

Terapeutické metody (12)

SHIATSU PRACUJE S PROUDEM ŽIVOTNÍ ENERGIE



Lidské tělo a mysl mají obrovskou schopnost sebeuzdravení. Shiatsu je technika celostní medicíny, která pomáhá skrze meridiány (energetické dráhy) tyto samoléčebné procesy aktivovat. Využívá k tomu tlak prstů (japonsky „shiatsu“), někdy i dlaní a loktů. Ošetření se provádí přes oblečení, na futonu (bavlněná podložka), který je položený na zemi. Nepotřebujeme žádné nástroje, stačí jen ruce terapeuta.

Metoda je velice kontaktní, během celého ošetření dochází k propojení mezi terapeutem a klientem skrze dotek. Pracuje se s životní energií, která se například nesprávným životním stylem, stresem, špatnou životosprávou atd. může v těle na některých místech hromadit a stagnovat, jinde zase chybět. Bolesti zad, ztuhlost páteře, napětí v těle, křeče, bolesti kloubů mohou být právě projevem stagnující energie. Naopak její nedostatek může vyvolat například bolesti beder, únavu nebo slabost končetin. V shiatsu pak různými technikami uvolňujeme tok životní energie – aby mohla volně proudit a nevznikaly v těle nerovnováhy.

PRO KOHO JE URČENO

Shiatsu je vhodné pro všechny věkové kategorie, muže i ženy. Je určeno těm, kteří trpí akutními nebo chronickými problémy či bolestmi, jako jsou například migrény, zažívací potíže, stres, menstruační bolesti, deprese, vysoký tlak, kožní problémy a mnohé další. Často, pokud západní medicína nedokáže klientům pomoci, je dobré shiatsu vyzkoušet.

Metoda využívá svoji vlastní diagnostiku dotykem v oblasti břicha. Na jejím základě terapeut vždy zvolí postup ošetření nejpřínosnější pro klienta v danou chvíli.

Shiatsu prospívá ovšem i lidem, kteří nemají žádné větší problémy – buď preventivně, nebo pokud se jen chtějí uvolnit, zrelaxovat, udělat si čas pro sebe, jak se říká na chvíli „vypnout“. V Japonsku lidé absolvují shiatsu kdykoliv, bez jakýchkoliv omezení, ale u nás v Evropě se toto ošetření nedoporučuje pacientům, kteří mají rakovinu a podstupují ozařování či chemoterapie. Nicméně po ukončení léčby jim může shiatsu pomoci s návratem zpět do běžného života. Rakovina, stejně jako každá nemoc, má vždy nějakou příčinu, proto

nezanedbávejte své tělo a dělejte vše pro to, abyste nedošli až do tohoto stadia.

PRŮBĚH TERAPIE

Ošetření se provádí v oblečení, tudíž je dobré vzít si s sebou pohodlné věci, nejlépe volné bavlněné kalhoty, tričko a ponožky. Časově trvá zhruba 90 minut. Začíná se úvodním rozhovorem, samotné ošetření zabere 45–60 minut. Délka je vždy individuální a souvisí se zdravotním stavem klienta. V průběhu se mohou uvolňovat emoce: smích, vztek, pláč, ale i únava. To je v naprostém pořádku. Často jsou lidé nervózní a stydí se, že jim při diagnostice nebo během ošetření kručí v břiše. Ale i to k shiatsu patří. Pracujeme totiž s celým člověkem, to znamená s jeho psychikou i tělem, včetně orgánů. To je to, co odlišuje shiatsu od klasické masáže. Zaměřujeme se na tok životní síly, nesoustředíme se pouze na uvolňování svalů a kloubů.

CO SE DĚJE POTOM, MÁ SHIATSU VEDLEJŠÍ ÚČINKY?

Po skončení terapie má klient čas na relaxaci a případné dotazy. Lidé často chtějí mít klid a být jen sami se sebou. Proto, i když si například po shiatsu objednájí hodinu cvičení anebo fitness, mnohdy na něj nemají náladu a zruší ho. Průběh i výsledek ošetření je u každého člověka jiný. Dnes máme hlavu plnou různých myšlenek, které nás odvádějí od nás samotných, a často ani nevíme, jak se ve skutečnosti cítíme. Shiatsu v těle spouští samoléčebné procesy, zvědomuje bolesti a skryté myšlenky a pocity. Vrací nás do přítomnosti. Účinky dozívají pár hodin, ale někdy i jeden až dva dny. U někoho dojde k úlevě hned, cítí se jako znovuzrozený, je plný energie a elánu. Jiný klient zase bude unavený, někdo může být vztekly, našťvaný, cítit smutek atd. I tělo se po ošetření začíná čistit, můžeme se začít více potit, nebo se objeví horečka či velká únava. Shiatsu často přirovnávám k operaci bez anestezie. Není třeba se ale ničeho bát. Ošetřením se zvědomuje a ukazuje jen to, co bylo skryté. Je to způsob, jakým se naše tělo léčí. Ne vždy však musí mít shiatsu takto „dramatický“ průběh. Pokud se člověk sám sobě věnuje a řeší vzniklé problémy včas, aniž by je nechal dojít příliš daleko, je pro něj shiatsu zdrojem energie, lehkosti a radosti.

DALIBOR BOHÁČ