

Shiatsu

Ένα ενημερωτικό άρθρο



Oriental Medicine & Shiatsu Training Centre

© Ιλάειρα Μπουρατίνου 2013

Shiatsu

Ενότητες

- Εισαγωγή - τι είναι το Σιάτσου;
- Μια συνεδρία Σιάτσου
- Τα οφέλη του Σιάτσου
- Η φιλοσοφία και θεωρία του Σιάτσου
- Η εξέλιξη και η ιστορία του Σιάτσου

Τι είναι το Shiatsu

*“Η καρδιά του σιάτσου είναι σαν την αγάπη της μητέρας.
Η πίεση πάνω στο ανθρώπινο σώμα ζωντανεύει το σιντριβάνι της ζωής”
Tokujiro Namikoshi*

Σιάτσου στα Ιαπωνικά σημαίνει πίεση με τα δάκτυλα. Αξιοποιεί όμως μια ποικιλία από διαφορετικές τεχνικές, όπως οι διατάσεις, οι κινήσεις και οι πιέσεις ειδικών σημείων. Ο σκοπός του είναι να εξασφαλίσει τη μέγιστη ευεξία, επιδρώντας σε σώμα, νου και πνεύμα. Προσφέρει βαθιά χαλάρωση και ανακούφιση από τις εντάσεις και το στρες, που ευθύνονται έμμεσα ή άμεσα για την εμφάνιση πολλών προβλημάτων υγείας. Είναι πια μια από τις δημοφιλέστερες και πιο διαδεδομένες μεθόδους σωματικού χειρισμού στον κόσμο.



*Πίεση με τους αντίχειρες
με τα δάκτυλα ανοικτά*



Πίεση με τον νήχη



*Διάταση για τον μεσημβρινό της
Ουροδόχου Κύστης*



*Πίεση με τους αντίχειρες
με τα δάκτυλα κλειστά*



Ξυπόλυτο shiatsu στα πόδια



Πελάσισμα στη ράχη

Το Σιάτσου λειτουργεί φιλικά, σε συνεργία με τη φυσιολογία του κάθε οργανισμού χωρίς να πιέζει ή στρεσάρει το σώμα με επώδυνο ή επικίνδυνο τρόπο. Βοηθάει αποτελεσματικά σε μια ποικιλία από καταστάσεις, όπως το άγχος, η κούραση και οι

Shiatsu

χρόνιοι πόνοι. Ταυτόχρονα εστιάζεται στη διατήρηση και επανάκτηση της ομοιόστασης, δηλαδή της φυσικής αρμονίας των λειτουργιών και συστημάτων του οργανισμού. Μέσω της εφαρμογής μιας ευρείας γκάμας διαφορετικών τεχνικών, το Σιάτσου επιδιώκει να φέρει σε ισορροπία τόσο τους μύες και το σκελετό όσο το δίκτυο των ενεργειακών καναλιών (γνωστά ως μεσημβρινοί).

Μας χαρίζει τη δυνατότητα να δεχόμαστε και να προσφέρουμε ζεστασιά και φροντίδα μέσω του θεραπευτικού αγγίγματος. Επιτυγχάνει έτσι πιο άμεση διαπροσωπική επαφή και επικοινωνία, καθιστώντας ουσιαστικότερες τις σχέσεις μας με τους συνανθρώπους και αρμονικότερη την επικοινωνία μας με το περιβάλλον.



