Cos'è lo shiatsu?

Tipicamente orientale, giapponese ma di origine anche cinese. Un'antica pratica celebrata in questa settimana nel nostro paese. Ma di cosa si tratta?

di **Anna Lisa Bonfranceschi** (https://www.wired.it/author/abonfranceschi)
18 SET, 2017
(https://www.wired.it/author/abonfranceschi)
(https://twitter.com/abonfranceschi)

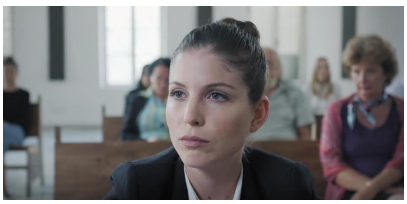
285 CONDIVISIONI

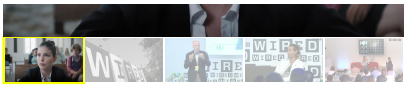
() () ()

()

Dal **18 al 25 settembre** In Italia si celebra la settimana dello **shiatsu**. Lo scopo – scrivono dalla **Fisieo (http://www.fisieo.it/)**, la Federazione italiana shiatsu insegnanti e operatori – è quello di far conoscere questa pratica al pubblico, con eventi, scuole e studi aperti sul territorio. Perché se a livello almeno di nome si tratta di una **pratica** di cui tutti abbiamo più o meno sentito parlare, correlandola a parole come **massaggi**, **energia**, **benessere** e **armonia**, quanti ne conoscono la storia e sanno in cosa consista esattamente? In occasione della settimana dello **shiatsu** proviamo a fare chiarezza, anche da un punto di vista scientifico, per una terapia complementare che fatica ad ottenere evidenze in ambito medico.

VIDEO





Le origini

Squisitamente orientale, tipicamente giapponese, ma di origine anche cinese. Ed è nella **medicina cinese (https://www.wired.it/scienza/medicina/2014/08/22/medicina-tradizionale-cinese/)** che lo **shiatsu** affonda le sue radici. Non in un singolo evento né in un singolo personaggio quanto piuttosto a una contaminazione che interessò nel corso dei secoli, a partire dal sesto, la cultura giapponese, in cui vennero trasferite pratiche manuali che il **praticante** (non di rado non vedente) faceva su se stesso o sugli altri.

In Giappone la tradizione di queste pratiche manuale sarebbe fiorita negli anni, distinguendosi ora sotto il nome di ***anma*** ora sotto quello di ***anpuku,*** di cui lo shiatsu moderno potrebbe essere un'evoluzione. Al contempo la pratica dei massaggi gradualmente si svincolò dall'ambito medico per abbracciare un più generico ambito di benessere e rilassamento.

LEGGI ANCHE

(https://www.wired.it/scienza/medicina/2017/11/16/morbillo-italia-europa-contagio/)

MEDICINA (HTTPS://WWW.WIRED.IT/SCIENZA/MEDICINA/) – 16 NOV

Morbillo, l'Italia è prima in Europa per casi di contagio (https://www.wired.it/scienza/medicina/2017/11/16/morbillo-italia-europa-contagio/)

(https://www.wired.it/scienza/medicina/2017/11/15/molestie-italia-donne-violenza/)

MEDICINA (HTTPS://WWW.WIRED.IT/SCIENZA/MEDICINA/) – 15 NOV

Molestie, una donna italiana su tre è vittima di violenza (https://www.wired.it/scienza/medicina/2017/11/15/molestie-italia-donne-violenza/)

Per rintracciare una chiara origine della parola *shiatsu* bisogna aspettare almeno fino ai primi del Novecento, quando **Tamai Tempaku** pubblica il libro *Shiatsu Ho* (il metodo della *pressione delle dita*), nel quale le pratiche giapponesi tradizionali venivano mescolate a nozioni più moderne di anatomia e fisiologia. Negli anni venti del secolo scorso sarebbero nate le prime associazioni e le prime scuole, dando vita a un percorso che avrebbe portato nel 1964 al riconoscimento dello **shiatsu** come terapia da parte

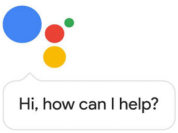
ARTIFICIAL INTELLIGENCE
(/AI-INTELLIGENZA-ARTIFICIALE)

del governo giapponese. In contemporanea, il mondo dello shiatsu andava vedendo la nascita di stili diversi e raggiungeva il grande pubblico anche grazie all'attività di personaggi come **Tokujiro Namikoshi** e **Shizuto Masunaga**. Da noi, e più in generale in Europa, lo shiatsu sarebbe arrivato intorno agli **anni Settanta**.

