



Vivere ▶ Salute & Benessere ▶ Massaggio shiatsu: cos'è, benefici e controindicazioni

## MASSAGGIO SHIATSU: COS'È, BENEFICI E CONTROINDICAZIONI

Publicato: 18 Settembre 2017 Scritto da Francesca Biagioli



Lo **Shiatsu** è una tecnica manuale nata dalla tradizione di Cina e Giappone ma sempre più richiesta e apprezzata anche nel nostro paese. Di cosa si tratta esattamente e che benefici può offrire un trattamento o **massaggio shiatsu**?

Tutti voi avrete sentito parlare dello Shiatsu: potreste averlo sperimentato in prima persona o conoscete qualcuno che vi si è sottoposto con successo. Sembra infatti che in Italia circa 6 milioni di persone hanno provato questo metodo e, tra di loro, circa 600 mila hanno scelto di continuare regolarmente a fare massaggi shiatsu apprezzandone soprattutto la capacità di allontanare lo stress.

Ma perché tanto successo? Partiamo dall'inizio...

### Shiatsu, cos'è

Lo shiatsu, come sottolinea anche il nome le cui radici giapponesi "shi" e "atsu" vogliono dire dita e pressione, si serve di pressioni manuali esercitate su punti ben precisi del corpo utilizzando soprattutto il pollice (in realtà possono essere effettuate anche con il palmo della mano, i gomiti o le ginocchia).

L'operatore non impiega forza per eseguire il trattamento dato che sfrutta il peso del suo corpo in maniera perpendicolare alla zona da trattare. Insieme alle pressioni si utilizzano frequentemente anche gli stiramenti di alcune parti del corpo.

La finalità ultima dello shiatsu è riequilibrare l'energia che scorre dentro di noi favorendo il rilassamento, ossia il rilascio delle tensioni che potrebbero avere ripercussioni negative non solo sul corpo ma anche sulla psiche. La filosofia orientale che è alla base di questa tecnica, infatti, valuta e tratta l'individuo nella sua totalità. Le pressioni che si eseguono su punti specifici e meridiani hanno dunque lo scopo di riequilibrare la persona dal punto di vista psico-fisico.

## Come si svolge una seduta di massaggio shiatsu

Il trattamento noto come massaggio shiatsu si riceve tradizionalmente sdraiati a terra su un tappetino o futon ma in alcuni casi è possibile invece stare distesi su un lettino o addirittura seduti. A differenza di altri tipi di massaggi non è necessario neppure spogliarsi, le pressioni che si esercitano con le dita si riescono infatti ad effettuare anche sopra i vestiti.

Si tratta di una tecnica particolarmente apprezzata in quanto viene eseguita in maniera dolce, con pressioni delicate, lente e ripetute che non fanno provare dolore ma al contrario donano una sensazione di benessere e rilassamento. Quello che si ottiene però non è solo relax ma anche una riattivazione muscolare e articolare oltre che circolatoria e linfatica.

Il trattamento è assolutamente personalizzato e nasce sul momento in base a quello che "percepisce" l'operatore esercitando le sue pressioni. Non esistono dunque massaggi standard e tutto dipende da colui che si sottopone in quel momento alla tecnica oltre che alle capacità del professionista a cui si è rivolto.



Durante la seduta si può dover assumere diverse posizioni e al termine del trattamento si rimane alcuni minuti sdraiati godendo di quanto fatto fino a quel momento, avendo l'opportunità anche di riprendere gradualmente il contatto con la realtà.

Il massaggio dura generalmente 1 ora e si effettuano cicli di più sedute a seconda di ciò che si vuole trattare. Sarà cura dell'operatore esperto stabilire la durata complessiva del trattamento.

## Benefici del massaggio shiatsu

I benefici del massaggio shiatsu si possono evidenziare su diverse parti del corpo e condizioni di disagio anche psicologico dovute ad esempio a situazioni di grande stress. Potete provare a sottoporvi a questi trattamenti in caso di:

- **Muscoli e articolazioni dolenti:** lo shiatsu aiuta a rilassare e ad alleviare le tensioni quotidiane che interessano queste parti del corpo con vantaggi notevoli sulla riduzione del dolore.
- **Stress e nervosismo:** si tratta di una tecnica utilizzata con successo per rilassare il sistema nervoso e dunque reggere meglio anche allo stress
- **Cervicale:** lo shiatsu può aiutare a trattare i casi di dolore o blocco a carico della zona cervicale dovuta a cattive posture, tensione, ecc.
- **Mal di testa:** questa tecnica si mostra efficace nell'alleviare il problema del mal di testa soprattutto se di origine nervosa o muscolare
- **Insomnia:** tra i problemi che si possono trattare con lo shiatsu vi sono anche i disturbi del sonno
- **Problemi digestivi:** se si ha lo stomaco in subbuglio e particolarmente pesante dopo i pasti, è possibile sperimentare alcuni trattamenti shiatsu per vedere se si riesce a risolvere in modo dolce il problema
- **Circolazione sanguigna o linfatica rallentata:** pressioni e stiramenti tipici dello shiatsu aiutano a rimettere in moto al meglio sangue e linfa
- **Sistema immunitario debole:** dopo alcuni trattamenti è possibile vedere miglioramenti nel proprio sistema immunitario più forte ad esempio nei confronti delle malattie stagionali.
- **Ansia e depressione:** l'azione dello shiatsu può mostrarsi positiva anche nei confronti di disturbi frequenti come ansia e depressione.



# Massaggio shiatsu, controindicazioni

Il massaggio shiatsu, se fatto da un operatore professionista, non presenta particolari controindicazioni. Si presta infatti al trattamento di diversi disturbi ed è adatto un po' a tutti. Gli unici casi in cui è sconsigliato sottoporsi al massaggio è in caso di cardiopatie, gravi problemi a reni o fegato, ulcera, frattura recente, ernia del disco in fase acuta, nervo sciatico infiammato, cancro o difficoltà respiratorie.

## Dove fare un massaggio shiatsu?

Ormai molti centri benessere, tra le varie opzioni, offrono anche la possibilità di sottoporsi a massaggi shiatsu. E' bene accertarsi però che se ne occupi un professionista accreditato. Tanti operatori lavorano poi privatamente in studi dedicati alla medicina alternativa o a tecniche orientali.

Se non avete mai sperimentato prima un massaggio shiatsu potete approfittare dei trattamenti gratuiti organizzati ogni anno a settembre dalla Federazione Italiana Shiatsu Insegnanti e Operatori in occasione Settimana dello Shiatsu. Si tratta di 7 giorni durante i quali è possibile usufruire dei massaggi per conoscere meglio e sperimentare in prima persona i benefici di questa terapia. Dovete però ricordarvi di prendere appuntamento presso uno dei professionisti iscritti al **Registro Italiano Operatori Shiatsu** che aderiscono all'iniziativa.

**Francesca Biagioli**

### Leggi anche:

- **MASSAGGIO TUI NA: COS'È, BENEFICI E CONTROINDICAZIONI**
- **AGOPUNTURA: COME FUNZIONA, BENEFICI E APPLICAZIONI**
- **COPPETTAZIONE: COS'È, BENEFICI E CONTROINDICAZIONI**



Abbonati GRATIS alle Newsletter di greenMe.it!

- Newsletter settimanale
- Verde quotidiano
- Newsletter corsi

- Privacy e Termini di Utilizzo

ISCRIVITI