione gli studi sull'agopuntura e sul massaggio: lo Shiatsu si basa essenzialmente sullo stesso sistema dell'agopuntura, perciò se quest'ultima funziona ed è sicura, allora lo è anche lo Shiatsu in termini di modelli di azione. Infatti molte tecniche dell'agopuntura si basano sulla digito pressione, ovvero la stimolazione dei punti non con degli aghi ma tramite la pressione, perciò potenzialmente più sicura dell'agopuntura.

La ricerca sullo Shiatsu e sull'agopuntura solleva dei problemi per gli studiosi moderni: queste tecniche infatti mirano a bilanciare le energie individuali della persona più che "curare" una malattia, sono perciò più difficili da analizzare usando studi controllati randomizzati. Nel momento in cui dei soddisfare dei criteri di misurazione, la ricerca può diventare semplicistica. Molti studi condotti sono stati criticati per non aver usato appropriati metodi di ricerca. Le revisioni Cochrane su alcuni studi di agopuntura e digitopressione durante la gravidanza non ne hanno approvato nessuno in quanto non rispettavano i loro criteri. Il centro di ricerca del servizio sanitario nazionale inglese ha prodotto un'analisi sistemica degli studi sull'agopuntura curati dai revisori del settore complementare

Cochrane; ha stabilito che molti degli esperimenti sono di bassa qualità in quanto forniscono dimostrazioni insufficienti per guidare sviluppi clinici ( NHS Centre for Reviews 2001 ).<sup>1</sup>

Il problema riguardo ad alcuni studi è che sono scarsi ed approssimativi. Nell'ambito della ricerca è difficile isolare l'effetto placebo. Per provare a farlo, il gruppo di controllo deve usare un tipo di intervento che non sia specificamente Shiatsu. In questo modo è possibile effettuare uno studio dettagliato sulla differenza sia tra un tipo di tocco non mirato e lo Shiatsu, sia tra quest'ultimo e una completa assenza di intervento. A volte si pensa che lo Shiatsu funzioni per la durata e per il contatto fisico che implica, dando a questi aspetti la maggiore importanza. Questo non va necessariamente contro lo Shiatsu in una cultura che pone sempre più fiducia nella tecnologia. Il semplice contatto tra due persone può rappresentare una vasta parte degli effetti terapeutici dello Shiatsu, e nessuno può dimostrare che questa non sia una valida ragione per usarlo. Alcuni aspetti possono essere valutati quantitativamente. È stata indicata la necessità di condurre studi più qualitativi, come analisi dei casi o l'uso di trattamenti Shiatsu individuali per disturbi specifici e lo studio dei suoi effetti piuttosto che di uno specifico intervento. Uno studio simile è stato condotto su 11 persone che hanno ricevuto trattamenti Shiatsu una volta alla settimana per 5 settimane. Sono state poi fatte interviste non strutturate per riordinare le informazioni e i risultati offrono buone intuizioni che potrebbero essere d'aiuto per le future ricerche (Cheeseman et al. 2001). Lo svantaggio di questo metodo è la difficoltà di svolgere ricerche su larghi gruppi di popolazione. C'è molto spazio per un contributo da parte delle ostetriche allo sviluppo della ricerca sullo Shiatsu. Compiendo verifiche pratiche continue, si fondano le basi per una successiva ricerca controllata.<sup>1</sup>

#### 1.4.1. In travaglio.

Lo Shiatsu è usato da molto tempo come anestesia in Giappone. Nel 1962 è stato condotto uno studio da T. Utsugi, direttore del reparto di Ginecologia e Ostetricia del Japan red cross Hospital di Kasaoka, prefettura di Okayama; lo studio ha dimostrato un'alta media ( 93,3%) di travagli indolore realizzando uno speciale trattamento combinato di Shiatsu e massaggi che consisteva nell'applicare una pressione sul coccige, la vita e le regioni inguinali (Utsugi 2001, opera non



pubblicata). Sono stati condotti molti studi sull'agopuntura, alcuni dei quali includono l'elettroagopuntura, la digitopressione e l'uso di aghi. Alcune ricerche hanno coinvolto ostetriche che hanno riscontrato benefici conseguenti alla frequentazione di corsi brevi. Uno in particolare, su un piccolo campione di 90 donne, ha dimostrato una riduzione della necessità di anestesie epidurali e un maggior rilassamento senza effetti negativi (Ramnero et al. 2001). [...] Uno studio inglese su 85 donne che hanno ricevuto l'agopuntura ha riferito sensazioni di calma e benessere, e di un totale controllo del travaglio e del parto, sebbene non sempre corrispondente a una diminuzione di analgesici. Tuttavia esiste prova che l'agopuntura offre buoni risultati nei primi stadi del travaglio (Skelton e Flowerdew 1988). Altri studi sostengono l'effetto analgesico dell'agopuntura senza controindicazioni (Arkatov et al. 1992, Seccherelli et al. 1996, Kvorning Ternov et al. 1998, Oberg et al. 1991, White 1999). Uno studio russo (Oberg et al. 1991) ha dimostrato l'eliminazione del dolore preliminare, la normalizzazione della funzione del sistema nervoso centrale, le reazioni autonome, la contrattilità uterina, una riduzione dell'uso di agenti farmacologici e della durata del trattamento e un parto migliore. [...] Un altro studio, condotto su 32 gestanti primipare che avevano ricevuto trattamenti ripetuti con agopuntura durante l'ultimo mese di gravidanza, ha concluso invece che l'agopuntura non riduce la necessità di analgesici durante il travaglio (Lyrenas et al. 1990) diversi studi hanno cercato di indagare su come si possa ottenere l'effetto analgesico. Uno in particolare ha suggerito che l'agopuntura può ridurre la sostanza P nel siero della gravida (Ma et al. 1992). Uno studio sul massaggio condotto su 28 donne ha dimostrato che se viene effettuato per i primi 15 minuti di ogni ora del travaglio, diminuisce l'ansia e il dolore, così come il bisogno di medicine e la durata del travaglio (Field et al. 1997).

Benché la Revisione Cochrane non abbia rilevato nessuno studio controllato randomizzato che rientrasse nei propri criteri di inclusione sono state condotte diverse ricerche sull'argomento che hanno evidenziato la necessità di ideare uno studio controllato randomizzato che stabilisca il ruolo dell'agopuntura nell'induzione al travaglio (Smith e Crowther 2002). In Australia è stato condotto un piccolo studio sull'uso dei punti MP 6 e F 3 che ha dimostrato un aumento della frequenza delle contrazioni di alta intensità, per quanto in nessuna donna abbia provocato il travaglio (Dunn et al. 1989). Altri lavori hanno indicato gli usi

dell'agopuntura nell'induzione al travaglio e nell'aumento dell'intensità delle contrazioni (Kubista et al. 1975, Malkov Ialu Biserova 1989, Rabl et al. 2001, Tsuei et al. 1974). Un intenso studio condotto a Yunnan, in Cina, su un gruppo di donne in lista per l'aborto o l'induzione del travaglio ha concluso che il trattamento con gli aghi dei punti Hegu ( IC 4) e Sanyinjiao ( MP6) può avviare le contrazioni uterine in qualunque stadio della gravidanza, compreso il primo trimestre (Li 1981). Un piccolissimo studio su 5 donne ha verificato come si potesse rapidamente indurre il travaglio, con nessuna variazione del dolore, e abbreviarne la durata (Ricci 1997). Un altro studio ha dimostrato l'efficacia nella brevità del primo stadio (Lin 1998). Un altro ancora ha usato l'agopuntura all'orecchi per dilatare la cervice nei casi in cui, data la tensione della cervice, l'aborto e il raschiamento di fossero dimostrati impossibili (Zhang e Lu 1984). Uno studio sui topi ha dimostrato l'effetto opposto, per esempio, nell'interruzione del travaglio pretermine. Il trattamento con agopuntura del punto IC 4 sui topi in gravidanza si è dimostrato utile nella cessazione delle contrazioni uterine indotte da ossitocina. Se l'agopuntura avesse un'efficacia simile sulle gestanti per contrastare gli effetti dell'ossitocina, potrebbe dunque essere un valido trattamento medico alternativo nel travaglio pretermine (Pak et al. 2000). Ciò è molto interessante perché dimostra che i punti lavorano da supporto al corpo per metterlo in condizione di fare ciò che è giusto: per esempio, se è giusto iniziare il travaglio, il trattamento di determinati punti permetterà al corpo di entrare in travaglio, e se è giusto interromperlo, l'uso degli stessi punti lo interromperà.

Uno studio ha dimostrato che l'agopuntura diminuisce la durata del primo stadio del travaglio: 196 minuti in media rispetto ai 321 del gruppo non sottoposto allo studio (Zeisler et al. 1998). Un altro ha trattato con agopuntura il punto IC 4 per ridurre i tempi del secondo stadio del travaglio e l'emorragia postnatale (Shang et al. 1995). Uno studio su 56 donne ha concluso che questa pratica potrebbe prolungare la gravidanza ed il travaglio, ma analizzando nel dettaglio i dati emerge che il secondo stadio si prolunga solo di 0,3 ore e il primo stadio risulta abbreviato ( Lyrenas et al. 1987). Su un gruppo di 80 donne a rischio di anomalie nello sviluppo del travaglio è stato condotto uno studio che ha dimostrato che l'agopuntura favorisce il processo di travaglio normale, riduce le perdite ematiche e tende a migliorare l'attività del sistema nervoso autonomo con la predominanza della componente colinergica (Aleksandrina et al. 1992). Uno

studio retroattivo ha infine dimostrato che l'agopuntura è un metodo efficace, semplice e sicuro per favorire l'espulsione della placenta (Chauhan et al. 1998).<sup>1</sup>

Uno studio condotto a Teheran ha confrontato gli effetti del massaggio con il ghiaccio e dell'agopressione nel ridurre il dolore del travaglio. Le 90 donne che si sono sottoposte a tale studio erano divise in tre gruppi che avrebbero ricevuto, rispettivamente, il massaggio con il ghiaccio, l'agopressione o il placebo. L'intervento è stato applicato sul punto Hegu e la valutazione del dolore è stata fatta sulla scala VAS prima dell'intervento, a tempo 0, a 30 minuti e ad un'ora. lo studio ha concluso che sia il massaggio con il ghiaccio che l'agopressione riducono il dolore del travaglio; se applicato durante la prima fase di travaglio sono metodiche efficaci, accessibili e non invasive (Hajiamini et al. 2012).

Uno studio su 75 donne in travaglio ha indagato l'effetto dell'agopressione del punto SP6. Il dolore è stato misurato sulla scala VAS e la lunghezza del travaglio in due fasi: da 3 cm a dilatazione completa e dalla dilatazione completa all'espulsione del feto. Lo studio ha dimostrato che l'agopressione del punto SP 6 è efficace nel ridurre il dolore ed i tempi del travaglio (Lee et al. 2004).

Uno studio ha valutato gli effetti dello Shiatsu sulla gravidanza post-termine, mettendo a confronto due gruppi di donne: a un gruppo sono state insegnate tecniche Shiatsu da parte di un'ostetrica, all'altro no. Lo studio ha dimostrato che le donne post-termine che avevano usato le Shiatsu avevano più possibilità (17%) di entrare in travaglio spontaneo rispetto alle donne a cui non erano state insegnate tali tecniche (Ingram et al. 2005).

#### 1.4.2. Durante la gravidanza.

Gli studi condotti sulla correzione della presentazione fetale mostrano risultati promettenti (Wang et al 1998). Uno ha dimostrato una percentuale di successo dell'83,3 %, un risultato significativamente più alto rispetto al trattamento mediante la posizione prona ginocchia-torace (Qin e Tang 1989). In un altro studio, 24 soggetti nel gruppo di controllo e un soggetto nel gruppo di intervento sono stati sottoposti alla versione cefalica esterna, ma alla nascita 98 (75,4%) dei 130 feti del gruppo di intervento erano cefalici alla nascita rispetto agli 81 (62,3%) dei 130 feti del gruppo di controllo (Cardini e Weixin 1998). Recentemente sono stati condotti tre buoni studi sull'argomento (Carlsson et al.

2000, Smith et al.2002, Steele et al. 2001) uno di questi ha preso in esame 593 donne australiane in gravidanza da meno di 14 settimane; si è trattato di uno studio controllato randomizzato in cieco singolo, che ha dimostrato che l'agopuntura è un trattamento efficace per le donne che soffrono di nausea e vomito nei primi mesi di gravidanza (Smith et al. 2002). Un'altra ricerca (anche in questo caso uno studio controllato randomizzato) ha rilevato un significativo beneficio dato dall'agopuntura manuale (senza l'uso di stimolazione elettrica) nella riduzione dell'iperemesi gravidica. Il gruppo placebo non è stato trattato in modalità completamente placebo ma in modalità quasi placebo e non sono stati osservati effetti collaterali durante o dopo lo studio (Carlsson et al. 2000). In precedenza, erano stati condotti diversi studi sugli effetti della digitopressione e dell'agopuntura con risultati positivi (Bayereuth et al. 1994). La Revisione Cochrane (Jewell e Young 2002) ha ritenuto questi studi ambigui ed ha stabilito che erano necessarie ulteriori ricerche in merito, per quanto non ci fosse prova di teratogenicità. Alcuni studi che hanno dimostrato effetti positivi erano incompleti o soggettivi (Cong-lian 1999, Dundee 1988, Hyde 1989, Rongjun 1987). Due studi non hanno verificato alcun beneficio (Knight et al. 2001, O'Brien et al. 1996). Vickers ha fornito una rassegna delle ricerche eseguite in questo ambito (Vickers 1996). Esistono infine studi che documentano un probabile beneficio nell'uso della digitopressione per alleviare la nausea durante e dopo il parto cesareo (Duggal et al. 1998). Esiste prova di altri benefici legati allo Shiatsu e al massaggio in gravidanza. Uno studio condotto su 26 donne che hanno ricevuto un massaggio di 20 minuti due volte alla settimana ha dimostrato una diminuzione dell'ansia e un abbassamento del livello degli ormoni dello stress (norepinefrina) durante la gravidanza, un umore migliore, un sonno più sereno, un affievolimento del mal di schiena, migliori complicazioni ostetriche e post-natali , compresa una riduzione dei parti prematuri (Field et al. 1999). [...] è stato anche presentato un caso a dimostrazione dei benefici dell'agopuntura nel dolore pelvico cronico alla ventisettesima settimana di una gravidanza che è poi terminata con un parto normale (Napolitano 2000). Ci sono poi diversi studi sui benefici dei massaggi e dello Shiatsu nella riduzione del mal di schiena in pazienti non in gravidanza (Brady et al. 2001, Hernandez-Reif et al. 2001), che accennano anche all'uso di queste pratiche in gravidanza. È stato infine completato un lavoro sull'agopuntura per il trattamento del mal di schiena (Wadenbegh et al. 2000).<sup>1</sup>

Uno studio condotto ad Oslo ha dimostrato che un trattamento intensivo di agopuntura migliora le condizioni fisiche, sociali e psicologiche delle donne che soffrono di dolori cronici alle spalle e al collo (Hostmark et al. 2005).

#### 1.4.3. Lo Shiatsu applicato ai neonati e ai bambini.

Secondo la Revisione Cochrane, la prova che il massaggio sui neonati pretermine abbia effetti benefici sullo sviluppo è inconsistente (Vickers et al. 2002), ma alcuni studi hanno mostrato che potrebbero esserci benefici degni di ulteriori studi (Harrison et al. 2000), come l'aumento di peso (Dieter et al.), uno sviluppo cognitivo e motorio ottimale (Field et al. 1987) e una diminuzione dei disturbi del sonno (Scafadi et al. 1986). Uno studio ha indicato che il massaggio può alleviare lo stress nei neonati in terapia speciale (Field 1990); un altro ha dimostrato che il tocco non è dannoso per i neonati pretermine come si pensava in precedenza (Adamson-Macedo 1997). Uno studio condotto sui neonati ha provato che il massaggio con oli ha effetti positivi (Field et al. 1996 b). altri studi mostrano che è possibile potenziare il coinvolgimento e la nascita di un legame affettivo con il padre (Culle et al. 2000, Scholtz e Samuels 1992). Uno studio sui neonati con madri depresse ha dimostrato che il massaggio li aiuta a dormire meglio, ma soprattutto a trascorrere più tempo nello stato di veglia attiva e a piangere di meno; hanno livelli più bassi di cortisolo nella saliva, indice di stress minore ; mostrano anche un miglioramento nelle dimensioni di emotività, socialità e tranquillità e una diminuzione sostanziale degli ormoni/catecolamine urinarie (norepinefrina, epinefrina e cortisolo) (Field et al. 1996 a). uno studio ha verificato i dati sugli effetti del massaggio su neonati e bambini in condizioni mediche diverse, compresi neonati prematuri, esposti alla cocaina e all'HIV, con madri depresse, oltre a neonati a termine senza problemi medici. Le condizioni dei bambini comprendevano : l'abuso (fisico e sessuale), l'asma, l'autismo, ustioni, cancro, ritardi nello sviluppo, dermatite (psoriasi), diabete, disordini alimentari (bulimia), artrite reumatoide giovanile, disordini da stress post-traumatico e problemi psichiatrici. In generale, l'uso del massaggio ha avuto buoni risultati nella diminuzione dell'ansia, sugli ormoni dello stress e nel favorire un decorso clinico migliore. La pratica del massaggio da parte di genitori e nonni accresce il loro benessere e rende il trattamento vantaggioso anche dal punto di vista

economico (Field 1995). Un'altra ricerca ha studiato il massaggio sui neonati con madri sieropositive, mostrando una prestazione superiore su quasi tutti i gruppi della scala di Brazelton; i neonati hanno avuto un maggior aumento di peso giornaliero alla fine del periodo di trattamento a differenza del gruppo di controllo che ha rivelato una prestazione calante (Scafidi e Field 1996).

## 2. Tecnica ed applicazioni pratiche.

### 2.1 I principi fondamentali delle applicazioni Shiatsu.

Lo Shiatsu si basa su quattro pilastri: il respiro, la postura, la perpendicolarità e la pressione.