Διαγώνια Διάταση στην Πλάτη



Πίεση με τα ακροδάκτυλα



Πίεση με τα γόνατα



Περιοχή του ώμου



Πίεση με τους δύο αντίχειρες μαζί



Πίεση με τους πήλεις

Παρόλο που αναπτύχθηκε στην Ιαπωνία κατά τις αρχές του 20ου Αιώνα, το Σιάτσου έχει τις ρίζες του στην αρχαιότητα μαζί με τους άλλους κλάδους της Παραδοσιακής Ανατολικής θεραπευτικής [ΠΑΙ] όπως ο βελονισμός, η Γιόγκα και το Τσι Κούνγκ. Η ΠΑΙ βλέπει τον κόσμο μέσα από μια διαφορετική οπτική από εκείνη του σημερινού Δυτικού τρόπου σκέψης. Προσφέρει μια ολιστική αντίληψη της κάθε περίπτωσης, θεωρώντας ότι ο άνθρωπος είναι μικρογραφία της φύσης και ότι όλα τα φαινόμενα μέσα και έξω απ' αυτόν διαπλέκονται σε έναν αέναο κύκλο ενεργειακών εναλλαγών. Η παρουσία του Σιάτσου έχει γίνει πολύ σημαντική τα τελευταία χρόνια στην Ευρώπη και αλλού καθώς συνεχώς περισσότερα άτομα καταφεύγουν σ' αυτό για να αντιμετωπίσουν σωματικά και ψυχοσωματικά προβλήματα.

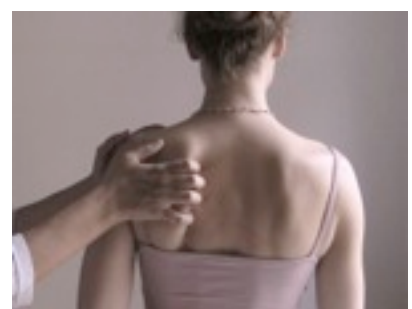
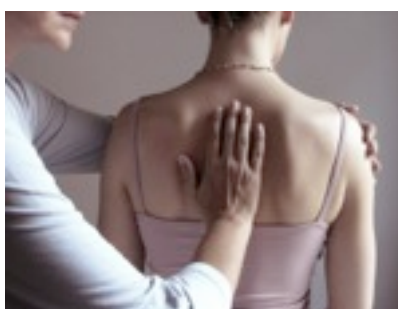
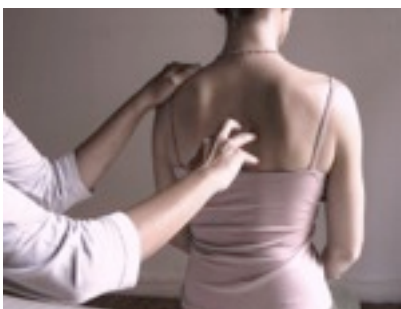
Shiatsu

Μια συνεδρία Σιάτσου (η εφαρμογή του Σιάτσου)

Στην αρχή της συνεδρίας ο θεραπευτής θα πάρει ένα λεπτομερές ιστορικό, αντλώντας διάφορες πληροφορίες για πιθανές ενοχλήσεις, τον τρόπο ζωής και τη ψυχολογική και σωματική κατάσταση. Θα παρατηρήσει τη στάση του σώματος, τη φωνή, το πρόσωπο, τη γλώσσα και άλλα στοιχεία που εκφράζουν την ενεργειακή κατάσταση του ατόμου. Μετά θα εξετάσει όλο το σώμα προσεκτικά: τους μύες, τους μεσημβρινούς, τα ενεργειακά σημεία, τους σφυγμούς και τις ειδικές «διαγνωστικές περιοχές» στην κοιλιά, τη ράχη και τα άκρα. Επιδιώκει έτσι να σχηματίσει μια ξεκάθαρη εικόνα της κατάστασης του ατόμου: την «ενεργειακή αξιολόγηση».

Προσπαθεί να δει τα συμπτώματα και τις διαφορετικές φάσεις των σωματικών διαδικασιών, φυσιολογικών και παθολογικών, περισσότερο ως εκφράσεις της κίνησης της ενέργειας παρά ως βιολογικές διαδικασίες. Βλέπει την ασθένεια σαν ένα δέντρο: Οι ρίζες συμβολίζουν το αίτιο, ενώ τα κλαδιά τα συμπτώματα. Έτσι ο θεραπευτής ίσως προτείνει κάποιες απλές ασκήσεις ή δώσει συμβουλές κατάλληλης διατροφής, που βοηθούν την ιδιοσυγκρασία και την τωρινή κατάσταση του ατόμου. Καμιά φορά ορισμένες αλλαγές των συνηθειών που συμβάλλουν στην αιτιολογία ανισορροπιών, είναι απαραίτητη και αποτελεί θεραπεία η ίδια.

