

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
(ΑΤΕΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ)**

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
(ΣΕΥΠ)
ΤΜΗΜΑ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΘΕΜΑ:

**«ΕΙΔΙΚΗ ΤΕΧΝΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ:
SHIATSU»**

ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ: ΤΖΙΑ ΧΡΙΣΤΙΝΑ-ΒΑΣΙΛΙΚΗ

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ:

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΧΡΙΣΤΑΡΑ-ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ
ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ
ΑΤΕΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

*Ευχαριστώ πολύ τη καθηγήτρια και
εισηγήτρια για τη πολύτιμη βοήθειά της
στην διεκπερέωση της εργασίας μου
κυρία Αλεξάνδρα Χριστάρα-Παπαδοπούλου
καθώς και την οικογένειά μου για την
συνεχή και αμέριστη συμπαράστασή της.*

Περιεχόμενα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1. ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Υγεία - Αρρώστεια	7
Δακτυλοπίεση	8
Η Ιστορία του shiatsu	9
Ειδικά για το Shiatsu	10
Chi	10
Μεσηβρινοί	11
Οι τρόποι που βοηθά το shiatsu	11
Προβλήματα που θεραπεύει το shiatsu	11
Πρόληψη	13
Διατήρηση της υγείας	13

2. ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

ΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΑΙΤΙΕΣ ΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ

Ανοχή	15
-------------	----

ΕΞΩΓΕΝΕΙΣ ΑΙΤΙΕΣ

Κλιματικοί παράγοντες	16
Ενδογενείς αντιστοιχίες	16
Γιν και Γιανγκ	16
Ταό	18
Κι	18
Ενέργεια και ύλη	18
Η δομή του σώματος	19
Το Γι, το Γκινγκ και το Κι μέσα στο σώμα	21
Σωματικά υγρά	21
Ο νους και οι πνευματικές ιδιότητες	21
Τα όργανα τα κανάλια και η διεύθυνση του Κι	21
Τα 5 στοιχεία	23
Η εξέλιξη της θεωρίας των 5 στοιχείων	24

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΙΑΤΣΟΥ

Άνεση και ασφάλεια	25
Υπόκλιση	25
Στα τέσσερα	26
Μετατόπιση βάρους	26
Χαλάρωση της κοιλιάς	27
Φυσικός ερπυσμός	27
Κάθισμα οκλαδόν	27

Η στάση Seiza	28
Ασκήσεις σε βαθύ κάθισμα	29
Ασκήσεις χεριών	30
Ασκήσεις δαχτύλων	31
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ	
Αναπνοή	32
Η έκταση	32
Ο κύκλος	33
Η ένωση του νου, του σώματος και της αναπνοής	34
Σταθείτε στη Γη, στηρίξτε τον ουρανό	35
Εργαλεία και τεχνικές	35
Παλαμιαία πίεση	36
Αρχές και τεχνικές	36
Πίεση με τους αντίχειρες	37
Οι πρώτες αρχές της πίεσης	37
Ακούστε τον παρτενέρ σας	37
Χρησιμοποιώντας τους αγκώνες, τα γόνατα και τα πέλματα	37
Στήριξη του σώματος	38
Κάθετη πίεση	39
Στατική πίεση	39
Υποστηρικτική πίεση	39
Το χέρι στήριξης	39
Αμιβαία στήριξη	39
Διατάσεις και περιστροφές	40
Περιστροφή χεριών	41
Περιστροφές ποδιού	41
Διατάσεις	41
Οι αρχές της προηγμένης τεχνικής	41
Η χρήση και των 2 χεριών	41
Συνέχεια	43
Δουλεύοντας με την Hara	43
Το Tanden και το Mei Mon	43
Χαλαρώστε και κρατήστε το βάρος χαμηλά	43
Ανεύρεση της κατάλληλης στάσης	44
Η παραδοσιακή ανατολίτικη μέθοδος διάγνωσης	44
Διάγνωση προσώπου	45
Εμφάνιση	46
Ερωτήσεις	46
Ακοή και όσφρηση	46
Αφή	47
ΣΙΑΤΣΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΚΕΦΑΛΙ ΚΑΙ ΤΑ ΠΕΛΜΑΤΑ	
Ο ρόλος του Γιν και του Γιανγκ	49

