

# Dolci massaggi per sentirti in armonia

## ► Far fluire l'energia con il **Reiki**

■ È una disciplina orientale che va oltre il massaggio.

**Chi la pratica, posiziona le mani in corrispondenza dei sette principali centri energetici del nostro corpo (i chakra), tenendole leggermente sospese sulla regione da trattare:**

l'energia fluisce, garantendo all'organismo un ideale equilibrio che si traduce in benessere e salute.

■ **“Il trattamento Reiki è indicato fin dall'inizio dell'attesa”, precisa Sabina Oggioni**, maestra di Reiki, diplomata in massaggio infantile e fondatrice dell'Associazione culturale Vie Nuove (autrice del libro “Il grande manuale del Reiki”). “Si lavora, in particolare, sul primo chakra (la zona del perineo), che comprende i muscoli e la cute situati tra retto e vagina e dove spesso viene effettuata

l'episiotomia (l'incisione che favorisce la nascita); sul secondo, a livello dell'addome, regione in cui si sta formando il bambino; e sul sesto, che governa l'ipofisi, ghiandola che regola i flussi ormonali e il sistema endocrino, attiva soprattutto durante il ciclo e in gravidanza”.

■ **Il Reiki apporta benefici durante il primo trimestre, epoca delle nausee, ma è utile anche dopo**, per lenire i dolori alla schiena, le tensioni muscolari e il gonfiore alle gambe.

■ **“Dopo la nascita del bambino, favorisce il ritorno dell'utero alle normali dimensioni, arginando l'incontinenza urinaria, causata dallo stiramento eccessivo dei muscoli del basso ventre”, dice Oggioni.** “Inoltre, può aiutare a trattare un'eventuale depressione post-parto”.

## ► Stimolare l'organismo con lo **Shiatsu**

È una metodica moderna, sviluppata in modo sistematico dal Maestro Tokujiro Namikoshi, a partire dal 1940. Su questa scia, sono nate successivamente altre scuole, come quella che fa riferimento al Maestro Masunaga.

■ **Lo Shiatsu di Namikoshi stimola i principali sistemi del nostro organismo: nervoso, endocrino, immunitario e circolatorio. La scuola di Masunaga tende a sbloccare i canali energetici del corpo.** In entrambi i casi, sono importanti il respiro, la perpendicolarità della pressione e la postura. “È essenziale che l'operatore adotti la corretta posizione rispetto al paziente e che individui con precisione l'area da trattare”,

precisa Roberto Taverna, rappresentante per l'Italia della Namikoshi Shiatsu Europe. “L'atto pressorio si svolge in tre tempi: uno 'per entrare', uno 'per restare' e uno 'per uscire'. Deve essere profondo, dolce e perpendicolare al punto da sbloccare”. Nello stile Namikoshi, la pressione viene mantenuta per circa 3-5 secondi e si usano solo i pollici. Nello stile Masunaga è costante, dura più a lungo e si può esercitare con gomiti o ginocchia. “In gravidanza lo shiatsu è indicato perché, agendo su punti specifici, contribuisce a migliorare la circolazione sanguigna e linfatica, riducendo l'affaticamento e la sensazione di pesantezza agli arti inferiori”.

Inoltre, incide positivamente sulla digestione e allevia il carico renale, migliorando il tono dei muscoli coinvolti nell'espulsione del feto e rendendo elastico il bacino, in vista del parto.

■ **È meglio evitare trattamenti nei primi tre mesi. Successivamente, le modalità d'intervento cambiano in base al periodo di gestazione.**

“Fino al quinto mese, la donna può stare prona, ma poi è meglio che stia sdraiata

su un fianco. Tra l'ottavo e il nono mese, infine, è necessario evitare la posizione supina”.

I benefici in relazione al parto sono molti: buon controllo del respiro, maggiore concentrazione, efficacia nelle spinte e un innalzamento della soglia del dolore.

■ **“Ma lo shiatsu è utile anche dopo, per ridare energia all'organismo** che ha affrontato una prova così impegnativa”, dice l'esperto. ►

GETTY IMAGES

