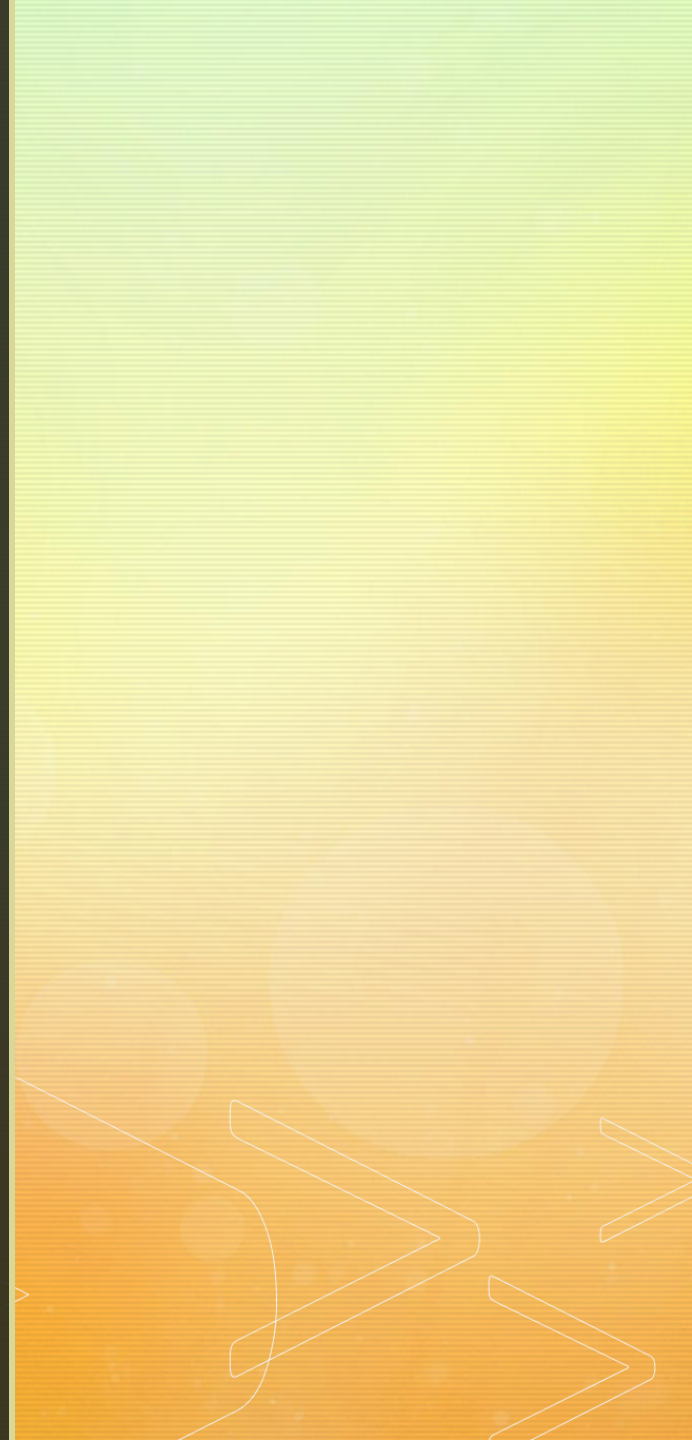




Shiatsu



Původ a význam

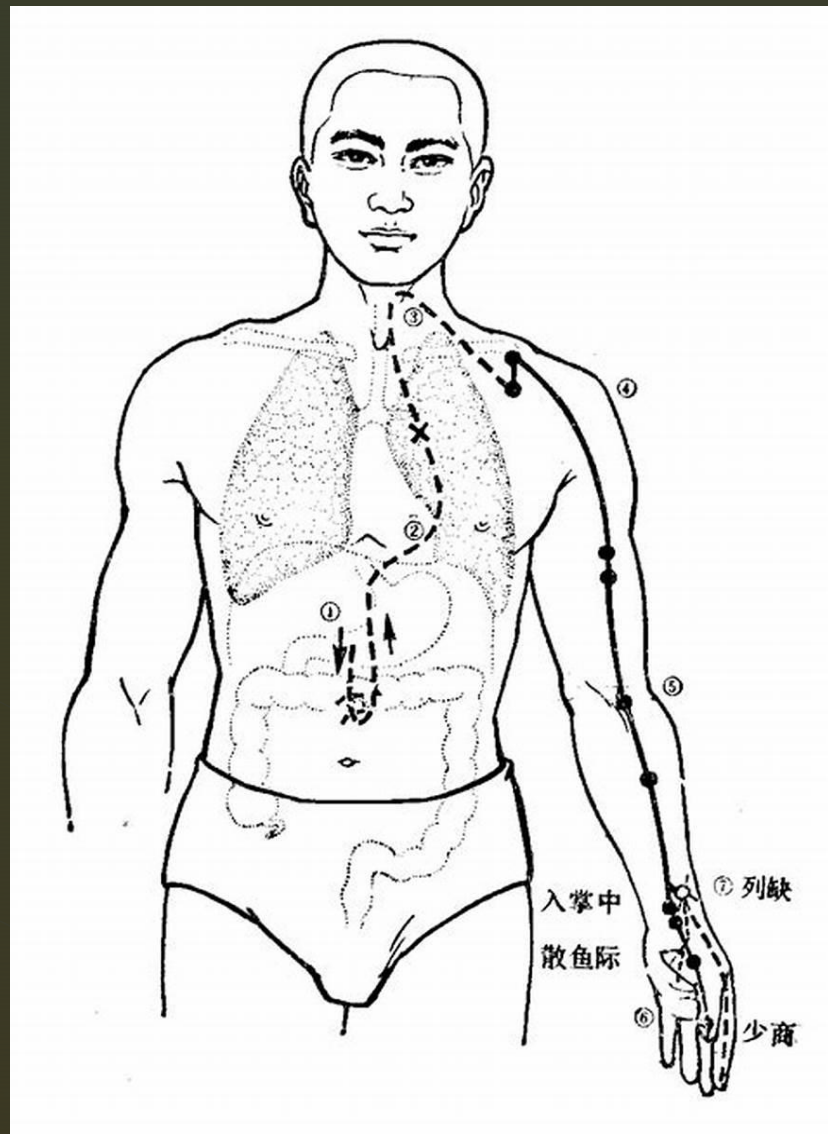