Τα μάτια	49
Τριπλή διάταση	50
Θεραπεία των πελμάτων	50
Μοτίβα του Κι	50
Τα βασικά κανάλια	51
Τα ενδιάμεσα κανάλια	53
Ονομασία των Καναλιών	53
Κλασικά σημεία	53
Tsubos	54
Ο δρόμος του Κι	54
Το «κινέζικο ρολόι»	55
Τα όργανα Γι και Γιανγκ και τα κανάλια τους	56
Λειτουργίες των οργάνων Γιανγκ	56
ΤΑ ΕΜΠΡΟΣΘΙΑ ΚΑΝΑΛΙΑ	
Πνεύμονες, παχύ έντερο, στομάχι, σπλήνα	57
Καναλικά συμπτώματα	59
ΤΟ ΒΑΣΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΑΤΣΟΥ	
Η αρχή του βασικού προγράμματος	60
Δουλεύοντας την πλάτη	60
Επαφή με το επάνω και το κάτω μέρος της σπονδυλικής στήλης	62
Η πυελική και ιερο-οσφυϊκή περιοχή	62
Τα πόδια	63
Έναρξη του προγράμματος	63
Η τριπλή διάταση	64
Τα πέλματα	64
Φυσικό διάλειμμα	64
Επάνω μέρος πλάτης και ώμοι	64
Τοπικά σημεία	65
Το κανάλι του Λεπτού Εντέρου στο βραχίονα	65
Ακολουθώντας τα Κανάλια	65
Λεπτό Έντερο 3	66
Δακτυλοπίεση του Καναλιού της Καρδιάς	66
Θέση για το Κανάλι της Καρδιάς	66
Περιστροφή των άκρων	66
Σιάτσου για το κεφάλι και τα πέλματα	67
Ο ρόλος του Γι και του Γιανγκ	68
Τα μάτια	68
Τριπλή διάταση	68
Θεραπεία των πελμάτων	68
Τα 7 συναισθήματα	68
Συνασθήματα-Καρδιά και Συκώτι	70
Ιδιοσυστασία	70

Χαρά	71
Λύπη ή θλίψη	71
Ανησυχία	71
Μελαγχολία	71
Φόβος	71
Τρόμος	72
Θυμός	72
Υπερβολικό σεξ και υπερβολική εργασία	72
Διάφορες άλλες αιτίες	73
Διατροφή	73
ΣΙΑΤΣΟΥ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ	
Συνηθισμένες ασθένειες	74
Μασάζ για παιδιά κάτω των 5 ετών	75
ΣΙΑΤΣΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ	
Ασκήσεις για την εγκυμοσύνη	76
Θεραπεία για την πρωινή αδιαθεσία	76
ΕΡΕΥΝΕΣ	78
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ-ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΕΡΕΥΝΩΝ	81
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	82
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	83

Εισαγωγή

Υγεία – Αρρώστια

Υγεία κατά τον πατέρα της Ιατρικής Ιπποκράτη είναι η ισορροπία και η αρμονία των χυμών του σώματος, και η φυσική αρρώστια είναι η διατάραξη της ισορροπίας των εσωτερικών χυμών. Έτσι το Shiatsu και οι άλλες εναλλακτικές θεραπείες όπως Ρεφλεξολογία – Βελονισμός δεν είναι πανάκειες αλλά είναι η μόνη πραγματική βοήθεια που μπορεί να δοθεί από άνθρωπο σε άνθρωπο (με γυμνά χέρια), η πραγματική ΑΝΘΡΩΠΙΑ.

Στις μέρες μας οι αρρώστιες και οι ασθένειες αντιμετωπίζονται τόσο από την Κλασσική Ιατρική όσο και από τους ασθενείς σαν ένα τυχαίο περιστατικό, σαν ατύχημα ή τιμωρία. Ο άνθρωπος αντιμετωπίζεται σαν μία μηχανή που αποτελείται από διαφορετικά ανεξάρτητα μεταξύ τους εξαρτήματα (όργανα, ιστούς, κύτταρα).

Αυτή η κατακερματισμένη αντιμετώπιση του σώματος έχει σαν συνέπεια να υπάρχει άλλος γιατρός για την καρδιά, άλλος για το συκώτι, άλλος για τα νεφρά. Εντελώς ξεχωριστά η Δυτική Ιατρική αντιλαμβάνεται επίσης το σώμα από την ψυχή. Εδώ λοιπόν συναντάμε τους ειδικούς ψυχιάτρους για τις ψυχικές παθήσεις.

