

SHIATSU NELLO SPORT

Ricerca pubblicata dalla Dott.ssa Roberta Doni
Laureata in Scienze Motorie - Operatrice Shiatsu

Un'arte come lo Shiatsu che ha come scopo principale l'armonizzazione di "corpo - mente - spirito" di una persona, può rappresentare un valido supporto psico - fisico per gli sportivi. Riequilibrando l'energia corporea dei singoli atleti, i trattamenti Shiatsu permettono di agire positivamente su "fattori chiave" influenzanti la prestazione sportiva come lo stato di salute, i valori fisici e psichici e l'efficienza tecnico tattica dell'organismo.

Attraverso la stimolazione dei processi di autoguarigione dell'individuo, lo Shiatsu rappresenta un ottimo sostegno nella prevenzione e nella cura di malattie e infortuni nei quali può incorrere un atleta. I trattamenti Shiatsu, praticati effettuando pressioni su punti o zone della cute ritenuti in carenza o in eccesso di energia da parte dell'operatore, permettono il raggiungimento di un equilibrio psicofisico necessario al mantenimento di uno stato di salute adeguato alle differenti attività sportive.

1.2.1. La Scioltezza articolare

Molteplici sono gli effetti che i trattamenti Shiatsu hanno sul corpo, muscolarmente potente, di atleti di alto livello: maggior scioltezza articolare, più forza elastica e di conseguenza un aumento della potenza nei colpi. Le pressioni lunghe e prolungate tipiche dello Shiatsu vanno a lavorare in profondità sul tessuto ed incidono sugli strati più profondi del sistema muscolare. Tali pressioni liberano le tensioni e permettono, con un lavoro mirato di stretching, di ottenere un sistema muscolare più elastico e resistente allo stress agonistico. Ne risulta quindi che gli atleti che praticano sport come la pallavolo, il tennis, la pallanuoto, ecc... in cui l'ampiezza articolare dipende strettamente dal grado di scioltezza articolare, ottengono un aumento nella potenza impressa ai colpi. Inoltre, attraverso il rilassamento di muscoli ipertonici (in conseguenza a traumi fisici o emotivi), le applicazioni Shiatsu pervengono ad un aumento della mobilità e dell'elasticità muscolare dell'atleta che incidono significativamente sulla diminuzione degli infortuni. Differenti, invece, sono gli effetti dello Shiatsu sulla forza esplosiva la quale è più legata alle caratteristiche fisiche muscolari dell'atleta e al tipo di allenamento sul potenziamento della fascia muscolare proposto dall'allenatore. In questo caso, lo Shiatsu risulta avere un'influenza minore in quanto esso lavora più sul rilassamento muscolare che sul potenziamento.

1.2.2. La Postura

Per postura s'intende posizione reciproca delle varie parti del corpo in stazione eretta, facendo implicitamente riferimento all'attività muscolare necessaria per mantenere tale stato. In un normale stato di postura l'attività muscolare è ridotta al minimo e non interferisce negativamente con le normali funzioni degli altri apparati e sistemi, anzi vi contribuisce. Nel mantenere la postura i muscoli delle diverse regioni corporee lavorano coordinatamente opponendosi alla forza di gravità (ecco perché non si può dormire in piedi) e bilanciandosi a vicenda.

Quando la posizione assunta dal corpo, in piedi o seduti, non è corretta, i muscoli sono costretti ad uno sforzo maggiore e causano affaticamento. In effetti, essendo numerose le parti del corpo che si devono riequilibrare tra di loro, basta che una di esse sia in tensione per provocare uno sbilanciamento del baricentro del corpo. Per evitare la caduta, i muscoli dovranno supplire a questa tensione con altre contrazioni che la contrastino. E' sufficiente che la testa sia spostata di qualche millimetro che, per reazione, entrano in gioco una serie di contrazioni muscolari (dal capo fino ai piedi) per compensare questo squilibrio. Il problema è che la maggior parte degli atleti è incapace di dire se tiene una spalla più alta dell'altra, quale è l'espressione del proprio viso o se la tensione dei muscoli lunghi del dorso è simmetrica sui due lati della colonna, di conseguenza se assume posture errate non si rende conto di quanta energia sprechi nel corso della giornata.

