

Dal libro "Energia vitale per la salute"

di Stefano Fusi, Tecniche Nuove, 2008

LA PRESSIONE DELLE DITA: LO SHIATSU

Lo Shiatsu è una tecnica messa a punto nel Novecento in Giappone. La parola significa "pressione con le dita", dalle parole giapponesi shi, dita, e atsu, pressione. Nasce come terapia per diventare poi una "arte per la salute" che favorisce il riequilibrio energetico della persona e aiuta anche a trovare un migliore equilibrio interiore. Opera con pressioni perpendicolari al corpo, lente, prolungate e costanti. Le pressioni vengono portate soprattutto con le mani (con pollici, dita, palmi e pugni) ma anche con gomiti e ginocchi. Nello stile shiatsu più seguito, le pressioni sono fatte sugli stessi punti utilizzati dall'agopuntura. Il trattamento shiatsu è distensivo: induce uno stato di profondo rilassamento e una forte consapevolezza del proprio corpo e delle proprie emozioni. Aiuta a sciogliere tensioni e a migliorare la salute fisica, ma viene utilizzato in alcuni casi anche come terapia, da medici o da operatori sotto controllo medico. Le pressioni shiatsu migliorano la circolazione e disintossicano: dalla zona trattata vengono spinti via sangue e liquidi dai tessuti; quando poi la pressione viene rilasciata, con una specie di effetto spugna, sangue e linfa vengono richiamati dalle zone circostanti. I benefici di questo drenaggio si diffondono all'intero organismo, attraverso organi e tessuti, e coinvolgono anche il sistema nervoso e l'umore. Lo shiatsu rilassa e ricarica d'energia perché le pressioni sono lente, costanti e ritmiche, effettuate ad intervalli regolari; e sono statiche, a differenza che nel massaggio dove sono dinamiche.

Lo shiatsu fu messo a punto negli anni Trenta del secolo scorso dal giapponese Tokujiro Namikoshi. Per curare sua madre che soffriva di dolori articolari unì il massaggio tradizionale giapponese a tecniche di fisioterapia, osteopatia e chiropratica. In vent'anni ne fece un vero e proprio sistema di terapia, fino al riconoscimento ricevuto nel 1955 dal ministero della Sanità giapponese che lo accettò come terapia manuale efficace. Negli anni Sessanta era già molto diffuso e popolare in Giappone.

Solo a quel punto fu messo in relazione con la medicina tradizionale cinese. Lo psicologo Shizuto Masunaga, allievo di Namikoshi, notò che la maggior parte dei punti premuti erano gli stessi su cui si effettua l'agopuntura. Associò dunque lo shiatsu ai concetti energetici della medicina cinese, e vide lo shiatsu come un modo per aiutare il libero fluire dell'energia senza usare gli aghi o la moxa, l'applicazione di calore sui punti di agopuntura. Nei meridiani ci sono punti di accumulo e ristagno dell'energia e punti dove invece è carente: Masunaga fa premere con decisione sui punti di carenza e nei punti di eccesso fa fare una pressione molto leggera appoggiando solo la mano per scaricare l'energia. Così si riequilibra l'energia di tutto l'organismo. Le pressioni sono effettuate anche con nocche e palmi delle mani, e con ginocchi e gomiti (dove c'è da impiegare più forza), e senza usare la forza fisica ma sfruttando il peso del corpo dell'operatore. Lo shiatsu di Masunaga si è diffuso in Occidente più di quello originario: è una tecnica olistica di benessere più che una vera e propria terapia.

Lo shiatsu affianca terapie mediche classiche e aiuta a trovare una migliore armonia interiore: rilassa, distende la muscolatura, aiuta a prevenire disturbi e migliora il tono generale dell'organismo. La maggior parte degli operatori, che non sono medici, non lavorano su singole patologie, ma lo shiatsu si è rivelato efficace anche per alcuni disturbi importanti muscolari e scheletrici e articolari (artrosi, mal di schiena, cervicalgia, coxartrosi, disturbi ai ginocchi). Le pressioni, molto lente, distendono in profondità i muscoli allungandoli e liberano le articolazioni: in questo lo shiatsu è affine allo stretching. È efficace anche in casi di malattie funzionali legate allo stress: cefalea, problemi digestivi, mestruali e ginecologici e così via; viene utilizzato anche nella riabilitazione e nella preparazione sportiva (per esempio è stato utilizzato dalla nazionale italiana femminile di sci di fondo).

Lo shiatsu va bene per tutti poiché è un trattamento dolce privo di effetti collaterali. Ma il contatto con l'operatore, che è molto diretto, può smuovere emozioni "congelate" nelle tensioni corporee. Può provare disagio chi ha difficoltà ad accettare una relazione molto intima o a sopportare emozioni forti (come quelle che si nascondono nelle tensioni che rivelano un bisogno di "difesa" dal mondo esterno: le più comuni sono quelle al collo, alle spalle e all'addome, nella sfera viscerale). "Lavorando" sui meridiani, per la medicina tradizionale cinese si smuovono le emozioni legate agli organi collegati. Perciò l'operatore shiatsu deve essere molto preparato professionalmente e saper valutare le persone con le quali può andare più in profondità, quelle con cui deve intervenire con più accortezza o quelle cui è meglio indicare un'altra tecnica di riequilibrio energetico che non implichi un contatto corporeo, o a terapie come l'agopuntura.