Με βεβαιότητα λέμε ότι στις μέρες μας οι ασθένειες αυξάνονται ως προς τον αριθμό και την βαρύτητά τους, η κατανάλωση των χημικών φαρμάκων πολλαπλασιάζεται και η ποιότητα της ζωής μας πτωχαίνει.

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 πολύ σημαντικά σ' αυτή τη σταδιακά αυξανόμενη πτώση μας.

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 τη δράση της μόνο ως προς την αρρώστια ή ως προς το όργανο που νοσεί, αλλά προς ολόκληρο τον οργανισμό και ερευνά τα πραγματικά αίτια που οδήγησαν στην εκδήλωση της ασθένειας. Μία τέτοια αντίληψη σημαίνει ότι κάθε άνθρωπος αντιμετωπίζεται ως μία ιδιαίτερη μονάδα, που λειτουργεί διαφορετικά από τους υπόλοιπους.

Η οπτική γωνία της Κινέζικης Ιατρικής είναι ότι το σώμα είναι ένα κύκλωμα μέσα στο οποίο ρέει ενέργεια, «η ζωτική ενέργεια».

Στην Κίνα ονομάζεται Τσι, στην Ιαπωνία Κι και στην Ινδία Πράνα. Η διατήρηση ή ανάκτηση του Κι σε βέλτιστη κατάσταση επιτυγχάνεται με τις τεχνικές των Ενεργειακών Θεραπειών.

(Βιβλ. *Shiatsu εκδόσεις Ψυχαλού*)

"Δακτυλοποίηση"

Η τεχνική των δακτυλοποιήσεων βασίζεται σε τρεις τρόπους στους οποίους χρησιμοποιούμε κυρίως τους αντίχειρες επάλληλους και εναλλάξ πότε του αριστερού και πότε του δεξιού χεριού.

Ο βασικός μοχλός για την ορθή και αποτελεσματική διεξαγωγή της θεραπείας εκτός από την συνεργασία και την οικειοθελή προσέλευση του πάσχοντα, είναι η "ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ" επί του σημείου που επενεργεί και που υφίσταται το πρόβλημα. Χωρίς συγκέντρωση μηχανικά τα αποτελέσματα θα είναι πενιχρά έως ανύπαρκτα διότι δεν λαμβάνει χώρα καμία διακίνηση των ενεργειακών ρευμάτων του θεραπευτή προς το θεραπευόμενο.

Η τεχνική αυτή γίνεται για χαλάρωμα, κατευνασμό πόνων, μυϊκών συσπάσεων, συμπτωμάτων ασθενειών και στρες. Τα αποτελέσματα εξαρτώνται από την διοχέτευση της ενέργειας που γίνεται από τον θεραπευτή στο θεραπευόμενο μέσα από τις ρόγες 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 Βελονισμού, ειδικά σημεία μυών, νεύρων, οστών, αιμοφόρων και λεμφικών αγγείων και ενδοκρινών αδένων. (Βλέπε εικ. 1)



Εικ. 1

Η Ιστορία του Shiatsu

Το Shiatsu που αποτελεί μία ολοκληρωμένη ειδική τεχνική θεραπεία η οποία μας έρχεται από την Ιαπωνία και έχει μία ευρύτερη διάδοση και εφαρμογή σε όλο τον κόσμο, την εφεύρε στις αρχές του αιώνα ο Ιάπωνας Τοκοζίρο Νουμικόσι.

Βρισκόταν σ' ένα μικρό νησάκι αποκλεισμένος με την γυναίκα του λόγω βαρυχειμωνιάς για πάρα πολύ καιρό. Εκεί η γυναίκα προσβλήθηκε από κάποια αρρώστια.

Βλέποντάς την να υποφέρει και να πονάει και μην έχοντας κανένα άλλο τρόπο ή μέσο για να την βοηθήσει έπεσε πάνω της με τα χέρια του και την πίεζε σ' όλο το σώμα της, μέχρι που σιγά-σιγά την θεράπευσε εντελώς. Διαισθητική φύση, στηριζόμενος στην παρατήρηση και προφανώς στα όσα είχε ακούσει για τον Κινέζικο Βελονισμό υιοθέτησε την θεωρία του και συστηματοποίησε την νέα μέθοδό του που την ονόμασε Σιάτσου που θα πει Δακτυλοπίεση δηλαδή Βελονισμός χωρίς Βελόνες αλλά με τα δάκτυλα.

