

Studio sugli effetti dello shiatsu

Il seguente documento è il riassunto dell'originale tradotto dall'inglese. La ricerca è stata eseguita da una prestigiosa università inglese, e questo gli conferisce un importante valore scientifico.

Università di Leeds – Regno Unito
Facoltà di medicina e salute
Dicembre

2007

L'esperienza e gli effetti del trattamento shiatsu - studio coordinato tra più paesi europei.

©Università di Leeds

Nel 2007, a seguito di una ricerca commissionata dal Parlamento Europeo sulle medicine alternative e complementari, la Federazione Europea di Shiatsu ha chiesto a un'università inglese di condurre uno studio sugli effetti dello shiatsu. L'Università di Leeds, incaricata di questo studio, ha esaminato un totale di 948 persone in tre diversi paesi: Spagna, Austria e Regno Unito. Lo scopo dello studio era di stabilire quali fossero le percezioni a breve e a lungo termine circa i trattamenti shiatsu e di raccogliere informazioni sulle caratteristiche tipo dei praticanti. I dati sono stati raccolti attraverso quattro questionari a risposta multipla, ai quali ciascun ricevente ha risposto dopo il primo trattamento, dopo quattro giorni dal primo trattamento, dopo tre mesi e dopo sei mesi di trattamenti. I riceventi sono stati opportunamente selezionati al fine di evitare qualsiasi tipo di coinvolgimento con i praticanti. Tutti gli operatori shiatsu che hanno partecipato a questo studio hanno praticato il metodo Masunaga. I risultati dello studio sono molto dettagliati e contengono numerosi dati statistici.

Riassumiamo i dati più significativi.

Viene qui definito ricevente colui che riceve il trattamento e praticante l'operatore che effettua il trattamento.

Tutti i riceventi concordano nel dichiarare che il trattamento "non ha costituito una brutta esperienza". Oltre la metà dichiara di "concordare fortemente" di non aver provato sensazioni fisiche o emotive spiacevoli.

Il 18% circa dei partecipanti riferisce di una sensazione negativa nei quattro giorni successivi al trattamento. Col passare del tempo, questa percentuale diminuisce: l'82% di questo 18% dichiara infatti che la sensazione negativa, che in seguito affermeranno essere diventata positiva, è da considerarsi transitoria e rientra nel processo di guarigione in base alla teoria dello shiatsu (crisi di guarigione).

In ogni caso, solo il 3% del totale di queste risposte negative si può classificare come "un evento indesiderato, potenzialmente dannoso o un effetto che potrebbe rappresentare un rischio per la sicurezza del ricevente".

Nel lungo termine, il dato significativo riguarda l'evidente percezione di effetti benefici da parte dei riceventi. Si è riscontrata, tra l'altro, una riduzione statisticamente significativa della gravità dei sintomi, che riguarda soprattutto gli stati classificati come "stress e tensione", seguiti da "problemi ai muscoli, alle articolazioni e allo scheletro", inclusi mal di schiena e problemi posturali.

Tutti i riceventi che hanno espresso parere positivo concordano con l'affermazione che "lo shiatsu è stato efficace nel trattamento dei sintomi".

Una percentuale considerevole dichiara di "concordare o concordare fortemente" sui potenziali benefici del trattamento, tra cui:

miglioramento generale dello stato di salute;

ottimismo sulla possibilità di mantenere o migliorare il proprio stato di salute;

miglioramento della postura o del "modo in cui uso il mio corpo";

consapevolezza di poter essere utili a se stessi;

cambiamento nel modo di capire e di percepire il proprio corpo;
speranza che “i miei problemi possano essere risolti”;
capacità di fronteggiare i problemi;
capacità di migliorare come persona.

Circa tre quarti dei riceventi dichiara di aver seguito i consigli e i suggerimenti del proprio operatore e di aver così ottenuto un cambiamento del proprio stile di vita, migliorando la qualità del riposo e lo stato di rilassamento.

L'ampia maggioranza dei riceventi dichiara che le proprie aspettative sono state soddisfatte o superate. Dopo sei mesi, solo cinque riceventi hanno dichiarato che le proprie aspettative non sono state soddisfatte.

Tra i risultati oggettivi che lo studio ha messo in evidenza, segnaliamo:

i trattamenti shiatsu si possono praticare in sicurezza;

dai test effettuati risulta evidente la percezione degli effetti benefici a medio e lungo termine dei trattamenti, effetti che vanno dal miglioramento dei sintomi fino a un cambiamento dello stile di vita;

risultati positivi come benessere generale, mantenimento dello stato di salute, prevenzione (seguendo consigli e raccomandazioni) e consapevolezza dello stato di salute sono considerevoli: ciò lascia intuire le potenzialità dello shiatsu nel campo della sanità;

minore impiego di medicinali;

riduzione dei giorni di lavoro persi per malattia.

Conclusioni tratte da chi ha redatto lo studio:

È necessario offrire un regolare supporto in seguito ai trattamenti, volto a migliorare la comprensione del ricevente riguardo “crisi di guarigione”, “movimenti energetici” e “processo di riequilibrio”.

È importante che il praticante fornisca consigli che possano favorire un cambiamento nello stile di vita del ricevente, al fine di migliorarne lo stato di salute.

Lo shiatsu può contribuire alla prevenzione e al mantenimento di un buono stato di salute.

È importante che l'operatore comprenda la necessità di “collaborare” con il ricevente, affinché quest'ultimo arrivi ad assumersi una maggiore responsabilità in merito alla propria salute.
