



WELLNESS 27. 03. 2017

Masáže shiatsu zatočí s chronickými problémy i jinými obtížemi

Shiatsu je prastará japonská léčebná metoda, která vychází z tradiční čínské medicíny. Patří mezi masážní techniky. Označení shiatsu v překladu...

Trpíte fyzickými či psychickými problémy, se kterými si běžné léčebné metody neví rady? Léčíte se a hledáte terapeutickou metodu, která hlavní léčbu podpoří, pomůže vám překonat její vedlejší účinky či urychlí rekonvalescenci? Nebo jen potřebujete ulevit od bolesti zad, zatočit se stresem a navodit pocit harmonie? Vyzkoušejte shiatsu, tedy japonskou harmonizační terapii pomocí masáže.

Shiatsu - léčení tlakem prstů

Shiatsu je prastará **japonská léčebná metoda**, která vychází z tradiční čínské medicíny. Patří mezi **masážní techniky**. Označení **shiatsu** v překladu znamená léčení tlakem prstů. Tato metoda tedy využívá tlaku prstů, ale také dlaní, předloktí, loktů, kolen nebo chodidel. Pomocí tlaku na příslušné body na těle, které se nazývají **tsubo body**, se znovu obnovuje energetická rovnováha těla.

Kromě masáží využívá **shiatsu** také **akupresuru**, [reflexní terapii](#) i protahovací a uvolňovací techniky. Doplňkovou metodou bývá také moxování, tedy prohřívání akupunkturálních bodů či celých oblastí těla.

Masáže shiatsu vyrovnávají energii v těle

Masáže shiatsu tedy představují příjemnou a bezbolestnou terapii, která má blahodárné a léčivé účinky na lidský organismus. Celý proces funguje na principu **vyrovnávání energie v těle**, respektive v [meridiánech](#), tedy energetických drahách jednotlivých orgánů. Cílem je navodit tělesnou a duševní pohodu člověka, tedy jednotu těla, mysli a duše. K tomu je potřeba zajistit harmonický tok energie.

Masáže shiatsu navíc tělu umožňují čerpat z vlastních léčivých zdrojů, čímž dochází k **léčbě chronických potíží**, ať už jde o bolest zad, únavu či nespavost nebo o problémy se zažíváním.

Relaxace, léčba i prevence, to jsou masáže shiatsu

Masáže shiatsu mají relaxační účinky, zároveň posilují a léčí organismus. Používají se k odstraňování nejrůznějších fyzických obtíží, podporují celkové zdraví jedince. Účinky masáže shiatsu **pocítíte také na psychice**, proto se tyto masáže doporučují lidem, kteří procházejí krizovým či složitým obdobím, prodělávají změny ve svém životě a podobně.

Posloužit mohou také jako preventivní opatření proti nemocem. Nemoc lze totiž podle čínské medicíny v těle poznat již několik měsíců předtím, než se projeví na těle. Základem je tedy, aby terapeut rozpoznal, že je v těle něco špatně a všimnul si varovných příznaků v energetických drahách. Následuje snaha o vyladění proudění energie tak, že k nemoci nakonec vůbec nedojde.

Pomocí masáže shiatsu lze léčit mnohé problémy

Existuje spousta potíží, které může masáž shiatsu pomoci vyřešit, předcházet jim nebo zmírnit jejich následky. Masáže shiatsu se využívají jako prevence různých **civilizačních chorob**, které sužují moderní společnost. Slouží také k urychlení rekonvalescence po nemoci či operaci. Používají se při rehabilitaci po úrazech. Rovněž mohou snižovat vedlejší účinky pro tělo náročných lékařských procedur, jako jsou ozařování a chemoterapie.

Masáže shiatsu určitě vyzkoušejte, pokud trpíte bolestmi zad a šíje, ale také kloubů či hlavy. Pomoci mohou také od jiných akutních i dlouhodobých chronických potíží nejen pohybového aparátu, ale i chronické únavy, nespavosti. Slouží rovněž k celkovému posílení krevního oběhu, pomáhají při léčbě vysokého tlaku. Masáže shiatsu mají dále schopnost zmírňovat střevní a žaludeční potíže.

Ženám pomáhají při menstruačních potížích. V těhotenství stabilizují hormonální výkyvy, ulevují od bolestí zad a omezují riziko vzniku křečových žil. Kromě účinků na tělo pomáhají užšímu kontaktu matky a ještě nenarozeného dítěte.

Když už nic nezabírá, zkuste shiatsu

Masáže shiatsu mohou fungovat i tehdy, když je jiná léčba v koncích, nezabírá nebo jen velmi pomalu. Shiatsu může pomoci také v případech, kdy je příčina obtíží nejasná nebo klasickými vyšetřeními nezjistitelná. Terapie je účinná u **psychosomatických onemocnění**, u kterých není jasný původ problémů.

Slouží také jako podpůrná metoda léčby u všech **psychických onemocněních**. Masáže umožňují celkovou relaxaci a pomáhají překonat stres, proto se doporučují osobám často vystaveným

stresovým situacím.

Masáže shiatsu zkrátka příznivě ovlivňují fyzickou i psychickou kondici. Rovněž **posilují imunitní systém** a zlepšují odolnost organismu vůči nemocem.

Masáže shiatsu - jak procedura probíhá?

Terapie pomocí masáže shiatsu se od jiných masáží poměrně liší. Zásadní rozdíl je, že masáž shiatsu neprobíhá na lehátku, ale **na zemi**. Při proceduře člověk leží na měkké bavlněné matraci futon, na zádech, na břiše či na boku. Matrace je dostatečně velká, takže má na ní masírovaný i terapeut dostatek místa. Masáže shiatsu se provádějí přes oblečení, ideálně volné a z přírodních materiálů. Důležité je, aby nikde netlačilo a neškrtilo.

Procedura začíná tím, že terapeut zjistí zdravotní stav klienta a stav jeho energie v těle a v **meridiánech**. Na základě toho pak může zvolit nejvhodnější způsob masáže, aby došlo k harmonizaci organismu. Samotná masáž pak začíná uvolněním masírované části těla a protažením. Následně terapeut pracuje na daném meridiánu pomocí pečlivě voleného tlaku prstů a dlaní. Postupně se přesouvá k dalším částem těla. Důležité je pracovat vždy tak, aby to bylo masírovanému příjemné a nic nebolelo. Masáž trvá asi hodinu, může být doplněná masáží chodidel, dlaní a obličeje. Zakončena je celkovou harmonizací a odpočinkem klienta.

Pro koho je shiatsu a pro koho ne?

Masáže shiatsu jsou vhodné v podstatě pro kohokoliv. Ať už vás trápí **bolesti hlavy** či zad, máte problémy se spánkem či jiné chronické potíže, určitě vyzkoušejte shiatsu. Naopak tyto masáže nejsou vhodné při akutních horečnatých onemocněních, při akutním zhoršení chronických nemocí, nebo pokud jste krátce po operaci a máte ještě čerstvé jizvy. Překážkou může být také epilepsie, rozšířené a bolestivé křečové žíly, těžká duševní onemocnění či první trimestr těhotenství. Zásadou je o svých problémech terapeutovi říct, aby mohl rozhodnout, zda je masáž vhodná nebo ne.

Pokud vám tedy zdravotní problémy nebrání, rozhodně masáže shiatsu vyzkoušejte a vychutnejte si jejich blahodárné účinky na vlastní kůži.