Ο πιο σημαντικός σκοπός του Shiatsu είναι η διατήρηση της ανθρώπινης υγείας. Η υγεία δεν είναι μία συγκεκριμένη στατική κατάσταση. Απεναντίας είναι μία διαδικασία χωρίς τέλος. Όσο πιο πολύ κινείται κάποιος προς αυτή, τόσο πιο πολλά ωφέληματα θα έχει. Είναι επίσης μία αυτο-ικανότητα που επιτρέπει σταδιακή ευελιξία να συμβεί στο νου και στο σώμα.

Η αλλαγή είναι ο τρόπος της φύσης, όπου τα πάντα αλλάζουν διότι δεν υπάρχει τίποτα σε απόλυτη στασιμότητα είτε για το χειρότερο είτε για το καλύτερο.

Άρα ο σκοπός του Shiatsu είναι να βοηθήσει τους παράγοντες που επιτρέπουν εσωτερική αλλαγή, να κινηθούν θετικά.

(Βιβλ. *Shiatsu εκδόσεις Ψυχαλού*)



Εικ. 2

Περιστροφή του ώμου.

Ειδικά για το Shiatsu

Τα σημεία πίεσης του Shiatsu είναι 365 και λέγονται TSUBO. Είναι σημεία όπου συσσωρεύεται ένταση και γι' αυτό μπορεί να είναι επώδυνα κατά την πίεση. Αυτό συμβαίνει, όταν ένα από τα όργανα του σώματος δεν λειτουργεί καλά, 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.

(Shiatsu Δημήτρης Πιτιανούδης)

"Chi"

Όταν ο πάσχον "αφήσει" το φυσικό του βάρος στα χέρια μας και χαλαρώσει τότε ο θεραπευτής εφαρμόζει πίεση στα ειδικά σημεία του σώματός του.

Μέσω αυτής της πίεσης η ενέργεια που ρέει στους μεσημβρινούς επηρεάζεται. Αυτή η ενέργεια καλείται Chi.

Το Chi από μόνο του είναι αόρατο αλλά οι τρόποι που ενεργεί μπορεί να φανούν σε όλο το σώμα. Όταν μία πληγή θεραπεύεται "από μόνη της" είναι η εργασία Chi. Παραδοσιακά όλα θεωρήθηκαν ως έκφραση Chi.

(Shiatsu Δημήτρης Πιτιανούδης)



Εικ. 3

Σκύβοντας πάνω στους ώμους

"Μεσημβρινοί"

Οι μεσημβρινοί είναι τα κανάλια του Chi. Μερικές φορές ακολουθούν την ίδια γραμμή μες τους μυς, τα αγγεία ή τα νεύρα. Οι λειτουργίες των μεσημβρινών είναι:

- Έλεγχος της μετακίνησης στο σώμα.
- Συνδέει τα άνω άκρα, τα πόδια και το κεφάλι με τον κορμό.
- Επικοινωνία από μέσα προς τα έξω από το σώμα και από πάνω μέχρι κάτω.

Υπάρχουν δώδεκα κύριοι μεσημβρινοί. Κάθε μεσημβρινός αντιστοιχεί με ένα όργανο και ονομάζεται μετά από εκείνο το συγκεκριμένο όργανο.

(Health 2008)

"Οι τρόποι που βοηθά το Shiatsu"

Ο τριπλός ρόλος του Shiatsu είναι να

- α) Διαγνώσει.
- β) Προλάβει διάφορες αρρώστιες.
- γ) Διατηρήσει την υγεία.

"Προβλήματα που θεραπεύει το Shiatsu"