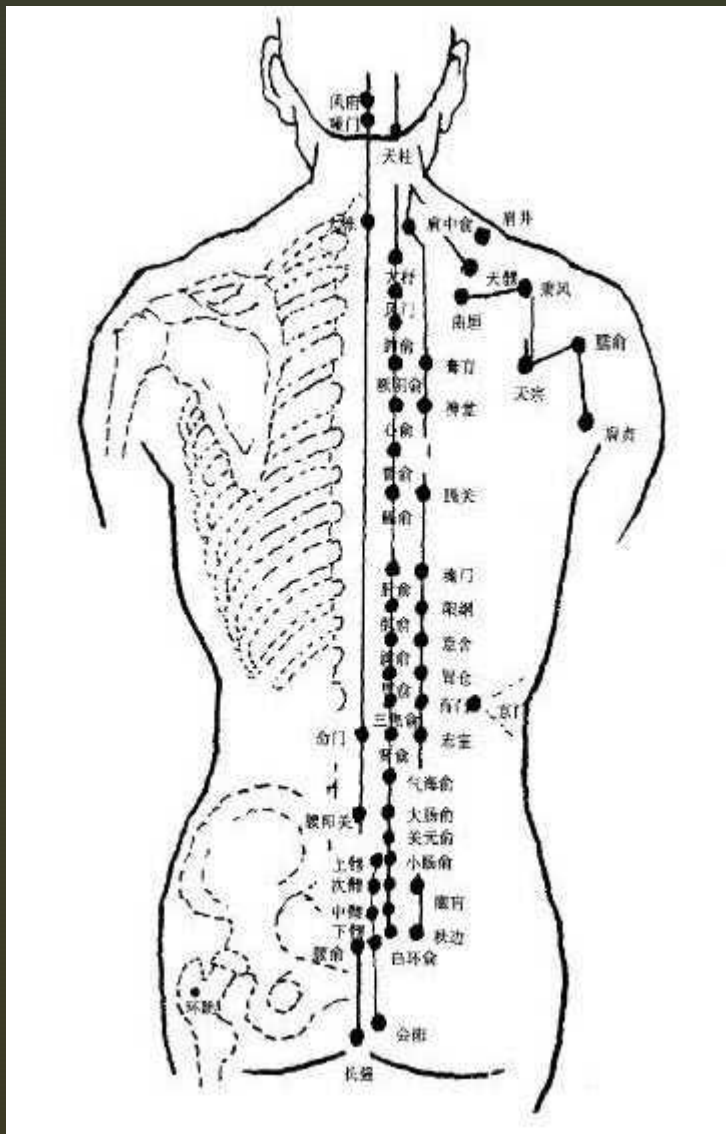
- Shiatsu, v českém přepisu jako šiacu je japonská masážní technika. Shi znamená prsty, atsu tlak.
