

Shiatsu masáž - prastará technika, která vyrovná vaši energii



Nemůžete se zbavit bolesti zad? Trpíte dlouhodobou nespavostí nebo vás často bolí hlava? Když nezabírají řešení moderní medicíny, není od věci obrátit se k metodám starodávného východního léčení. Vaše obtíže může vyřešit uvolňující shiatsu masáž, která obnovuje energetickou rovnováhu těla.

Co je shiatsu?

Shiatsu je tradiční japonská léčebná metoda založená na technice **Anma**. Není však typickým druhem masáže, jakou známe v západní společnosti. Při shiatsu se totiž masíruje bez oleje či dalších emulzí a ošetřovaný člověk leží při masáži oblečený na měkké podložce na zemi. Shiatsu je **akupunkturální metodou**, při níž se k masírování dvanácti energetických drah (takzvaných meridiánů) používají prsty, dlaně, lokty, kolena či chodidla. Samotnou podstatu vystihuje i samotný **pojem shiatsu**, jenž v českém překladu znamená "tlak prsty".

Protahování, tlaky a doteky mají tedy za cíl působit na **energetické dráhy těla**, díky čemuž se harmonizuje a obnovuje tělesná energetická rovnováha. Shiatsu masáž většinou trvá **45 - 90 minut**, při kterých se báječně uvolní nejen vaše tělo, ale i vaše mysl.

Preventivní léčba je základ zdraví

Dostáváme se tak k pozitivním **účinkům shiatsu**. Cílem techniky shiatsu je především **prevence**. Shiatsu se totiž snaží potlačit nerovnováhu v těle, která by později mohla vyústit ve větší problémy. Týká se to hlavně psychické oblasti - **stres** a psychická nepohoda totiž mohou vést k různým fyzickým obtížím. Shiatsu masáž je také **alternativní léčbou** pro bolesti a potíže, které se dlouhodobě nedaří potlačit. Jedná se především o **bolesti zad**, hlavy, kloubů, nespavost, chronickou únavu, problémy s trávením či **menstruační potíže**. Působením na **energetické dráhy** shiatsu ovšem pozitivně neovlivňuje pouze fyzické aspekty těla, blahodárně působí na psychiku a navozuje pocity uvolnění a relaxace.

Shiatsu masáž je vhodná téměř pro všechny

Relaxaci a terapii ve formě shiatsu masáže si mohou dopřát i **malé děti, těhotné ženy** (ne však v první třetině těhotenství) a **starší lidé**. Nedoporučuje se však podstupovat shiatsu masáž při akutní nemoci (například při chřipce s horečkou) a léčbě rakoviny. Také by terapii neměli podstupovat lidé s osteoporózou, křečovými žilami, ekzémy či čerstvými jizvami. Na masáž se také nedoporučuje chodit s plným žaludkem či po požití alkoholických a jiných omamných látek.

Na kolik vyjde shiatsu masáž?

Ceny za **shiatsu masáže** se pohybují od **400 - 1000 korun** v různé délce. Pokud váháte, jakou délku masáže zvolit, tak ideální je **hodina a půl**. Před samotnou masáží si s vámi totiž ještě terapeut popovídá, masáž tak poté trvá většinou **hodinu**. Jak už bylo zmíněno, shiatsu se praktikuje v oblečení, takže si na masáž vezměte **pohodlné kalhoty** i vrchní část oděvu. Aby se energie těla harmonizovala a vrátila zpět do rovnováhy, je doporučeno absolvovat zhruba **šest shiatsu masáží**.

Shiatsu masáž - metoda užívaná více než tisíc let

Historie shiatsu sahá hluboko do **8. století** našeho letopočtu. Tehdy se totiž v Číně začala praktikovat technika **Anma**, ze které japonské shiatsu vychází. Anmu prováděli především **slepi maséři**, v 17. století ale její obliba začala upadat. O její opětovný vzestup se ve 20. století zasloužil **Tenpaku Tamai**, který skloubil tradiční terapeutické metody obsažené v Anmě a nové masážní techniky západního světa. Ten také ve své knize Shiatsu Hō (1919) poprvé užil pojem "**shiatsu**". Do zemí západní Evropy a Spojených států amerických se technika shiatsu dostala až po roce 1980 a od té doby její praktikování raketově stoupl. Ve 20. století vzniklo také několik stylů shiatsu.

Styly shiatsu masáže

- **Namikošiho styl shiatsu**

Tento styl shiatsu masáže je uznaný jako oficiální terapie v Japonsku (od roku 1955), lokace tlakových bodů je založena na moderní anatomii a fyziologii, při masáži se používají pouze prsty a dlaně.

Zen shiatsu

Tento styl shiatsu propojuje západní psychologii s tradiční východní medicínou, zakladatel Shizuto Masunaga objevil existenci větví energetických drah.

• Ohashiatsu

Velký důraz je kladen na komunikaci mezi terapeutem a klientem, u každého klienta probíhá shiatsu masáž individuálně (terapeut nejdřív určí hlavní energetické dráhy, které jsou v nerovnováze, a na ty se poté zaměří), k masírování se používají palce, dlaně, předloktí, lokty a kolena.

• Shiatsu pěti elementů

Vychází z čínské teorie, pět prvků tvoří: dřevo, oheň, země, kov a voda, podle teorie mají orgány a tkáně lidského těla podobné vlastnosti jako zmíněné elementy, mezi nimiž jsou vzájemné vztahy

• Makrobiotické shiatsu

Zakladatelka makrobiotického shiatsu masáže Shizuko Yamamoto zkombinovala působení na meridiány s principy makrobiotiky (životní styl a dietní režim, jehož základní potravinou jsou obiloviny).

• Watsu shiatsu

Jedna z nejmladších forem shiatsu, má základy v roce 1980, masáž se praktikuje se ve vodě.

Aby mohl terapeut vykonávat shiatsu masáže, potřebuje mít kvalitní vzdělání. Na to vždy dejte při výběru terapeuta pozor. Standardem je absolvování více než **500 výukových hodin** za zhruba dva a půl roku. Pokud se zajímáte o techniku shiatsu a chtěli byste se ji naučit praktikovat, využijte **speciální kurzy**, které pořádají **školy shiatsu**, na nichž je studium akreditované Ministerstvem školství a tělovýchovy ČR.

Školy shiatsu v ČR

- Darja Shiatsu School
- Centrum Shiatsu
- Aikido Vinohrady Praha
- Shiatsu Rojin-Lijang

Knihy o shiatsu - výběr

Pokud však chcete získat jen více informací o shiatsu, literární trh v České republice je také bohatý.

- Shiatsu - Cesta ke zdraví a spokojenosti (Darja Havelková)
- Shiatsu (Libor Rožnovjác)
- Shiatsu a základy tradiční čínské medicíny (Franco Bottalo, Jitka Drbohlavová)
- Nová kniha Shiatsu - Uměním dotyku ke zdraví a vitalitě (Paul Lundberg)

- Tao Shiatsu (Endo Ryokyu)
- Shiatsu - japonská masáž pro zdraví a kondici (Elaine Leichtiová)

Pokud vás tedy trápí dlouhodobé problémy, které byly v článku zmíněné, nebo se jen chcete uvolnit a relaxovat, **vyzkoušejte shiatsu masáž**. Kombinace působení na fyzické a psychické aspekty těla vás určitě nezklame.