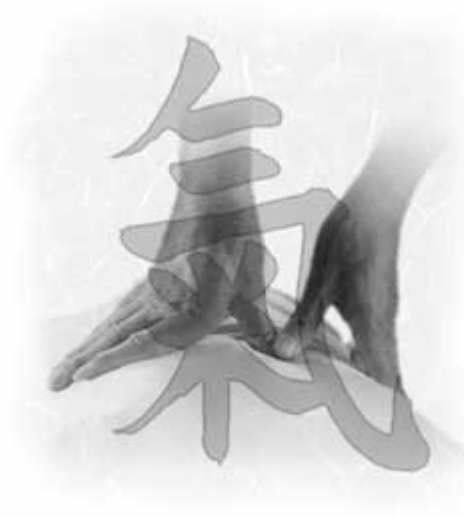


# LO SHIATSU

Corrado Morandini (Personal Trainer - Riabilitazione funzionale)



Negli anni sessanta, a seguito della diffusione raggiunta in Giappone di questa pratica, il ministero dell'assistenza sociale giapponese ne ha codificate le caratteristiche definendolo come segue: "... lo Shiatsu è un trattamento nel quale si usano i pollici ed i palmi delle mani per esercitare pressioni su alcuni punti del corpo, allo scopo di correggere irregolarità dell'organismo, di conservare e migliorare lo stato di salute e contribuire alla cura di taluni stati morbosì ...".

Lo shiatsu non è una terapia alternativa, non è una medicina non convenzionale, non è un massaggio terapeutico, estetico o sportivo. Lo shiatsu è una disciplina evolutiva che oltre ad avere gli scopi sopra descritti, valorizza le risorse vitali sia di chi lo pratica che di chi lo riceve. Il trattamento shiatsu eseguito da un operatore qualificato, stimola la capacità di auto guarigione, producendo un risveglio vitale, permettendo una migliore qualità della vita a qualsiasi età e migliorando lo stato di benessere dei soggetti coinvolti.



## ● LA STORIA

Le prime manifestazioni dello shiatsu possono essere ricondotte al "**Teaté**", che tradotto letteralmente dal giapponese, significa "mani sopra"; nel vocabolario di oggi significa anche "trattamento".

Il riferimento più antico sul trattamento di un dolore con il **teaté** appare nei racconti dell'Era Mitica (molte leggende cinesi risalgono all'Era Mitica dei Tre Augusti (三皇, sanhuang) e dei Cinque Imperatori (五帝, wudi). Viene anche citato, in un antico poema, un incidente dove **Sukunahikonamikami**, il padre della medicina cinese, curava i dolori a mani nude.

Da qui il propagarsi di terapie manuali in tutto il mondo, come il massaggio in Europa e L'**Anma** in Cina (chiamato **Tsui-na** nella Cina contemporanea).

Dopo l'età preistorica, con il propagarsi del buddismo, fu importata dal continente la medicina **Kampo** che includeva la terapia manuale **Anma** e **Anpuku**, insieme alle sue pratiche predominanti: la fitoterapia, l'agopuntura, la moxibustione, e la Medicina Tradizionale Cinese (**MTC**).

Dopo la pubblicazione, nel 900, del libro di medicina più antico da parte di Yasuyori Tanba, **Ishinboh**, la medicina Kampo passò ad essere il fulcro della medicina giapponese.

Nel 1827, Shinsai Ota scrisse il libro di **Anpuku**, nel quale metteva in risalto l'importanza dello shiatsu in riferimento all'addome; questo libro è considerato come il fondamento dello shiatsu.

Alla fine di questo periodo l'Anma si divise in due: l'Anma attuale, che veniva praticato da non vedenti, era un tipo di massaggio rilassante, e l'**Anpuku**, praticato da persone qualificate e con il titolo di Kengyo, specializzati nel curare soprattutto le infermità.

L'Anma raggiunse l'apice della sua popolarità durante il periodo Edo (1600-1876), grazie alla sua validità, e solo nella seconda metà del XIX secolo fu rimpiazzato per un lungo periodo dal massaggio occidentale.

