



Photo by Alexa Williams on Unsplash

GENERAZIONE  
**OVER**  
**60** Inquietamente  
pensante .com

- #scienza
- #sessualità
- #salute
- #bellezza
- #da leggere (o rileggere)
- #da vedere/ascoltare
- #"amo gli animali"
- #disabilità in pillole
- #in forma
- #intervista con ricetta
- #stile over
- #"in movimento"
- #volontariato & associazioni
- #"di tutto e niente"
- #lavori in corso
- #il personaggio
- #le ultime
- #glamour

## *Un'occasione per gli Over per sperimentare lo Shiatsu*



Molti conoscono lo shiatsu, o meglio credono di conoscerlo. Tanto che si sente spesso parlare di "massaggio shiatsu", mentre in realtà non si tratta propriamente di un massaggio, ma di una tecnica che utilizza la pressione delle dita su particolari punti del corpo umano per favorire il regolare flusso energetico.

Basandosi, in modo più o meno fedele a seconda dei diversi stili, sui principi della medicina tradizionale cinese, gli stessi alla base dell'agopuntura. Anche se lo Shiatsu è una tecnica giapponese (il nome deriva dalle parole shi = dito e atsu = pressione) diffusa sin dal VI secolo, infatti, la sua origine più remota nasce dalla tradizione cinese.

Una bella occasione per saperne di più è la Settimana nazionale dello Shiatsu, organizzata anche quest'anno dalla FISieo (Federazione Italiana Shiatsu Insegnanti e Operatori) **dal 18 al 25 settembre**. <https://www.fisieo.it/>. In particolare, questa edizione è dedicata alla longevità e al benessere delle persone mature. Un approccio coerente con una tecnica di origine orientale, nata in una cultura in cui la medicina è basata sulla prevenzione e sul mantenimento dell'equilibrio psicofisico. Oggi sempre di più, spiegano gli organizzatori, ci stiamo rendendo conto che "una vita sana e attiva, una corretta alimentazione e la capacità di non farsi travolgere dallo stress siano ingredienti comuni a tutte le storie di longevità". E molti strumenti per mantenersi in salute attingono da antiche tradizioni come lo Shiatsu, "che non si focalizza sulle patologie, ma si occupa della persona nel suo insieme per aiutarla a preservare e recuperare le risorse innate nel totale rispetto della diversità di ognuno".

La settimana promossa da FISieo rappresenta dunque un'occasione preziosa per sperimentare lo shiatsu: grazie agli studi aperti dei professionisti iscritti al Registro dell'associazione sarà possibile richiedere, su prenotazione, un trattamento gratuito. In tutte le regioni italiane inoltre si organizzano incontri e convegni mentre le diverse scuole accreditate colgono l'occasione per presentare le proprie attività e i corsi professionali e amatoriali. E' interessante notare, infatti, che mentre la formazione professionale richiede anni di studio, la tradizione dello shiatsu comprende anche semplici tecniche di automassaggio che può essere utile apprendere per cominciare a prendersi cura di sé.

Gli incontri offerti dall'Associazione sono un'opportunità per rendersi conto che lo shiatsu non è utile solo per trattare disturbi osteoarticolari, mal di schiena e cefalee. Secondo un'indagine recente, in genere le persone si rivolgono allo shiatsu soprattutto per alleviare dolori e patologie muscolo-scheletriche (75%) ma anche disagi psicosomatici (67,3%) e malesseri poco definiti (50%). **Ma lo shiatsu, spiegano i portavoce FISieo, assume un particolare valore nella terza età, "perché aiuta a contrastare i processi degenerativi attivando la circolazione dei liquidi, migliorando lo stato delle nostre articolazioni, oltre a rinforzare ossa e muscoli e ridare elasticità ai legamenti".** Insomma serve a rimettere in movimento l'organismo, ma anche a calmare se necessario, tanto che uno degli effetti più frequenti del trattamento è quello di far dormire bene.

Contrariamente a quanto alcuni pensano, il trattamento shiatsu non deve essere

doloroso: ci sono casi in cui è esercitata una pressione energica, che comunque non deve essere percepita come sgradevole. L'operatore esegue pressioni costanti e perpendicolari sul corpo del ricevente, soprattutto con i polpastrelli ma in qualche caso anche con gomiti o col palmo della mano. Non si usano oli o creme, e non c'è neanche bisogno di spogliarsi completamente, anche se alcuni sostengono che il contatto diretto con la pelle agevoli il trattamento.

Anche se dal punto di vista della medicina occidentale lo shiatsu non può essere considerato una terapia, oggi è sempre più frequente la collaborazione con i medici. Non è facile però trovare studi dedicati, dato che molte ricerche non riguardano lo shiatsu ma più in generale la digitopressione, che a questo può essere assimilata solo parzialmente: uno studio di questo tipo, recentemente pubblicato sul Journal of applied gerontology dai ricercatori di un'università cinese, mostra che questo genere di trattamenti può essere utile a persone in età matura per migliorare la qualità del sonno, le funzioni cognitive e più in generale la qualità della vita. Altre ricerche mostrano che le discipline manipolative hanno effetti antiinfiammatori, analgesici e di regolazione neuroendocrina, oltre a potenziare il sistema immunitario. Mentre studi mirati per quanto riguarda gli effetti dello shiatsu sulla fibromialgia - un disturbo dalle cause ancora ignote, che causa dolore e affaticamento - sembrano dare risultati positivi, specie nel controllo del dolore. E a livello empirico, è noto che chi si rivolge a uno shiatsuka, un terapeuta shiatsu, per risolvere un problema specifico, spesso continua poi i trattamenti poichè avverte una sensazione generale di benessere. La settimana dedicata allo shiatsu potrebbe rappresentare davvero un'utile occasione per riprendere il contatto con il proprio corpo e imparare a prendersi cura di sé.