

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ – ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Το Σιάτσου

ως φιλοσοφία και θεραπευτική αγωγή



Σπουδάστρια: *Τόνια Πιταροκοΐλη*  
Καθηγήτρια: *Θ. Μεγακλή*

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2009

**ΤΟ ΣΙΑΤΣΟΥ**  
**ΩΣ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ**

*Αφιερωμένο στη μητέρα μου,  
Γεωργία Πιταροκοίλη*

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>I. ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ</b>	σ.1
<b>ΠΕΡΙΛΗΨΗ</b>	σ.2
<b>ΠΡΟΛΟΓΟΣ</b>	σ.3
<b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ</b>	σ.5
<b>II. ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ</b>	σ.9
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1</b>	σ.10
1. Η εξέλιξη και η ιστορία του Σιάτσου	σ.10
2. Σχολές και είδη Σιάτσου	σ.12
3. Ζεν Σιάτσου	σ.13
4. Η θεωρία και η φιλοσοφία του Σιάτσου	σ.14
5. Η θεωρία και το σύμβολο Γιν – Γιανγκ	σ.15
6. Η αρμονική συνύπαρξη και ενότητα σώματος και νου	σ.18
7. Η Θεωρία των Πέντε Στοιχείων	σ.19
8. Η αιτιολογία των ασθενειών	σ.21
9. Τα συναισθήματα	σ.22
10. Θεραπεία	σ.25
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2</b>	σ.27
1. Μια συνεδρία Σιάτσου	σ.27
2. Πώς δουλεύει ο θεραπευτής στο σώμα του δέκτη	σ.30
3. Χώρος άσκησης του Σιάτσου	σ.33
4. Σε ποιους απευθύνεται	σ.35
5. Τα οφέλη του Σιάτσου	σ.36
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3</b>	σ.39
1. Τα βασικά Κανάλια ή Μεσημβρινοί	σ.39
2. Τα ενδιάμεσα Κανάλια	σ.41
3. Τα όργανα Γιν και Γιανγκ και τα Κανάλια τους	σ.43
4. Κλασικά σημεία	σ.44
5. Επικέντρωση στη Hara	σ.51
	σ.53

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4**

- |    |  |       |
|----|--|-------|
| 1. | Τεχνικές Χειρομάλαξης                    | σ.53  |
| 2. | Διατάσεις και περιστροφές                | σ.55  |
| 3. | Η αρχή του βασικού προγράμματος          | σ.58  |
| 4. | Περιγραφή των χειρισμών                  | σ.60  |
| 5. | Κύριες λειτουργίες τεχνικών χειρομάλαξης | σ.108 |

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5**

- |    |                            |       |
|----|----------------------------|-------|
|    |                            | σ.120 |
| 1. | Σιάτσου για παιδιά         | σ.120 |
| 2. | Σιάτσου για την εγκυμοσύνη | σ.122 |

## **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ**

σ.125

## **ΕΠΙΛΟΓΟΣ**

σ.127

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

σ.129

## **Ι. ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ**

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Το Σιάτσου συνιστά μια ολιστική αγωγή υγείας με δράση τόσο προληπτική όσο και θεραπευτική. Αποτελεί μια τεχνική δακτυλικής πίεσης και χειρομάλαξης, προκειμένου να θεμελιώσει τη φυσική δομή του σώματος και τις φυσικές εσωτερικές του ενέργειες, συμβάλλοντας στην πρόληψη ασθενειών και την ενίσχυση της υγείας. Γίνεται με την άσκηση πίεσης των σημείων βελονισμού, καθώς και άλλων σημείων-κλειδιών, που έχουν επιλεγεί με ιδιαίτερη προσοχή.

Ο πρωταρχικός σκοπός του είναι η αποκατάσταση της διαταχθείσας ψυχοσωματικής ισορροπίας. Η διάγνωση του Σιάτσου δεν απομονώνει συγκεκριμένα συμπτώματα ή εκδηλώσεις, αλλά προσπαθεί να τα δει ως μέρος μιας συνολικής εικόνας ανισορροπίας. Δίνει τη δυνατότητα παρατήρησης ανισορροπιών στη ροή της ενέργειας και των δυσλειτουργιών του οργανισμού, πριν εκείνες εκδηλωθούν ως ασθένεια.

Η ιατρική της Ανατολής αναγνωρίζει μια «ζωτική δύναμη» ή «ενέργεια», η οποία αποκαλείται Κι και καθορίζει τον άνθρωπο ως ζωντανό όν. Από τα χαρακτηριστικά και την κατάσταση αυτής της ζωτικής ενέργειας εξαρτάται η ουσία της υγείας ή της ασθένειας του κάθε ατόμου. Με τον τρόπο αυτό, η ανατολική ιατρική επικεντρώνεται στη «διατήρηση» ή «ανάκτηση» του Κι. Το Κι, αόρατο και άπιαστο, εκδηλώνεται χάρη στην ενεργειακή έκφραση των δύο αντίθετων δυνάμεων του Γιν και του Γιανγκ. Όλες οι ασθένειες που θα μπορούσαν να παρουσιαστούν στο ανθρώπινο σώμα δεν είναι παρά εκδήλωση κάποιας διαταραχής της ισορροπίας ανάμεσα στις δύο αυτές αντίρροπες δυνάμεις. Η διαταραχή αυτή εξασθενεί τον οργανισμό, ελαττώνει την αντίστασή του και ανοίγει το δρόμο προς την ασθένεια. Οι αρχές του Σιάτσου διέπονται από τους φυσικούς νόμους και εκμεταλλεύονται τη σχέση που έχουν αναπτύξει οι άνθρωποι με αυτή. Πέρα όμως από τη θεραπευτική του όψη το Σιάτσου μπορεί να αποτελέσει για το θεραπευτή μια υψηλότερη μορφή συνειδητοποίησης, του δικού του βαθύτερου εαυτού μέσα από τον άλλο. Πρόκειται για ένα ταξίδι αυτογνωσίας και προσωπικής ολοκλήρωσης.

**Λέξεις – κλειδιά:** Σιάτσου, ολιστικές θεραπείες, Ζεν Σιάτσου, Ταό, Μακκο Ηο, Θεωρία των Πέντε Στοιχείων, συνεδρία, ενεργειακή αξιολόγηση, διαγνωστικές περιοχές, ενεργειακά σημεία, *tsubos*, *Hara*, διατάσεις, περιστροφές, στάση *seiza*, δακτυλοπίεση, Κι, Γιν – Γιάνγκ, Κανάλια ή Μεσημβρινοί.

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

*«Το να αγγίζεις το σώμα ενός ανθρώπου  
είναι σα ν' αγγίζεις τον εσωτερικό του κόσμο,  
τις μακρινές του προελεύσεις, όλο το είναι του».*

Μαρία Σαρλέ

Στη σύγχρονη εποχή, ιδιαίτερα στις χώρες του δυτικού κόσμου, οι ασθένειες αντιμετωπίζονται τόσο από την Κλασική Ιατρική όσο και από τους ασθενείς σαν ένα τυχαίο περιστατικό, σαν ατύχημα ή τιμωρία. Ο άνθρωπος αντιμετωπίζεται σαν μια μηχανή που αποτελείται από διαφορετικά ανεξάρτητα μεταξύ τους εξαρτήματα, από όργανα, ιστούς και κύτταρα. Αυτή η κατακερματισμένη αντιμετώπιση του σώματος έχει σαν συνέπεια μια διαφορετική αντίληψη του ανθρώπινου οργανισμού σε σχέση με την αντίστοιχη των παραδοσιακών γιατρών της Ανατολής.

Επίσης, εντελώς ξεχωριστά η Δυτική Ιατρική αντιλαμβάνεται το σώμα από την ψυχή. Όταν τα όργανα νοσούν ή η ψυχική υγεία του ανθρώπου διαταραχτεί, ο δυτικός γιατρός έρχεται αρωγός στην προσπάθεια αποκατάστασης της διαταραχθείσας ισορροπίας με την χορήγηση χημικών φαρμάκων, τα οποία στην μεγάλη τους πλειονότητα προκαλούν ποικίλες παρενέργειες. Τα περισσότερα φάρμακα στην ουσία αδρανοποιούν για μικρό χρονικό διάστημα τα συμπτώματα, ή συνηθέστερα, για να είναι αποτελεσματικά, επιβάλλεται να χορηγούνται για μεγάλα χρονικά διαστήματα, ώστε για να μην ταλαιπωρείται ο ασθενής από την ασθένεια.

Όσο οι ασθένειες στην σύγχρονη εποχή αυξάνονται ως προς τον αριθμό και τη βαρύτητά τους τόσο η κατανάλωση των χημικών φαρμάκων πολλαπλασιάζεται, ενώ συνακόλουθα και η ποιότητα της ζωής μας υποβαθμίζεται. Σαφώς δεν είναι μόνο η Κλασική Ιατρική υπεύθυνη γι' αυτό, αλλά ολόκληρος ο σύγχρονος πολιτισμός που έχουμε δημιουργήσει και που οδηγείται σε έναν φαύλο κύκλο. Ούτε μπορούμε να αγνοήσουμε τα όποια θετικά βήματα έχουν γίνει από την Κλασική Ιατρική, ως προς την έγκαιρη διάγνωση των ασθενειών, την αντιμετώπιση κάποιων μικροβιακών παθήσεων, που μάστιζαν την ανθρωπότητα, τα διάφορα ανατομικά-ορθοπαιδικά προβλήματα, όπως τα κατάγματα, τις οξείες χειρουργικές καταστάσεις, ή ακόμα τον σημαντικότερο περιορισμό των θανάτων κατά τη βρεφική ηλικία. Η μόλυνση του περιβάλλοντος, η διατροφή που ακολουθούμε, η βιαιότητα των συναισθημάτων μας, ο περιορισμός των πνευματικών μας



αναζητήσεων είναι επίσης παράγοντες, που έχουν συνεισφέρει σε σημαντικό βαθμό σε αυτή τη σταδιακά αυξανόμενη πτώση μας.

Η ανατολική ιατρική αναγνωρίζει μια «ζωτική δύναμη» ή «ενέργεια», η οποία μάς καθορίζει ως ζωντανά όντα. Από τα χαρακτηριστικά και την κατάσταση αυτής της ζωτικής ενέργειας εξαρτάται η ουσία της υγείας και της ασθένειάς μας. Η άποψη ότι κατέχουμε εσωτερικά εφόδια, τα οποία αντλούμε για να διατηρούμε την υγεία μας, έχει σιγά-σιγά αρχίσει να γίνεται ολοένα και πιο αποδεκτή. Η αναζήτησή μας για την υγεία αποτελεί έκφραση της επιθυμίας μας να κατανοήσουμε τον εαυτό μας και αυτή η κατανόηση να επηρεάσει τη ζωή μας με θετικό και εποικοδομητικό τρόπο. Ένας από τους τρόπους αυτούς επίτευξης είναι η χρήση και η πρακτική των τεχνικών του Σιάτσου, όπως θα επιχειρηθεί να αποτυπωθεί με την παρούσα εργασία.

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

*«Οι ζωές μας είναι σαν την ποσότητα του νερού που παίρνουμε από τη θάλασσα και την κρατάμε στις χούφτες μας – αυτό είναι που αποκαλούμε «εγώ». Είναι το ίδιο με το να αποκαλούμε το νερό, «νερό μας», επειδή το κρατάμε τα χέρια μας. Από τη σκοπιά της θάλασσας το νερό αυτό είναι μέρος της - είτε το κρατάμε στις χούφτες μας, είτε τις ανοίξουμε και το αφήσουμε κυλήσει ξανά στη θάλασσα, είναι πάντοτε μέρος της θάλασσας. Αν εμποδίσουμε το νερό να κυλήσει προς το υπόλοιπο νερό, θα μείνει στάσιμο και θα χαλάσει»<sup>1</sup>.*

Η Ολιστική Θεραπευτική αντιλαμβάνεται τον άνθρωπο ως μία αδιάσπαστη ενότητα σώματος, ψυχής και πνεύματος. Το σώμα είναι η υλική εκδήλωση της ψυχής και σαν συνέπεια η Ολιστική Θεραπευτική δεν στρέφει την δράση της μόνο προς την αρρώστια ή προς το όργανο που νοσεί, αλλά προς ολόκληρο τον οργανισμό και ερευνά τα πραγματικά αίτια που οδήγησαν στην εκδήλωση της ασθένειας. Μια τέτοια αντίληψη σημαίνει ότι κάθε άνθρωπος αντιμετωπίζεται ως μία ιδιαίτερη μονάδα, που λειτουργεί διαφορετικά από τους υπόλοιπους<sup>2</sup>.

Το Σιάτσου, που αποτελεί το θέμα της παρούσας εργασίας, ανήκει στις αποκαλούμενες από τους δυτικούς επιστήμονες ολιστικές, συμπληρωματικές θεραπείες<sup>3</sup>. Πρόκειται για

---

<sup>1</sup> Βλ. σελ. 49, Τοχέϊ Κοϊτσι, Το Κι στην καθημερινή ζωή. Αθήνα. Εκδόσεις Αλκίμαχον, 2003.

<sup>2</sup> [www.iris.org.gr](http://www.iris.org.gr)

<sup>3</sup> Σύμφωνα με διατάξεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης, βλ. [www.shiatsu.gr](http://www.shiatsu.gr)  
Η ΕΕ δεν φαίνεται να παίρνει επίσημη θέση στο θέμα των εναλλακτικών/συμπληρωματικών θεραπειών και ιδιαίτερα της θεραπείας Σιάτσου, με το αιτιολογικό ότι ο τομέας της υγείας ανήκει αποκλειστικά στην αρμοδιότητα των κρατών μελών της.

Παρ όλα αυτά, το 1997 η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ζήτησε να πραγματοποιηθεί για λογαριασμό της μια έρευνα για την κατάσταση που επικρατεί στην Ευρώπη για το θέμα αυτό. Η έρευνα αυτή, γνωστή ως Lannoye report, δόθηκε προς ψήφιση στο ευρωπαϊκό κοινοβούλιο, το οποίο με την σειρά του έδωσε συγκεκριμένες οδηγίες στην ευρωπαϊκή επιτροπή για περαιτέρω διερεύνηση του θέματος.

Μοναδικό ουσιαστικό αποτέλεσμα όλων αυτών των ενεργειών που έλαβαν χώρα το μακρινό 1997 ήταν η δημιουργία του ευρωπαϊκού φόρουμ για τις εναλλακτικές/ συμπληρωματικές θεραπείες. (European forum for complementary and alternative Medicine – EFCAM)

θεραπευτική αγωγή που στοχεύει στη διασφάλιση και τη βελτίωση της σωματικής και της ψυχικής ευεξίας, ενεργοποιώντας προς αυτή την κατεύθυνση το εγγενές σε κάθε οργανισμό θεραπευτικό δυναμικό, ενώ σημαντικό ρόλο στα αποτελέσματά του παίζει το άγγιγμα και η ανθρώπινη επαφή<sup>4</sup>. Στην Ιαπωνία, όπως και σε άλλες χώρες της Ανατολής, το Σιάτσου αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινής ζωής, καθώς όχι μόνο αντιμετωπίζει μια ποικιλία από προβλήματα υγείας, αλλά επιπρόσθετα βοηθάει άμεσα στη διαπροσωπική επαφή και επικοινωνία.

Εμφανίστηκε ως ολοκληρωμένη θεραπεία στην Ιαπωνία στις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα και βασίζει τη θεωρία του στην παραδοσιακή κινεζική και ιαπωνική ιατρική, όπως και η γιόγκα, το Τσι Κουνγκ, ή ο βελονισμός. Η διαφορά είναι ότι, στη βελονιστική συνεδρία, ο βελονιστής τοποθετεί βελόνες στα συγκεκριμένα σημεία, τα οποία ονομάζονται τσούμπο, ενώ ο θεραπευτής του Σιάτσου στα ίδια σημεία εφαρμόζει πιέσεις με τα δάκτυλα<sup>5</sup>.

«Σιάτσου» στα ιαπωνικά σημαίνει πίεση με τα δάκτυλα. Η ίδια η ονομασία *SHIATSU* προέρχεται από τις γιαπωνέζικες λέξεις *SHI*, που σημαίνει δάχτυλο και *ATSU*, που σημαίνει πίεση<sup>6</sup>. Το Σιάτσου αποτελεί έναν συνδυασμό τεχνικών δακτυλικής πίεσης και χειρομάλαξης, με σκοπό να ενισχύσει τη φυσική δομή του σώματος, συμβάλλοντας τόσο στην αντιμετώπιση μεμονωμένων παθήσεων όσο και στην πρόληψη και τη θωράκιση του ανθρώπινου οργανισμού από μελλοντικές ασθένειες.

---

#### **Η έκθεση Lannoye (Lannoye report)**

Η έκθεση αυτή είναι ίσως το μόνο σημαντικό ντοκουμέντο που έχει παραχθεί ως τα σήμερα σε κεντρικό πολιτικό επίπεδο της Ευρωπαϊκής Ένωσης, αναφορικά με τον τομέα των εναλλακτικών /συμπληρωματικών θεραπειών.

Αφού περιγράφει τα είδη θεραπειών και διατυπώνει γνώμη για ορισμένες από αυτές ως προς το αν μπορούν να θεωρηθούν αυτόνομες η ιατρικές πράξεις ή συμπληρωματικές μια άλλης μεθόδου θεραπείας προχωρεί στις ακόλουθες συστάσεις:

Κάθε ειδικότητα θα πρέπει να διαμορφώσει σε ευρωπαϊκό επίπεδο, κοινούς κώδικες δεοντολογίας, συγκεκριμένο πεδίο επαγγελματικής δραστηριότητας καθώς και τα κριτήρια εκπαίδευσης της.

Θα πρέπει να οριστούν με σαφήνεια οι μορφές θεραπειών που δεν εντάσσονται στο πεδίο της συμβατικής θεραπείας. Για το σκοπό αυτό θα πρέπει να πραγματοποιηθούν κλινικά τεστ για αξιολόγησή τους. -Για τον ίδιο λόγο θα πρέπει να ενθαρρυνθεί επιστημονική και ακαδημαϊκή έρευνα, για περισσότερες πληροφορίες, βλ. [www.aesthetics.gr](http://www.aesthetics.gr)

<sup>4</sup> [www.shiatsu.gr](http://www.shiatsu.gr)

<sup>5</sup> [www.iris.org.gr](http://www.iris.org.gr)

<sup>6</sup> Βλ. σελ. 16, Σαρλέ, Μαρία. Σιάτσου Shiatsu Φιλοσοφία και Πράξη. Αθήνα. Εκδόσεις Πύρινος Κόσμος, χχ.

Αξιοποιεί μια ποικιλία από διαφορετικές τεχνικές που περιλαμβάνουν τις γνωστές σταθερές πιέσεις, τις διατάσεις, τις κινητοποιήσεις των αρθρώσεων και τις μαλάξεις. Εφαρμόζεται με τις παλάμες, τα δάκτυλα, τους αντίχειρες, τους πήχεις, τους αγκώνες, τα γόνατα και τα πέλματα. Εφαρμόζεται με τον δεχόμενο ντυμένο με άνετα ρούχα που καλύπτουν όλο το σώμα και ξαπλωμένο στο δάπεδο σε ειδικό στρώμα, που ονομάζεται Futon.

Ως σκοπό έχει την εξασφάλιση της μέγιστης ευεξίας, επιδρώντας σε σώμα, νου και πνεύμα. Προσφέρει βαθιά χαλάρωση και ανακούφιση από τις εντάσεις και το στρες, που ευθύνονται έμμεσα ή άμεσα για την εμφάνιση πολλών προβλημάτων υγείας. Συνιστά μία από τις δημοφιλέστερες και πιο διαδεδομένες μεθόδους σωματικού χειρισμού στον κόσμο, γιατί μας χαρίζει τη δυνατότητα να δεχόμαστε και να προφέρουμε ζεστασιά και φροντίδα μέσω του αγγίγματος<sup>7</sup>.

Το Σιάτσου λειτουργεί φιλικά, σε συνεργία με τη φυσιολογία του κάθε οργανισμού, χωρίς να πιέζει ή να στρεσάρει το σώμα με επώδυνο ή επικίνδυνο τρόπο. Βοηθάει αποτελεσματικά σε μια ποικιλία από καταστάσεις, όπως το άγχος, την κούραση και τους χρόνιους πόνους. Επιδιώκει να φέρει σε ισορροπία τόσο τους μύες και το σκελετό όσο και το δίκτυο των ενεργειακών Καναλιών, που αποκαλούνται Μεσημβρινοί. Εστιάζεται όμως, εξίσου στη διατήρηση της ομοιόστασης, δηλαδή της φυσικής αρμονίας των λειτουργιών και συστημάτων του οργανισμού<sup>8</sup>.

Η πρακτική τεχνική του βασίζεται σε αρχαίες μεθόδους θεραπευτικού μασάζ, όπως το Άνμα, το οποίο ασκούσαν τυφλοί σαν ένδειξη ταπεινότητας<sup>9</sup>, το Τουίνα, δηλαδή το παραδοσιακό κινέζικο μασάζ, και το Αμπούκου, δηλαδή το ιαπωνικό μασάζ της κοιλιάς<sup>10</sup>. Ακόμα, κάνει χρήση τεχνικών, οι οποίες είναι κοινές με άλλες μεθόδους σωματικού χειρισμού, όπως η φυσικοθεραπεία και η χειροπρακτική.

Με το πέρασμα του χρόνου, το Σιάτσου ανέπτυξε διαφορετικά στυλ και προσεγγίσεις, παρόλο που το Namikoshi Shiatsu είναι το μόνο επισήμως αναγνωρισμένο στην Ιαπωνία.

Η παρουσία του Σιάτσου έχει γίνει πολύ σημαντική τα τελευταία χρόνια στην Ευρώπη και αλλού, καθώς ολοένα και

---

<sup>7</sup> [www.el.science.wikia.com](http://www.el.science.wikia.com)

<sup>8</sup> [www.shiatsu.gr](http://www.shiatsu.gr)

<sup>9</sup> [www.handsonandhappy.gr](http://www.handsonandhappy.gr)

<sup>10</sup> Βλ. σελ. 11, Lundberg, Paul. Το βιβλίο του Σιάτσου. Αθήνα. Εκδόσεις Ψύχαλου, 2004.

περισσότερα άτομα καταφεύγουν σε αυτό για να αντιμετωπίσουν σωματικά και ψυχοσωματικά προβλήματα υγείας.

## **II. ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ**

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

## 1. Η εξέλιξη και η ιστορία του Σιάτσου

Η πρώτη αναφορά στο Σιάτσου βρίσκεται καταγεγραμμένη στο «Κλασικό Εγχειρίδιο Εσωτερικής Ιατρικής του Κίτρινου Αυτοκράτορα»<sup>11</sup>, όπου πληροφορούμαστε ότι στην κεντρική περιοχή της Κίνας είχε αναπτυχθεί μια θεραπευτική μέθοδος αποτελούμενη από ασκήσεις μάλαξης και αναπνοής. Οι πρακτικές αυτές, που σε συνδυασμό με θεραπευτικές μεθόδους με βότανα, βελόνες και θερμότητα, αποτέλεσαν το μεγαλύτερο τμήμα της παραδοσιακής κινεζικής ιατρικής, μάς είναι σήμερα γνωστές με την ονομασία «Τάο Γιν», δηλαδή μέθοδοι ομαλής ροής των ήπιων ενεργειών μέσα στο ανθρώπινο σώμα<sup>12</sup>.

Το πέρασμα δύο χιλιάδων ετών από την πρώτη σύλληψη της ιδέας άφησε το ίχνος του στην εφαρμογή του Σιάτσου. Παρά το γεγονός ότι υπάρχουν στον σκληρό πυρήνα της τεχνικής κάποιοι βασικοί και αναλλοίωτοι κανόνες, οι παραδοσιακοί πρακτικοί θεραπευτές που ακολούθησαν τη θεραπευτική αυτή μέθοδο ήταν εν τέλει αυτοί που διαμόρφωσαν ουσιαστικά το Σιάτσου σε αυτό που μάς είναι σήμερα γνωστό. Ο τρόπος με τον οποίο ερμήνευσαν και εφάρμοσαν τη θεωρία, προσαρμοζόμενοι ταυτόχρονα στον εκάστοτε χώρο και χρόνο, μάς άφησαν παρακαταθήκη ένα ομολογουμένως εντυπωσιακό σώμα ατομικών περιπτώσεων.

Οι παραδοσιακοί γιατροί στις χώρες της Ανατολής πληρώνονταν από την κοινότητα για όσο χρονικό διάστημα οι πελάτες τους παρέμεναν υγιείς. Για το λόγο αυτό κρινόταν περισσότερο προσοδοφόρο για αυτούς να χρησιμοποιούν κυρίως προληπτικές και όχι κατασταλτικές θεραπείες. Επίσης, οι Ανατολικοί γιατροί εξέταζαν τους πελάτες τους πιο ολοκληρωμένα, συμβουλευόντάς τους για την προσωπική, επαγγελματική και δημόσια ζωή τους, για τη στάση και τη διαίτά τους, δίνοντας επίσης φυσικές ιατρικές συμβουλές<sup>13</sup>.

Υπήρχε η αντίληψη ότι κάθε άτομο είναι σώμα, ψυχή, νους και το να δοκιμάσεις να θεραπεύσεις μόνο μία όψη του αποτελούμενου από τρία μέρη οργανισμού είναι καταδικασμένο σε αποτυχία. Ένας νους νευρικός θα προκαλέσει αρρώστια στο σώμα, και ένα άρρωστο σώμα δεν θα αφήσει το νου να σκεφτεί καθαρά. Έτσι, το άτομο πρέπει να ληφθεί υπόψη ως σύνολο για τη θεραπεία του από μια ασθένεια.

<sup>11</sup> «Huang Ti Nei Ching», βλ. σελ.12 Lundberg.

<sup>12</sup> [www.articlesnatch.com](http://www.articlesnatch.com)

<sup>13</sup> [www.esoterica.gr](http://www.esoterica.gr)

Το σύνολο της κινεζικής ιατρικής μεταφέρθηκε στην Ιαπωνία μέσω βουδιστών μοναχών ήδη κατά τον 6<sup>ο</sup> αιώνα, όπου αναπτύχθηκε και τελειοποιήθηκε λαμβάνοντας υπόψη το κλίμα, την ιδιοσυγκρασία και τη νοοτροπία των Ιαπώνων<sup>14</sup>. Η χρήση του Σιάτσου εδραιώθηκε αρκετά γρήγορα σε όλη την έκταση της Άπω Ανατολής, ενώ πολλοί υπήρξαν οι θεραπευτές από τα γειτονικά κράτη, που έρχονταν με σκοπό να μνηθούν στα μυστικά της καινούριας τεχνικής και να εκπαιδευθούν κοντά σε σπουδαίους δασκάλους. Αποτέλεσμα αυτής της αλληλεπίδρασης ήταν η ίδρυση της Αυτοκρατορικής Ιαπωνικής Ιατρικής Σχολής κατά τον 7<sup>ο</sup> αιώνα<sup>15</sup>. Ωστόσο, οι μεγαλύτερες αλλαγές, που επισυνέβησαν στη θεραπευτική τεχνική του Σιάτσου, υπήρξαν αποτέλεσμα της συνάντησης με το δυτικό θεραπευτικό μοντέλο.

Το Σιάτσου ως τεχνική άρχισε να γίνεται γνωστή στην Ευρώπη στις αρχές του 16<sup>ου</sup> αιώνα, μέσω των εμπόρων, των ιεραποστόλων και των ταξιδιωτών στις χώρες της Άπω Ανατολής. Κατά τη διάρκεια των επόμενων αιώνων το ενδιαφέρον γύρω από τη φιλοσοφία και την πρακτική εφαρμογή του αυξήθηκε σημαντικά και σταδιακά η τεχνική αυτή άρχισε να εξαπλώνεται σε όλη την ήπειρο<sup>16</sup>.

Ωστόσο, έπρεπε να φτάσουμε στις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα στην Ιαπωνία, όταν ο Ιάπωνας θεραπευτής Ταμάι Τεμπάκου<sup>17</sup> ενσωμάτωσε τις πρόσφατες για την εποχή του γνώσεις και κατακτήσεις της δυτικής ιατρικής σχετικά με την ανατομία και τη φυσιολογία στις αρχαίες θεραπευτικές μεθόδους, που εφάρμοζαν ήδη επί χιλιάδες χρόνια οι παραδοσιακοί θεραπευτές της Άπω Ανατολής. Αρχικά γνωστό ως «Σιάτσου Ριόχο» ή «Σιάτσου Χο», δημιουργήθηκε από το Δάσκαλο Κοϊτσι Τοχέι και πρόκειται για μια μέθοδο αποστολής Κι στην πάσχουσα περιοχή<sup>18</sup>.

Η πάσχουσα περιοχή ενός ασθενούς ατόμου παρουσιάζει σημαντική έλλειψη σε ζωογόνο δύναμη, ενώ οι φυσικές θεραπευτικές δυνάμεις του ατόμου αυτού είναι χαμηλές. Με την ενεργοποίηση της ζωογόνου δύναμης βελτιώνεται σημαντικά η κυκλοφορία του αίματος, ενώ το οξυγόνο και τα θρεπτικά συστατικά, που περιέχονται στο αίμα, απορροφώνται καλύτερα από τα κύτταρα του σώματος. Ως «Σιάτσου» πλέον αναγνωρίστηκε επίσημα από την ιαπωνική κυβέρνηση το 1964, παύοντας πλέον

---

<sup>14</sup> [www.healing-tao.uk](http://www.healing-tao.uk).

<sup>15</sup> [www.el.science.wikia.com](http://www.el.science.wikia.com)

<sup>16</sup> [www.bbc/open2.net](http://www.bbc/open2.net)

<sup>17</sup> Βλ. σελ. 12 Lundberg

<sup>18</sup> Βλ. σελ. 120-121, Τοχέι Κοϊτσι. Κιάτσου, Η Τέχνη της Ενεργειακής Θεραπευτικής. Αθήνα. Εκδόσεις Αλκίμαχον, 2004.



να θεωρείται μια παραδοσιακή τεχνική εφαρμοζόμενη αποκλειστικά από πρακτικούς θεραπευτές και διακρινόμενο από την παραδοσιακή μάλαξη των αρχαίων χρόνων, την Άνμα.

## 2. Σχολές και είδη Σιάτσου

Με το πέρασμα του χρόνου το Σιάτσου ανέπτυξε διαφορετικά στυλ και προσεγγίσεις, παρά το γεγονός ότι το Namikoshi Shiatsu<sup>19</sup> είναι το μόνο επισήμως αναγνωρισμένο στην Ιαπωνία. Κάποια από τα μερικότερα είδη επικεντρώνονται στα λεγόμενα «σημεία βελονισμού», άλλα στη γενικότερη αγωγή του σώματος ή των ενεργειακών Καναλιών, ενώ άλλα εστιάζονται στα συστήματα διάγνωσης, όπως είναι το «Σύστημα των Πέντε Στοιχείων» ή η μακροβιοτική προσέγγιση<sup>20</sup>.

Ειδικότερα, έχουν καταγραφεί τα ακόλουθα είδη τεχνικών Σιάτσου ανά τον κόσμο<sup>21</sup>:

<b>Tsubo Shiatsu</b>	Εφαρμόζει πιέσεις σε συγκεκριμένα σημεία με βάση τη θεωρία ΠΑΙ
<b>Meridian Shiatsu</b>	Εφαρμόζει πιέσεις και άλλες τεχνικές κατά μήκος των μεσημβρινών με βάση τη θεωρία του ΠΑΙ
<b>Iokai (Zen) Shiatsu</b>	Εφαρμόζει σύστημα εκτεταμένων μεσημβρινών και απλοποιημένη μορφή θεωρίας ΠΑΙ. Ανέπτυξε τη θεωρία του kyo-jitsu. Βασίζεται στο έργο του Shizuto Masunaga
<b>Tao Shiatsu</b>	Έχει ως βάση τη φιλοσοφία του Ταοϊσμού

---

<sup>19</sup> Λέγεται ότι ο Tokujiro Namikoshi Sensei, σε ηλικία μόλις επτά ετών θεράπευσε τη μητέρα του από ρευματισμούς χρησιμοποιώντας πιέσεις με τις παλάμες, τα δάκτυλα και τους αντίχειρες. Αργότερα, μελετώντας το σώμα ανέπτυξε μια θεωρία βασισμένη στην ανατομία και φυσιολογία. Διαμόρφωσε το Σιάτσου σαν μια ολοκληρωμένη αγωγή υγείας, που αρχικά εστιάστηκε στην πίεση βελονιστικών σημείων (**accupressure**) και αργότερα συνδυάστηκε με τεχνικές από τη δυτική φυσιοθεραπεία, [www.handsonandhappy.gr](http://www.handsonandhappy.gr)

<sup>20</sup> Βλ. σελ. 13 Lundberg.

<sup>21</sup> Βλ. σελ. 3-4 Beresford-Cooke, C., Shiatsu Theory and Practice. Elsevier Churchill Livingstone.

<b>Oha Shiatsu</b>	Παρόμοιο με το Ζεν Σιάτσου, εφαρμόζει ειδικές διαγνωστικές τεχνικές που εξελίχθηκαν από τον Wataru Ohashi
<b>Macrobiotic Shiatsu</b>	Δίνει μεγάλη έμφαση σε ειδική μακροβιοτική διατροφή. Βασίζεται στο έργο του George Oshawa
<b>Άλλα στυλ Σιάτσου</b>	Περιλαμβάνουν το Endo Shiatsu και τις ζώνες Hirata

Το επίπεδο των διαφόρων μεθόδων της μη συμβατικής ιατρικής βελτιώνεται σταθερά, καθώς όλο και περισσότερα ιατρικά και παραϊατρικά ιδρύματα εντάσσουν τις μεθόδους αυτές στα θεραπευτικά τους προγράμματα. Ωστόσο, επειδή στην εν λόγω εργασία θα μας απασχολήσει περισσότερο το Ζεν Σιάτσου, θα αναφερθούν στη συνέχεια λίγα πληροφοριακά στοιχεία για το είδος αυτό.

### 3. Ζεν Σιάτσου

Η ονομασία προέρχεται από τον τρόπο με τον οποίο οι βουδιστές μοναχοί Ζεν στην Ιαπωνία προσέγγιζαν την πνευματικότητα. Η Σχολή Zen, ή αλλιώς Σχολή του Βουδισμού **Mahāyāna**, μάς είναι σήμερα ιδιαίτερα γνωστή για την επίτευξη της Γνώσης μέσα από την Άσκηση και τη Βίωση της Εμπειρίας και ιδιαίτερα, όπως πραγματώνεται μέσα από τον διαλογισμό **zazen** προς την επίτευξη της Αφύπνισης. Στο Zen, η θεωρητική γνώση και η μελέτη θρησκευτικών κειμένων περνάει σε δεύτερη μοίρα, προς χάριν της άμεσης ατομικής εμπειρίας για την αποκάλυψη του αληθινού εαυτού<sup>22</sup>.

Το Ζεν Σιάτσου αναπτύχθηκε το 1950 από τον Ιάπωνα Shizuto Masunaga, καθηγητή ψυχολογίας στο Τόκυο, και συνίσταται κυρίως στη θεωρία της εξάπλωσης των Μεσημβρινών με τις προεκτάσεις τους και την Ενεργειακή Αξιολόγηση στο Hara<sup>23</sup>. Ο Masunaga τελειοποίησε τις ήδη υπάρχουσες διαγνωστικές μεθόδους, διευρύνοντάς τις με ειδικές ασκήσεις για την ενίσχυση της ροής του Κι<sup>24</sup>. Οι ασκήσεις αυτές έχουν μείνει ως σήμερα γνωστές με την ονομασία «*Makko Ho*».

<sup>22</sup> [www.shiatsu.gr](http://www.shiatsu.gr)

<sup>23</sup> Βλ. σελ. 4 Beresford-Cooke.

<sup>24</sup> [www.handsonandhappy.gr](http://www.handsonandhappy.gr)

«*Makko Ho*» αποκαλείται μια απλή διαδοχή 6 ασκήσεων που δουλεύουν πάνω στα Ενεργειακά Κανάλια του σώματος: τους Μεσημβρινούς<sup>25</sup>. Οι εν λόγω ασκήσεις χρησιμοποιούνται σαν προληπτική αγωγή υγείας για το σώμα και το πνεύμα, αφού βοηθούν στο να ρέει ελεύθερα η ενέργεια στους Μεσημβρινούς. Σαν σωματικές ασκήσεις, κρατούν το σώμα ευκίνητο, εύκαμπτο και με αίσθηση ζωντάνιας<sup>26</sup>.

Η συμβολή του υπήρξε επίσης καθοριστική και για τον επιπρόσθετο λόγο ότι ανέπτυξε ένα σύνολο βασικών αρχών, οι οποίες συνετέλεσαν στην αύξηση της αποτελεσματικότητας των τεχνικών του Σιάτσου. Η τεχνική του αποτελεί εφαρμογή του συστήματος εκτεταμένων Μεσημβρινών και απλοποιημένη μορφή της θεωρίας ΠΑΙ (Παραδοσιακή Ανατολική Ιατρική), ενώ βασίζεται σε σημαντικό βαθμό στη θεωρία του kyo-jitsu<sup>27</sup>.

#### **4. Η θεωρία και φιλοσοφία του Σιάτσου**

Η τεχνική του Σιάτσου βασίζεται σχεδόν καθ' ολοκληρίαν στην έννοια του Κι. Το Κι αποτελεί μια από τις πιο παλιές έννοιες της κλασσικής ιαπωνικής και παλιότερα ακόμη της κινέζικης και της ινδικής φιλοσοφίας και κοσμολογίας. Η πηγή κάθε ζωής ονομάστηκε από τους Κινέζους *Τσι*, που σε ελεύθερη μετάφραση σημαίνει αέριο ή αιθέρας. Στην παρούσα εργασία, θα προτιμηθεί ο όρος Κι, από τον αντίστοιχο κινεζικό *Τσι*, λόγω της ιαπωνικής καταγωγής του Σιάτσου. Η έννοια του Κι έχει εκφραστεί και στους Ινδούς με τον όρο *Πράνα*, ενώ αναλόγως με την ανάγνωση που κάνει κανείς, θα μπορούσε να αντιστοιχεί στο χριστιανικό «πνεύμα» ή στην Αριστοτελική «ενδελέχεια».

Ειδικά σε ό,τι αφορά την αρχαιοελληνική σκέψη, ο διαχωρισμός της δύναμης σε «σθένος» και «ρώμη», μάς οδηγεί στο συμπέρασμα ότι οι αρχαίοι Έλληνες είχαν επισημάνει ήδη την ύπαρξη μιας «άλλης» δύναμης, διαφορετικής από τη σωματική<sup>28</sup>. Πρόκειται για την πρωταρχική δύναμη, άρατη και άπιαστη υφιστάμενη σε διαρκείς μετασχηματισμούς. Τόσο οι Κινέζοι όσο και ο Δημόκριτος δέχονταν ότι καθετί κινείται, δονείται, εξελίσσεται. Ο απλούστερος ίσως τρόπος για να αποδοθεί στην ελληνική

<sup>25</sup> Είναι συγγενής με το Qi Gong και το T'ai Chi Chu'an.