- Πονοκέφαλοι, ημικρανίες.
- Πόνους της πλάτης, ισχιαλγίες, οσφυαλγίες, δισκοπάθειες.
- Σύνδρομο αποτυχημένων επεμβάσεων στη σπονδυλική στήλη.
- Αυχενικά, ψύξεις και προβλήματα ώμων, αδυναμία των άνω άκρων (σύνδρομο πολυμυαλγίας).
- Σκολίωση, κύφωση, λόρδωση, κυρτούς ώμους.
- Προ-εμμηνορυσιακές διαταραχές (συμπτώματα πριν την περίοδο όπως π.χ. πρήξιμο, πόνοι στο στήθος και της κοιλιάς, εκνευρισμό, κατάθλιψη, λύπη, κλάψιμο).
- Προβλήματα αϋπνίας.
- Δυσμηνόρροια.
- Σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα (Tennis Elbow).
- Γαστρο-εντερικά προβλήματα.
- Πόνος οποιουδήποτε εσωτερικού οργάνου.
- Κούραση.
- Αδυναμία, στρες.
- Ζάλη, ίλιγγος.
- Απελευθέρωση καταπιεσμένων συναισθημάτων.
- Προάγει σωματική και συναισθηματική ευεξία.
- Ηρεμήσει και καθαρίσει το νου.
- Αυξήσει την ζωτικότητα.

Εκτός από την βοήθεια του Shiatsu στην διατήρηση της υγείας, απαραίτητο είναι να ξέρουμε πώς να εντοπίσουμε ένα πρόβλημα που μπορεί να έχει ο άν-

θρωπος.

Υπάρχουν 4 μέσα που κάνουν την εντόπιση. Αυτά είναι:

1) Setsu – shin

Αφή – μασάζ

2) Bun – shin

Άκουσμα του ήχου της φωνής και μυρωδιά του σώματος και της αναπνοής.

3) Mon – shin

Ερωτήσεις για το ιστορικό της ασθένειας, των συνηθειών και των προτιμήσεων.

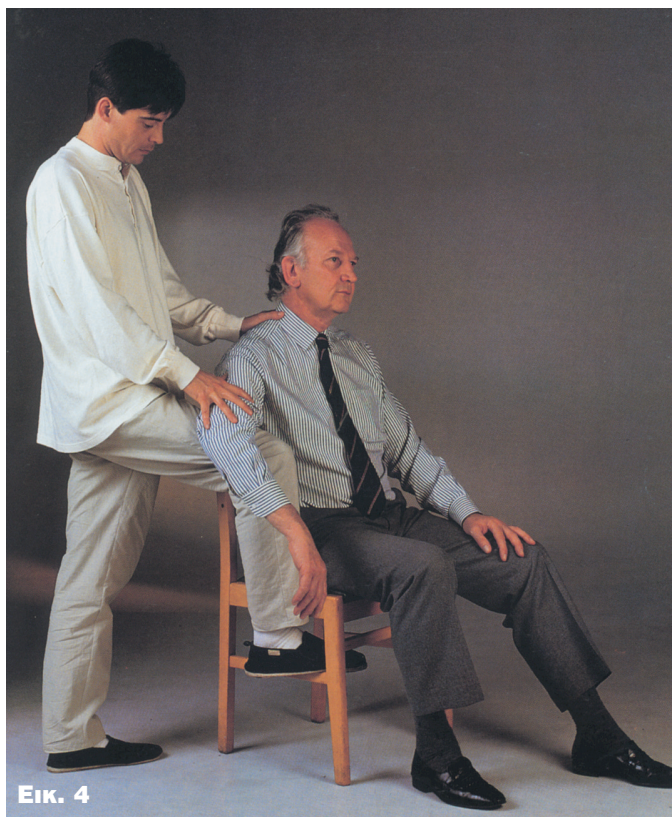
4) Bo – shin

Κάταγμα της μορφής και του χρώματος του σώματος.

Το Setsu – shin είναι το σημαντικότερο. Κατά την διάρκεια του μασάζ ο θεράπων παίρνει πληροφορίες τις οποίες χρησιμοποιεί στη διάγνωση. οι πληροφορίες που παίρνει ο θεράπων, μπορούν να χρησιμοποιηθούν αμέσως για τη θεραπεία του. Αυτό είναι μία μεγάλη διαφορά με το Βελονισμό.

Πρέπει να σημειωθεί ότι κατά την αποθεράπευση ο σκοπός μας δεν είναι να φέρουμε απλά μία προσωρινή ανακούφιση από τα συμπτώματά μας. Στοχεύουμε να θεραπεύσουμε την αιτία των προβλημάτων καθώς επίσης και να δημιουργήσουμε προφυλακτικούς μηχανισμούς στον οργανισμό.

(Βιβλ. *Shiatsu εκδόσεις Ψυχαλού*)



Εικ. 4

Θεραπεύοντας με πίεση τον ώμο.

