# Combattere **l'Alzheimer** con lo Shiatsu

**FOTO PICCOLA IN BASSA !!!**




**Un gruppo di lavoro dell'istituto Polaris di Roma ha messo a punto un protocollo d'intervento che, utilizzando lo Shiatsu ed altri validi approcci ad indirizzo bioenergetico, ha permesso di interagire validamente con la composita sfera delle problematiche che affliggono lo stato di salute degli anziani**




di **Antonella Cerulli***

Da qualche tempo l'attenzione di Polaris Shiatsu Institute® - Roma - si è focalizzata, grazie all'appassionato interesse di un Gruppo di lavoro costituitosi ad hoc, sulle tematiche dell'invecchiamento, delle condizioni ed aspettative degli anziani oltreché delle azioni messe in essere per promuovere da un lato l'invecchiamento attivo e dall'altro assicurare adeguati livelli di assistenza. Abbiamo pensato, inizialmente, di orientare il nostro focus all'Alzheimer e al Parkinson, senza alcuna intenzione - ovviamente - di frapporci/sostituirci all'indispensabile approccio convenzionale, sospinti dal principio di volere entrare in relazione con il "pianeta" anziani con un'unica e comune aspirazione, quella di *"prendersi cura"* - con lo Shiatsu - di persone che in questa fase della loro vita sono molto vulnerabili, bisognose di cure e di amorevoli attenzioni.
Gli obiettivi che ci siamo posti sono stati quelli di aiutare a migliorare la qualità di vita dell'anziano alleviandone i disagi, nonché quello di confermare il riconoscimento dell'efficacia dello Shiatsu praticato sugli anziani per continuare a sostenere con tenacia l'inserimento di questa meravigliosa pratica nell'ambito dei programmi riabilitativi come terapia complementare. E, per ultimo, realizzare uno studio che consentisse di rendere fruibili i dati emersi da questa esperienza ad altri operatori o a chiunque avesse o potrà avere un interesse al riguardo in futuro.
Abbiamo, perciò, messo a punto un protocollo d'intervento che, utilizzando lo Shiatsu ed altri validi approcci ad indirizzo bioenergetico, ci ha permesso di interagire validamente con la composita sfera delle problematiche che affliggono lo stato di salute degli anziani. Per la realizzazione di questo progetto, data la delicatezza della problematica, è stato necessario sia comprendere sintomi e conseguenze della malattia, sia attivare contatti e collaborazioni con centri diurni, residenze protette e strutture private, dove l'applicazione dei trattamenti Shiatsu ai pazienti affetti dall'Alzheimer è stata già sperimentata ed abbia riportato dei buoni risultati.

## I PUNTI FONDAMENTALI

È stato basilare per noi acquisire ed approfondire costantemente questo background, indispensabile a convincerci come e quanto lo Shiatsu potesse essere di ausilio ed efficace supporto per queste persone, al fine di ritardare gli effetti, rallentare e/o alleviare l'iter della malattia. La messa a punto del progetto ci ha portato alla definizione, nel rispetto dei riceventi, di alcuni punti fondamentali:
**a)** stabilire una completa sinergia e collaborazione con lo staff medico/responsabili sanitari delle strutture in cui abbiamo lavorato, sia per individuare le persone/riceventi che per definire le modalità del trattamento;
**b)** realizzare un'entità organizzativa fatta di spazi, tempi, modelli, unita ad una dimensione simbolica riferita all'uso da farne: in questo senso abbiamo considerato un'idea di setting non più come cornice ma come strumento. È stato necessario, quindi, fare riferimento ad elementi quali il come, il dove e il quando;
**c)** elaborare nelle diverse fasi dei trattamenti delle schede. Tutti i soggetti partecipanti ai trattamenti sono stati sottoposti, prima dell'avvio del trattamento ed al termine dello stesso, ad una valutazione tramite una scheda di osservazione con la quale siamo stati in grado di registrare sia l'andamento della seduta che i risultati ottenuti.



## MODALITÀ DEL TRATTAMENTO

La Medicina Classica Cinese considera l'invecchiamento come la conseguenza di una consunzione del *Jing*, un'energia potenziale, molto densa, che rappresenta una sorta di serbatoio energetico che l'essere umano ha dentro di sé e che può essere equiparata in qualche modo all'aspettativa di vita. Al consumo e alla diminuzione di Jing sono collegate diverse alterazioni che nel corpo dell'uomo si ripercuotono su alcuni **Meridiani e Organi** (in questo secondo caso, ad essere penalizzati sono principalmente il **Cervello** e il **Rene**). Nel primo caso, invece, a livello di Meridiani, il deperimento del *Jing* si riflette principalmente su quelli che sono definiti i **Visceri** ed i **Canali Straordinari.**
La nostra strategia "operativa", pertanto, ha scelto e deciso di praticare un tipo di seduta Shiatsu (ognuna, in media, della durata di 30/40 minuti), che focalizzasse l'attenzione principalmente sui Canali Straordinari **(Chong Mai, Du Mai, Ren Mai, Yin Wei e Wei Mai**).
Il **Protocollo** si è basato su di un ciclo di trattamenti Shiatsu, con cadenza settimanale e/o bisettimanale, praticati ai pazienti individuati ed ospitati presso la *Residenza protetta Villa Sabrina* ad Otricoli (Terni), la *Casa di Riposo Villa Romani* a Rocca di Papa





