

## **Mire is jó a shiatsu?**

**" A shiatsu ujjnyomást jelent. A meridián pontok (=tsubo-k) kapcsolatba lépnek az izmokkal, a csontokkal, a vérerekkel, az idegekkel, a nyirokerekkel, a belső elválasztású mirigyekkel, hiszen a meridiánok a szervezet minden pontján megtalálhatóak.**

**Ha megnyomjuk ezeket a pontokat nem csak a bőrre és az izmok feszülésére gyakorlunk hatást, de befolyásoljuk az idegrendszert, elősegítjük az emésztést, serkentjük a vér- és a nyirokkeringést, ill. a belső elválasztású mirigyek működését is, vagyis a hormonok termelődését.**

**Ennek köszönhetően a shiatsu megelőzi a betegséget és támogatja a szervezet természetes öngyógyító képességét." (Toru Namikoshi)**

Namikoshi (XX. században élt shiatsu mester) meghatározása rávilágít arra az egyszerű tényre, hogy az anatómia és az ősi keleti orvoslás elválaszthatatlanok egymástól.

Miközben a meridiánok vonalán dolgozunk a shiatsu kezelésben – követve ezzel az akupresszúrában, akupunktúrában is használt több ezer éves kínai tanításokat – hatást gyakorlunk a különböző szervekre és szervrendszerekre. Ezek szerint a shiatsu kezelésekkel mindig legalább kettős hatást érünk el: konkrét helyi hatást, azon a területen, ahol éppen dolgozunk, ill. a meridiánokra kifejtett hatást, amely finom energetikai változásokat idéz elő a testben és a lélekben.

A shiatsu testmunkában különböző szinteken tudunk dolgozni, vagyis a csontokon, ízületeken, izmokon, kötőszövetek alatti mélyebb rétegekben, a meridiánokon és az ún. pólyákkal (a szerveket behálózó, és a szervek közti kapcsolatot megteremtő finom, pókhálószerű anyaggal).

Ezek a szintek természetesen nem léteznek egymástól elválasztva, egymáson átmennek, kiegészítik egymást, visszahatnak egymásra. A kötőszövetek hatással vannak az izmokra, inakra, szalagokra. Az izmok, a szalagok, inak összefüggésben vannak a csontokkal. A belső szervek, az idegek és a test folyadékok éppen így a belső folyamatok által meghatározottak.

A tudat vezényli (és fenntartja) az egész szimfóniát miközben, az egyes személyiségektől függően, szintről-szintre mozog, áramlik az energia.

A csontok szintje a legerősebb összetömörülés, éppen ezért hosszú távon a legnehezebben változtatható energia szint.

### **A gerincoszlop**

nemcsak jellemünk, a világgal szembeni egyenes tartásunk záloga, de a mélyen ülő lelki problémáink, fájdalmaink, az elszennvedett szerelmi csalódások, negatív érzelmek hordozója is. Életünk során megszerzett tapasztalataink, pl. a "nem szeretnek, nem vagyok jó" meghatározó alapélmény, mozgásunkban, kreativitásunkban is korlátozóvá tesz minket. Ha nem vagyunk képesek kifejezni, milyenek is vagyunk valójában gyakran dachoz, agresszióhoz folyamodunk.

### **A hajlott hát**

gyakran a bezárkózás, blokkolt érzelmek külső megjelenése. A **fájó derék** a félelmek képi kivetülése, a víz elem megrekedése. A shiatsu kezelések "kiegyenesíthetik" a hátat, derekat. Ha javul a tartásunk egész világunk, az emberekhez való hozzáállásunk megváltozik.

**A shiatsu kezelésekkel konkrét tünetekre is tudunk megoldást adni,** természetesen úgy, hogy mindig az egész testre, az egész emberre irányítjuk a figyelmünket, de a meglévő és problémát okozó tünetet is orvosoljuk, vagy enyhítjük.

### **Melyek a leggyakoribb tünetek?**

#### **A gerincferdülés (scoliosis)**

kezelésekor az elmozdult csigolyatesten végzett munkával, finom kimozzgatásokkal, nyújtásokkal dolgozunk. Az elmozdulás keletkezhet a gerinc bármely szakaszán. Leggyakrabban a felső háti szakaszon, a lapockák között, a 3, 4, 5. ágyéki csigolyáknál vagy valamelyik nyakcsigolyánál tapasztalható elmozdulás. A korrekciós munka bármelyik területen lehetséges. Megtanítjuk az elmozdult csigolyát visszatérni az egyeneshez. Majd meridián munkával integráljuk a testbe az új test élményt.