Οι τεχνικές που εφαρμόζονται επιλέγονται προσεκτικά κάθε φορά γιατί στοχεύουν στο να διορθώσουν συγκεκριμένες ανισορροπίες που εντοπίστηκαν στην ενεργειακή αξιολόγηση. Είναι προσαρμοσμένες στο να τονώνουν και να εξισορροπούν το βιο-ενεργειακό δυναμικό του σώματος, εκεί που εκείνο το χρειάζεται. Επιλέγονται από μια εύρεία γκάμα που περιλαμβάνει τις γνωστές σταθερές (στατικές) πιέσεις, τις διατάσεις, τις κινητοποιήσεις αρθρώσεων και τις μαλάξεις. Εφαρμόζονται συνήθως με τις παλάμες, τα δάκτυλα, τους αντίχειρες, τους πήχεις, τους αγκώνες, τα πέλματα και τα γόνατα.



Συνήθως σε μια συνεδρία δουλεύεται όλο το σώμα, αλλά εάν χρειάζεται, ο θεραπευτής επικεντρώνεται σε συγκεκριμένες περιοχές, όπως η πλάτη, η κοιλιά, το πρόσωπο ή τα πόδια. Ρωτά το δεχόμενο πως νιώθει για να κατανοήσει ακόμα βαθύτερα την ενεργειακή του κατάσταση. Τον στηρίζει έτσι στο να αποκτήσει μεγαλύτερη συνείδηση και επαφή με το σώμα του. Ο δεχόμενος είναι ξαπλωμένος ή καθιστός σε άνετο βαμβακερό στρώμα στο δάπεδο και ντυμένος με άνετα ρούχα που καλύπτουν όλο το σώμα. Το περιβάλλον όπου γίνεται η συνεδρία είναι καθαρό και ήσυχο.

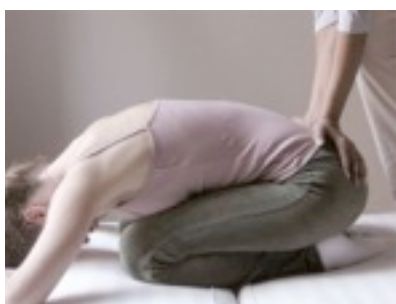
Επέρχεται ένα συναίσθημα ηρεμίας, βαθιάς χαλάρωσης και ανακούφισης κατά τη διάρκεια και μετά από μια συνεδρία Σιάτσου. Εκατομμύρια άνθρωποι έχουν περιγράψει

Shiatsu

την ευεργετική αίσθηση του με λόγια όπως «κάτι ενεργοποιείται», «γλυκό πόνο», «ζεστασία», «κάτι ανοίγει» και πολλά άλλα.

Ενώ μπορεί κανείς να παρατηρήσει πολύ μεγάλη βελτίωση σε μια μόνο συνεδρία, το καλύτερο αποτέλεσμα επέρχεται σταδιακά και χρειάζονται μία σειρά απ'αυτές. Οι συνεδρίες συνήθως γίνονται μία ή δύο φορές την εβδομάδα, ή σε αραιότερα διαστήματα και διαρκούν περίπου μία ώρα.

Το Σιάτσου έχει ευεργετικά αποτελέσματα στον καθένα, ανεξάρτητα από το αν αντιμετωπίζει ή όχι κάποιο ιδιαίτερο πρόβλημα υγείας. Είναι όμως, καλύτερο να έχει συζητήσει κανείς τα θέματα υγείας που τον απασχολούν με τον ιατρό του πριν ξεκινήσει οτιδήποτε μπορεί να επηρεάσει την κατάσταση της υγείας του.



Τα οφέλη του Σιάτσου

Σχεδόν όλοι μπορούν να επωφεληθούν από το Σιάτσου, σε όποια ηλικία ή φυσική κατάσταση κι αν βρίσκονται.