<sup>26</sup> [www.handsonandhappy.gr](http://www.handsonandhappy.gr)

<sup>27</sup> Ως kyo jitsu νοούνται η έλλειψη και η πληρότητα, δύο από τους συσχετιστικούς προσδιορισμούς που αναφέρονται στην ενεργειακή κατάσταση του ατόμου με ποιοτικό και ποσοτικό χαρακτήρα, για περισσότερες πληροφορίες βλ. [www.handsonandhappy.gr](http://www.handsonandhappy.gr)

<sup>28</sup> Βλ. σελ. 15, Τοχέι, 2003.

γλώσσα θα ήταν «ζωογόνος δύναμη» ή «ζωτική ενέργεια», η ουσία δηλαδή εκείνη που κάνει τη ζωή να υπάρχει.

Όλες οι πειθαρχίες της Άπω Ανατολής περιλαμβάνουν την πίστη ότι η ενέργεια αυτή όχι μόνο υπάρχει, αλλά μπορεί να καλλιεργηθεί σε σημείο που να έχει θεαματικά αποτελέσματα. Στο Κι και στην καλλιέργειά του στηρίζονται διάφορες ιδιαίτερα διαδεδομένες πλέον στις μέρες μας πειθαρχίες, όπως ο Βελονισμός, το Ρέικι, η Γιόκα, το Φένγκ Σούι, το Τι Τσι Τσουάν, ενώ πολλές από τις πολεμικές τέχνες της Ιαπωνίας βρίσκουν τις ρίζες τους στο Κι.

Οι ζωές μας είναι μέρος του συμπαντικού Κι, κλεισμένου στη σάρκα των σωμάτων μας. Αν και λέμε ότι αυτό είναι «εγώ», αν το δούμε με τα μάτια του νου πρόκειται για το Κι του Σύμπαντος. Ακόμα και αν το Κι αυτό περικλείεται μέσα στη σάρκα, βρίσκεται σε αέναο διάλογο με το Σύμπαν και αποτελεί ενεργό μέρος του. Όταν αναπνέουμε, αναπνέουμε το Κι του Σύμπαντος με όλο μας το σώμα. Όταν η συρροή του Κι μας και του Κι του Σύμπαντος είναι άθικτη, η υγεία μας είναι καλή και είμαστε ζωντανοί. Όταν η ροή εμποδίζεται, είμαστε άτονοι και χωρίς ενεργητικότητα και όταν διακοπεί πεθαίνουμε.

## **5. Η θεωρία και το σύμβολο Γιν - Γιανγκ**

Τόσο ο νους όσο και το σώμα γεννήθηκαν από το Κι του Σύμπαντος και στην αρχή ήταν ένα. Δεν υπάρχει απόλυτη διαχωριστική γραμμή μεταξύ αυτών των δύο εννοιών, παρά το γεγονός ότι στην πραγματικότητα το καθένα έχει τους δικούς του κανόνες. Όταν, ωστόσο, οι δύο κανόνες κινούνται μαζί, έχουμε για πρώτη φορά συγχρονισμό και ενοποίηση νου και σώματος στην καθημερινή ζωή<sup>29</sup>.

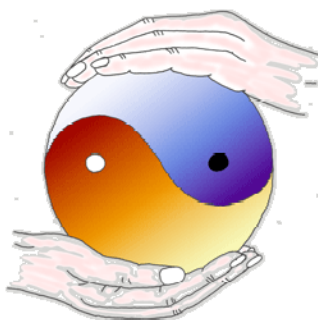
Δεν έχουμε πραγματική συναίσθηση της χρήσης του νου ή του σώματός μας. Ακόμη και αν κατανοήσουμε τη σημασία της ενότητας μεταξύ τους, αν δεν καταλάβουμε τη σχέση που έχουν, δεν μπορούμε να έχουμε πραγματική ενότητα.

Το Κι, αόρατο και άπιαστο, εκδηλώνεται χάρη στην ενεργειακή έκφραση των δύο αντίθετων δυνάμεων του Γιν και του Γιανγκ. Παρόλη τη φαινομενική τους αντίθεση, υπάρχει μια συσχέτιση ανάμεσά τους, καθώς όχι μόνο ήταν αδιαχώριστες η μία από την άλλη, αλλά η μία μάλιστα γεννούσε την άλλη. Το ένα

---

<sup>29</sup> Βλ. σελ. 23, Τοχέι, 2003

προετοίμαζε τον ερχομό του άλλου. Για τους Κινέζους, η αρμονία θεωρείται βασική αρχή της παγκόσμιας τάξης, ένα κοσμικό ενεργειακό πεδίο στο οποίο το Γιν και το Γιανγκ συμπληρώνονται και μεταβάλλονται αιωνίως. Ο ευρωπαϊκός ή γενικότερα ο δυτικότροπος δυϊσμός βλέπει το φυσικό και το μεταφυσικό σαν δυο οντότητες ολότελα ξέχωρες, στην καλύτερη εκδοχή τους ως αίτιο και αιτιατό, αλλά ποτέ ενωμένα αζεδιάλυτα, όπως το φως και η σκιά<sup>30</sup>.



*Εικόνα 1. Το σύμβολο Γιν- Γιανγκ*

Στην παραπάνω εικόνα, το Γιν και το Γιανγκ είναι δύο αλληλένδετα μέρη ενός όλου, με το καθένα να περιέχει μέσα στα όριά του τις ποιότητες του συμπληρωματικού του.

Ετυμολογικά, οι χαρακτήρες σημαίνουν σκοτάδι και φως. Το αρχαίο ιδεόγραμμα του Γιν, του μαύρου μέρους του κύκλου, είναι το σχέδιο των σύννεφων και του λόφου<sup>31</sup>. Το Γιν μπορεί να αντιπροσωπεύσει τα πάντα στο Σύμπαν, όπως την αρνητικότητα, την παθητικότητα, την ηπιότητα, το εσωτερικό, την ασημαντότητα, τη θηλυκότητα, το φεγγάρι, το σκοτάδι, τη νύχτα.

Το άλλο συμπληρωματικό μέρος του κύκλου είναι το Γιανγκ. Το μέρος του ιδεογράμματος δείχνει τις πλάγιες ακτίνες του ήλιου, ενώ το επάνω μέρος αντιπροσωπεύει τον ήλιο. Το Γιανγκ αντιπροσωπεύει αντίστοιχα τη θετικότητα, την ενεργητικότητα, τη σθεναρότητα, το εξωτερικό, τη σημαντικότητα, την αρρενωπότητα, τον ήλιο, τη φωτεινότητα, την ημέρα.

Το σύνηθες σφάλμα του δυτικού κόσμου είναι να θεωρεί ότι η μία δύναμη είναι η αντίθετη της άλλης. Στην πραγματικότητα

<sup>30</sup> [www.yoga.gr](http://www.yoga.gr)

<sup>31</sup> Βλ. σελ. 29 Lee, Bruce. Το Ταό του Κουνγκ Φου. Αθήνα. Εκδόσεις Οξύ, 1997.

ωστόσο, τα πράγματα είναι ολόκληρα και δεν μπορούν να διαχωριστούν σε επιμέρους τμήματα. Οι Κινέζοι από την πλευρά τους αντιλαμβάνονταν ότι το Σύμπαν ενεργοποιείται από δύο αρχές και θεωρούσαν ότι τίποτα, έμψυχο ή άψυχο, δεν υπάρχει παρά μόνο χάρη στην αέναη αλληλεπίδραση αυτών των δύο δυνάμεων. Η ύλη και η ενέργεια θεωρούνται ως ένα ή καλύτερα ως δύο συνυπάρχοντες πόλοι ενός αδιαίρετου όλου. Το ένα συνιστά συνάρτηση του άλλου.

Στο σύμβολο υπάρχει ένα λευκό σημείο στο μαύρο μέρος και ένα μαύρο σημείο στο λευκό μέρος. Αυτό υπάρχει για να δείξει την ισορροπία στη ζωή, καθώς τίποτα δεν μπορεί να επιβιώσει για πολύ, φθάνοντας στα άκρα, είτε πρόκειται για καθαρό Γιν (αρνητικότητα) είτε για καθαρό Γιανγκ (θετικότητα). Η ακραία ζέστη σκοτώνει, το ίδιο και το ακραίο κρύο. Το μόνο που διαρκεί είναι το νηφάλιο μέτρο. Όταν η κίνηση του Γιν / Γιανγκ ρέει προς τα άκρα, ενδυναμώνεται η αντίδραση, γιατί όταν το Γιανγκ πάει στο άκρο, αλλάζει σε Γιν και αντιστρόφως, αφού το ένα είναι η αιτία και το αποτέλεσμα του άλλου. Αυτή η ενότητα των πραγμάτων είναι ιδιαίτερο χαρακτηριστικό του κινέζικου νου. Στην κινέζικη γλώσσα, τα γεγονότα αντιμετωπίζονται συνολικά, επειδή το νόημα του καθενός προκύπτει από το άλλο. Για παράδειγμα, τα ιδεογράμματα για το «καλό» και το «κακό» είναι διαφορετικά. Εάν όμως τα συνδυάσουμε, προκύπτει η λέξη «ποιότητα»<sup>32</sup>. Δηλαδή, προκειμένου να σχηματίσουμε τη λέξη ποιότητα, χρειαζόμαστε το μισό του θετικού και το μισό του αρνητικού.

Η ουσία των πραγμάτων είναι η κίνηση και κάθε εκδήλωση του Σύμπαντος είναι δημιουργήμα της αλληλοσυμπλήρωσης του Γιν και του Γιανγκ. Όσο θα υπάρχουν γύρω μας αντιθετικές καταστάσεις, το Γιν και το Γιανγκ θα υπάρχουν ομοίως το ένα μέσα στο άλλο. Πάνω στη βάση του Κι, που εκδηλώνεται σαν Γιν και Γιανγκ, δημιουργήθηκαν τα πάντα με τρόπο απλό και λογικό, σε αρμονία πάντα με το Σύμπαν.

Το ανθρώπινο σώμα δεν θα μπορούσε να αποτελέσει εξαίρεση στον κανόνα αυτό και συνιστά για το λόγο αυτό μία ακόμη εκδήλωση του Κι σε πολικότητα Γιν-Γιανγκ. Το ανθρώπινο σώμα έχει την ικανότητα τόσο να δέχεται όσο και να απελευθερώνει ενέργεια. Ενώ για τους σύγχρονους δυτικούς επιστήμονες αυτό το τελευταίο δεν αποτελεί παρά μια πρόσφατη ανακάλυψη, ο παραδοσιακός Κινέζος πρακτικός γιατρός γνώριζε ήδη πριν από τουλάχιστον 5.000 χρόνια ότι η ενέργεια του Κι κυκλοφορεί μέσα

---

<sup>32</sup> Βλ. σελ. 32-33, Lee.

στο ανθρώπινο σώμα, ακολουθώντας συγκεκριμένους δρόμους, που πήραν την ονομασία «Μεσημβρινοί».

## **6. Η αρμονική συνύπαρξη και ενότητα σώματος και νου**

Η ζωή που μας δόθηκε από το Σύμπαν έχει τη μορφή δύο στοιχείων – του σώματος και του νου. Το σώμα κινείται σύμφωνα με τις επιταγές του νου και ο νους εκφράζει τον εαυτό του μέσω του σώματος. Τα δύο αυτά στοιχεία είναι αδιαχώριστα, καθώς η συνέχεια της ανθρώπινης ζωής χωρίς την ύπαρξη του ενός από τα δύο είναι αδύνατη. Όταν, ωστόσο, φθάσουμε στην αρμονική ένωση και συνύπαρξη των δύο αυτών στοιχείων, μπορούμε να κάνουμε πράξη όλες μας τις ικανότητες και να ενεργοποιήσουμε όλες τις εσωτερικές μας δυνάμεις.

Σύμφωνα με τους παραδοσιακούς γιατρούς της Άπω Ανατολής, η ζωή μπορεί να επιμηκυνθεί μέσω της ζωογόνου δύναμης. Αυτή είναι που θεραπεύει τις ασθένειες και προστατεύει το ανθρώπινο σώμα, καθώς ούτε οι γιατροί ούτε τα φάρμακα θα μπορούσαν να λειτουργήσουν αποτελεσματικά, εάν δεν υπήρχε ζωογόνος δύναμη. Έργο του γιατρού ή του θεραπευτή είναι να διαγνώσει την ασθένεια και να σκεφτεί έναν τρόπο για να ενισχύσει τη ζωογόνο δύναμη.

Το σύμπαν είναι ένας ζωντανός οργανισμός. Περικλείοντας ένα μέρος, ο κάθε άνθρωπος και η ζωή του αποκτούν υπόσταση. Η ανθρώπινη ζωή δεν μπορεί να υπάρξει, εάν διαχωριστεί από τη ζωή του Σύμπαντος. Η ενότητα με το Σύμπαν είναι η ουσία της ανθρώπινης ζωής και όταν επιτευχθεί η ενότητα αυτή, η ζωογόνος δύναμη μπορεί να φανερωθεί με τη μεγαλύτερη ισχύ της. Όταν η δύναμη αυτή είναι ισχυρή, είναι σε θέση να προστατεύει όλα τα κύτταρα και εκείνα να επιτελούν τις αντίστοιχες λειτουργίες για τις οποίες είναι προορισμένα<sup>33</sup>.

Στη σύγχρονη εποχή, την εποχή του τεχνολογικού θριάμβου, οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν ξεχάσει τη ζωογόνο δύναμη και έχουν εμπιστευτεί την υγεία τους αποκλειστικά στους γιατρούς και τα φάρμακα. Η διαρκής πρόοδος της έρευνας στο ιατρικό πεδίο είναι ιδιαίτερος σημαντική, δεν μπορεί ωστόσο από μόνη της να εξαλείψει τις αιτίες των ασθενειών. Η ιατρική επιστήμη και η τεχνική της ενεργειακής θεραπευτικής θα μπορούσαν να αλληλοσυμπληρώνονται προσφέροντας τα μεγαλύτερα δυνατά

---

<sup>33</sup> Βλ. σελ. 20, Τοχέϊ, 2004.

οφέλη στον πάσχοντα άνθρωπο. Ο καθένας από μας ως μέρος ενός όλου, δεν μπορεί να υπάρξει αποκομμένος από το σύνολο, συνεπώς οι μέθοδοι που προάγουν πραγματικά την υγεία - επειδή ακριβώς έρχονται να αποκαταστήσουν τη διαταραγμένη ισορροπία του συνόλου - δεν μπορούν παρά να ακολουθούν τις αρχές του Σύμπαντος ή της φύσης.

Οι ζωογόνες αυτές δυνάμεις είναι εκείνες που θεραπεύουν την ασθένεια, χωρίς ωστόσο αυτό το στοιχείο να μας οδηγήσει αβασάνιστα στο επιπόλαιο συμπέρασμα ότι αποτελεί πανάκεια. Μόνο η σωστή εφαρμογή των τεχνικών του Σιάτσου από έναν έμπειρο θεραπευτή θα μπορέσουν να επιτύχουν την ενοποίηση του σώματος και μέσω της αποκατασταθείσας αρμονίας και ισορροπίας να επιτύχουμε την πολυπόθητη ίαση.

## 7. Η Θεωρία των Πέντε Στοιχείων

Η θεωρία του δίπολου Γιν-Γιανγκ στην πορεία ενσωμάτωσε και πλήθος άλλων θεωριών, ερμηνειών και πρακτικών μέσα από την μακρόχρονη εφαρμογή της από τους παραδοσιακούς θεραπευτές της Άπω Ανατολής. Ήδη από τις αρχές της 1<sup>ης</sup> χιλιετίας π.Χ. άρχισε να διαμορφώνεται η θεωρία, η οποία αργότερα έγινε γνωστή ως η Θεωρία των Πέντε Στοιχείων.

Σύμφωνα με αυτή, το Κι δεν εμφανίζεται μονοδιάστατα στο Σύμπαν, αλλά προσλαμβάνει διαφορετικές μορφές έκφρασης, οι οποίες αντιστοιχούν σε Πέντε Μετασχηματισμούς ή Πέντε Φάσεις της ύλης, δηλαδή Νερό, Φωτιά, Ξύλο, Μέταλλο και Γη<sup>34</sup>. Η ικανότητα των στοιχείων αυτών να αλληλεπιδρούν και να μεταβάλλονται οδήγησε σε μια διεύρυνση της Θεωρίας σε μια προσπάθεια σύνδεσης του ανθρώπου με το εξωτερικό περιβάλλον και τις δυνάμεις που αλληλεπιδρούν μέσα σε αυτό.

Αποτέλεσμα αυτής της θεωρητικής και φιλοσοφικής αναζήτησης υπήρξε η εξελιγμένη εκδοχή της Θεωρίας των Πέντε Στοιχείων, σύμφωνα με την οποία από τη στιγμή που όλα τα όργανα του ανθρώπινου σώματος συνδέονται με τα υπόλοιπα και αλληλεπιδρούν, είναι λογικό επακόλουθο η προσβολή ενός οργάνου να συνεπάγεται εκδήλωση της ασθένειας και σε κάποιο

---

<sup>34</sup> «Αυτό που υγραίνει και κυλά προς τα κάτω (Νερό) είναι αλμυρό, αυτό που φλέγεται προς τα πάνω (Φωτιά) είναι πικρό, αυτό που μπορεί να λυγίσει και να ισιώσει (Ξύλο) είναι ξινό, αυτό που μπορεί να διασπασθεί και να σκληρύνει (Μέταλλο) είναι αψύ, αυτό που μπορεί να σπαρθεί και να θεριστεί (Γη) είναι γλυκό...», Shang Shu, κείμενο της 1<sup>ης</sup> χιλιετίας στην Κίνα, όπου περιγράφονται οι ιδιότητες των Πέντε Στοιχείων, βλ. σελ. 24 Lundberg



άλλο στενά συνδεδεμένο με το πρώτο. Συνεπώς, η θεραπεία ενός πάσχοντος οργάνου θα μπορούσε να επιτευχθεί με αποτελεσματικότερο τρόπο μέσω της ίασης του οργάνου, που προπορευόταν στην ακολουθία, η οποία ονομαζόταν «γενετήρια ακολουθία», ενώ ο τρόπος με τον οποίο αναχαίτιζαν και περιόριζαν το ένα το άλλο αποκαλούνταν «ρυθμιστική ακολουθία»<sup>35</sup>.

Το σημαντικό στοιχείο που εισάγει το μοντέλο της εν λόγω Θεωρίας είναι η ισορροπία ανάμεσα κυρίως στο Νερό και στη Φωτιά. Το Νερό αντιπροσωπεύει την καθοδική κίνηση, την ακινησία και την ανάπαυση και είναι γεμάτο δύναμη. Η Φωτιά από την άλλη πλευρά αντιπροσωπεύει την ανοδική κίνηση και το αποκορύφωμα της δράσης. Οι συμπληρωματικές και αντιφατικές τάσεις του Ξύλου και του Μετάλλου αντιπροσωπεύουν αντίστοιχα τη διαστολή ή την εξωτερική κίνηση και τη συστολή ή εσωτερική κίνηση. Το στοιχείο της Γης ασκεί μια συγκρατημένη επιρροή πάνω στις εποχές χωρίς να έχει η ίδια μια συγκεκριμένη εποχή λειτουργώντας περίπου σαν άξονας ή σημείο αναφοράς για αλλαγή<sup>36</sup>.

Κατά την εφαρμογή της Θεωρίας αυτής στην πράξη από έναν παραδοσιακό ανατολίτη θεραπευτή έπρεπε να ληφθούν σοβαρά υπόψη αυτές οι πολύ συγκεκριμένες ιδιότητες των Πέντε Στοιχείων, καθώς εάν για παράδειγμα η Φωτιά είναι αδύναμη, η επίδραση του Νερού δεν θα είναι απλώς ρυθμιστική, αλλά θα απειλεί να την εξαφανίσει. Αντιστοίχως, εάν το Νερό δεν είναι επαρκές, τότε κινδυνεύει να αφανιστεί από τη Φωτιά<sup>37</sup>.

Η σημασία της Θεωρίας αυτής έγκειται στο γεγονός ότι κατανοώντας την ισορροπία που υπάρχει μεταξύ των οργάνων, των ιστών και των νεύρων ενός ανθρώπινου οργανισμού καθίσταται δυνατή η πρόβλεψη ή η δυσαρμονία σε περίπτωση απώλειας της ισορροπίας αυτής.

---

<sup>35</sup> Βλ. σελ. 25, 26 Lundberg.

<sup>36</sup> Βλ. σελ.3 Beresford-Cooke.

<sup>37</sup> *«Η Ανατολή δημιουργεί τον άνεμο, ο άνεμος δημιουργεί το ξύλο. Το ξύλο δημιουργεί την ξινή γεύση. Η ξινή γεύση δυναμώνει το Συκώτι, το Συκώτι τρέφει τους τένοντες, οι τένοντες ενδυναμώνουν την Καρδιά και το Συκώτι ελέγχει τα μάτια. Τα μάτια βλέπουν το σκοτάδι και το μυστήριο του Ουρανού και ανακαλύπτουν τον Ταό, τον Σωστό Δρόμο μέσα στην Ανθρωπότητα. «Ο θυμός βλάπτει το Συκώτι, αλλά η περισυλλογή εξολοθρεύει τον θυμό. Ο άνεμος βλάπτει τους τένοντες, αλλά η ζέστη και η ξηρασία εξολοθρεύουν τον άνεμο. Η ξινή γεύση μπορεί να βλάψει τους τένοντες, αλλά η καυτερή γεύση εξολοθρεύει την ξινή γεύση»*, από το Κλασικό Εγχειρίδιο Εσωτερικής Ιατρικής του Κίτρινου Αυτοκράτορα, βλ. σελ. 27 Lundberg.

Η Θεωρία συμπληρώθηκε σε μεταγενέστερες περιόδους, ώστε να συμπεριλάβει όλα τα βασικά όργανα του σώματος, τους μυς, τα νεύρα και τους ιστούς, καθώς και τις συναισθηματικές, ψυχολογικές αντιδράσεις απέναντι σε κάποιο εξωτερικό ερέθισμα. Παρά την περαιτέρω εξέλιξη και εμπλουτισμό του Σιάτσου, η Θεωρία των Πέντε Στοιχείων διατηρεί την κρισιμότητά της, αναγνωριζόμενη και σήμερα ακόμη ως ένα γενικό σύστημα ιατρικής αναφοράς.

## **8. Η αιτιολογία των ασθενειών**

Η αποτελεσματικότητα μιας συνεδρίας Σιάτσου εξαρτάται εν πολλοίς από την κατανόηση της αιτίας που προκάλεσε το σύμπτωμα και εκφράστηκε ως ένδειξη δυσαρμονίας. Με την αναγνώριση αυτής της πηγής δυσαρμονίας, ο θεραπευτής είναι σε θέση να εφαρμόσει εκείνες τις τεχνικές που θα συμβάλλουν στην ταχεία ανάρρωση και τη θωράκιση του πάσχοντος οργανισμού.

Οι ασθένειες θα μπορούσαν να διακριθούν στις εξωγενείς, στις οποίες συμπεριλαμβάνονται οι κλιματολογικές συνθήκες και τις ενδογενείς, όπως είναι οι διατροφικές συνήθειες και τα συναισθήματα, με επιδράσεις είτε περισσότερο Γιν είτε περισσότερο Γιανγκ.

### **Εξωγενείς αιτίες**

Οι κλιματολογικές συνθήκες αποτελούν κατά κάποιο τρόπο το Κι του εξωτερικού περιβάλλοντος. Το ανθρώπινο σώμα έχει την τάση και τη συνακόλουθη ικανότητα να προσαρμόζεται στο κλίμα, συνεπώς οποιαδήποτε μεταβολή των καιρικών συνθηκών, έστω και κατ' ελάχιστο, είναι σε θέση να διαταράξει την ισορροπία και την αρμονία, ιδιαίτερα μάλιστα όταν η άμυνα του οργανισμού είναι ήδη καταβεβλημένη από κάποια ασθένεια<sup>38</sup>.

### **Ενδογενείς αιτίες**

Πρόκειται για τη δυσαρμονία που προκύπτει ανάμεσα στο Γιν και το Γιανγκ μέσα στο ανθρώπινο σώμα και σχετίζεται με την ανεπαρκή λειτουργία των εσωτερικών οργάνων. Εξαιτίας του γεγονότος ότι τα συμπτώματα που προκαλούν παρουσιάζουν ομοιότητες με τα αντίστοιχα που προκαλούνται από τις μεταβολές του καιρού, αποκαλούνται *εσωτερική υγρασία, εσωτερικός άνεμος*<sup>39</sup>.

---

<sup>38</sup> [www.therapeia.gr](http://www.therapeia.gr)

<sup>39</sup> Βλ. σελ. 177 Lundberg.

## 9. Τα συναισθήματα

Στη σύγχρονη εποχή, όπου τα πάντα γύρω μας κινούνται με ιλιγγιώδεις ρυθμούς, η πλειονότητα των ανθρώπων – ιδίως των κατοίκων στα μεγάλα αστικά κέντρα – υποφέρει από προβλήματα μελαγχολίας, εκρήξεις θυμού, παράλογες φοβίες και νευρικές καταπτώσεις. Η πίεση που προκαλείται από τον αφύσικο τρόπο ζωής, στο επαγγελματικό και διαπροσωπικό επίπεδο, εξαντλεί τον ανθρώπινο οργανισμό, φθείροντας τόσο την ψυχολογία του όσο και τα όργανά του, δεδομένης της στενής αλληλοσυσχέτισής τους. Η κρισιμότητα του σημείου αυτού μάς υπαγορεύει την περαιτέρω ενασχόληση με το θέμα των συναισθημάτων, που κατακλύζουν τον σημερινό άνθρωπο, καθώς και την πιθανή απάντηση της ψυχοσωματικής ιατρικής, σε μια προσπάθεια να «φωτίσουμε» λίγο περισσότερο αυτό που έχει αναγορευτεί σε «μάστιγα» της σύγχρονης εποχής.

Η ανατολίτικη ιατρική συσχετίζει τα **συναισθήματα**, τα οποία όταν καταπιέζονται συντελούν στην απώλεια της ισορροπίας, με τα **όργανα Γιν**. Παρά το γεγονός ότι κάθε όργανο του ανθρώπινου σώματος συνδέεται με ένα συγκεκριμένο συναίσθημα, υπάρχουν ωστόσο δύο όργανα - η Καρδιά και το Συκώτι - που φέρουν το βάρος όλων των συναισθηματικών δυσκολιών.

Η Καρδιά σχετίζεται με την αγάπη, την τρυφερότητα και την ικανότητα σύναψης υγιών και ισορροπημένων ανθρώπινων σχέσεων. Αποτελεί την έδρα του Νου, από τον οποίο εξαρτάται η γενικότερη σταθερότητα και ισορροπία. Η για οποιονδήποτε λόγο συναισθηματική πίεση είναι ικανή να οδηγήσει σε συναισθηματική διαταραχή, ανησυχία, και σε βαρύτερες μορφές μελαγχολία ή κατάθλιψη<sup>40</sup>.

Το Συκώτι από την άλλη πλευρά ελέγχει την ελεύθερη κυκλοφορία του Κι, το οποίο σχετίζεται άμεσα με την έκφραση των συναισθημάτων μας. Η καταπίεση οποιουδήποτε συναισθήματος καταστέλλει το Συκώτι παρακωλύοντας την ελεύθερη και ομαλή ροή του Κι. Αυτό το τελευταίο μπορεί να προκαλέσει απόφραξη ή ακόμη και πόνο σε οποιοδήποτε σημείο του σώματος, μια αίσθηση πνιγηρότητας στην περιοχή του στήθους ή του διαφράγματος, καθώς και κατάθλιψη ή έντονες συναισθηματικές εκρήξεις<sup>41</sup>.

Ειδικότερα, τα **επτά βασικά συναισθήματα** κατά την ανατολίτικη ιατρική θα μπορούσαν να συνοψιστούν στα ακόλουθα:

---

<sup>40</sup> [www.shiatsu.gr](http://www.shiatsu.gr)

<sup>41</sup> [www.shiatsu.gr](http://www.shiatsu.gr)

## **Χαρά**

Πρόκειται για το συναίσθημα της Καρδιάς. Έχει την τάση να προσφέρει ηρεμία στον Νου και χαλάρωση της ενέργειας του ανθρώπινου σώματος. Το περικάρδιο είναι αυτό που «μεταφέρει» το μήνυμα της ευτυχίας στην Καρδιά μέσω του διαλογισμού και της ομαλότητας των διαπροσωπικών σχέσεων. Η υπερβολική διέγερση των αισθήσεων ή η χωρίς μέτρο άφεση του ανθρώπινου οργανισμού στις έντονες συγκινήσεις και τις γήινες και εφήμερες απολαύσεις, αποσπούν και αναστατώνουν τον Νου, διαταράσσοντας την Καρδιά. Αυτό το τελευταίο έχει σαν συνέπεια την πυροδότηση του στοιχείου της Φωτιάς της. Αξίζει να σημειωθεί στο σημείο αυτό πως ακόμη και η υπερβολική ζωντάνια υποδηλώνει ανισορροπία της Καρδιάς<sup>42</sup>.

## **Θλίψη**

Πρόκειται για το συναίσθημα εκείνο που προκαλείται από έντονη απογοήτευση, προερχόμενη από κάποιο ισχυρό συναισθηματικό σοκ, όπως πένθος, χωρισμό ή απώλεια άλλου είδους. Διαλύει το Κι και επηρεάζει κυρίως τους Πνεύμονες<sup>43</sup>. Η λύπη γίνεται αισθητή από την Καρδιά και επηρεάζει ολόκληρο το στήθος, προκαλώντας βάρος, δύσπνοια, κόπωση και κατάθλιψη.

## **Ανησυχία**

Η ανησυχία πηγάζει από την ανασφάλεια και τείνει να εξαντλεί τη Σπλήνα, η οποία ανήκει στα στοιχεία της Γης, σχετιζόμενη με τη συναισθηματική υποστήριξη και τη θρέψη. Η ανησυχία μπερδεύει το Κι των Πνευμόνων, σφίγγοντας το στήθος και τους ώμους και περιορίζοντας την αναπνοή οδηγώντας ακόμα και σε ακινησία ολόκληρο το σώμα. Οι Πνεύμονες και η Σπλήνα αποτελούν το αληθινό Κι του σώματος, γι' αυτό και η ανησυχία συνεπιφέρει την εξάντληση του Κι<sup>44</sup>.

## **Μελαγχολία**

Πρόκειται για συναίσθημα παρόμοιο με την ανησυχία, αλλά συνδέεται περισσότερο με την ικανότητά μας για πνευματική εργασία. Η Σπλήνα ελέγχει τη νόηση και κατά συνέπεια μπορεί να

---

<sup>42</sup> Βλ. σελ.178 Lundberg.

<sup>43</sup> [www.shiatsu.austria.at](http://www.shiatsu.austria.at)

<sup>44</sup> Βλ. σελ. 178 Lundberg.

υποστεί τις επιδράσεις της υπερβολικής σκέψης, που επιδεινώνεται από την έλλειψη άσκησης και από τα ακανόνιστα γεύματα, με αποτέλεσμα την εξασθένηση του οργανισμού ή ειδικότερα τη δυσπεψία<sup>45</sup>.

Η εξασθένηση της Σπλήνας μπορεί να εκδηλωθεί σαν εμμονή στην τάξη και τις λεπτομέρειες – καταγραφή ατελείωτων καταλόγων, υπολογισμός θερμίδων ή υπερβολική προσήλωση μπροστά στην οθόνη του ηλεκτρονικού υπολογιστή.

### **Φόβος**

Το συναίσθημα του φόβου σχετίζεται με τους Νεφρούς. Ωθεί το Κι να κινηθεί προς τα κάτω και επηρεάζει το υπογάστριο. Στα παιδιά, μπορεί να εκδηλωθεί με τη μορφή νυχτερινού φόβου και νυχτερινής ούρησης. Οι ενήλικες με νεφρική ανεπάρκεια και αδύναμο οργανισμό μπορεί να είναι επιρρεπείς σε «παράλογους» φόβους, άγχος, αϋπνίες εφίδρωση και ξηροστομία. Ο απαράδεκτος φόβος μετατρέπεται μερικές φορές ασυνείδητα σε έντονη επιθυμία για ανάληψη επικίνδυνων εγχειρημάτων ή ενασχολήσεων που αποτελούν έναν τρόπο αντιμετώπισης του φόβου. Όμως, αν η πηγή του φόβου δεν είναι γνωστή, το Γιανγκ των Νεφρών μπορεί να εξαντλήσει το Γιν, προκαλώντας «ξέσπασμα της Φωτιάς» στο Συκώτι ή στην Καρδιά<sup>46</sup>.

### **Τρόμος**

Πρόκειται για συναίσθημα παρόμοιο με τον φόβο, αλλά στην πιο ακραία του εκδοχή. Είναι πανομοιότυπο με το σοκ, που σχετίζεται με το σωματικό ή συναισθηματικό τραυματισμό. Αναστέλλει ή διασκορπίζει το Κι και επηρεάζει τους Νεφρούς ή την Καρδιά. Οι Νεφροί αποθηκεύουν το Κι για άμυνα και ξαφνικά μπορεί να «αδειάσουν», ενώ η Καρδιά υποφέρει από την αναστάτωση του Νου. Το σοκ συνοδεύεται από απώλεια μνήμης, αποπροσανατολισμό, ταχυπαλμίες, ζαλάδα, τρομώδη κίνηση, εφίδρωση και λιποθυμία. Το σοκ που δεν βρίσκει διέξοδο, δεσμεύει την ενέργεια που προκαλεί αποδυνάμωση.

---

<sup>45</sup> Βλ. ό.π.

<sup>46</sup> [www.shiatsu.austria.at](http://www.shiatsu.austria.at)

## Θυμός

Πρόκειται για ένα συναίσθημα του Συκωτιού. Μπορεί να εκφραστεί ως οξυθυμία, ζήλια, αναστάτωση ή οργή. Ο θυμός ανυψώνει το Κι και μαζί με αυτό και τη Χολή. Η πικρή γεύση στο στόμα, τα κόκκινα ή κιτρινωπά μάτια, η κοκκινίλα στο πρόσωπο ή το λαιμό, η ζαλάδα και ιδίως οι πονοκέφαλοι αποτελούν συμπτώματα και ενδείξεις του επαναστατημένου Κι του Συκωτιού. Αν κατασταλεί το Γιανγκ, στοιχείο του θυμού μετατρέπεται σε Γιν στοιχείο της κατάθλιψης, η οποία προκαλεί στασιμότητα του Κι του Συκωτιού και πόνους, αίσθηση πίεσης, οιδήματα ή εξόγκωση. Κάθε μορφή του συναισθήματος αυτού του Συκωτιού είναι ικανή να αναστατώσει το Στομάχι και τη Σπλήνα. Η ενέργεια του Ξύλου που περιέχει, επεκτείνει τα όργανα της Γης και μετά εισβάλλει σε αυτά, προκαλώντας ναυτία, τάση προς έμετο ή διάρροια<sup>47</sup>.

## 10. Θεραπεία

Ο θεραπευτικός σκοπός μιας συνεδρίας Σιάτσου εξυπηρετείται μέσω των δακτυλοπιέσεων, ενεργώντας πάνω στα σημεία των Μεσημβρινών ή σε σημεία-κλειδιά των μυών, των οστών, των νεύρων, των αιμοφόρων και λεμφατικών αγγείων, καθώς και των ενδοκρινών αδένων.

Παράλληλα, με την τεχνική εφαρμογή των δακτυλοπιέσεων, θα ήταν σκόπιμο να έρθει ο ασθενής σε επαφή με τις αρχές του θετικού και του αρνητικού και να διδαχτεί τον τρόπο, με τον οποίο να σκέφτεται θετικά. Στην αρχή βέβαια, θα του φανεί ιδιαίτερος δύσκολο εγχείρημα, αλλά αν επιμείνει θα καταφέρει να σκεφτεί θετικά και όταν νους και σώμα είναι θετικά, η ροή του Κι στον ανθρώπινο οργανισμό είναι ομαλή και ελεύθερη. Ο άνθρωπος, ο οποίος γνωρίζει τις αδυναμίες του, μπορεί να γίνει πολύ δυνατός όταν τις ξεπεράσει. Το να παραπονιόμαστε ότι ο νους και το σώμα μας είναι αδύναμα, δεν ωφελεί σε τίποτε – θα πρέπει να δούμε τη γνώση των αδυναμιών μας σαν μια καλή ευκαιρία για να τις ξεπεράσουμε.

Ο πρακτικός της τεχνικής Σιάτσου αγκαλιάζει τον άνθρωπο, παρατηρεί τα συμπτώματα που έχουν ήδη αποτυπωθεί στο σώμα, όπως αρρώστιες, στάση του σώματος, κάλοι, ραβδώσεις στα νύχια, «αφουγκράζεται» την ψυχική του κατάσταση (θλίψη, θυμός, μελαγχολία, υπερβολική χαρά) και προσπαθεί να διακρίνει τι του υποδεικνύουν. Η διάγνωση των συμπτωμάτων στο σώμα του «ασθενούς» και του ψυχισμού του γίνεται με την σπουδή και την

---

<sup>47</sup> [www.shiatsu.austria.at](http://www.shiatsu.austria.at)

γνώση της Ανατολικής Διάγνωσης. Μετά από κάποιες θεραπείες, ανάλογα με την περίπτωση, τα αποτελέσματα είναι εμφανή στο σώμα του «ασθενούς», οι λειτουργίες των οργάνων του ρυθμίζονται, το ανοσοποιητικό του σύστημα δυναμώνει και εμφανέστατα ο ψυχισμός του γαληνεύει και ισορροπεί<sup>48</sup>.

Ο «θεραπευτής» είναι ο μοχλός που με την τεχνική του ενεργοποιεί την ενέργεια Κι. Την ίαση την επιτυγχάνει ο ίδιος ο «ασθενής», καθώς αυτός είναι ο σκοπός των Ενεργειακών Τεχνικών (Αυτό)Ίασης. Να καταφέρει δηλαδή, ο «θεραπευόμενος» να αποκτήσει μια βαθύτερη γνώση των αιτιών των προβλημάτων του και να πάρει στα χέρια του την ευθύνη της υγείας του<sup>49</sup>.

Η θεραπεία του είναι η «ευθυγράμμιση» ή η «εναρμόνιση», της ψυχής, του νου και του σώματος. Αυτός είναι και ο απώτερος στόχος της τεχνικής του Σιάτσου.