Az új, egyenes testtartás ismeretlen, idegen érzésekkel tölt el minket. Minél hosszabb ideje áll fenn a csontozati probléma, sajnos annál hosszabb a regeneráció, hiszen már a régi beidegződés az otthonos.

### **A csípő vagy deréktáji problémáknál**

az előbb említett korrekciót követően mindig fontos az 1. nyakcsigolya, az Atlas vagy a 2, az Axis eltolódásának finom kiegyenlítése. Ezek is jelentősen befolyásolják a gerinc fájdalmakat, hiszen a gerincoszlopnak ezen a felső végpontján könnyen megrekedhet az energia. A derék fájdalmakra hatásos a másik oldalról, a has felől végzett, shiatsu specifikus has masszáz, japánul ampuku. (Az ampuku más problémákra is nagyon hatékony segítség, még a későbbiekben is lesz róla szó.)

### **Nyakfájást is okozhat**

az 1, 2 vagy 6-os nyakcsigolyák elmozdulása. A shiatsu kezelésben a nyakon végzett technikák, kimoztatás, masszírozás, meridián pontok kezelése mindig helyet kap. Nyak panaszok esetén a kezelésben hosszabb időt szentelünk ennek a testrésznek, majd a teljes gerinc szakasszal együtt végzünk nyújtásokat.

### **A keresztcsonti fájdalom**

sok esetben csípő ízület (SI=sacro-iliacalis-izület) elmozdulásából adódik. Ilyenkor a keresztcsonton és környezetében végzünk kimoztatásokat, dinamikus technikákat, meridián munkát. A sacro tuberalis szalag, a horpasz izom és a szeméremcsont kezelése is támogatja a gyógyulást. Néhány esetben a szeméremcsont (=szimfízis) traumatikus sérülése, törése vagy tökéletlen helyzete okozza a keresztcsonti fájdalmat. Ezért a szimfízis tesztelése, korrekciója önmagában adhat megoldást.

Főként a vese, epehólyag ill. az ún. pólya (fascia) munka révén valósul meg az integráció, mely a végleges gyógyuláshoz elengedhetetlen.

### **Váll és a lapocka ízületi**

problémák esetén is hatékonyan tudunk dolgozni. A shiatsu munka során ilyenkor az összes mozgathatósági irányt figyelembe vesszük. A környező kis ízületeket minden irányból bevonjuk a munkába. Az előbb említett integráció, a mélyebb kötőszöveti rétegekben itt sem maradhat el.

### **Emésztési problémákra, székrekedésre, hasmenésre, nőgyógyászati bajokra**

a has-kezelése, japánul: hara-kezelés (vagy ampuku) a teljes shiatsu kezelés részeként vagy akár önmagában is hatékony segítség lehet. Megszünteti a bél és a különböző belső szervi feszültségeket. Közvetlen hatást gyakorol a gyomorra, epehólyagra, májra, hólyagra, az

ivarszervekre. Ellazítja az egész testet. Kellemes „mellékhatásként” a has kisebb lesz, a bőr feszesebbé válik.

### **Egy bécsi példa a shiatsu és a nyugati orvoslás együttműködésére**

**Thomas Nelissen**, elismert szaktekintély az európai shiatsu gyógyászok között, a bécsi "Hara" Shiatsu Iskola, megalapítója és vezetője. A Bécsi Egyetemi Klinikával 15 éve tart már Thomas Nelissen együttműködése, melyben Ő maga és tanítványai többféle betegségtünetet kezelnek shiatsual. Ily módon szép példát látunk arra, milyen hatékony lehet a nyugati és a keleti gyógyítás összekapcsolódása. (Az eredményekről nemrégiben került fel egy film a YouTube-ra.)

