



Quale Futon?

**Guida alla
scelta e
all'acquisto
del futon per
lo shiatsu**

Quale futon scegliere per praticare shiatsu? È un tema ricorrente nei nostri corsi, e data l'enorme e variegata offerta online di questo strumento fondamentale, può essere difficile orientarsi. Per questo abbiamo raccolto e aggiornato le informazioni che di solito forniamo agli allievi, per aiutarvi a scegliere un supporto adatto alla vostra pratica, equilibrando qualità, comodità, trasportabilità e prezzo.

Ma cos'è un futon? Il **futon tradizionale giapponese** è un materasso imbottito, spesso mediamente tra 10 e 15 cm, generalmente in cotone, utilizzato per dormire a diretto contatto con il tatami (stuoia o pannello di paglia intrecciata e pressata). È **compatto, arrotolabile e traspirante**, e nella tradizionale gestione familiare va ripiegato ogni mattina. Nel contesto dello **shiatsu**, parliamo invece di un **futon da massaggio**, che conserva molte caratteristiche tradizionali ma è progettato per essere più **facile da trasportare e riporre**.

Caratteristiche ideali di un buon futon per lo shiatsu

In base alla nostra esperienza, un futon adatto alla pratica dovrebbe avere le seguenti qualità:

✓ **Spessore compreso tra 4 e 7 cm** : sufficiente per garantire comfort al ricevente, senza perdere stabilità.

- ✓ **Peso contenuto** : per poterlo spostare facilmente, soprattutto in caso di trattamenti a domicilio.
- ✓ **Compattezza dell'imbottitura** : evita che il corpo affondi e garantisce supporto durante pressioni e spostamenti.
- ✓ **Flessibilità** : dovrebbe potersi **arrotolare o piegare** senza deformarsi.
- ✓ **Trasportabilità** : presenza di maniglie o custodie, oppure peso e volume che ne permettono il trasporto anche a piedi o in mezzi pubblici.

Modelli consigliati

Dopo aver analizzato oltre 20 siti e confrontato decine di modelli, ecco una selezione di futon e alternative valide, con link diretti ai prodotti (*e, sia chiaro, nessuno ci ha sponsorizzati e non siamo sponsor di nessuno*):

1. CINIUS – Futon Shiatsu

- **Materiale** : 100% cotone naturale a falde (no fiocchi)
- **Altezza** : circa 4–5 cm
- **Pro** : leggero, pieghevole, buona stabilità
- **Contro** : meno imbottito rispetto ad altri modelli
- **Prezzo** : da **109 € (80x200)** a **198 € (180x200)**
- **Link** : [Cinius su Amazon](#)

2. VIVERE ZEN – Futon in sacco

- **Materiale** : cotone greggio
- **Altezza** : 6–7 cm
- **Pro** : alta compattezza, arrotolabile, buone finiture
- **Contro** : più pesante dei Cinius, meno adatto al trasporto quotidiano
- **Prezzo** : da **168 € (80x200)** a oltre **299 € (160x200)**
- **Sconto** : -15% con iscrizione alla newsletter
- **Link** : [Sacco Futon su Vivere Zen](#)

3. CLAPTZU – Materassino Futon per Shiatsu

- **Materiale** : 70% cotone, 20% poliestere, 10% lana
- **Altezza** : 6 cm
- **Pro** : molto stabile, traspirante, buona durata
- **Contro** : **non sfoderabile** , più difficile da pulire
- **Prezzo** : da **178 € (80x200)** a **220 € (160x200)**
- **Link** : [Claptzu Futon per Shiatsu](#)

Economiche alternative: i Topper

I **topper** sono materassini sottili pensati per essere sovrapposti a un materasso. Alcuni modelli, se soddisfano i criteri di **spessore, stabilità e leggerezza** , possono diventare ottimi strumenti per chi inizia o ha bisogno di una soluzione economica e versatile.

IKEA – Topper NÄSFJÄLLET o simili

- **Altezza** : da 3 a 7 cm
- **Pro** : molto leggeri, pieghevoli, economici
- **Contro** : durata nel tempo e densità inferiori
- **Prezzi** : da **69 € (140x200)**
- **Link** : [Topper IKEA](#)

TOPPER EVERGREEN su eBay – Memory Foam

- **Materiale** : memory foam, più moderno rispetto al cotone
- **Altezza** : 7 cm
- **Pro** : comfort elevato, si adatta al corpo
- **Contro** : meno traspirante, più pesante
- **Prezzi** : da **89 € (80x200)** a **179 € (160x200)**
- **Link** : [Evergreen Topper su eBay](#)

Altre risorse utili

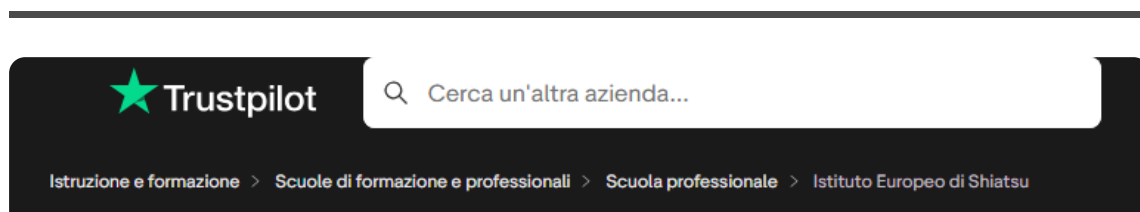
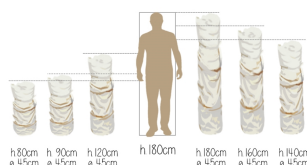
- [Guida completa al futon su VivereZen.it](#)
- [Cos'è un futon giapponese – Wikipedia](#)
- [Futon tradizionale vs Futon da massaggio – Blog Cinius](#)

Consigli pratici per l'uso:

- **Trasporto** : se vi spostate spesso, modelli preferiti più leggeri o dotati di sacca.
- **Pulizia** : modelli preferiti **sfoderabili** o con **fodera lavabile** .
- **Prova pratica** : se possibile, provatelo prima o confrontate le recensioni degli utenti che praticano shiatsu.

In conclusione...

Non esiste il “futon perfetto” per tutti. La scelta dipende dalle vostre **esigenze di pratica** , **modalità di spostamento** , e ovviamente dal **budget** . Investire in un buon supporto è importante per garantire benessere sia a voi che tutte le persone che riceveranno il trattamento. Se avete dubbi o volete condividere la vostra esperienza con un futon specifico, scriveteci!



✓ Profilo reclamato

Istituto Europeo di Shiatsu

Recensioni 3 • ★★★★★ 4,0 ⓘ

Scuola professionale

✎ Scrivi una recensione

Visita il sito web ↗

Aiutaci a farci conoscere!

Stai vivendo o hai vissuto una bella esperienza con noi? Ci farebbe molto piacere se volessi condividere la tua esperienza su **Trustpilot** ! La tua testimonianza è preziosa e unica per far conoscere l'Istituto Europeo di Shiatsu e il valore della nostra proposta! Per farlo, clicca il link qui in basso o sull'immagine sopra:

<https://it.trustpilot.com/review/shiatsu.mi.it>



Istituto Europeo di Shiatsu Milano e Firenze
PIAZZA MASCAGNI 10, 20127 FIRENZE / VIA SALMEGGIA 11, 20132 MILANO
SEDE LEGALE a SAN CASCIANO IN VAL DI PESA (FI).