La parola shiatsu viene utilizzata per la prima volta solo nel 1920, da Tenpeki Tamai e i suoi scritti di terapia shiatsu furono pubblicati nel 1939.

Nel 1925 Takujiro Namikoshi fonda a Hokkaido l'Istituto Shiatsu, la prima di una serie di scuole che nel 1940 portarono alla creazione dell'Istituto Giapponese di Shiatsu, chiamato oggi Nippon Shiatsu School.

Takujiro Namikoshi ha avuto il merito di essere stato il primo a dare una organizzazione didattica essenziale alla metodologia dello Shiatsu.

Negli anni '70 lo Shiatsu si diffonde in America e in Europa, raggiungendo anche l'Italia dove trova un ambiente particolarmente favorevole alla propria diffusione e al proprio sviluppo; in un primo momento nella forma di "terapia alternativa" come risposta alla crescente domanda di salute e alla crisi di credibilità della medicina istituzionale.

Fra i pionieri dello Shiatsu in Italia si devono ricordare Rudy Palombini e Yuji Yahiro.

### 🔴 **COSA È**

Lo Shiatsu (shi = dito e atsu = pressione) è una pratica manuale, che tramite precise modalità di pressione esercitate su tutto il corpo, ha come obiettivo di stimolare le risorse vitali innate in ogni individuo. La pressione viene portata con i pollici, i palmi delle mani, i gomiti e, in alcuni stili con le nocche, ginocchia e piedi. Si differenzia dalle arti manuali precedentemente descritte, perché si è caratterizzato alla sua nascita, per la staticità della pressione portata, che entra perpendicolarmente alla superficie del corpo trattata; non esistono pertanto nello shiatsu sfregamenti, impastamenti, manipolazioni vertebrali ecc.

La pressione entra in profondità senza scivolare sulla pelle e produce uno stimolo a cui l'organismo della persona trattata "risponde", recuperando e manifestando "dal profondo", le proprie risorse vitali.

Al fine di ottenere una pressione efficace, si devono rispettare cinque fattori sempre presenti durante un trattamento:

1. l'uso del giusto strumento di lavoro
2. una corretta posizione dell'operatore
3. una corretta individuazione dell'area su cui operare
4. l'attenzione dell'operatore
5. tre fasi progressive: ingresso, stasi, uscita.

Questi principi permettono di contattare il livello energetico più profondo del ricevente, e quindi tutti gli aspetti della sua realtà, risvegliando la sua forza di guarigione. C'è da ricordare che nella **MTC** psiche e soma non sono mai stati divisi; questo rappresenta una delle principali differenze con la medicina occidentale.

Nell'eseguire il trattamento l'operatore interviene sempre nel rispetto e nell'ascolto delle specifiche e personali esigenze del ricevente, la specificità delle tecniche utilizzate permette sempre di valutare la tolleranza e la risposta allo stimolo applicato.

Non è rivolto solamente alle persone malate, ma a tutti coloro che sono interessati a vivere meglio, esprimendo se stessi a tutti i livelli (psichico, fisico, emozionale, relazionale, ecc.).