Dr. Heinz Kuderna, professzor elmondja, hogy összesen 120 beteg kapott a klinikán rendszeresen shiatsu kezeléseket, közülük **80 %-nak egyértelműen javult az állapota.**

A nőgyógyászati problémák közül a **PMS-t** kezelik eredményesen shiatsual, ill. a teherbeesést is pozitívan tudják befolyásolni.

Dr. Ingrid Rapatz, pszicho terapeuta beszámol arról, hogy pácienseinél a shiatsu kezeléseket jó hatásokkal, gyors eredményt hozva javították az **alvásproblémákat**. Ugyanezt erősíti meg egy másik pszicho terapeuta, Dr. Christian Korbl, és még hozzáteszi a **pszichoszomatikus betegségeknél** is hatékony segítséget nyújtottak a shiatsu kezeléseket, a testi tünetek változtak a kezeléseket hatására.

Michael Heck, mint páciens elmeséli, apai ágon olyan genetikai örökséget kapott, hogy orvosai biztosra vették max. 40 évesen **csípő protézis műtéten** kell átesnie.

Ma már, 40 éves és a shiatsu kezeléseket segítségével nem csak a fájdalmaitól szabadult meg, de - az ortopéd orvosok legnagyobb meglepetésére - **sikerült teljesen megszabadulni a súlyos műtéttől is.**

A **pszichoterápiára javasolt gyerekeknél** a shiatsu segítségével - a fizikai kontaktus jótékony hatása révén is - elsősorban a bizalmat és az elfogadást sikerült megerősíteni.

## **Részletek egy Európán átívelő Shiatsu-tanulmányból**

A 2007-es kutatást az amerikai leedsi egyetem vezette, az Európai Shiatsu Szövetség megbízásából, Anglia, Spanyolország és Ausztria részvételével. Összesen 633 kliens (67 %) küldte vissza kitöltve a leedsi egyetemnek a kérdőíveket. Melyek a legfontosabb eredmények, amelyek kiderültek a kérdőívekből?

### **Ki és miért veszi igénybe a shiatsu kezelést?**

A tipikus shiatsu-kliens: 40-es éveiben járó nő, alkalmazott, már találkozott a shiatsualal egyszer, amely találkozás számára élményt adott. (Angliában valamivel magasabb ez az életkor, kb. 50 év.) Az első shiatsu kezelést sokan kíváncsiságból választják (a megkérdezettek 1/3-a), mások „az egészségi állapotukon szeretnék változtatni, vagy az egészségüket megőrizni” (ez a válasz a 2. és 3. helyen áll) vagy „valamit szeretnék önmagukért tenni”, ill. „a személyes fejlődésüket” szeretnék előmozdítani.

### **Mit várnak a kliensek a shiatsu kezeléstől?**

Ennél a kérdésnél jellemző a sokszínűség a válaszadásokban. Sok kliens már egyszer kapott kezelést, ez a pozitív tapasztalat indítja az újabb kezelésre. Mindhárom országban ugyanazok az elvárások voltak fontosak, nevezetesen:

- a test energetikai kezelése,
- a személyiség kibontakoztatása,
- feszültség- vagy stressz-oldás,
- megszabadulás a fájdalomtól, tünetektől,
- a konkrét tünetek enyhítése,
- érzelmi segítség és támogatás,
- a testi- és szellemi tudatosság erősítése

### **Kapcsolat a kliens és a kezelő között**

Túlnyomórészt pozitívan értékelték a kliensek és kezelők. A kliensek nagyra értékelték, hogy személyiségüket nagymértékben elfogadták. A kezelők túlnyomórészt bizalomteljesnek, általánosságban meghittnek jellemezték a kapcsolatokat.

## A shiatsu közvetlen hatásai

A közvetlen hatás, amely már a kezelés közben vagy azt követően jelentkezik:

- a blokkok oldódása,- a testi és érzelmi változások,
- a kliens ellazult, nyugodt, kiegyensúlyozott állapota,
- az az élmény, hogy a kihívásoknak sokkal inkább képes eleget tenni.