Inoltre le posture suddette, a lungo andare, potrebbero peggiorare i difetti della statica, condizionando lo scheletro fino a modificarne la struttura.

Per ritrovare naturalmente una posizione corretta, occorre prendere coscienza di tutte le contrazioni eccessive che irrigidiscono i muscoli inutilmente e, man mano che riusciamo ad eliminarle, ritroveremo nei nostri movimenti la grazia e l'instancabilità tipica dell'età infantile. In questo contesto, lo Shiatsu opera su due livelli fondamentali:

- i trattamenti inducono nel corpo del ricevente un profondo stato di rilassamento che agevola la consapevolezza delle contrazioni da parte dell'individuo;

- l'operatore, attraverso la tecnica delle due mani separate, agisce sui punti del corpo che presentano un eccesso d'energia al fine di distribuirli equamente alle altre parti che ne sono carenti. L'attenzione della persona sarà rivolta alla percezione delle proprie contrazioni. Rendendo consapevole il processo di rilascio delle tensioni, viene data la possibilità al corpo di correggere il suo squilibrio e di aggiustarsi naturalmente. Man mano che si sviluppa la coscienza della postura, si può operare per riportare il corpo in un rapporto armonioso con se stesso e con la gravità

1.2.3. La Fascia

Il 60% della massa corporea è costituito dal sistema muscolo - scheletrico. C'è una continuità strutturale e funzionale fra i tessuti, duri e molli, che costituiscono la componente meccanica della macchina umana. Bisogna scoraggiare la tendenza a considerare una lesione locale isolata dal resto e accrescere la consapevolezza sulla natura interdipendente di questo raggruppamento di tessuti. Il sistema muscolo - scheletrico è composto di muscoli, legamenti, tendini, ossa e fascia (tessuto connettivo) ed è il principale consumatore dell'energia corporea. Tessuto connettivo formato da una sostanza "granulosa" simile a gel con una base fibrosa, la fascia possiede flessibilità e allo stesso tempo grande forza. Essa si trova fra ogni strato della muscolatura, attorno ad ogni organo e in ogni cavità corporea. Avvolge il midollo, il cervello ed ogni osso e si trova persino negli spazi intercellulari. La fascia esiste sotto forma di tessuto continuo in tutti gli strati del corpo. Questo significa che un'anomalia della fascia in un punto del corpo può avere un effetto negativo su qualsiasi altra area. La fascia, quindi, influenza in modo importante la postura e la funzione di ogni organo ed ogni sistema del corpo.

Nello Shiatsu la ripetizione ritmica di compressioni profonde dei tessuti produce un effetto di stiramento - rilasciamento dei tessuti connettivi e delle fasce: questo permette di regolarizzare le tensioni meccaniche, alle quali la struttura altamente specializzata dell'atleta è sottoposta. Ricerche effettuate in Cina hanno indicato che il flusso dell'energia attraverso il meridiano viene condotto nel corpo tramite la fascia, inoltre, studi scientifici sulle basi neurofisiologiche dell'agopuntura dimostrano come la stimolazione meccanica dei punti di agopuntura produca, anche attraverso la sola pressione, importanti stimolazioni dei centri nervosi superiori, a livello della sostanza reticolare, del talamo, dell'ipotalamo e addirittura di molti nuclei sottocorticali. A questo meccanismo vanno probabilmente attribuiti i numerosi e talvolta vistosi effetti di regolazione neurovegetativa che si ottengono con la Shiatsuterapia. Ogni volta che si applica una pressione su di un punto dell'agopuntura (tsubo) o allunghiamo un braccio o una gamba, influenziamo direttamente la fascia.

1.3. Valori Psicici

Corpo e mente non sono due mondi separati, ma sono due parti, in continua influenza reciproca, di un tutt'uno: l'uomo, nella sua unità somato - psichica. In ambito medico è ormai largamente condivisa l'idea che il benessere fisico abbia una sua influenza su sentimenti ed emozioni e che a loro volta questi ultimi abbiano una certa ripercussione sul corpo (PNEI). Le emozioni e gli stati psicici, pur non organizzandosi in vere e proprie malattie, si esprimono attraverso il corpo, coinvolgono il sistema nervoso autonomo e forniscono una risposta vegetativa a situazioni di

disagio psichico o di stress. Quando un individuo sente di essere in pericolo, vero o immaginario, tutto l'organismo ne è coinvolto e per proteggersi dal pericolo attiva il meccanismo omeostatico. Un quadro di stress cronico in tutto l'organismo produrrà a lungo andare contrazioni muscolari che a loro volta, se prolungate, avranno serie conseguenze, ad esempio sul sistema cardiovascolare. Persino una semplice contrazione muscolare del braccio, se prolungata, farà alzare la pressione del sangue da 10 mm. a 20 mm Hg.