Per praticare lo Shiatsu è necessario recuperare il respiro originale, un respiro completo, totale, profondo e addominale. Quando nasciamo non ci risparmiamo e respiriamo a pieni polmoni: il pianto del bambino serve anche ad espandere la capacità polmonare, a imparare a usare tutta l'aria che respiriamo. Crescendo poi iniziano le prime paure, i primi rimproveri, le prime frustrazioni e con esse incominciamo a trattenere il respiro, a respirare più lievemente, più timorosamente. Con il passare del tempo, il nostro corpo si abitua a respirare sempre meno ampiamente, il respiro diviene corto, debole, con poca forza, la respirazione non è più addominale e completa, ma diventa toracica, limitata sola ad una parte dei polmoni: una corta ed incompleta respirazione comportano una scarsa ossigenazione. Quando la respirazione non è completa il cervello non può svolgere al massimo le sue funzioni. Dobbiamo perciò tornare a respirare a pieni polmoni. La respirazione addominale spinge verso il basso il diaframma, comportando una pressione verso il basso di tutti i visceri sotto-diaframmatici, creando una sorta di auto-Shiatsu naturale che stimola l'eliminazione dei ristagni di sangue e mantiene l'elasticità di tutto il contenuto addominale. La respirazione addominale, nella fase di inspirazione, crea anche un campo di forze nel nostro basso ventre, il quale verrà utilizzato proprio per portare la pressione Shiatsu. Il respiro profondo addominale, quando è portato lentamente, stimola il sistema nervoso parasimpatico, che ha nell'addome uno dei suoi maggiori centri di innervazione, e che è il principale responsabile del nostro rilassamento.<sup>4</sup>

La postura del corpo è naturalmente molto importante. Le principali posture sono *seiza*, seduti sui talloni, *birmana*, a gambe incrociate, e arciera, in ginocchio. La postura *seiza* ci dà la possibilità di rimanere stabile a terra ma con un buon movimento nella parte alta del corpo, quanto basta per portare la pressione dello Shiatsu all'interno del raggio di apertura delle nostre braccia. Sedetevi con il cuscino sui vostri talloni, in ginocchio e con gli alluci sovrapposti, così da tenere le ginocchia leggermente scostate e non creare tensione alla schiena. La postura *birmana* è più statica e viene usata quando dobbiamo esercitare una pressione più lunga nel tempo e in un'area più circoscritta. La postura dell'arciera è molto usata, anche perché, oltre ad essere di facile mantenimento per tutti, consente un agile spostamento del corpo per portare la pressione Shiatsu là dove c'è bisogno.<sup>4</sup>

Uno degli assunti comuni a tutte le scuole di Shiatsu riguarda la pressione, che deve essere portata in maniera perpendicolare al punto trattato. La pressione perpendicolare evita lo spostamento laterale dei tessuti, che semplicemente ricevono la pressione attraverso gli strumenti di contatto: palmo, pollice, gomito. Così facendo non stimoliamo la cute o il corpo in superficie, ma arriviamo in profondità, diretti al cuore energetico del meridiano. La pressione portata perpendicolarmente permette al sistema nervoso parasimpatico di mantenere le sue funzioni di rilassamento di tutto il corpo, così che la pressione ha effetto su tutto il meridiano energetico che trattiamo e su tutto il corpo. Una pressione non perpendicolare sposterebbe lateralmente i tessuti epidermici e muscolari, generando subito una risposta del sistema nervoso simpatico, che è deputato a mettere in allerta il corpo e a reagire; pertanto la pressione rischierebbe di rimanere localizzata solo all'area di trattamento, e riporterebbe il ricevente a uno stato di attenzione e veglia superficiale, la condizione meno adatta per la comunicazione empatica profonda fra operatore, la sua pressione e il corpo fisico, mentale ed energetico del ricevente.<sup>4</sup>



Se il nostro corpo è in posizione corretta, molto probabilmente la respirazione è profonda e addominale, quindi il nostro gesto può avvenire in maniera perpendicolare senza sforzo; ne risulta una pressione senza sforzo, senza intenzione muscolare. La pressione avviene spostando leggermente in avanti il baricentro del corpo, in modo che venga portata dalla quantità di peso che vogliamo scaricare sul paziente senza l'aggiunta di altra forza muscolare. La pressione nasce dall'*hara*, centro energetico più importante dell'uomo, che si trova nell'addome. Solo con una respirazione profonda addominale creiamo una buona attivazione dell'*hara* e un campo energetico di forza nell'addome, e sarà questa forza che, in armonia con la nostra schiena nella zona lombare, farà muovere il nostro corpo per esercitare la pressione corretta. Questo se il corpo è accordato correttamente, altrimenti l'energia si bloccherà nella schiena o nelle spalle, con il risultato, non solo di danneggiare l'operatore ma anche chi riceve Shiatsu.<sup>4</sup>

L'*hara* è il centro dell'essere, il centro del corpo: si estende dall'osso pubico, gira intorno al fianco, delimitato dalla spina iliaca e arriva fin sotto della gabbia toracica. Lavorare con il proprio *hara* permette di rilassarsi durante i trattamenti, perché comporta l'uso di tutto il peso del corpo per evitare che le spalle e le braccia si sforzino troppo. Si lavora con l'*hara* facendo esercizi di respirazione. In una società che dà molta importanza all'inspirazione, la parte Yang del respiro, perché essa rappresenta il prendere nuove cose, è necessario riappropriarsi della parte Yin del respiro, che è l'espiazione, il lasciar andare, il rilassamento. L'espiazione è la parte del respiro con cui è più difficile entrare in contatto.

Mentre si pratica lo Shiatsu bisogna sempre essere consapevoli della respirazione del ricevente. Spesso porre una mano su un'altra persona e concentrarsi sulla sua espiazione aiuta a rilassarla. Un professionista Shiatsu esperto sa dove appoggiare le mani, quanto tempo tenerle e quanta pressione esercitare: è il contatto energetico tra il praticante e l'altra persona.<sup>1</sup>

Dato che lo Shiatsu tende a bilanciare l'energia nel corpo, l'efficacia del nostro lavoro è determinata dalla condizione dell'energia che sentiamo. Ci sono due tipi opposti di energia chiamati Kyo e Jitsu: Kyo è la condizione di energia carente, ipotonia, Jitsu è la condizione di energia eccessiva, o ipertonica. Nello Shiatsu si dice che il problema è il Jitsu mentre la causa è il Kyo.<sup>1</sup>

Per riequilibrare la situazione si lavora sul Kyo per fornirgli energia, che deve venire dalle zone Jitsu in cui ce n'è troppa. In casi più gravi è necessario lavorare anche sulle zone Jitsu. Vedere e sentire il Kyo e il Jitsu è sempre una reazione istintiva.

Molte persone trovano abbastanza semplice distinguere queste due qualità dell'energia e persino sentirle equilibrarsi solo tenendo le mani sulle due zone. Il corpo tende ad equilibrare naturalmente i due estremi dell'energia.<sup>1</sup>

Lo scopo da raggiungere nelle zone Kyo è nutrire, rafforzare e portare energia: tonificazione. Mentre nelle zone Jitsu è necessario spostare l'energia: sedazione o dispersione.

La gravidanza è più Yin del travaglio, che è più Yang; perciò durante il travaglio si useranno maggiormente tecniche sedanti mentre in gravidanza si preferiranno quelle tonificanti. L'operatore deve sapere quando l'energia è Jitsu o Kyo, o quando più semplicemente è piena o vuota. Questo è uno dei motivi per cui un'ostetrica professionista Shiatsu ha dei vantaggi rispetto ad un semplice operatore Shiatsu senza nessuna competenza ostetrica. Durante la gravidanza, l'*hara* si sente pieno perché contiene il bambino. Questa pienezza non è Jitsu perché è necessaria. Nella gravidanza più avanzata questa pienezza dell'*hara* potrebbe invece assumere qualità Jitsu. Durante il travaglio, la piena energia dell'utero deve spostare il bambino verso il basso, se si blocca, quest'energia potente deve essere supportata con tecniche sedanti o tonificanti. Bisogna sempre ricordare che, come lo Yin e lo Yang, il Kyo e il Jitsu non sono statici. Durante la gravidanza cambiano talmente tante cose che una madre potrebbe non capire esattamente cosa sta succedendo nel suo corpo. Lo Shiatsu durante la gestazione serve a rendere le donne più consapevoli.<sup>1</sup>

Solo l'esperienza sviluppa il senso di quanto tempo occorre soffermarsi su una zona. Non esiste una durata prestabilita per tenere un punto. Perché tale durata potrebbe essere troppo lunga per alcuni e troppo breve per altri. Quando si comincia a praticare lo Shiatsu, si sente la necessità di ricevere feedback frequenti dalle persone che si stanno trattando: sono loro che diranno cosa è piacevole e cosa non lo è più.<sup>1</sup>

## 2.2 Tecnica.

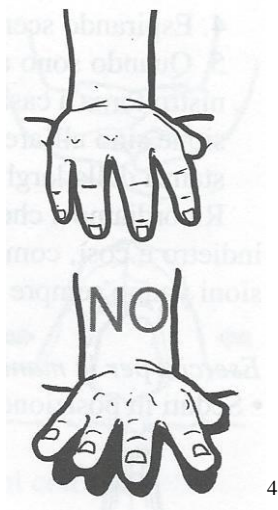
Per applicare la pressione si usano diverse parti del corpo; le dita, il palmo della mano, il gomito, il ginocchio e i piedi.

Le mani rappresentano una delle parti più sensibili del corpo: il senso del tatto trova nella mano il suo apice. È solo quando le mani toccano, entrano in contatto, che la nostra mente si sente sicura della realtà fino ad allora percepita con gli altri sensi.<sup>4</sup>

Questo è dimostrato da quanto sia ampia la dimensione che nella corteccia cerebrale è riservata esclusivamente alla mano .

Alla base dello Shiatsu c'è una tecnica che implica l'uso delle mani. Questo segue il principio di Kyo- Jitsu, in cui una mano assume un ruolo di supporto, o Yin, e l'altra un ruolo attivo, o Yang. La mano Yin è nota come mano madre, che tende a stare ferma, mentre l'altra mano, la mano figlia, si muove lungo il corpo. Usando le due forze contemporaneamente, si favorisce l'equilibrio dell'energia del corpo. Usando le due mani si lavorano le zone sotto ogni mano e anche quella tra i due punti specifici. Bisogna pensare alla mano madre come ad una spina elettrica collegata all'energia del corpo. Se solo una mano è in contatto non si ottiene un circuito. Se si usano entrambe le mani su un punto, si considera la mano che sta sotto come la mano figlia, mentre se si lavora con i pollici, il resto della mano deve fungere da mano madre.<sup>1</sup>

Il palmo della mano lavora sempre. Possiamo fare pressione con un pollice, con un gomito o anche con un ginocchio, ma una mano è sempre in ascolto con il palmo. La parte che principalmente usiamo per la pressione, anche se tutto il palmo aderisce al corpo, è la regione ipotenare inferiore, perché è questa che riceve il peso del corpo e può trasmetterlo senza tensione alcuna.<sup>4</sup>

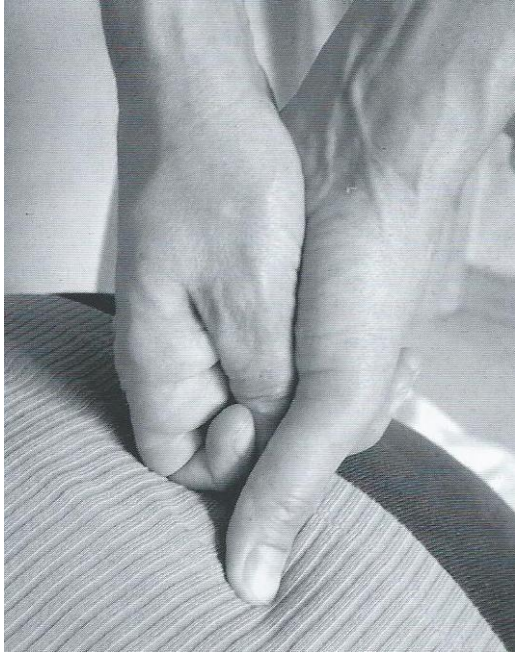


*Fig. 3. Come applicare la pressione.*

Il pollice è una delle parti del corpo più usate nello Shiatsu, deve essere usato dalla parte terminale sino all'articolazione della falange, senza però coinvolgere quest'ultima, perché in questo caso metteremmo in tensione la mano e il polso. Quando lavora il pollice, le altre dita devono sostenerlo senza esercitare una pressione eccessiva.



*Fig. 4. L'uso di un pollice sopra l'altro.*



*Fig. 5. L'uso della nocca sul punto da trattare. La mano madre avvolge la mano figlia per sostenerla.*

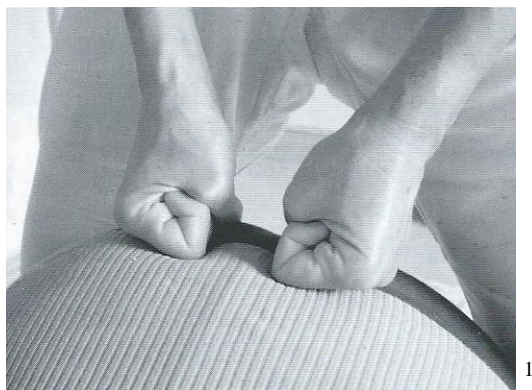
L'uso del gomito per la pressione, come quella del ginocchio, è una tecnica avanzata. Il gomito ha un ruolo importante nello Shiatsu perché, contrariamente a quanto si pensa, è una parte del corpo molto sensibile. Si usano differenti parti del gomito: punta, la parte più sporgente, semipunta, la parte vicina alla punta in direzione dell'avambraccio, e il piatto, la parte dove inizia l'avambraccio.<sup>4</sup>

Le pinzature sono da considerarsi pressioni Shiatsu esercitate con tutte le dita. Quando si esercitano le pinzature si fa sempre con due mani contemporaneamente. Dobbiamo aprire bene la mano tenendo le dita vicine e non scostate, poi chiuderle attorno alla parte che vogliamo trattare come fosse un cerchio che si chiude, stando attenti a far aderire bene la mano senza lasciare spazio tra il palmo e la parte trattata, mentre il pollice si stringe in opposizione come quando afferriamo una pallina. La direzione esercitata dalle dita nella pinzatura è sempre perpendicolare verso il centro della parte trattata.<sup>4</sup> È una tecnica usata prevalentemente negli arti inferiori e sulle braccia.



*Fig. 6. La tecnica della pinzatura.*

Tra le varie tecniche troviamo anche il metodo *rocking* e le tecniche di stiramento. Il primo consiste in una serie di dondoli da applicare ad ogni parte del corpo in base alla sua capacità ed estensione. Per praticare questa tecnica il ricevente deve completamente lasciarsi andare. Le tecniche di stiramento, invece, sono ottime per aumentare la flessibilità e la circolazione sanguigna e prevedono stiramenti, appunto, degli arti e della colonna vertebrale.



*Fig. 7. L'uso della tecnica di rotolamento della nocca per trattare l'osso sacro.*

Lo Shiatsu è sempre stato praticato attraverso i vestiti, poiché l'energia da stimolare non è legata alla pelle o al muscolo ma a qualcosa di più profondo. Tuttavia se la donna ha piacere che le sia praticato in travaglio, mentre è svestita, si può praticare ugualmente.

Se si decide di utilizzare degli oli, è meglio scegliere quelli spremuti a freddo o organici; è sconsigliabile utilizzare oli minerali, come la paraffina. È possibile usare oli vegetali: durante la gravidanza, l'olio di germe di grano o quello di enotera, ricchi di vitamina E, possono essere miscelati con un olio a base vegetale. Durante il travaglio è bene usare gli stessi oli impiegati in gravidanza.

Per quanto riguarda l'utilizzo di oli sul bambino, se la pelle è abbastanza idratata, poiché lo Shiatsu prevede un tocco leggero, non è necessario usare oli; ma se se ne presenta la necessità vanno bene gli stessi oli che andavano bene per la madre. Solo quello di mandorla va usato con prudenza.<sup>1</sup> Quello d'oliva presenta notevoli benefici, ma ha un odore troppo forte per essere usato con frequenza.

Accordato il corpo e la mente, la pressione si trasforma in contatto. Relazione e comunicazione sono il cuore dello Shiatsu e si esprimono attraverso il contatto. Il contatto incontra il flusso energetico e la risposta vitale dell'altro. Per contatto intendiamo la presenza, l'esserci impregnato d'affetto, calore, considerazione, rispetto e partecipazione. Lo Shiatsu ha fatto del contatto la sua ragione di esistenza, e attraverso questo si occupa di riequilibrio dell'energia vitale dell'essere umano in tutto il suo complesso mente-corpo-spirito.<sup>4</sup>

La pratica Shiatsu, con questa cadenza ritmica delle pressioni, ricrea le condizioni di ambiente dello stato prenatale. Le pressioni continue ed avvolgenti su tutto il corpo ricostruiscono la pressione del liquido che ci circonda prima di nascere.<sup>4</sup>

### 2.3 Applicazioni in gravidanza.

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 molto gratificante, ma anche impegnativo perché il trattamento è doppio, essendo rivolto alla madre e anche al figlio. Nell'affrontare il trattamento della donna in gravidanza portiamo attenzione a tre zone che risultano essere le più interessanti e nelle quali riscontriamo gli effetti dei mutamenti nel corpo. 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.<sup>1</sup>

Lo Shiatsu in gravidanza non differisce molto dallo Shiatsu comune. La differenza sostanziale è nella particolare condizione in cui si trova la persona che riceve il trattamento. La donna in gravidanza si apre alle modalità arcaiche di comunicazione e al suo sapere antico. Il praticante deve entrare in contatto con l'energia della madre.

Praticando lo Shiatsu, “agiamo da mediatori”<sup>1</sup>: è l'energia dell'altra persona che decide di cambiare oppure no.

Uno dei principi più importanti è la relazione tra la donna e l'ostetrica. Le sensazioni che si provano praticando lo Shiatsu verranno trasmesse alla madre: se ci si sente tesi o poco sicuri, lei vivrà le stesse tensioni e la stessa insicurezza. Se l'energia del praticante non scorre nemmeno quella della madre scorrerà bene. È necessario perciò che l'operatore impari ad utilizzare il proprio corpo in modo da rendere lo Shiatsu rilassante.<sup>1</sup>

È bene verificare come si sente la madre per avere un riscontro immediato e per svolgere un lavoro sicuro. In questo modo il ricevente partecipa in modo nuovo e coinvolgente alla scoperta di se stesso, attraverso il recupero della percezione della propria struttura energetica.

Per agire localmente nei diversi periodi della gravidanza, la pressione va calibrata adeguandola alle fasi e alle necessità della ricevente.

Nel primo trimestre di gravidanza la pressione va mantenuta leggera e sostenente: intensità di pressione da adottare è simile a quella necessaria per reggere una coppa piena d'acqua controbilanciando la forza di gravità. Nel secondo trimestre e nella prima parte del terzo, la pressione diventa più profonda e stimolante, coinvolgendo anche l'energia del feto.

Talvolta le pressioni profonde negli spazi intervertebrali riscontrano una contropressione scarsa e una consistenza molle.<sup>1</sup>

Le pressioni devono essere effettuate con lentezza assestando il peso nei vari spazi intraossei.

In questo periodo talvolta è possibile percepire tensione e attività nella zona sacrale ed è opportuno lavorare con maggiore leggerezza ma a lungo, portando il peso fino a che si realizza il contatto tra pressione e contropressione e successivamente mantenendo una pressione costante accompagnata da leggere spinte oltre la soglia di contatto: ciò favorisce la regolarizzazione e l'ammorbidimento della zona.<sup>1</sup>



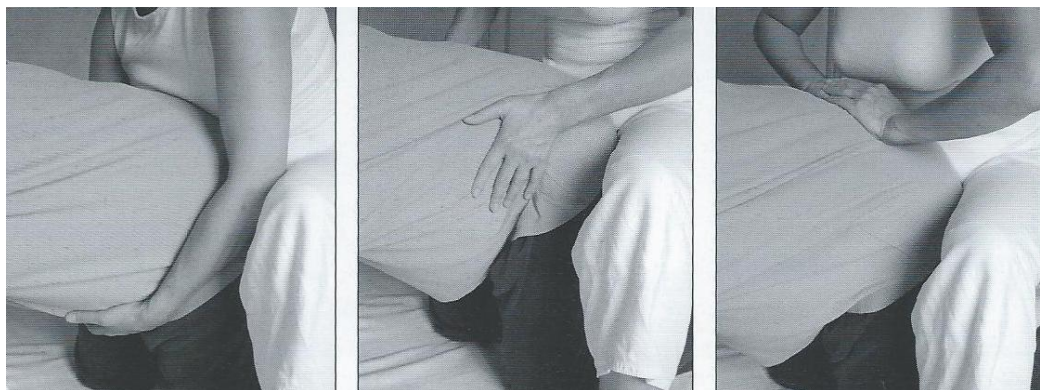
Verso il termine di gravidanza, il trattamento diventa un accompagnamento al parto. La pressione è più leggera rispetto a quella della seconda fase ma più penetrante di quella che si esercitava nel primo trimestre; è una pressione di attesa e di accompagnamento, in cui il contatto non è mantenuto a lungo, ma viene intercalato dal contatto con altre parti del corpo, trattando più volte la stessa zona si da uno stimolo simile al ritmo delle contrazioni uterine.

È utile trattare la zona sacro coccigea, mantenendo il contatto con una pressione sostenente per qualche minuto e poi spostarsi su altre zone, come spalle o gambe.<sup>1</sup> Ritornare quindi 2 o 3 volte sulla parte sacrale. Si può svolgere questo lavoro una volta a settimana durante la gravidanza e più frequentemente man mano che ci si avvicina al giorno del parto.