Η Σιάτσου θεραπεύτρια Μαρία Σαρλέ μάς εισάγει με τον δικό της τρόπο στο συναίσθημα που αποκομίζει ο ίδιος ο θεραπευτής μέσα από μια συνεδρία Σιάτσου:

*«Σύμφωνα με την παράδοση, η θεραπεία με μαλάξεις (μασάζ), είναι μια ένωση δυο ατόμων πολύ βαθιά και μερικές φορές ύψιστη. Μέσα απ' αυτή μεταδίδουμε την εσωτερική μας κατάσταση σ' εκείνους που έρχονται προς εμάς. Όσο πιο αγνοί είμαστε εμείς, τόσο περισσότερο μπορούμε να εξαγνίσουμε τον ασθενή, γιατί τον φορτίζουμε με την κοσμική ενέργεια που μας διαπερνά. Ταυτόχρονα όμως παράγεται και ένα «ανταποδοτικό αποτέλεσμα»: η ενέργεια (το φως) που δίδεται στον άλλον αντανakλά ξανά μέσα μας»<sup>50</sup>.*

---

<sup>48</sup> [www.shiatsu.gr](http://www.shiatsu.gr)

<sup>49</sup> [www.handsonandhappy.gr](http://www.handsonandhappy.gr)

<sup>50</sup> [www.mariacharlet.gr](http://www.mariacharlet.gr)

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

### 1. Μια συνεδρία Σιάτσου

Μια συνεδρία Σιάτσου διαρκεί 50-60 λεπτά. Υπάρχουν, επίσης, ειδικά σχεδιασμένες συνεδρίες για ανθρώπους που εργάζονται σε πολύ έντονους ρυθμούς, ικανές να ανακουφίσουν σε σύντομο χρονικό διάστημα (30 λεπτά) τους ταλαιπωρημένους μύς του αυχένα, του προσώπου και της ωμοπλάτης<sup>51</sup>.

Στην αρχή της συνεδρίας, ο θεραπευτής θα πάρει ένα λεπτομερές ιστορικό, αντλώντας διάφορες πληροφορίες για τις πιθανές ενοχλήσεις, τον τρόπο ζωής και την ψυχολογική και σωματική κατάσταση του ανθρώπου που βρίσκεται ενώπιόν του. Κατά τη διαδικασία της διάγνωσης ο θεραπευτής καλό θα είναι να κρατά σημειώσεις σχετικά με τον οργανισμό, την προδιάθεση, το ιστορικό, τον τρόπο ζωής του ασθενούς, καθώς και οποιοδήποτε σύμπτωμα έχει ήδη εκδηλωθεί.

Παραδοσιακά, οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται για τη συλλογή χρήσιμων πληροφοριών είναι η οπτική παρατήρηση, η επεξεργασία ερωτήσεων, η ακοή, η όσφρηση και η αφή. Καμία μέθοδος, ωστόσο, από μόνη της δεν είναι σε θέση να εκφέρει πλήρη και απόλυτη διάγνωση, για το λόγο αυτό σκόπιμο είναι να λαμβάνονται υπόψη συνολικά και με τη δέουσα προσοχή από το θεραπευτή.

Θα παρατηρήσει τη στάση του σώματος, τη φωνή, το πρόσωπο, τη γλώσσα και άλλα στοιχεία που εκφράζουν την ενεργειακή κατάσταση του ατόμου. Μετά θα εξετάσει όλο το σώμα προσεκτικά: τους μύες, τους Μεσημβρινούς, τα ενεργειακά σημεία, τους σφυγμούς, τις ειδικές «διαγνωστικές περιοχές» στην κοιλιά, τη ράχη και τα άκρα. Επιδιώκει έτσι να σχηματίσει μια ξεκάθαρη εικόνα της κατάστασης του ατόμου: την «ενεργειακή αξιολόγηση».

Προσπαθεί να δει τα συμπτώματα και τις διαφορετικές φάσεις των σωματικών διαδικασιών, φυσιολογικών και παθολογικών, περισσότερο ως εκφράσεις της κίνησης της ενέργειας παρά ως βιολογικές διαδικασίες. Βλέπει την ασθένεια σαν ένα δέντρο: οι ρίζες συμβολίζουν το αίτιο, ενώ τα κλαδιά τα συμπτώματα. Έτσι, ο θεραπευτής ίσως προτείνει κάποιες απλές ασκήσεις ή δώσει συμβουλές κατάλληλης διατροφής, που βοηθούν την ιδιοσυγκρασία και την τωρινή κατάσταση του ατόμου. Καμιά φορά ορισμένες αλλαγές των συνηθειών που συμβάλλουν στην

---

<sup>51</sup> [www.somayoga.gr](http://www.somayoga.gr)



αιτιολογία ανισορροπιών, είναι απαραίτητη και αποτελεί θεραπεία η ίδια<sup>52</sup>.

Είναι σημαντικό να τονιστεί στο σημείο αυτό πως δεν «παρέχει» ο θεραπευτής τη θεραπεία. Ο θεραπευτής, βοηθά στην αποκατάσταση της ενέργειας. Καμία θεραπεία δεν έρχεται από έξω, από κανένα θαυματουργό θεραπευτή ή θαυματουργό φάρμακο. Η αληθινή θεραπεία έρχεται από το σώμα μας<sup>53</sup>.

Οι τεχνικές που εφαρμόζονται επιλέγονται προσεκτικά κάθε φορά, γιατί στοχεύουν στο να διορθώσουν συγκεκριμένες ανισορροπίες, που εντοπίστηκαν στην ενεργειακή αξιολόγηση. Είναι προσαρμοσμένες στο να τονώνουν και να εξισορροπούν το βιοενεργειακό δυναμικό του σώματος, εκεί που εκείνο το χρειάζεται<sup>54</sup>.

Το βάθος της πίεσης, ο ρυθμός και ο χρόνος που εστιάζει ο θεραπευτής σε συγκεκριμένα σημεία και περιοχές ποικίλουν ανάλογα με το έλλειμμα ή τη συσσωρευμένη ενέργεια που συναντάει στο σώμα του δέκτη. Έτσι, η επίδραση του αγγίγματος του θεραπευτή μπορεί να είναι βαθιά και άμεση στη λειτουργία του οργάνου. Επιλέγονται από μια ευρεία γκάμα που περιλαμβάνει τις γνωστές σταθερές (στατικές) πιέσεις, τις διατάσεις, τις κινητοποιήσεις αρθρώσεων και τις μαλάξεις<sup>55</sup>. Εφαρμόζονται συνήθως με τις παλάμες, τα δάκτυλα, του αντίχειρες, τους πήχεις, τους αγκώνες, τα πέλματα και τα γόνατα.

Συνήθως σε μια συνεδρία δουλεύεται όλο το σώμα, αλλά εάν χρειάζεται, ο θεραπευτής επικεντρώνεται σε συγκεκριμένες περιοχές, όπως η πλάτη, η κοιλιά, το πρόσωπο ή τα πόδια. Ρωτά τον δεχόμενο πώς νιώθει για να κατανοήσει ακόμα βαθύτερα την ενεργειακή του κατάσταση. Τον στηρίζει έτσι στο να αποκτήσει μεγαλύτερη συνείδηση και επαφή με το σώμα του. Ο δεχόμενος είναι ξαπλωμένος<sup>56</sup> ή καθιστός σε άνετο βαμβακερό στρώμα στο δάπεδο και ντυμένος με άνετα ρούχα που καλύπτουν όλο το σώμα. Για τον θεραπευτή το να δουλεύει στο έδαφος του δίνει περισσότερες εναλλακτικές, καθώς μπορεί να εφαρμόσει πίεση με τα γόνατα και τα πόδια, αλλά και με τους αγκώνες και τα χέρια, κάνοντας ευρεία χρήση διατατικών και περιστροφικών κινήσεων, όπως θα εκτεθούν αναλυτικά στη συνέχεια.

---

<sup>52</sup> [www.shiatsusociety.org](http://www.shiatsusociety.org)

<sup>53</sup> [www.iris.org.gr](http://www.iris.org.gr)

<sup>54</sup> [www.planetshiatsu.net](http://www.planetshiatsu.net)

<sup>55</sup> [www.physioplus.org](http://www.physioplus.org)

<sup>56</sup> Παραδοσιακά το Σιάτσου εφαρμόζεται στο έδαφος πάνω σε ένα στρώμα από φυσικό υλικό, καθώς άλλωστε όλες οι δραστηριότητες στην Ιαπωνία λάμβαναν χώρα στο δάπεδο, βλ. σελ. 10, Beresford-Cooke.

Ωστόσο, στις περιπτώσεις εκείνες όπου ο ασθενής για τον οποιοδήποτε λόγο αδυνατεί να ξαπλώσει στο έδαφος, επιβάλλεται να προτιμηθεί κάποια άλλη μέθοδος και στάση. Στην πλειονότητά τους, οι ηλικιωμένοι συνηθίζουν να δέχονται τεχνικές Σιάτσου σε καθιστή θέση ή στηριζόμενοι στα γόνατα<sup>57</sup>. Όταν είναι αδύνατη η εφαρμογή Σιάτσου είτε στο έδαφος είτε σε καρέκλα, αναγκαστικά επιλέγεται ως έσχατη λύση μια σκληρή επιφάνεια με στρωματάκι, που διαθέτει την ικανότητα να αυξομειώνει το ύψος της, ανάλογα με τις απαιτήσεις του κάθε ασθενούς. Το μειονέκτημα στην περίπτωση αυτή είναι ότι ο θεραπευτής αδυνατεί να «δουλέψει» από το σημείο της Hara, ενώ το σώμα του ασθενούς βυθίζεται στο στρώμα, κάθε φορά που του ασκείται η οποιαδήποτε πίεση.



*Εικόνα 2. Παράδειγμα ακατάλληλης επιφάνειας για εφαρμογή Σιάτσου*

Ενώ μπορεί κανείς να παρατηρήσει πολύ μεγάλη βελτίωση σε μία μόνο συνεδρία, το καλύτερο αποτέλεσμα επέρχεται σταδιακά και χρειάζονται μια σειρά από αυτές. Οι συνεδρίες συνήθως γίνονται μία ή δύο φορές την εβδομάδα, ή σε αραιότερα διαστήματα, ενώ στο τέλος τους στους περισσότερους ασθενείς, σύμφωνα με τα λόγια των ιδίων, επέρχεται ένα συναίσθημα ηρεμίας, βαθιάς χαλάρωσης και ανακούφισης<sup>58</sup>.

Το Σιάτσου έχει ευεργετικά αποτελέσματα στον καθένα, ανεξάρτητα από το αν αντιμετωπίζει ή όχι κάποιο ιδιαίτερο πρόβλημα υγείας. Είναι όμως καλύτερο, να έχει συζητήσει κανείς τα θέματα υγείας, που τον απασχολούν, με τον γιατρό του πριν ξεκινήσει οτιδήποτε μπορεί να επηρεάσει την κατάσταση της υγείας του.

<sup>57</sup> Βλ. σελ. 11, Beresford-Cooke.

<sup>58</sup> Εκατομμύρια άνθρωποι έχουν περιγράψει την ευεργετική αίσθησή του με λόγια, όπως «κάτι ενεργοποιείται», «γλυκός πόνος», «ζεστασιά», «κάτι ανοίγει» και πολλά άλλα.

## 2. Πώς δουλεύει ο θεραπευτής στο σώμα του δέκτη;

Το κύριο ίσως χαρακτηριστικό μιας συνεδρίας Σιάτσου είναι η απλότητα της διαδικασίας και των κινήσεων του θεραπευτή. Όταν ο θεραπευτής ασκεί το Σιάτσου, αρχικά θα διαγνώσει κάποιους Μεσημβρινούς στο σώμα του δέκτη, πάνω στους οποίους πρέπει να εστιάσει τη δουλειά του. Οι Μεσημβρινοί είναι ενεργειακά Κανάλια, που περνούν μέσα από συγκεκριμένες διαδρομές στο εσωτερικό του ανθρώπινου σώματος, συνδεδεμένοι με κάποιο εσωτερικό ζωτικό όργανο του ανθρώπου. Παράλληλα, έχει αποδειχθεί εμπειρικά πως υπάρχουν συγκεκριμένα σημεία στους Μεσημβρινούς που, όταν ο θεραπευτής ενεργοποιεί με πίεση και άλλες τεχνικές, ασκείται βαθιά επίδραση στη λειτουργία του αντίστοιχου ζωτικού οργάνου που βρίσκεται σε ανισορροπία και επηρεάζει το σύνολο του οργανισμού.

Ο θεραπευτής του Σιάτσου χρησιμοποιεί τεχνικές με πιέσεις των δακτύλων και με τις παλάμες χρησιμοποιώντας τη βαρύτητα, καθώς κινείται από το κέντρο του χαλαρός, με ήρεμο νου. «Δουλεύοντας» πάνω σε κάποιον Μεσημβρινό, εντοπίζει σημεία που μπορεί να ζητούν τόνωση ή διασπορά της ενέργειας. Βοηθά έτσι το σώμα να ανοίξει, ο δέκτης ησυχάζει, οι αρθρώσεις κινούνται πιο εύκολα<sup>59</sup>.

*«Είναι πολύ σημαντικό να δημιουργούμε συνδέσμους με τον σωστό τρόπο και για αυτό ακριβώς τον λόγο το να βρίσκουμε απλώς τα σημεία και να τα πιέζουμε χρονομετρώντας δεν είναι η αποτελεσματικότερη εφαρμογή της μεθόδου. Κάθε σώμα αντιδρά τελείως διαφορετικά - για ένα άτομο το να το αγγίζουμε 10 δευτερόλεπτα μπορεί να είναι υπερβολικά αρκετό, ενώ για κάποιο άλλο, πολύ περισσότερη ώρα να μην είναι αρκετή»<sup>60</sup>.*

### Τεχνική των χειρισμών

Τα αποτελέσματα μιας συνεδρίας εξαρτώνται από τη διοχέτευση της ενέργειας που γίνεται από το θεραπευτή στο θεραπευόμενο μέσα από τις ρώγες των δακτύλων και κυρίως του αντίχειρα. Οι πιέσεις έχουν ρυθμό σταθερό. Κάθε σημείο πιέζεται 3 φορές, προκαλώντας ένα αίσθημα μεταξύ ευχαρίστησης και πόνου. Οι πιέσεις ακολουθούν μία σπειροειδή κίνηση και εξασκούνται σε ειδικά σημεία του σώματος που είναι: *σημεία*

<sup>59</sup> [www.womenonly.gr](http://www.womenonly.gr)

<sup>60</sup> Άρθρο του Κ. Βάσια στο [www.womenonly.gr](http://www.womenonly.gr)

*βελονισμού, ειδικά σημεία μυών, νεύρων, οστών, αιμοφόρων και λεμφικών αγγείων και ενδοκρινών αδένων.*

Η πίεση ασκείται με τη ρώγα του αντίχειρα ή των δαχτύλων. Γίνεται κάθετα και απαλά, με αυξανόμενη δύναμη, παραμένει σταθερή και σταδιακά ελαττώνεται. Πρόκειται για μια κίνηση που διαρκεί 3'' - 5''.

Τα χέρια είναι τεντωμένα και κάθετα προς το σώμα, ώστε το δέρμα να μη μετατοπίζεται προς τα πλάγια, όταν πιέζεται. Η πίεση γίνεται με τη συμμετοχή όλου του σώματος. Το βάρος του σώματος χρησιμοποιείται για να γίνει η πίεση που χρειάζεται κάθε φορά. Η πίεση πρέπει να γίνεται ταυτόχρονα με την εκπνοή του θεραπευτή. Συνήθως, ο ασθενής ακολουθεί από μόνος του τον ίδιο ρυθμό αναπνοής, όταν πιέζεται στην κοιλιά ή στην πλάτη<sup>61</sup>.

Η πίεση, που ασκείται, πρέπει να είναι η ελάχιστη δυνατή, καθώς αν ασκήσει ο θεραπευτής πολλή δύναμη σε ένα μέρος του σώματος, το οποίο έχει υποστεί βλάβη, ο ιστός θα σπάσει και θα απαιτείται στη συνέχεια περισσότερη ενέργεια για να τον επαναφέρει στην αρχική του κατάσταση, με αποτέλεσμα να συσπαστεί ακόμα περισσότερο<sup>62</sup>. Αντίθετα, θα πρέπει να ασκείται πίεση με τα ακροδάχτυλα του θεραπευτή κάθετα, προς το κέντρο του τένοντα ή του μυ και να αποστέλλεται Κι στο κέντρο του σώματος. Πρόκειται για μια μέθοδο η οποία έχει ως συνέπεια να μαλακώσει ο ιστός από τη ζωογόνο δύναμη του ίδιου του ασθενούς.

Το να συγκεντρώνει ο θεραπευτής το Κι στα ακροδάχτυλά του δεν σημαίνει να κατευθύνει τη δύναμή του στο σημείο αυτό. Αν υπάρχει ένταση στα ακροδάχτυλα, η ροή του Κι διακόπτεται, με αποτέλεσμα να υπάρχει συγκέντρωση δύναμης στους βραχίονες, καθώς και σε άλλα μέρη του σώματος. Έτσι, καταλήγει συχνά ο θεραπευτής με σφιγμένους ώμους αδυνατώντας να θεραπεύσει τους σφιγμένους ώμους του θεραπευόμενου. Αυτή η σκέψη οδηγεί στο συμπέρασμα ότι η στάση που θα πρέπει να κρατά ο θεραπευτής σε σχέση με τον θεραπευόμενο είναι ιδιαίτερα κρίσιμης σημασίας, καθώς είναι σημαντική για τη χαλάρωση<sup>63</sup>.

Όλα τα σημεία πιέζονται τρεις φορές συνέχεια, χωρίς να χαθεί η επαφή με το δέρμα. Αν βρίσκονται σε γραμμή, πιέζονται

---

<sup>61</sup> Βλ. σελ. 18 Σαρλέ.

<sup>62</sup> Βλ. και σελ. 27 Τοχεί, 2004, όπου ο Τοχεί αναφέρει χαρακτηριστικά το παράδειγμα με το λάστιχο ποτίσματος: «Σκεφτείτε ένα λάστιχο ποτίσματος: αν το αφήσουμε έξω στο κρύο, θα παγώσει, θα σκληρύνει και αν το πιέσουμε δυνατά θα σπάσει. Αν όμως το θερμάνουμε λίγο, θα ανακτήσει την ελαστικότητά του».

<sup>63</sup> Βλ. σελ. 10-11 Beresford-Cooke.

μία φορά στη σειρά και επαναλαμβάνεται τρεις φορές ολόκληρη η γραμμή. Ο ρυθμός των πιέσεων πρέπει να είναι σταθερός για να επιτυγχάνεται καλύτερη χαλάρωση. Η ασκούμενη πίεση δεν θα πρέπει να είναι επώδυνη, καθώς αυτό προκαλεί σύσπαση εμποδίζοντας την επιδιωκόμενη χαλάρωση. Άρα, καλό θα ήταν να προσπαθεί ο θεραπευτής να ρυθμίσει τη δύναμη που ασκεί μέσω της δακτυλοπίεσης, σύμφωνα με την ευαισθησία κάθε περιοχής του σώματος.

Επίσης, καλό θα ήταν να λαμβάνονται υπόψη κάποιες ιδιαίτερες καταστάσεις ή παθήσεις, όπως εξαρθρώσεις, ρευματοπάθειες, καθώς ο ασθενής θα πρέπει να βρίσκεται σε τέτοια θέση, ώστε να μην προκαλείται σε αυτόν καθόλου πόνος<sup>64</sup>. Οι μαλάξεις στα παιδιά θα πρέπει να είναι πιο ελαφριές και σύντομες, ενώ συχνά πραγματοποιούνται μόνο με τον αντίχειρα. Εκτενέστερη αναφορά για τις δακτυλοπιέσεις στα παιδιά γίνεται στο οικείο τμήμα της παρούσας εργασίας.

Μία αποτελεσματική θεραπεία Σιάτσου πρέπει να αρχίζει με την εφαρμογή πίεσης σε όλα τα πρόσθια σημεία, ενώ, όταν θεραπεύεται μία συγκεκριμένη ασθένεια, η προσοχή πρέπει να συγκεντρωθεί στα σημεία που είναι πιο κοντά στο μέρος που πονά, αλλά συχνά ωφελεί και η πίεση που εξασκείται σε μακρινά σημεία (π.χ. στα πέλματα των ποδιών για τις βλάβες των νεφρών ή στο αριστερό χέρι για την ενίσχυση της καρδιάς).

*Παράδειγμα θεραπείας πονοκεφάλου: Ο θεραπευτής ενισχύει τη ροή του αίματος πιέζοντας τα σημεία του κεφαλιού, τα σημεία των κροτάφων και του λαιμού δεξιά και αριστερά. Τα σημεία αυτά βοηθούν επίσης στην εξουδετέρωση της διανοητικής κούρασης και στην αναζωογόνηση της ικανότητας συγκέντρωσης, κάνοντας πιο ευχάριστη την εργασία. Μετά απ' όλα αυτά, καθίσταται φανερό πλέον ότι ο ανατολικός τρόπος θεραπείας διαφέρει από το σύγχρονο δυτικό τρόπο<sup>65</sup>.*

Η συστηματική εφαρμογή Σιάτσου σκοπό έχει την ενίσχυση της αντίστασης ολόκληρου του ανθρώπινου οργανισμού περισσότερο παρά την τόνωση μεμονωμένων οργάνων ή την αντιμετώπιση συγκεκριμένων οργανικών παθήσεων. Ωστόσο, σε ορισμένες περιπτώσεις ο θεραπευτής καλείται να αντιμετωπίσει και κάποιες πολύ συγκεκριμένες παθήσεις είτε διασπείροντας είτε τονώνοντας την ενέργεια στα σημεία που σχετίζονται με την πάθηση.

---

<sup>64</sup> Βλ. σελ.19 Σαρλέ.

<sup>65</sup> [www.esoterica.gr](http://www.esoterica.gr)

Υπάρχουν περιπτώσεις όπου τα αποτελέσματα μιας συνεδρίας Σιάτσου είναι πολύ καλύτερα, όταν εφαρμοστεί παράλληλα και κάποια άλλη βιο-ενεργειακή αγωγή, όπως βελονισμός, ομοιοπαθητική, οστεοπαθητική.

Στο Σιάτσου χρησιμοποιούνται επίσης διατάσεις, μαλάξεις και άλλες τεχνικές που έχουν τις ρίζες τους στη φυσικοθεραπεία και τη χειροπρακτική. Έτσι, η επίδραση του αγγίγματος με πιέσεις που έχουν καθαρή πρόθεση από έναν θεραπευτή, μπορεί να είναι βαθιά και άμεση στη λειτουργία του οργάνου που πάσχει και κατ' επέκταση στη συνολική κατάσταση του ανθρώπου. Ελευθερώνονται μπλοκαρίσματα που μπορεί να εμφανίζονται επιφανειακά στο σώμα, στους μυς και τις αρθρώσεις, αλλά και ενδότερα, στα εσωτερικά όργανα και στους ιστούς, που επηρεάζουν ολόκληρο το σύστημα. Η ανισορροπία του οργανισμού αποκαθίσταται με ήπιο και φυσικό τρόπο, ο άνθρωπος αισθάνεται υγιής, διάφορα συμπτώματα και πόνοι εξαφανίζονται ή ελαχιστοποιούνται<sup>66</sup>.

### **3. Χώρος άσκησης του Σιάτσου**

Το παραδοσιακό ιαπωνικό Σιάτσου γίνεται στο πάτωμα πάνω σε στρώμα από φυσικά συστατικά<sup>67</sup>. Εφαρμόζεται σε ολόκληρο το σώμα μέχρι τα δάκτυλα των ποδιών. Για μια συνεδρία λοιπόν, θα απαιτηθεί ένα σκληρό στρώμα, κατά προτίμηση από φυσικό υλικό (μαλλί ή τζίβα), ένα κάλυμμα προστατευτικό για το στρώμα, δυο μαξιλαράκια (3-5 εκ. πάχος) που τοποθετούνται το ένα κάτω από το κεφάλι του ασθενούς και το άλλο κάτω από την κοιλιά σε περίπτωση υπερλόρδωσης, ένα σεντόνι και μια κουβέρτα για να σκεπαστεί ο ασθενής, λίγο λάδι (όπως αμυγδαλέλαιο) για ορισμένες περιπτώσεις, θερμάστρα για τη διατήρηση της θερμοκρασίας που χρειάζεται και, τέλος, ένα θερμόμετρο τοίχου<sup>68</sup>.

Η σωστή εφαρμογή του Σιάτσου απαιτεί εξοικείωση με το έδαφος και κατανόηση της επίδρασης που αυτό ασκεί στο ανθρώπινο σώμα. Είναι σημαντικό να πραγματοποιούνται οι ασκήσεις στο έδαφος, καθώς με τον τρόπο αυτό αποφεύγονται οι εντάσεις που προκαλούνται από την όρθια στάση του σώματος. Πρόκειται για ασκήσεις που χαλαρώνουν και εξισορροπούν τις καμπύλες στη σπονδυλική στήλη παρέχοντας σημαντικά οφέλη στο νευρικό σύστημα του ασθενούς.

---

<sup>66</sup> [www.itstherapy.co.uk](http://www.itstherapy.co.uk)

<sup>67</sup> [www.esoterica.gr](http://www.esoterica.gr)

<sup>68</sup> Βλ. σελ. 17 Σαρλέ.

Σε ειδικές περιπτώσεις ωστόσο, γίνεται σε κρεβάτι ή καρέκλα μασάζ<sup>69</sup>.



Εικόνα 3. Επιφάνεια εφαρμογής Σιάτσου σε ειδικό κρεβάτι μασάζ

### Προετοιμασία

Καλό θα ήταν πριν την έναρξη της συνεδρίας ο ασθενής να πληροφορήσει τον θεραπευτή για τυχόν προβλήματα ή ασθένειες. Απαιτείται πλύσιμο των χεριών και κόψιμο των νυχιών από την πλευρά του θεραπευτή, ρύθμιση της θερμοκρασίας του δωματίου περίπου στους 22° C, ενώ φροντίζει ιδιαίτερα να είναι ζεστές οι παλάμες του, καθώς η θερμοκρασία αυξάνει την εκπομπή μαγνητικής ενέργειας<sup>70</sup>. Καλό θα ήταν ακόμα κατά την εφαρμογή Σιάτσου να υπάρχει απαλός φωτισμός, ήρεμη μουσική και ο χώρος να είναι ελαφρά και ευχάριστα αρωματισμένος.

Τόσο ο θεραπευτής όσο και ο θεραπευόμενος κατά την εφαρμογή των ασκήσεων καλό θα ήταν να φορούν ρούχα άνετα και χαλαρά, που επιτρέπουν πλήρη ελευθερία κινήσεων. Το υλικό που θα πρέπει να προτιμάται είναι οι φυσικές ίνες, οι οποίες βοηθούν στην αποφυγή της υπερθέρμανσης<sup>71</sup>. Για το ζήτημα του εάν θα πρέπει τόσο ο θεραπευτής όσο και ο θεραπευόμενος να είναι ενδεδυμένοι, θα πρέπει να σημειωθεί ότι η ενδυμασία αποτελεί ένα από τα σημαντικά πλεονεκτήματα του Σιάτσου σε

<sup>69</sup> [www.handsonandhappy.gr](http://www.handsonandhappy.gr)

<sup>70</sup> Βλ. σελ. 17 Σαρλέ.

<sup>71</sup> Βλ. σελ 31 Lundberg.

σχέση με τις άλλες χειροπρακτικές αγωγές υγείας, καθώς μπορεί να εφαρμοστεί και πάνω από τα ρούχα του ασθενούς. Πέρα από τους παραδοσιακούς λόγους πολύ αυστηρής ηθικής που επικρατούσαν στην Ιαπωνία, όταν καθιερώθηκε η χρήση του, ιδιαίτερα πρακτικοί είναι οι λόγοι που επιβάλλουν ακόμη και στις μέρες μας τη χρήση ρούχων. Σε πολύ ζεστές ημέρες ή σε έναν χώρο με ιδιαίτερα υψηλή θερμοκρασία, ο ιδρώτας τόσο του ενός όσο και του άλλου θα δυσκόλευαν την ορθή εφαρμογή, ενώ και το άγγιγμα του σώματος από τα ιδρωμένα χέρια ενός θεραπευτή είναι συναίσθημα αρκούντως δυσάρεστο<sup>72</sup>. Επιβάλλεται τέλος, να αφαιρούνται όλα τα μεταλλικά αντικείμενα<sup>73</sup>.

### **Συνθήκες**

Σκοπός του Σιάτσου, όπως και του βελονισμού, είναι η εξισορρόπηση των ενεργειών Γιν-Γιανγκ μέσα στο σώμα μας που έχουν διαταραχθεί, προκαλώντας ένταση, πόνο ή λειτουργική ανωμαλία. Οι προϋποθέσεις για την επιτυχία του Σιάτσου είναι η επιθυμία του θεραπευτή να παράσχει βοήθεια, η συνειδητή διοχέτευση της ενέργειας, ο ήρεμος νους, η συγκέντρωση κατά την εφαρμογή των πιέσεων και μία ιδιαίτερη ευαισθησία στα χέρια.

Ο θεραπευτής θα πρέπει να συντονιστεί ψυχικά με τον ασθενή είτε μέσω της συζήτησης είτε μέσω της σιωπής, ενώ θα πρέπει να είναι απόλυτα συγκεντρωμένος καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας.

### **4. Σε ποιους απευθύνεται;**

Απευθύνεται σε όλους τους ανθρώπους ανεξαρτήτως ηλικίας ή φύλου, αρκεί να υπάρχει καλή συνεργασία μεταξύ θεραπευτή και δέκτη και όταν χρειάζεται, να συνεργάζεται με το γιατρό ή άλλο θεραπευτή που παρακολουθεί τον πελάτη για κάποιο ιδιαίτερο πρόβλημα. Είναι αλήθεια ότι συχνά οι άνθρωποι ξεκινούν με επιφυλακτικότητα, αλλά στην πορεία η στάση τους μπορεί να αλλάξει και να ανακαλύψουν νέους τρόπους να βρίσκονται σε καλύτερη επαφή και σχέση με τον εαυτό τους και το σώμα τους. Για να συνεχιστεί η θεραπεία, ο δέκτης πρέπει τουλάχιστον να γίνει θετικός, με την έννοια πως αποφασίζει να βοηθήσει τον εαυτό του. Ωστόσο, από τη στιγμή που αναγνωρίζει κανείς την ανάγκη του για

---

<sup>72</sup> Βλ. σελ.11 Beresford-Cooke.

<sup>73</sup> [www.esoterica.gr](http://www.esoterica.gr)



υποστήριξη και βοήθεια, υπάρχει θετική πρόγνωση για την εξέλιξη της πορείας του.

Ο χρόνος αντιμετώπισης των προβλημάτων εξαρτάται πάντα από την περίπτωση, αλλά οι δέκα συνεδρίες είναι ένας ελάχιστος αριθμός που συμπληρώνει έναν κύκλο ως μέσο όρο. Τις πρώτες δύο εβδομάδες είναι καλύτερο να κάνει κανείς από δύο φορές, μετά από μία και, αν όλα πάνε καλά, μπορεί να το κρατήσει σε μία συντήρηση και να γίνουν πιο αραιές οι συναντήσεις.

## **5. Τα οφέλη του Σιάτσου**

Σχεδόν όλοι μπορούν να επωφεληθούν από το Σιάτσου, σε όποια ηλικία ή φυσική κατάσταση και αν βρίσκονται.

Το Σιάτσου έχει πολύ καλά αποτελέσματα σε περιπτώσεις στρες, μυοσκελετικών πόνων, όπως αυχενικό σύνδρομο ή οσφυαλγία, καθώς και μυϊκών συσπάσεων, όπως πιασίματα. Μπορεί ακόμη να εφαρμοστεί με καλά αποτελέσματα σε όλες τις περιπτώσεις όπου εφαρμόζεται ο βελονισμός, όπως για παράδειγμα σε πονοκεφάλους ή νευραλγίες, αλλά και σε άλλα προβλήματα, όπως απλά ψυχολογικά προβλήματα, άγχος, κόπωση, δυσπεψία, δυσκοιλιότητα<sup>74</sup>.

Το Σιάτσου προάγει τη γενική λειτουργία του οργανισμού, ενώ μπορεί να απαλλάσσει από πόνους στη πλάτη, ένταση, πονοκεφάλους, κατάθλιψη και προβλήματα περιόδου, ισορροπώντας τις χημικές και ορμονικές αλλαγές, και μέσα από αυτό τα προβλήματα συμπεριφοράς. Ηρεμεί και παράλληλα ενεργοποιεί ολόκληρο το νευρικό σύστημα, αποκαθιστά την πνευματική καθαρότητα, βελτιώνει τη στάση του σώματος, την πέψη, την κυκλοφορία και την ζωτικότητα<sup>75</sup>.

Η θεραπεία Σιάτσου ενισχύει τον μεταβολισμό και τονώνει τα αιμοφόρα αγγεία και τα κύτταρα του δέρματος. Τα αποτελέσματά της είναι ιδιαίτερα εμφανή σε άτομα επιρρεπή σε κατακράτηση υγρών, καθώς οδηγεί σε αποσυμφόρηση των αγγείων και απελευθέρωση των κατακρατηθέντων υγρών<sup>76</sup>.

Δημιουργεί φυσική και πνευματική ευεξία, υποστηρίζοντας παράλληλα την όποια θεραπευτική διαδικασία μετά από τραυματισμό, χειρουργική επέμβαση, ψυχικό σοκ ή απώλεια. Άτομα που πάσχουν από αϋπνίες, κατάθλιψη ή ψυχολογικές

---

<sup>74</sup> [www.esoterica.gr](http://www.esoterica.gr)

<sup>75</sup> [www.iris.org.gr](http://www.iris.org.gr)

<sup>76</sup> [www.articlesnatch.com](http://www.articlesnatch.com)

μεταπτώσεις επωφελούνται σε μεγάλο βαθμό, γιατί το Σιάτσου βοηθά την εναρμόνιση των συναισθημάτων, βελτιώνει τη συγκέντρωση και απαλύνει το άγχος.

Εκείνοι που έχουν μεγάλες απαιτήσεις από το σώμα τους, όπως οι αθλητές, οι χορευτές και άλλοι επαγγελματίες, επωφελούνται από τις ειδικές πιέσεις και διατάσεις που εφαρμόζει το Σιάτσου. Η φυσική κατάσταση, η αντοχή και η ευλυγισία μεγιστοποιούνται, ενώ βελτιώνεται η στάση του σώματος.

Το Σιάτσου αντιμετωπίζει αποτελεσματικά πολλά γυναικολογικά προβλήματα, όπως είναι οι πόνοι της περιόδου, το προεμμηνορυσιακό σύνδρομο, ο ακανόνιστος κύκλος, η δυσκολία στη σύλληψη και η πεσμένη λίμπιντο. Ταυτοχρόνως, υποστηρίζει τη σωστή και ομαλή λειτουργία του αναπαραγωγικού συστήματος τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες. Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης προσφέρει ανακούφιση από διάφορα κοινά προβλήματα, όπως οι πόνοι στη μέση και στα πόδια, η δυσπεψία κ.α. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για να επιταχύνει και να διευκολύνει τον τοκετό.

Χρησιμοποιείται ακόμα ως βοήθημα για την ανάρρωση μετά από περίοδο ασθενείας ή παράλληλα (συμπληρωματικά) με μεθόδους της συμβατικής ιατρικής.

Παρακάτω παρατίθεται κατάλογος από κοινές καταστάσεις στην αντιμετώπιση των οποίων το Σιάτσου έχει αποδειχθεί χρήσιμο. Υπάρχουν όμως και πολλές άλλες, που έχουν δώσει πολύ καλά αποτελέσματα:

- Χρόνιοι πόνοι διάφορων προελεύσεων: πόνοι στη μέση και την πλάτη, ισχιαλγία, αυχενικό, ημικρανίες, μυϊκή ένταση, πιάσιμο, κόπωση ή αδυναμία, κράμπες, δυσκαμψία και πόνοι στις αρθρώσεις.
- Κόπωση, ατονία, αδυναμία.
- Τραυματισμοί, θλάσεις και άλλες κακώσεις.
- Αρθρικά, τενοντίτιδα, περιαρθρίτιδα, ρευματισμοί.
- Νευραλγίες, μούδιασμα, τρέμουλο, παράλυση και ατροφία.
- Δύσπνοια, χρόνιας βήχας, χρόνια φαρυγγίτιδα, ρινίτιδα, ιγμορίτιδα, άσθμα.
- Δυσκολία στη χώνευση, καούρες, ανορεξία, υπερβολική πείνα, δυσκοιλιότητα, διάρροια, κολίτιδα, φούσκωμα, κ.α.
- Ταχυπαλμίες, υψηλή και χαμηλή πίεση, αδύναμη κυκλοφορία, κρύα άκρα, διόγκωση αγγείων.

- Αισθητική, χαλάρωση, ρυτίδες, πρήξιμο, κ.α.<sup>77</sup>

### **ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ**

Ωστόσο, η εφαρμογή Σιάτσου θα ήταν καλό να αποφεύγεται, όταν υπάρχουν μεταδοτικές ασθένειες, πολλές οργανικές ασθένειες, τάση για αιμορραγία, καρκίνος, πρόσφατα κατάγματα (για την περιοχή όπου είναι το κάταγμα). Σε σοβαρές περιπτώσεις, η μάλαξη θα πρέπει να γίνεται σε συνεργασία με τον γιατρό που παρακολουθεί τον ασθενή.

---

<sup>77</sup> Άρθρο της Ιλάερα Μπουρατίνου στο [www.therapeia.gr](http://www.therapeia.gr)

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

### 1. Τα Βασικά Κανάλια ή Μεσημβρινοί

Οι περιοχές, όπου εκδηλώνεται πόνος, ερεθισμός ή οίδημα αντιμετωπίζονται ως διαταραχή ή απόφραξη του Κι στην επιφάνεια του σώματος. Ανακαλύφθηκε λοιπόν εμπειρικά ότι η κατάσταση ορισμένων παθήσεων θα μπορούσε να βελτιωθεί σημαντικά με τη δακτυλική πίεση. Στην αρχή, η χρήση των σημείων αυτών υπήρξε συμπτωματική και τυχαία, αλλά το γεγονός ότι εμφάνιζαν επαναλαμβανόμενα θετικά αποτελέσματα οδήγησε τους πρακτικούς θεραπευτές να καταγράφουν και να συστηματοποιούν τα σημεία, που ανακάλυπταν. Η εμπειρία τους τους οδήγησε στο συμπέρασμα ότι όλα τα μέρη του σώματος συνδέονται με κάποιο τρόπο μεταξύ τους μέσω ενός δικτύου αλληλένδετων Καναλιών. Τα Κανάλια αυτά είναι που μεταφέρουν το Κι εσωτερικά σε όλα τα μέρη του σώματος και εξωτερικά στο δέρμα. Θα μπορούσαμε να παρομοιάσουμε το Κι με το νερό και τους Μεσημβρινούς με ποτάμια ή ωκεάνια ρεύματα μέσω των οποίων "υδρεύεται" όλο το σώμα, όπως γίνεται στη φύση<sup>78</sup>. Μέσα από τα Κανάλια αυτά συνδέονται όλοι οι ιστοί και τα όργανα, ενώ συντονίζονται οι ποικίλες λειτουργίες τους. Έτσι, προέκυψαν τα δώδεκα κύρια Κανάλια, τα οποία και συσχετίστηκαν με τα βασικά όργανα ενός ανθρώπινου οργανισμού.