- Původ metody lze hledat už u čínského Žlutého císaře a jeho knihy „Nei- Jing“. Je to prakticky „kánon“ tradiční čínské medicíny, z níž vychází i masérská technika anma.
- Do Japonska tuto metodu přinesl buddhistický mnich Ganjin Osho roku 552. Znal rovněž akupunkturu, moxování, gua- sha, fytoterapii. V 17. století se o značný rozvoj anma v Japonsku zasloužil Weichi Sugijama.
- V 19. století za dynastie Meiji se Japonsko snažilo stát velmocí západního stylu a Západu se snažilo vyrovnat nejenom ekonomicky, vojensky, ale i kulturně a stylem života. A tak byly zakázány tradiční léčebné metody vycházející z čínské a lidové medicíny. Propagovala se ta západní. Tamae Tempaku zákaz masáže anma dovedně obešel tak, že dal původní masáži vědecký západní pohled, použil jinou terminologii a poprvé se objevil název shiatsu. V roce 1911 vydal učebnici a další své publikace. Po roce 1945 se postupně šíří do světa.

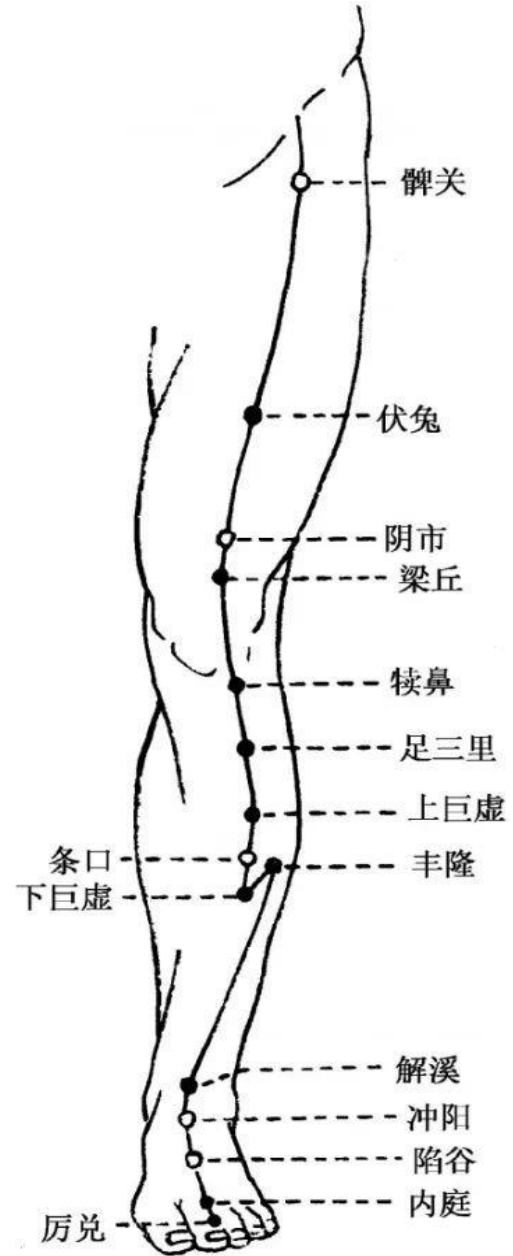
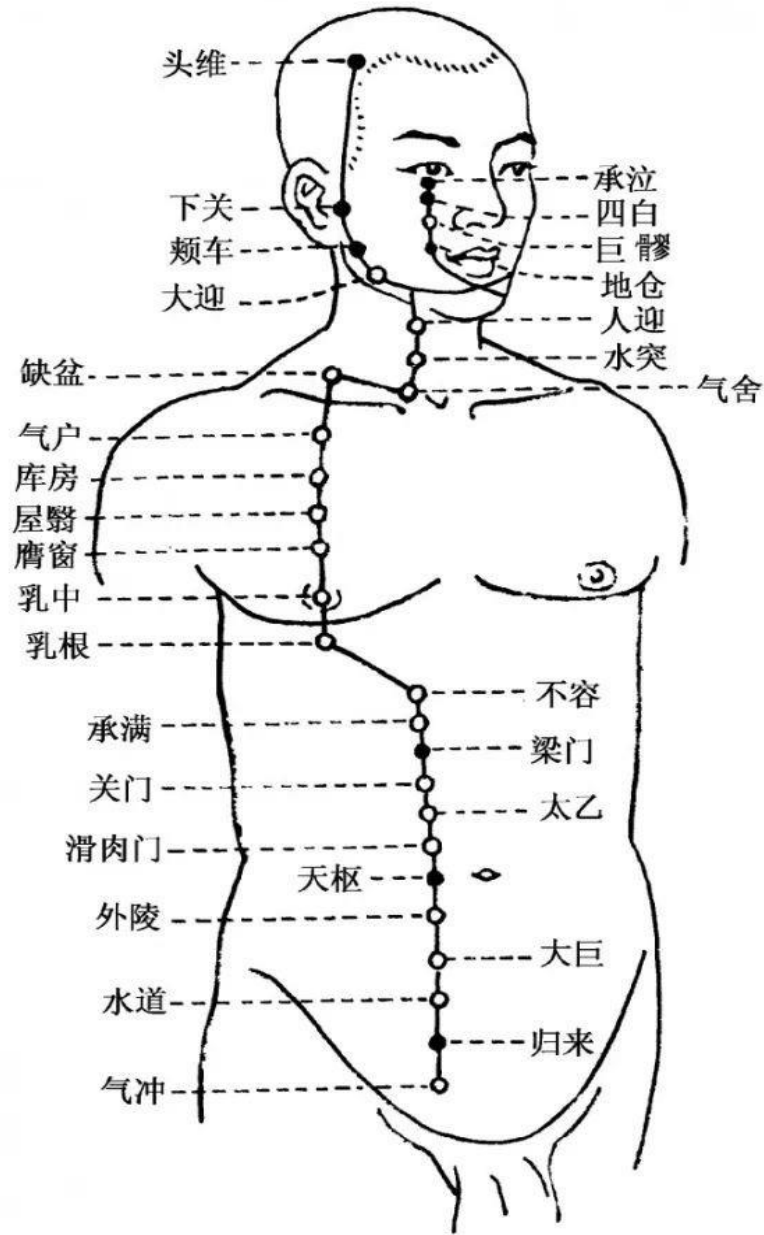
Jak to funguje?