### 2.3.1 Trattamento in generale.

All'inizio del trattamento portiamo attenzione alla prima zona, il Vaso Cintura, che come il suo nome lascia intendere, è quella linea di congiunzione tra il punto VG4 e la zona sottombelicale. Collega tutti i meridiani che attraversano quest'area. Agisce sostenendo il Ki dell'utero e li Jing; ha inoltre influenza sulla capacità di radicamento emotivo.<sup>1</sup>

Ponete la ricevente in posizione supina, appoggiate le mani sul ventre e concentrate la vostra attenzione sull'ascolto. 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 stabilire un collegamento di energia in cui le mani agiscano come due poli tra cui far fluire il Ki: 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 Ki tra il feto e la madre e di conseguenza rinvigorirne la qualità e la quantità. Mantenere 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.<sup>1</sup>



*Fig. 8. Trattamento del Vaso Cintura.*

La seconda zona, importantissima, è lo snodo lombosacrale. In questa parte del corpo sono comprese sia le vertebre lombari e sacrali sia 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.<sup>1</sup>

Per far assumere alla ricevente una posizione comoda, fatele appoggiare le braccia su uno sgabello o su una palla di circa 60 cm di diametro, in modo da scaricare il peso in avanti, oppure fatela mettere in decubito laterale. Indirizzate le pressioni del palmo e delle dita sulla regione lombosacrale, lavorando con attenzione tutte le zone in cui riuscite a percepire che potete affondare le dita in 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 sia lateralmente. Lavorate con continuità fino a che 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 Ki dà alla quantità e alla qualità della pressione. In generale la differenza principale alla quale prestare attenzione è se un punto sia in condizione di pienezza o di carenza del Ki: la carenza, infatti, richiede una pressione mediamente statica, prolungata, profonda, che attende la risposta del Ki.<sup>1</sup>



*Fig. 9. La ricerca dei punti sacrali mediante i pollici. Il resto della mano funge da mano madre.*

La terza zona si situa tra le scapole. Lo spazio infra-scapolare può risultare dolente o teso al tatto, perché la tensione nasce da un nuovo assetto della colonna vertebrale e da un accentuato carico energetico che si manifesta a livello degli organi del torace, in particolare del Cuore. La tecnica che è preferibile adottare in questa zona è quella dell'azione bivalente di tonificazione/sedazione, in cui si agisce spostando l'eccesso (Jitsu) di Ki, laddove vi è maggiore necessità (Kyo).<sup>1</sup> 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 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. 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. Ripetete diverse 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, ripetete la sequenza di trattamento dall'inizio.<sup>1</sup>



*Fig. 10. Il trattamento della scapola.*

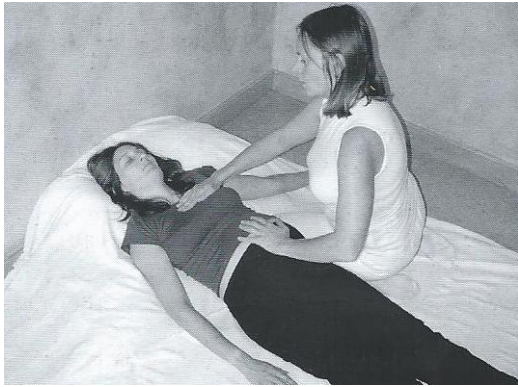
Dato che queste tre tecniche richiedono mediamente 20 minuti ciascuna, possono essere inserite singolarmente all'interno di un trattamento con valutazione energetica o, ancora meglio, costituire un trattamento mirato completo.<sup>1</sup>

La pressione perpendicolare esercitata nel trattamento Shiatsu provoca cambiamenti tissutali che sono percepiti dal feto come vibrazioni, un po' alla stessa stregua dei suoni e della musica, come attestato da pratiche diffuse in diverse parti del mondo: egli può avvertire il ritmo delle pressioni così come il suono della voce del praticante. È infatti dimostrato che in presenza dell'operatore che praticava lo Shiatsu alla madre in gravidanza, i bambini riconoscano ed ascoltino con particolare attenzione quella voce che li ha accompagnati nel periodo del loro sviluppo endouterino. Se poi è il padre a praticare basilari trattamenti Shiatsu, l'associazione dei suoni della voce, con le pressioni e il contatto con il flusso energetico durante la gravidanza, contribuisce a instaurare un legame affettivo che può superare le difficoltà di interpretazione delle esigenze del neonato, incapace di esprimere in maniera intellegibile i suoi bisogni, ma capace di reagire al tocco dei genitori e di manifestare apprezzamento ed essere rassicurato da un cullamento attento, adeguato, consapevole.<sup>1</sup>

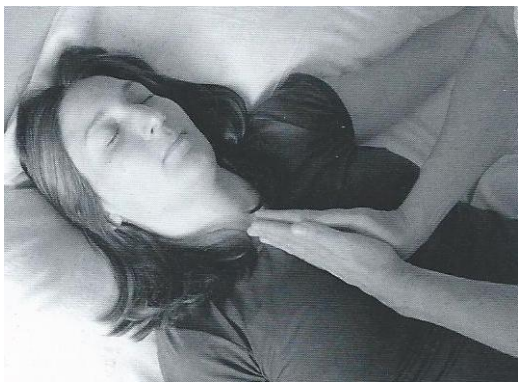
## 2.3.2 Trattamenti per disturbi specifici.

### 2.3.2.1 In gravidanza.

Rischio di aborto o una vera minaccia: si consiglia di trattare il Rene, il Rene-Utero, il Vaso Concezione, il Vaso Governatore, il Chong Mai e il Vaso Cintura; è consigliabile lavorare anche sul meridiano della Milza per tenere il Ki nell'Utero, sul Ministro del Cuore e sul Cuore-Utero per calmare e il punto ST 28, la porta dell'utero.<sup>1</sup>

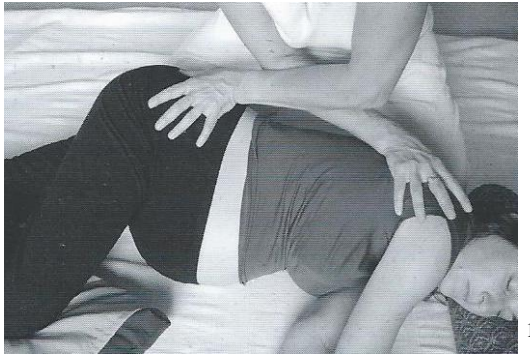


*Fig. 11. Il trattamento del meridiano Cuore-Utero.*



*Fig. 12. Pressione lungo il Vaso Concezione, usando la parte laterale dei palmi.*

Affaticamento: i punti ST 36, F 13, Vaso Concezione 4, TR 3 e Vaso Governatore 20 aiutano le energie durante la gravidanza.<sup>1</sup>



*Fig. 13. Allungamenti laterali.*

Affanno: è consigliabile lavorare sul Vaso Concezione, sul Chong Mai e sul Rene-Utero, sui punti del Rene nella schiena e sul Polmone; trattare il Ministro del Cuore, compreso il punto MC 6. Usare le tecniche degli allungamenti laterali per aprire le costole, i movimenti e gli allungamenti delle braccia per aprire il Polmone.<sup>1</sup>



*Fig. 14. Il trattamento del meridiano del Polmone lungo il braccio.*

Anemia: per risolvere questa condizione è necessario lavorare sul Sangue, quindi sui meridiani dello Stomaco, della Milza e del Chong Mai e sul Cuore-Utero. Il punto V 18 aiuta il Fegato, il punto V23 aiuta il Rene e il punto V20 la Milza, il punto V17 aiuta il Sangue, il punto V33 favorisce la formazione del Sangue, il punto V52 aiuta il Rene e l'Essenza, il punto V4 aiuta Rene e Utero.<sup>1</sup>

Ansia: il punto VC 4 calma la paura profonda, i punti C7, MC 8 e R1 sono calmanti.<sup>1</sup>

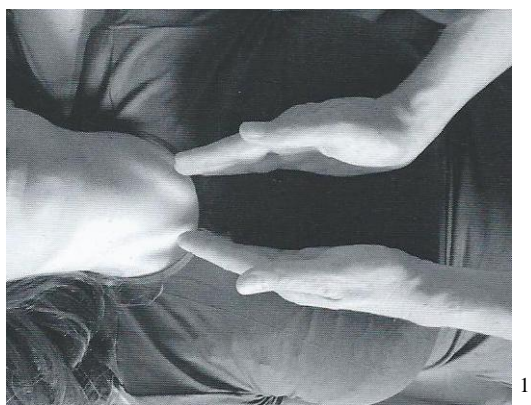


Bruciore di stomaco: i punti V21 e VB12 aiutano lo Stomaco, il punto ST 36 sostiene lo Stomaco e richiama l'energia verso il basso, il punto MC 6 può aiutare lo Stomaco. Trattare il punto TR 7 nella schiena per liberare il riscaldatore centrale e il punto V17 per liberare il diaframma. Il punto P1 può favorire lo spostamento dell'energia verso il basso.<sup>1</sup>

Costipazione: il punto ST 36 nutre il Ki e il Sangue e favorisce il movimento intestinale, il punto V23 aiuta il Rene, il punto V20 aiuta la Milza.<sup>1</sup>

Crampi alle gambe: trattare con tecniche dolci tutti i meridiani Yang, fare gli allungamenti del meridiano Stomaco e Vescica nelle Gambe, soprattutto V67 e V57 perché alleviano gli spasmi. Sul piede trattare il particolare il punto R1.<sup>1</sup>

Diabete: lavorare su Milza, Chong Mai e Stomaco. Il punto ST 36 regola il Ki, soprattutto quello legato alla digestione.<sup>1</sup>



*Fig. 15. Il trattamento del Chong Mai con la parte laterale dei palmi.*

Dolore addominale: i punti VC 3 e VC 5 e tutti i punti dell'utero alleviano il dolore addominale; in caso di dolori superficiali praticare pressioni delicate e lo strofinamento dell'addome, in caso contrario e quindi in presenza di dolori interni profondi trattare verso l'alto il Vaso Governatore e la Milza.<sup>1</sup>

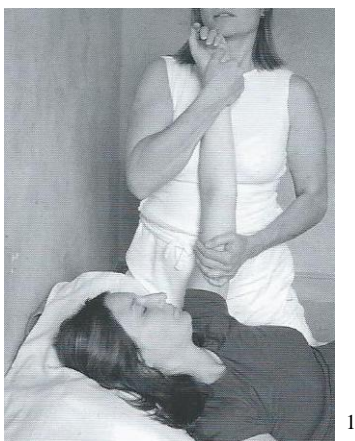
Dolore ai legamenti: in particolare quelli uterini, trattare la Milza e il Vaso Cintura e i punti della Vescicola Biliare nelle gambe. Praticare pressione attorno alla zona colpita dal dolore per bilanciare Kyo e Jitsu.<sup>1</sup>



*Fig. 16. Il trattamento del meridiano della Vescicola Biliare sulle gambe.*

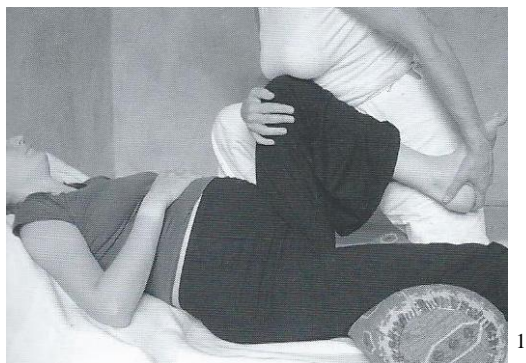
Dolore alla costole: praticare leggeri allungamenti sulle braccia e sul torace. Praticare allungamenti laterali per aprire il riscaldatore centrale; il punto V 17 apre il torace e il punto V18 sostiene il riscaldatore centrale.<sup>1</sup>

Edema: da trattare solo se non accompagnato da ipertensione e proteinuria. Per quanto riguarda le gambe, il punto V22 favorisce la trasformazione e l'eliminazione dei liquidi nel riscaldatore inferiore, il punto V23 sostiene i Reni e il punto ST 36 tonifica il Ki e allevia l'edema. Nelle braccia trattare il punto V18 che sposta il Ki del Fegato, il punto V15 che sostiene il Cuore e V16 che aiuta il Vaso Governatore e sposta l'energia del riscaldatore superiore. I punti TR 4 e TR6 servono a sbloccare l'energia e i liquidi nel polso. Praticare il drenaggio linfatico per stimolare i linfonodi inguinali e ascellari.<sup>1</sup>



*Fig. 17. Il drenaggio linfatico.*





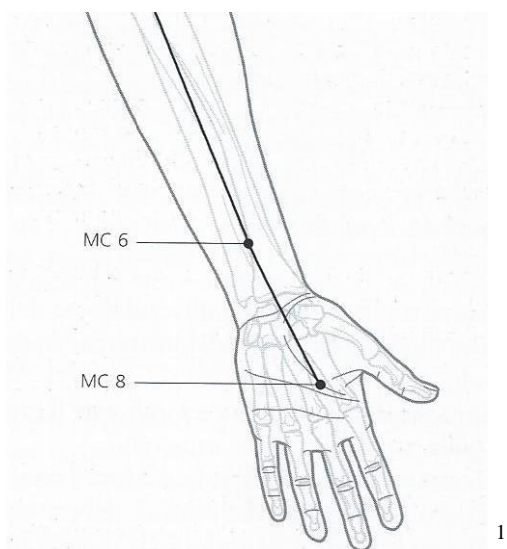
*Fig. 18. Il drenaggio linfatico della gamba.*

Emorroidi: i punti VC 20, V57, V58 e V32 fanno risalire l'energia, mentre il punto V20 aiuta la Milza.<sup>1</sup>

Riduzione dei movimenti fetali: trattare delicatamente il punto V67 in modo da non provocare lo spostamento completo del bambino, ma solo per favorirne il movimento.<sup>1</sup>

Ritardo di crescita intrauterina: il bambino non viene nutrito dal Ki, dal Sangue e dall'Essenza; garantire il flusso dell'Essenza lavorando su Rene-Utero, Vaso Concezione e punto R1; il punto ST 36 nutre il Sangue del Fegato, il punto VC12 tonifica lo Stomaco e la Milza, per produrre il Ki e il Sangue.<sup>1</sup>

Insonnia: trattare il Ministro del Cuore e il Cuore-Utero, i punti MC 6 e MC 8 calmano l'energia del Fuoco.<sup>1</sup>



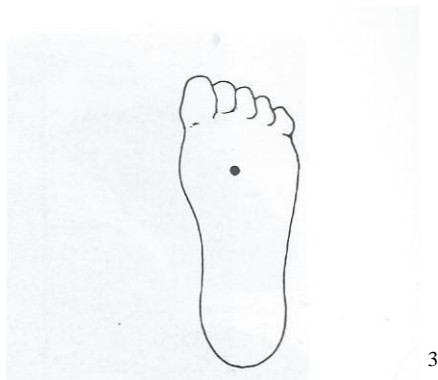
*Fig. 19. I punti MC8 e MC6.*

Ipotensione o ipertensione: trattare il Vaso Governatore e in particolare il punto VG 20 per spostare l'energia verso il basso nel caso di ipertensione o verso l'alto nel caso di ipotensione.<sup>1</sup>

Polidramnios o oligoidramnios: vanno trattati i meridiani della Vescica, del rene, del Ministro del Cuore e il Triplice Riscaldatore, che regola i fluidi. Trattare il punto V23 che aiuta il Rene, il punto V25 che aiuta la Vescica, il punto V22 che aiuta il Triplice Riscaldatore, il punto VC4 ce favorisce l'Essenza.<sup>1</sup>

Mal di schiena: nella zona dorsale, usare la tecnica di rilassamento della spalla e della scapola e trattare i punti VB20, V10 e Vaso Concezione 20 che consentono di liberare l'energia nel collo e nella zona dorsale. Nella zona lombare, lavorare su Rene-Utero; fino alla 16° settimana evitare di lavorare sull'osso sacro, successivamente praticare la tecnica di apertura e chiusura sacrale e trattare i punti V31 e V34. Il punto V23 aiuta i reni, V47 e V48 alleviano la sciatica e il dolore lombo-sacrale.<sup>1</sup>

Mal di testa: i punti V10, VB 20 e Vaso Concezione 20 favoriscono la liberazione dell'energia bloccata, mentre il punto R1 porta l'energia verso i piedi.<sup>1</sup>



*Fig. 20. Il punto R1.*



*Fig. 21. Il trattamento del meridiano della Vescicola Biliare sul collo.*

Nausea mattutina: la combinazione dei punti MC6 e MP4 sostiene il Vaso Penetrante, ST 34 e ST36 sono importanti per lo Stomaco e per portare l'Energia verso il basso, il punto V21 sostiene lo Stomaco, il punto V20 sostiene la Milza.<sup>1</sup>

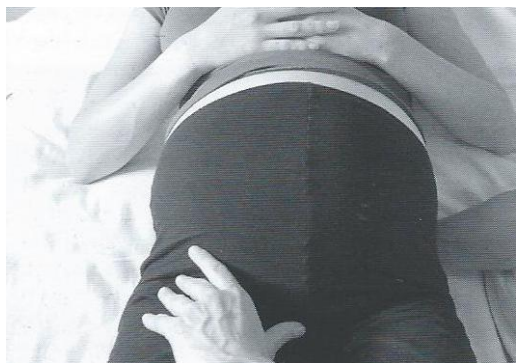
Preeclampsia: trattare il rene, il Vaso Concezione e il VG 20 fino all'utero, trattare con i palmi verso l'alto fino al punto R1, praticare trattamenti per rilassare collo e spalle, trattare il punto VB20 per mandare l'energia verso il basso e diminuire la pressione del sangue, trattare il punto F3 se a termine per portare l'energia del Legno verso il basso.<sup>1</sup>

Ritenzione urinaria, infezione delle vie urinarie: i punti Vaso Governatore 20 e ST 36 tonificano e sollevano il Ki, V28 supporta la funzione della Vescica, V32 elimina l'umidità e allevia il calore, VC 3 e VC 5 regolano la Vescica, il punto MP6 aiuta la Vescica e i punti V39 e V40 favoriscono la minzione.<sup>1</sup>

Sanguinamento vaginale: lavorare sul meridiano della Milza nella gambe, trattare verso l'alto il Vaso Concezione e il Chong Mai. Il punto VC 20 porta l'energia verso l'alto, il punto ST36 rafforza il Ki, i punti VC 3 e VC5 e V34 contribuiscono a fermare l'emorragia uterina.<sup>1</sup>

Sindrome del tunnel carpale: i punti MC6, MC7, TR4, TR5, TR6 liberano le energie e i fluidi nel polso.<sup>1</sup>

Sinfisi pubica: il punto VC2 sostiene la sinfisi pubica. Strofinare il Vaso Cintura per portare l'energia alla parte anteriore, fino alla sinfisi pubica e trattare l'osso sacro.<sup>1</sup>

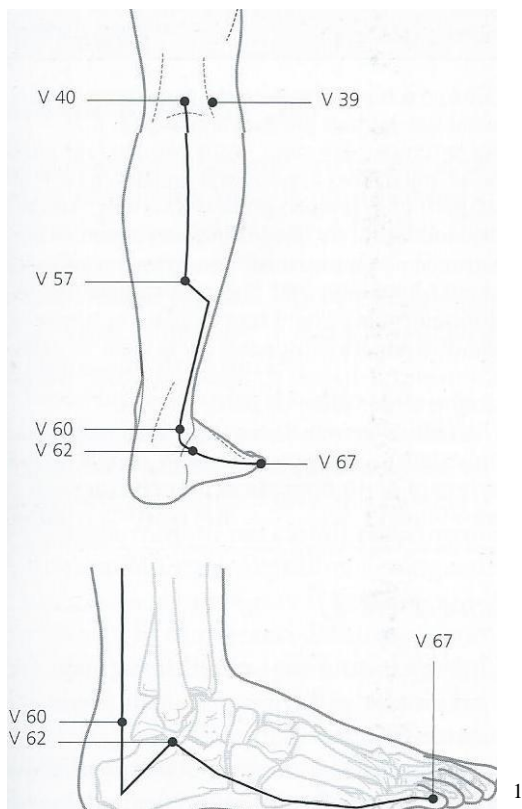


*Fig. 22. Il trattamento dell'osso pubico.*

Vene varicose: trattare la Milza, ma non esercitare pressione diretta sulle vene varicose.<sup>1</sup>

