

# PODSUMOWANIE LEKCJI – MASAŻ LECZNICZY – ELEMENTY SHIATSU - Szkoła Medycyny Naturalnej

## SHIATSU

Shi – palce atsu – ucisk – metoda leczenia za pomocą ucisku palców. Shiatsu to masaż wywodzący się Japonii. Powstał w ciągu ostatnich 100 lat, ale bazuje na kilkutygodniowej wiedzy z zakresu tradycyjnej medycyny chińskiej i japońskiej. Pomaga w sposób naturalny przywrócić harmonię w organizmie poprzez wspomoczenie go w mobilizacji sił regeneracyjnych.

Shiatsu to masaż meridianów oraz punktów na meridianach, dlatego – podobnie, jak w przypadku akupresury, wiedza o meridianach jest tu niezmiernie ważna.

### ZASADA DZIAŁANIA SHIATSU

Punkty, na które się oddziałuje to tak zwane **tsubo**. Punkty tsubo mają wielkość monety. Aby na nie oddziaływać, nie musisz używać dużej siły. Bywa jednak że dotykanie tsubo wywołuje ból u klienta. Jest to związane z istniejącą tam blokadą energetyczną. Ta blokada stanowi zator w przepływie energii. Zatory takie wywołują dysharmonię w układzie energetycznym, co z kolei powoduje problemy emocjonalne lub zdrowotne. Dotyk i masowanie tsubo ma na celu usunięcie tej blokady.

### TECHNIKI WYKONYWANIA SHIATSU

Jak w każdym masażu, także i w przypadku shiatsu stosowane są rozmaite techniki.

- **Kciuk**. Uciski należy wykonywać czubkiem kciuka pionowo w dół.
- **Dwa kciuki**. Tu wykonujemy ucisk kciukiem, który naciskamy drugim kciukiem.
- **Dwa palce**. Uciski wykonujemy palcem wskazującym, który przyciskamy palcem środkowym tej samej ręki.
- **Dwa palce** – palce środkowe. Ucisk wykonujesz palcem środkowym, który dociskasz palcem środkowym drugiej ręki.
- **Trzy palce**. Jeśli wykonujesz zabieg na twarzy czy brzuchu, użyj palca serdecznego, wskazującego i środkowego (technika trzech palców).

- **Płaszczyzna dłoni.** Tej techniki użyjesz, jeśli stosujesz shiatsu na oczach albo brzuchu.
- **Dłoń i palce.** Tu do ucisku stosujemy całą dłoń. Palce stosujemy do uciskania kilku punktów. Każdy palec uciska jeden punkt.
- **Dwie dłonie.** Ucisk w tej technice jest wykonywany dłonią, którą dociskamy drugą dłonią. Dłoń dociskająca może być położona równolegle do dłoni uciskającej meridian albo pod kątem.
- **Złączone dłonie.** Spleć dłonie jak do modlitwy (wersja, w której palce nie są wyprostowane, a splecione, palce jednej ręki znajdują się pomiędzy palcami drugiej). Następnie uciskaj ciało wewnętrzną stroną dłoni.

**Sposób nacisku:** naciskaj tak, jakby cały twój ciężar był w palcach. Obserwuj jednak reakcje klienta i dostosowuj siłę nacisku do jego potrzeb.

**Siła nacisku.** Od lekkiego do mocnego, ale dotyk ten nigdy nie może sprawiać wyraźnego bólu.

**Czas trwania nacisku:** do 3 sekund w przypadku szyi, do 7 sekund w przypadku pozostałych miejsc.

**Czas trwania całego zabiegu shiatsu:** ok. 30 minut dla osób zdrowych (działanie profilaktyczne) i około godziny dla chorych.

## ZASADY WYKONYWANIA SHIATSU

- Zaczynaj od rozgrzewki własnej,
- Pracuj ciężarem swojego ciała,
- Bądź świadomy swojego ciała,
- Pozostań zrelaksowany,
- Pracujesz obiema dłońmi,
- Prawidłowa postawa.

Zabieg shiatsu zacznij od rozgrzewki całego ciała zakończonej krótkim stretchingiem (rozciąganiem) partii, które rozgrzewałeś. Dzięki temu łatwiej przygotujesz się do zabiegu.

## SHIATSU – JEDNOSTKI MIARY

Podobnie, jak w akupresurze, w shiatsu stosuje się jednostkę miary zwaną cun. Miara ta pomaga zlokalizować punkty tsubo.

- 1 cun – szerokość kciuka,

- 1,5 cuna – obrazuje szerokość palca wskazującego i środkowego,
- 2 cuny – to szerokość palca wskazującego, środkowego i serdecznego,
- 3 cuny – to cztery palce ręki poza kciukiem.

Jednostką miary są zawsze palce klienta.

## **SHIATSU PRZECIWWSKAZANIA**

Za pomocą shiatsu możesz wspomagać leczenie różnego rodzaju chorób. Niemniej jak każda terapia, i shiatsu ma przeciwwskazania.

- Ciężkie choroby płuc, serca, wątroby i nerek,
- Krwawienia wewnętrzne, w tym wrzody żołądka,
- Nowotwory żołądka i jelit,
- Choroby zakaźne,
- Świeże złamania.