Άτομα που πάσχουν από αϋπνίες, κατάθλιψη ή ψυχολογικές μεταπτώσεις επωφελούνται σε μεγάλο βαθμό γιατί το Σιάτσου βοηθά την εναρμόνιση των συναισθημάτων, βελτιώνει την συγκέντρωση και απαλύνει το άγχος.

Εκείνοι που έχουν μεγάλες απαιτήσεις από το σώμα τους όπως οι αθλητές, οι χορευτές και άλλοι επαγγελματίες επωφελούνται από τις ειδικές πιέσεις και διατάσεις που εφαρμόζει το Σιάτσου. Η φυσική κατάσταση, η αντοχή και η ευλυγισία μεγιστοποιούνται, ενώ βελτιώνεται η στάση του σώματος.

Το Σιάτσου αντιμετωπίζει αποτελεσματικά πολλά γυναικολογικά προβλήματα όπως οι πόνοι της περιόδου, το προεμμηνορυσιακό σύνδρομο, ο ακανόνιστος κύκλος, η δυσκολία στη σύλληψη και η πεσμένη λίμπιντο. Ταυτόχρονα υποστηρίζει τη σωστή και ομαλή λειτουργία του αναπαραγωγικού συστήματος τόσο στους άνδρες, όσο και στις γυναίκες. Κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης προσφέρει ανακούφιση από διάφορα κοινά προβλήματα όπως οι πόνοι στην μέση και στα πόδια, η δυσπεψία κ.ά. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για να επιταχύνει και να διευκολύνει τον τοκετό.

Χρησιμοποιείται ακόμα ως βοήθημα για την ανάρρωση μετά από περίοδο ασθένειας, ή παράλληλα (συμπληρωματικά) με μεθόδους της συμβατικής ιατρικής.

Shiatsu

Παρακάτω παρατίθεται κατάλογος από κοινές καταστάσεις στην αντιμετώπιση των οποίων το Σιάτσου έχει αποδειχθεί χρήσιμο. Υπάρχουν όμως και πολλές άλλες όπου έχουν δώσει πολύ καλά αποτελέσματα:

- **Πόνοι διαφόρων προελεύσεων**

πόννοι στη μέση και την πλάτη, ισχιαλγία, αυχενικό, ημικρανίες, μυϊκή ένταση, πιάσιμο, κόπωση ή αδυναμία, κράμπες, δυσκαμψία ή πόνοι στις αρθρώσεις κ.ά.

- **Κόπωση, ατονία, αδυναμία**

γενικά ή μετά από περίοδο ασθένειας, χειρουργείο, τοκετό κ.λπ. για γρήγορη ανάρρωση

- **Τραυματισμοί**

βελτίωση της ίασης μετά από κατάγματα, θλάσεις και άλλες κακώσεις από άθληση, μετά από επεμβατικό ή άλλο τραυματισμό, ουλές κ.ά.

- **Αρθρικά, ρευματισμοί, τενοντίτιδα**

- **Νευρολογικά προβλήματα**

νευραλγίες, μούδιασμα, τρέμουλο, παράλυση και ατροφία κ.ά.

- **Προβλήματα αναπνευστικού συστήματος**

δύσπνοια, χρόνιας βήχας, φαρυγγίτιδα, ρινίτιδα, ιγμορίτιδα, άσθμα κ.ά.

- **Προβλήματα πεπτικού συστήματος**

δυσκολία στη χώνευση, καούρες, ανορεξία, υπερβολική πείνα, δυσκοιλιότητα, διάρροια, κολίτιδα, φουσκώματα κ.ά.

- **Υπέρβαρες ή υπόβαρες καταστάσεις**

- **Προβλήματα καρδιοαγγειακού συστήματος**

αδύναμη κυκλοφορία, διόγκωση των αγγείων, πρήξιμο των άκρων, αίσθηση παλμών κ.ά.

- **Προβλήματα αισθητήριων οργάνων**

μείωση της όρασης, ευαισθησία στα μάτια, ξηροφθαλμία, αυξημένη πίεση, επιπεφυκίτιδα, εμβοές, ωτίτιδα, μείωση της ακοής κ.ά.