(Roma) e presso l'*Istituto San Giovanni di Dio - Fatebenefratelli* a Genzano di Roma dove è attivo un Nucleo Estensivo per i Disturbi Cognitivi Comportamentali Gravi (già Centro Sperimentale Alzheimer - CSA).
Tutti, in modo convinto, si sono detti entusiasti della nostra proposta perché assolutamente certi che lo Shiatsu possa rientrare, a pieno titolo, tra quelle terapie non farmacologiche capaci di essere di ausilio ai malati di Alzheimer, nel rallentarne il declino cognitivo e nel diminuirne la frequenza dei disturbi comportamentali.

## ESPERIENZE E RISULTATI

Il **gruppo di lavoro** costituito ha realizzato una prima fase del progetto (aprile-giugno 2016) operando su persone affette da malattie dementigene, tra cui anche l'Alzheimer di livello medio-alto, seguendo il protocollo messo a punto in fase di pre-studio. In questa fase iniziale lo studio ci ha permesso di raccogliere dei primi risultati che ci hanno condotto a comprendere fin dove poteva spingersi lo Shiatsu e dove, invece, questi evidenziava dei limiti oggettivi. I primi esiti ci hanno, altresì, consentito di individuare le criticità e definire meglio il range per la realizzazione di una seconda fase, più attenta e mirata (ottobre 2016-giugno 2017).
Il lavoro ci ha portato a conseguire buoni risultati, riscontrati anche dalle equipe medici/personale sanitario che ci hanno affiancato e sostenuto per l'intera durata dello studio. Nella prima fase abbiamo provato a *lavorare* su persone in uno stato molto avanzato della malattia. Ci siamo resi conto che gli intendimenti del nostro studio erano difficilmente applicabili per una serie di ostacoli rivelatisi oggettivi: contrarietà manifestata da queste a ricevere il trattamento, complicanze nel "posizionare" il ricevente in modo congruo per il corretto esercizio della pratica ed, ancora, difficoltà a registrare un attendibile e spendibile riscontro sugli effetti sortiti dai trattamenti ricevuti.
Nella seconda fase, sono state individuate persone in uno stato iniziale/intermedio della malattia. La maggior parte di loro ha accettato volentieri di sottoporsi ai trattamenti e si è mostrata disponibile a ricevere Shiatsu sul futon (benché questo aspetto, per loro, rappresentasse una curiosa novità); tutti, al termine, hanno avuto con l'operatore un feedback, utile a registrare eventuali cambiamenti o sensazioni provate durante la seduta.
Gli effetti dello Shiatsu sui riceventi sono stati rilevati sin dai primi trattamenti: i riceventi ricordavano sia noi operatori sia il motivo della nostra presenza, nonostante che tra un trattamento e l'altro fosse intercorso un lasso di tempo di una settimana.

## "UN LORO SPAZIO"

In alcune occasioni i riceventi hanno contribuito all'allestimento dello spazio per la seduta, hanno apprezzato una parola di conforto e la rassicurazione di un sorriso. Tramite il trattamento, che agisce a livello profondo e quindi sul sistema nervoso, è stato possibile produrre un rilassamento dando origine ad un immediato benessere fisico generalizzato, una maggiore distensione in casi di stati d'ansia, un maggior equilibrio, una postura più corretta, miglioramento dell'umore, più disponibilità a socializzare. Dopo un primo ciclo di trattamenti si è verificato, in un paziente con Alzheimer in stato avanzato, un caso di ritrovata "presenza".
L'altro aspetto per noi importante e che ha determinato il "successo" del progetto, al di là dei trattamenti e a conferma di quanto lo Shiatsu possa essere di ausilio e di supporto, è stato che i riceventi - sin dai primi incontri - hanno vissuto tale opportunità come "un loro spazio": un tempo dedicato completamente a loro, dove c'è stato chi ha provato a prestare loro ascolto e con loro ha cercato di instaurare una relazione, quella previo il con-tatto ed il tocco, sicuramente per loro di natura inattesa.
Lo studio si concluderà all'inizio del periodo estivo, ma fin d'ora sentiamo di rivolgere un grazie sentito *a tutti coloro hanno mostrato disponibilità ed interesse alla nostra proposta di studio e collaborazione, permettendoci di entrare in un mondo dove l'accoglienza, l'impegno e la passione, la serietà professionale, l'alto senso di umanità espresso nel rapporto con i pazienti e la leggerezza personale informano un tipo di lavoro, psicologicamente e fisicamente, molto impegnativo.*

## L'autrice

***Antonella Cerulli**
**Coordinatrice del Gruppo di lavoro *Shiatsu con gli Anziani***
**Polaris Shiatsu Institute®**
**Scuola di Alta Formazione Professionale per Operatori Shiatsu, Roma**
**www.shiatsu-polaris.it**