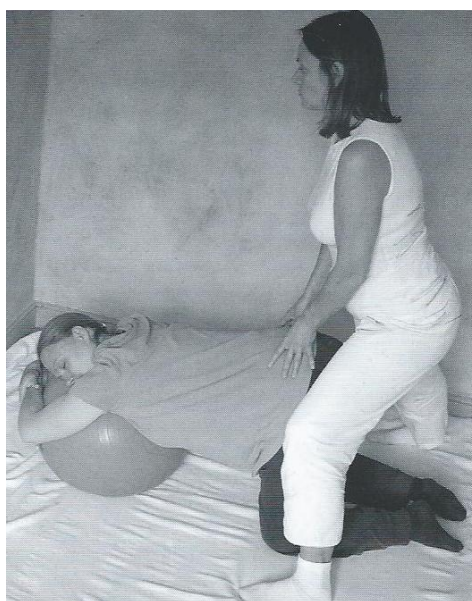
Vertigini: il punto VB20 calma il Fegato e le vertigini; F3 porta l'energia verso il basso, ma bisogna trattarlo delicatamente con pressioni leggere; tenere i piedi e trattare il punto R1 per stabilizzare l'energia.<sup>1</sup>

Posizione podalica: cominciare i trattamenti tra la 32° e la 34° settimana. Il punto principale da trattare è il V67 su cui vanno utilizzate tecniche riscaldanti come lo sfregamento. Trattarlo fino a 5 volte al giorno per alcuni minuti. È possibile trattare tutto il meridiano della Vescica nella schiena e nelle gambe, trattare tutte le dita e l'intero piede.<sup>1</sup>

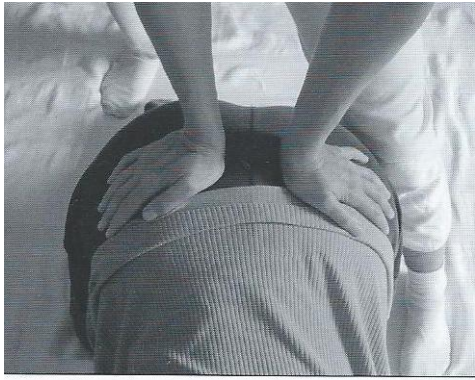


*Fig. 23. Il meridiano e i punti della Vescica nella gamba.*

**Induzione:** trattare i punti principali controindicati in gravidanza, cioè IC4, VB21, MP6, F3, V60; lavorarli in modo intenso e prolungato. Esercitare forti pressioni sacrali sui punti V31 e V34.<sup>1</sup>



*Fig. 24. La ricerca dei punti sacrali con i pollici.*



1

*Fig. 25. Apertura e chiusura sacrale.*

#### 2.3.2.2 Durante il travaglio.

In travaglio o anche in sala parto, l'ostetrica con un'adeguata preparazione Shiatsu può intraprendere alcune semplici manovre che facilitino il processo naturale della nascita. A monte di questo evento c'è una preparazione della gestante. Al momento del parto, la madre che ha ricevuto lo Shiatsu in gravidanza, può riceverlo anche nel periodo finale.

Difficoltà fetale: trattare il Cuore-Utero, il Rene-Utero, il Vaso Cintura e i punti MC8 e VC4.<sup>1</sup>

Posizione fetale: lavorare sui punti V31 e V34 sull'osso sacro, sui punti VB 20 e V10 nel collo e i punti del Vaso Concezione 15 e VC16; trattare i punti del meridiano della Vescica nelle gambe e nell'osso sacro, in particolare V67 e V60. Se la testa del bambino è alta trattare in particolare i punti VB21, F3 e i punti del Vaso Governatore.<sup>1</sup>

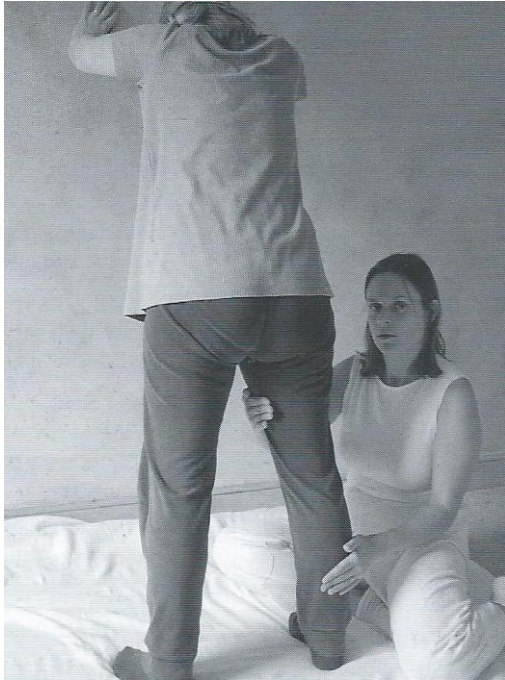
Aiuto alla respirazione: trattare il meridiano del Polmone, soprattutto il punto P7, e usare il palmo sul meridiano della Vescica.<sup>1</sup>

Diarrea: trattare il punto IC4.<sup>1</sup>



Nausea e vomito: trattare IC4 e MC6.<sup>1</sup>

Paura e ansia: trattare i punti del Rene, della Vescica e del Vaso Governatore nella schiena, lavorare la Vescica lungo le gambe fino ai piedi. Trattare i punti R1, MC8 e V60 per calmare le emozioni.<sup>1</sup>



*Fig. 26. Il trattamento delle gambe.*

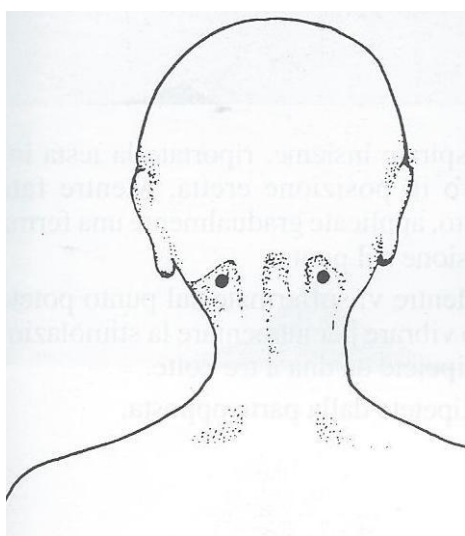
Rilassamento: i punti VG20, R1 e MC8 sono calmanti.<sup>1</sup>

Sposatezza: trattare i meridiani di Vescica e Rene e il Vaso Governatore nella schiena verso l'utero, strofinando o comprimendo leggermente i punti; lavorare sul Rene-Utero. I punti ST36, VG20 e R1 aiutano in casi di sposatezza.<sup>1</sup>

Tensione al collo: trattare i punti V10, VB20, VG20, VG15 e VG14.<sup>1</sup>



*Fig. 27. Il trattamento del punto V10.*



*Fig. 28. Il punto di Vescicola Biliare 20.*

Tensione o mancanza di energia alla schiena: lavorare l'osso sacro e sui punti nel gluteo di Vescica, Rene, Vaso Cintura e Vaso Governatore, e il punto V60. <sup>1</sup>



*Fig. 29. La tecnica per bloccare l'energia del Vaso Governatore.*



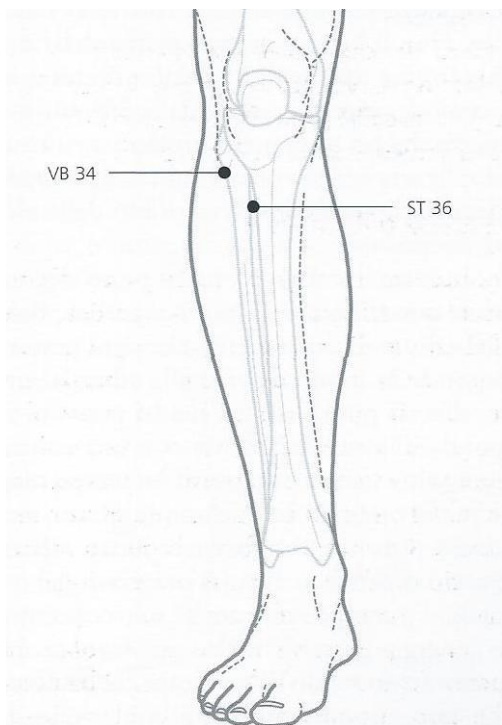
Tensione alle spalle: praticare lo strofinamento e trattare il punto VB21. <sup>1</sup>



*Fig. 30. Il trattamento dei punti della spalla.*

Tremore alle gambe: trattare i punti VB30, VB31 e V60. <sup>1</sup>

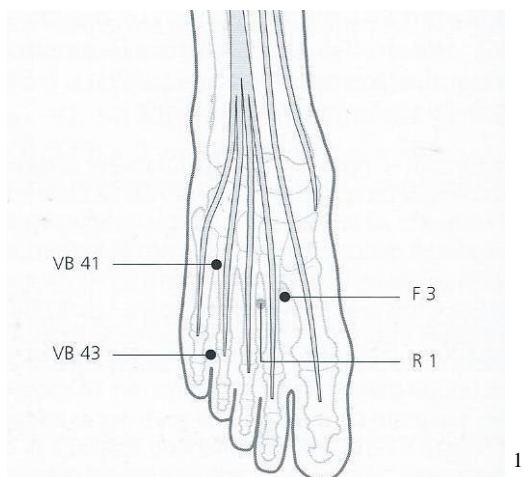
Rigidità della cervice: trattare il punto VB34. <sup>1</sup>



*Fig. 31. I punti Vescicola Biliare 34 e Stomaco 36.*

Gonfiore della cervice: trattare il punto VC3. <sup>1</sup>

Fase di transizione: se la madre manifesta rabbia o irritabilità trattare i punti VB21, VB20, trattare Vaso Concezione e Vaso Governatore, lavorare per portare l'energia alla schiena passando attraverso il Vaso Governatore, la Vescica, il Rene e i punti V67, V60, V10, R1, VG20. <sup>1</sup>



*Fig. 32. I punti del piede.*



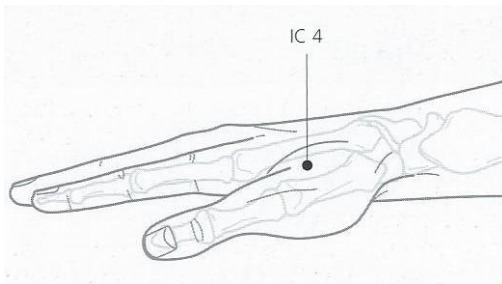
*Fig. 33. Il trattamento della parte superiore del Vaso Governatore con il pollice.*

Stimolo a spingere prima della dilatazione completa: trattare il Vaso Governatore verso l'alto con particolare attenzione sul punto Vaso Governatore 20. <sup>1</sup>

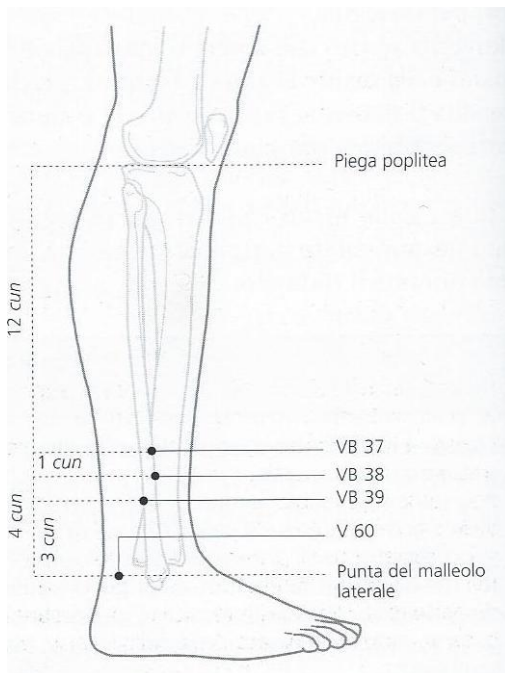


*Fig. 34. Il trattamento del punto Vaso Governatore 20.*

Stimolare le contrazioni: nel primo stadio del travaglio, trattare VB21, F3, MP6, V60, V67, IC4 e VC4. Nel secondo stadio del travaglio, trattare prevalentemente i punti VB21 e F3, quindi gli altri punti.<sup>1</sup>



*Fig. 35. Il punto Intestino Crasso 4.*



*Fig. 36. I punti MP6, V60 e VB37-39.*



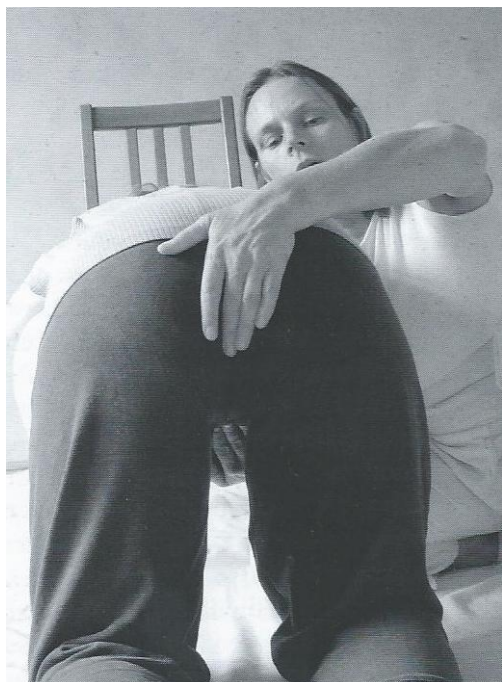
*Fig. 37. Tecnica di rilassamento delle spalle.*

Aiutare la discesa del bambino: stimolare i punti VB21 e F3. <sup>1</sup>



*Fig. 38. Trattamento del punto Vescicola Biliare 21.*

Concentrare l'attenzione della madre sul perineo: contattare il Vaso Governatore e il Vaso Concezione. <sup>1</sup>

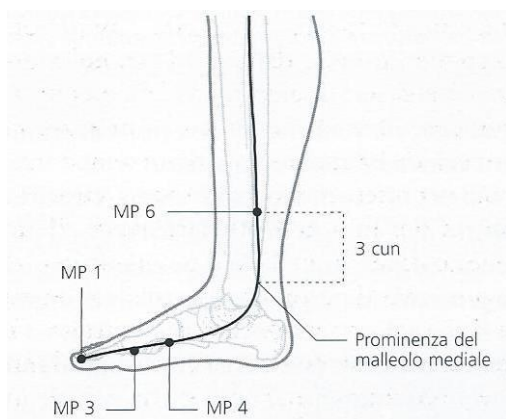


1

*Fig. 39. Il collegamento tra Vaso concezione e Vaso Governatore.*

Difficoltà nel secondamento: trattare per primo il punto VB21, quindi passare ai punti F3 e IC4. Infine trattare VC3, VC4, VC6 e V60.<sup>1</sup>

Emorragia e sanguinamento: il punto V32 stimola il Ki a spostarsi verso l'alto; i punti VC 3 e VC5, MP1, F1, V34 e MP6 alleviano il sanguinamento uterino.<sup>1</sup>



1

*Fig. 40. I punti MP6 e MP1.*

Shock: tenere i piedi per portare l'energia verso il basso, trattare i punti C7 e MC8.<sup>1</sup>



### 2.3.2.3 Periodo postnatale.

Si tenga a mente che durante il periodo postnatale, il Ki della madre è esaurito; per questo lo Shiatsu quindi prevede numerose tecniche di tenuta.

#### 2.3.2.3.1 Madre.

Allattamento e seni: in caso di carenza di latte, trattare il Chong Mai e lo Stomaco; in caso di ingorgo mammario, trattare il meridiano della Vescicola Biliare e del Fegato ed eseguire il drenaggio della linfa, per favorire la circolazione del Ki; i punti ST36 e MP6 aiutano il Ki e il Sangue, come V20 e V23; i punti ST18 e ST12 influenzano il flusso di energia nelle mammelle; VC17 tonifica il Ki all'interno del torace; VB34 e F3 spostano il Ki; VB21 sposta il Ki del Fegato; TR3 sposta il Ki e rimuove gli ostacoli del riscaldatore superiore.<sup>1</sup>



*Fig. 41. Il trattamento del meridiano dello Stomaco sul seno.*

Costipazione: il punto F8 nutre il Sangue del Fegato; i punti P7 e R6 controllano il Vaso Concezione che nutre lo Yin e i fluidi corporei; il punto V25 stimola l'intestino.<sup>1</sup>

Depressione: il punto VG20 alza l'umore; il punto VC4 nutre il Sangue e rafforza l'Utero, i punti MC6 e R1 calmano la mente.<sup>1</sup>

Dolore addominale, contrazioni: se il dolore è causato dalle eccessive contrazioni uterine o dall'incapacità dell'utero di contrarsi, trattare VB21. Il punto MP6 allevia il dolore addominale.<sup>1</sup>

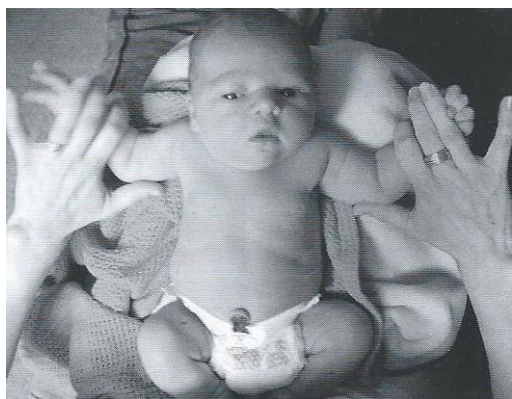
Febbre: trattare il Vaso Concezione per sostenere lo Yin.<sup>1</sup>

Lochiazioni: in caso di presenza di coaguli, trattare verso il basso le gambe fino ai piedi. Il punto ST36 consente di portare l'energia verso il basso. In caso di perdite molto consistenti, bisogna rafforzare l'energia del Sangue usando la combinazione dei punti del Chong Mai e trattando il punto VG20 in modo da portare l'energia verso l'alto, e il punto MP1 per fermare l'emorragia uterina.<sup>1</sup>

Perineo: contattare i punti Vaso Concezione 1 e Vaso Governatore 2, che aiutano l'energia a scorrere nel perineo e favoriscono il processo di guarigione.<sup>1</sup>

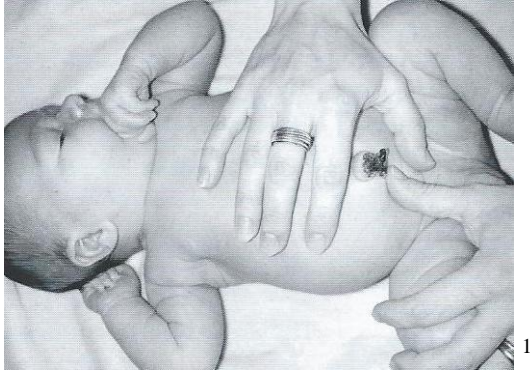
#### 2.3.2.3.2 Bambino.