Tutte le alterazioni emozionali si rispecchiano in altrettante alterazioni muscolari. Atteggiamenti emozionali, come la rabbia o la paura, e stati d'animo, come l'eccitamento o la depressione, producono atteggiamenti muscolari caratteristici. La somatizzazione di un'emozione o di uno stato psicologico generalmente ha una durata di tempo limitata, cessa con il cessare dell'elemento scatenante e non presuppone una lesione d'organo. Se tale somatizzazione permane al cessare dell'elemento scatenante determina un uso costante e non necessario di energia che con il tempo viene sottratta alle funzioni vitali del corpo. Per avere una buona performance sportiva è fondamentale che l'apparato muscolo - scheletrico - psichico dell'atleta siano in equilibrio e al massimo dell'efficienza, al fine di poter attingere (soprattutto al momento della gara) a tutte le risorse energetiche a disposizione. Un operatore Shiatsu, soprattutto attraverso il metodo di Masunaga (meridiani come funzioni vitali a cui associare differenti stati psichici), sa benissimo che, nel momento in cui porta la pressione in una determinato zona corporea, il punto energetico non è solo legato ai muscoli sottostanti ma fa riferimento ad una condizione psicologica particolare e di conseguenza ad un'emozione ben precisa: il riequilibrio avviene sia a livello fisico che psichico.

I trattamenti Shiatsu permettono di ridurre il livello d'ansia e le paure pre - gara dell'atleta consentendogli un maggiore controllo psicofisico dei suoi mezzi durante competizione. Si potranno così evitare livelli di elevata tensione, principali cause di dispendi irregolari di energie (tali da causare stati depressivi) e di diminuzione del grado di concentrazione dello sportivo. Inoltre, lo Shiatsu, consentendo un più veloce recupero psicofisico in fase post - gara, permette di controllare e quindi diminuire i momenti depressivi conseguenti ad un insuccesso e quelli di sproporzionata euforia in caso di vittoria, stati psichici che, se protratti possono nuocere progressivamente al rendimento individuale dell'atleta (soprattutto per atleti che sono sottoposti ad impegni ravvicinati).

1.3.1. La Concentrazione

Stato mentale in cui la mente usa la maggior parte delle sue abilità nell'assolvere un compito determinato, il livello di concentrazione è un fattore determinante in uno sportivo in quanto permette di effettuare rapidamente scelte tattiche appropriate. Quando la mente è concentrata su qualcosa, gli altri stimoli vengono ignorati in proporzione all'intensità della concentrazione stessa tanto che emozioni troppo intense e dolori muscolari possono distogliere o monopolizzare l'attenzione dell'atleta sottraendola alla concentrazione necessaria per lo svolgimento della gara e alle capacità tattiche.

L'obiettivo complessivo dell'atleta, soprattutto in campo agonistico, è di realizzare la prestazione in modo ottimale (nel breve, medio e lungo periodo), attraverso un'organizzazione di un piano di impiego delle sue risorse, tecniche ed energetiche, in funzione dell'ambiente e dell'avversario. Sia in discipline sportive individuali che di squadra, la scelta tattica può risultare fluttuante e complessa: numerose decisioni devono essere prese in lassi di tempo ridotti ed è quindi necessario che il livello di concentrazione dell'atleta rimanga elevato. Dopo un trattamento Shiatsu l'atleta, anche a distanza di ore, si sente più leggero, maggiormente equilibrato e prova un piacevole senso di calma, condizione che gli permette di essere più lucido mentalmente e di concentrare tutta l'attenzione allo svolgimento della gara. Questo, inoltre, permette all'atleta di evitare tutti quegli infortuni o incidenti dovuti a disattenzione.