## **SHIATSU – ZAKAZANE PUNKTY U CIĘŻARNYCH**

W przypadku klientek ciężarnych nie opracowuj następujących punktów:

- Jelito Grube nr 4,
- Śledziona nr 6,
- Pęcherz Moczowy nr 67,
- Pęcherzyk Żółciowy nr 21.

Ich stymulacja może wywołać skurcze porodowe, co nie jest korzystne przed 37 tygodniem ciąży.

## **SHIATSU – ZABIEGI W POSZCZEGÓLNYCH POZYCJACH**

Kiedy wykonujesz zabieg shiatsu, twój klient leży na kocu lub macie albo bardzo cienkim materacu, który jest umieszczony na ziemi. Shiatsu nie wykonuje się na stole do masażu, choć można na takim stole wykonywać inne masaże.

Jeśli wykonałeś przygotowanie własne do shiatsu, przygotuj też swojego klienta. Jego ciało również powinieneś rozruszać w pozycji, którą przyjął do masażu. Traktuj go, jakby był niemowlęciem, krąż delikatnie jego kończynami itp.

**Pozycje klienta podczas zabiegu shiatsu:**

- Na brzuchu,
- Na plecach,
- Na boku.

Pozycja na brzuchu jest zakazana dla kobiet w ciąży. Niektórzy także nie zalecają leżenia na plecach kobietom w zaawansowanej ciąży, jako że rozrośnięta i ciężka macica może uciskać narządy wewnętrzne, w tym ważne elementy układu krążenia. Może to powodować omdlenie u niektórych kobiet. Dlatego właśnie w przypadku kobiet w ciąży najlepsze są pozycje w leżeniu na boku. Pamiętaj o punktach zakazanych u kobiet w ciąży.

## **SHIATSU W POZYCJI NA BRZUCHU**

**Shiatsu pleców**  
**Shiatsu nóg i stóp**

## **SHIATSU W POZYCJI NA PLECACH**

Tu klient powinien mieć dla wygody i stabilizacji wałek pod kolanami. Może być to zwinięty koc lub ręcznik. Może mieć również jasiek pod głową. Techniki, w których klient leży na plecach zaczynaj od nawiązania kontaktu i opracowania jego **hara**. Hara w języku japońskim oznacza brzuch. Hara to punkt znajdujący się 2-3 szerokości palca poniżej pępka, trochę w głąb ciała.

Nawiązanie kontaktu z hara polega na położeniu dłoni na hara i skupianiu się na nim w relaksie i koncentracji na pozytywnych myślach i emocjach. Następnie badaj palcami hara, uciskaj delikatnie ten punkt i wykonuj ruchy przesuwające. Na koniec powtórz koncentrację na hara z dłonią leżącą na tym punkcie.

**Shiatsu klatki piersiowej**

**Shiatsu rąk**

**Shiatsu karku i twarzy**

**Shiatsu nogi**

## **SHIATSU W POZYCJI NA BOKU**

Ułożenie ciała klienta podczas zabiegu shiatsu w pozycji bocznej: jeśli klient leży na boku prawym, jego prawa ręka jest wyprostowana i wyciągnięta w odległości 90 stopni od tułowia (pod kątem prostym, przed siebie). Lewa noga zaś jest zgięta w kolanie pod kątem 90 stopni. Kolano znajduje się z przodu, jest wyciągnięte do przodu.

Leżenie na boku lewym – tu wyciągnięta jest lewa ręka i prawa noga.

Zabieg w tej pozycji zaczynasz od skupiania się na hara klienta. Jedną dłoń znajduje się na hara z przodu, drugą na tej samej wysokości z tyłu.

Następnie jedną dłoń przenosisz na czakrę serca z przodu (środek klatki piersiowej), a druga znajduje się na podobnej wysokości z tyłu.

## **Zabiegi na głowie i ramieniu**

### **Shiatsu na bokach ciała**

### **Opracowywanie nóg w pozycji bocznej**

Marta Pyrchala-Zarzycka

[kursy@astrosalus.pl](mailto:kursy@astrosalus.pl) 506320330

#### **STRONY INTERNETOWE**

[www.astrosalus.pl](http://www.astrosalus.pl)

[www.astrosalus.com](http://www.astrosalus.com)

<http://kosmetyka-fitness.pl>

[www.magia-zycia.com.pl](http://www.magia-zycia.com.pl)

[www.sukces-biznes.pl](http://www.sukces-biznes.pl)

[www.edukacja-domowa.pl](http://www.edukacja-domowa.pl)  
[dzieci](http://www.edukacja-domowa.pl/dzieci)

#### **BLOGI**

<http://astrosalus.pl/medycyna-naturalna/>

<http://astrosalus.pl/reiki/>

<http://kosmetyka-fitness.pl/ona/>

<http://magia-zycia.com.pl/duchowosc/>

<http://sukces-biznes.pl/sukces/>

[www.edukacja-domowa.pl/rozwoj-](http://www.edukacja-domowa.pl/rozwoj-)