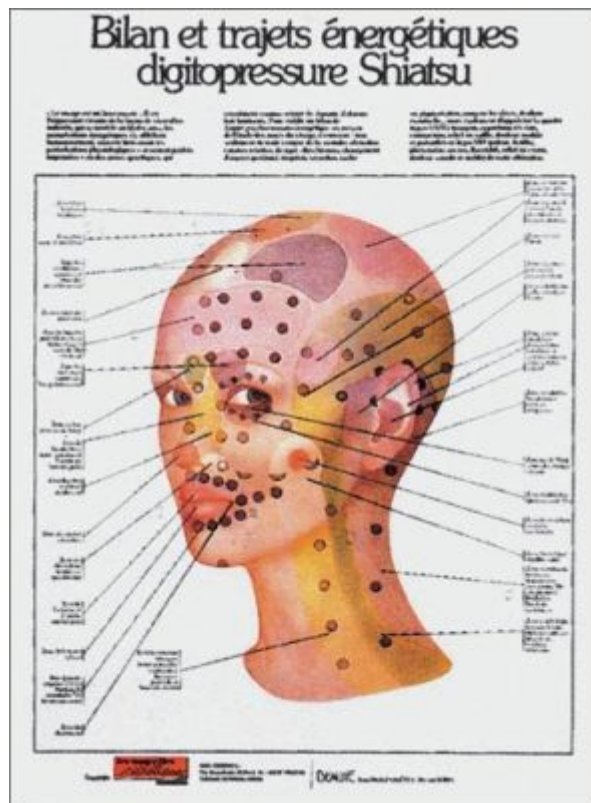
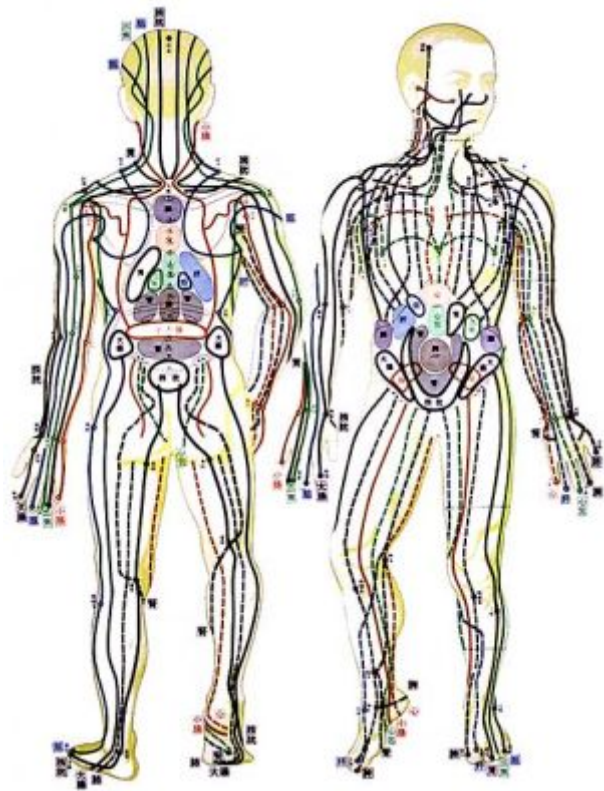
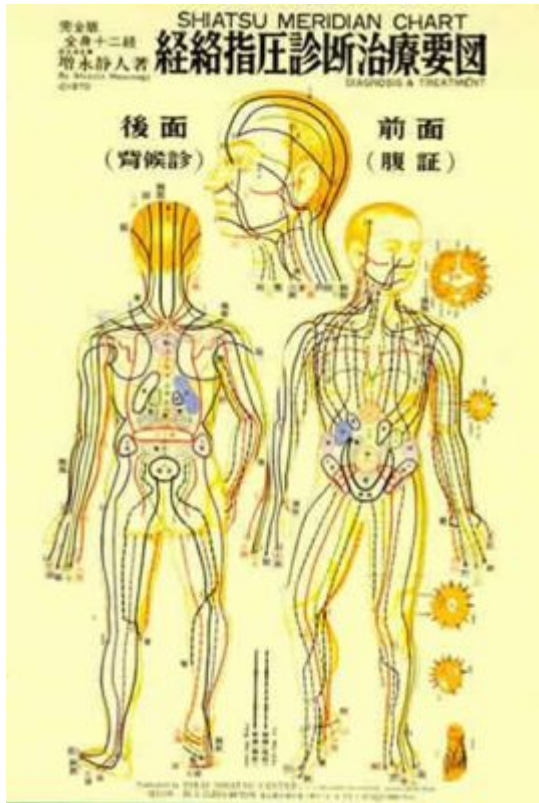


### ● Le tecniche

Lo Shiatsu ha assunto differenti caratterizzazioni in base alle condizioni culturali e alle tipologie fisiche incontrate nelle diverse aree geografiche. Gli stili più diffusi sono quelli fondati dai due grandi Maestri: **Takujiro Namikoshi** e **Shizuto Masunaga**.