La quasi totalità degli atleti ha riscontrato un netto miglioramento soprattutto nelle capacità di rilassamento e di concentrazione (rispettivamente 76,7 %, 80 %). Questi risultati incidono

direttamente sulle performances sportive (aumentate nel 70,3% dei casi): una migliore capacità di rilassamento consente infatti sia di evitare un iper tono muscolare (in fase di preparazione alla gara) sia di recuperare più velocemente lo stress psicofisico seguente la competizione. Inoltre, un aspetto particolarmente positivo è dato dal fatto che l'elevato grado di concentrazione è stato riscontrato soprattutto da atleti praticanti discipline sportive di lunga durata (pallavolo, pallanuoto...), conferendogli una maggior costanza e linearità nel valutare la situazione tattica durante lo sforzo agonistico. Per quanto riguarda il grado di scioltezza, il 43% degli intervistati ha rilevato un miglioramento, mentre il 37,7 % non ha riscontrato variazioni significative. Atleti praticanti attività sportive come il calcio, la pallavolo, la pallacanestro e la pallanuoto, hanno riscontrato che la maggior scioltezza acquisita si è concretizzata in un aumento delle performances sportive (maggior potenza nei colpi) e soprattutto in una diminuzione di traumi e infortuni muscolari (contratture, stiramenti, distorsioni) ai quali erano frequentemente soggetti. Gli intervistati che hanno rilevato un grado di scioltezza costante, sono coloro che hanno praticato in passato la ginnastica ritmica, artistica e la danza, attività sportive le quali necessitano di una scioltezza articolare di base assai elevata. I trattamenti hanno avuto risultati positivi anche per quanto riguarda il grado "d'ansietà" che è diminuito per il 63% dei soggetti e ne è rimasto invariato per il 37%. La maggior tranquillità e lucidità dovute alla diminuzione degli stati ansiosi, ha conferito agli atleti un elevato grado di concentrazione ed un maggior controllo dei propri mezzi psico - fisici, aumentandone la prestazione durante la gara. Tuttavia, l'ansietà è una caratteristica che si differenzia a seconda dell'individuo: atleti di per sé meno ansiosi non hanno riscontrato miglioramenti significativi in tale parametro, mentre soggetti apprensivi e agitati di natura ne hanno rilevato una netta diminuzione. Considerando il parametro "sopportazione al dolore", le risposte degli atleti evidenziano un miglioramento nel 60% dei casi, e una situazione invariata per il 20% degli sportivi (il restante 20% non ha saputo rispondere).

L'equilibrio delle ultime risposte è dovuto da due fattori: da un lato, la difficoltà nel saper valutare correttamente tale parametro da parte dei riceventi; dall'altro, è evidente che il numero e la frequenza dei trattamenti influisce positivamente nell'aumentare la soglia di sopportazione al dolore. Inoltre, è importante rilevare che anche durante lo svolgimento di una singola seduta, le pressioni da me attuate divenivano progressivamente più profonde e intense, esercitando con più facilità anche nelle zone particolarmente sensibili al dolore. Di conseguenza, perché un ciclo di trattamenti agisca significativamente sulla percezione del dolore da parte dell'atleta, sono necessarie un minimo di sei sedute effettuate a breve distanza l'una dall'altra. Occorre comunque distinguere tra soggetti praticanti attività agonistiche, che presentano una più elevata sopportazione al dolore in quanto più abituati a situazioni di sofferenza, ed atleti amatoriali, per i quali gli allenamenti sono meno intensi e stancanti: per influire sulla soglia del dolore è necessario un numero maggiore di sedute per i primi rispetto ai secondi. Il 60% degli intervistati ha inoltre affermato che i trattamenti Shiatsu hanno influito a migliorare la propria percezione corporea, agendo positivamente sulla postura degli stessi. Sebbene i riceventi fossero tutti atleti agonisti, essi presentavano delle carenze a livello di conoscenza personale del proprio corpo, elemento che si traduceva in una bassa percezione di atteggiamenti viziati, alcuni dei quali causati dalla stessa attività sportiva (spalle curve dei pallavolisti; l'appoggio del peso corporeo sempre sullo stesso lato, anche in momenti di riposo, per i tennisti; un atteggiamento di iperlordosi per le praticanti di aerobica, cifosi per cestisti e motociclisti...). Attraverso le pressioni e gli stiramenti, si riporta una corretta postura nella persona e l'effetto congiunto del rilassamento profondo - percezione corporea consente di fissare i cambiamenti. " ...riesco ad avere le spalle più aperte", "in condizioni di riposo riesco a percepire maggiormente il rilassamento dei muscoli", "posizione più eretta del dorso"...., queste sono alcune delle testimonianze date dagli atleti che hanno riscontrato un effettivo cambiamento nella postura (40%). La quasi totalità degli atleti (28 su 30) sottoposti a trattamenti Shiatsu ha raggiunto un elevato grado di rilassamento profondo tale da indurre stati alterati di coscienza [1], rivelando che il ricevente non si trovi in una fase di sonno, nella quale si perderebbe coscienza di ciò che sta facendo l'operatore. Le immagini e le sensazioni emotive indicate dagli atleti confermano il raggiungimento dello stato alterato di coscienza. Due delle sensazioni riportate nel questionario rappresentano stadi successivi nella percezione dello stato di rilassamento: la prima sensazione, riscontrata dal 16,7% degli atleti, è un senso di pesantezza attraverso il quale si percepisce in tutto il corpo l'attrazione terrestre, come se la terra fosse una gigantesca calamita che lo attira; la seconda sensazione è quella in cui si il corpo diventa