La seduta (negli esseri umani) avviene così: in genere si fa spogliare il cliente per lavorare direttamente sulla pelle. In questo modo è più facile rilevare come il corpo risponde alle pressioni, per esempio dal colore della pelle e dalla sua temperatura. Chi riceve lo shiatsu è sdraiato a terra su un materassino. L'operatore lo fa spostare in diverse posizioni, secondo le pressioni e i movimenti da effettuare: sdraiata prona o supina, distesa su un fianco o seduta per lavorare su collo e spalle.

Chi utilizza lo shiatsu come terapia prima di tutto fa una valutazione energetica della persona secondo i principi della medicina cinese osservandola, tastandone i polsi, ascoltando la sua storia e interpretando i sintomi. In genere la seduta terapeutica è divisa in quattro fasi: nell' "apertura" si mette in movimento l'energia e la si incrementa facendo respirare intensamente e dolcemente la persona, la si fa rilassare e si fanno solo pressioni poco profonde col palmo della mani. Nella seconda fase l'operatore fa pressioni più mirate per verificare le sue prime impressioni. La terza fase è il lavoro vero e proprio per correggere lo squilibrio rilevato, con pressioni profonde e prolungate; nell'ultima fase l'operatore ridistribuisce l'energia in tutto il sistema dei meridiani con pressioni e movimenti.

La seduta dura un'ora circa. In genere si fanno cicli di otto - dodici sedute, una a settimana.

Lo shiatsu lavora sull'energia, che per la medicina cinese unifica natura, mente e corpo: dunque lavora sul piano materiale della struttura del corpo ma insieme aiuta anche a migliorare l'equilibrio interiore e a ritrovare serenità. anche per gli stessi operatori stessi è anche una via di evoluzione personale, perché devono imparare prima di tutto a gestire le proprie emozioni e a padroneggiare gli stati d'animo che possono nascere nella relazione con chi riceve il trattamento. In particolare, come nelle arti marziali, imparano a "centrare" la propria attenzione ed energia in punti particolari del corpo e soprattutto nell'Hara, la zona situata fra addome e le vertebre lombari, che gli orientali considerano il baricentro fisico ed energetico del corpo e dei suoi movimenti (lo stesso vale per lo yoga).

Lo shiatsu è molto diffuso in Italia: migliaia gli operatori, decine le scuole e associazioni. Ha filoni e stili diversi: per alcuni è una terapia, per altri è una pratica che favorisce la salute attraverso un riequilibrio energetico globale. Comunque, in nessun caso lo shiatsu può sostituirsi a cure mediche, perché come altre discipline affini non è riconosciuto ufficialmente dalla legge come atto medico o come pratica paramedica, come avviene invece in Giappone e in altri Paesi europei. Ma ci sono diversi esempi di impiego dello shiatsu nelle ASL ed esperienze di sperimentazione del suo effetto negli ospedali. Di fatto chi pratica shiatsu se è un terapeuta riconosciuto (come i fisioterapisti) può farne anche uso per terapia, oppure è una figura ancora in attesa di una regolamentazione, il diplomato in shiatsu, che deve limitarsi a svolgere un lavoro di riequilibrio energetico.

Per sapere se ci si rivolge a un professionista qualificato bisogna verificare i requisiti forniti dalla scuola dove ha imparato e dell'associazione a cui è iscritto. Le scuole forniscono una formazione almeno triennale. Alcune hanno esperienza ormai trentennale, altre sono nate di recente. Le associazioni dei professionisti hanno un codice deontologico che chiarisce i doveri del professionista, che non può sostituirsi al medico. Sono pochi i medici che praticano lo shiatsu: richiede un percorso di formazione molto lungo e impegna molto tempo per le sedute. Ma diversi medici mandano pazienti dagli operatori shiatsu, i quali in genere comunque richiedono una diagnosi medica e chiariscono i limiti di intervento dello shiatsu a chi si rivolge.

Studi clinici sull'efficacia dello shiatsu sono effettuati da quindici anni all'ospedale Sacco di Milano, al reparto di Terapia della riabilitazione, in collaborazione con il CITES - Collegio Italiano Terapisti Shiatsu (www.cites.it). Uno studio recente ha dimostrato che è uno strumento potente di riequilibrio del sistema neurovegetativo, contrastando lo stress, e che ha successo nel trattamento di disturbi al sistema muscolo-scheletrico grazie al drenaggio dei tessuti provocato dalle pressioni. Altre esperienze sono state condotte in ospedali da medici e terapisti dell' AIS, Associazione Italiana Shiatsu (www.aishiatsu.it).

La Federazione Italiana Shiatsu (www.fis.it) raduna la maggior parte dei diplomati professionisti. , Il CITES - Collegio Italiano Terapisti Shiatsu, l'A.I.S. - Associazione Italiana Shiatsu e l'A.P.I.S. - Associazione Professionale Italiana Shiatsu usano lo shiatsu come terapia e vi fanno capo fisioterapisti e anche da alcuni medici che si sono dedicati allo shiatsu e hanno seguito le scuole di formazione. L'Accademia Italiana

Shiatsu Do pratica invece lo shiatsu come disciplina di crescita personale, riequilibrio energetico ed educazione alla salute; ad esso è legato l'APOS - Albo Professionale Operatori Shiatsu.

Sono molte le scuole di formazione per gli aspiranti "shiatsuka", legate alle stesse associazioni. Devono seguire una formazione almeno triennale che prevede lezioni teoriche (fra cui anatomia, fisiologia e medicina tradizionale cinese), tirocinio pratico e un lavoro su di sé.

La maggior parte delle scuole sono riunite nella Federazione Nazionale Scuole di Shiatsu (www.fnss.it).