Masunaga, dopo aver studiato per 14 anni alla scuola di Namikoshi, creò un proprio stile, chiamato **Iokai**, che si contraddistinse per una maggiore varietà delle tecniche utilizzate e per un preciso riferimento alla visione [taoista](#) dell'uomo, per altro molto diffusa in estremo oriente, da qui la definizione di Zen Shiatsu.

Lo stile **Iokai** ha una impronta unica che si ritrova in tutti i suoi principi base che lo caratterizzano: la **bimanualità**, cioè l'uso contemporaneo di mano madre e mano figlia; la pressione portata non attraverso la forza muscolare ma attraverso **l'appoggio del peso del corpo graduato** e modulato attraverso l'uso dell'**Hara**, il baricentro dell'operatore; il concetto di **vuoto - pieno**, carenza - eccesso (Kto-Jitsu), cioè la determinazione, sia durante il contatto nelle aree di valutazione in Hara e sulla schiena, sia lungo il percorso dei **Meridiani** in tutto il corpo.



La tecnica Masunaga si esprime attraverso la valutazione onnicomprensiva della vita umana, corpo - mente - spirito, in tutte le sue espressioni e funzioni. In Giappone la tecnica è caratterizzata da una forma fissa, il **Kata**, che viene ripetuta con poche varianti su tutte le persone; le pressioni sono intense,

spesso oltre la soglia del dolore nella ricerca della massima efficacia; l'effetto generale è prevalentemente tonificante; è in genere una tecnica molto efficace, ma difficilmente un occidentale accetta certi livelli di sofferenza fisica.

In U.S.A. lo Shiatsu si è modificato adattandosi alle richieste e alle aspettative di quel popolo; si è in pratica trasformato in un trattamento piacevole e rilassante, ma sostanzialmente privo di efficacia profonda.

Nella pratica shiatsu americana (lo stile **Ohashi** ne costituisce l'esempio più evidente) sono praticamente scomparse le pressioni intense e si è arricchito di stiramenti, mobilizzazioni articolari, dondolamenti ecc.

In Italia lo Shiatsu, inizia a sviluppare un percorso autonomo negli anni '90, che ha prodotto forme e tecniche originali, ma soprattutto lo ha portato a creare un nuovo spazio non direttamente legato alla cura delle malattie, ma più propriamente finalizzato allo sviluppo di uno stato "di miglior vitalità e benessere", "di ottimizzazione delle risorse personali", dell'individuo ricercando una migliore "qualità della vita".



Tra gli effetti benefici più evidenti si segnalano:

- miglioramento della relazione con gli altri tramite il contatto
- rilassamento delle rigidità e tensioni eccessive
- stimolazione delle zone e delle funzioni ipotoniche
- decongestione delle situazioni di ipersensibilità, stati infiammatori, dolori acuti
- sollievo negli stati di stress eccessivo
- riattivazione delle zone insensibili, fredde, rigide, in particolare nelle situazioni croniche
- risveglio delle energie vitali con un incremento della voglia di fare e una maggiore stabilità dell'umore
- migliore mobilità articolare
- sensazione generale di leggerezza e calore
- miglior riposo notturno

- maggiore vivacità e lucidità mentale
- potenziamento delle difese naturali con effetti preventivi rispetto alle affezioni o ai disturbi ricorrenti;
- stato generale di maggior benessere, fisico e psichico e miglior sopportazione dei disagi connessi all'invecchiamento.



#### **INDIRIZZI UTILI**

- [FIS \(Federazione Italiana Shiatsu\)](#)
- [FNSS \(Federazione Nazionale Scuole Shiatsu\)](#)
- [FFST \(Federazione Francese di Shiatsu Tradizionale\)](#)
- [AIST \(Associazione Internazionale di Shiatsu Tradizionale\)](#)
- [A.P.O.S. \(Associazione Professionale Operatori Shiatsu\)](#)
- [MessaggiShiatsu\(rivista on-line dedicata allo shiatsu\)](#)
- <http://www.amers.eu/>
- [Dojo Shiatsu](#)

