

di Fabio Calcagni,
Coordinatore del Gruppo
di studio F.I.S.
Shiatsu e sport.

Shiatsu e sport:

le motivazioni della nascita del gruppo di Studio della Federazione Italiana Shiatsu®

A più di trent'anni dall'introduzione in Italia dello Shiatsu, si è avvertita la necessità di investigare come, e in che termini, questa splendida Arte per la Salute si sia evoluta. L'introduzione in Italia dello Shiatsu è avvenuta grazie all'opera di due Maestri: Yuji Yahiro e Rudy Palombini.

In entrambi i casi, il debutto è avvenuto nell'ambito dell'attività sportiva. Per Yahiro Sensei si è trattato, all'inizio, dell'applicazione nell'ambito delle Arti Marziali, per il M.o Palombini la prima applicazione è stata nella Nazionale Italiana di Sci. Lo Shiatsu si è poi evoluto fino a diventare l'Arte per la Salute a 360 gradi che tutti conosciamo, perché riceviamo o pratichiamo Shiatsu. In Italia lo Shiatsu ha raggiunto, a detta di Maestri Giapponesi di quest'arte, livelli pari, se non superiori, a quelli degli stessi praticanti Giapponesi. Ora, si è reso necessario chiarire come e in che termini lo Shiatsu venga ancora proficuamente applicato in ambito sportivo. Per questo è nato il gruppo di lavoro, studio e ricerca *Shiatsu e sport*, voluto dall'Istituto culturale della Federazione Italiana Shiatsu e dalla Presidenza della F.I.S. stessa.

Il gruppo di studio è nato con l'intento di riunire le esperienze di operatori Shiatsu diplomati, Soci della F.I.S., che abbiano trattato o stiano trattando Riceventi che pratichino attività sportiva più o meno regolare e con notevole mole di lavoro. In più, è nostra intenzione proporre alle Società Sportive l'istituzione di una serie di trattamenti, secondo metodologie ben specifiche (raccolta dati, valutazione energetica e deli-



neazione della strategia da seguire nel trattamento, per fare in modo che il trattamento stesso sia personalizzato al meglio), da effettuare sugli Atleti. Lo scopo dichiarato di questa parte del progetto è verificare se e come lo Shiatsu modifichi sia l'allenamento, sia la prestazione agonistica, e, soprattutto, se e come limiti il verificarsi di stop durante la stagione agonistica. Questa serie di trattamenti è indirizzata sia a sport di squadra, sia individuali. Abbiamo ritenuto opportuno proporre una serie di trattamenti anche ai Sigg. tecnici, in quanto spesso partecipano molto attiva-

mente alle sedute di allenamento. Il miglioramento dell'umore, la migliorata resistenza alla fatica, la maggiore capacità di recupero dagli sforzi, la maggiore attenzione, l'aumento del tono e dell'energia di base, fanno sì che sia l'allenamento sia la prestazione in fase agonistica siano favorevolmente influenzati dai Trattamenti, così come l'eventuale recupero da traumi abbia un buon sostegno dal trattamento Shiatsu. Da sottolineare che, il Trattamento Shiatsu, per le intrinseche caratteristiche che presenta, può essere responsabile di una minore frequenza del verificarsi di incidenti e traumi durante l'anno sportivo. Il tutto va nella direzione di capire se abbia senso parlare di uno *Shiatsu Sportivo*, o se, viceversa, ancora una volta lo Shiatsu si dimostri essere una metodologia per occuparsi del completo benessere psicofisico di una Persona, nella sua globalità di CorpoMenteSpirito, che nella fattispecie svolga, tra le altre, anche attività sportiva. Va sottolineato a questo punto, e con forza, che questi trattamenti, e in generale lo Shiatsu, in qualsiasi ambito vengano praticati, non sono mai in conflitto od opposizione con nessun'altra Disciplina che si occupi del benessere della Persona, non si sostituisce a nessun'altra professione medica o paramedica o fisioterapica. Anzi, il nostro scopo è quello di continuare, come fatto finora, a ricercare e proporre collaborazione con queste Discipline e Professioni, nell'ambito di una sinergia per il raggiungimento dell'obiettivo del buon equilibrio, rispettando ed essendo rispettati all'interno di una solida professionalità da entrambe le parti.



Sempre legato all'ambito sportivo è il discorso della visione *anti-doping* del trattamento Shiatsu. Ogni Federazione Sportiva Nazionale, professionistica e non, ha una propria legislazione anti-doping, nella maggior parte dei casi molto severa. Questo tipo di legislazione è diffuso a tutti i livelli e in tutte le Nazioni, è presente anche a livello dei maggiori organi di Governo sportivo del Mondo (Federazioni Sportive Internazionali, CIO). La definizione di doping più corretta appare quella stabilita dalla Conferenza di Strasburgo del 1969 in merito alla materia, che recita così: «È considerato come doping, l'uso di sostanze e di qualsiasi mezzo destinati ad aumentare artificialmente il rendimento, in vista di o in occasione della competizione, e che può recare pregiudizio all'etica sportiva e all'integrità fisica e psichica dell'atleta.»

Le successive e ulteriori definizioni sono tutte riconducibili a questa. I dibattiti che si susseguono in occasione di casi eclatanti di doping, rilevano spesso come, alla base della pratica del doping, esista l'ansia da prestazione e la dipendenza psicologica dall'uso della pratica scorretta. Lo Shiatsu, andando a incidere sulla positività della Persona praticante sport, sull'umore e sulla capacità di recupero, si pone come un validissimo aiuto per il miglioramento dell'attività in allenamento e della prestazione durante la competizione, senza per questo nuocere in alcun modo all'Atleta, anzi, migliorandone tutti gli aspetti energetici e vitali, e assolutamente senza andare contro l'etica sportiva, con la quale anzi ha notevoli e numerosi punti di contatto.

All'inizio del mese di maggio 2004 abbiamo avuto un incontro con il Presidente della Commissione Anti-doping della Federazione Italiana Giuoco Calcio, Dr. Giuseppe Capua, presso la sede



della Figc, nel corso del quale abbiamo consegnato un documento in cui sono illustrati i benefici che il trattamento Shiatsu può portare, nei termini che abbiamo esposto qui sopra.

Ora, la F.I.S. e la Figc stanno collaborando per organizzare, presumibilmente già in autunno, alcuni incontri pubblici e conferenze, in cui discutere e presentare quel che lo Shiatsu può dare allo Sport, in quanto pratica che può essere impiegata senza nessuna controindicazione per migliorare la vitalità e la salute in senso complessivo di chi pratica sport, senza dover ricorrere a sostanze e pratiche vietate e pericolose.

Fabio Calcagni
email: fa.kk@libero.it

Fabio Calcagni.
Nato a Varese nel 1964. Da prima, praticante di atletica leggera (corsa veloce e getto del peso), poi giocatore di pallavolo. Allenatore di pallavolo di primo grado nazionale dal 1980 e internazionale dal 1995; dall'ottobre 1994 si dedica alla pratica e allo studio del Tai Chi Ch'uan. È Operatore Shiatsu con Diploma di formazione Triennale conseguito presso la scuola *Shambala Shiatsu* di Milano. Collabora con il gruppo di studio e ricerca *Shiatsu e Parkinson*.