Coliche: praticare un massaggio circolare addominale in senso orario per nutrire le zone Kyo e alleggerire le zone Jitsu; trattare i piedi per portare l'energia verso il basso. I punti VC12 e ST 36 regolano lo Stomaco; il punto MC6 calma l'energia.<sup>1</sup>



*Fig. 42. Il trattamento dei punti MC6 e MC8 nel neonato.*

Costipazione: anche se è normale che i neonati non abbiano peristalsi tanto frequenti, in presenza di feci dure si può provare con dei trattamenti delicati sull'addome e intorno all'ano; i punti V25 e ST 25 aiutano l'Intestino Crasso.<sup>1</sup>



*Fig. 43. Il trattamento dell'hara nel neonato.*

Eczema: trattare i meridiani dello Stomaco e della Milza nelle gambe, e il meridiano del polmone nelle braccia.<sup>1</sup>



*Fig. 44. Il trattamento del meridiano dello Stomaco nel neonato.*

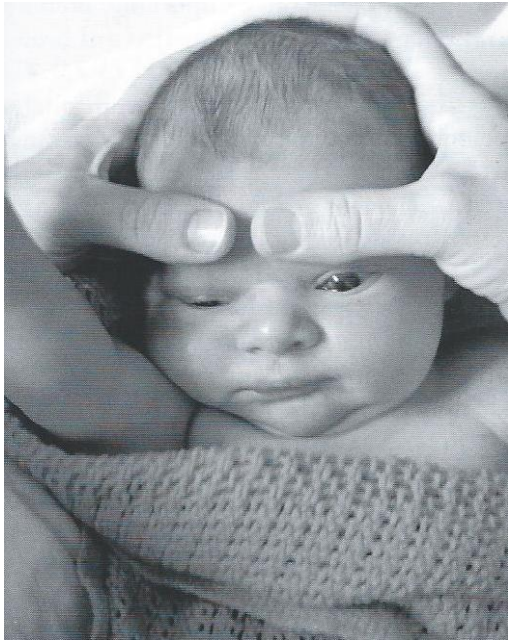
Infezioni polmonari: trattare i meridiani della Milza e del Polmone, in particolare P1 e P2.<sup>1</sup>

Insonnia: i punti MC8 e R1 sono calmanti; il punto ST36 è stabilizzante ed aiuta la digestione; VC12 regola lo Stomaco.<sup>1</sup>

Problemi di alimentazione: se il bambino è riluttante a mangiare, trattare i punti dello Stomaco e del Ministro del Cuore nelle braccia.<sup>1</sup>

Traumi intrapartali: usare pressioni leggere e trattare il Vaso Governatore nella testa e nella schiena, soprattutto nei casi di parti operativi. Se il trauma è troppo intenso, trattare le stesse zone con semplici sfioramenti.<sup>1</sup>





*Fig. 45. Il trattamento della testa nel neonato.*

Vomito: trattare i punti VC12, ST 36, ST34 che regolano lo Stomaco. <sup>1</sup>



*Fig. 46. Il trattamento della schiena nel neonato.*

### 3. Questioni professionali ed aspetti legali.

Le terapie complementari non rientrano ancora nel percorso formativo della maggior parte dei corsi di laurea in Ostetricia. Anche se alcuni corsi di primo livello offrono moduli di terapie complementari, si tratta solo di un'introduzione generale, più che di corsi approfonditi sulle specifiche discipline.

In Italia, per acquisire una formazione specifica, è necessario frequentare un master in Medicine Naturali o quello in Medicine Complementari e Terapie Integrative, oppure frequentare corsi professionali specifici come quello per diventare Operatore Shiatsu.

Sebbene è sempre auspicabile una formazione continua, non è dimostrato che esista la necessità che le ostetriche seguano un corso specifico in una disciplina olistica per essere in grado di usare certi aspetti di quella tecnica nella loro pratica professionale: le ostetriche usano già la capacità di ascolto pur non essendo *counselor* professionisti e visitano il neonato sano pur non essendo pediatri<sup>1</sup>; suggeriscono la posizione yoga del gatto per favorire il rivolgimento del bambino podalico anche se non sono insegnanti yoga e utilizzano la pressione sacrale per alleviare il dolore delle travaglio, anche senza aver intrapreso un corso di Shiatsu, perché sono tecniche che fanno parte dell'arte ostetrica. Inoltre il corso triennale per diventare operatori Shiatsu non tratta approfonditamente gli aspetti relativi alla gravidanza. Ciò non toglie che le ostetriche debbano possedere le basi teoriche adeguate, essere in grado di mettere in pratica ciò che hanno studiato e di saperne riconoscere i limiti<sup>1</sup>.

È consigliabile chiedere l'autorizzazione al direttore del reparto o al datore di lavoro prima di inserire tali procedure nel proprio ambito lavorativo.

È possibile che molte ostetriche vogliano usare lo Shiatsu come strumento aggiuntivo per rendere più efficace il loro lavoro<sup>1</sup>, oppure come alternativa ai trattamenti abituali per affrontare alcuni disturbi minori della gravidanza, per insegnare ai genitori tecniche di auto-aiuto in travaglio o di tocco da praticare sui bambini<sup>1</sup>, oppure per proporre l'inserimento dello Shiatsu nei corsi di accompagnamento alla nascita.

#### 4. Studio clinico.

##### 4.1 Obiettivi.

L'obiettivo primario di questo studio è dimostrare il grado di interesse delle donne riguardo l'uso dello Shiatsu, come terapia complementare nella gestione della gravidanza, del travaglio e del puerperio.

In seconda istanza è mia volontà dimostrare che le donne vorrebbero che questa particolare arte entri a far parte del percorso nascita.

##### 4.2 Materiali e metodi.

###### 4.2.1 Progettazione e attivazione dello studio.

Per vagliare la conoscenza che le donne hanno dello Shiatsu e per valutare il loro grado di interesse circa l'argomento, è stato distribuito un questionario a 104 donne in gravidanza, che afferivano al P.O. "Mazzoni" di Ascoli Piceno nel periodo che va dal 20/05/2013 al 26/07/2013.

###### 4.2.2 Raccolta dati.

Le donne che hanno accettato di partecipare allo studio, dando il loro consenso verbale, hanno compilato il seguente questionario.

Età\_\_\_\_\_Nazionalità\_\_\_\_\_Titolo di studio\_\_\_\_\_

1- Numero di gravidanze?

- 1
- 2
- 3
- Più di 3

2- Conosce lo Shiatsu?

- Si
- No (in questo caso vada direttamente alla domanda n. 15)

3- In quale categoria lo collocherebbe?

- Una medicina cinese
- Una scuola di pensiero occidentale
- La digitopressione di punti specifici
- Una tecnica per favorire il tono fisico

4- Com'è venuta a conoscenza dello Shiatsu?

- Internet
  - Centro benessere
  - Medico
  - Ostetrica
  - Altro
- 

5- La ritiene una procedura invasiva?

- No
- Poco
- Abbastanza
- Molto

6- Si è mai sottoposta ad una seduta di Shiatsu fuori della gravidanza?

- Si
- No

7- Se si, per quale ragione vi si è sottoposta?

---

---

8- Si è mai sottoposta a una seduta di Shiatsu in gravidanza?

- Si
- No

9- In questo caso, a quale operatore si è rivolta per ricevere il trattamento?

- Operatore Shiatsu
- Osteopata
- Ostetrica

10- Pensa che lo Shiatsu possa essere applicato da un'ostetrica?

- Si
- No

11- Crede nell'efficacia dello Shiatsu per alleviare i disturbi della gravidanza?

- No
- Poco
- Abbastanza
- Molto

12- Crede nell'efficacia dello Shiatsu se applicato in travaglio?

- No
- Poco
- Abbastanza
- Molto

13- Se sì, quale tra i seguenti benefici dello Shiatsu ritiene che sia il più importante?

- Regularizzare le contrazioni
- Accelerare la dilatazione cervicale
- Favorire la progressione della parte presentata
- Ridurre la tensione muscolare
- Alleviare il dolore
- Attivare il travaglio

14- In quale altro caso ricorrerebbe allo Shiatsu?

- Massaggio al neonato
  - Riabilitazione perineale
  - Favorire la montata latte
  - Recupero psico-emotivo nel puerperio
  - Altro
- 

15- Le piacerebbe approfondire la tecnica dello Shiatsu?

- Sì
- No

16- Le piacerebbe se lo Shiatsu fosse inserito all'interno del Percorso Nascita della sua struttura ospedaliera di riferimento?

- Sì
- No

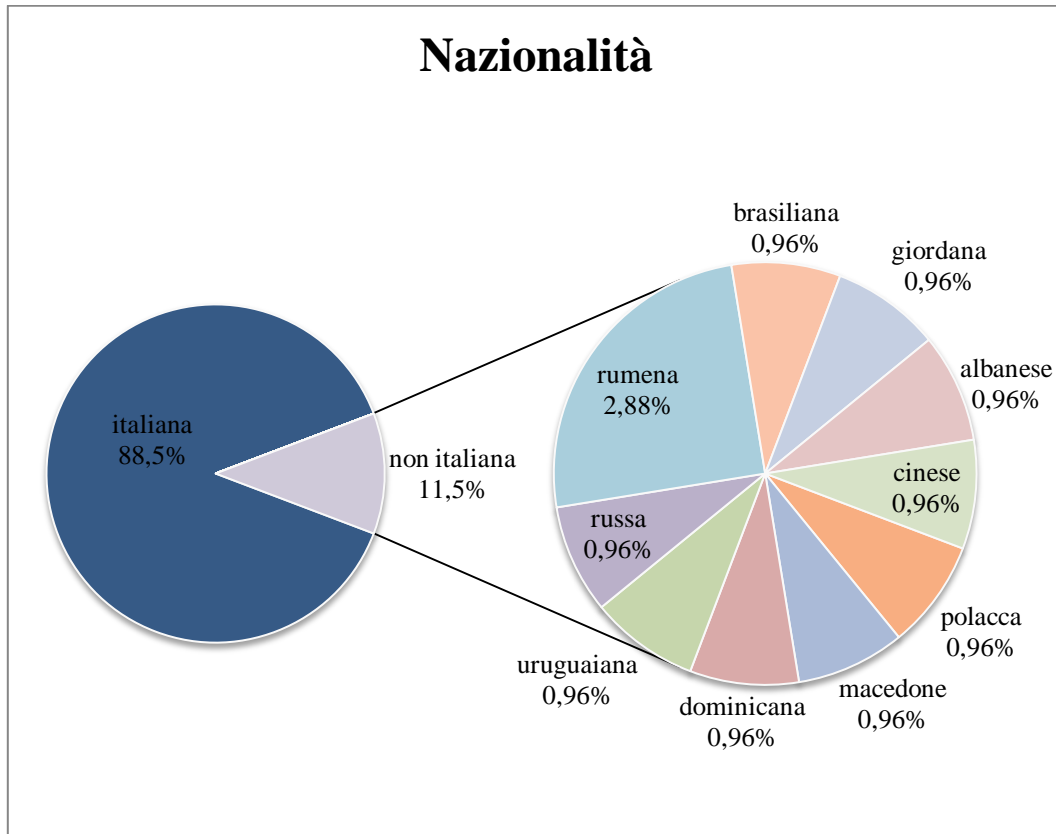
#### 4.2.3 Analisi statistica.

L'elaborazione dei dati raccolti e le analisi statistiche sono state effettuate utilizzando Microsoft Excel 2007. Nelle analisi statistiche sono state incluse le medie e i range di appartenenza. La visualizzazione grafica dei dati analizzati è stata effettuata con aerogrammi e con istogrammi.

#### 4.3 Risultati.

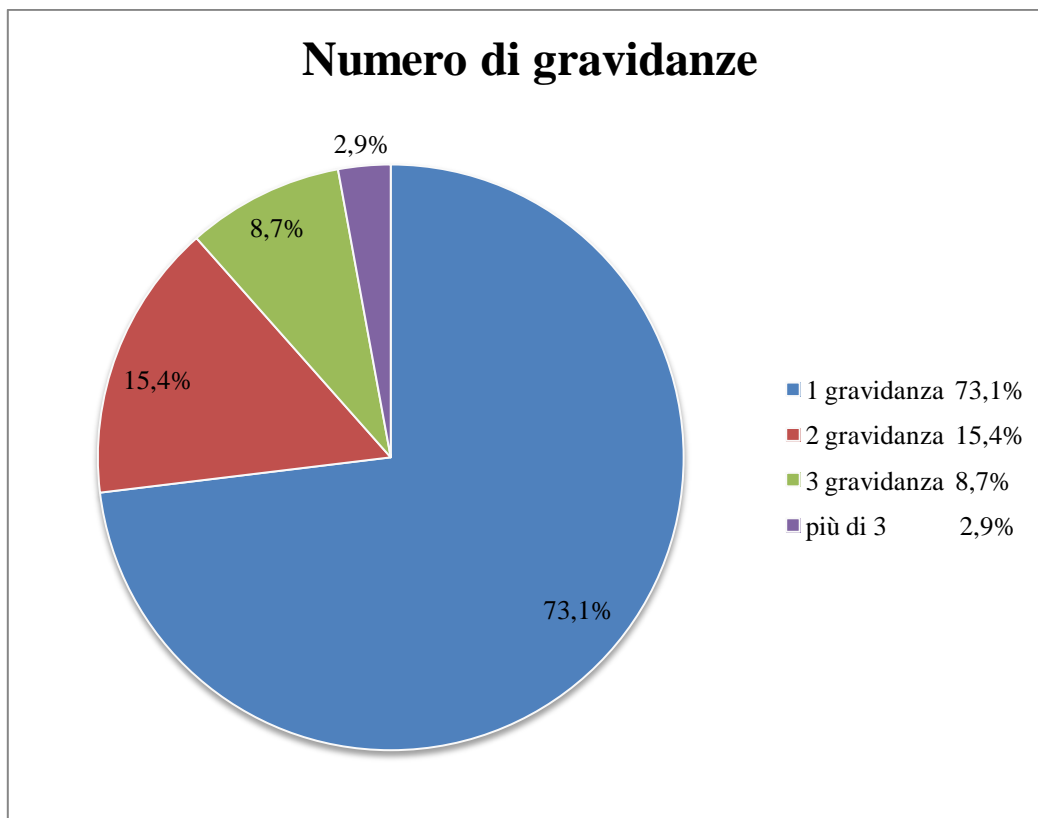
L'88,5% delle intervistate erano italiane, il restante 11,5% straniera, così ripartite: 0,96% di nazionalità polacca, 0,96% macedone, 0,96% dominicana, 0,96% uruguaiana, 0,96% russa, 0,96% albanese, 0,96% brasiliana, 0,96 % cinese, 0,96% giordana e 2,9% rumena (grafico 1).

Sul totale delle straniere, le percentuali delle nazionalità sono le seguenti: 8,3% polacca, 8,3% macedone, 8,3% dominicana, 8,3% uruguaiana, 8,3% russa, 8,3% albanese, 8,3% brasiliana, 8,3% cinese, 8,3% giordana e 25% rumena.



*Grafico 1.*

Nel gruppo esaminato ci sono: 92 donne italiane, di cui 70 primi gravide (76,1%), 15 secondi gravide (16,3%), 6 terzi gravide (6,5%) e 1 che ha avuto più di tre gravidanze (1,1%); 1 donna polacca, secondi gravida; 1 donna macedone, terzi gravida; 1 donna dominicana, terzi gravida; 1 donna uruguaiana, primi gravida; 1 donna russa, primi gravida; 3 donne rumene, tutte primi gravide; 1 donna albanese, che ha avuto più di tre gravidanze; 1 donna brasiliana, primi gravida; 1 donna cinese, terzi gravida; 1 donna giordana, che ha avuto più di tre gravidanza. Sul totale abbiamo, dunque, il 73,1% di primi gravide, il 15,4% secondi gravide, il 8,6% di terzi gravide e il 2,9% che ha avuto più di tre gravidanze (grafico 2).



*Grafico 2.*

L'età media è di 32,5 anni.

Sul totale, 58 donne possiedono il diploma di scuola media superiore (55,8%), 33 sono laureate (31,7%) e 10 hanno la licenza di scuola media inferiore (9,6%).

Sul totale delle laureate 32 sono italiane (97%) e 1 straniera (3%); sul totale delle diplomate, 50 sono italiane (86,2%) e 8 sono straniere (13,8%); sul totale delle aventi la licenza media inferiore, 8 sono italiane (80%) e 2 straniere (20%).

Tra le italiane, il 34,8% è laureata, il 54,3% è diplomata, il 8,7% possiede la licenza di scuola media inferiore e il 2,2% non ha risposto; mentre tra le straniere, il 8,3% è laureata, il 66,7% è diplomata, il 16,7% possiede la licenza di scuola media inferiore e il 8,3% non ha risposto (grafico 3).

3 donne, di cui 2 italiane e 1 rumena non hanno reso noto il loro titolo di studio, il 2,9% del totale.



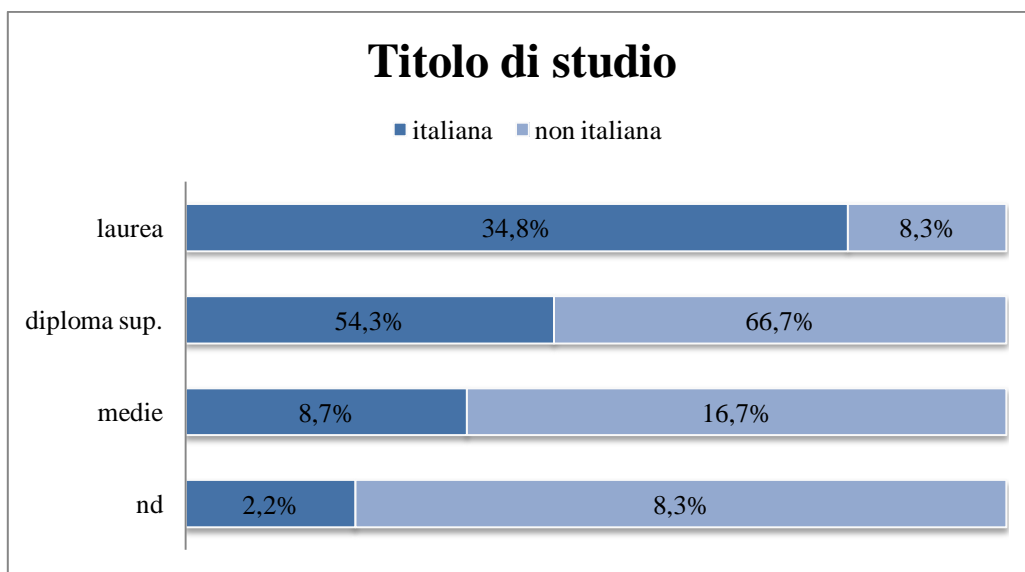


Grafico 3.

In riferimento al totale, 60 donne (57,7%) non hanno conoscenza dello Shiatsu mentre 44 donne affermano di conoscerlo (42,3%); tra coloro che lo conoscono, 28 (63,6%) riescono a inserirlo nel giusto ambito di competenza, 13 (29,6%) lo inseriscono nell'ambito errato e 3 (6,8%) non hanno risposto (grafico 4). Tra queste 28, le laureate sono 7 (25%), le diplomate 18 (64,3%) e quelle aventi la licenza media inferiore 3 (10,7%), inoltre, 27 sono italiane (96,4%) e 1 straniera (3,6%).