Υπάρχουν 12 κύριοι Μεσημβρινοί με τις προεκτάσεις τους (κατά τον Mashunaga) και περίπου ανά ζεύγος αντιστοιχούν σε καθένα από τα Πέντε Στοιχεία. Επίσης, υπάρχουν ο Κυβερνών (Du Mai) Μεσημβρινός και ο Διευθύνων (Ren Mai) και κάποιοι ακόμη, όπως οι Παράδοξοι Μεσημβρινοί. Όλοι μαζί σχηματίζουν το Ενεργειακό Δίκτυο του ανθρώπου<sup>79</sup>.

Τα βασικά Κανάλια, κυλούν κοντά στην επιφάνεια του σώματος και μπορούν να επηρεαστούν από το Σιάτσου σε σημεία κατά μήκος της πορείας τους, με αποτέλεσμα την αποκατάσταση της διαταραχθείσας αρμονίας και ισορροπίας. Η μελέτη των Καναλιών συνιστά, επομένως, ένα βασικό εργαλείο για μια αποτελεσματική θεραπευτική συνεδρία Σιάτσου.

Ειδικότερα, τα βασικά Κανάλια αποτελούν ένα σύνολο ευαίσθητων σημείων, που συνδέονται με κάποιο όργανο ή λειτουργία. Σε ένα ανθρώπινο σώμα διακρίνουμε 12 Μεσημβρινούς, μοιρασμένους συμμετρικά στις δύο πλευρές, και 2

<sup>78</sup> [www.therapeia.gr](http://www.therapeia.gr)

<sup>79</sup> [www.handsonandhappy.gr](http://www.handsonandhappy.gr)

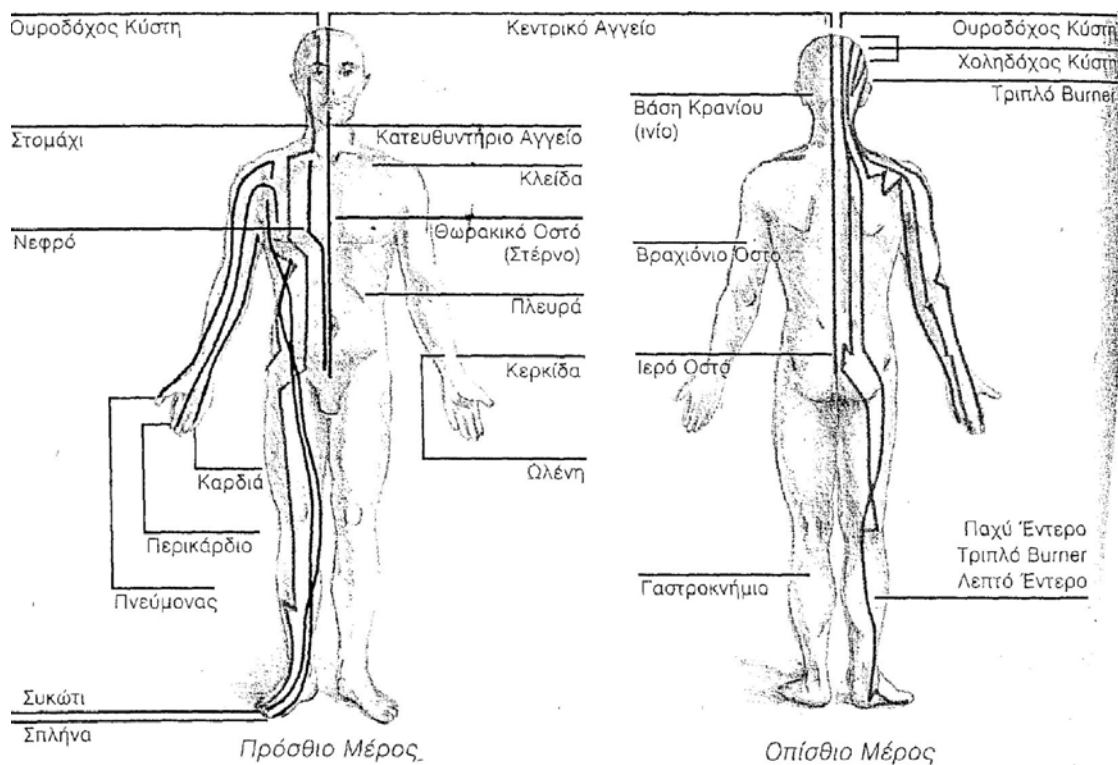
μονούς, ο ένας στην μπροστινή και ο άλλος στην πίσω γραμμή του σώματος. Μισοί από τους 14 αυτούς μεσημβρινούς διαθέτουν πολικότητα Γιν και οι άλλοι 7 πολικότητα Γιανγκ. Ο παραδοσιακός ιατρός έρχεται αρωγός στην αποκατάσταση της διαταραχθείσας ισορροπίας.

Τα Κανάλια διέπονται από την επίδραση είτε του Ουρανού είτε της Γης, παράγοντας με τον τρόπο αυτό είτε καθοδική κίνηση από τον Ουρανό (Γιανγκ) είτε ανοδική κίνηση από τη Γη (Γιν). Τα Κανάλια Γιανγκ βρίσκονται στην οπίσθια εξωτερική επιφάνεια των άκρων του ανθρώπινου σώματος, ενώ τα Κανάλια Γιν στο εμπρόσθιο μέρος του σώματος και στις εσωτερικές επιφάνειες. Ακολουθώντας τη βασική αρχή που διέπει το δίπολο Γιν-Γιανγκ, τα Κανάλια και συνακόλουθα και τα όργανα Γιν-Γιανγκ αλληλοσυμπληρώνονται. Είναι αδιάσπαστα ενωμένα σε μια αμοιβαία και αλληλεξαρτώμενη σχέση.

Η ενέργεια που ρέει στους Γιν Μεσημβρινούς έχει μία πιο ήπια, δροσερή και θρεπτική ποιότητα, ενώ εκείνη που ρέει στους Γιανγκ Μεσημβρινούς έχει μία ποιότητα πιο δραστήρια και θερμή. Σύμφωνα με την ανατολική αντίληψη, η υγεία έγκειται στην εξισορρόπηση των δύο αυτών δυνάμεων που θεωρούνται ότι διέπουν τη ζωή σ' όλο το Σύμπαν.

Το Κι διανέμεται σε ολόκληρο το σώμα μέσω ενός πολύπλοκου δικτύου λεπτών Καναλιών. Δώδεκα «πρωταρχικά Κανάλια» συνδέουν εσωτερικά τα Όργανα και μεταφέρουν το Κι κοντά στην επιφάνεια μέσω Μεσημβρινών που κυλούν με συγκεκριμένο τρόπο από το κεφάλι και τον κορμό κατά μήκος των άκρων του σώματος. Τα περισσότερα από τα συνηθισμένα σημεία πίεσης βρίσκονται κατά μήκος των βασικών αυτών Καναλιών.

Οκτώ «επιπλέον Κανάλια» κυλούν λίγο βαθύτερα και διασταυρώνονται με τα δώδεκα βασικά Κανάλια, λειτουργώντας ως χώροι αποθήκευσης του Κι. Ένα δίκτυο υφιστάμενων καναλιών συμπληρώνει το σύστημα. Δύο από τα επιπλέον Κανάλια, τα «ενδιάμεσα Κανάλια», διαθέτουν τα δικά τους σημεία πίεσης και μπορούν να συμπεριληφθούν στα βασικά Κανάλια. Αθροιστικά, αυτά τα δεκατέσσερα «βασικά Κανάλια» αποτελούν ένα από τα βασικά θέματα της εργασίας αυτής.



Εικόνα 4. Τα Βασικά Κανάλια του Κι

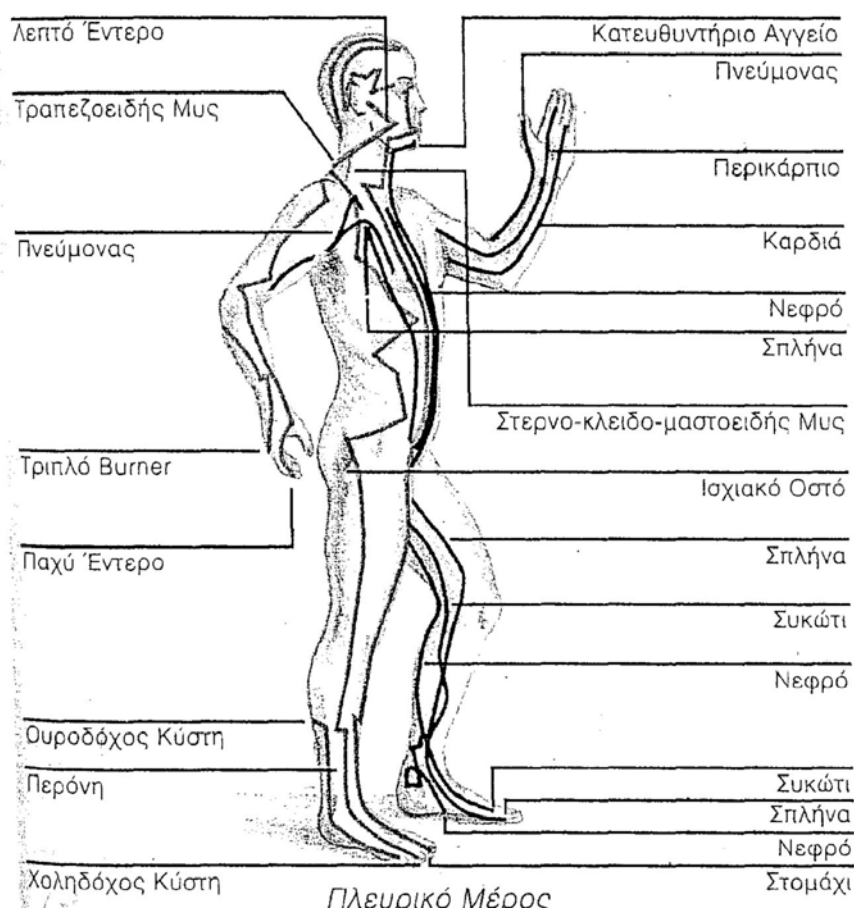
## 2. Τα ενδιάμεσα Κανάλια

Στα σημεία κατά μήκος των ενδιάμεσων Καναλιών, μπορεί να ασκηθεί δακτυλική πίεση, αλλά κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας Σιάτσου, το χέρι στήριξης διατηρείται συνήθως σε επαφή με τα σημεία αυτά. Κατά τον ίδιο τρόπο, καλό θα ήταν να διατηρηθεί από τον θεραπευτή επαφή με τη Hara, το στήθος ή με το κάτω μέρος της πλάτης, ενώ το ενεργό χέρι «δουλεύει» προς τα έξω σε αυτές τις περιοχές. Ακουμπώντας το χέρι στήριξης πάνω στα ενδιάμεσα Κανάλια, η κεντρική κυκλοφορία του Κι συνδέεται με τα βασικά Κανάλια<sup>80</sup>.

Τα ενδιάμεσα Κανάλια, γνωστά και ως «Κεντρικό Αγγείο» και «Κατευθυντήριο Αγγείο», ελέγχουν όλα τα άλλα. Το Κεντρικό Αγγείο διατρέχει όλη τη σπονδυλική στήλη με ανοδική πορεία προς το κεφάλι. Ελέγχει όλα τα Κανάλια Γιανγκ. Τα Κανάλια Γιν ρυθμίζονται από το Κατευθυντήριο Αγγείο το οποίο ακολουθεί την ενδιάμεση γραμμή από την κοιλιά και το στήθος προς το λαιμό και το στόμα<sup>81</sup>.

<sup>80</sup> Βλ. σελ.81 Lundberg.

<sup>81</sup> [www.womenonly.gr](http://www.womenonly.gr)



Εικόνα 5. Τα Ενδιάμεσα Κανάλια του Κι

Οι επιφανειακοί Μεσημβρινοί όλων των βασικών Καναλιών απεικονίζονται με μεγάλη ακρίβεια στο πρόσθιο, οπίσθιο και πλευρικό μέρος του σώματος. Τα Κανάλια Γιν που συμβολίζονται με μπλε χρώμα κυλούν από τα πόδια προς το στήθος και από το στήθος στις άκρες των δακτύλων. Τα κανάλια Γιανγκ που συμβολίζονται με πορτοκαλί χρώμα βρίσκονται όλα, εκτός από το Κανάλι του Στομάχου, στην οπίσθια και εξωτερική επιφάνεια των μελών. Κυλούν από τα χέρια προς το κεφάλι και κάτω προς τα πόδια.

### **3. Τα όργανα Γιν και Γιανγκ και τα Κανάλια τους**

Η παραδοσιακή ανατολίτικη φυσιολογία και ανατομία παρουσιάζουν μια εντελώς διαφορετική οπτική του σώματος σε σχέση με την αντίστοιχη της δυτικής ιατρικής. Τα όργανα Γιν και Γιανγκ που σχηματίζουν τον πυρήνα του σώματος, περιγράφονται βάσει των λειτουργιών τους και όχι βάσει της θέσης τους, της δομής, του σχήματος ή της χημείας τους.

Αναλυτικότερα, υπάρχουν πέντε όργανα Γιν, τα οποία αποκαλούνται και «στερεά». Πρόκειται για τους Πνεύμονες, τη Σπλήνα, την Καρδιά, τους Νεφρούς και το Συκώτι. Αντιπροσωπεύοντας την ενέργεια Γιν είναι εσωτερικά, βαθιά και κρυμμένα, υπεύθυνα για τον μετασχηματισμό, την κυκλοφορία και την αποθήκευση του Κι και του αίματος. Για το λόγο αυτό, είναι και τα πλέον σημαντικά στο ανθρώπινο σώμα. Άλλα δείχνουν να σχετίζονται περισσότερο με το Κι, ενώ άλλα με το αίμα, άλλα βρίσκονται σε ψηλότερο σημείο στο σώμα, ενώ άλλα σε χαμηλότερο. Καθένα από τα όργανα αυτά φέρει αντίστοιχα χαρακτηριστικά Γιν ή Γιανγκ σε διάφορα επίπεδα<sup>82</sup>.

Τα όργανα Γιανγκ δρουν επικουρικά προς τα όργανα Γιν. Ως κύρια στοιχεία Γιανγκ, βρίσκονται κυρίως στην εξωτερική πλευρά ή στην επιφάνεια του ανθρώπινου σώματος. Πρόκειται για τα όργανα που εδράζονται στην περιοχή της κοιλιάς και είναι η Χοληδόχος Κύστη, το Στομάχι, το Παχύ Έντερο, το Λεπτό Έντερο, η Ουροδόχος Κύστη και οι Νεφροί. Συσχετίζονται με τον ένα ή τον άλλο τρόπο με τη λήψη ή την επεξεργασία της τροφής και την απομάκρυνση των υπολειμμάτων<sup>83</sup>.

#### **Ονομασία των Καναλιών**

Η πλήρης ονομασία του κάθε Καναλιού προέρχεται από το Όργανο με το οποίο συνδέεται, το μέλος κατά μήκος του οποίου διατρέχει, το χρόνο δράσης του σύμφωνα με το Κινέζικο Ρολόι, τη θέση του στο χέρι ή το πόδι και την πολικότητά του (Γιν ή Γιανγκ).

Έτσι, η πλήρης ονομασία του καναλιού του Πνεύμονα είναι, παραδείγματος χάρη, κανάλι του Πνεύμονα, Μεγαλύτερο Γιν Χεριού.

<sup>82</sup> [www.internethealthlibrary.com](http://www.internethealthlibrary.com)

<sup>83</sup> Μοναδική εξαίρεση στον κανόνα αυτό αποτελεί η Χοληδόχος Κύστη, ένα κοίλο όργανο που αποθηκεύει τη χολή, ένα αμιγές σωματικό υγρό, η οποία η χολή με τη σειρά της συμβάλλει στην πέψη της τροφής, βλ. σελ. 86 Lundberg.



#### 4. Κλασικά σημεία

Σχεδόν και τα 365 συνηθισμένα σημεία ή tsubos που βρίσκονται κατά μήκος των 14 Καναλιών καθορίστηκαν ήδη από την εποχή του *Κλασικού Εγχειριδίου Εσωτερικής Ιατρικής του Κίτρινου Αυτοκράτορα* – το πρώτο κινεζικό ιατρικό βιβλίο. Μετά από αιώνες εμπειρίας, αναγνωρίστηκαν διεθνώς για την προβλέψιμη επιρροή, που ασκούσαν σε ορισμένες λειτουργίες και μέρη του σώματος.

Ορισμένα σημεία αντιδρούσαν σε συγκεκριμένες ασθένειες, καθώς διεγείρονταν και ευαισθητοποιούνταν, όταν πιέζονταν. Εξαιτίας αυτής της αντίδρασης, μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν τόσο για διάγνωση όσο και για θεραπεία. Κατά συνέπεια, δημιουργήθηκαν ομάδες σημείων με παρόμοια χαρακτηριστικά και καθιερώθηκε το σύστημα Καναλιών.

Ωστόσο, το παλιότερο σύστημα θεραπείας όλων των σημείων πόνου ή ευαισθησίας έγινε κομμάτι της παράδοσης. Οι Κινέζοι αποκαλούσαν αυτά τα σημεία «*Ah Shi*» που σημαίνει «*αυτό είναι!*»<sup>84</sup>, ως απάντηση στην ανεύρεση του ευπαθούς σημείου. Η θεραπεία Σιάτσου δεν περιορίζεται στα συνηθισμένα σημεία βελονισμού: ο θεραπευτής θα πρέπει να αναζητήσει τις «κοιλότητες» ή τα σημεία βαθιά διείσδυσης που προκαλούν ανακούφιση στον αποδέκτη του Σιάτσου. Σε αυτά ακριβώς τα σημεία μπορεί να δουλέψει αποτελεσματικότερα το Κι.

#### Tsubos

Τα *σημεία πίεσης* του Σιάτσου είναι 365 και λέγονται *TSUBOS*. Πρόκειται για σημεία στην πορεία των Μεσημβρινών, «κοιλότητες» ή «οπές», όπου μπορεί να συσσωρευτεί το Κι και με το άγγιγμα ή με την άσκηση πίεσης σε αυτά, μπορεί ο θεραπευτής να τα προσεγγίσει πιο εύκολα για να επηρεάσει το Κι<sup>85</sup>. Τόσο τα Κανάλια όσο και τα tsubos βρίσκονται στα ενδομυϊκά διαστήματα και σε άλλους ιστούς του σώματος. Ονομάζονται και «βελονιστικά σημεία», αφού είναι τα ίδια όπου τοποθετούνται βελόνες στον Βελονισμό<sup>86</sup>.

Εξαιτίας ακριβώς της συσσωρευμένης έντασης, η άσκηση πίεσης θα μπορούσε να είναι επώδυνη για τον πάσχοντα. Αυτό συμβαίνει, στην περίπτωση κατά την οποία ένα από τα όργανα του

---

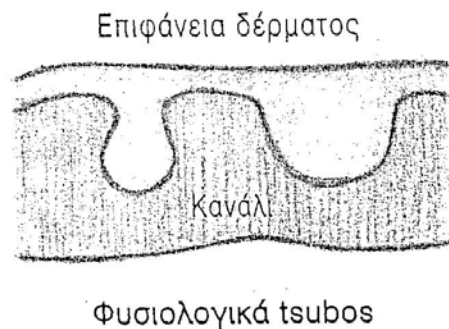
<sup>84</sup> Βλ. σελ.82 Lundberg.

<sup>85</sup> [www.esoterica.gr](http://www.esoterica.gr)

<sup>86</sup> [www.handsonandhappy.gr](http://www.handsonandhappy.gr)

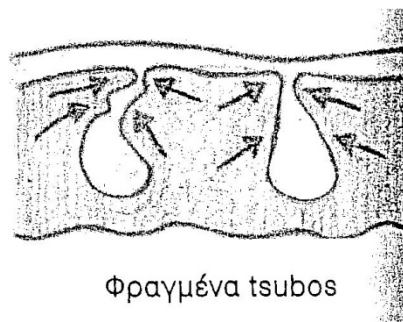
σώματος δεν λειτουργεί κανονικά, οπότε χαλάει η ισορροπία του οργανισμού και η ενεργειακή ροή γίνεται ακανόνιστη. Τότε αρχίζουν να εμφανίζονται λιμνάζοντα σημεία, όπου συσσωρεύεται η ενέργεια κατά μήκος των Μεσημβρινών.

Τα αίτια που μπορούν να προκαλέσουν μπλοκαρίσματα της ενέργειας και δυσλειτουργία του σώματος (συνεπώς και ασθένεια) είναι ποικίλα: λανθασμένη διατροφή, έλλειψη άσκησης, υπερκόπωση νου και σώματος, μπλοκαρίσματα συναισθηματικά και πνευματικά κ.ά. Τα πρώτα συμπτώματα από την έλλειψη σωστής ενεργειακής ροής στη σπονδυλική στήλη είναι: πονοκέφαλοι, δυσκοιλιότητα, αϋπνίες, υπολειτουργία στη χολή, στο συκώτι, νεφρά, έντερα, γεννητικά όργανα, πόνοι στα πόδια, πόνοι στον αυχένα και στα χέρια, ψυχολογικά προβλήματα.



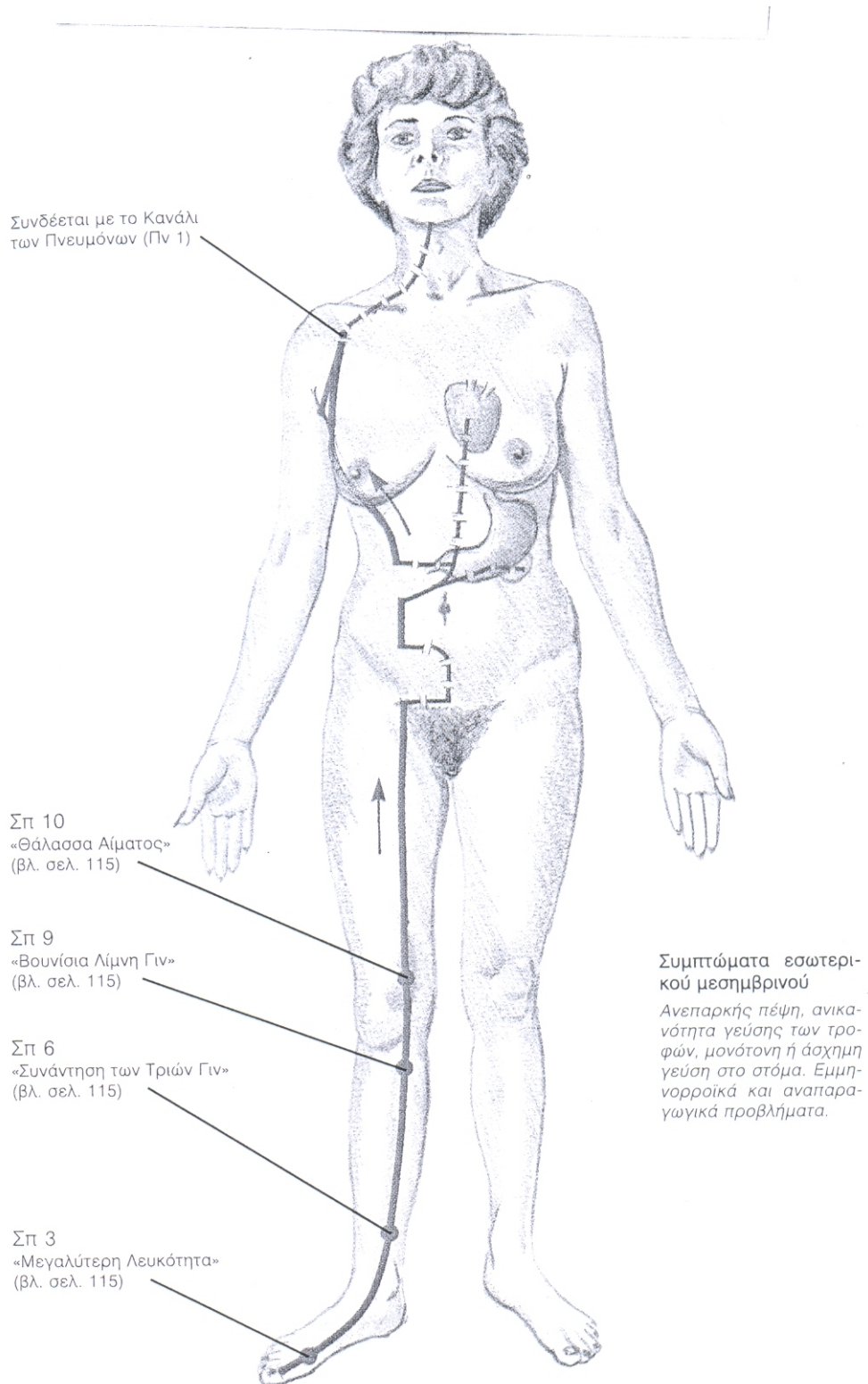
Εικόνα 6. Απεικόνιση ενός φυσιολογικού σημείο πίεσης

Τα tsubos είναι σαν οπές στα εσωτερικό του Καναλιού, όπου γίνεται δεκτή η πίεση που ασκείται. Το Κι ανταποκρίνεται. Ο θεραπευόμενος αισθάνεται ανακουφισμένος και αναπτερωμένος. Ακόμα και ο πόνος είναι ευχάριστος. Ορισμένα tsubos είναι πιο χαλαρά ή ανοιχτά από κάποια άλλα.

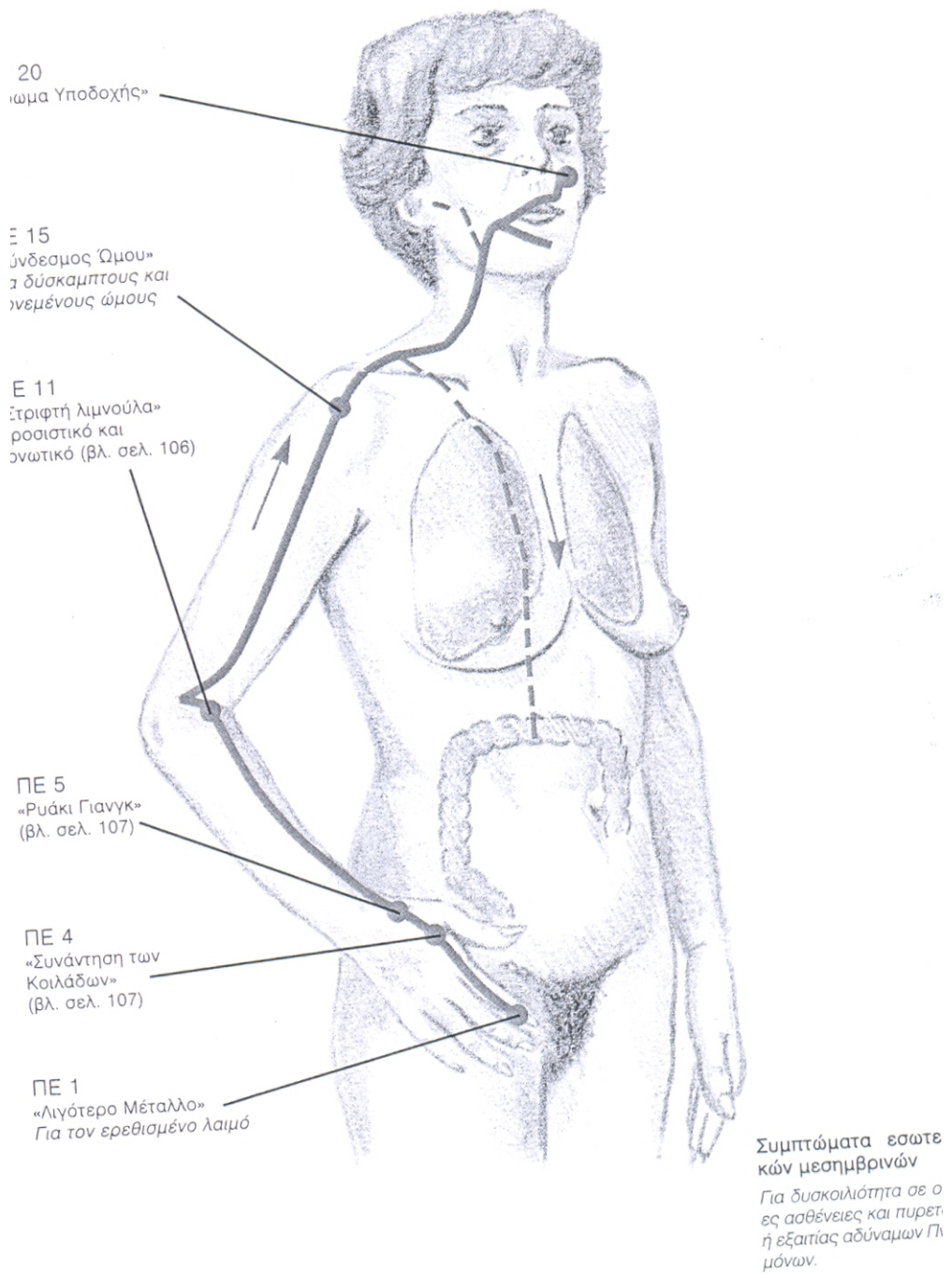


Εικόνα 7. Απεικόνιση ενός σημείου πίεσης που έχει φραγεί

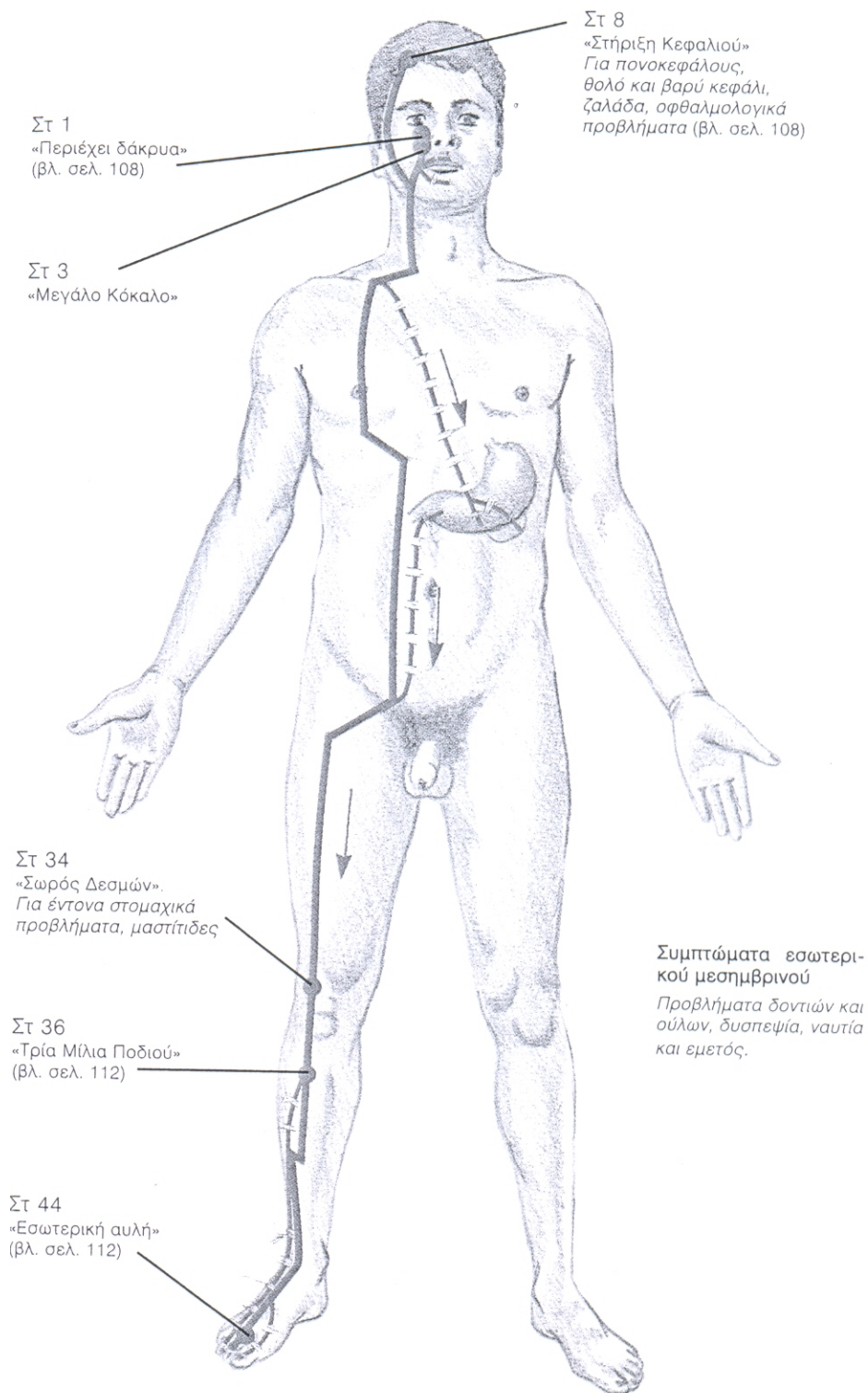
*Η σωματική ένταση φράσσει το Κι και προκαλεί παραμόρφωση ή απόφραξη των tsubos που κατά συνέπεια γίνονται δυσπρόσιτα. Η άσκηση πίεσης σε αυτά τα σημεία είναι πιθανώς δυσάρεστη ή επώδυνη. Θα ήταν καλό να μη δουλέψει ο θεραπευτής αυτά τα σημεία για αρκετό καιρό, καθώς και ο ίδιος θα κουραστεί και ο θεραπευόμενος δεν θα ωφεληθεί.*



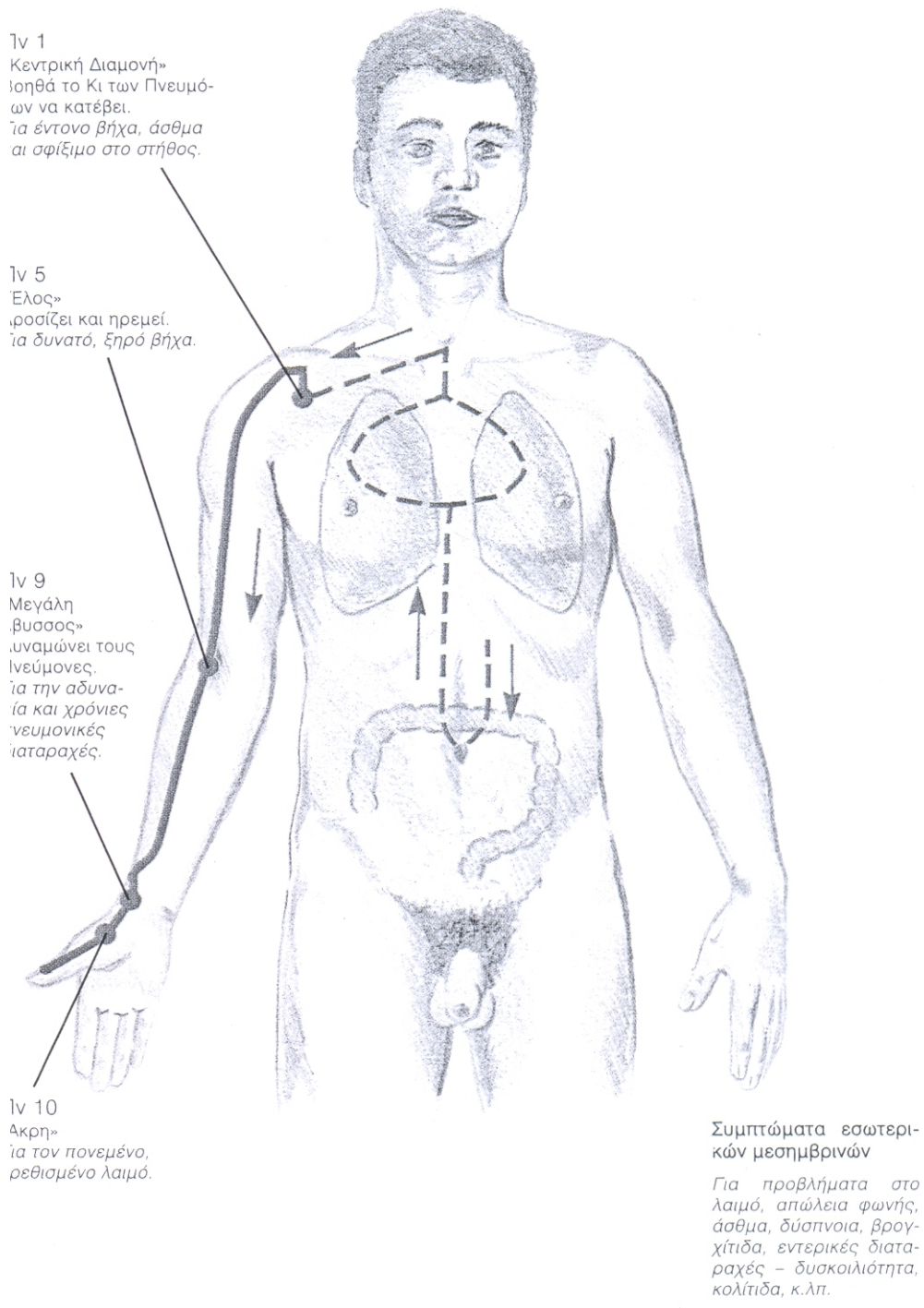
**Εικόνα 8. Το Κανάλι της Σπλήνας (Μεγαλύτερο Γιν Ποδιού)**



**Εικόνα 9. Το Κανάλι του Παχέος Εντέρου (Ηλιακό Γιν Χεριού)**



Εικόνα 10. Το Κανάλι του Στομάχου (Ηλιακό Γιν Ποδιού)



**Εικόνα 11. Το κανάλι των Πνευμόνων (Μεγαλύτερο Γιν Χεριού)**

## 5. Επικέντρωση στη Hara

Η διάγνωση μέσω της Hara χρησιμοποιείται στην Ιαπωνία σαν παραλλαγή της διάγνωσης αφής. Όπως η διάγνωση μέσω του παλμού, της γλώσσας ή του προσώπου, έτσι και αυτή η μέθοδος απαιτεί πολλή εξάσκηση για να τελειοποιηθεί.