Lo scopo dello shiatsu

Lo shiatsu, come dal **manifesto (http://shiatsunetwork.org/de/wp-content/uploads/sites/3/2015/06/shiatsuManifestoISN_2013_11.07.pdf)** dell'Associazione internazionale, si propone lo scopo di: "*Mantenere e promuovere lo stato di salute; stimolare il sistema self-regolatorio dell'organismo; supportare il naturale e libero flusso di energia vitale; bilanciare il sistema energetico della persona nella sua interezza (corpo e mente); aumentare la consapevolezza di sé e sviluppare il senso di responsabilità del prendersi cura della salute di una persona".* Tutto questo, facendo richiamo al concetto di *Ki* o *Qi* (**vi ricorda qualcosa? (https://www.wired.it/scienza/medicina/2014/01/06/agopuntura-funziona/)**), una misteriosa *forza vitale universale* che *scorrerebbe* all'interno del corpo, in alcune zone in maniera più concentrata, i cosiddetti *meridiani* (sì gli stessi al centro delle **pratiche di agopuntura (https://www.wired.it/scienza/medicina/2014/01/06/agopuntura-funziona/)** e di acupressione).

Secondo la tradizione orientale alcune situazioni ed eventi possono alterare il *flusso* di questa energia, causando blocchi o *ristagnamenti,* che possono causare a loro volta sintomi fisici, psicologi o emotivi, da tensioni a debolezze. O, **ricorda (http://www.shiatsusociety.org/treatments/frequently-asked-questions)** shiatsu Society britannica, *"dare la sensazione che le cose semplicemente non stiano andando per il verso giusto"*. È quando esiste questo *sbilancio* che interviene il lavoro dell'operatore shiatsu al quale spetta il compito di *ribilanciare* questo *flusso di energia*, dopo un dialogo conoscitivo e una diagnosi del paziente. Non attraverso un **massaggio**: lo shiatsu infatti, pur condividendo con il massaggio inteso in senso classico alcuni aspetti – quali la pressione, l'allungamento e la leggera manipolazione – se ne differenzia. Soprattutto a livello concettuale: il massaggio è praticato in una zona particolare, lo



(https://www.wired.it/ai-intelligenza-artificiale/storie/2017/11/15/ai-google-doppio-siri/)

15 NOV

L'AI di Google ha il doppio del QI di Siri. Ma un bambino di 6 anni supera entrambe (https://www.wired.it/ai-intelligenza-artificiale/storie/2017/11/15/ai-google-doppio-siri/)

I sistemi di Big G fanno segnare un punteggio di 47.29, come un alunno di...

shiatsu, anche quando esercitato in una zona, non mira ad agire su quei muscoli e quelle articolazioni, ma tenderebbe a *ribilanciare* l'intero sistema dell'energia di un organismo.

Le tecniche dello shiatsu

Il lavoro dell'operatore, che può essere compiuto sulla persona vestita distesa a terra, su un lettino, ma in caso di necessità anche su una sedia, può rispondere a diversi stili della pratica orientale. In generale però si parla di una pressione esercitata dalle dita, dai palmi delle mani e dai gomiti, ma anche dai piedi e dalle ginocchia, in alcune zone del corpo, in maniera personalizzata. Più in dettaglio: *"La pressione shiatsu* – scrivono dalla Fisieo – *deve essere sempre costante nella quantità di peso portato sul corpo, ferma e statica; il trattamento è eseguito senza sforzo muscolare con tecniche lente, costanti e ripetute che attivano livelli di profondità diversi: da quello dell'essenza della persona, al fisico, all'energetico e al mentale".*

Cosa dice la scienza?