Πρόληψη

Το Shiatsu προσφέρει πρόληψη σε πολλά προβλήματα πριν ακόμα αυτά προλάβουν να εκδηλωθούν. Ειδικά εάν κάποιος άτομο έχει την τάση να εγχειρήσει κάποιο όργανο στο μέλλον, με το SHIATSU μπορεί να επανέλθει η κανονική λειτουργία του οργάνου. Αν και αυτό δεν είναι 100% απόλυτος κανόνας. Υπάρχουν όμως πολλές περιπτώσεις που μπορούν να σωθούν χωρίς να χρειαστεί εγχείρηση.

Διατήρηση της υγείας

Το Shiatsu βοηθά στο να:

- Διατηρήσει την κανονική λειτουργία όλων των εσωτερικών οργάνων.
- Ισορροπήσει και χαλαρώσει το μυοσκελετικό σύστημα.
- Ευκολύνει και διευρύνει την αναπνοή.
- Χαλαρώσει το νευρικό σύστημα.
- Προάγει καλό ύπνο.
- Σεξουαλική ενέργεια.

Σε απόλυτα υγιή άτομα μπορεί να βοηθήσει (προληπτικά) στη κυκλοφορία της ενέργειας που υπάρχει στους μεσημβρινούς του σώματός μας. Κάνοντας κάποιος για αρκετό καιρό Σιάτσου αρχίζει να συνειδητοποιεί αυτή τη βιοενέργεια η ηλεκτρομαγνητική ενέργεια που θα μπορούσαμε να πούμε ότι συνδέεται με την κανονική ροή των ηλεκτρικών παλμών μέσω του συμπαθητικού νευρικού συστήματος.

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 πνεύματος κ.ά.

Τα πρώτα συμπτώματα από έλλειψη σωστής ενεργειακής ροής στη σπονδυλική στήλη είναι: πονοκέφαλοι, δυσκοιλιότητα, αϋπνίες, υπολειτουργία στη χολή, στο συκώτι, τα νεφρά, τα έντερα, τα γεννητικά όργανα, πόνοι στα πόδια, πόνοι στον αυχένα και στα χέρια, ψυχολογικά προβλήματα.

Σκοπός του Σιάτσου, όπως και του Βελονισμού, είναι η εξισορρόπηση των ενεργειών YINYANG μέσα στο σώμα μας που έχουν διαταραχθεί, προκαλώντας ένταση, πόνο, ή λειτουργική ανωμαλία. οι προϋποθέσεις για την επιτυχία του Σιάτσου είναι η επιθυμία να βοηθήσουμε, η συνειδητή διοχέτευση της ενέργειας, ο ήρεμος νους, η συγκέντρωση κατά την εφαρμογή των πιέσεων και μία ευαισθησία στα χέρια. ο κατάλληλος χώρος για την εφαρμογή του Σιάτσου έχει απαλό φωτισμό, ήρεμη μουσική, ελαφριά αρώματα, θερμοκρασία γύρω στους 22 βαθμούς Κελσίου. Τέλος, πρέπει να αφαιρούνται όλα τα μεταλλικά αντικείμενα και πρέπει ο θεραπευτής να συντονιστεί ψυχικά με τον θεραπευόμενο.

Αυτό φυσικά δεν σημαίνει ότι δεν μπορεί να εξασφαλιστεί κάποιος από τον πόνο με μέσα όπως τα φάρμακα ή η εγχείρηση, όταν το σώμα του έχει φτάσει σ' αυτό το βαθμό ανάγκης για θεραπεία, αλλά μπορεί ακούγοντας προσεκτικά τον εαυτό του να αποφύγει να φτάσει στο σημείο μιας τέτοιας αναγκαστικής

επιλογής, γιατί κάθε άτομο έχει μέσα του την ικανότητα να είναι "γιατρός" του εαυτού του.