*Hara* ονομάζεται η περιοχή του υπογαστρίου και της κοιλιάς. Το να βρίσκεται ο άνθρωπος «στο Hara» του, σημαίνει να είναι παρών στο κέντρο του. Σε κατάσταση χαλαρής εγρήγορσης θεωρείται το φυσικό κέντρο της βαρύτητας, είναι και το κέντρο του Κι, εκεί απ' όπου η ενέργεια εκπορεύεται, σωματικά και πνευματικά. Για τον θεραπευτή το «να κινείται από το Hara» και «να το διατηρεί ανοιχτό», σημαίνει να δουλεύει με αβίαστη συγκέντρωση και με όλο το δυναμικό του. Παράλληλα, το Hara είναι ο «Ενεργειακός Χάρτης» του ατόμου, δηλαδή ο θεραπευτής Σιάτσου, με Ενεργειακή Αξιολόγηση στο Hara ψηλαφεί τις ενεργειακές ισορροπίες του δεχόμενου και αποφασίζει με ποια τεχνική και σε ποιους Μεσημβρινούς θα δουλέψει<sup>87</sup>.

Η δακτυλοπίεση της Hara αποκαλύπτει πολύτιμες πληροφορίες σχετικά με την κατάσταση του αποδέκτη του Σιάτσου. Καθώς η αφή του θεραπευτή γίνεται πιο ευαίσθητη και αναπτύσσεται η ικανότητα κατανόησης, μαθαίνει να ερμηνεύει αυτό που νιώθει με όρους κύο-ζίτσου. Όμως, καλό θα ήταν να τηρεί το μέτρο, χωρίς να παρασύρεται από συναισθήματα έπαρσης και αλαζονείας. Σε διαφορετική περίπτωση, θα κατανοήσει ένα ελάχιστο μόνο μέρος από όλα όσα θα μπορούσε να είχε κατακτήσει.

Όλες οι θεραπείες Σιάτσου θα προκαλέσουν αλλαγές στη Hara. Ο θεραπευτής θα πρέπει να ελέγχει τις αλλαγές του ασθενούς νιώθοντας την κατάσταση της Hara του πριν και μετά τη θεραπεία, καθώς και παρατηρώντας τις αλλαγές, καθώς περνάει ο καιρός, ανάμεσα στις θεραπευτικές συνεδρίες.

Καθισμένος ο θεραπευτής πλάι στον ασθενή για να δουλέψει τη Hara του, έχει την ευκαιρία να συνδυάσει όλες τις άλλες μεθόδους διάγνωσης - εμφάνιση, ερωτήσεις και ακοή. Η ουσία της αποτελεσματικής θεραπείας είναι μια αίσθηση επικοινωνίας και συναισθηματικής ταύτισης «Hara προς Hara».

### Μαθαίνοντας από τη Hara

Νιώθοντας απαλά τη Hara, ο θεραπευτής μπορεί να εκμαιεύσει πληροφορίες σχετικά με τα Όργανα και τα Κανάλια. Για

<sup>87</sup> [www.handsonandhappy.gr](http://www.handsonandhappy.gr)



να ερμηνεύσει αυτό που νιώθει, θα χρειαστεί να αναπτύξει την αίσθηση των ιδιοτήτων κύο και ζίτσου. Το ζίτσου είναι αντιδραστικό, ενεργητικό, ζωντανό, σφιχτό και μερικές φορές θερμό. Το κύο, αντίθετα, είναι μαλακό, πλαδαρό, αδύναμο, αδύναμο, παθητικό και μερικές φορές κρύο ή σκληρό. Καλό θα ήταν να προσπαθήσει ο θεραπευτής να υιοθετήσει μια διακριτική στάση απέναντι σε αυτή την περιοχή, κατά τη διάρκεια της συνεδρίας Σιάτσου. Ο ασθενής μπορεί να αισθάνεται προστατευμένος ως προς αυτή την περιοχή, αλλά οι πράξεις του θεραπευτή είναι αυτές που θα τον καθησυχάσουν περισσότερο.

### **Ψηλάφηση της Hara**

Για να ψηλαφήσει κάποιος τη Hara, θα πρέπει να τεντώσει τα δάκτυλά του διατηρώντας τα όμως χαλαρά και να ασκήσει κάθετη πίεση από το βάρος του χαλαρού βραχίονα. Δεν χρειάζεται να σκύψει, να σπρώχνει ή να πιέζει. Θα πρέπει να βοηθήσει τον ασθενή να χαλαρώσει, να προσέξει την αναπνοή του και να «ακούσει» με τα δάχτυλά του.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

### 1. ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΕΙΡΟΜΑΛΑΞΗΣ

Υπάρχει μια ευρεία ποικιλία τεχνικών χειρομάλαξης που μπορούν να εφαρμοσθούν στα ενεργειακά σημεία.

Οι κυριότερες τεχνικές χειρομάλαξης είναι:

#### 1. Τεχνική απλής κάθετης πίεσης

Αυτή είναι η κύρια και πιο σημαντική τεχνική της εργασίας πάνω στα σημεία (Acu points). Οι πιέσεις εφαρμόζονται συνήθως κάθετα προς την επιφάνεια του σώματος και σταθερά για μερικά δευτερόλεπτα στην αρχή.

Θεωρείται ως ο ορθότερος και πλέον αποτελεσματικός τρόπος άσκησης πίεσης στην επιφάνεια του σώματος. Οι πιέσεις με τα δάχτυλα, με τις παλάμες, τους αγκώνες και τα γόνατα, είναι η βασική τεχνική στην άσκηση του Σιάτσου. Η σταθερή κάθετη πίεση εξασφαλίζει την βαθύτερη πρόσβαση στους Μεσημβρινούς και στα Tsubo και άρα έχει τη μεγαλύτερη δυνατή επίδραση στο Ki, δηλαδή το ενεργειακό πεδίο του δεχόμενου. Ακόμη, αποτελεί τον τρόπο, με τον οποίο είναι δυνατή η αποφυγή τραυματισμών στους μύς ή τα οστά<sup>88</sup>.

#### 2. Τεχνική ανάτριψης

Η τεχνική αυτή, όπως και η απλή πίεση, εφαρμόζεται στα σημεία όπως παραπάνω, αλλά είναι κυκλική και όχι σταθερή, είναι δηλαδή πιο ελαφριά και «πιάνει» μια ευρύτερη περιοχή.

Η κυκλική πίεση μπορεί να εφαρμοσθεί σαν κλειστός κύκλος προς τα αριστερά και δεξιά ή σαν σπирάλ προς τα μέσα μέχρι το επίκεντρο του σημείου ή προς τα έξω, φυγοκεντρικά. Η κυκλική κίνηση, όπως και το τρίψιμο, έχει την τάση να χαλαρώνει και να διαχέει την ενέργεια, βελτιώνοντας έτσι και την κυκλοφορία.

#### 3. Τεχνική επιφανειακής ανάτριψης με τις παλάμες

Αυτή η τεχνική γίνεται με τις παλάμες επιφανειακά, αλλά και πιο βαθιά με τους αντίχειρες και τα δάχτυλα. Η πίεση εδώ είναι πιο επιφανειακή της κυκλικής πίεσης.

Ο θεραπευτής θα πρέπει να τρίψει όσο γρήγορα μπορεί μέχρι να ζεσταθεί η περιοχή και να νιώσει τις παλάμες του να

<sup>88</sup> [www.handsonandhappy.gr](http://www.handsonandhappy.gr)

καίνε. Θα πρέπει να τρίψει κυκλικά ή μπρος-πίσω πάνω στο σημείο.

#### **4. Τεχνική κρούσης (χτυπήματα)**

Εφαρμόζεται στους μυς του προσώπου ή του σώματος για να τους τονώσει, αλλά και στον θώρακα για βελτίωση της αναπνοής και οξυγόνωσης του οργανισμού.

Ο θεραπευτής κάνει γρήγορα χτυπηματάκια με τα δάχτυλα ή τις παλάμες προσπαθώντας να βρει ένα ρυθμό.

#### **ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΠΙΕΣΗΣ:**

Η πίεση δεν πρέπει να εφαρμόζεται σε περιοχές με ενεργές δερματικές παθήσεις (π.χ. έκζεμα, ψωρίαση), εξανθήματα ή φλεγμονές, πληγές, έλκη κύστες, σπυριά, ελιές, λιπώματα, εγκαύματα, τοπικό πρήξιμο, λεμφοίδημα, νευραλγία και γενικά πόνο, ερεθισμό ή φλεγμονή.

Επίσης η μάλαξη αντενδείκνυται σε περιοχές όπου υπάρχουν διογκωμένα αγγεία.

Η χειρομάλαξη δεν πρέπει να εφαρμόζεται στο πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης, εκτός αν το συστήσει ο γιατρός.

Πιέσεις στα σημεία της κοιλιάς αντενδείκνυται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Η πίεση αντενδείκνυται στην κοιλιά σε περίπτωση φλεγμονών, όπως η γαστρεντερίτιδα, η κολίτιδα, η κυστίτιδα και γενικότερα όργανα-ωοθήκες, σάλπιγγες.

Επιπλέον, οι τεχνικές χειρομαλάξεις δεν πρέπει να εφαρμόζονται σε επείγουσες ιατρικές καταστάσεις και σε περιπτώσεις κακοήθειας.

#### **ΕΥΑΙΣΘΗΤΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ**

Οι πιο ευαίσθητες περιοχές στις οποίες απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή, ικανότητα και πείρα από την πλευρά του θεραπευτή είναι:

- Δίπλα ή πάνω στη σπονδυλική στήλη.
- Η κοιλιά.
- Ο αυχένας.
- Ο λαιμός.
- Το πρόσωπο.
- Τα πλευρά και το στήθος.

- Οι περιοχές γύρω από κύρια αιμοφόρα αγγεία και νεύρα.

## 2. Διατάσεις και περιστροφές

Πρόκειται για ένα σημαντικό κομμάτι της τεχνικής Σιάτσου. Οι περιστροφές χαλαρώνουν τις αρθρώσεις και τοποθετούν τα άκρα σωστά για την επεξεργασία του κάθε Καναλιού χωριστά. Οι διατάσεις ανοίγουν το Κανάλι, ενεργοποιώντας το Κι. Αυτό καθιστά τη διάγνωση ευκολότερη και τη θεραπεία πιο αποτελεσματική.

Οι άκαμπτες και επώδυνες αρθρώσεις είναι αποτέλεσμα απόφραξης της κυκλοφορίας του Κι και του Αίματος, που δεν φτάνουν με μεγάλη ευκολία στις αρθρώσεις, εξαιτίας της πυκνότητας των συνδέσμων και των τενόντων που περιβάλλουν τα κόκαλα. Για το λόγο αυτό, οι περιστροφές και οι διατάσεις είναι μια ιδιαίτερα πολύτιμη πτυχή της θεραπείας.

Η διέγερση των τενόντων και η θρέψη των ζωτικών οργάνων βήμα-βήμα, μέσω κατάλληλου συντονισμού έντασης και χαλάρωσης διαφόρων μερών του σώματος, κατάλληλης αναπνοής, αισθηματικής, νοητικής και πνευματικής εργασίας, ιδιαίτερων κινήσεων, και μικροκινήσεων, συμβάλλει σε σημαντικό βαθμό στο «άνοιγμα των κλειδώσεων» και την ομαλή ροή της ενέργειας<sup>89</sup>.

Οι διατατικές και περιστροφικές κινήσεις διεγείρουν τη θέληση (ηλεκτρομαγνητισμός), δυναμώνουν τους τένοντες, θεραπεύουν τα ζωτικά όργανα από παθήσεις, απελευθερώνουν την μπλοκαρισμένη ενέργεια, αποτοξινώνουν το αίμα σε μεγάλο βαθμό, οξύνουν το νου, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην απεξάρτηση από ψυχότροπες ουσίες και από δεσμευτικές ψυχικές συμπεριφορές.

Κρίνονται ιδιαίτερα επιβοηθητικές για όσους πάσχουν από παχυσαρκία, εξάρτηση, ατονία, αδυναμία στην έκφραση, άγχος, ελαττωμένη αυτοπεποίθηση και αποφασιστικότητα, σεξουαλική ανεπάρκεια ή ψυχικές διαταραχές.

Αφού κανείς κατανοήσει την τεχνική, μπορεί μέσα σε ελάχιστο χρονικό διάστημα να αναζωογονηθεί σε ικανοποιητικό βαθμό<sup>90</sup>.

Εφόσον εκτελεστούν οι ασκήσεις που ακολουθούν στις επόμενες σελίδες, καλό θα ήταν να επιχειρηθεί μια προσπάθεια ενσωμάτωσης των αρχών της προηγμένης τεχνικής Σιάτσου,

---

<sup>89</sup> [www.somayoga.gr](http://www.somayoga.gr)

<sup>90</sup> [www.somayoga.gr](http://www.somayoga.gr)

ιδιαίτερα τη «Διατήρηση της Hara ανοιχτής» και τη «Νοερή σύλληψη κύκλων».



Εικόνα 12. Περιστροφή του χεριού

Κάντε αρκετές κυκλικές κινήσεις κινώντας τον καρπό μπροστά και πάνω από τον ώμο, μετά προς το πλάι και πάλι πίσω προς το μέρος σας, τραβώντας απαλά τον καρπό και τον ώμο του θεραπευόμενου για να τεντωθούν όλες οι αρθρώσεις (εικ. 12).

Προσπαθήστε να μεγαλώσετε τον κύκλο της κίνησης, ώσπου να δημιουργηθεί μια πλήρης διάταση. Κινήστε ολόκληρο το σώμα σας ακολουθώντας την κίνηση<sup>91</sup>.



Εικόνα 13. Περιστροφή του ποδιού

<sup>91</sup> Βλ. σελ. 54 Lundberg

*Χαλαρώστε τα άκρα σας και ανασηκώστε το κάτω μέρος. Μην τεντώσετε ή τραβήξετε τη μέση σας<sup>92</sup>.*

### **Περιστροφή χεριού**

Για την τεχνική αυτή, επεκτείνετε τη στάση του σώματός σας ακουμπώντας στο έδαφος το γόνατο που βρίσκεται κοντά στο θεραπευόμενο και ανασηκώνοντας το άλλο, έτσι ώστε το πέλμα να ακουμπά στο έδαφος. Πιάστε γερά το επάνω μέρος του ώμου του θεραπευόμενου με το κοντινό χέρι και με το άλλο πιάστε τον καρπό, ανακινώντας ελαφρά τον βραχίονα για να χαλαρώσετε τον αγκώνα.

### **Περιστροφές ποδιού**

Η περιστροφή του ποδιού στις αρθρώσεις του ισχίου, του γόνατος ή του αστραγάλου αφορά σε πολλές παραλλαγές της τεχνικής ανάλογα με την άρθρωση που δουλεύεται κάθε φορά και με τη στάση του αποδέκτη του Σιάτσου (εικ.13). Το πόδι είναι βαρύ και για το λόγο αυτό πρέπει πάντα να έχετε μια σταθερή, ευρεία βάση.

### **Διατάσεις**

Συχνά, οι διατάσεις ενσωματώνονται στις περιστροφές με μια απλή παύση και τέντωμα του άκρου σε διάφορα σημεία του κύκλου. Όταν εκτελούνται με προσοχή και χωρίς δύναμη, απαλλάσσουν από την ένταση και την απόφραξη. Επίσης, παρέχουν στο θεραπευτή περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την κατάσταση του θεραπευόμενου. Οι χαλαρές κινήσεις υποδηλώνουν έλλειψη μυϊκού τόνου ή έλλειψη Κι. Η δυσκαμψία ή η ακαμψία υποδηλώνουν τοπική απόφραξη του Κι. Οι πλήρεις σωματικές διατάσεις χρησιμοποιούνται συχνά μία ή δύο φορές σε μια συνεδρία, για να απελευθερωθεί γενικά το Κι και να χαλαρώσει ο αποδέκτης του Σιάτσου.

---

<sup>92</sup> Βλ. ό.π.



Εικόνα 14. Πλευρική διάταση

### 3. Η αρχή του βασικού προγράμματος

Στο πρώτο μέρος της συνεδρίας Σιάτσου ο θεραπευτής θα δουλέψει με το θεραπευόμενο ξαπλωμένο σε πρηνή θέση. Ξεκινώντας από την πλάτη, μετά περνώντας στους γλουτούς, συνεχίζει στα πόδια και στα πέλματα και ολοκληρώνει στους ώμους. Καλό θα ήταν να βοηθήσει το θεραπευόμενο να αισθανθεί άνετα, με τα χέρια απλωμένα δίπλα από το σώμα, ώστε οι ώμοι να ακουμπούν στο έδαφος. Ορισμένοι ίσως χρειαστούν μαξιλάρι, αλλά οι περισσότεροι θα είναι άνετα με το κεφάλι γυρισμένο στη μία πλευρά: χρήσιμο θα ήταν ο θεραπευτής να τους υπενθυμίσει να το γυρίζουν από την άλλη πλευρά κατά διαστήματα, για να μην πιαστεί ο αυχένας τους. Ο θεραπευτής θα πρέπει να παροτρύνει το θεραπευόμενο να του λένε πότε στηρίζεται ή πιέζει πολύ δυνατά, καθώς και πότε αισθάνονται ιδιαίτερη ανακούφιση με την πίεση κάποιου συγκεκριμένου σημείου. Με τον τρόπο αυτό, θα μπορούσε να μάθει πολλά.

#### Δουλεύοντας την πλάτη

Οι περισσότεροι άνθρωποι αντιμετωπίζουν την πλάτη και τους ώμους ως ένα ασφαλές σημείο του σώματος για να δεχτούν επαφή. Η περιοχή αυτή είναι δομικά δυνατή και τα Κανάλια Γιανγκ, που σχετίζονται με την άμυνα του σώματος, έχουν καθοδική φορά ως προς αυτό.

Πολλά άτομα πάσχουν από πόνους στην πλάτη ή ένταση στους ώμους, εξαιτίας της υπερβολικής εργασίας και της κόπωσης. Η πλάτη του θεραπευόμενου, ενώ ο θεραπευτής στηρίζεται επάνω της, τον βοηθάει να χαλαρώσει και να αποβάλει την ένταση από τους κουρασμένους, πονεμένους μύες του.

Στην αρχή ο ασθενής βλέπει προς το έδαφος με το μέτωπο σε ένα μαξιλάρι ή πάνω στα χέρια του. Στη συνέχεια, ακουμπάει το

κεφάλι στο πλάι. Τα χέρια είναι ανοιχτά στην προέκταση των ώμων με τα αντιβράχια σε ορθή γωνία προς τους βραχίονες ή είναι τεντωμένα δίπλα στο σώμα με τις παλάμες προς τα πάνω<sup>93</sup>.

Σε περίπτωση υπερλόρδωσης, χρησιμοποιείτε και ένα μικρό μαξιλάρι κάτω από την κοιλιά.



Εικόνα 15. Η αρχή του βασικού προγράμματος – Διέγερση του Κι

Όταν είστε έτοιμοι, απλά ακουμπήστε το χέρι σας σε οποιοδήποτε σημείο της οσφυϊκής χώρας (κάτω μέρος πλάτης) (εικ.16). Μείνετε έτσι για λίγα λεπτά, αφήνοντας το θεραπευόμενο να εξοικειωθεί με το άγγιγμά σας. Αρχίστε να εστιάζετε την προσοχή σας στο βάθος και το ρυθμό της αναπνοής του.



Εικόνα 16. Η πρώτη επαφή θεραπευτή - θεραπευόμενου

<sup>93</sup> Βλ. σελ. 30 Σαρλέ.



Καθίστε σε στάση seiza δίπλα στο θεραπευόμενο, μετακινώντας λίγο το ένα χέρι του, αν είναι απαραίτητο, για να μπορέσετε να καθίσετε άνετα. Αναπνέετε με το Hara σας. Κρατήστε τα χέρια σας στο επίπεδο του στήθους και τρίψτε τα μεταξύ τους γρήγορα και δυνατά για 30 – 40 δευτερόλεπτα, φροντίζοντας ώστε οι ώμοι σας να είναι χαλαροί. Με αυτό τον τρόπο θα διεγερθεί η ροή του Κι σε ολόκληρο το σώμα σας και επίσης θα ζεστάνετε και θα ευαισθητοποιήσετε τα χέρια σας στην αρχή της συνεδρίας.

Μείνετε για μια στιγμή με τα χέρια ενωμένα και επικεντρωθείτε στο πώς αισθάνεστε, προτού έρθετε σε επαφή με το θεραπευόμενο

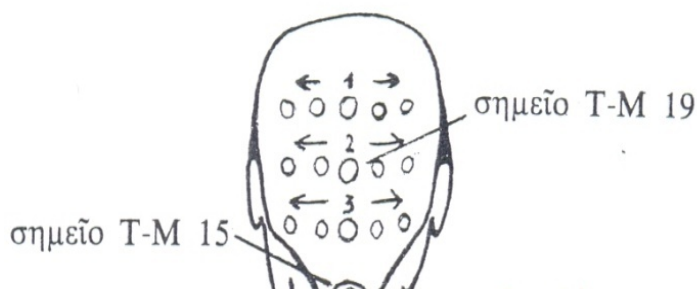
<sup>94</sup>

## 4. Περιγραφή των χειρισμών

### 1) Ηνίο

**Στάση θεραπευτή:** Στο ένα γόνατο πλάι στον ασθενή και βλέποντας προς το κεφάλι.

**Χειρισμός:** Με τους αντίχειρες επάλληλους, πιέζετε τα τρία σημεία στο κεφάλι προς τα κάτω, με σημείο αναφοράς το T-M 19 (εικ.17). Στη συνέχεια, με τους αντίχειρες να ακουμπούν στα πλάγια, αρχίζετε από το μέσο και πιέζετε τα σημεία προς τα έξω.



Εικόνα 17

Με τον αντίχειρα του ενός χεριού, πιέζετε το σημείο T-M 15 (εικ. 17), ενώ με το άλλο χέρι κρατάτε το μέτωπο του ασθενούς<sup>95</sup>.

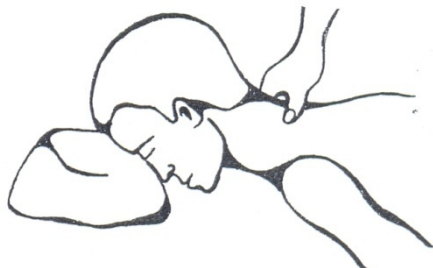
<sup>94</sup> Βλ. σελ. 62 Lundberg

<sup>95</sup> Βλ. σελ. 30 Σαρλέ.

## 2) Αυχένας

**Στάση θεραπευτή:** Η ίδια με την αμέσως προηγούμενη.

**Χειρισμός:** Με τον αντίχειρα και τα δάχτυλα του ενός χεριού, πιέζετε σφιχτά τους μυς του αυχένα τραβώντας προς τα πάνω (εικ.18). Το άλλο χέρι κρατάει το μέτωπο του ασθενούς<sup>96</sup>.



Εικόνα 18

## 3) Πλάτη

**Στάση θεραπευτή:** Για όλες τις μαλάξεις, ο θεραπευτής στέκεται στο ένα γόνατο πλάι στον ασθενή και βλέποντας προς το κεφάλι ή όρθιος πάνω από τον ασθενή με τα πόδια ανοιχτά.

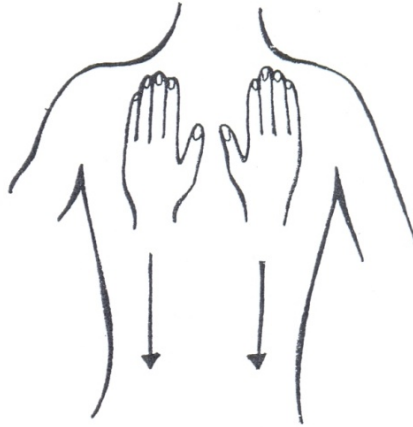
### A. Κατά μήκος της πλάτης:

**Χειρισμός:** Με τις παλάμες παράλληλες πλάι στη σπονδυλική στήλη, πιέζετε με δύναμη, ανάλογα με τον ασθενή (εικ. 19)<sup>97</sup>.

---

<sup>96</sup> Βλ. σελ. 31 Σαρλέ.

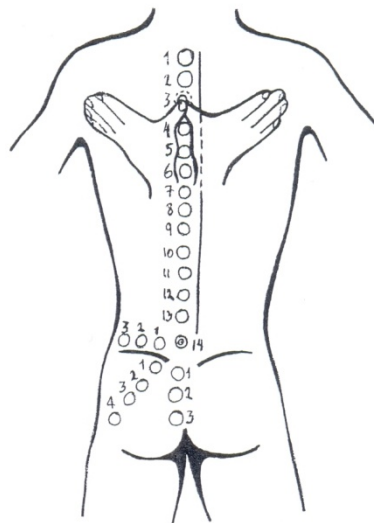
<sup>97</sup> Βλ. σελ. 36 Σαρλέ.



Εικόνα 19

## Β. Πλάι στη σπονδυλική στήλη

**Χειρισμός:** Με τους αντίχειρες επάλληλους και τα χέρια σε μορφή πεταλούδας, πιέζετε τα 14 σημεία (εικ.20). Στο τελευταίο σημείο, η πίεση κατευθύνεται προς τη λεκάνη. Αφού τελειώσετε, επαναλαμβάνετε, αν θέλετε τον πρώτο χειρισμό.



Εικόνα 20

**Παραλλαγή:** Πιέζετε την αριστερή και τη δεξιά γραμμή ταυτόχρονα, η πίεση όμως δεν θα είναι τόσο βαθιά.

Η πίεση αυτών των σημείων επηρεάζει όλα τα όργανα του σώματος, γιατί οι γραμμές αντιστοιχούν στον Μεσημβρινό Ουρανού – Κύστης<sup>98</sup>.

### Γ) Γοφοί:

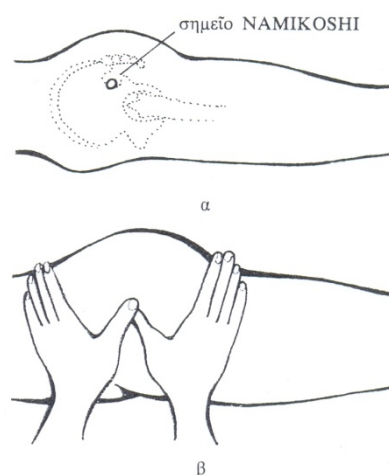
**Χειρισμός:** Με τους αντίχειρες επάλληλους, πιέζετε τις τρεις γραμμές: πρώτα την οριζόντια, μετά την κάθετη και τελευταία τη διαγώνια (βλ. την αμέσως προηγούμενη εικόνα, εικ.20).

### Δ) Σημείο Namicoshi

**Στάση θεραπευτή:** Στα δύο γόνατα και βλέποντας τη λεκάνη του ασθενούς.

**Χειρισμός:** Με τους αντίχειρες επάλληλους, πιέζετε το σημείο Namicoshi.

Τα σημείο αυτό είναι λίγο πιο πάνω από τη λεκάνη. Για να το βρει κανείς εύκολα, ακουμπάει τον έναν δείκτη στην πτυχή που σχηματίζει ο γλουτός και τον άλλο στη λεκάνη. Εκεί που συναντιούνται οι αντίχειρες βρίσκεται το σημείο (εικ.21)<sup>99</sup>.



Εικόνα 21

<sup>98</sup> Βλ. σελ. 35 Σαρλέ.

<sup>99</sup> Βλ. σελ. 35 Σαρλέ.

## Ε) Ωμοπλάτες

**Χειρισμός:** Ακουμπάτε τις παλάμες πάνω στις ωμοπλάτες, έτσι ώστε να νιώθετε καλά την εξοχή τους και τις μαλάζετε κυκλικά έξι φορές.

## Ζ) Πλευρά

**Χειρισμός:** Ακουμπάτε τις παλάμες στα πλευρά και τα μαλάζετε περίπου δεκατρείς φορές.

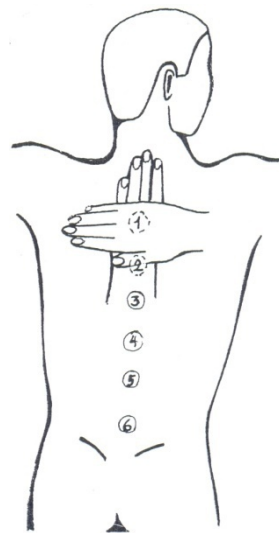
## Η) Γλουτοί

**Χειρισμός:** Ακουμπάτε τις παλάμες πάνω στους γλουτούς και τους μαλάζετε κυκλικά έξι φορές.

## Θ) Σπονδυλική στήλη

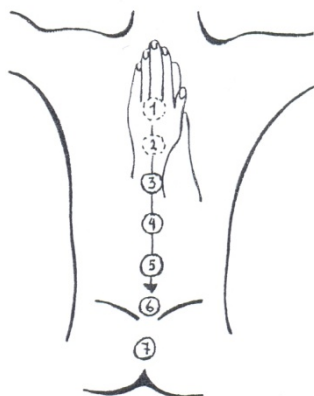
**Στάση θεραπευτή:** Στο ένα γόνατο πλάι στον ασθενή και βλέποντας προς το κεφάλι.

**Χειρισμός:** Με τη μία παλάμη στην κατεύθυνση της σπονδυλικής στήλης και την άλλη κάθετα, πιέζετε μία φορά τα έξι σημεία (εικ.22).



Εικόνα 22

**Παραλλαγή:** Με τις παλάμες επάλληλες και στην κατεύθυνση της σπονδυλικής στήλης, πιέζετε μία φορά τα επτά σημεία.



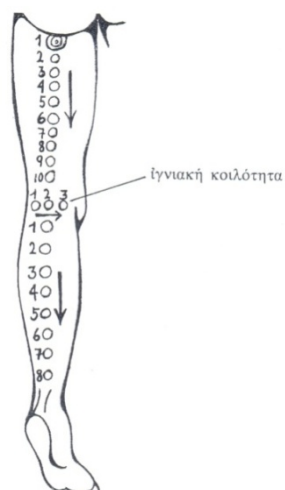
Εικόνα 23

#### 4) Κάτω άκρα

##### A. Πίσω επιφάνεια του μηρού

**Στάση θεραπευτή:** Στο ένα γόνατο πλάι στο μηρό του ασθενούς και βλέποντας προς τα πέλματα.

**Χειρισμός:** Με τους αντίχειρες επάλληλους, πιέζετε τρεις φορές το πρώτο σημείο στην πτυχή του γλουτού. Έπειτα, ολόκληρη τη γραμμή μέχρι τα γόνατο, αρχίζοντας κάθε φορά από το πρώτο σημείο<sup>100</sup>.



Εικόνα 24

<sup>100</sup> Βλ. σελ. 38 Σαρλέ.

Από το σημείο 1 (εικ.24) περνάει ο Μεσημβρινός Ουρανού – Κύστης.

### **Β) Έξω επιφάνεια του μηρού**

**Στάση θεραπευτή:** Στα δύο γόνατα και βλέποντας το μηρό του ασθενούς.



Εικόνα 25

**Χειρισμός:** Με τους αντίχειρες να ακουμπούν στις άκρες, πιέζετε τα 10 σημεία ανάμεσα στην άρθρωση του ισχίου και την κλείδωση του γόνατου.

Η γραμμή αυτή βρίσκεται πάνω στο Μεσημβρινό Χοληδόχου Κύστης<sup>101</sup>.

### **Δ) Πίσω επιφάνεια της κνήμης**

**Στάση θεραπευτή:** Στο ένα γόνατο πλάι στην κνήμη του ασθενούς και βλέποντας προς το κεφάλι.

**Χειρισμός:** Με τους αντίχειρες επάλληλους, πιέζετε τα οκτώ σημεία της κνήμης. Η πίεση κατευθύνεται προς το γόνατο.

### **Ε) Έξω επιφάνεια της κνήμης**

**Στάση θεραπευτή:** Στα δύο γόνατα και βλέποντας την κνήμη.

**Χειρισμός:** Με τα δύο χέρια πιέζετε και ανασηκώνετε ελαφρά τον μυ.

---

<sup>101</sup> Βλ. σελ. 41-42 Σαρλέ.

## **Ζ) Αχίλλειος τένοντας και πέλμα**

**Στάση θεραπευτή:** Στο ένα γόνατο πλάι στην κνήμη του ασθενούς και βλέποντας προς τα πέλματα.

**Χειρισμός:** Με τους αντίχειρες να ακουμπούν στα πλάγια, ενώ τα χέρια περιβάλλουν τους αστραγάλους, ανασηκώνετε λίγο το πόδι και πιέζετε τα τρία σημεία με κατεύθυνση προς τη φτέρνα, ώστε να τεντωθεί ο τένοντας (εικ.26).

Κάνετε το ίδιο και στα πλάγια του τένοντα, ανοίγοντας τους αντίχειρες.



Εικόνα 26

Με το ένα χέρι κρατάτε τους αστραγάλους και με την παλάμη του άλλου πιέζετε τη βάση της φτέρνας (εικ.27).



Εικόνα 27

Ανασηκώνετε το πόδι του ασθενούς, το κρατάτε ανάμεσα στις παλάμες σας, και με τους αντίχειρες επάλληλους, πιέζετε το μέσο

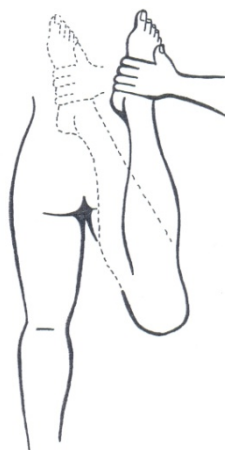


του μεγάλου δαχτύλου (σημείο υπόφυσης) και τα τέσσερα σημεία στο πέλμα (εικ.28).



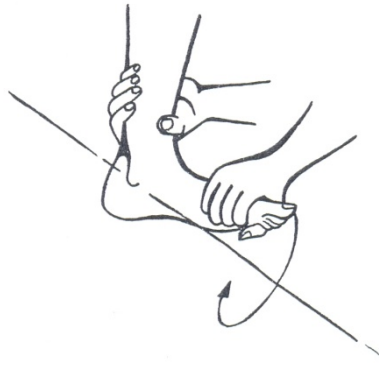
Εικόνα 28

Λυγίζετε την κνήμη προς τον γλουτό και, κρατώντας τη ράχη του άκρου του ποδιού, πιέζετε απαλά μία φορά, προς τα δεξιά και τα αριστερά (εικ.29).



Εικόνα 29

Κρατάτε το πόδι ανασηκωμένο, ώστε η κνήμη να σχηματίζει με το μηρό γωνία 90°. Το ένα χέρι κρατάει σταθερά τους αστραγάλους, ενώ το άλλο κρατάει το άκρο του ποδιού με τη ράχη μέσα στην παλάμη και το περιστρέφετε τρεις φορές προς τα δεξιά και μετά προς τα αριστερά (εικ.30).



Εικόνα 30

*Τέλος, κρατώντας και με τα δύο χέρια τους αστραγάλους, τραντάζετε ελαφρά το άκρο του ποδιού<sup>102</sup>.*

### **Επαφή με το επάνω και κάτω μέρος της σπονδυλικής στήλης**

Σταθείτε στα γόνατά σας, εξακολουθώντας να ακουμπάτε το χέρι στην πλάτη του θεραπευόμενου και γυρίστε προς το μέρος του σώματός του. Επανατοποθετήστε τα χέρια σας, το ένα στην περιοχή του ιερού οστού και το άλλο στο ύψος του στήθους. Σκύψτε μπροστά. Χαλαρώστε τη ραχοκοκαλιά σας, αναπνεύστε ήρεμα και συνεχίστε να είστε επικεντρωμένοι στην αναπνοή του θεραπευόμενου για λίγα λεπτά.

---

<sup>102</sup> Βλ. σελ. 45-50 Σαρλέ.



Εικόνα 31. Διασταυρωμένη οσφυϊκή διάταση

Χρησιμοποιήστε την ακόλουθη τεχνική για να ανοίξει η οσφυϊκή καμπύλη και να χαλαρώσουν οι σφιγμένοι μύες προτού ασκήσετε άμεση πίεση στην πλάτη. Σταματήστε να σκύβετε μπροστά και φέρτε το επάνω χέρι σας στην περιοχή των γλουτών / ισχίων στην πλευρά του σώματος που βρίσκεται κοντά σας. Μετακινήστε το κάτω χέρι εκ διαμέτρου αντίθετα από το άλλο, στην άκρη των πλευρών. Σκύψτε ξανά μπροστά και χρησιμοποιήστε το βάρος του σώματός σας ώστε να δημιουργηθεί μια διάταση ανάμεσα στα χέρια σας. Ίσως να πρέπει να ζητήσετε από το θεραπευόμενο να εκπνεύσει τη στιγμή που κάνετε αυτή την κίνηση. Μείνετε για μια στιγμή, μετά διακόψτε την πίεση και φέρτε ένα-ένα τα χέρια σας διαγωνίως απέναντι, επαναλαμβάνοντας τη διάταση. Εκτελέστε τη διάταση αυτή δύο φορές σε κάθε πλευρά<sup>103</sup>.

