

I CINQUE PILASTRI

Le tipologie e le varianti di massaggio Shiatsu attualmente esistenti e praticate sono davvero molte; nonostante questa grande varietà, esse si basano tutte sulla medesima filosofia e sui cosiddetti “cinque pilastri” , rappresentati da:

- **RESPIRO** – la respirazione è considerata come un aspetto molto importante per la buona riuscita del massaggio;
- **POSTURA** -Il massaggiatore deve assumere la giusta postura per eseguire le manipolazioni);
- **PERPENDICOLARITÀ** - il massaggio e le pressioni devono essere perpendicolari rispetto al corpo del massaggiato);
- **PRESSIONE** - le pressioni devono essere graduali e profonde, ma pur sempre dolci e non devono creare disagio);
- **SENSAZIONE** - di piacere o di dolore.

METODI E STILI

NAMIKOSHI

*Lo stile Namikoshi è caratterizzato in primo luogo dalla esistenza di una **TECNICA BASE**, cioè da una **sequenza completa di lavoro** su tutto il corpo che inizia in decubito laterale, prima a sinistra e poi a destra, poi in decubito prono prima sul lato sinistro e poi su quello destro, quindi in posizione supina prima il lato sinistro poi quello destro, quindi il cranio e il viso, il torace per chiudere con l'addome.*

Nello stile Namikoshi si opera su **660 aree (TSUBO)** nelle quali sono concentrati o si diramano vasi sanguigni, vasi linfatici e ghiandole a secrezione interna del sistema endocrino oltre che importanti fibre nervose.

Il Maestro Namikoshi ha organizzato gli tsubo in un sistema basato sulla fisiologia e sulle patologie. E' necessario conoscere con precisione gli tsubo e sapere come applicare e variare la pressione e con quale frequenza praticarla.

Nello stile Namikoshi diagnosi e trattamento sono contestuali.

Nello stile Namikoshi si utilizzano solo i pollici e qualche volta le palme delle mani, mentre non si usano gomiti, ginocchia, piedi.

(aidibio.it)

MASUNAGA

È maggiormente diffuso in occidente, mira ad un equilibrio generale delle funzioni dell'organismo, la cui mancanza sarebbe, secondo Shizuto 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 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.

Concilia l'arte del massaggio con la medicina tradizionale cinese

OHASHI

Deriva dal maestro Wataru Ohashi .

Applica meno pressione con il pollice e si concentra maggiormente sul bilanciamento del corpo attraverso la tecnica del "Seitai" (un tipo di stretching o manipolazione) e viene fatto nel corpo per ottenere un migliore equilibrio.

È 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 anche 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.

ALTRI STILI

- **KOHO**
- **TAO**
- **MIO-ENERGETICO**
- **HIRON**
- **YOSEIDO**
- **SEI SHIATSU DO**
- **MACROBIOTICO**
- **RYOTAN TOKUDA**
- **OLOSTICO**
- **MEISO**
- **YIN**
- **WATSU**
- **TANTSU**
- **SOTAI HO**
- **PALOMBINI**

CONTROINDICAZIONI

Il massaggio shiatsu non ha azione terapeutica, ed è quindi considerato abbastanza sicuro e innocuo. Tuttavia esistono alcune situazioni durante le quali **è preferibile astenersi** dal ricevere un trattamento o sentire il parere di un medico.

- presenza di tumore o stati tumorali di qualsiasi genere
- infezioni cutanee
- trattamento chirurgico recente (attendere almeno 6 mesi dall'ultima operazione)
- infiammazioni o ferite nella zona da trattare
- fratture recenti
- presenza di disturbi cardiovascolari
- ernie del disco
- disturbi del fegato o dei reni

Lo stato di gravidanza di per sé non costituisce una controindicazione, tuttavia è bene sentire un parere medico prima di sottoporsi ad un trattamento.