- **Ίλιγγος και ζαλάδα**

- **Άγχος και ψυχολογικά προβλήματα**

ψυχολογική ένταση και στρες, αϋπνίες, εκνευρισμός, εθισμοί (κάπνισμα κ.ά.), φοβίες, κατάθλιψη κ.ά.

- **Προβλήματα ανδρών**

πεςμένη ή υπερβολική λίμπιντο, ανικανότητα, κήλη κ.ά.

- **Προβλήματα γυναικών**

πόννοι περιόδου, προεμμηνορρυσιακό σύνδρομο, πόνος των μαστών, ακανόνιστος κύκλος, αμηνόρροια, μητρορραγία, κύστες, ινομύματα, ενδομητρίωση, κυστίτιδα, κολπίτιδα, δυσκολία στη σύλληψη, συχνές αποβολές, δυσκολίες εγκυμοσύνης και τοκετού, πεςμένη λίμπιντο, εξάψεις, προβλήματα εμμηνόπαυσης, πρόπτωση κ.ά.

Shiatsu



Η Θεωρία του Σιάτσου

Σύμφωνα με την Παραδοσιακή Ανατολική Ιατρική, στην οποία βασίζεται το Σιάτσου, τα ενεργειακά σημεία του σώματος σχηματίζουν ένα δίκτυο καναλιών όπου ρέει η Ζωτική Ενέργεια, γνωστή ως Κι η Τσι (Qi). Οι μεσημβρινοί συνδέουν το κάθε κύτταρο, ιστό και όργανο σε ενιαίο σύμπλεγμα λειτουργιών. Κατατάσσονται σε δύο αντίθετα και συγχρόνως αλληλεξαρτώμενα ρεύματα, γνωστά ως γιν και γιάνγκ. Η ενέργεια γιν έχει μια πιο ήπια, δροσερή και θρεπτική ποιότητα ενώ η γιανγκ είναι δραστήρια και θερμή. Σύμφωνα με την ανατολική αντίληψη, η υγεία μας έγκειται στην εξισορρόπηση των δύο αυτών δυνάμεων.

Σε περιπτώσεις έντασης που οφείλονται σε ψυχικά, σωματικά ή περιβαλλοντικά αίτια το Γιν - Γιάνγκ χάνει την ισορροπία του και το Κι των μεσημβρινών οδηγείται είτε σε κατάσταση υπερπληρότητας είτε ανεπάρκειας. Αυτήν ακριβώς την δυσαρμονία βιώνουμε ως δυσφορία, πόνο ή ασθένεια.

Η διάγνωση του Σιάτσου δεν απομονώνει συγκεκριμένα συμπτώματα ή εκδηλώσεις, αλλά προσπαθεί να τα δει ως μέρος μιας συνολικής εικόνας ανισορροπίας. Δίνει τη δυνατότητα παρατήρησης ανισορροπιών στη ροή της ενέργειας και των δυσλειτουργιών του οργανισμού, πριν εκείνες εκδηλωθούν ως ασθένεια.

Η πρακτική τεχνική του Σιάτσου βασίζεται σε αρχαίες μεθόδους θεραπευτικού μασάζ όπως το Τουίνα (παραδοσιακό Κινέζικο μασάζ), το Άνμα (αρχαίο Ιαπωνικό μασάζ) και το Αμπούκου (Ιαπωνικό μασάζ της κοιλιάς). Ακόμα, κάνει χρήση τεχνικών οι οποίες είναι κοινές με άλλες μεθόδους σωματικού χειρισμού όπως η φυσικοθεραπεία και η χειροπρακτική. Στην εφαρμογή του Σιάτσου παίζουν επίσης καίριο ρόλο οι σημαντικότερες μέθοδοι ενδυνάμωσης και εναρμόνισης του Κι. Αυτές περιλαμβάνουν το Τσι Κουνγκ, το Ντο Γιν και το διαλογισμό.

