# Masaż shiatsu

## C. Co to jest masaż SHIATSU:

Shiatsu znaczy naciskać kciukami, jest japońską odmianą masażu ciała, wykonywanego w celu leczenia i powrotu do zdrowia dzięki przepływowi i poprawie stanu ki w organizmie.. Jest to nowa nazwa najstarszej formy leczenia uzdrawiania rękoma. Polega na stosowaniu ucisku dłoni i technik manualnych w celu wyregulowania fizycznej struktury organizmu i jego naturalnych wewnętrznych energii, by usunąć stany chorobowe i zachować zdrowie. Shiatsu utrzymuje ciało, duszę i intelekt w harmonijnej równowadze, pobudza samouzdrawiające siły naszego organizmu i dba o głębokie odprężenie. Stosowany profilaktycznie przyczynia się do zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia, ale jednocześnie można go stosować w celu złagodzenia ostrych dolegliwości.

Shiatsu bazuje na naszej wrodzonej reakcji na dotyk, naszej intuicji i naszej zdolności do ćwiczenia umysłu, by radził sobie z przeciwnościami w dążeniu do osiągnięcia najlepszego stanu zdrowia i dobrego samopoczucia.

Shiatsu posiłkuje się kilkoma technikami, przy czym pobieżny obserwator może odnieść wrażenie, że nic właściwie się nie dzieje, zaledwie spokojne, łagodne uciskanie kciukami czy dłońmi różnych punktów na ciele. Wygląda to niemal na leniwe wykonywanie pewnych czynności, i w rzeczy samej, pod względem zachowania energii, tym właśnie jest. Ale pod tymi nieskomplikowanymi czynnościami, wewnątrz organizmu dzieje się wiele w subtelnej sferze energii życiowej.

Podczas gdy w akupresurze chodzi o to, by znaleźć i stymulować określone punkty lecznicze, shiatsu zakłada przede wszystkim masaż całości kanałów energetycznych, tzw. meridianów. Brak energii w określonym meridianie jest, zgodnie z poglądami shiatsu, automatycznie związany z jej nadmiarem w innym meridianie. Tego rodzaju dysharmonię uważa się już za pierwsze objawy choroby, które trzeba usunąć i zrównoważyć. Shiatsu jest więc w mniejszym stopniu nastawiona na celowe leczenie konkretnych dolegliwości, lecz raczej na zachowanie zdrowia i dobrego samopoczucia, co nie znaczy jednak, że japoński masaż leczniczy nie może pozytywnie wpłynąć na już istniejące zaburzenia zdrowotne.

Lecznicza moc dotyku znana jest ludziom od zamierzchłych czasów. Egipcjanie, Arabowie, Inkowie, Aztekowie, Rzymianie i Grecy, Hindusi, Chińczycy: we wszystkich kulturach znane było lecznicze działanie nakładania rąk i masażu. Ale w Państwie Środka leczenia uciskiem palców rozwinęło się jak nigdzie indziej, ponieważ bardzo wcześnie odkryto tam, że nacisk na określony punkt ciała może mieć działanie sięgające znacznie dalej i nie tylko łagodzić

miejscowe dolegliwości, lecz także wpływać uzdrawiająco na narządy wewnętrzne. Trzeba było czekać aż do lat sześćdziesiątych, aby shiatsu zostało ostatecznie uznane w Japonii za metodę terapeutyczną. Niecałe dziesięć lat później japoński masaż leczniczy dotarł do Europy i Stanów Zjednoczonych i na fali rosnącego zainteresowania dalekowschodnimi metodami leczniczymi stopniowo podbił też zachodni krąg kulturowy.

Podstawowe cele shiatsu:
- harmonizowanie przepływu energii w ciele,
- wzmocnienie witalności poprawa fizycznego samopoczucia,
- poprawienie koncentracji i sprawności intelektualnej,
- ogólne profilaktyczne działanie prozdrowotne,
- usunięcie blokad i nagromadzonych emocji na wszystkich płaszczyznach,
- pobudzenie samouzdrawiających sił organizmu,
- uwrażliwienie na sygnały płynące z własnego ciała,
- uwrażliwienie na świadome przeżywanie własnego życia wewnętrznego.

Shiatsu jest bardzo bezpiecznym masażem. Bywa niezwykle skuteczny w przypadku przewlekłych dolegliwości, a także w wielu drobniejszych ostrych schorzeniach i chorobach. Szczególnie ostrożnie należy go stosować zaledwie w trzech przypadkach: ciąży, przy podwyższonym ciśnieniu tętniczym i u chorych na nowotwory.