leggerissimo tanto da sentirsi galleggiare fuori di esso, è stata provata dal 33.3% degli sportivi. Escludendo queste due sensazioni, il 93.4 % degli intervistati ha visualizzato immagini o percepito sensazioni particolari come ad esempio: "Sono sott'acqua, come mi è capitato tante volte di finire durante una gara, ma stranamente respiro l'acqua come se fosse aria."; oppure "Ho la sensazione di fluttuare in un liquido, il mio corpo gira su sé stesso. Non mi rendo più conto dove sia l'alto o il basso, non ho più punti di riferimento"; e ancora "Ho come la sensazione di ritornare nel grembo materno". In ogni caso, lo Shiatsu non è uno psicologo e non è suo compito l'analisi delle emozioni e delle visualizzazioni mentali avute dai soggetti, sebbene le loro risposte aiutino indirettamente l'operatore nel completare la sua diagnosi su ogni singolo individuo.

3.1. VANTAGGI E LIMITI DELLO SHIATSU NELLO SPORT

Secondo le risposte date dai 30 atleti, sottoposti ai trattamenti, i principali vantaggi dello Shiatsu nello sport possono essere sintetizzati come segue:

- Tutti gli atleti, indipendentemente dallo sport praticato (20% pallavolo e pallacanestro, 16.7% calcio, 13.3% tennis e aerobica, 10% motocross), riferiscono invariabilmente un effetto potente di defaticamento e la sensazione di avere a disposizione molta più energia del solito.

- Lo Shiatsu aiuta a recuperare più facilmente le energie anche dopo gare estremamente dure: durante la seduta avviene infatti un cambiamento visibile dell'espressione e dello stato energetico anche perché l'atleta si rilassa, lascia uscire le tensioni, respira in modo lento e profondo e non pensa alla gara, ma solo al proprio corpo e alla propria energia.

- Lo Shiatsu è utile all'atleta indipendentemente dalla disciplina sportiva da lui praticata. Questo perché i risultati delle stimolazioni hanno avuto sugli intervistati effetti diretti come un aumento del flusso respiratorio più ampio e profondo, un aumento del rendimento atletico con sensazioni di maggiore scioltezza, un aumento della concentrazione e una gradevole sensazione di rilassamento durante la pratica Shiatsu. Lo Shiatsu agisce congiuntamente sul corpo - mente - spirito dello sportivo, e non solo a livello fisico.

- Gli sportivi, soprattutto quelli agonisti, hanno rivelato una bassa percezione corporea, sebbene il corpo costituisca la parte più curata negli allenamenti. Il trattamento Shiatsu potrebbe quindi rappresentare un valido supporto agli attuali esercizi di stretching in quanto consente di raggiungere un profondo stato di rilassamento e di percezione corporea.