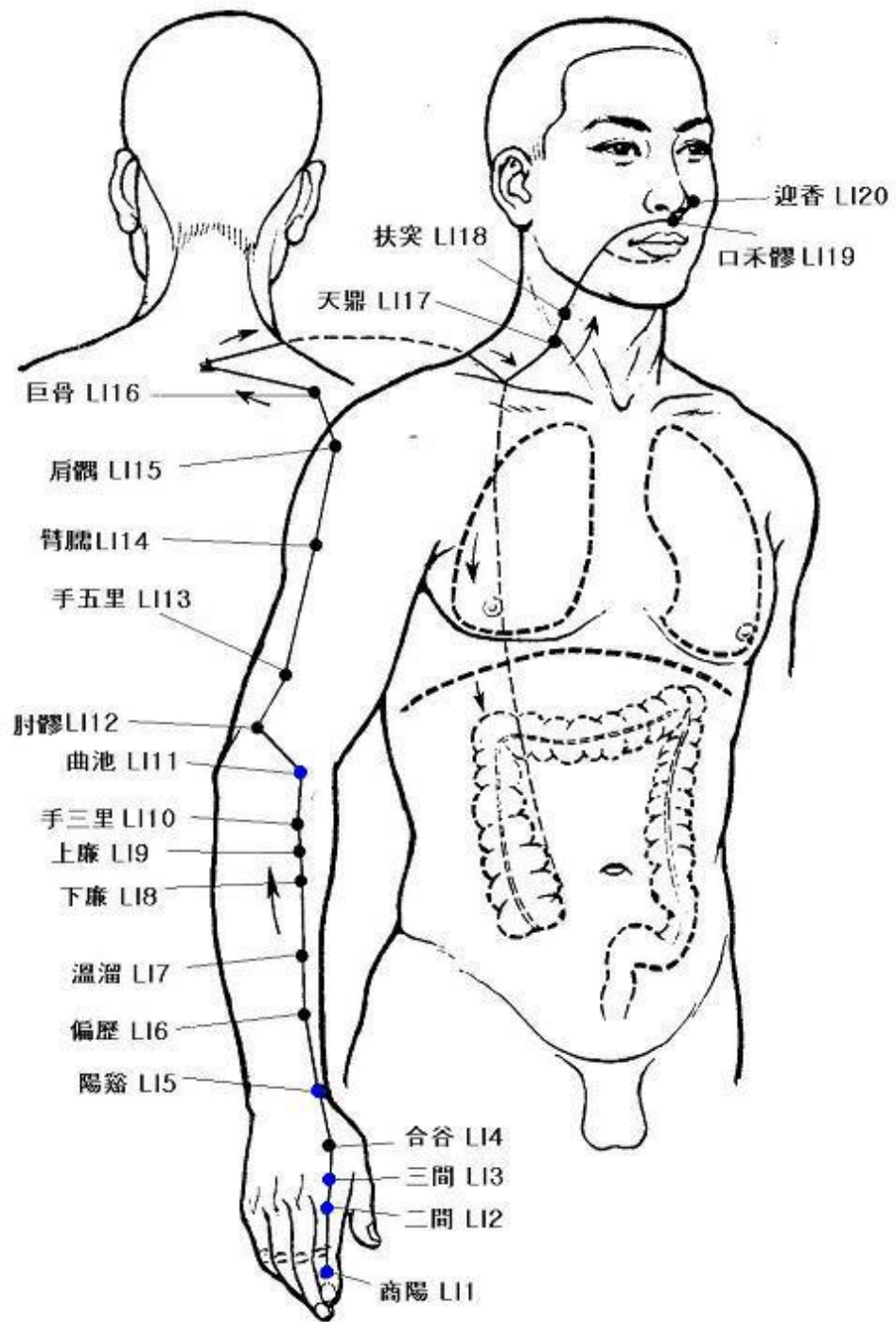
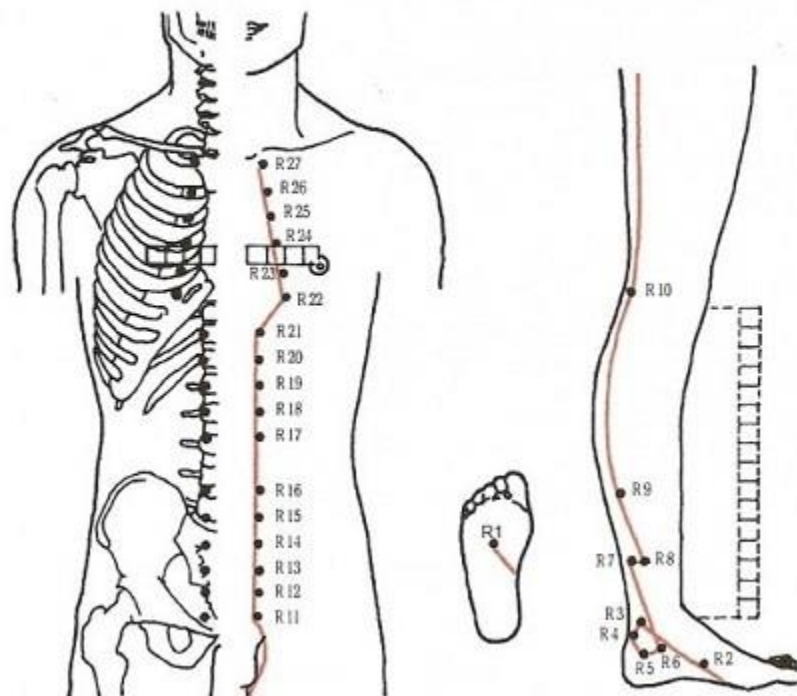
- Shiatsu je nedílnou součástí tradiční čínské medicíny, která vychází z pojetí „pěti proměn energie“ a vzájemných vztahů těchto proměn. Někteří autoři používají místo „proměn“ např. „elementy“ nebo „živly“, což osobně považuji za zavádějící.
- Ze začátku je důležitější spíše systém meridiánů, což jsou myofasciální dráhy, zde nazývané podle vnitřních orgánů. Na meridiánech se pak ovlivňují body zvané „tsubo“, ale také klouby a páteř. Zde je skvělá znalost fyzioterapie, protože v shiatsu lze použít i různé manuální manipulační a mobilizační techniky, ...zrovna tak lze shiatsu chápat jako měkké techniky. Za zmínku též stojí to, že mnohé tsubo se shodují se spoušťovými body.
- Ovlivňování organismu v shiatsu počítá s vertebroviscerálními a viscerovertebrálními vztahy, velký důraz je kladen na psychosomatiku.
- K masáži se používají kromě palců i dlaně, předloktí, lokty, chodidla nebo i kolena. Rovněž používáme moxování, čili požeňování (pelyňkový doutník). Mnozí terapeuti používají metodu gua- sha, což je tření kůže. Dříve se používala slonovina, paroží nebo kosti zvířat, dnes to bývá dřevo a umělá hmota. Gua- sha se často využívá při astmatu.


Postup masáže

