



Lo Shiatsu (in lingua giapponese 指圧: Shi = dito e atsu = pressione) è una tecnica che ha cominciato a diffondersi in Giappone a partire dal VI secolo, quando giunsero e si stabilirono nel paese monaci buddisti che favorirono una larga diffusione dei principi della medicina tradizionale cinese che ne costituiscono il fondamento teorico. Lo Shiatsu, infatti, affonda le sue radici nelle forme di manipolazione e massaggio tradizionali cinese, come lam-ma, lan-fa, il tui-na.

Lo Shiatsu si basa su quattro "pilastri":

1. il respiro
2. la postura
3. la perpendicolarità
4. la pressione

Lo Shiatsu è una tecnica manuale basata principalmente sulle pressioni portate con i pollici, le dita, i palmi delle mani, i gomiti, le ginocchia o i piedi. Una pressione efficace è caratterizzata da cinque fattori che devono sempre essere presenti:

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 pressorie: ingresso, stasi, uscita

Questo permette, contattando il suo livello energetico più profondo e quindi tutti gli aspetti della sua realtà, di risvegliare nel ricevente la sua forza di autoguarigione. Nella medicina tradizionale cinese (MTC) psiche e soma non sono mai stati divisi e questo rappresenta una delle fondamentali differenze con la medicina occidentale.

In Giappone, dopo secoli di diffusione, nel 1911 venne emanata una legge che riconosceva ufficialmente l'agopuntura, l'an-ma e la mo-xa.

La stessa legge lasciava la possibilità di praticare anche altre forme di trattamento non riconosciute e questo avrà una particolare rilevanza nella nascita e nello sviluppo iniziale del metodo Shiatsu. Infatti nel 1964, una nuova normativa definì lo Shiatsu come una forma di cura autonoma e distinta dalle altre tecniche venendo così definito: "La shiatsuterapia è una forma di manipolazione che si esercita con i pollici, le altre dita e i palmi delle mani senza l'ausilio di strumenti, meccanici o d'altro genere. Consiste nella pressione sulla cute intesa a correggere le disfunzioni interne, a migliorare e a conservare lo stato di salute o a trattare malattie specifiche".

Cominciano così a ricoprirsì di prestigio le prime scuole specifiche per il suo insegnamento e tra queste quella creata nel 1940 da Tokujiro Namikoshi, che ha avuto il merito di essere stato il primo a dare una organizzazione didattica essenziale alla metodologia Shiatsu.

Successivamente il Maestro Shizuto Masunaga, inizialmente collaboratore di Namikoshi, ha elaborato una metodologia di Shiatsu che si basa sulla visione energetica del ricevente in quanto persona, fondando l'associazione di Shiatsu IOKAI. L'apporto di Masunaga in termini di evoluzione è stato determinante per il successivo sviluppo dello Shiatsu oltre i confini del Giappone.

In Italia come nel resto d'Europa lo Shiatsu si diffonde all'inizio degli anni settanta, quando trova un ambiente particolarmente favorevole alla propria diffusione e al proprio sviluppo. Lo shiatsu è oggi un fenomeno sociale ad ampio respiro difficilmente confinabile nella categoria delle medicine non convenzionali o banalmente all'universo della new age.

Esistono diversi stili di Shiatsu tra i più diffusi quelli omonimi fondati da questi due grandi maestri: Namikoshi, Masunaga (o Iokai).

Lo shiatsu nello stile Namikoshi si concentra maggiormente sui sintomi, con l'obbiettivo 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 energetico, eseguito prevalentemente sui punti classici dell'agopuntura. 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 che 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.