## Biztonság és negatív hatások

Kellemetlen tapasztalatok 12-22 %-ban fordultak elő a megkérdezetteknél. A legmagasabb %-os arány a második kérdőívben fordul elő, 4-6 nappal a shiatsut követően, ez 18-21 %. A legalacsonyabb % szám a negyedik kérdőívben olvasható: 12-17 %, a kezelés után 6 hónappal. A kliensek 82 %-a átmenetinek ítélte a negatív reakciókat, vagyis kezdetben negatív, de bátorító hatásúnak, amely átalakult pozitív hatássá. Csak 3 % mondta, hogy a negatív hatás „nem kívánatos” ill. „olyan hatás, amely a biztonságérzetét veszélyezteti”.

## A shiatsu hosszútávú hatásai

Lényeges javulás volt tapasztalható valamennyi tünetnél. (Ausztria, Anglia) A legnagyobb változásokat a **feszültségek és a stressz** ill. az ezekre visszavezethető problémáknál tapasztaltuk, mint pl. az izomzatban, az ízületekben, test-tájakon (beleértve a testtartási és hát-fájásos problémákat). A különféle panaszok is enyhültek – ez a spanyol válaszadókra is igaz.

Általánosak az olyan shiatsu-specifikus hatások, mint "**változások az egészségi állapotban**", vagy a saját egészségünk iránti bizalom növekedése.

A **testtartás javulása** hozzájárul önmagunk jobb megértéséhez, lehetővé teszi a saját testünkhöz való jobb viszony kialakítását, képessé tesz minket arra, hogy az egyes élet helyzetekkel jobban tudjunk bánni ill. hogy emberi mivoltunkban is fejlődjünk, kiteljesedjünk.

Kb. a válaszadók 4/5-e – a shiatsu-kezelő javaslatára – **életmódján is változtatott**. Ez azt jelenti, hogy csökkentette pl. a napi stresszt,

rendszeresen bizonyos gyakorlatokat végzett, táplálkozási szokásain változtatott.

A megkérdezettek 1/3-a ezen túlmenően a kezelések hatására is tapasztalt **testi és szellemi változásokat**, ill. **képessé vált az elengedésre**. Sok shiatsu kliensnél fontosabbá vált a **betegségmegelőzés**, ill. a tünetek kezelése, utóbbinál **hangsúlyosabb szerepet kaptak a alternatív orvoslás módszerei**.

### **Elvárások és megelégedettség**

A kliensek túlnyomó többsége leírta, hogy elvárásainak eleget tett a shiatsu, vagy elvárásait messze túlszárnyalta. Csak egy nagyon csekély számú kliens (5) írta, hogy nem felelt meg elvárásainak a shiatsu kezelés.

### **Gazdasági hatások**

Világosan megmutatkozik, hogy a shiatsu kezelések ideje alatt csökkent az orvos ill. kórház igénybevétele. Ez komoly költségmegtakarítást jelent a társadalombiztosítás számára. További spórolás várható, ha az életmódon is változtatunk (pl. testgyakorlással, több pihenéssel, feszültség oldó technikákkal, táplálkozás-váltással....).

**Általánosságban elmondhatjuk, hogy a tanulmány rámutat arra, hogy a shiatsu alkalmazása biztonságos, hatásai pozitívak a kezelések időtartama alatt és hosszabb távon is nagy valószínűséggel várhatóak pozitív hatások.**

A shiatsu kezelők számára A.F. Long (a kutatás vezetője) mindenképp előtt az alábbi tanulságokat vonta le:

Látható, hogy nagyon fontos az odaadó támogatás a kliensek számára a shiatsu kezelések ideje alatt, különösen a gyógyulási krízis helyzetek, az energetikai változások, egyensúlytalanságok megértését kell segíteni.

Megmutatkozik, hogy a shiatsu akkor lehet hatásos, ha tanácsokkal, ajánlásokkal látjuk el a klienset az életmód váltást illetően, annak érdekében, hogy az egészséget mindinkább támogassuk ill. az egészség tudatosságot fejlesszük.

A shiatsu döntő szerepet játszhat az egészségmegőrzés területén és a betegségek megelőzésében.

A kliens-shiatsu-kezelő kapcsolat nagy jelentőséggel bír, különösen azért, mert a kliens és a kezelő „együtműködnek”, a kliensnek azonban nagyobb szerepet kell vállalnia, a saját egészségének felelősségét.

Forrás:

[http://www.shiatsu-austria.at/einfuehrung/forschung\\_27.htm](http://www.shiatsu-austria.at/einfuehrung/forschung_27.htm)