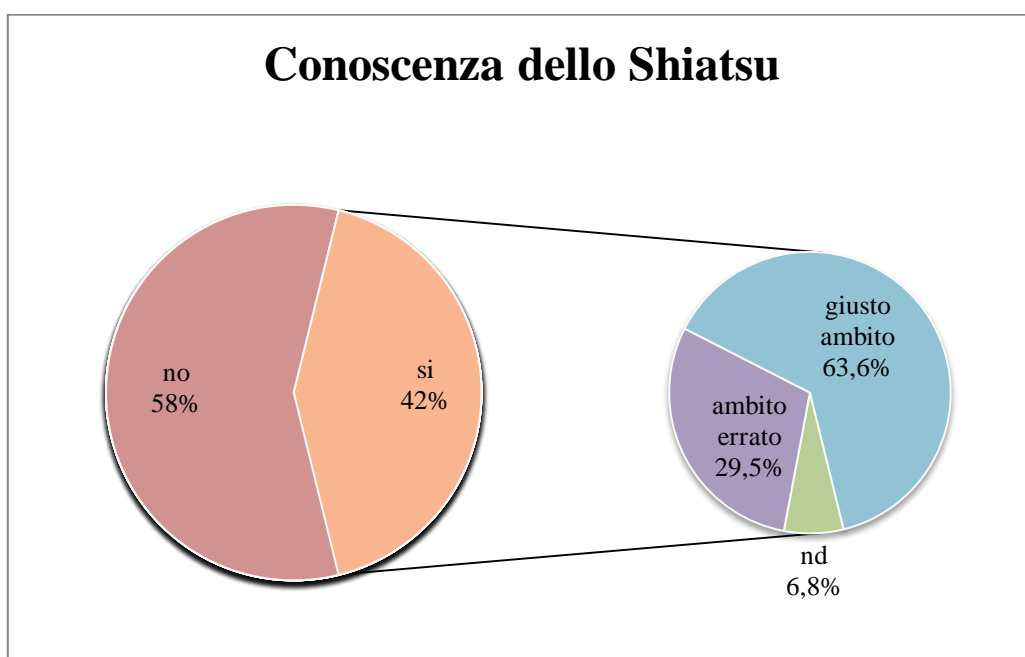
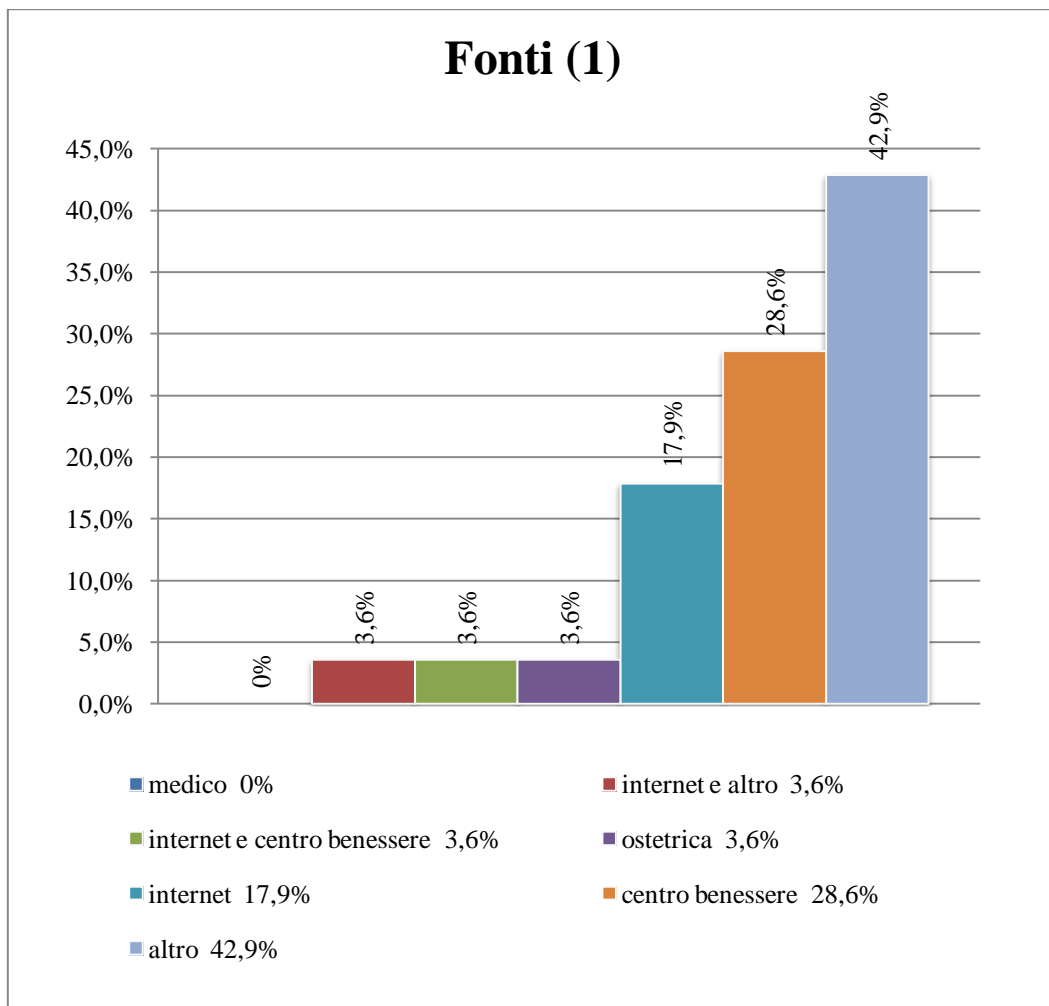


Grafico 4.

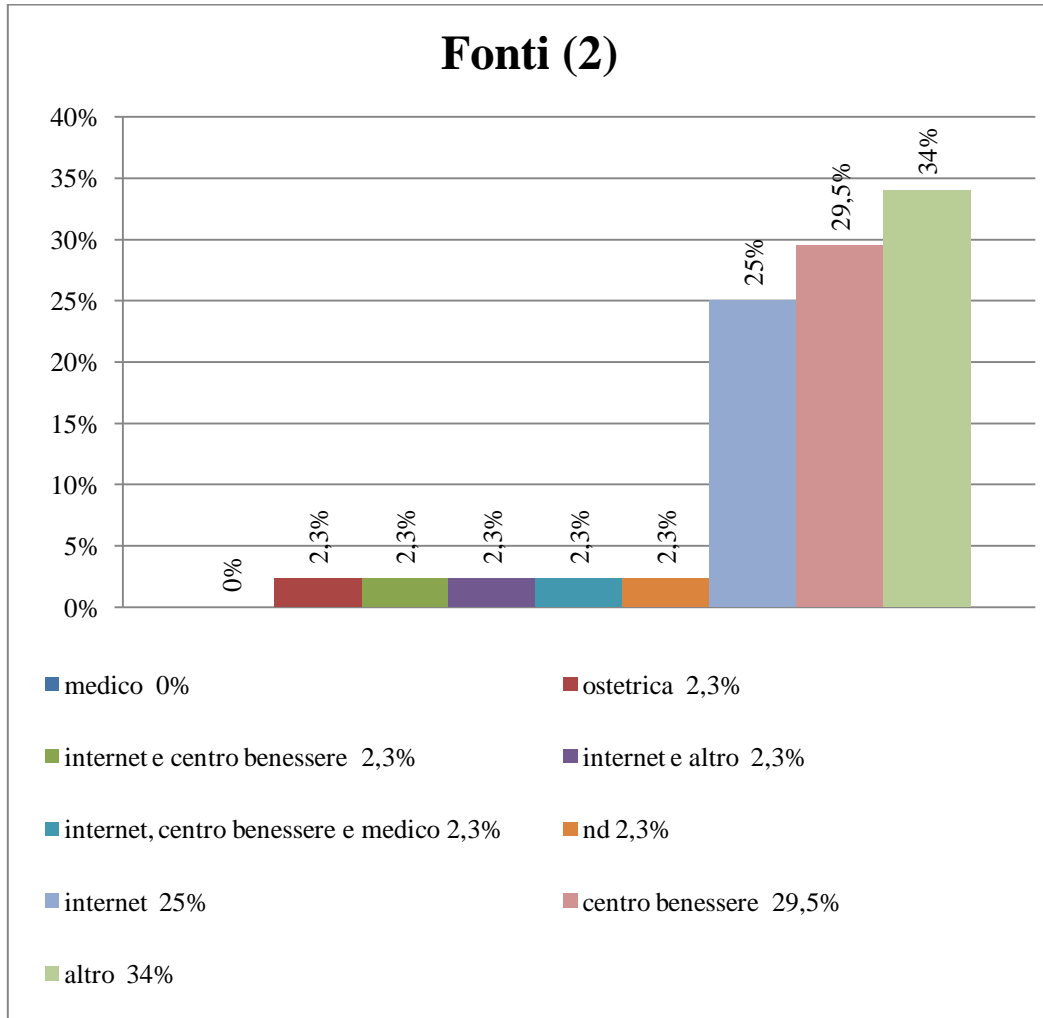
Tra le 28 donne che conoscono lo Shiatsu e che lo collocano nel giusto ambito di competenza, 1 ne è venuta a conoscenza tramite un'ostetrica (3,6%), 5 tramite internet (17,8%), 8 in centro benessere (28,6%), 1 sia su internet che in un centro benessere (3,6%), 1 sia su internet che tramite altri mezzi (3,6%), nessuna tramite un medico (0%) e 12 per altri motivi (42,8%), come dimostra il grafico 5.



*Grafico 5.*

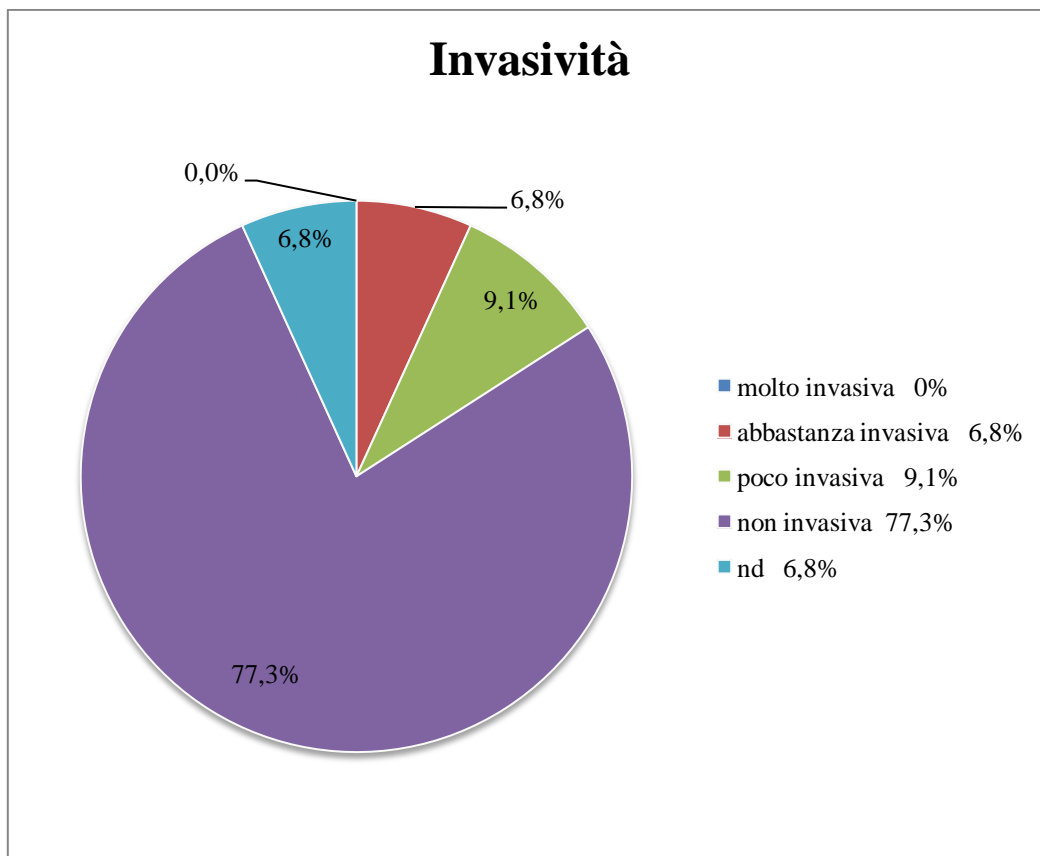
Delle 44 donne che affermano di conoscere lo Shiatsu, indipendentemente che lo collochino nel giusto ambito di competenza oppure no, 11 ne sono venute a conoscenza tramite internet (25%), 13 in un centro benessere (29,5%), 0 da un medico (0%), 1 da un'ostetrica (2,3%), 15 per altri motivi (34%); 1 donna afferma di esserne venuta a conoscenza sia tramite internet che in un centro benessere (2,3%), 1 sia su internet che per altri motivi (2,3%), 1 sia tramite internet che in

un centro benessere che da un medico (2,3%); 1 donna non ha risposto (2,3%).  
(grafico 6)



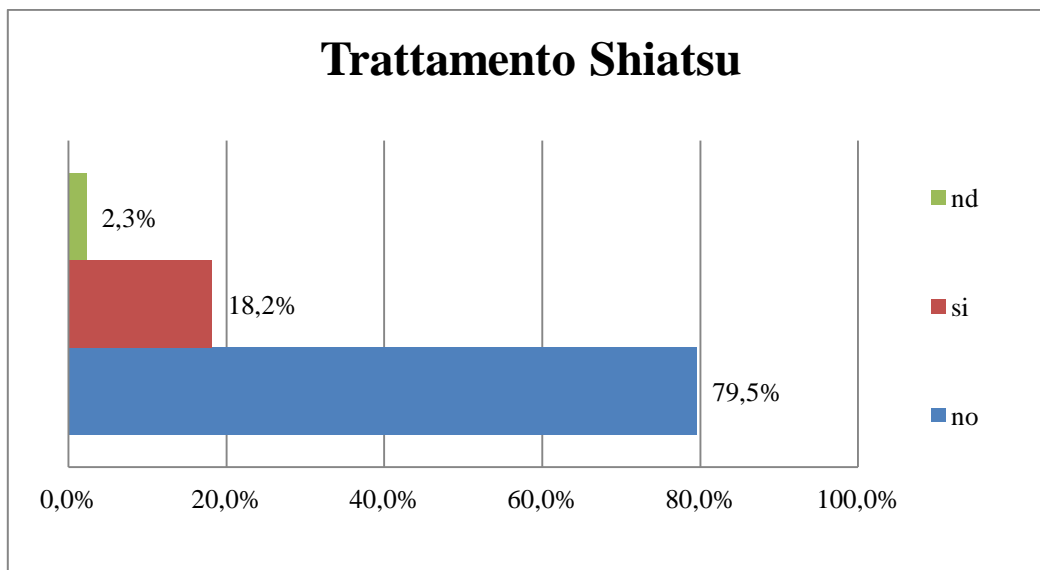
*Grafico 6.*

Sempre sul totale di quelle che lo conoscono (44), nessuna la ritiene una procedura invasiva (0%), 34 non la ritengono una procedura invasiva (77,3%), 3 la ritengono abbastanza invasiva (6,8%), 4 la ritengono poco invasiva (9,1%), 3 non hanno risposto (6,8%), come si evince dal grafico 7.



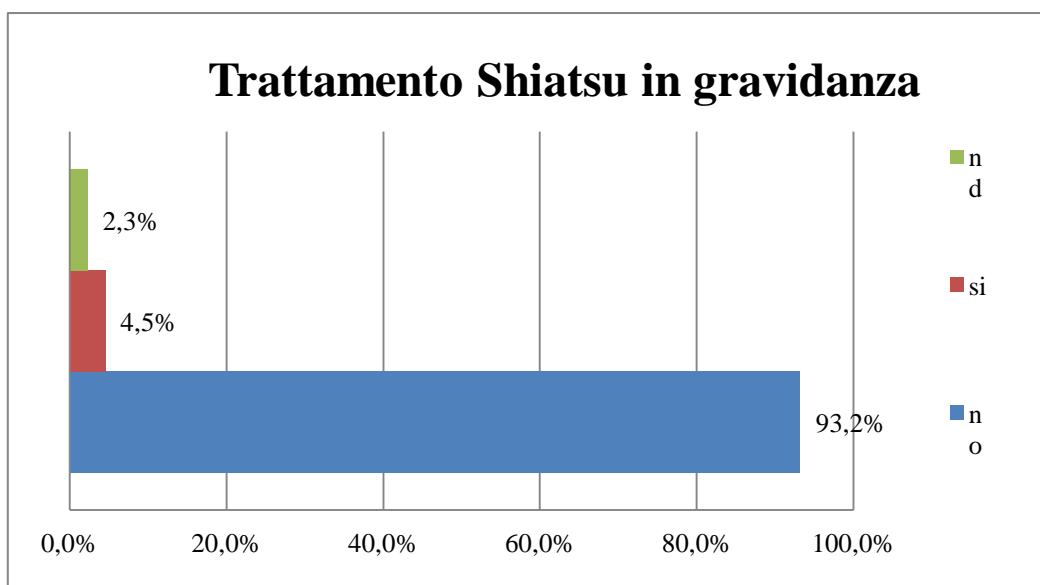
*Grafico 7.*

35 donne, il 79,5% di quelle che lo conoscono, non si sono mai sottoposte ad una seduta Shiatsu, al di fuori della gravidanza, 1 donna (2,3%) non ha risposto, mentre 8 (18,2%) vi si sono sottoposte; di queste 1 vi si è sottoposta per dimostrazione, 1 per risolvere dei dolori articolari, 1 per prova, 1 come tecnica di rilassamento e 1 per motivi di studio; 2 donne non hanno fornito alcuna spiegazione. I valori sono descritti nel grafico 8.



*Grafico 8.*

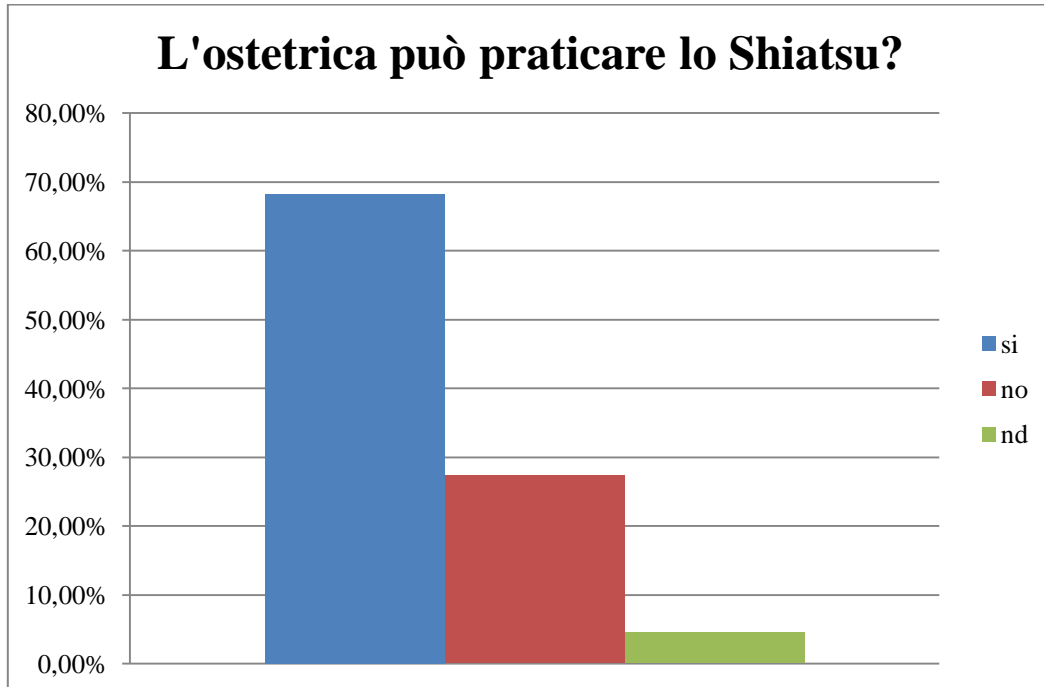
2 donne si sono sottoposte ad una seduta Shiatsu in gravidanza, il 4,5% di quelle che affermano di conoscere questa tecnica e l'1,9% del totale. 41 donne, 93,2%, affermano di non averne usufruito, mentre 1 donna (2,3%) non ha risposto (grafico 9).