---

<sup>103</sup> Βλ. σελ. 63 Lundberg

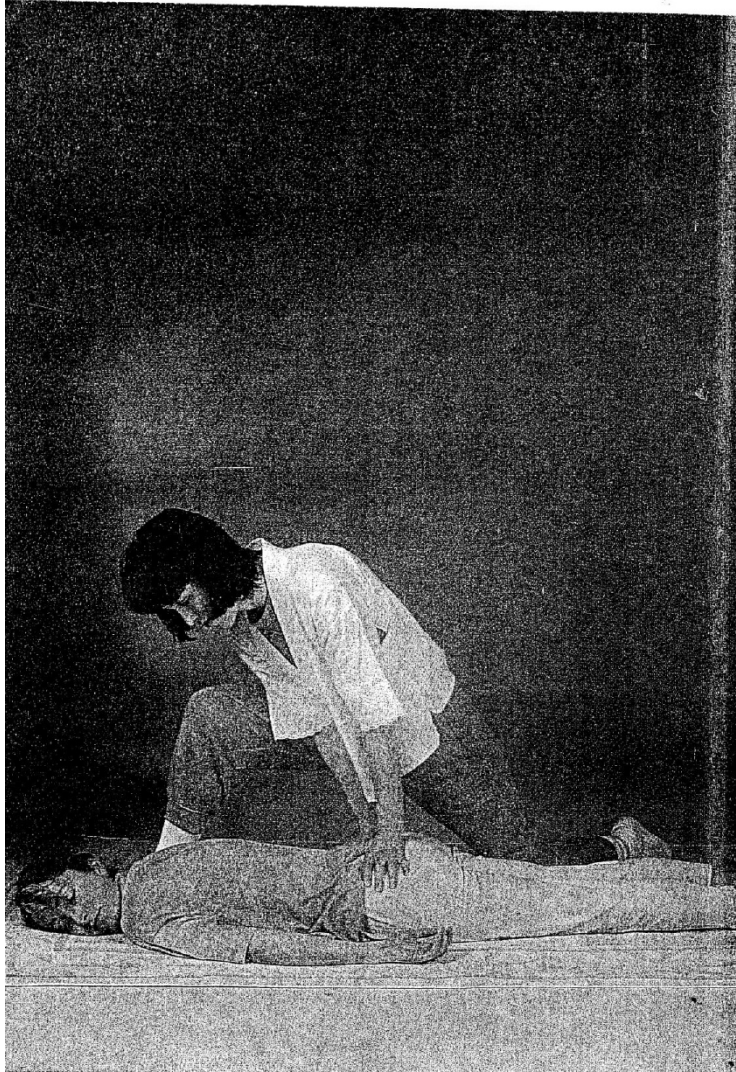


Εικόνα 32. Η μετωπική στάση

Γυρίστε έτσι ώστε να κοιτάζετε το κεφάλι του παρτενέρ σας, μετά τοποθετήστε τα χέρια σας στο επάνω μέρος της πλάτης, ανάμεσα στις ωμοπλάτες, με τα δάχτυλα στραμμένα προς τα έξω και τη βάση της κάθε παλάμης σε απόσταση 2,5 εκ. από τη ραχοκοκαλιά. Κινήστε εμπρός τη Hara σας και σκύψτε πάνω από την πλάτη του θεραπευόμενου ασκώντας κάθετη πίεση. Τώρα χαλαρώστε και μετακινήστε ένα-ένα τα χέρια σας χαμηλότερα. Μόλις βρεθούν το ένα δίπλα στο άλλο, σκύψτε ξανά και ασκήστε κάθετη πίεση. Καθώς πλησιάζετε το κάτω μέρος της σπονδυλικής στήλης, προβάλετε το ένα σας πόδι για να μεγαλώσετε τη βάση στήριξής σας. Ρίξτε το βάρος σας πίσω με τα χέρια σας κάθετα προς το κάτω μέρος της πλάτης και της οσφυϊκής περιοχής. Σκύψτε στη θέση αυτή. Τώρα φέρτε το πόδι σας κοντύτερα για να ολοκληρώσετε την κάθετη πίεση στο ιερό οστό. Φροντίστε ώστε αυτές οι κινήσεις του ποδιού να είναι απαλές: ο θεραπευόμενος σας προσφέρει τη σταθερότητα που χρειάζεστε<sup>104</sup>.

---

<sup>104</sup> Βλ. ό.π.



*Εικόνα 33*

### **Η πυελική και ιερο-οσφυϊκή περιοχή**

Η περιοχή των γλουτών, των γοφών και της λεκάνης επηρεάζεται συχνά από το άγχος, την κακή στάση του σώματος και τον καθιστικό τρόπο ζωής. Ωστόσο, οι περισσότεροι δεν συνειδητοποιούν πόση ένταση συσσωρεύεται εκεί. Ένταση που μπορεί να επηρεάσει την ευθυγράμμιση των ισχίων και της σπονδυλικής στήλης και αντίστροφα.

Βασικά συναισθήματα, όπως ο θυμός και το μίσος επηρεάζουν αυτή την περιοχή και εκδηλώνονται συχνά με κλοτσιές και χτυπήματα των ποδιών. Επίσης, η φυσική σεξουαλικότητα εκδηλώνεται με πυελική κίνηση και φυσική ταλάντευση των γοφών. Όμως τον περισσότερο καιρό οι άνθρωποι καταπιέζουν αυτές τις φυσικές αντιδράσεις. Υπάρχουν βέβαια μερικοί ανεπαρκείς, αλλά υγιείς τρόποι έκφρασης παρόμοιων φυσικών συναισθημάτων,

ωστόσο η ενασχόληση με τον αθλητισμό, τη μουσική και το χορό μπορεί να βοηθήσει.

Το Σιάτσου μπορεί να ανακουφίσει από πολλά προβλήματα που προέρχονται από την κακή κυκλοφορία του αίματος σε αυτή την περιοχή, συμπεριλαμβανομένων των πόνων στην πλάτη, της ισχιαλγίας, των κισμών, των πόνων της περιόδου, των κυστικών παθήσεων και των σεξουαλικών δυσλειτουργιών τόσο σε άνδρες όσο και σε γυναίκες.



Εικόνα 34. Πίεση των γοφών με τους αγκώνες

Οι γλουτιαίοι μύες είναι οι μεγαλύτεροι του σώματος. Συγκρατούν πολλή ένταση και η δακτυλοπίεση είναι κουραστική. Για το λόγο αυτό, σε αυτή την περίπτωση, χρησιμοποιήστε τους αγκώνες σας. Καθίστε έτσι ώστε να κοιτάζετε τον θεραπευόμενο και στηριχτείτε με το ένα χέρι στο κάτω μέρος της πλάτης.

Με πεπλατυσμένο τον αγκώνα του άλλου χεριού, σκύψτε πάνω στον πλησιέστερο σε εσάς γλουτό, όπου μπορείτε να ρίξετε το βάρος σας και που επιτρέπει στον θεραπευόμενο να χαλαρώσει. Μετά ρίξτε το βάρος σας μπροστά στον άλλο γλουτό, ενώ

*προχωράτε την κίνησή σας στα σημεία εκείνα που δέχονται το βάρος σας<sup>105</sup>.*

Δακτυλική πίεση του  
ιερού οστού



*Εικόνα 35. Δακτυλική πίεση του ιερού οστού*

*Γέρνοντας απαλά πάνω από τον θεραπευόμενο για στήριξη, περάστε το ένα σας πόδι πάνω από τους μηρούς του. Σταυρώστε τα δάχτυλά σας και σκύψτε σε καθεμιά από τις πλευρές του ιερού οστού, πιέζοντας με τη βάση των παλαμών σας. Αυξήστε την πίεση ρίχνοντας το βάρος σας μπροστά. Ίσως να είναι πιο άνετο να στηρίζετε τον ένα σας αγκώνα με το πόδι σας<sup>106</sup>.*

### **Φυσικό διάλειμμα**

Η ολοκλήρωση του προγράμματος για τα πόδια προσφέρει ένα φυσικό διάλειμμα τόσο για το θεραπευτή όσο και για τον θεραπευόμενο. Και οι δύο θα απολαύσουν τη διακοπή και μπορείτε να τεντωθείτε, καθώς κινείστε στην κορυφή του σώματος του θεραπευόμενου για το επόμενο μέρος του προγράμματος. Προτού ξεκινήσετε να δουλεύετε την πλάτη και τους ώμους,

---

<sup>105</sup> Βλ. σελ. 65 Lundberg.

<sup>106</sup> Βλ. ό.π.

προτείνετε στον θεραπευόμενο για το επόμενο μέρος του προγράμματος. Προτού ξεκινήσετε να δουλεύετε την πλάτη και τους ώμους, προτείνετε στον θεραπευόμενο να γυρίσει το κεφάλι του από την άλλη. Αυτή η υπενθύμιση είναι χρήσιμη, επειδή η συνεδρία Σιάτσου μπορεί να είναι τόσο χαλαρωτική που πολλοί «ξεχνιούνται». Είναι κρίμα το μόνο αρνητικό από τη συνεδρία να είναι ένας δύσκαμπτος αυχένας.

### **Επάνω μέρος πλάτης και ώμοι**

Οι περισσότεροι άνθρωποι κατά καιρούς έχουν νιώσει ένταση στο επάνω μέρος της πλάτης και στους ώμους. Αυτό το πρώτο μέρος ασκήσεων πρηνούς στάσης βοηθά στην αποβολή της έντασης και μπορεί επίσης να ωφελήσει τους πνεύμονες, θεραπεύοντας το βήχα και το σφίξιμο στο στήθος. Χρησιμοποιήστε την ίδια φυσική εφαρμογή του σωματικού σας βάρους μέσω των απλών τεχνικών παλαμιαίας πίεσης και πίεσης με τους αντίχειρες. Χαλαρώστε μέσα από αυτές, αισθανθείτε όμορφα και αφήστε την πίεση να ωφελήσει και τους δύο σας.



*Εικόνα 36. Η επαφή με την πλάτη*

Γονατίστε μπροστά από το κεφάλι του παρτενέρ σας, σε μια άνετη απόσταση. Αν πλησιάσετε πολύ κοντά, ο παρτενέρ σας θα αισθανθεί καταπιεσμένος. Αν σταθείτε πολύ μακριά, θα αναγκαστείτε να τεντωθείτε, γιατί διαφορετικά η πίεσή σας δεν θα είναι κάθετη.

Φανταστείτε ότι μπροστά σας βρίσκεται ένας κύκλος. Γονατίστε με τα γόνατά σας ανοιχτά στο ύψος των αυτιών του



παρτενέρ σας. Σκύψτε άνετα, με τα δύο σας χέρια πάνω από την κεκλιμένη επιφάνεια των ώμων. Σταματήστε και χαλαρώστε<sup>107</sup>.



Εικόνα 37. Παλαμιαία πίεση ανάμεσα στις ωμοπλάτες

Πιέστε τους μυς περίπου 2,5 εκατοστά αριστερά και δεξιά από τη σπονδυλική στήλη. Ξεκινήστε από τη βάση του αυχένα και προχωρήστε προς τα κάτω, ανάμεσα στις ωμοπλάτες. Γλιστρήστε μία – μία τις παλάμες σας προς τα κάτω στην πλάτη, ασκώντας συνέχεια κάθετη πίεση. Δουλέψτε ως το κάτω μέρος των ωμοπλατών. Η πίεση αυτής της περιοχής θα ανακουφίσει την αναπνοή του θεραπευόμενου, αλλά οι κινήσεις σας πρέπει να είναι ήπιες και η πίεσή σας ομοιόμορφη<sup>108</sup>.

### Η τριπλή διάταση

Αυτή η διάταση εκτελείται στις αρθρώσεις των ισχίων, των γονάτων και των αστραγάλων για να αποβάλλεται η ένταση και να ενισχύεται η κυκλοφορία του Κι στα πόδια.

<sup>107</sup> Βλ. σελ. 67 Lundberg

<sup>108</sup> Βλ. ό. π.



Εικόνα 38. Η τριπλή διάταση

Επιστρέψτε στην αρχική σας θέση. Με το χέρι στήριξης ακουμπισμένο ακόμα στο ιερό οστό, πιάστε τον αστράγαλο του θεραπευόμενου και ανασηκώστε το κάτω μέρος του ποδιού, τεντώνοντας το γόνατο και τον μηρό (εικ. 38)<sup>109</sup>.

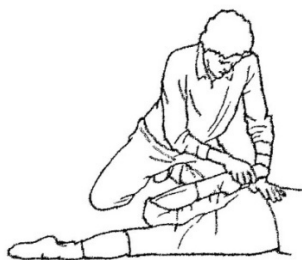
### Τα πέλματα

Ιδιαίτερα σημαντικό είναι να ολοκληρώσετε τις ασκήσεις εδάφους δουλεύοντας τα πέλματά του θεραπευόμενου. Οι ασκήσεις που κάνατε μέχρι τώρα διεγείρουν κυρίως το Γιανγκ Κι που κυλά καθοδικά στα Κανάλια της πλάτης και των εξωτερικών επιφανειών από το κεφάλι. Πολλές τεχνικές Σιάτσου για τα πέλματα συμβάλλουν στην εξισορρόπηση του Γιανγκ και του Γιν σε ολόκληρο το σώμα.

Μια εύκολη και πολύ αποτελεσματική τεχνική είναι να περπατήσετε ή να σταθείτε όρθιοι πάνω στα πέλματα του θεραπευόμενου. Προσπαθήστε να περπατήσετε σταδιακά μπροστά, πάνω στα πέλματα, σκύβοντας εμπρός, πρώτα στο ένα πόδι και μετά στο άλλο. Διαφορετικά, σταθείτε με τα πέλματα πάνω τους. Αυτό θα σας ξεκουράσει από το γονάτισμα προτού ξεκινήσετε την επόμενη ενότητα ασκήσεων.

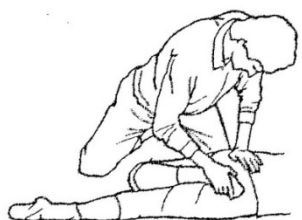
---

<sup>109</sup> Βλ. σελ. 68 Lundberg



Εικόνα 39. 1<sup>ο</sup> βήμα

Διπλώστε το πόδι προς το κέντρο του γλουτού. Σκύψτε απαλά αλλά σταθερά, μετά γλιστρήστε το χέρι σας προς τα δάχτυλα του διπλωμένου ποδιού για να τεντώσετε το πέλμα. Σταματήστε για μια στιγμή και μετά ξεδιπλώστε το πόδι ως την άρθρωση του γονάτου (εικ.39).



Εικόνα 40. 2<sup>ο</sup> βήμα

Διπλώστε το πόδι διαγώνια στον άλλο γλουτό και τεντώστε ακολουθώντας την κίνηση με το σώμα σας (εικ.40).

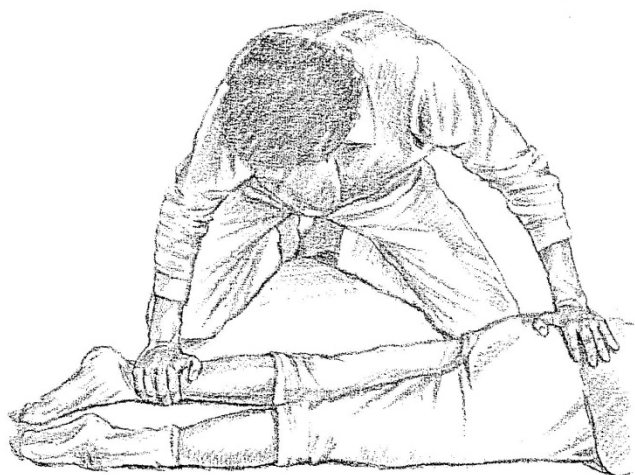


Εικόνα 41. 3<sup>ο</sup> βήμα

Ξεδιπλώστε το πόδι και κάντε με αυτό μια κυκλική κίνηση φέρνοντας το προς το μέρος σας και κοντά στους γλουτούς του παρτενέρ σας. Μετά ακουμπήστε το πόδι στο έδαφος, με τα δάχτυλα στραμμένα ελαφρώς προς τα μέσα (εικ.41). Πηγαίνετε

στην άλλη πλευρά του σώματος και επαναλάβετε την τριπλή διάταση στο άλλο πόδι<sup>110</sup>.

Πίεση στο κάτω  
μέρος του ποδιού



Εικόνα 42. Πίεση στο κάτω μέρος του ποδιού

Στηριχθείτε στο πιο ψηλό σημείο του μηρού. Στρέψτε τα δάχτυλα του χεριού σας προς τα έξω για να αποφύγετε τον κίνδυνο να ξαφνιάσετε ή να αναστατώσετε τον θεραπευόμενο αγγίζοντας άθελά σας τα γεννητικά του όργανα. Δουλέψτε στο κέντρο του ποδιού, κατευθύνοντας την πίεσή σας, ακριβώς στο κέντρο. Κάθε φορά μετακινείτε το χέρι σας λίγα εκατοστά χαμηλότερα, χαλαρώνοντας και ακουμπώντας πίσω στα ισχία κάθε φορά που αλλάζετε θέση.

Καθώς κατεβαίνετε, στρέψτε το χέρι σας ώστε τα δάχτυλά σας να βλέπουν προς τα μέσα. Δουλέψτε απαλά πάνω από το γόνατο. Διατηρώντας την ίδια βάση στήριξης, ασκήστε πίεση προς το κάτω μέρος του ποδιού, ώσπου να φτάσετε στη φτέρνα. Ασκήστε μέτρια πίεση με την παλάμη ή τη βάση της παλάμης σας. Το χέρι σας πρέπει να είναι χαλαρό, ώστε να αγκαλιάζει το πόδι καθώς μετακινείται.

Με το χέρι στήριξης ακουμπισμένο ακόμα στο ιερό οστό, μετακινηθείτε στην άλλη πλευρά του σώματος του θεραπευόμενου για να πιέσετε το άλλο πόδι κατά τον ίδιο τρόπο. Αλλάξτε χέρι στήριξης, ενώ παίρνετε θέση στην άλλη πλευρά του σώματος<sup>111</sup>.

<sup>110</sup> Βλ. σελ. 68 Lundberg

<sup>111</sup> Βλ. σελ. 67 Lundberg

## Τα πόδια

Η τόνωση της κυκλοφορίας της ενέργειας στα πόδια είναι σημαντική για την επαφή μας με το έδαφος. Πολλοί άνθρωποι σήμερα ζουν σχεδόν κατ' αποκλειστικότητα «με το κεφάλι τους» αγνοώντας την ένταση των μυών στα πόδια τους, που στην κυριολεξία διακόπτει την επαφή τους με το έδαφος. Οι φιλόδοξοι άνθρωποι που διέπονται από το πνεύμα τους, αρνούνται να δεχτούν τη χαλάρωση που έχουν ανάγκη. Οι ονειροπόλοι αγνοούν τις φυσικές, γήινες πτυχές της πραγματικότητάς τους και, έτσι, δεν λαμβάνουν ενέργεια από αυτή και δεν καταφέρνουν να πραγματοποιήσουν τα όνειρά τους. Και οι δύο τύποι ανθρώπου συνεχίζουν τη ζωή τους, ώσπου κάποια φυσική ασθένεια να τραβήξει την προσοχή τους. Το Σιάτσου μπορεί να προλάβει πολλά προβλήματα, «προσγειώνοντας» ξανά τους ανθρώπους, και φέρνοντάς τους σε επαφή με το σώμα τους.



*Εικόνα 43. Παλαιαία πίεση του επάνω μέρους του ποδιού*

## Έναρξη του προγράμματος

Για να εκτελέσετε τις ασκήσεις Σιάτσου στα πόδια, δημιουργήστε μια γερή βάση στήριξης. Ελέγξτε αν τα πόδια του θεραπευόμενου είναι χαλαρά και τα γόνατα και τα δάχτυλα των ποδιών του στραμμένα ελαφρώς προς τα μέσα. Τοποθετήστε ένα μαξιλάρι κάτω από τους αστραγάλους, αν τα πόδια είναι δύσκαμπτα.

Αυτή είναι η πρώτη ευκαιρία που σας δίνεται για να εφαρμόσετε την αρχή των «δύο χεριών μαζί». Ισοροπήστε και

στηριχθείτε ελαφρώς με το ένα χέρι πάνω στο ιερό οστό του θεραπευόμενου και σκύψτε μπροστά από τη Hara σας για να ασκήσετε στατική, κάθετη πίεση στο πόδι με το άλλο χέρι.

### Τα πέλματα

Αφού τελειώσετε με αυτή την άσκηση, ασχοληθείτε με τα πέλματα. Απλώς πιάστε και τα δύο πέλματα κάτω από τον αστράγαλο και πιέστε ως κάτω στις πλευρές, τεντώνοντας το σώμα σας πίσω και τραβώντας τα ταυτόχρονα. Επίσης, μπορείτε να επιχειρήσετε με προσοχή και αυτοσυγκέντρωση στη Hara μια ακολουθία διάτασης και χαλάρωσης για τη μέση και το κάτω μέρος της σπονδυλικής στήλης.



Ανασηκώστε τα πέλματα

Εικόνα 44. Κίνηση 1<sup>η</sup>

Σε βαθύ κάθισμα κοντά στα πέλματα του θεραπευόμενου με τα γόνατα ανοιχτά και τα χέρια και τη μέση σε όσο το δυνατό πιο ίσια στάση, πιάστε τα πέλματα του θεραπευόμενου κάτω από τους αστραγάλους, για να ανασηκώσετε τις φτέρνες λίγο πάνω από το έδαφος (εικ.44). Σταματήστε και αναπνεύστε.



Ακουμπήστε στους μηρούς σας

Εικόνα 45. Κίνηση 2<sup>η</sup>

Με μια απαλή κίνηση, διατηρώντας την πλάτη σας όσο πιο ίσια γίνεται, εκπνεύστε καθώς τεντώνετε τα γόνατά σας για να ανασηκώσετε τα πόδια του θεραπευόμενου σε γωνία περίπου 30 μοιρών...(εικ.45).



Εικόνα 46. Κίνηση 3<sup>η</sup>

...και πλησιάστε λίγο για να ακουμπήσετε τα χέρια στους μηρούς σας (εικ.46). Στηριζόμενοι από το βάρος του θεραπευόμενου, γείρετε πίσω για να τεντώσετε τη σπονδυλική στήλη, ενώ χαλαρώνετε και αναπνέετε<sup>112</sup>.



Εικόνα 47. Ταλάντωση ποδιών

---

<sup>112</sup> Βλ. σελ. 74 Lundberg

*Μόνο όταν είστε σίγουροι και έτοιμοι, δοκιμάστε να ταλαντεύσετε τα πόδια του θεραπευόμενου με μια μεγάλη τοξοειδή κίνηση, για να χαλαρώσετε τη μέση και την οσφυϊκή χώρα – ανακούφιση για την κουρασμένη, πονεμένη πλάτη. Ξεκινήστε με μικρές πλάγιες κινήσεις ενόσω στηρίζεστε ακόμα στους μηρούς σας. Μετά μετατοπίζετε το βάρος σας από πόδι σε πόδι, καθώς ταλαντεύετε τα πόδια του θεραπευόμενου και σπρώχνετε τα πέλματά του προς τα έξω, πάνω και μακριά από εσάς σε κάθε πλευρά – μόνο λίγες φορές προτού σταματήστε (εικ.47). Μετά ακουμπήστε προσεκτικά τα πόδια στο έδαφος. Για δικό σας όφελος, διατηρήστε την Hara σας χαμηλά και την πλάτη σας ίσια<sup>113</sup>.*

### **Ολοκλήρωση του προγράμματος**

Ο τρόπος με τον οποίο κλείνετε μια θεραπεία Σιάτσου είναι εξίσου σημαντικός με τον τρόπο που την αρχίζετε. Δεν υπάρχει συγκεκριμένο μοτίβο για τα προγράμματα Σιάτσου. Συχνά ο θεραπευτής τελειώνει με τα πέλματα, κάτι που είναι ιδιαίτερα εποικοδομητικό για τη στήριξη του θεραπευόμενου στο έδαφος. Όμως, μερικές φορές, τα χέρια ή το κεφάλι και ο λαιμός είναι οι τελευταίες περιοχές οι οποίες δουλεύονται. Τότε, καλό θα ήταν να μιλήσει ο θεραπευτής στον θεραπευόμενο, αλλά παράλληλα να χρησιμοποιήσει την αφή για να σηματοδοτήσει το τέλος της συνεδρίας. Μια μικρή παύση συνοδευόμενη από ένα ελαφρύ άγγιγμα του ώμου του θεραπευόμενου ή από το σφίξιμο του καρπού του μεταφέρει το μήνυμα του τέλους. Το καλύτερο είναι να διατηρηθεί η επαφή με τη Hara του θεραπευόμενου. Ενημερώστε τον ότι η θεραπεία τελείωσε προς το παρόν. Ίσως να έχει χαλαρώσει υπερβολικά. Προτείνετε του να ανοίξει τα μάτια και να προσανατολιστεί ξανά προτού αρχίσει σιγά-σιγά να σηκώνεται. Ρωτήστε τον πώς αισθάνεται. Δώστε του ένα λογικό περιθώριο χρόνου.

---

<sup>113</sup> Βλ. σελ. 75 Lundberg

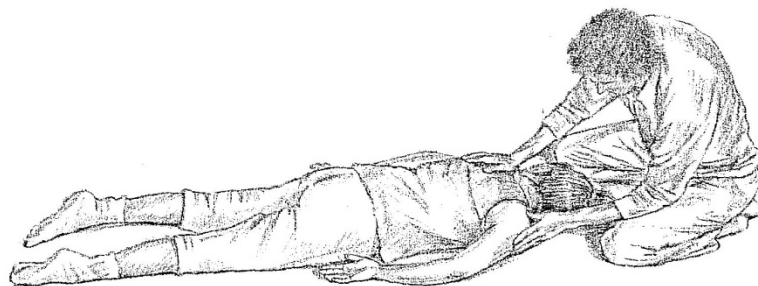




Πίεση με τους αντίχειρες  
αριστερά και δεξιά της  
ραχοκοκαλίας

Εικόνα 48. Πίεση με τους αντίχειρες αριστερά και δεξιά της σπονδυλικής στήλης

Επιστρέψτε στο επάνω μέρος της πλάτης, δουλέψτε και με τους δύο σας αντίχειρες τους μυς προς τα κάτω, 2.5 εκ. περίπου από κάθε πλευρά της ραχοκοκαλίας. Ξεκινήστε από τον πιο προεξέχοντα σπόνδυλο στη βάση του αυχένα και σταματήστε εκεί όπου τελειώνουν οι ωμοπλάτες<sup>114</sup>.



Πίεση των ώμων με τους αντίχειρες

Εικόνα 49. Πίεση των ώμων με τους αντίχειρες

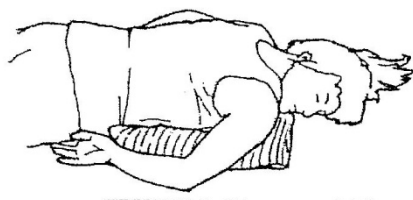
Τραβήξτε μια νοητή γραμμή από τη βάση του αυχένα προς την κορυφή του ώμου του θεραπευόμενου. Χρησιμοποιήστε τον πεπλατυσμένο σας αντίχειρα και δουλέψτε το προεξέχον κόκαλο του ώμου σταδιακά προς τα έξω. Ορισμένα σημεία ίσως να είναι ευαίσθητα, γι' αυτό να είστε προσεκτικοί. Ο αγκώνας σας πρέπει να

<sup>114</sup> Βλ. σελ. 70 Lundberg

είναι χαλαρός και να ακουμπά στο μέσο μέρος του μηρού σας. Χρησιμοποιήστε το άλλο σας χέρι για να στηριχτείτε. Τώρα τραβήξτε μια άλλη νοητή γραμμή, περίπου 2,5 εκ. χαμηλότερα και ασκήστε πίεση προς τα έξω, στον μυ που ξεκινά από την κορυφή του ώμου και εκτείνεται κατά μήκος του κόκαλου της ωμοπλάτης. Επαναλάβετε την πίεση μερικές φορές σε κάθε ώμο<sup>115</sup>.

### **Αναστροφή**

Για να ολοκληρώσετε τις ασκήσεις πρηνούς θέσης, ξεκουράστε τα χέρια σας ακουμπώντας τα στο επάνω μέρος της πλάτης του θεραπευόμενου και ρωτήστε τον πώς αισθάνεται. Μετά πείτε του να γυρίσει σε ύπτια θέση. Εσείς παραμείνετε γονατιστοί. Ακουμπήστε για λίγο τις παλάμες σας πάνω στο μέτωπο ή τους κροτάφους του, σαν κίνηση στήριξης και επαφής κατά τη διάρκεια αυτής της μεταβατικής φάσης.



*Εικόνα 50. Τοποθέτηση μαξιλαριού στην πρηνή θέση*

Σημείωση: Η πίεση του στήθους και των πλευρών στην πρηνή θέση μπορεί να είναι δυσάρεστη για ορισμένους ανθρώπους. Άλλοι δυσκολεύονται να έχουν τον λαιμό τους στραμμένο διαρκώς από τη μία πλευρά. Σε αυτές τις περιπτώσεις, τη λύση προσφέρει ένα μαξιλάρι κάτω από το στήθος (εικ.50).

### **Η ύπτια θέση**

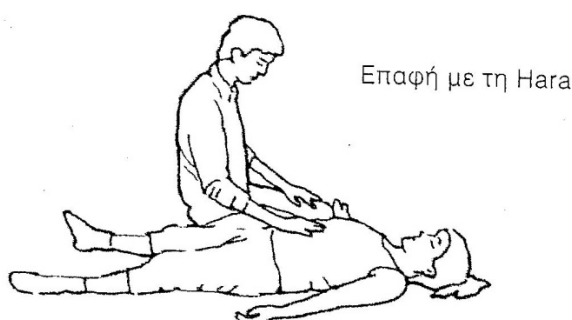
Η εκτέλεση των ασκήσεων Σιάτσου στο μπροστινό μέρος του σώματος απαιτεί επιπλέον προσοχή. Το στήθος, το διάφραγμα και η κοιλιά αποτελούν κέντρο συναισθημάτων και όταν κάποιος είναι ξαπλωμένος ανάσκελα είναι πιο ανοιχτός και ίσως να αισθάνεται εκτεθειμένος και ευάλωτος. Επιπλέον, η αντικριστή θέση μπορεί να

---

<sup>115</sup> Βλ. σελ. 70 Lundberg

προκαλέσει ένταση και αμηχανία. Αντιμετωπίστε τον θεραπευόμενο με προσοχή και σεβασμό, συνεχίζοντας το Σιάτσου σας με άνετο και χαλαρό τρόπο. Η δυνατή, σταθερή επαφή μπορεί να φανεί ιδιαίτερα δυναμωτική και ενθαρρυντική για τον θεραπευόμενο. Δεν χρειάζεται να είστε υπερβολικά προσεκτικοί.

Σε αυτό το μέρος του προγράμματος Σιάτσου, ξεκινήστε ακουμπώντας τα χέρια σας στη Hara του θεραπευόμενου. Μετά δουλέψτε στην εσωτερική πλευρά κάθε χεριού. Κατόπιν, επιστρέψτε στη Hara προτού περάσετε στα πόδια.



Εικόνα 51. Επαφή με τη Hara

Καθίστε σε στάση *seiza* δίπλα στον θεραπευόμενο. Ακουμπήστε το χέρι σας στη Hara του και τη βάση της παλάμης κάτω από τον αφαλό. Χαλαρώστε το χέρι σας, χωρίς να σκύβετε ή να ασκείτε πίεση. Παρατηρήστε, νιώστε την αναπνοή και συντονιστείτε μαζί της προτού ξεκινήσετε. Ακόμα και ως αρχάριοι, μπορείτε να αποκτήσετε βαθιά επαφή με το Κι του θεραπευόμενου<sup>116</sup>.

<sup>116</sup> Βλ. σελ. 70 Lundberg



Εικόνα 52. Χαλάρωση του χεριού

Πιάστε το χέρι του θεραπευόμενου από την παλάμη ή τον καρπό, σηκώστε το άλλο σας χέρι από τη Hara του και, γέρνοντας ελαφρώς προς τα πίσω, τεντώστε το χέρι του. Τώρα μετακινήστε το κοντινό χέρι σας από τον ώμο στον αγκώνα και, κρατώντας το χέρι του θεραπευόμενου, λυγίστε και περιστρέψτε τον πήχη<sup>117</sup>.

## 1. Κάτω άκρα

### A) Βουβωνική περιοχή

**Στάση θεραπευτή:** Στο ένα γόνατο πλάι στον ασθενή και βλέποντας προς το κεφάλι.

**Χειρισμός:** Το ένα χέρι ακουμπάει στο μηρό του ασθενούς. Με τα τρία μεσαία δάχτυλα ή την παλάμη του άλλου, πιέζετε ελαφρά τρεις φορές το σημείο της βουβωνικής περιοχής (εικ.53)<sup>118</sup>.

---

<sup>117</sup> Βλ. ό.π.

<sup>118</sup> Βλ. σελ. 51 Σαρλέ.

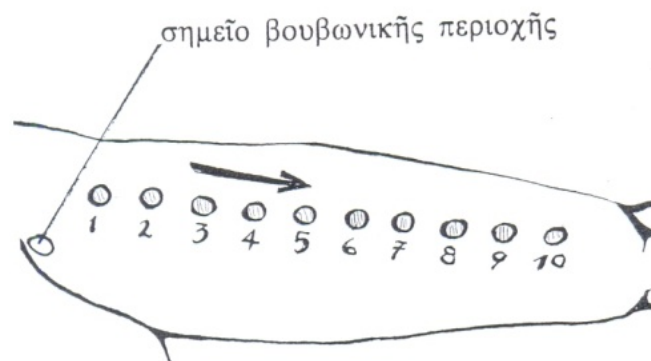


Εικόνα 53

### Β) Εμπρόσθια επιφάνεια του μηρού

**Στάση θεραπευτή:** Η ίδια με την αμέσως προηγούμενη.

**Χειρισμός:** Με τους αντίχειρες επάλληλους, πιέζετε τα δέκα σημεία ανάμεσα στη βουβωνική πτυχή και το γόνατο (εικ.54).



Εικόνα 54

Τα σημεία αυτά βρίσκονται πάνω στον μεσημβρινό Στ<sup>119</sup>.

### Γ) Μέσα επιφάνεια του μηρού

**Στάση θεραπευτή:** Στα δύο γόνατα και βλέποντας το μηρό του ασθενούς το πόδι του ασθενούς λυγισμένο ακουμπάει στους μηρούς του θεραπευτή.

<sup>119</sup> Βλ. σελ. 51-52 Σαρλέ.

**Χειρισμός:** Με τους αντίχειρες να ακουμπούν στις άκρες, πιέζετε τα δέκα σημεία ανάμεσα στη βουβωνική πτυχή και την κλείδωση του γόνατου.

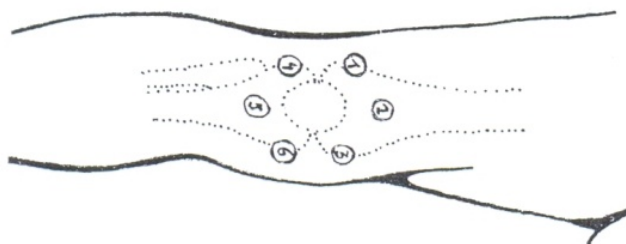
Τα σημεία αυτά βρίσκονται πάνω στον μεσημβρινό Στ.

Όταν ο ασθενής είναι γυναίκα με προβλήματα γυναικολογικής φύσης, τα σημεία Στ. 10 και 11 πονούν κατά τον χειρισμό<sup>120</sup>.

#### Δ) Γόνατο

**Στάση θεραπευτή:** Στα δύο γόνατα και βλέποντας το γόνατο του ασθενούς.

**Χειρισμός:** Με τον έναν αντίχειρα, πιέζετε τα έξι σημεία γύρω από την επιγονατίδα (εικ.55). Η πίεση κατευθύνεται προς το κέντρο<sup>121</sup>.



Εικόνα 55

#### Ε) Εμπρόσθια επιφάνεια της κνήμης

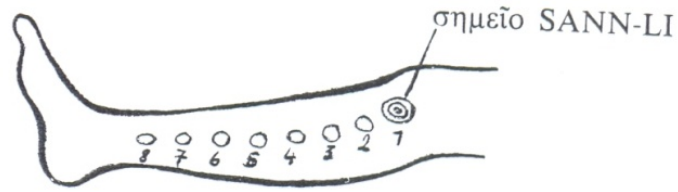
**Στάση θεραπευτή:** Στα δύο γόνατα και βλέποντας την κνήμη του ασθενούς.

**Χειρισμός:** Με τον ένα αντίχειρα, πιέζετε τρεις φορές το σημείο SANN-LI του ποδιού (εικ. 56). Έπειτα ολόκληρη τη γραμμή μέχρι τους αστραγάλους, αρχίζοντας κάθε φορά από το πρώτο σημείο<sup>122</sup>.

<sup>120</sup> Βλ. σελ. 52-54 Σαρλέ.

<sup>121</sup> Βλ. σελ. 54 Σαρλέ.

<sup>122</sup> Βλ. σελ. 55 Σαρλέ.



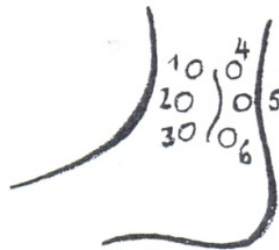
Εικόνα 56

## Ζ) Άκρο του ποδιού

**Στάση θεραπευτή:** Στα δύο γόνατα, στην προέκταση του ποδιού του ασθενούς.

### Χειρισμός:

Με το ένα χέρι κρατάτε το άκρο του ποδιού του ασθενούς. Με τον αντίχειρα του άλλου, πιέζετε τα έξι σημεία στους αστραγάλους από την μέσα και την έξω πλευρά (εικ.57). Η πίεση κατευθύνεται προς το κέντρο.



Εικόνα 57

Πιέζετε τα τρία σημεία της άρθρωσης (εικ. 58).



Εικόνα 58

Κρατάτε το πέλμα μέσα στις παλάμες σας και το ένα χέρι σταθερό.



Εικόνα 59

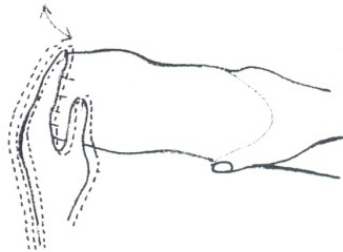
Με τον αντίχειρα του άλλου, μαλάζετε ή πιέζετε τα σημεία στην επάνω επιφάνεια του ποδιού. Με το ένα χέρι κρατάτε την άρθρωση, με τον αντίχειρα και τον δείκτη του άλλου, συμπιέζετε και τραβάτε τα δάχτυλα (εικ. 60).





Εικόνα 60

Λυγίζετε τα δάχτυλα με γρήγορες κινήσεις (εικ.61).



Εικόνα 61

Κρατάτε τη ράχη του ποδιού στη μία παλάμη. Με το άλλο χέρι κλειστό, πιέζετε ολόκληρο το πέλμα με συνεχή κίνηση, αρχίζοντας από τα δάχτυλα (εικ.62)<sup>123</sup>.



Εικόνα 62

---

<sup>123</sup> Βλ. σελ. 56-59 Σαρλέ.

## Η) Τράβηγμα του ποδιού

**Στάση θεραπευτή:** Στα δύο γόνατα και βλέποντας τα πέλματα του ασθενούς.

**Χειρισμός:** Με τα δύο χέρια πιάνετε το άκρο του ποδιού του ασθενούς, ενώ στηρίζετε το άλλο πέλμα το απέναντι γόνατο. Το ανασηκώνετε 30 εκ. περίπου από το έδαφος και το τραβάτε, τραντάζοντας για 7'' περίπου<sup>124</sup>.



Εικόνα 63

## 2. Άνω άκρα

### A) Άρθρωση του ώμου

**Στάση θεραπευτή:** Στα δύο γόνατα, πίσω από τον ώμο του ασθενούς.

**Χειρισμός:** Με τους αντίχειρες επάλληλους

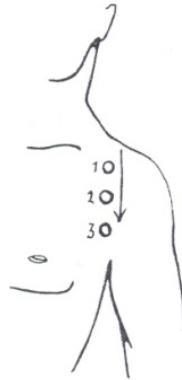


Εικόνα 64

---

<sup>124</sup> Βλ. σελ. 60 Σαρλέ.

