

# Alternativní

## Shiatsu

Kořeny novodobé masážní techniky (v překladu „tlak prsty“) sahají do tisíc let starých tradic, učení a filozofie Dálného východu. Definitivní podobu a jméno získalo shiatsu ve 20. letech 20. století v Japonsku, kde postupem času vzniklo několik jeho směrů či variant.

Shiatsu v praxi používá mnoho různých technik: aplikaci tlaku na akupresurní body či dráhy palcem, prsty, dlaněmi (ve výjimečných případech i lokty, kolena či chodidla) a pasivních forem stlačování, protahování či jemné kloubní mobilizace. Ve výsledku celkově harmonizuje energetický systém člověka. Děje se tak bez nepříjemné bolesti, s pocitem celkové relaxace a pohody.

## Kdy pomáhá?

Shiatsu má především preventivní a relaxační účinky. Během masáže jsou stimulovány svaly i klouby, krevní a lymfatický oběh, relaxace podporuje vitalitu, psychiku, odstraní únavu, zvýší obranyschopnost těla nebo posílí funkci vnitřních orgánů. Shiatsu může také významně pomoci při rekonvalescenci. Používá se také tam, kde lékařské přístroje žádné konkrétní onemocnění nenalezly a příčina je spíše psychosomatická: dokáže odstranit bolesti hlavy, zad, svalové ztuhnutí a bolesti kloubů. Výrazně pomáhá při odstranění tzv. ženských problémů (mírní premenstruační napětí, bolesti podbříšku a kříže při menstruaci), potíží zažívacího traktu, při otocích a zadržování vody ve tkáních. Může odstranit podrážděnost, stavy úzkosti či nespavosti. Shiatsu ovšem nemá být využíváno u stavů, které si žádají lékařskou konzultaci!

## Na co se připravit

Typické sezení (masáž) trvá obvykle hodinu, úvodní část je věnována i krátkému pohovoru. Na rozdíl od klasické masáže se provádí ve vhodném oblečení (nejlépe z přírodních materiálů) na měkké podložce (futon) a na zemi. Podle aktuálního stavu klienta masér



## léčebné metody

**Žijeme v době, která je plná rozporů. Na jedné straně lze dnes úspěšně léčit choroby, které byly ještě před nedávnem smrtelné. Na straně druhé spousta pacientů běhá od jednoho lékaře k druhému, ale žádný z nich jim není schopen pomoci například od bolestí zad. Mnozí z nás se proto s nadějí obracejí k alternativním léčebným metodám, které prověřily stovky či tisíce let praxe.**

uvolní celkové napětí v těle (protahením, které spočívá v přiměřeném uvolnění různých partií těla – rotace kloubů apod.). Následně se zaměří pomocí tlaku palce či prstů na harmonizaci dvou drah, které se nacházejí v momentální akutní či chronické energetické disharmonii. Tradiční čínská medicína totiž naše bolesti či různé jiné zdravotní neduhy připisuje nerovnováze toku tzv. energie Ki v jednotlivých drahách. Tento tok může být nedostatečný či zesláblý, nebo může stagnovat či neproudit – obojí je však projevem nerovnováhy či disharmonie našeho tělesného i psychického zdraví. Během druhé fáze můžeme usnout, objeví se i pocity tepla, chladu, mravenčení, cukání končetin, kručení v břiše, kašel a další. Ně-

kdy se projeví i emoce (smích, lítost, pláč). Je dobré je nepotlačovat, případně pomalu a zhluboka dýchat. Cokoliv, co by bránilo v pohodlí, nebo bylo nepříjemné, je třeba kdykoli sdělit, třebaže jinak se v průběhu masáže nemluví. Je dobré mít i zavřené oči, vzdát se tak alespoň na chvíli sebekontroly a denních starostí.

Shiatsu se liší podle různých škol, rozdílné je i působení každého maséra. Často se doplňkově využívají i jiné techniky příznivě působící na uvolnění, protahení, relaxaci a harmonizaci. S použitím shiatsu není dobré spojovat přehnaná očekávání. Na druhé straně jeho tisíciletá existence dokazuje, že má na člověka v mnoha případech prokazatelné příznivé účinky a vysvětluje to i zájem o jeho studium a využití v současné technické civilizaci, a to i v zemích, kde dosud nemělo žádnou tradici. Možná bychom konečně měli vzít v úvahu východní moudrost o rovnováze, středu a harmonii a nezmítat se v krajnostech přeceňování nebo odmítání...

Helena Toušková

www.htfyzioterapeut.cz

tel.: 604 761 454

Foto: Jan Malý