- Dalle risposte degli intervistati si è potuto inoltre evidenziare una difficoltà al rilassamento da parte degli atleti, limite che ostacola il raggiungimento di adeguato livello di concentrazione (sia prima che durante la gara). Tuttavia, tra gli atleti che provengono dalla ginnastica (artistica e ritmica) e dalla danza ho potuto riscontrare una maggiore propensione e facilità al rilassamento globale (fisico - psichico): i movimenti fluidi di tali discipline sono il risultato di un giusto equilibrio tra contrazione e rilassamento, mentre in altri sport si dà maggiore importanza alla prima a discapito del secondo.

- La frequenza ed il numero dei trattamenti effettuati sugli sportivi influenza positivamente il rendimento e di conseguenza il risultato sportivo degli atleti stessi. Dalle schede d'intervista si può notare che coloro che hanno avuto difficoltà nel rispondere o hanno riportato dei risultati invariati, si sono avvicinati tardi allo Shiatsu e si sono sottoposti quindi a un minor numero di sedute. Con l'aumentare del numero dei trattamenti, sono gli atleti stessi a domandare una frequenza più elevata delle sedute, soprattutto in vicinanza delle competizioni.

- L'intervento immediato del trattamento Shiatsu su piccoli traumi, contratture o distorsioni permette di non interrompere l'allenamento e di non vanificare, quindi, la preparazione atletica dello sportivo (questo è dovuto al fatto che le pressioni statiche dello Shiatsu non inducono e non accentuano stati infiammatori dei tessuti).

- Con lo Shiatsu l'atleta riscopre la piena espressione delle proprie risorse vitali.

Nonostante questi vantaggi, lo Shiatsu presenta alcuni limiti:

- Di tempo: soprattutto per gli atleti non professionisti, è difficile ritagliare uno spazio di tempo adeguato al trattamento Shiatsu durante la giornata. Il lavoro, la vita familiare, gli allenamenti diminuiscono il tempo a disposizione che l'individuo può dedicare alla propria cura psicofisica (cosa che accade più facilmente in caso di malattia o traumi).

- Di luogo: perché da un trattamento Shiatsu si possa ottenere il massimo del risultato (concentrazione, rilassamento, percezione...) è necessario che venga svolto in un luogo tranquillo e lontano da eventuali distrazioni per il ricevente. Può essere svolto anche nelle palestre purché esse presentino delle sale adeguate a tal fine.

- Di professionalità: affinché lo Shiatsu sia messo in pratica in modo corretto, è necessario rivolgersi ad un professionista specializzato che si sia diplomato presso una delle scuole associate alla Federazione Nazionale Shiatsu. Questo può implicare che il costo dei singoli trattamenti (parcella di un professionista) influisca negativamente sulla scelta da parte degli atleti (soprattutto quelli non professionisti), inducendoli a ridurre progressivamente sia la frequenza che il numero totale delle sedute.

TENDENZE E CONCLUSIONI

Lo Shiatsu sta entrando sempre di più nel linguaggio comune della gente e non sono pochi i personaggi pubblici della politica, cultura, sport e spettacolo che dichiarino di ricevere Lo Shiatsu rappresenta una forma di comunicazione fisica ma anche energetica e meditativa che fa avvicinare gli individui alle leggi di natura che governano dentro di loro le proprie forze fisiche, energetiche e mentali, predisponendoli così ad avere una loro eventuale ricerca spirituale.

L'attenzione dell'operatore verso il ricevente, la durata del trattamento, l'ascolto della risposta alla pressione, la ritmicità del trattamento, la ricerca del "qui ed ora pressorio", ma soprattutto le caratteristiche fondamentali dello Shiatsu (la pressione perpendicolare e il mantenimento dell'azione pressoria), sono tutte particolarità assolutamente uniche che rendono questa disciplina un trattamento autonomo da qualsiasi forma di sostegno manuale.

Da un punto di vista sociologico, per il rapporto non verbale che si instaura tra operatore e ricevente, è una rivoluzione rispetto al tradizionale massaggio e una vera e propria novità nel campo del rapporto tra le persone. Con lo Shiatsu l'obiettivo da centrare è quello di migliorare la performance, intesa come miglioramento globale della qualità di vita realtà oggettiva che permette ad ogni individuo di esprimere al massimo le proprie potenzialità e nel caso degli atleti di poter dare il meglio di sé stessi nel momento della competizione agonistica.