πιέζετε τα τρία σημεία ανάμεσα στην κλείδα και τη μασχάλη  
(εικ. 65)<sup>125</sup>.

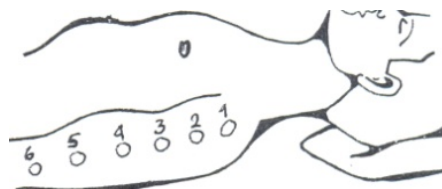


Εικόνα 65

## Β) Έξω επιφάνεια του βραχίονα

**Στάση θεραπευτή:** Στα δύο γόνατα και βλέποντας το βραχίονα του ασθενούς.

**Χειρισμός:** Με τους αντίχειρες να ακουμπούν στις άκρες, πιέζετε τα έξι σημεία ανάμεσα στον ώμο και τον αγκώνα (εικ.66)<sup>126</sup>.



Εικόνα 66

## Γ) Σημεία της μασχάλης

**Στάση θεραπευτή:** Στα δύο γόνατα, το σώμα κάθετο προς το ανοιγμένο χέρι του ασθενούς.

<sup>125</sup> Βλ. ό.π.

<sup>126</sup> Βλ. σελ. 63 Σαρλέ.



Εικόνα 67

**Χειρισμός:** Με το ένα χέρι πιάνετε τον καρπό του ασθενούς και βρίσκετε το σφυγγό. Με τον αντίχειρα του άλλου, πιέζετε βαθιά το σημείο της μασχάλης (εικ.67). Η σωστή θέση του σημείου βεβαιώνεται από το σταμάτημα του σφυγγού<sup>127</sup>.



Εικόνα 68

#### Δ) Μέσα επιφάνεια του βραχίονα

**Στάση θεραπευτή:** Η ίδια με την προηγούμενη.

**Χειρισμός:** Με τους αντίχειρες να ακουμπούν στις άκρες, πιέζετε τα πέντε σημεία ανάμεσα στη μασχάλη και τον αγκώνα<sup>128</sup>.

<sup>127</sup> Βλ. ό.π.

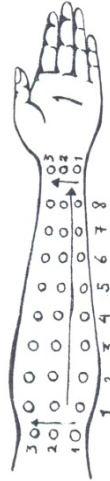
<sup>128</sup> Βλ. ό.π.

## Ε) Μέσα επιφάνεια του αντιβράχιου

**Στάση θεραπευτή:** Στα δύο γόνατα, στην προέκταση του μηρού του ασθενούς.

**Χειρισμός:** Με το ένα χέρι κρατάτε το καρπό του ασθενούς και με τον αντίχειρα του άλλου πιέζετε:

Τα τρία σημεία της κλείδωσης του αγκώνα.



Εικόνα 69

Μία φορά την κάθε γραμμή κατά μήκος του χεριού, αλλάζοντας κράτημα, αν χρειαστεί.

Τα τρία σημεία του καρπού.

Με το ένα χέρι κρατάτε το άκρο του χεριού του ασθενούς και με τον αντίχειρα του άλλου, μαλάζετε την έξω επιφάνεια ή πιέζετε τα σημεία (εικ.69)<sup>129</sup>.

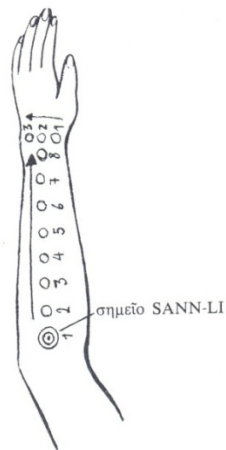
## Ζ) Έξω επιφάνεια του αντιβράχιου

**Στάση θεραπευτή:** Η ίδια με τις προηγούμενες.

**Χειρισμός:** Με το ένα χέρι κρατάτε τον καρπό του ασθενούς και με τον αντίχειρα του άλλου πιέζετε:

Το σημείο SANN-LI (Π.Ε. 10) του χεριού με προσοχή επειδή μπορεί να είναι λίγο επώδυνο (εικ.70).

<sup>129</sup> Βλ. σελ. 65 Σαρλέ.



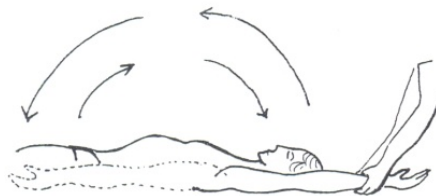
Εικόνα 70

Τη γραμμή από τον αγκώνα μέχρι τον καρπό αρχίζοντας κάθε φορά από το πρώτο σημείο.  
Τα τρία σημεία του καρπού<sup>130</sup>.

## Η) Τράβηγμα των άνω άκρων πίσω από το κεφάλι

**Στάση θεραπευτή:** Στα δύο γόνατα, πίσω από το κεφάλι τους ασθενούς.

**Χειρισμός:** Κρατάτε τα χέρια του ασθενούς από τους καρπούς, τα φέρνετε με μια κυκλική κίνηση στην προέκταση του σώματος και τα τραβάτε (εικ. 71).



Εικόνα 71

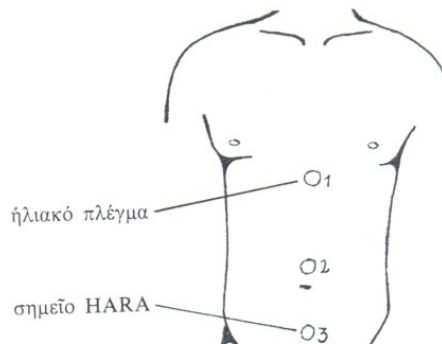
Αν ο ασθενής έχει σύσπαση των μυών του ώμου ή τραύματα στις αρθρώσεις, η κίνηση θα πρέπει να γίνεται με προσοχή<sup>131</sup>.

<sup>130</sup> Βλ. σελ. 51 Σαρλέ.

### 3. Κοιλιά

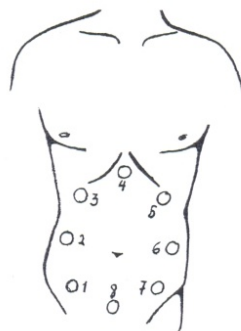
**Στάση θεραπευτή:** Στο ένα γόνατο, στα αριστερά του ασθενούς έτοιμος να πιέσετε με το αριστερό σας χέρι ή στα δεξιά έτοιμος να πιέσετε με το δεξί χέρι.

**Χειρισμός:** Με τη μία παλάμη πιέζετε τα τρία σημεία στην κοιλιά, δηλαδή το ηλιακό πλέγμα κάτω από το στήρνο, το σημείο πάνω από τον αφαλό, και το σημείο Hara, ανάμεσα στον αφαλό και την ηβική σύμφυση (εικ.72).



Εικόνα 72

Πιέζετε τα οκτώ σημεία γύρω από τον αφαλό (εικ.73).



Εικόνα 73

Κρατάτε ανοικτή την αριστερή σας παλάμη λίγο πάνω από το ηλιακό πλέγμα και τη δεξιά παλάμη στο έδαφος (για να ηρεμήσετε

<sup>131</sup> Βλ. σελ. 70 Σαρλέ.

τον ασθενή) ή τη δεξιά παλάμη πάνω από το σημείο Hara για να τονώσετε τον ασθενή<sup>132</sup>.

#### **4. Κεφάλι**

Όλες οι κινήσεις γίνονται ταυτόχρονα στις δύο πλευρές.

**Στάση θεραπευτή:** Στα δύο γόνατα, πίσω από το κεφάλι του ασθενούς.

#### **A) Αυχένας**

**Χειρισμός:** Με τις παλάμες επάλληλες κάτω από τον λαιμό του ασθενούς πιέζετε με τους δείκτες και, τραβώντας τα χέρια προς το μέρος σας, τεντώνετε τον αυχένα. Η πίεση κατευθύνεται προς τα πάνω<sup>133</sup>.

#### **B) Πίσω μέρος κρανίου**

**Χειρισμός:** Με το ένα χέρι, κρατάτε το κεφάλι του ασθενούς από τη μία πλευρά. Με τα τρία μεσαία δάχτυλα του άλλου, μαλάζετε το ηνίο ανάμεσα στους πρώτους αυχενικούς σπονδύλους και το αυτί. Αυτό γίνεται πρώτα από τη μία και μετά από την άλλη πλευρά<sup>134</sup>.

#### **Γ) Αυτί**

**Χειρισμός:** Με το ένα χέρι στο κάθε αυτί, μαλάζετε με τον αντίχειρα και τον δείκτη ολόκληρη την επιφάνεια. Τέλος, πιέζετε ελαφρά και τεντώνετε τους λοβούς προς τα κάτω<sup>135</sup>.

---

<sup>132</sup> Βλ. σελ. 71-72 Σαρλέ.

<sup>133</sup> Βλ. σελ. 72 Σαρλέ.

<sup>134</sup> Βλ. σελ. 73 Σαρλέ.

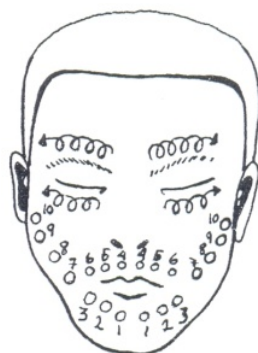
<sup>135</sup> Βλ. σελ. 74 Σαρλέ.



## Δ) Πρόσωπο

**Χειρισμός:** Οι παλάμες είναι ανοικτές προς τα επάνω και τα μικρά δάχτυλα ακουμπούν στη μέση κάτω από το σαγόι. Τραβώντας τα χέρια προς το μέρος σας πιέζετε κάτω από τη γραμμή του σαγονιού μέχρι την άκρη. Τα υπόλοιπα δάχτυλα ακολουθώντας, πιέζουν και αυτά τη γραμμή.

Με τους αντίχειρες, πιέζετε τα σημεία γύρω από το στόμα και ανάμεσα στο στόμα και το αυτί (εικ.74).

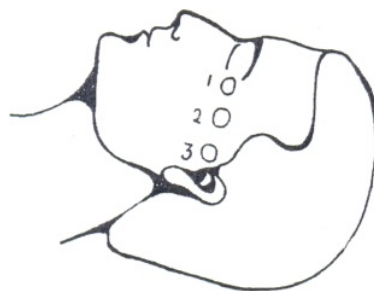


Εικόνα 74

Μαλάζετε τα σημεία κάτω από τα μάτια.

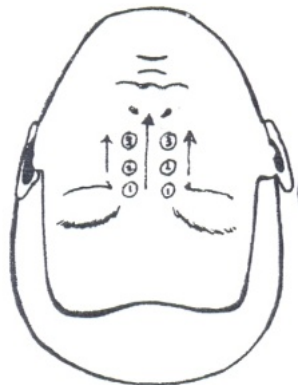
Με τον δείκτη και τον μέσο κάθε χεριού, μαλάζετε πάνω από τα μάτια και μετά ελαφρά τα βλέφαρα.

Με τους αντίχειρες, πιέζετε τα τρία σημεία στους κροτάφους (εικ.75).



Εικόνα 75

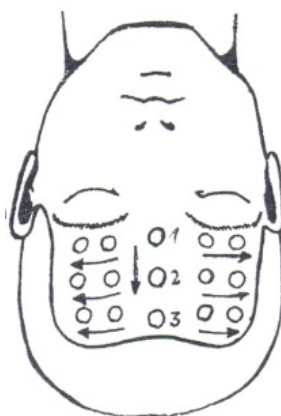
Τέλος, με τους δείκτες, πιέζετε τα τρία σημεία της μύτης  
(εικ.76)<sup>136</sup>.



Εικόνα 76

### Ε) Μέτωπο

**Χειρισμός:** Με τους αντίχειρες επάλληλους, πιέζετε τα τρία σημεία στο μέτωπο. Στη συνέχεια με τους αντίχειρες να ακουμπούν στα πλάγια, αρχίζετε από το μέσο και πιέζετε τα σημεία προς τα πλάγια (εικ. 77)<sup>137</sup>.



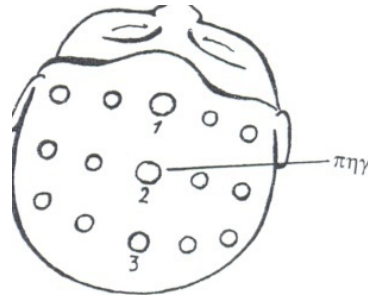
Εικόνα 77

<sup>136</sup> Βλ. σελ. 74-75 Σαρλέ.

<sup>137</sup> Βλ. σελ. 75 Σαρλέ.

## Ζ) Πάνω μέρος κρανίου

**Χειρισμός:** Με τους αντίχειρες επάλληλους, πιέζετε τα τρία σημεία στο μέσο του κρανίου, με σημείο αναφοράς την πηγή (εικ.78).



Εικόνα 78

Στη συνέχεια, με τους αντίχειρες να ακουμπούν στα πλάγια, αρχίζετε από το μέσο και πιέζετε τα σημεία προς τα πλάγια<sup>138</sup>.

## Η) Γύρω από το πρόσωπο και το κρανίο

**Χειρισμός:** Με ενωμένες τις παλάμες, αφήνετε τα χέρια σας να γλιστρήσουν από το μέτωπο μέχρι το σαγόι, πάνω στη μεσαία γραμμή, ενώ τα μικρά δάχτυλα αγγίζουν ελαφρά το πρόσωπο (εικ.79).



Εικόνα 79

<sup>138</sup> Βλ. σελ. 77 Σαρλέ.

Στη συνέχεια, ανοίγοντας τις παλάμες προς τα πλάγια, γλιστράτε τα χέρια σας γύρω από το σαγόνι, το πρόσωπο και το κρανίο (εικ.80).



Εικόνα 80

και τελειώνετε τραβώντας ελαφρά τα μαλλιά (εικ.81).



Εικόνα 81

Τινάζετε τα χέρια σας και επαναλαμβάνετε την κίνηση τρεις με πέντε φορές<sup>139</sup>.

---

<sup>139</sup> Βλ. σελ. 77-78 Σαρλέ.

## Θ) Μαγνητισμός

**Χειρισμός:** Κρατώντας τις παλάμες ανοιχτές σε μικρή απόσταση από το μέτωπο, παραμένετε ακίνητος σε απόλυτη συγκέντρωση (εικ.82). Τέλος, απομακρύνετε σιγά-σιγά τα χέρια μέσα στη σιωπή και τη χαλάρωση, διατηρώντας έτσι την απόλυτη αρμονία που δημιουργήθηκε<sup>140</sup>.



Εικόνα 82

### Έλεγχος χαλάρωσης

Αν αισθανθείτε πως ο θεραπευόμενος προσπαθεί να σας βοηθήσει κινώντας ή συγκρατώντας το χέρι από μόνος του, ενθαρρύνετε τον να «αφεθεί» - συμβουλή που ίσως χρειαστεί να επαναλάβετε πολλές φορές όταν εκτελείτε τις πλήρεις διατάξεις και περιστροφές. Πολλοί δυσκολεύονται ιδιαίτερα να παραχωρήσουν τον έλεγχο σε κάποιον άλλο για να χαλαρώσουν εντελώς.

---

<sup>140</sup> Βλ. σελ. 78-80 Σαρλέ.



Εικόνα 83. Πίεση του βραχίονα με τις παλάμες

Τοποθετήστε τον βραχίονα του θεραπευόμενου σε ορθή γωνία προς το σώμα του. Η παλάμη και η εσωτερική επιφάνεια του βραχίονα πρέπει να είναι στραμμένα προς τα επάνω. Τότε, καθισμένοι οκλαδόν ή στα γόνατα με τα δάχτυλα των ποδιών όρθια και με γερή βάση στήριξης, σκύψτε με το χέρι στήριξης πάνω στον ώμο. Πιέστε τον βραχίονα με την παλάμη του άλλου χεριού, προχωρώντας 2-3 εκ. προς τα κάτω (εικ.83). Και τα δυο σας χέρια πρέπει να είναι χαλαρά και να αγκαλιάζουν το άκρο<sup>141</sup>.

---

<sup>141</sup> Βλ. σελ. 72 Lundberg.



Εικόνα 84. Παραδείγματα δακτυλικής πίεσης της παλάμης

Το Κι ανταποκρίνεται ιδιαίτερα στην πίεση των παλαμών και των πελμάτων. Το Σιάτσου στα χέρια είναι πολύ εποικοδομητικό και χαλαρωτικό για τον δέκτη. Ασκήστε πίεση στην παλάμη του θεραπευόμενου υιοθετώντας μια ειδική διάταση και λαβή: με τα δάχτυλα του θεραπευόμενου στραμμένα προς το μέρος σας, βάλτε το μικρό δάχτυλο του κάθε χεριού σας μέσα στο πρώτο άνοιγμα των δαχτύλων και τον δείκτη και τον αντίχειρα αριστερά και δεξιά από το χέρι του, στηρίζοντας την ανάποδη του χεριού του θεραπευόμενου με τα υπόλοιπα δάχτυλα (εικ.84). Μετά δουλέψτε με τους αντίχειρες πιέζοντας συστηματικά ολόκληρη την παλάμη. Μπορείτε να στηρίξετε την ανάποδη των χεριών σας πάνω στα γόνατα ενόσω δουλεύετε<sup>142</sup>.

Όλα τα βασικά Κανάλια αρχίζουν και τελειώνουν στα δάχτυλα των χεριών ή των ποδιών. Η τεχνική Σιάτσου που χρησιμοποιείται για την τόνωση των απολήξεων των Καναλιών είναι η πίεση των πλευρών κάθε δαχτύλου του θεραπευόμενου με τον αντίχειρα και τον δείκτη σας. Δουλέψτε σταδιακά κατά μήκος κάθε δαχτύλου και αντίχειρα από την κλείδωση προς την άκρη.

### **Το Κι βρίσκει τη δική του κατεύθυνση**

Ορισμένα είδη Σιάτσου ακολουθούν την κατεύθυνση των Καναλιών Γιν και Γιανγκ που διατρέχουν ανοδικά ή καθοδικά τα

<sup>142</sup> Βλ. ό.π.

μέλη του σώματος, προκειμένου να «τονώσουν» το Κι. Στο Σιάτσου Ζεν, πιο σημαντική θεωρείται η διατήρηση της επαφής με το κέντρο και η πίεση προς τα έξω. Τα Κανάλια Γιν έχουν ανοδική πορεία στην εσωτερική επιφάνεια των ποδιών. Ωστόσο, στα πόδια ο θεραπευτής δουλεύει πάντα προς τα κάτω, παρότι αυτό είναι «αντίθετο προς τη ροή» του Κι στο Κανάλι Γιν. Τα δύο χέρια ενώνονται μεταξύ τους και ανοίγουν τα κανάλια, ώστε το Κι να μπορεί να κινείται αυτόματα, όταν η επαφή είναι καλή και ασκείται «δεισδυτική πίεση». Δεν χρειάζεται να κατευθύνει ο θεραπευτής το Κι για τη διαδρομή που θα πρέπει να ακολουθήσει. Θα το κάνει μόνο του!



Εικόνα 85. Παλαμιαία πίεση του κοντινού ποδιού

Αφότου δουλέψετε τα χέρια και τις παλάμες, επιστρέψτε στη Hara του θεραπευόμενου. Γονατίστε με τα γόνατα ανοιχτά, κοιτάζοντας προς τα μέσα, όσο πιο κοντά γίνεται στο σώμα του θεραπευόμενου. Η μεγάλη βάση στήριξης θα σας βοηθήσει να δουλέψετε ολόκληρο το πόδι χωρίς να χρειαστεί να τεντωθείτε.

Ακουμπήστε το ένα χέρι σας αναπαυτικά πάνω στη Hara του θεραπευόμενου και το άλλο στο πάνω μέρος του μηρού, με τα δάχτυλα να κοιτάζουν προς τα έξω (εικ.85). Ανασηκώστε τις μύτες των ποδιών σας αν χρειάζεστε επιπλέον βάρος<sup>143</sup>.

<sup>143</sup> Βλ. σελ. 73 Lundberg.



Πίεση του μακρινού ποδιού  
με τις παλάμες



Εικόνα 86. Παλαμιαία πίεση του μακρινού ποδιού

Πιέστε με την παλάμη σας το μέρος του ποδιού από το γόνατο ως τον αστράγαλο, χωρίς να ανασηκώνετε το χέρι σας από σημείο σε σημείο για να διατηρήσετε την επαφή. Στο κάτω μέρος του ποδιού, ασκήστε περισσότερη πίεση στην εξωτερική πλευρά της κνήμης με το πίσω μέρος της παλάμης σας, με τα δάχτυλα λυγισμένα για φυσική στήριξη.

Ρίξτε το βάρος σας μπροστά για να πιέσετε με την παλάμη του άλλου ποδιού. Διατηρείτε σταθερή την πίεση του χεριού στήριξης στη Hara, ενώ κινείστε μπρος-πίσω και ασκείτε πίεση με το άλλο χέρι. Γλιστρήστε την παλάμη σας από τον μηρό προς τον αστράγαλο (εικ.86). Μετά αλλάξτε πλευρά για να δουλέψετε τις άλλες πλευρές των ποδιών<sup>144</sup>.

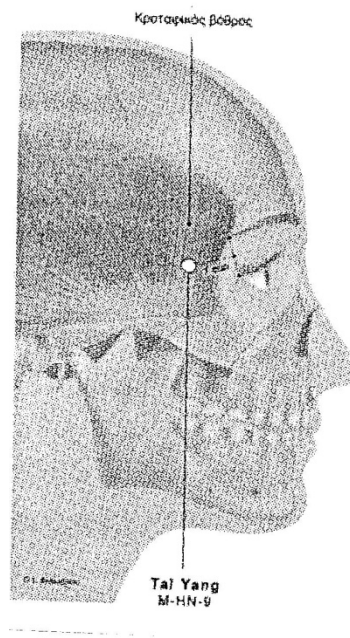
## 5. Κύριες λειτουργίες τεχνικών χειρομάλαξης M – HN – 9 Taiyang O ήλιος (Υπέρτατο Yang)<sup>145</sup>

Τεχνικές χειρομάλαξης: Ενώ η σταθερή πίεση και η ανάτριψη είναι εξίσου εφαρμόσιμες τεχνικές, σε οξείες και επώδυνες καταστάσεις, η απαλή ανάτριψη είναι η πιο κατάλληλη μέθοδος (μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε και κάποια αλοιφή). Για το καλύτερο αποτέλεσμα, κάντε ανάτριψη σε όλη την περιοχή του

<sup>144</sup> Βλ. ό.π.

<sup>145</sup> Για όσα ακολουθούν στις σελίδες 108- 119 της εργασίας βλ. για περισσότερες πληροφορίες στο άρθρο της Ιλάνιρας Μπουρατίνου στο δικτυακό τόπο [www.therapeia.gr](http://www.therapeia.gr)

κροτάφου για 1 – 5 λεπτά και μετά εφαρμόστε σταθερή κάθετη πίεση πάνω στο πιο ευαίσθητο σημείο ή αντιδραστικό σημείο.



Εικόνα 87. Tai Yang (Ο ήλιος)

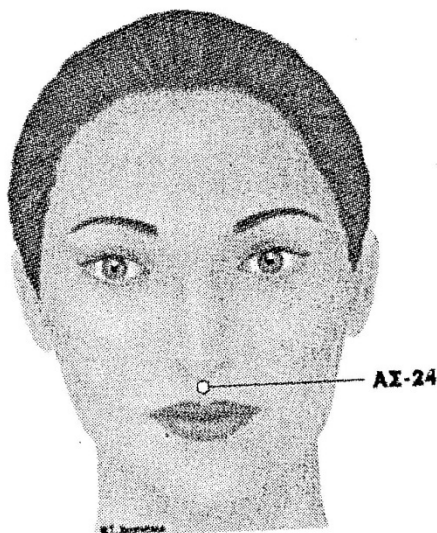
Κύριες λειτουργίες: Το Taiyang είναι ένα πολύ σημαντικό και ιδιαίτερα χρήσιμο σημείο για κροταφικούς πονοκεφάλους και διάφορες διαταραχές των ματιών.

Κύριες ενδείξεις: Κροταφικός πονοκέφαλος, ημικρανία, οξύς ή χρόνιος πόνος των ματιών, ερυθρότητα, φαγούρα ή πρήξιμο των ματιών, κουρασμένα μάτια, ερυθρότητα ή πρήξιμο του προσώπου, πόνος και παράλυση του προσώπου, νευραλγία του τριδήμου.

Κύριες λειτουργίες: Σφίξιμο, πόνος ή βάρος του στήθους, καρδιακός πόνος, αίσθηση παλμών, ταχυπαλμία, συχνοί αναστεναγμοί, σφίξιμο στο λαιμό, λαχάνιασμα, δύσπνοια, βήχας, πόνος, πρήξιμο και άλλες διαταραχές των μαστών, μαστίτιδα, ανεπαρκής γαλουχία, κατάθλιψη, πεσμένη διάθεση, μελαγχολία, άγχος, αϋπνία, κόπωση, εξάντληση, έλλειψη ζωτικότητας.

**Αγγείο Σύλληψης – 24**  
**Chengjiang (Δοχείο του Σάλιου)**

Τεχνικές χειρομάλαξης: Η σταθερή κάθετη πίεση ή η κυκλική ανάτριψη σε πολύ μικρούς κύκλους είναι αποτελεσματικές με τα ακροδάχτυλα.



*Εικόνα 88. Chengjiang (Δοχείο του Σάλιου)*

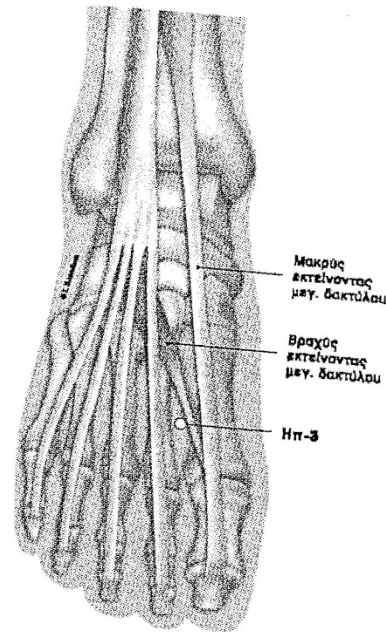
Κύριες λειτουργίες: Το ΑΣ – 24 είναι χρήσιμο σε διάφορες διαταραχές της περιοχής, όπως το πρήξιμο, η παράλυση ή ο πόνος του προσώπου, η παράλυση του στόματος, διαταραχές των ούλων, των σιελογόνων αδένων και των δοντιών. Επιπλέον, καθαρίζει και δίνει λάμψη στα μάτια. Επίσης, το ΑΣ – 24 είναι σημαντικό σημείο ομορφιάς, που βελτιώνει την εμφάνιση. Η πίεση πάνω στη γραμμή του πηγουνιού είναι αποτελεσματική. Διώχνει τη ζέστη από το πρόσωπο και βοηθάει την ακμή, κηλίδες, ευρυαγγεία και κόκκινο ερεθισμένο δέρμα.

## Ήπαρ – 3 Taichong (Μεγάλη Ορμή)

### Σημείο Πρωταρχικού Qi Yuan.

Τεχνικές χειρομάλαξης: Η κάθετη πίεση και η ανάτριψη εφαρμόζονται με την άκρη του δακτύλου ή τον αντίχειρα.

Ο θεραπευτής θα πρέπει να επιδεικνύει ιδιαίτερη προσοχή, καθώς το Ηπ – 3 είναι συχνά πολύ σφιγμένο, ευαίσθητο και επώδυνο.



Εικόνα 89. Taichong (Μεγάλη Ορμή)

Κύριες λειτουργίες: Το Σπ – 6 είναι ένα από τα πιο σημαντικά σημεία με ευρεία γκάμα λειτουργιών και χρήσεων, τόσο σε καταστάσεις υπερβολής όσο και ανεπάρκειας.

Παράλληλα με το ΠΕ – 4, το Ηπ – 3 είναι από τα πιο δυναμικά σημεία για να διεγείρει την κυκλοφορία του Κι και του αίματος, να διασπείρει τη στασιμότητα και τον πόνο από οποιοδήποτε σημείο στο σώμα. Ταυτόχρονα, είναι πολύ σημαντικό για να θρέψει το Γιν και το αίμα και να δροσίσει το ήπαρ. Έτσι, έχει μια έντονη ηρεμιστική δράση στο νου και συμβάλλει σημαντικά στην απελευθέρωση μπλοκαρισμένων συναισθημάτων.

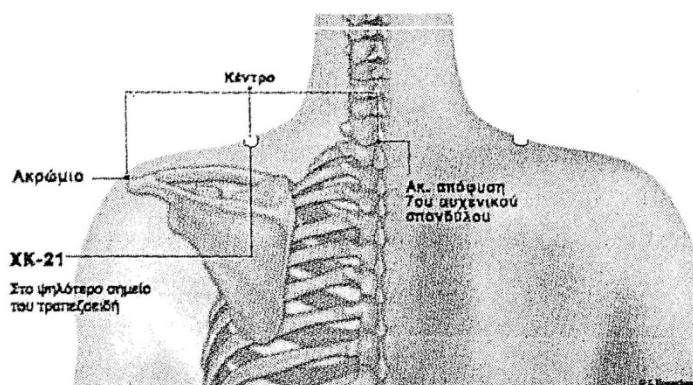
Το Ηπ – 3 έχει επίσης μια ιδιαίτερα έντονη επίδραση στο κεφάλι, στα μάτια και στο νευρικό σύστημα. Επιπλέον, χρησιμοποιείται εκτενώς στη θεραπεία διάφορων διαταραχών του ήπατος, της χοληδόχου κύστης και του πεπτικού συστήματος.

Επιπρόσθετα, το Ηπ – 3 βοηθάει σε ποικιλία κυκλοφορικών, αναπνευστικών, ουροποιητικών και μυοσκελετικών διαταραχών.

### **Χοληδόχος Κύστη – 21** **Jiangjing (Πηγάδι του ώμου)**

Τεχνικές χειρομάλαξης: Η σταθερή πίεση, η ανάτριψη, το ζύμωμα και οι διατάσεις του τραπεζοειδούς είναι όλες πολύ αποτελεσματικές τεχνικές για το σημείο αυτό και εφαρμόζονται με τα δάχτυλα, τους αντίχειρες, τις παλάμες, τους πήχεις και τους αγκώνες. Ο δεχόμενος μπορεί να είναι ξαπλωμένος ή να κάθεται.

Ο θεραπευτής καλό θα ήταν να μην πιέζει κάθετα στο ΧΚ – 21 με τον δεχόμενο καθιστό, εάν υπάρχει πόνος της σπονδυλικής στήλης και της μέσης ή εκφυλισμός των σπονδύλων και των διαστημάτων. Ας προτιμήσει να τοποθετήσει τον ασθενή ξαπλωμένο.

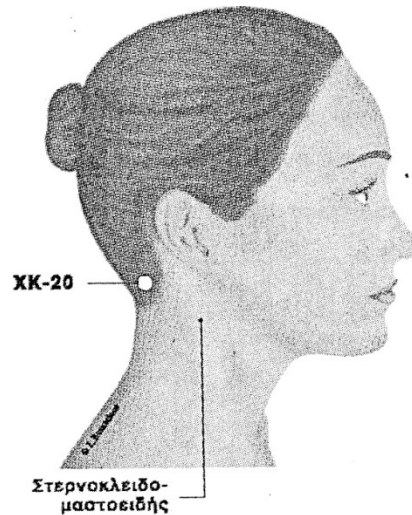


*Εικόνα 90. Jiangjing (Πηγάδι του ώμου)*

Το ΧΚ – 21 δεν πρέπει να χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, γιατί μπορεί να επιφέρει αποβολή ή πρόωρο τοκετό. Ωστόσο, είναι χρήσιμο στη διευκόλυνση του τοκετού. Επίσης, μην εφαρμόζετε θεραπεία στο ΧΚ – 21 κατά τη διάρκεια της περιόδου, όταν υπάρχει μεγάλη αιμορραγία, γιατί μπορεί να αυξήσει τη ροή ακόμα περισσότερο. Επιπλέον, δεν πρέπει να χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις μεγάλης αδυναμίας ή εξάντλησης.

**Χοληδόχος Κύστη – 20**  
**Fengchi (Λίμνη του Ανέμου)**

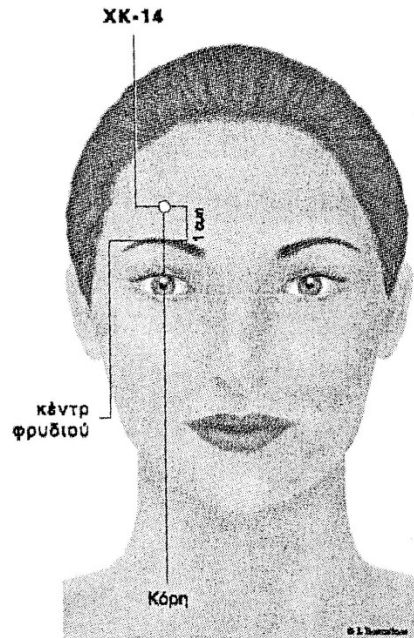
Τεχνικές χειρομάλαξης: Η σταθερή κάθετη πίεση, αμφίπλευρα, με τα ακροδάχτυλα είναι η πιο αποτελεσματική μέθοδος (ο δεχόμενος είναι ξαπλωμένος προς τα επάνω, χωρίς μαξιλάρι κάτω από το κεφάλι).



*Εικόνα 91. Fengchi (Λίμνη του Ανέμου)*

Κύριες λειτουργίες: Το ΧΚ – 20 είναι ένα πολύ σημαντικό σημείο, γιατί κατευνάζει την παθολογική ενέργεια και την διώχνει από το κεφάλι, ενώ ταυτόχρονα ανυψώνει το διαυγές Κι προς τα επάνω. Είναι πιθανώς το ισχυρότερο σημείο της περιοχής.

## Χοληδόχος Κύστη – 14 Yangbai (Yang Λευκό)



Εικόνα 92. Yangbai (Yang Λευκό)

Τεχνικές χειρομάλαξης: Η απαλή σταθερή πίεση ή μια εντονότερη ανάτριψη είναι τεχνικές που εφαρμόζονται αποτελεσματικά με τους αντίχειρες ή τα δάχτυλα.

Κύριες λειτουργίες: Το XK – 14 χρησιμοποιείται εκτενώς για να χαλαρώσει το μέτωπο, να ηρεμήσει το νου, να ξεκουράσει και να δώσει λάμψη στα μάτια και είναι σημαντικό σημείο ομορφιάς.

Κύριες ενδείξεις και συμπτώματα: Πονοκέφαλος, ζαλάδα, πόνος στο μέτωπο, φαγούρα, πόνος ή ερεθισμός των ματιών, εύκολο δάκρυσμα, μείωση της όρασης, πάρεση του ματιού ή του στόματος και παράλυση ή σπασμός των βλεφάρων.

### Νεφρά – 3

#### Ταϊχι (Μέγα Ρυάκι)

#### Σημείο Πρωταρχικού Qi Yuan

Τεχνικές χειρομάλαξης: Η απαλή σταθερή πίεση ή μια εντονότερη ανάτριψη είναι τεχνικές που εφαρμόζονται αποτελεσματικά με τους αντίχειρες ή τα δάχτυλα.



Εικόνα 93. Ταϊχι (Μέγα Ρυάκι)

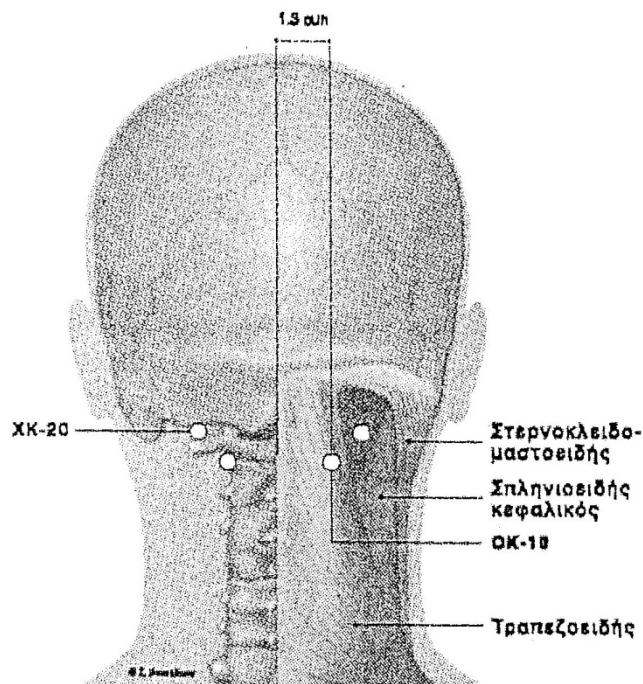
Κύριες λειτουργίες: Το N – 3 είναι κύριο σημεία για την τόνωση των νεφρών και την επαύξηση του Γιν, Γιανγκ και Γιανγκ των νεφρών. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για τη θεραπεία διαταραχών του κάτω μέρους του σώματος, των νεφρών, της ουροδόχου κύστης, του αναπαραγωγικού συστήματος και της σπονδυλικής στήλης. Χρησιμοποιείται εκτενώς στη θεραπεία πολλών χρόνιων παθήσεων, γιατί τονώνει το πρωταρχικό Κι που πηγάζει από τα νεφρά.

Κύριες ενδείξεις: Χρόνια κούραση, αδυναμία και εξάντληση, χρόνιος πόνος στη μέση, αίσθηση κρύου και αδυναμίας της μέσης, κοιλιάς, γονάτων και ποδιών, πρήξιμο των κάτω άκρων και αστραγάλων, οίδημα, μείωση της ακοής και όρασης, βούισμα (εμβοές), ζαλάδα, υπέρταση, αίσθηση ζέστης, πυρετός, νυχτερινή εφίδρωση, αϋπνία, δίψα, πονόλαιμος, στειρότητα, ανικανότητα, πρόωρη εκσπερμάτιση, αμηνόρροια, ακανόνιστος κύκλος, σύνδρομα εμμηνόπαυσης, συχνουρία, πολυουρία, δυσκολία στην ούρηση, σκούρα ούρα, δυσκοιλιότητα, χρόνιος βήχας, ρηχή και αδύναμη αναπνοή.



## Ουροδόχος Κύστη – 10 Tianzhu (Ουράνιος Στύλος)

Τεχνικές χειρομάλαξης: Η σταθερή πίεση εφαρμόζονται με τα δάκτυλα και τους αντίχειρες. Εφαρμόστε πίεση σε μια κλίση προς τα μέσα, προς την σπονδυλική στήλη, αμφίπλευρα ή ξεχωριστά αριστερά και δεξιά. Ζουλήξτε και πιέστε τον τραπεζοειδή και τον υμιακανθώδη κεφαλικό μη.