*Grafico 9.*

Sebbene 30 donne, il 68,2% di quelle che lo conoscono, ritengono che lo Shiatsu possa essere applicato da un'ostetrica, 12 donne (27,3%) non lo ritengono possibile e 2 donne (4,5%) non abbiano risposto, delle 2 donne che si sono

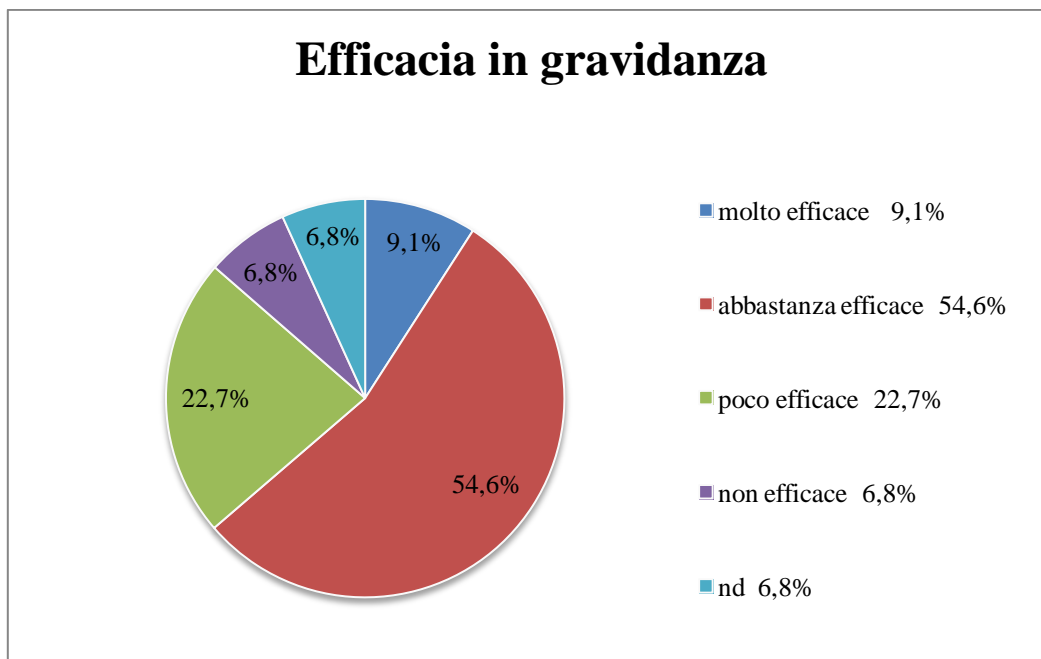
sottoposte ad una seduta Shiatsu in gravidanza, 1 si è rivolta ad un operatore Shiatsu ed 1 ad un'ostetrica (grafico 10).



*Grafico 10.*

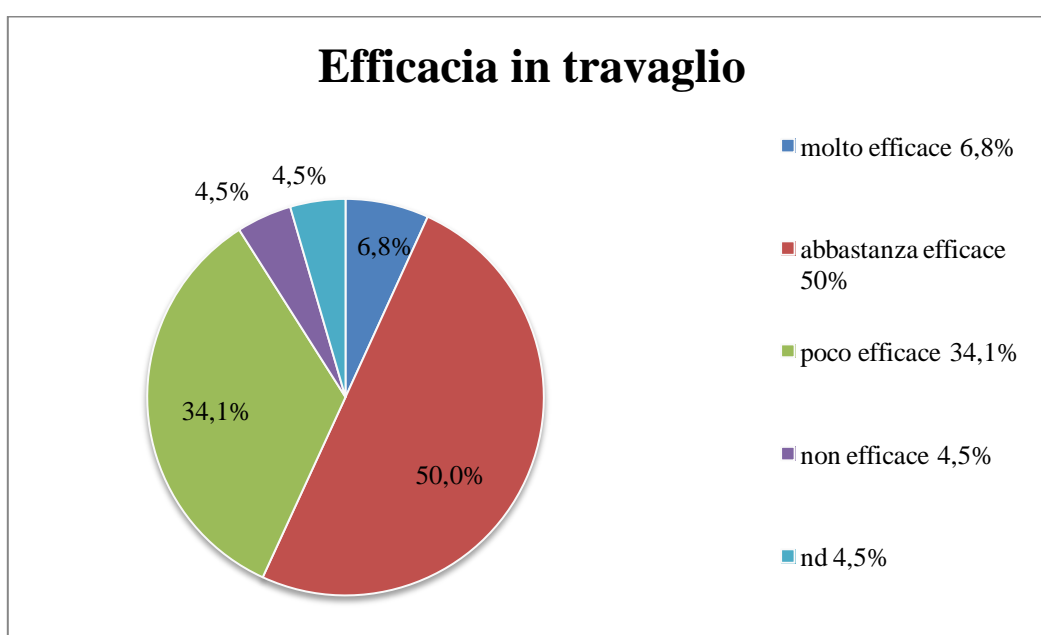
Riguardo all'efficacia dello Shiatsu in gravidanza, 3 donne pensano che non sia efficace (6,8%), 10 lo ritengono poco efficace (22,7%), 24 abbastanza efficace (54,6%) e 4 molto efficace (9,1%); 3 donne, 6,8%, non hanno risposto (grafico 11).

Nel gruppo che la ritiene una pratica molto o abbastanza efficace troviamo 25 donne italiane (89,3%) e 3 donne straniere (10,7%); in questo gruppo troviamo, inoltre, l'unica donna che si è rivolta ad un'ostetrica per ricevere un trattamento in gravidanza.



*Grafico 11.*

Nell'ambito dell'efficacia in travaglio di parto, il pensiero delle donne si esprime così: 2 donne non lo ritengono efficace (4,5%), 15 lo ritengono poco efficace (34,1%), 22 lo ritengono abbastanza efficace (50%) e 3 molto efficace (6,8%); 2 donne non hanno risposto (4,5%). Nel gruppo che la ritiene una pratica molto o abbastanza efficace troviamo 23 donne italiane (92%) e 2 donne straniere (8%). I dati sono espressi nel grafico 12.



*Grafico 12.*

Dalla domanda su quale beneficio è ritenuto il più importante in gravidanza, si evince che nessuna donna lo ritiene utile per accelerare la dilatazione cervicale (0%) né per favorire la progressione della parte presentata (0%); invece 9 donne (20,4%), lo riterrebbero utile per alleviare il dolore del travaglio, 3 (6,8%), per attivare il travaglio, 1 (2,3%) per regolarizzare le contrazioni, 14 (31,8%) per ridurre la tensione muscolare, mentre 1 donna (2,3%) ritiene che i benefici più importanti siano l'alleviare il dolore del travaglio combinato all'attivazione del travaglio, 1 (2,3%) l'alleviare il dolore del travaglio e accelerare la dilatazione cervicale, 2 (4,6%) il ridurre la tensione muscolare e l'accelerare la dilatazione cervicale, 7 (15,9%) il ridurre la tensione muscolare e l'alleviare il dolore; 6 donne (13,6%) non hanno risposto (grafico 13).



## Il beneficio più importante in travaglio

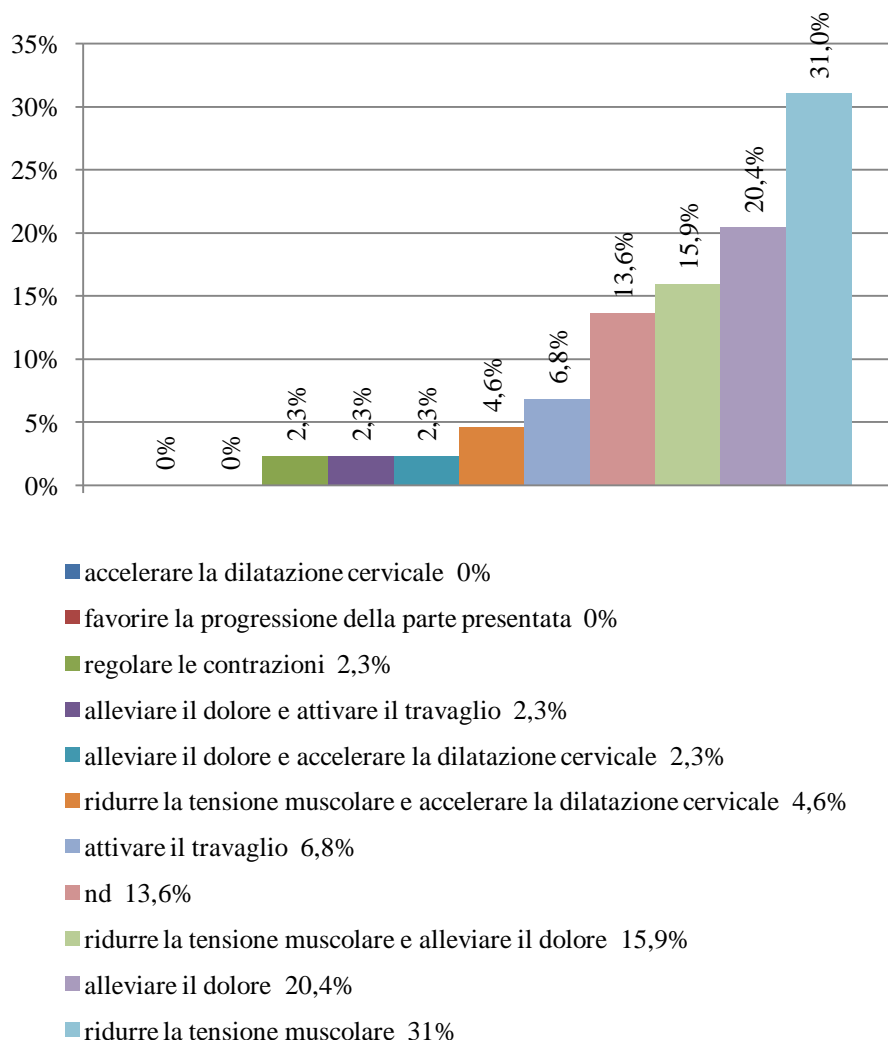
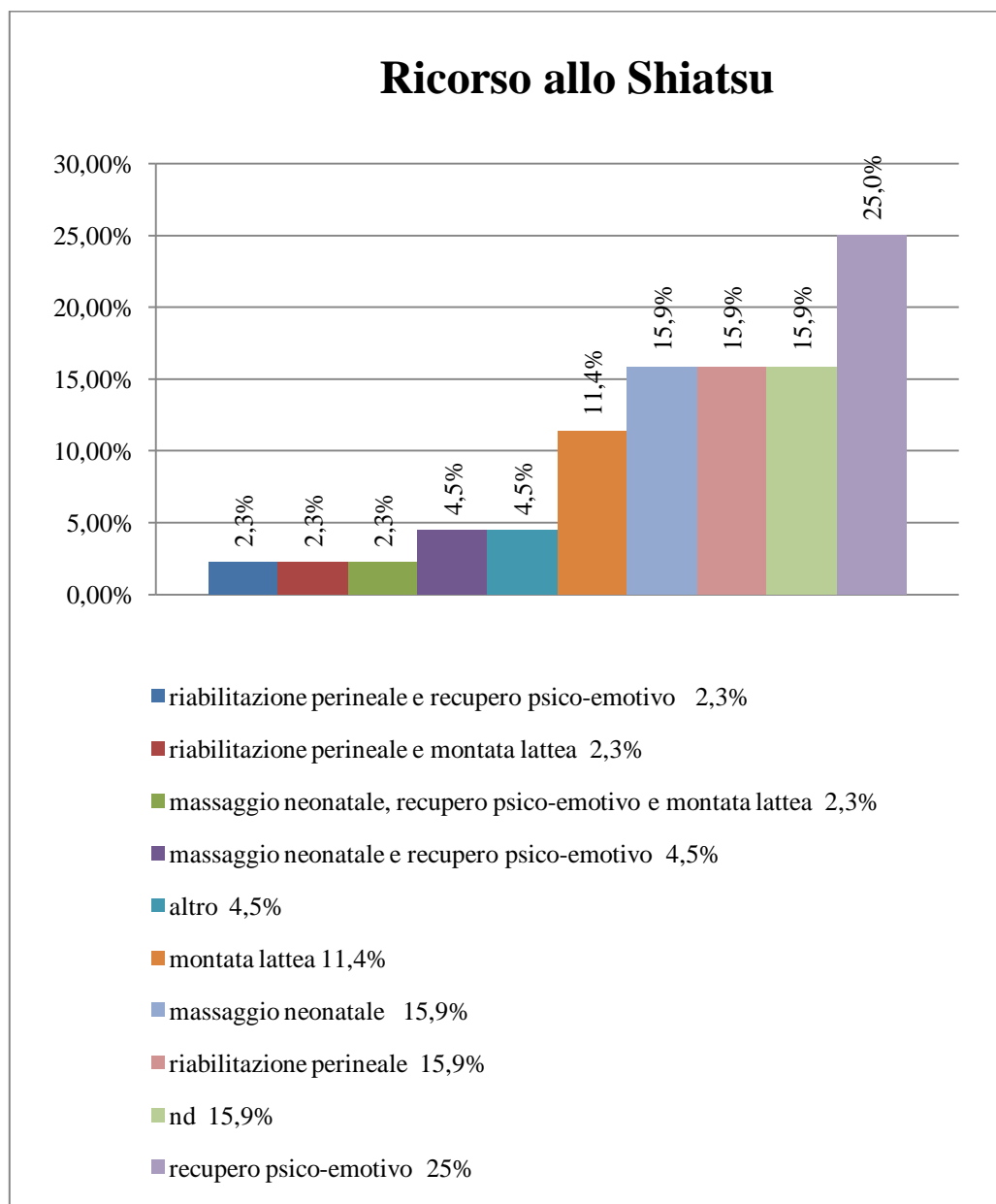


Grafico 13.

Riguardo alla domanda sulla necessità che le spingerebbe a ricorrere allo Shiatsu, la percentuale delle intervistate è così divisa: 5 donne (11,4%) vi ricorrerebbero per favorire la montata latte, 11 (25%) per il recupero psico-emotivo nel puerperio, 7 (15,9%) per la riabilitazione perineale e 7 (15,9%) per il massaggio neonatale, mentre 2 donne (4,5%) vi ricorrerebbero sia per il massaggio neonatale che per il recupero psico-emotivo in puerperio, 1 (2,3%) sia per la riabilitazione perineale che nel recupero psico-emotivo, 1 (2,3%) sia per la riabilitazione perineale che per favorire la montata latte, 1 (2,3%) sia per il massaggio

neonatale che per favorire la montata latte che per il recupero psico-emotivo nel puerperio e 2 (4,5%) per altro; 7 (15,9%) donne non hanno risposto (grafico 14).



*Grafico 14.*

Un valore interessante è quello delle donne a cui piacerebbe approfondire questo argomento, 80, cioè il 76,9 % del totale. Tra queste, 76 (95%) avrebbero piacere di approfondirlo durante i vari incontri del percorso nascita, 3 (3,75%) non vorrebbero approfondirlo nel percorso nascita e una donna (1,25%) non ha risposto, come si evince dal grafico 15.

Sul totale delle intervistate, quelle a cui piacerebbe approfondire la conoscenza dello Shiatsu durante gli incontri del percorso nascita, sono 82, cioè il 78,8%.

A 21 donne non interessa approfondire l'argomento, il 20,2%, e 13 di queste non desiderano nemmeno che sia inserito nel percorso nascita, il 12,5%; mentre sul totale sono 16 le donne che non avrebbero piacere che lo Shiatsu fosse inserito nel percorso nascita, il 15,4% del totale.

3 donne non hanno risposto al quesito se interessa approfondire l'argomento, 6 non hanno risposto alla domanda sul percorso nascita.

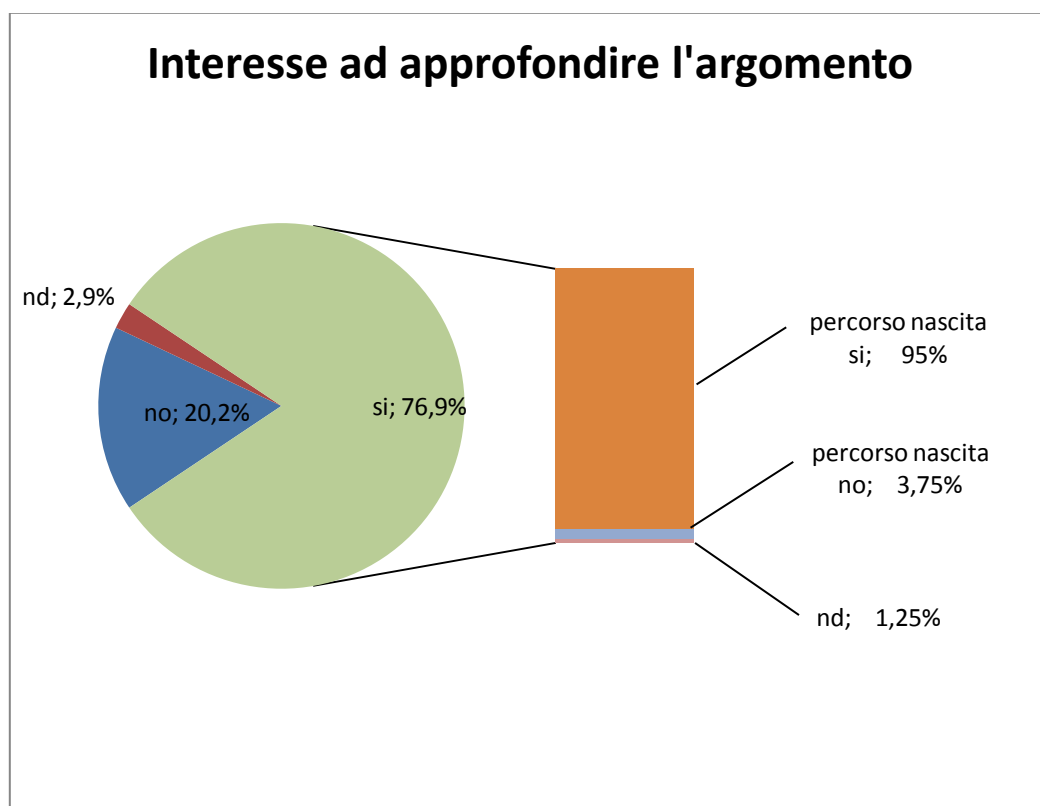


Grafico 15.


## 5. Conclusioni.

Alla luce della positiva percentuale di donne che desidera approfondire l'argomento e di quella che vorrebbe che lo Shiatsu fosse inserito all'interno del percorso nascita della propria struttura sanitaria di riferimento, ho pianificato un possibile inserimento dello stesso nei corsi di accompagnamento alla nascita, proponendo una brochure informativa completa di programma.

## 6. Allegati.

### 6.1 Autorizzazione allo studio e database dati.

Università Politecnica delle Marche



FACOLTA' DI MEDICINA E CHIRURGIA  
Corso di Laurea in Ostetricia  
(Presidente: Prof. Andrea Luigi Tranquilli)

Ancona, 15/05/2013

Al Direttore U.O. Ostetricia e Ginecologia  
ASUR 5 Ascoli Piceno  
**Dott. R. Rossi**

Al Direttore Medico di Presidio  
ASUR 5 Ascoli Piceno  
**Dott. ssa D. Sansoni**

Al Dirigente Dip. Professioni Sanitarie  
ASUR 5 Ascoli Piceno  
**Dott. E. Capecci**

LORO SEDI

**Oggetto:** Richiesta di autorizzazione raccolta dati.

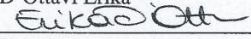
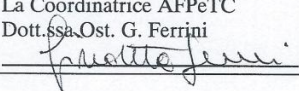
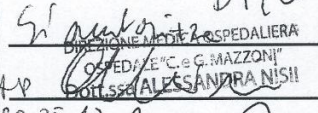
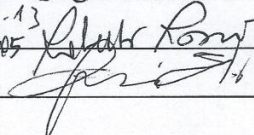
Con la presente la studentessa, D'Ottavi Erika matricola n. 1046019 iscritta al terzo anno del Corso di Laurea in Ostetricia dell'Università Politecnica delle Marche, chiede autorizzazione alla somministrazione di questionari in forma anonima alle pazienti afferenti all' U.O. di Ostetricia e Ginecologia del Vostro presidio ospedaliero.

I dati verranno raccolti nel periodo compreso tra il 20 maggio 2013 e il 26 luglio 2013 e saranno utilizzati ai fini dello svolgimento di uno studio sull'utilizzo dello Shiatsu in gravidanza, dati necessari per un successivo lavoro di tesi di laurea.

