

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