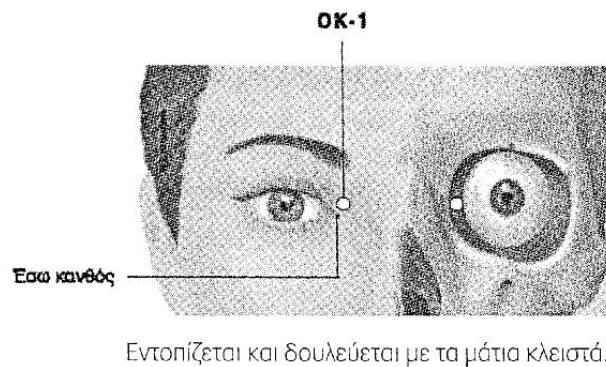
Εικόνα 94. Tianzhu (Ουράνιος Στύλος)

Κύριες λειτουργίες: Το ΟΚ – 10 είναι ένα πολύ σημαντικό σημείο για προβλήματα του αυχένα, της κεφαλής, των αισθητήριων οργάνων και της άνω πλάτης. Είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό για πόνο και δυσκαμψία. Επιπλέον, το ΟΚ – 10 βοηθάει στο να ηρεμήσει ο νους και να χαλαρώσει το σώμα από κοινού με άλλα γειτονικά σημεία, όπως το ΧΚ – 20.

Κύριες ενδείξεις: Πονοκέφαλος, ειδικά στο πίσω μέρος της κεφαλής, δυσκαμψία του αυχένα, πόνος στο σώμα, ρίγη και πυρετός, πονόλαιμος, μπούκωμα της μύτης, πόνος και ερεθισμός των ματιών, εύκολο δάκρυσμα, θολή όραση, επιληψία, ζαλάδα.

## Ουροδόχος Κύστη – 1 Jingming (Λαμπερά Μάτια)

Τεχνικές χειρομάλαξης: Η σταθερή πίεση εφαρμόζεται προσεκτικά με την άκρη του δακτύλου. Η πίεση μπορεί να εφαρμόζεται σε τρεις κατευθύνσεις: Κάθετα, προς τα έσω και προς τα επάνω. Επίσης, ενδείκνυται η απαλή ανάτριψη. Η αυτοθεραπεία ενδείκνυται καθημερινά σε περιπτώσεις χρόνιων διαταραχών και κούρασης των ματιών, καθώς και για να βελτιώσει την εμφάνιση της περιοχής (βοηθάει σε σκούρους κύκλους και πρήξιμο).



Εικόνα 95. Jingming (Λαμπερά Μάτια)

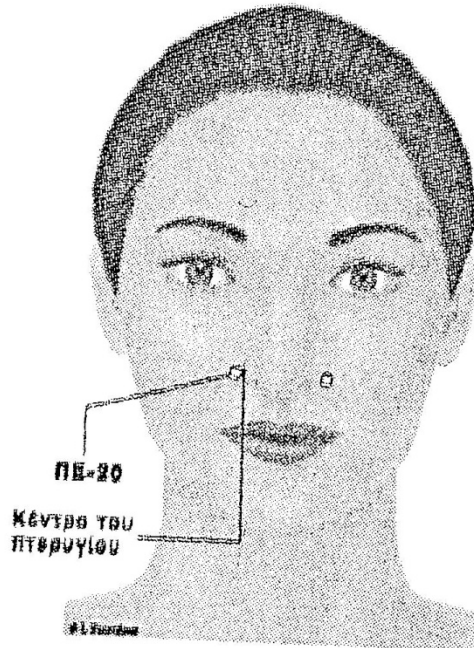
Κύριες λειτουργίες: Το OK – 1 είναι πολύ σημαντικό για τη θεραπεία ευρείας γκάμας διαταραχών των ματιών. Είναι επίσης μείζον σημείο ομορφιάς και βελτιώνει την εμφάνιση.

Κύριες ενδείξεις: Κουρασμένα, στεγνά, ερεθισμένα μάτια, ευαίσθητα μάτια, σκούροι κύκλοι, πρήξιμο των βλεφάρων, φαγούρα ή ερεθισμός του έσω κανθού, εύκολο δάκρυσμα, χρόνιος ή οξύς πόνος των ματιών, επιπεφυκίτιδα, διαταραχές του οπτικού νεύρου, μείωση της όρασης, ανωμαλίες της διάθλασης και ιρίτιδα.

## Παχύ έντερο – 20

### Yingxiang (Υποδοχή της Ευωδίας).

Τεχνικές χειρομάλαξης: Η σταθερή κάθετη πίεση ή η απαλή ανάτριψη σε πολύ μικρούς κύκλους είναι αποτελεσματική με τον αντίχειρα ή με την άκρη του δακτύλου. Επίσης, πιέστε – τεντώστε τα δύο σημεία προς τα έξω, έτσι ώστε να ανοίξουν τα ρουθούνια.



Εικόνα 96. Yingxiang (Υποδοχή της Ευωδίας).

Κύριες λειτουργίες: Το ΠΕ – 20 είναι σημαντικό σημείο, γιατί ανοίγει αποτελεσματικά τη μύτη, βελτιώνει την αναπνοή και επαναφέρει την οσμή.

Κύριες ενδείξεις: Μπουκωμένη μύτη, καταρροή, ρινορραγία, απώλεια της όσφρησης, πόνος του προσώπου, ρινίτιδα και ιγμορίτιδα.

### **Στομάχι – 3**

#### **Juliao (Μέγα Τρήμα)**

Τεχνικές χειρομάλαξης: Σταθερή κάθετη πίεση και τεχνικές ανάτριψης εφαρμόζονται προσεκτικά με τις άκρες των δακτύλων και τον αντίχειρα.

Κύριες λειτουργίες: Το Στ – 3 είναι πρωτεύον σημείο για τη θεραπεία διαταραχών της μύτης και των μάγουλων, ενώ είναι ιδιαίτερος σημαντικό, καθώς τονώνει παρειές και ρινοστοματική γραμμή.

Κύριες ενδείξεις: Μπουκωμένη μύτη ή καταρροή, ιγμορίτιδα, ρινίτιδα, πόνος του προσώπου, ερυθρότητα του προσώπου, ακμή, ερεθισμός και δάκρυσμα των ματιών, πονόδοντος και πονοκέφαλος.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

### 1. Σιάτσου για παιδιά

Ένα μωρό αναπτύσσεται συναισθηματικά και δημιουργεί την πραγματικότητά του για τον κόσμο και τον εαυτό του ήδη από τον πρώτο χρόνο της ζωής του λαμβάνοντας πάρα πολλά ερεθίσματα μέσω της αφής. Η αφή αποτελεί ένα πολύ ισχυρό εργαλείο για τη δημιουργία συναισθηματικών δεσμών. Το Σιάτσου είναι ιδιαίτερα επιβοηθητικό σε περιπτώσεις καθυστέρησης της δημιουργίας δεσμών, λόγω πρόωρου τοκετού, επιπλοκών ή προβλημάτων υγείας, επιταχύνοντας τη διαδικασία και καλύπτοντας το κενό.

Το Σιάτσου για παιδιά μπορεί να είναι τυπικό ή μη τυπικό, ωφέλιμο πριν από τον ύπνο ή χρήσιμο ανά πάσα στιγμή. Από το Σιάτσου μπορούν να ωφεληθούν παιδιά όλων των ηλικιών, όπως και οι γονείς τους. Το Σιάτσου μπορεί στην κυριολεξία να βοηθήσει τους γονείς να διατηρούν επαφή με τα παιδιά τους, κατά τη διάρκεια των πολλών φάσεων της εξέλιξης των σχέσεων μεταξύ τους. Δεν αποτελεί απλώς ένα αποτελεσματικό μέσο θεραπείας των κοινών παιδικών ασθενειών, αλλά και ένα πολύτιμο τρόπο καθησυχασμού τους κατά τη διάρκεια της ασθένειας, εκφράζοντας συναισθήματα αφοσίωσης και βοηθώντας τα να δείξουν εμπιστοσύνη. Σε πολλές χώρες της Ανατολής, τα παιδιά ενθαρρύνονται να κάνουν μασάζ στους γονείς τους στο τέλος μιας δύσκολης ημέρας. Η πολύτιμη συνεισφορά τα παιδιών ενδυναμώνει την αμοιβαία φύση των δεσμών της οικογένειας.

Τα οφέλη του Σιάτσου σε παιδιά δεν περιορίζονται μόνο στο παιδί, αλλά αφορούν και τους γονείς που θα το προσφέρουν. Μια συνεδρία συμβάλλει σημαντικά στη:

- Βελτίωση της ποιότητας του ύπνου
- Τόνωση του πεπτικού συστήματος
- Τόνωση του ανοσοποιητικού συστήματος
- Ενεργοποίηση του κυκλοφορικού και λεμφικού συστήματος
- Ανάπτυξη και ωρίμανση του νευρικού συστήματος
- Ενδυνάμωση του συναισθηματικού δεσμού του παιδιού με τους γονείς του
- Δημιουργία αίσθησης ασφάλειας στο περιβάλλον<sup>146</sup>

Κρίνεται ιδιαίτερος χρήσιμο σε παιδιά με ειδικές ανάγκες.

---

<sup>146</sup> [www.therapy.gr](http://www.therapy.gr)

### **Μακροπρόθεσμα:**

- Ισχυροποιείται ο συναισθηματικός δεσμός μεταξύ γονέων και παιδιών
- Αυξάνεται η ικανότητα των γονέων να αντιλαμβάνονται τη μη λεκτική επικοινωνία του παιδιού του, που οδηγεί σε βελτίωση της ποιότητας επικοινωνίας μεταξύ γονέων και παιδιού
- Μειώνεται η τάση για υπερκινητικότητα στα παιδιά
- Τα παιδιά τείνουν να δημιουργούν πιο ώριμες σχέσεις στη ζωή τους σαν παιδιά και σαν ενήλικες<sup>147</sup>.

Γενικά, τα παιδιά είναι περισσότερο Γιανγκ. Είναι επιρρεπή στον πυρετό, αλλά οι ασθένειές τους έρχονται και φεύγουν γρήγορα. Είναι ευαίσθητα και το Κι τους ανταποκρίνεται εύκολα στη δακτυλοπίεση των Καναλιών και των σημείων.



*Εικόνα 97. Μασάζ στην πλάτη του παιδιού με ήπιες κινήσεις*

### **Συνηθισμένες ασθένειες**

Σε περιπτώσεις *πυρετού*, πιέστε επανειλημμένα κατά μήκος της ραχοκοκαλιάς από το Κανάλι της Καρδιάς ως το μικρό δάχτυλο του χεριού και από τη ράχη της μύτης ως τις πλευρές του μετώπου. Για την *ανεπαρκή πέψη*, που συχνά σχετίζεται με *προβλήματα στα δόντια*, κάντε κυκλικό μασάζ στην περιοχή της κοιλιάς και μαλάξτε τον αντίχειρα και τον δείκτη του χεριού,

<sup>147</sup> [www.therapy.gr](http://www.therapy.gr)

ιδιαίτερα στα σημεία ΠΕ 4. Μετά μαλάξτε το σημείο Στ 36 και τη γραμμή του Στομαχιού στο πέλμα. Για τη *διάρροια*, δουλέψτε τα Κανάλια των Πνευμόνων και του Παχέος Εντέρου και μαλάξτε επανειλημμένα το ιερό οστό. Για τη *δυσκοιλιότητα*, μαλάξτε την περιοχή του ιερού οστού. Αν το παιδί είναι *ανήσυχο*, *οξύθυμο* ή *αναστατωμένο* και *πανικόβλητο*, δοκιμάστε να κάνετε αργό, σταθερό μασάζ στην παλάμη και μετά πιάστε και πιέστε απαλά κατά μήκος κάθε δαχτύλου ως το νύχι. Όταν το παιδί *βρέχεται στον ύπνο* και *φοβάται κατά τη διάρκεια της νύχτας*, τρίψτε την οσφυϊκή περιοχή για να ζεστάνετε το Mei Mon. Κρατήστε τη Hara και μαλάξτε τα σημεία των Νεφρών και της Ουροδόχου Κύστης γύρω από τους αστραγάλους<sup>148</sup>.

## 2. Σιάτσου για την εγκυμοσύνη

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, το γυναικείο σώμα προσαρμόζεται στις νέες απαιτήσεις της σίτισης και της κυοφορίας του εμβρύου που αναπτύσσεται. Το Κι και η Ουσία των Νεφρών της μητέρας αποτελούν τις βασικές πηγές θρέψης του παιδιού που μεγαλώνει μέσα της. Τα Νεφρά είναι οι ρίζες του Γιν και του Γιανγκ. Συνηθισμένα συμπτώματα στην εγκυμοσύνη σχετίζονται με την προσωρινή απώλεια της ισορροπίας, εξαιτίας της παροχέτευσης των ενεργειών των Νεφρών. Αν ο οργανισμός της γυναίκας είναι αδύναμος ή αν είναι υποχρεωμένη να συνεχίζει μια κοπιαστική εργασία χωρίς αρκετό χρόνο για ξεκούραση, τότε τα Νεφρά (και επομένως και άλλα Όργανα) θα καταπονηθούν και τα συμπτώματα μπορεί να γίνουν επίμονα ή σοβαρά.

Η άσκηση, η σωστή διατροφή και η ανάπαυση παίζουν σημαντικό ρόλο. Το Σιάτσου μπορεί να προσφέρει μεγάλη βοήθεια, ιδίως στα πρώτα και τελευταία στάδια της εγκυμοσύνης.

Περιλαμβάνει τεχνικές αναπνοής και χαλάρωσης, που προετοιμάζουν το σώμα για τους πόνους του τοκετού και δημιουργούν ένα θετικό και ισορροπημένο περιβάλλον για τη μητέρα και το έμβρυο κατά την εγκυμοσύνη και τον τοκετό<sup>149</sup>.

Η εγκυμονούσα μαθαίνει να παραχωρεί το σώμα της στο έμβρυο, και σιγά-σιγά αποκτά συνείδηση όλο και περισσότερο, διευρύνει και άλλες πτυχές του εαυτού της για να υποδεχθεί το μωρό της, και να προσφέρει σε αυτό τη φροντίδα που θα

---

<sup>148</sup> Βλ. σελ. 203 Lundberg

<sup>149</sup> [www.somayoga.gr](http://www.somayoga.gr)

χρειάζεται για τα πρώτα χρόνια, στα πρώτα βήματα της ζωής του<sup>150</sup>.

### **Ασκήσεις για την εγκυμοσύνη**

Συνήθως διοργανώνονται μαθήματα γιόγκα για τις μέλλουσες μητέρες, αλλά πολύ καλό υποκατάστατο αποτελεί και η τακτική κολύμβηση, καθώς οι ασκήσεις που παρουσιάζονται εδώ συνοπτικά, θα μπορούσαν να εκτελεστούν σε μεγάλη ασφάλεια, αν ο θεραπευτής παρατηρεί προσεκτικά τα όρια της εγκύου.

Οι θεραπευτές πρέπει να αποβλέπουν στις ενεργειακές συνδέσεις με τις εγκυμονούσες. Αυτό προϋποθέτει εμπάθунση στο θέμα των αναπνοών και έντονη συνεργασία και επικοινωνία με τα εσωτερικά όργανα<sup>151</sup>.

Δακτυλοπίεση του Καναλιού της Ουροδόχου Κύστης για την καταπολέμηση της πρωινής αδιαθεσίας



*Εικόνα 98. Δακτυλοπίεση του Καναλιού της Ουροδόχου Κύστης για την καταπολέμηση της πρωινής αδιαθεσίας*

*Η πρωινή αδιαθεσία που προκαλείται από «επανάσταση» του Κι Γιανγκ του Συκωτιού, της Χοληδόχου Κύστης και του Στομάχου, οφείλεται σε αποδυνάμωση του Κι των Νεφρών κατά τους πρώτους μήνες της εγκυμοσύνης. Θεραπεύστε τα αρχικά πιέζοντας το Κανάλι της Ουροδόχου Κύστης, με διπλωμένο τον δείκτη και τον αντίχειρα του χεριού σας, με την θεραπευόμενη ξαπλωμένη στην πλευρική θέση<sup>152</sup>.*

*Προφυλάξεις: ιδιαίτερη προσοχή και προφύλαξη απαιτείται όσον αφορά στην έντονη πίεση στο Κανάλι της Χοληδόχου Κύστης στην κορυφή των ώμων και στα σημεία ΠΕ 4 και ΣΤ 6. Επίσης, καλό θα ήταν να αποφεύγετε τα άλλα κανάλια Γιν στο εσωτερικό του*

<sup>150</sup> [www.yoga.gr](http://www.yoga.gr)

<sup>151</sup> Άρθρο του Κ. Βασιά στο [www.womenonly.gr](http://www.womenonly.gr)

<sup>152</sup> Βλ. σελ. 205 Lundberg



κάτω μέρους των ποδιών, αν υπάρχει κίνδυνος αποβολής κατά τους πρώτους μήνες. Εκτός από αυτά τα σημεία, το Σιάτσου είναι ασφαλές κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

### **Μετά τον τοκετό:**

Οι απλές και ήπιες ασκήσεις, που είναι σε θέση να κάνει η νέα μητέρα μαζί με το μωρό της, μπορούν να βοηθήσουν σταδιακά και με ασφάλεια τη μητέρα να ανακτήσει την μυϊκή και φυσική αντοχή της. Οι ασκήσεις αναπνοής μαζί με τη βαθιά χαλάρωση, κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, οξυγονώνουν, αναζωογονούν και αναδομούν τα κύτταρα του σώματος της μητέρας.

Πιο συγκεκριμένα, μετά τον τοκετό, μια συνεδρία Σιάτσου μπορεί να βοηθήσει:

- Να δυναμώσουν οι κοιλιακοί μυς.
- Να διεγείρει τους αδένες στην έκκριση προλακτίνης που αυξάνει την παραγωγή γάλακτος.

Οι ασκήσεις χωρίζονται ως εξής:

- Στις καθιστές κάμψεις προς τα εμπρός, χαλαρώνοντας το κεφάλι και το στήθος πάνω σε μαξιλάρια.
- Στις στροφές, που βοηθούν να συρρικνωθεί η μήτρα.
- Στις πρόσθιες καθιστές κάμψεις και στις στροφές γίνεται επίσης ένα μαλακό μασάζ στη μήτρα. Αυτό το μασάζ βοηθάει τη μήτρα να επανέλθει στα φυσιολογικά της επίπεδα.
- Στις όρθιες θέσεις, που συντελούν στην ενδυνάμωση των ποδιών.
- Στις ασκήσεις των ώμων, που ανακουφίζουν την ένταση και δυσκαμψία στους ώμους και αυχένα, που προκαλείται από τον θηλασμό και το κράτημα του μωρού.
- Στις ανάστροφες θέσεις, που βοηθούν στην κυκλοφορία των κάτω ακρών και το νευρικό σύστημα.
- Οι ασκήσεις αναπνοών μαζί με τη χαλάρωση οξυγονώνουν και ξεκουράζουν το νευρικό σύστημα<sup>153</sup>.

---

<sup>153</sup> [www.somayoga.gr](http://www.somayoga.gr)

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Το Σιάτσου συγκαταλέγεται μεταξύ των εναλλακτικών, ολιστικών θεραπευτικών σχημάτων και δρα συμπληρωματικά προς την κλασική δυτική ιατρική.

Προέρχεται από τον χώρο της Ανατολής και συνιστά κομμάτι της Παραδοσιακής Ανατολικής Παράδοσης, ενώ εφαρμόζεται στα σημεία του βελονισμού. Βασίζεται στη λογική των αντίθετων πόλων Γιν και Γιανγκ και στη Θεωρία των Πέντε Στοιχείων, που διατρέχει όλη τη φιλοσοφία της Ανατολής.

Εφαρμόζεται με απλές τεχνικές πιέσεων, διατάσεων και δονήσεων επί των Μεσημβρινών ή Καναλιών, ενός συνόλου δηλαδή ευαίσθητων σημείων, που συνδέονται με κάποιο όργανο ή κάποια λειτουργία. Η αίσθηση του Κι διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο, από σημείο σε σημείο και από Μεσημβρινό σε Μεσημβρινό.

Προσφέρει ολιστική αντίληψη της κάθε περίπτωσης, θεωρώντας ότι ο άνθρωπος είναι μικρογραφία της φύσης και ότι όλα τα φαινόμενα, μέσα και έξω από αυτόν, διαπλέκονται σε ένα ατέρμονο κύκλο ενεργειακών εναλλαγών.

Στοχεύει στην εναρμόνιση σώματος και πνεύματος και την αποκατάσταση της διαταραχθείσας ισορροπίας στο ανθρώπινο σώμα, η οποία συνιστά αποτέλεσμα της διαταραχής της πολικότητας Γιν και Γιανγκ, και όχι στην αντιμετώπιση μεμονωμένων συμπτωμάτων.

Είναι ιδιαιτέρως αποτελεσματική θεραπευτική αγωγή σε χρόνιους και οξείς πόνους, σε τραυματισμούς, αρθρικά, τενοντίτιδες, προβλήματα του αναπνευστικού συστήματος, του πεπτικού και του νευρικού συστήματος, σε ψυχοσωματικά προβλήματα, σε γυναικολογικά προβλήματα, σε δερματικές διαταραχές, σε προβλήματα κατάθλιψης, αδυναμίας και κόπωσης, καθώς και σε προβλήματα αλλεργίας.

Αντενδείκνυται σε περιοχές με ενεργές δερματικές παθήσεις (π.χ. έκζεμα, ψωρίαση), εξανθήματα ή φλεγμονές, πληγές, έλκη κύστες, σπυριά, ελιές, λιπώματα, εγκαύματα, τοπικό πρήξιμο, λεμφοίδημα, νευραλγία και γενικά πόνο, ερεθισμό ή φλεγμονή.

Επίσης, η μάλαξη αντενδείκνυται σε περιοχές όπου υπάρχουν διογκωμένα αγγεία, στην κοιλιά σε περίπτωση φλεγμονών, όπως η γαστρεντερίτιδα, η κολίτιδα, η κυστίτιδα και γενικότερα όργανα-ωοθήκες, σάλπιγγες, ενώ τέλος, οι τεχνικές χειρομαλάξεις δεν πρέπει να εφαρμόζονται σε επείγουσες ιατρικές καταστάσεις και σε περιπτώσεις κακοήθειας.

Υπάρχει ευρεία ποικιλία τεχνικών χειρομάλαξης που μπορούν να εφαρμοστούν στα ενεργειακά σημεία, καθένα από τα οποία συνδέεται με διαφορετικές ενεργειακές και νευρικές οδούς, επομένως προκαλεί και διαφορετικές αισθήσεις και διαφορετικά ερεθίσματα.

Απευθύνεται σε όλους τους ανθρώπους ανεξαρτήτως ηλικίας ή φύλου, αρκεί να υπάρχει καλή συνεργασία μεταξύ θεραπευτή και δέκτη και όταν χρειάζεται, να συνεργάζεται με το γιατρό ή άλλο θεραπευτή που παρακολουθεί τον πελάτη για κάποιο ιδιαίτερο πρόβλημα.

Το Σιάτσου είναι ιδιαίτερος ωφέλιμο ακόμα και για τα παιδιά, καθώς μέσα από την συστηματική εφαρμογή του ισχυροποιείται ο συναισθηματικός δεσμός μεταξύ γονέων και παιδιών, αυξάνεται η ικανότητα των γονέων να αντιλαμβάνονται τη μη λεκτική επικοινωνία του παιδιού του, που οδηγεί σε βελτίωση της ποιότητας επικοινωνίας μεταξύ γονέων και παιδιού, μειώνεται η τάση για υπερκινητικότητα στα παιδιά, ενώ τα ίδια τα παιδιά τείνουν να δημιουργούν πιο ώριμες σχέσεις στη ζωή τους σαν παιδιά και σαν ενήλικες

Το Σιάτσου μπορεί να προσφέρει μεγάλη βοήθεια, ιδίως στα πρώτα και τελευταία στάδια της εγκυμοσύνης, καθώς περιλαμβάνει τεχνικές αναπνοής και χαλάρωσης, που προετοιμάζουν το σώμα για τους πόνους του τοκετού και δημιουργούν ένα θετικό και ισορροπημένο περιβάλλον για τη μητέρα και το έμβρυο κατά την εγκυμοσύνη και τον τοκετό.

Ο χρόνος αντιμετώπισης των προβλημάτων εξαρτάται πάντα από την περίπτωση, αλλά οι δέκα συνεδρίες είναι ένας ελάχιστος αριθμός που συμπληρώνει έναν κύκλο ως μέσο όρο. Τις πρώτες δύο εβδομάδες είναι καλύτερο να κάνει κανείς από δύο φορές, μετά από μία και, αν όλα πάνε καλά, μπορεί να το κρατήσει σε μία συντήρηση και να γίνουν πιο αραιές οι συναντήσεις.

Με την προϋπόθεση ότι θα εφαρμοστεί από έναν έμπειρο και εξειδικευμένο θεραπευτή, το Σιάτσου μπορεί να προσφέρει σημαντικότερα οφέλη, συμπληρωματικά προς τα θεραπευτικά σχήματα και τη φαρμακολογία της συμβατικής δυτικής ιατρικής.

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Επιχειρώντας μια συνοπτική επισκόπηση όσων ήδη εκτέθηκαν στις σελίδες που προηγήθηκαν, θα μπορούσαμε να αναφέρουμε πως η χειροπρακτική τέχνη του “SHIATSU” - Σιάτσου είναι μία από τις Ενεργειακές Προσεγγίσεις που εφαρμόζεται επίσημα στην Ιαπωνία από τις αρχές του 20ου αιώνα. Ουσιαστικά είναι η μεταγενέστερη μορφή της τεχνικής του βελονισμού. Γίνεται με απλές τεχνικές πιέσεων, διατάσεων και δονήσεων σε συγκεκριμένα σημεία πάνω σε κανάλια που διασχίζουν νοερά το σώμα μας, τους λεγόμενους Μεσημβρινούς. Έτσι, ξεμπλοκάρονται τα σημεία αφήνοντας την ενέργεια «Κι» να κινηθεί ελεύθερα σε ολόκληρο το σώμα. Αυτό φέρνει άμεσα ευεξία και χαλάρωση, αναγκαίο για να αντεπεξέλθουμε στο καθημερινό στρες.

Το Σιάτσου συνιστά μια ολιστική αγωγή υγείας με αποτελέσματα σε βάθος και δράση προληπτική και θεραπευτική. Ανήκει στις συμπληρωματικές αγωγές υγείας, και χωρίς να υποκαθιστά την ιατρική βοήθεια θα μπορούσε να συνεισφέρει σημαντικά παράλληλα με αυτή στην ποιότητα ζωής και κυρίως στην πρόληψη των προβλημάτων υγείας.

Ένας από τους κυριότερους στόχους της ανατολίτικης ιατρικής είναι να βοηθά τους ανθρώπους να ζουν αρμονικά, σύμφωνα με το Σύμπαν, ή αλλιώς σύμφωνα με το Ταό, τον Τρόπο της Φύσης. Οι ασθένειες, οι οποίες συχνά μάς προσβάλλουν καταβάλλοντας τον οργανισμό μας, αποτελούν και αυτές επιμέρους τμήμα ενός όλου. Συνιστούν μια ευκαιρία που μας δίνεται για να ανακαλύψουμε κάποια βαθύτερα και καλά κρυμμένα κομμάτια του εαυτού μας, που χωρίς την ασθένεια θα παρέμεναν άγνωστα και ανεξερεύνητα. Αποτέλεσμα αυτού είναι η προσπάθεια να κατανοήσουμε την πηγή της δυσαρμονίας και να αλλάξουμε συνήθειες και νοοτροπία, βελτιώνοντας τη ζωή μας.

Ο δυτικός τρόπος αντίληψης των πραγμάτων, ο διαχωρισμός των αποτελεσμάτων από την αιτία που τα προκάλεσε και η εναγώνια προσπάθεια να εξαλείψουμε τις ασθένειες και όλα όσα αυτές συνεπάγονται, μάς αποξενώνουν από τη βαθύτερη ουσία μας, από την ευκαιρία να κατανοήσουμε ότι αποτελούμε μέρη μιας ολότητας. Θεραπεύουμε τα συμπτώματα με φάρμακα και χημικές ουσίες έχοντας την τάση, από τη στιγμή που τα συμπτώματα αυτά υποχωρούν, να αγνοούμε τα μηνύματα που μας στέλνει το ίδιο το σώμα μας.

Η παραδοσιακή ανατολίτικη αντίληψη τείνει να ερμηνεύει τα συμπτώματα μιας ασθένειας ως ένδειξη κάποιας δυσαρμονίας, αποδεχόμενη την άμεση και στενή σχέση του ανθρώπου με το εξωτερικό περιβάλλον. Η θεραπευτική τεχνική του Σιάτσου έρχεται

να αποκαταστήσει τη διαταραχθείσα αρμονία, συμβάλλοντας καθοριστικά στην επανάκτηση της ισορροπίας του ασθενούς και την ίασή του. Ταυτόχρονα, τονώνει και θωρακίζει όχι μόνο τη φυσική κατάσταση και υγεία του ασθενούς, αλλά και του ίδιου του θεραπευτή, καθώς στις περισσότερες περιπτώσεις τα ευεργετικά οφέλη από μια συνεδρία Σιάτσου επεκτείνονται και στον θεραπευτή, αναπτύσσοντας μάλιστα τη διαίσθηση και την κατανόησή του.

Συμπερασματικά, σε απόλυτα υγιή άτομα μπορεί να βοηθήσει κατά τρόπο προληπτικό στην κυκλοφορία της ενέργειας που υπάρχει στους Μεσημβρινούς του σώματός μας. Με την εφαρμογή των τεχνικών Σιάτσου για αρκετό χρονικό διάστημα, αρχίζουμε να συνειδητοποιούμε αυτή την βιοενέργεια ή ηλεκτρομαγνητική ενέργεια, που θα μπορούσαμε να πούμε ότι συνδέεται με την κανονική ροή των ηλεκτρικών παλμών μέσω του συμπαθητικού νευρικού συστήματος.

Οι γνώσεις που θα μπορούσαμε να αποκομίσουμε από τις ολιστικές θεραπείες, και το Σιάτσου ειδικότερα, εάν συνδυαστούν με τις γνώσεις, τις σύγχρονες ανακαλύψεις και τα επιτεύγματα της Δύσης, θα ήταν σε θέση να προσφέρουν πολλά στην ανθρωπότητα, βοηθώντας τους ανθρώπους να ζήσουν μια πιο ολοκληρωμένη και υγιή ζωή σε όλα τα επίπεδα, τόσο στο σωματικό όσο και στο ενεργειακό, ψυχολογικό και νοητικό. Αυτό φυσικά δεν σημαίνει ότι δεν μπορεί να αντιμετωπίσει κάποιος τον πόνο με μέσα, όπως τα φάρμακα ή η εγχείρηση, όταν το σώμα του έχει φτάσει σ' αυτό το βαθμό ανάγκης για θεραπεία. Μπορεί, ωστόσο, «ακούγοντας» προσεκτικά τον εαυτό του και τα μηνύματα που του στέλνει το σώμα του να αποφύγει να φτάσει στο σημείο μιας τέτοιας αναγκαστικής επιλογής, καθώς κάθε άτομο διαθέτει μέσα του την ικανότητα να είναι ο "γιατρός" του εαυτού του. *«Το Σύμπαν θα αποκαλυφθεί σε όποιον το επιθυμεί και όσοι έχουν χαθεί στα κύματα, πρέπει να στρέψουν ξανά το βλέμμα τους σε αυτό και να ανακαλύψουν ξανά τους εαυτούς τους ως μέρος του»*, μάς προτρέπει ο Κοϊτσι Τοχέϊ σε μια προσπάθεια να συνειδητοποιήσουμε τη στενή σχέση και αλληλεξάρτησή μας με όλα όσα μας περιβάλλουν.

# **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

## **1. ΒΙΒΛΙΑ ΕΝΟΣ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ**

- Beresford-Cooke, C, Shiatsu Theory and Practice. United Kingdom: Elsevier Churchill Livingstone.
- Μπουρατίνου, Ιλ. A Practical guide to Acu-points (υπό έκδοση).
- Lee, B. Το Ταό του Κουνγκ Φου. Αθήνα: Εκδόσεις Οξύ, 1997.
- Lundberg, P. Το βιβλίο του Σιάτσου. Αθήνα: Εκδόσεις Ψύχαλου, 2004.
- Σαρλέ, Μ. Σιάτσου Shiatsu Φιλοσοφία και Πράξη. Αθήνα: Εκδόσεις Πύρινος Κόσμος, χχ.
- Τοχέϊ Κ. Το Κι στην καθημερινή ζωή. Αθήνα: Εκδόσεις Αλκίμαχον, 2003.
- Τοχέϊ Κ. Κιάτσου, Η Τέχνη της Ενεργειακής Θεραπευτικής. Αθήνα: Εκδόσεις Αλκίμαχον, 2004.

## **2. ΒΙΒΛΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΩΝ ΣΥΓΓΡΑΦΕΩΝ**

- Ellis, Andrew, Wiseman, Nigel, Boss, Ken. Fundamentals of Chinese Acupuncture. Brookline, Massachusetts: Paradigm Publications, 1991.

## **3. ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ (INTERNET)**

- Ακαδημία αρχαίας ελληνικής και παραδοσιακής κινέζικης ιατρικής. «Καλωσόρισμα». [www.akadimia.gr](http://www.akadimia.gr). 20 Δεκεμβρίου 2008. «<http://www.akadimia.gr/index.php?page=ac>».

- Άρθρο από Wikipedia, the free encyclopedia. “Zen Shiatsu”. [www.wikipedia.org](http://en.wikipedia.org/wiki/Zen_Shiatsu). 20 Νοεμβρίου 2008. «http://en.wikipedia.org/wiki/Zen\_Shiatsu».
- Baldry, Margaret. “Shiatsu”. [physioplus.org](http://www.physioplus.org). [www.physioplus.org](http://www.physioplus.org). 20 Νοεμβρίου 2008. «http://www.physioplus.org/therapies.php#shiatsu».
- Βασιάς Κωνσταντίνος. «Εναλλακτικές θεραπείες: Σιάτσου». [www.womenonly.gr](http://www.womenonly.gr). 20 Νοεμβρίου 2008. «http://www.womenonly.gr/summary.asp?catid=13304&tag=9927».
- Η.Μ.«Σιάτσου». [www.esoterica.gr](http://www.esoterica.gr). 20 Δεκεμβρίου 2008. «http://www.esoterica.gr/articles/alt\_med/siatsu/siatsu.htm».
- Lane Megan. “The Tyranny of Yoga”. [www.bbc.co.uk](http://www.bbc.co.uk). 20 Νοεμβρίου 2008. «http://news.bbc.co.uk/2/hi/uk\_news/magazine/3174356.stm».
- Μπουρατίνου, Ιλάιρα. «Εισαγωγή στο σιάτσου». [www.therapeia.gr](http://www.therapeia.gr). 20 Δεκεμβρίου 2008. «http://www.eoniosiniohos.gr/shiatsu/».
- North Deva Kris. “Chi Nei Chang – Taoist Healing – Zen Shiatsu”. [www.healing-tao.co.uk](http://www.healing-tao.co.uk). 20 Νοεμβρίου 2008. «http://www.healing-tao.co.uk/ht\_chineitsang.htm».
- Πληροφοριακό άρθρο του Κέντρου Εναλλακτικής Προσέγγισης. «Σιάτσου». [www.iris.org.gr](http://www.iris.org.gr). 20 Δεκεμβρίου 2008. «http://www.iris.org.gr/Shiatsu.htm».
- Πληροφοριακό άρθρο. «Shiatsu is more than acupoints». [www.planetshiatsu.net](http://www.planetshiatsu.net). 20 Δεκεμβρίου 2008. «http://www.planetshiatsu.net/category/shiatsu/».
- Πληροφοριακό άρθρο. «Γιόγκα για τις μητέρες και τα παιδιά τους». [www.somayoga.gr](http://www.somayoga.gr). 20 Δεκεμβρίου 2008. «http://www.somayoga.gr/baby.htm».
- Πληροφοριακό άρθρο. «Γιόγκα για εγκυμοσύνη». [www.somayoga.gr](http://www.somayoga.gr). 20 Νοεμβρίου 2008. «http://www.somayoga.gr/technics.htm».

- Πληροφοριακό άρθρο. «Εναλλακτικές θεραπείες: Μόδα ή ανάγκη;». [www.aesthetics.gr](http://www.aesthetics.gr). 20 Δεκεμβρίου 2008. «<http://www.aesthetics.gr/content/view/304/162/>».
- Σαρλέ, Μαρία. «Σιάτσου. Φιλοσοφία και πράξη». [www.mariacharlet.gr](http://www.mariacharlet.gr). 20 Δεκεμβρίου 2008. «<http://www.mariacharlet.gr/gr/alternative-therapies-greece/shiatsu.html>».
- Sasaki, Pauline. «Οι αγωγές υγείας. Σιάτσου». [www.handsonandhappy.gr](http://www.handsonandhappy.gr). 20 Δεκεμβρίου 2008. «<http://www.handsonandhappy.gr/shiatsu.htm>».
- Shiatsu Society. “What is Shiatsu. An introduction”. [www.shiatusociety.org](http://www.shiatusociety.org). 20 Δεκεμβρίου 2008. «[http://www.shiatusociety.org/public/about\\_shiatsu/about\\_shiatsu.shtml](http://www.shiatusociety.org/public/about_shiatsu/about_shiatsu.shtml)».
- Sikka Mala. “South East Wales Mind, Body and Spirit”. [www.bbc.co.uk](http://www.bbc.co.uk). 20 Νοεμβρίου 2008. «<http://search.bbc.co.uk/search?go=homepage&scope=all&tab=all&q=zen+shiatsu>».
- Prescott Rebecca. “Relaxing with Zen Shiatsu”. [www.articlesnatch.com](http://www.articlesnatch.com). 20 Νοεμβρίου 2008. «<http://www.articlesnatch.com/Article/Relaxing-With-Zen-Shiatsu/20459>».
- Eine Einführung.”Was ist Shiatsu”. [www.shiatsu.austria.com](http://www.shiatsu.austria.com). 20 Νοεμβρίου 2008. «[http://www.shiatsu-austria.at/frame\\_einfuehrung.htm](http://www.shiatsu-austria.at/frame_einfuehrung.htm)».
- Πληροφοριακό άρθρο. “Shiatsu Explained”. [www.itstherapy.co.uk](http://www.itstherapy.co.uk). 20 Νοεμβρίου 2008. «<http://www.itstherapy.co.uk/Shiatsu.htm>».
- Πληροφοριακό άρθρο. «Εναλλακτικές θεραπείες». [www.medlook.net](http://www.medlook.net). 20 Νοεμβρίου 2008. «[http://www.medlook.net/article.asp?item\\_id=2080](http://www.medlook.net/article.asp?item_id=2080)».