Lo shiatsu è una terapia complementare e non alternativa, ribadiscono operatori e sostenitori. Conforme alle pratiche orientali quanto attento alla medicina occidentale, perché, scrive l'associazione britannica, *"Lo shiatsu più propriamente aiuta a guarire e non guarisce"*. Perfino il **Cancer Research Uk**, che considera la pratica generalmente sicura, sembra d'accordo, **ricordando (http://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/cancer-in-general/treatment/complementary-alternative-therapies/individual-therapies/shiatsu)** come il ricorso a sedute di shiatsu possa essere indicato – in accordo con il proprio medico e auspicando più ricerca sul tema – per alleviare sensazioni di **stress**, **tensione**, **nausea**, **vomito**, **dolore**, **mancanza di appetito**, ma ribadendo al contempo come **non esistano evidenze a sostegno** del fatto che la pratica orientale possa **prevenire** o **curare** alcun tipo di malattia, cancro incluso.

Sulla stessa efficacia, intesa in senso più medico, esistono alcuni dubbi. Una **review (https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3200172/)** del 2011 – che aveva lo scopo di passare in rassegna le evidenze in materia di **shiatsu** e **acupressione** (una pratica a metà strada tra shiatsu e agopuntura, sempre basta sulla pressione di specifici punti del corpo) – concludeva come la ricerca in materia fosse lacunosa, non permettendo di fare conclusioni *evidence-based.*

PUGLIA SVILUPPO

(HTTPS://WWW.WIRED.IT/TOPIC/PUGLIA-SVILUPPO/)

(https://www.wired.it/attualita/tech/2017/10/23/start cup-puglia-2017-fluctomation/)

23 OCT

Start Cup Puglia 2017, vince Fluctomation (https://www.wired.it/attualita/tech/2017/10/23/cup-puglia-2017-fluctomation/)

La gara che valorizza i business plan ad alto tasso di innovazione ha eletto un vincitore assoluto e premiato i...

pugliasviluppo

(http://www.pugliasviluppo.eu/it/)

Anche per la natura stessa dei trattamenti complementari, estremamente individualizzati e paziente-centrici. Qualche anno dopo, nel 2015, un **lavoro (http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/0E9129B3574FCA53CA257BF0001ACD11/$F** portato avanti dal sistema sanitario australiano, condotto per interessi relativi alle coperture assicurative sanitarie, arriva alle stesse conclusioni: non esistono chiare evidenze cliniche. Ma come approccio al **benessere** della persona, indicato per lo più per sintomi lievi – come alcuni mal di testa, a disturbi muscoloscheletrici, a difficoltà digestive e nel dormire – e **non come una terapia medica**, le evidenze aneddotiche invece non mancherebbero.

Vuoi ricevere aggiornamenti su questo argomento?

SEGUI +

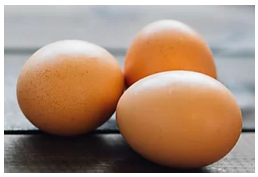
TOPIC (HTTPS://WWW.WIRED.IT/TOPICS/)

SALUTE (HTTPS://WWW.WIRED.IT/TOPIC/SALUTE/)

POTREBBE INTERESSARTI ANCHE

L'apocalisse provocata da Nibiru è già in corso, ma il 19 novembre sarà (https://www.wired.it/scienza/spazio/2017/11/15/nibiru-19-novembre/)

Living Planet, il corto che celebra l'esplorazione della vita (https://www.wired.it/scienza/spazio/2017/11/15/living-planet-vita-terra-satelliti-spazio/)



Influenza, per migliorare i vaccini dovremmo smettere di produrli (https://www.wired.it/scienza/biotech/2017/11/10/influenza-migliori-vaccini-uova/)

Contenuti Sponsorizzati da (https://www.outbrain.com/what-is/default/it)

CHIUDI COMMENTI

1 COMMENTI ACCEDI

Inserisci qui il tuo commento

COMMENTA

Graziano Brilli 61 giorni