

## Shiatsu, è boom in Italia: stili, benefici e curiosità sul massaggio "da terra"

19 settembre 2017 ore 9:32, Micaela Del Monte

Lo shiatsu in Italia va sempre più di moda. Sono infatti oltre 600mila gli italiani che non possono più fare a meno di questo trattamento di digito-pressione proveniente dal Giappone. Lo shiatsu è infatti un trattamento manuale, come spiega la parola stessa **shi-** dito e **atsu** -pressione, che si effettua di solito, mediante la pressione esercitata dal pollice, il dito che possiede il maggior numero di recettori sensoriali sulla mano.



Questo speciale trattamento si riceve da sdraiati a terra, da vestiti, durante sedute che durano generalmente un'ora anche se come tiene a precisare Valter Vico, operatore e insegnante di Shiatsu, responsabile del Registro Operatori Shiatsu della FISieo *"Il trattamento si svolge tradizionalmente a terra, ma se il ricevente è più comodo si può effettuare anche sul lettino o da seduto, perfino sulla sedia a rotelle. Ciò è particolarmente importante per mettere a loro agio le persone anziane o con problemi di mobilità"*.

### SCOPO DELLO SHIATSU

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.

### TIPI DI TRATTAMENTO

Esistono diversi stili di trattamento Shiatsu e in particolare lo stile Namikoshi è riconosciuto in Giappone dal ministero della Sanità. In Italia per il VI anno consecutivo, **dal 18 al 25 settembre**, la **FISieo** (Federazione Italiana Shiatsu Insegnanti e Operatori, regolarmente inserita nell'elenco tenuto dal Ministero di Giustizia come associazione accreditata, con parere favorevole del Ministero della Salute) promuove una **settimana** intera **dedicata alla pratica e il tema** scelto quest'anno è Shiatsu, Ambiente e Salute.

Gli stili di trattamento sono 3:

**Lo stile Namikoshi** si concentra maggiormente sui sintomi, con l'obiettivo di intervenire sulle patologie in via preventiva e terapeutica, ed è l'unica scuola di Shiatsu ufficialmente riconosciuta dal Ministero della Sanità giapponese. Si contraddistingue per un approccio che utilizza le conoscenze della scienza medica occidentale. Tale tecnica mostra un'efficacia elevata in tempi rapidi, con riferimento agli specifici sintomi trattati.

**Lo stile Masunaga**, maggiormente diffuso in occidente, mira ad un equilibrio generale delle funzioni dell'organismo, la cui mancanza sarebbe, secondo Masunaga, la causa prima delle patologie: l'attenzione è dunque spostata dai sintomi alle cause. Nella pratica dello Shiatsu "Masunaga" si riscontra tipicamente un effetto di rilascio delle tensioni muscolari, con regolarizzazione del respiro, del battito cardiaco e della temperatura corporea: ciò favorisce un benessere a tutti i livelli (psichico, emotivo, fisico) che, dopo una sequenza di quattro-otto sedute con cadenza settimanale, tende a stabilizzarsi per un periodo di alcuni mesi. Alcuni benefici, talvolta, permangono più a lungo.

**Ohashi** ha sviluppato una modalità di lavoro che si basa sulla comunicazione e la sinergia tra chi pratica e chi riceve il trattamento, aumentando il benessere e l'armonia di entrambi, portando quindi beneficio agli operatori. Il movimento continuo e l'uso della forza di gravità rendono il corpo di chi pratica questo tipo di metodo molto flessibile e privo di rigidità e contrazioni che alla lunga possono interferire con il flusso energetico. Ohashi ha contribuito alla diffusione di questa pratica in Occidente, con la pubblicazione di diversi libri e la fondazione di molte scuole di Ohashiatsu in tutto il mondo.

## BENEFICI

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

**-Insonnia:** 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.

SEGUICI:

Mi piace

SOCIAL NETWORKS:

TAGS: TRATTAMENTI, SHIATSU ITALIA, SETTIMANA DELLO SHIATSU, OHASHI, NAMIKOSHI, MASUNAGA, MASSAGGIO SHIATSU, FISIEO, 18 25 SETTEMBRE

AUTORE / MICAELA DEL MONTE



articoli correlati

Il tumore lo combattono il virus con l'ingegneria genetica

Dislessia nei bambini, dopo i trattamenti lessicali la novità delle "scosse elettriche"

Tumori rari, Italia in ritardo: manca la diagnosi tempestiva e il 45% muore

Pensioni: 6 su 10 sotto i 750€. Non è povertà ma trattamenti assistenziali

E shiatsu mania, pressione con le dita per 600 mila persone: benefici