Shiatsu



Η Εξέλιξη και η Ιστορία του Σιάτσου

Το Σιάτσου αναπτύχθηκε στην Ιαπωνία στις αρχές του 20ου αιώνα από τον Tokujiro Namikoshi Sensei ο οποίος, σε ηλικία μόλις 7 ετών, θεράπευσε την μητέρα του από ρευματισμούς χρησιμοποιώντας πιέσεις με τις παλάμες τα δάκτυλα και τους αντίχειρες. Αργότερα μελετώντας το σώμα ανέπτυξε μια θεωρία βασισμένη στην ανατομία και φυσιολογία. Το Σιάτσου και το παραδοσιακό Ιαπωνικό μασάζ Μασάζ Άνμα, με ιστορία 4000 ετών αναγνωρίστηκαν επίσημα ως «θεραπεία με τα χέρια» (μεταφράζεται αλλιώς ως «χειροπρακτική») από την Ιαπωνική κυβέρνηση το 1955. Το 1964 το υπουργείο υγείας διαφοροποίησε το Σιάτσου από το Άνμα και το αναγνώρισε ως ξεχωριστή θεραπευτική μέθοδο, Ιαπωνικής προέλευσης. Στην Ευρώπη και στην Αμερική εμφανίστηκε στις δεκαετίες του '50-70.

Με το πέρασμα του χρόνου το Σιάτσου ανέπτυξε διαφορετικά στυλ και προσεγγίσεις, παρ'όλο που **Namikoshi Shiatsu** είναι το μόνο επισήμως αναγνωρισμένο στην Ιαπωνία:

Tsubo Shiatsu	Εφαρμόζει πιέσεις σε συγκεκριμένα βελονιστικά σημεία με βάση τη θεωρία ΠΑΙ
Meridian Shiatsu	Εφαρμόζει πιέσεις και άλλες τεχνικές κατά μήκος των μεσημβρινών με βάση τη θεωρία ΠΑΙ
Iokai (Zen) Shiatsu	Εφαρμόζει σύστημα εκτεταμένων μεσημβρινών και απλοποιημένη μορφή θεωρίας ΠΑΙ. Στηρίζεται στη θεωρία του kyo-jitsu. Βασίζεται στο έργο του Shizuto Masunaga.
Tao Shiatsu	Έχει ως βάση τη φιλοσοφία του Ταοϊσμού.
Ohashiatsu	Παρόμοιο με το Ζεν Σιάτσου, εφαρμόζει ειδικές διαγνωστικές τεχνικές που εξελίχθηκαν από τον Wataru Ohashi.
Macrobiotic Shiatsu	Δίνει μεγάλη έμφαση σε ειδική μακροβιοτική διατροφή. Βασίζεται στο έργο του George Oshawa.
Άλλα στυλ Σιάτσου	Περιλαμβάνουν το Endo Shiatsu και τις ζώνες Hirata.

Έτσι, κάποιοι εφαρμόζουν ένα από αυτά τα στυλ Σιάτσου και άλλοι τα συνδυάζουν σε ενιαίο σύστημα που δανειζεται τόσο την Παραδοσιακή Ανατολίτικη προσέγγιση όσο και τη μοντέρνα βιολογική άποψη του σώματος.

Το επίπεδο των διαφόρων μεθόδων της μη συμβατικής ιατρικής βελτιώνεται σταθερά, καθώς όλο και περισσότερα ιατρικά και παραϊατρικά ιδρύματα εντάσσουν τις μεθόδους αυτές στα θεραπευτικά τους προγράμματα. Τα τελευταία 10 χρόνια, η χρήση του Σιάτσου έχει αυξηθεί ραγδαία και στην Ελλάδα. Με βάση τις διατάξεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ανήκει στις συμπληρωματικές αγωγές υγείας.



Oriental Medicine & Shiatsu Training Centre

Shiatsu



Από το 1994



— The —
EUROPEAN
SHIATSU
SCHOOL

Oriental Medicine & Shiatsu Training Centre

Αγλαύρου 13, Κουκάκι, Αθήνα. Τηλ: 210 6440023 | www.omcentre.gr