Tali dati formeranno oggetto di trattamento per le finalità strettamente connesse e strumentali al lavoro di ricerca ai sensi dell'art. 13 del D.lgs. 30/06/2003 n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali".

Si allega copia del questionario.

Ringraziando per la collaborazione, saluto cordialmente.

<p>La studentessa D'Ottavi Erika </p> <p>VISTO La Coordinatrice AFPeTC Dott.ssa Ost. G. Ferrini </p>	<p>SI AUTORIZZA <span style="float: right;">DMO</span></p> <p> DIPARTIMENTO MEDICO OSPEDALIERA OSPEDALE "C. e G. MAZZONI" DOTT.SSA ALESSANDRA NISHI</p> <p>20.05.13 21/05 </p>
--	---

Coordinatore A.F.T.P. e T.C. Dott.ssa G.Ferrini  
Tel. 071 2206254 e.mail: [g.ferrini@univpm.it](mailto:g.ferrini@univpm.it)  
Tutor di tirocinio: Ost. D.Alessandrini Dott.ssa Ost. L. Fermani  
Tel.Fax 071 2206288 e.mail: [d.alessandrini@univpm.it](mailto:d.alessandrini@univpm.it) [l.fermani@univpm.it](mailto:l.fermani@univpm.it)

Via Tronto 10  
60126 Ancona  
[www.univpm.it](http://www.univpm.it)

Record	età	nazionalità	titolo di studio	n° di gravidanze	conoscenza dello Shiatsu	conosce l'ambito corretto	come è venuta a conoscenza dello Shiatsu	è ritenuta una procedura invasiva	ha fatto una seduta non in gravidanza	per quale ragione	ha fatto una seduta in gravidanza	a quale operatore si è rivolta	pensa che lo Shiatsu possa essere applicato da un'ostetrica	efficacia in gravidanza	efficacia in travaglio	beneficio più importante	in quale altro caso ricorrerebbe allo Shiatsu	approfondire l'argomento	approfondire nel percorso nascita
1	28	italiana	diploma sup.	3	no													no	no
2	43	italiana	diploma sup.	1	si													no	nd
3	30	italiana	diploma sup.	1	si	si	internet	no	no		no		si	poco	poco	ridurre la tensione muscolare	recupero psico-emotivo nel puerperio	no	no
4	35	italiana	diploma sup.	1	no	no	internet + ostetrica	no	no		no	operatore Shiatsu	no		abbastanza	alleviare il dolore + ridurre la tensione muscolare		si	si
5	32	italiana	diploma sup.	2	no													si	si
6	38	polacca	diploma sup.	2	no													si	si
7	34	italiana	medie	2	no													si	si
8	41	italiana	laurea	2	no													si	si
9	38	italiana	laurea	2	no													no	no
10	35	italiana	laurea	2	no													si	si
11	30	italiana	laurea	2	no	si	altro	no	no		no		si	no	no		massaggio al neonato	si	si
12	26	macedone	medie	3	no													nd	nd
13	38	italiana	laurea	3	no													si	si
14	41	italiana	diploma sup.	1	si	si	internet + altro	no	no		no		si	abbastanza	abbastanza	ridurre la tensione muscolare	riabilitazione perineale	si	si
15	36	italiana	medie	1	si	no	altro	poco	si	dimostrazione	no		no	no	no		altro	no	si
16	32	italiana	diploma sup.	1	si		internet	abbastanza	no		no		si	abbastanza	abbastanza		massaggio al neonato	si	si
17	32	italiana	diploma sup.	1	si	si	altro	no	si	dolore articolare	no	operatore Shiatsu	si	abbastanza	abbastanza	alleviare il dolore + ridurre la tensione muscolare	massaggio al neonato + recupero psico-emotivo nel puerperio	si	si
18	37	italiana	diploma sup.	2	si	si	centro benessere	no	no		no		si	abbastanza	abbastanza	alleviare il dolore		si	si
19	37	italiana	diploma sup.	2	si	si	altro	no	no		no		si	abbastanza	poco	ridurre la tensione muscolare	recupero psico-emotivo nel puerperio	no	si
20	39	italiana	diploma sup.	2	si	si	altro	no	si		no	operatore Shiatsu	si	abbastanza	abbastanza	ridurre la tensione muscolare	recupero psico-emotivo nel puerperio	si	si
21	37	italiana	diploma sup.	1	si	no	internet	no	no		no		no	poco	poco	attivare il travaglio	recupero psico-emotivo nel puerperio	si	si
22	34	italiana	diploma sup.	2	si	si	centro benessere	no	no		no		si	abbastanza	abbastanza	alleviare il dolore + ridurre la tensione muscolare	massaggio al neonato + recupero psico-emotivo nel puerperio	si	si
23	27	dominicana	diploma sup.	3	si	si	internet	no	no		no		si	abbastanza	poco	regolarizzare le contrazioni	recupero psico-emotivo nel puerperio	si	si
24	25	italiana	diploma sup.	1	si	si	altro	no	si	studio	no	operatore Shiatsu	no	poco	poco	ridurre la tensione muscolare	altro	si	si
25	30	italiana	laurea	1	si	si	altro	no	no		no		si	abbastanza	abbastanza	ridurre la tensione muscolare	riabilitazione perineale	si	si
26	30	italiana	laurea	2	si	no	internet	no	no		no		si	abbastanza	abbastanza	ridurre la tensione muscolare	recupero psico-emotivo nel puerperio	si	si


Record	età	nazionalità	titolo di studio	n° di gravidanze	conoscenza dello Shiatsu	conosce l'ambito corretto	come è venuta a conoscenza dello Shiatsu	è ritenuta una procedura invasiva	ha fatto una seduta non in gravidanza	per quale ragione	ha fatto una seduta in gravidanza	a quale operatore si è rivolta	pensa che lo Shiatsu possa essere applicato da un'ostetrica	efficacia in gravidanza	efficacia in travaglio	beneficio più importante	in quale altro caso ricorrebbe allo Shiatsu	approfondire l'argomento	approfondire nel percorso nascita
27	28	italiana	laurea	1	si	si	altro	no	no		no		si	poco	poco	alleviare il dolore	favorire la montata latte	si	si
28	30	italiana	laurea	1	si	si	centro benessere	no	si	prova	no		si	abbastanza	abbastanza	accelerare la dilatazione cervicale + ridurre la tensione muscolare	riabilitazione perineale	si	si
29	33	italiana	laurea	1	si	si	altro		no		no							si	si
30	36	italiana	laurea	1	si	no	altro	no	no		no		si	molto	molto	ridurre la tensione muscolare	massaggio al neonato	si	si
31	39	italiana	laurea	1	si	si	altro	abbastanza	no		no		si	abbastanza	abbastanza	alleviare il dolore + ridurre la tensione muscolare	riabilitazione perineale + favorire la montata latte	si	si
32	30	italiana	medie	1	si	si	internet	no	no		no		no	poco	poco	alleviare il dolore		no	si
33	36	italiana	medie	1	si	si	altro	no	no		no		si		abbastanza	ridurre la tensione muscolare	massaggio al neonato	si	si
34	30	italiana	medie	2	si	no	centro benessere	no	no		no		no	abbastanza	abbastanza	alleviare il dolore		si	no
35	30	italiana	diploma sup.	1	si	si	centro benessere	no	no		no		si	no	poco	alleviare il dolore	riabilitazione perineale	si	si
36	25	italiana	diploma sup.	1	si	no	internet	poco	no		no		no	poco	no		recupero psico-emotivo nel puerperio	si	si
37	41	italiana	diploma sup.	1	si	si	altro	no	no		no		si	abbastanza	abbastanza	alleviare il dolore	recupero psico-emotivo nel puerperio	si	si
38	33	italiana	diploma sup.	1	si	si	internet	no	no		no		si	abbastanza	abbastanza	ridurre la tensione muscolare	massaggio al neonato	si	si
39	34	italiana	diploma sup.	1	si	si	centro benessere	no	si	prova	no		si	abbastanza	poco	ridurre la tensione muscolare	recupero psico-emotivo nel puerperio	no	si
40	35	italiana	diploma sup.	1	si	si	centro benessere	no	no		no		si	poco	poco	accelerare la dilatazione cervicale + alleviare il dolore	riabilitazione perineale	si	si
41	29	italiana	laurea	1	no													si	si
42	32	italiana	diploma sup.	1	si	no	internet	no	no		no		no	poco	poco			si	si
43	34	italiana	laurea	1	si	si	centro benessere	poco	si	rilassamento dorsale	no	operatore Shiatsu	no	abbastanza	poco	accelerare la dilatazione cervicale + ridurre la tensione muscolare	riabilitazione perineale	si	si
44	30	italiana	diploma sup.	1	si	si	altro		no		si	operatore Shiatsu	no	no	poco	attivare il travaglio	favorire la montata latte	si	si
45	27	italiana	diploma sup.	1	si	no	centro benessere	no	no		no		no	abbastanza	abbastanza	alleviare il dolore + attivare il travaglio	recupero psico-emotivo nel puerperio	no	si
46	30	italiana	diploma sup.	1	si	no	altro	no	no		no	operatore Shiatsu	si	abbastanza	abbastanza	alleviare il dolore	riabilitazione perineale	si	si
47	26	italiana	diploma sup.	1	si	no	internet	no	no		no		si	poco	poco	ridurre la tensione muscolare	recupero psico-emotivo nel puerperio	si	si
48	28	italiana	diploma sup.	1	no													si	si
49	27	italiana	diploma sup.	1	no													si	si
50	28	italiana	diploma sup.	1	no													si	si
51	30	uruguayana	diploma sup.	1	no													si	si
52	33	italiana	diploma sup.	1	no													no	nd

Record	età	nazionalità	titolo di studio	n° di gravidanze	conoscenza dello Shiatsu	conosce l'ambito corretto	come è venuta a conoscenza dello Shiatsu	è ritenuta una procedura invasiva	ha fatto una seduta non in gravidanza	per quale ragione	ha fatto una seduta in gravidanza	a quale operatore si è rivolta	pensa che lo Shiatsu possa essere applicato da un'ostetrica	efficacia in gravidanza	efficacia in travaglio	beneficio più importante	in quale altro caso ricorrerebbe allo Shiatsu	approfondire l'argomento	approfondire nel percorso nascita
53	34	italiana	diploma sup.	1	no													si	si
54	32	italiana	diploma sup.	1	no													si	si
55	38	russea	diploma sup.	1	no	no	centro benessere	no	no		no		no		no	ridurre la tensione muscolare	recupero psico-emotivo nel puerperio	si	si
56	36	italiana	diploma sup.	1	no													si	si
57	38	italiana	diploma sup.	1	no													si	si
58	32	italiana	diploma sup.	1	no													si	si
59	33	italiana	diploma sup.	1	no													no	no
60	34	italiana	diploma sup.	1	no													si	si
61	34	italiana	diploma sup.	1	no													si	si
62	23	italiana	diploma sup.	1	no	si	altro	poco	no		no			poco	poco		altro	no	no
63	34	italiana	medie	1	no													no	no
64	23	rumena	nd	1	no													si	nd
65	22	italiana	nd	1	no													no	si
66	24	italiana	nd	1	no													si	si
67	28	italiana	medie	1	no													si	si
68	37	italiana	laurea	1	no													si	si
69	40	italiana	laurea	1	no													si	si
70	37	italiana	laurea	1	no													no	no
71	39	italiana	laurea	1	no													si	si
72	33	italiana	laurea	1	no													si	si
73	33	italiana	laurea	1	no													si	no
74	35	italiana	laurea	1	no													si	si
75	35	italiana	laurea	1	no													si	si
76	32	italiana	laurea	1	no													si	si
77	34	italiana	laurea	1	no													si	si
78	35	italiana	laurea	1	si		centro benessere	no	si		no	operatore Shiatsu	si	abbastanza	abbastanza	alleviare il dolore	favorire la montata latte	si	si



Record	età	nazionalità	titolo di studio	n° di gravidanze	conoscenza dello Shiatsu	conosce l'ambito corretto	come è venuta a conoscenza dello Shiatsu	è ritenuta una procedura invasiva	ha fatto una seduta non in gravidanza	per quale ragione	ha fatto una seduta in gravidanza	a quale operatore si è rivolta	pensa che lo Shiatsu possa essere applicato da un'ostetrica	efficacia in gravidanza	efficacia in travaglio	beneficio più importante	in quale altro caso ricorrebbe allo Shiatsu	approfondire l'argomento	approfondire nel percorso nascita
79	33	italiana	laurea	3	no													no	no
80	35	italiana	diploma sup.	1	si	si	altro	no	no		no		no	poco	poco	alleviare il dolore + ridurre la tensione muscolare	favorire la montata lattea	si	si
81	34	italiana	diploma sup.	1	no													si	si
82	39	italiana	diploma sup.	3	no													si	si
83	23	italiana	diploma sup.	1	si	si	internet + centro benessere	poco	no		no		si	abbastanza	abbastanza	alleviare il dolore + ridurre la tensione muscolare	riabilitazione perineale + recupero psico-emotivo nel puerperio	si	si
84	35	brasiliana	diploma sup.	1	si	no	internet + centro benessere + medico	no	no		no		si	molto	abbastanza	alleviare il dolore + ridurre la tensione muscolare	massaggio al neonato + favorire la montata lattea + recupero psico-emotivo nel puerperio	si	si
85	37	rumena	diploma sup.	1	no	no	altro	abbastanza	no		no	operatore Shiatsu	no	poco	poco		altro	no	no
86	35	rumena	diploma sup.	1	no				no		no			no				nd	nd
87	29	albanese	medie	più di 3	si	no	centro benessere	abbastanza	no		no		no	abbastanza	abbastanza	ridurre la tensione muscolare		nd	nd
88	41	giordana	laurea	più di 3	no													no	no
89	38	italiana	laurea	più di 3	no													si	si
90	39	italiana	laurea	3	no													si	si
91	33	italiana	diploma sup.	1	no													no	no
92	32	italiana	laurea	1	no													si	si
93	33	italiana	laurea	1	no	no		no	no		no			no	no		favorire la montata lattea	si	si
94	22	italiana	diploma sup.	1	no	si		no	no		no							si	si
95	30	italiana	diploma sup.	1	no													si	no
96	23	italiana	diploma sup.	1	no													no	no
97	36	italiana	laurea	2	no													si	si
98	30	cinese	diploma sup.	3	no													no	no
99	34	italiana	diploma sup.	1	no													si	si
100	23	italiana	diploma sup.	1	si	si	centro benessere	no	no		no		si	abbastanza	abbastanza	alleviare il dolore	favorire la montata lattea	si	si
101	29	italiana	laurea	2	si	si	ostetrica	no	no		si	ostetrica	si	molto	abbastanza	attivare il travaglio	massaggio al neonato	si	si
102	30	italiana	diploma sup.	2	no													si	si
103	27	italiana	medie	1	si	si	internet	no	no		no		si	molto	molto	ridurre la tensione muscolare	massaggio al neonato	si	si
104	30	italiana	diploma sup.	3	si	no	centro benessere	no	no		no		si	abbastanza	molto	alleviare il dolore + ridurre la tensione muscolare	massaggio al neonato	si	si

6.2 Brochure informativa.

 <p><b>A CHI É RIVOLTO?</b></p>	<p><b>GESTANTI MADRE-NEONATO COPPIE</b></p> <p>Il corso è rivolto a tutte le donne, coppie e neonati che frequentando già un corso di accompagnamento alla nascita nelle strutture di riferimento, intendono approfondire questa particolare arte, durante tre incontri aggiuntivi.</p>	<p><b>UN TOCCO LEGGERO PER MAMMA E BAMBINO.</b></p> <p>LO SHIATSU IN GRAVIDANZA.</p>		<p><b>GENNAIO-DICEMBRE 2014</b></p>
		<p><b>PER INFORMAZIONI:</b></p>		<p><b>Erika D'Ottavi</b> TEL 0736 47513 327 6608108 erikadottavi.ap@virgilio.it</p>
<p>Scopo del corso è lo studio e la pratica delle principali applicazioni in gravidanza, durante il travaglio e nel puerperio.</p>				

## UN TOCCO LEGGERO PER MAMMA E BAMBINO. LO SHIATSU IN GRAVIDANZA.



### COS'È LO SHIATSU

Lo Shiatsu è una forma di tocco, un'antica arte curativa che affonda le sue radici nella medicina tradizionale cinese ma che si è sviluppata soprattutto in Giappone: si basa sulla pressione di determinati punti, in cui l'energia del corpo si concentra, allo scopo di riequilibrare corpo e mente di chi vi si sottopone.

Non c'è bisogno di speciali strutture poiché nello Shiatsu si fa uso dello strumento più semplice a disposizione dell'uomo: le mani.

Lo Shiatsu è molto più di una semplice pratica di massaggio: è uno scambio profondo fra chi dona e chi riceve, un tocco sensibile in cui, sia chi offre sia chi riceve, beneficiano dello stesso nutrimento.

Per questi e per molti altri motivi, lo Shiatsu si dimostra efficace in gravidanza, quando l'energia della donna si modifica per accogliere l'energia di una nuova vita.

### CALENDARIO

1- Le basi dello Shiatsu; come cambia l'energia quando c'è il pancione.

Pratica.

2- Come alleviare i piccoli fastidi della gravidanza utilizzando i punti della digitopressione.

Un valido sostegno in travaglio.

Pratica.

3- Shiatsu per il neonato: coccole al bebè. Pratica.



## 7. Bibliografia.

- 1- “Shiatsu per la gestante e per il neonato”  
Susanne Yates con Tricia Anderson  
Ed. it. A cura di Giampiero Brusasco  
Edizioni RED
  
- 2- D&D n°78 “Medicine naturali in ostetricia”  
AA. VV.  
Scuola Elementale di Arte Ostetrica
  
- 3- “Il libro dello Shiatsu  
Guida pratica al massaggio”  
Saul Goodman  
MACRO EDIZIONI
  
- 4- “Zen Shiatsu”  
Tetsugen Serra  
Fabbri Editori
  
- 5- “Come Madre Natura  
Terapie alternative per la gravidanza e il parto”  
Pat Thomas
  
- 6- “Il dolore”  
Piera Maghella, Vittoria Pola  
MACRO EDIZIONI
  
- 7- “Guarire con lo Shiatsu  
Dall’antica tradizione orientale una guida pratica per curarsi da soli e  
ritrovare il benessere”  
D. Gattini, M. Agazzi  
Piemme

Sitografia per le immagini della brochure.

- 1- [www.dydmedicinaintegrativa.it](http://www.dydmedicinaintegrativa.it)
- 2- [www.eventiculturalimagazine.wordpress.com](http://www.eventiculturalimagazine.wordpress.com)
- 3- [www.gbShiatsu.wordpress.com](http://www.gbShiatsu.wordpress.com)
- 4- [www.mandalacomo.it](http://www.mandalacomo.it)

## 8. Ringraziamenti.

A chi è orgoglioso di me, nel bene e nel male.

A chi mi ha sostenuto e continuerà a farlo.

A chi non ha mai smesso di ripetermi: “Credici!”.

Alla mia famiglia, perché c'è stata e ci sarà.

Alle mie sorelle, che non immaginano nemmeno quanto sia importante la loro approvazione.

Alle ostetriche che mi hanno condotto per mano fino al significato più profondo dell'essere custode della nascita.

A Tania, solare e positiva.

A Malisa e Melissa, perché senza di loro non sarebbe stata la stessa cosa.

Al dolore, al coraggio e alla dolcezza delle donne.

Ai bambini, che aspettano solo di essere accolti, e alla luce nei loro occhi.

Alle mie mani, che, sorprendentemente, hanno imparato presto a stringere forte altre mani, a consolare i pianti, ad assistere chi si affaccia dolcemente e per la prima volta a questo mondo .

Al privilegio di assistere al miracolo della vita.

Al desiderio di diventare la migliore ostetrica possibile.