- Po úvodním rozhovoru s klientem/ pacientem se na samotnou masáž naladíme vnímáním „hara“ (oblast pod pupkem, nazývá se i „tanden“) ...té své i klientovy.
- Následně se věnujeme buď celkovému uvolňování kloubů a páteře spolu s ošetřením nejdelšího meridiánu močového měchýře. Ten má spoustu bodů kolem páteře a má i kolaterální větev laterálně od hlavní dráhy. Nebo se můžeme zaměřit na konkrétní meridiány podle potíží.
- Obecně se jangové dráhy ošetřují shora dolů, jinové zesponu nahoru. Výjimkou jsou horní končetiny, kdy se jangové dráhy ošetřují od prstů po rameno a jinové od ramene po prsty.
- Obecně můžeme říci, že jangové dráhy jsou na zádech nebo na bočních stranách končetin, jinové dráhy jsou na přední straně trupu a vnitřních stranách končetin.
- Při ošetření nejdříve protahujeme svaly a mobilizujeme klouby, následně používáme tlak dlaněmi nebo chodidly a potom palci nebo lokty. Tedy od plošnějšího tlaku k cílenějšímu.
- Následně můžeme opět protáhnout a případně otestovat mobilitu kloubů či páteře. Na závěr necháme klienta odpočinout a dorelaxovat.









Pro základy shiatsu není nutná komplexní znalost meridiánů, ale pokud se budete chtít této krásné praxi věnovat do hloubky, budete potřebovat alespoň základní znalosti tradiční čínské medicíny a také drah. Shiatsu může používat účinně také baňky a často používáme moxu.