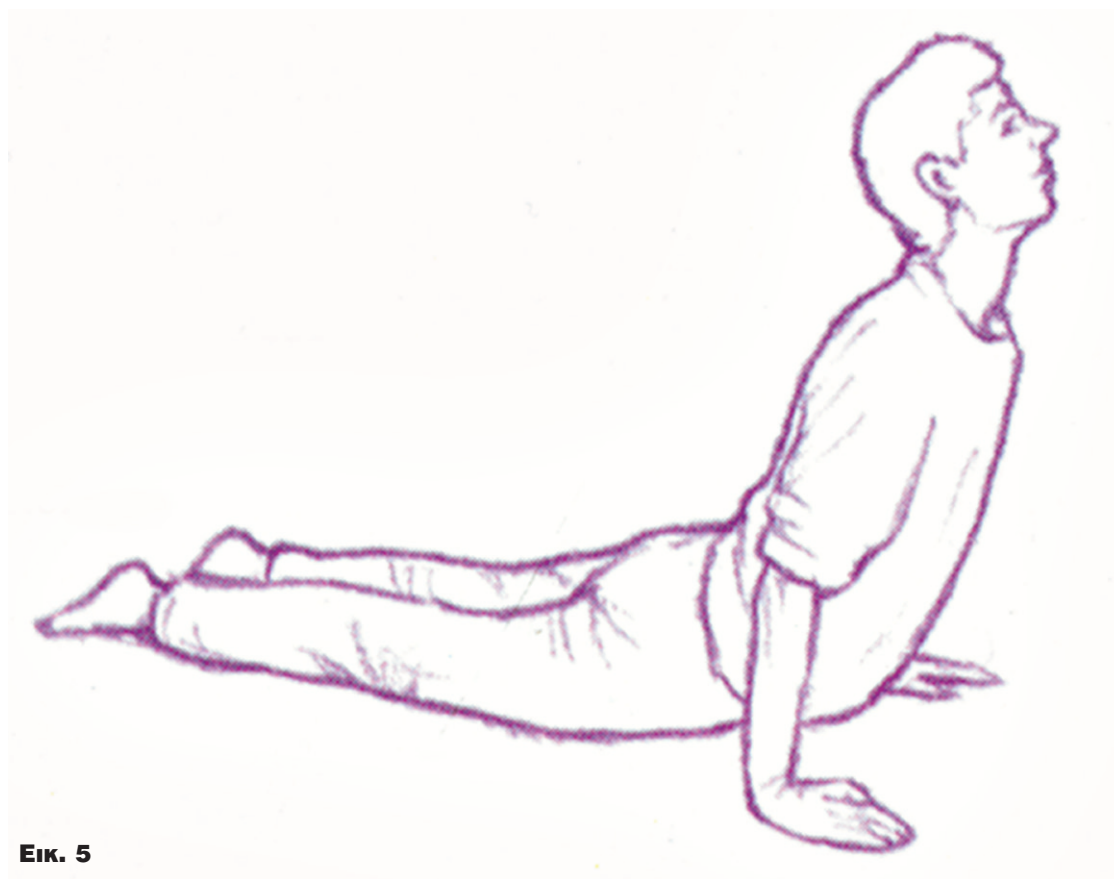
"Όταν ο Αυτοκράτορας Χουάνγκ Τι ρώτησε το γιατρό του Τσι Πο, εκείνος απάντησε:

Η ανατολή δημιουργεί τον άνεμο, ο άνεμος δημιουργεί το ξύλο. Το ξύλο δημιουργεί τη 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 το Ταό, το Σωστό Δρόμο μέσα στην Ανθρωπότητα".

"Ο θυμός βλάπτει το συκώτι, αλλά η περισυλλογή εξολοθρεύει το 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".

Κλασικό Εγχειρίδιο Εσωτερικής Ιατρικής του κίτρινου Αυτοκράτορα (περ. 100 π.Χ.).

(Θεραπευτικές εφαρμογές-www.medlook.net)



Εικ. 5

Χαλάρωση προς τα κάτω

Οι παραδοσιακές αιτίες των ασθενειών

Ανοχή

Η σοβαρότητα των συμπτωμάτων αντανακλά τη δύναμη της ασθένειας σε σχέση με την ανθεκτικότητα του ατόμου και με το βαθμό σύγκρουσης μεταξύ τους. οι αδύναμοι άνθρωποι είναι επιρρεπείς σε ηπιότερες επιδράσεις. Τα συμπτώματα που παρουσιάζουν τείνουν να είναι ελαφρά αλλά πιο επίμονα. Αν ωστόσο το Κι και το Αίμα είναι ισχυρά και ο νους υγιής, τότε το άτομο θα είναι περισσότερο προσαρμόσιμο και ικανό να ανταπεξέλθει σε πιο ακραίες καταστάσεις.

Εντούτοις, οι υπερβολικές απαιτήσεις της εργασίας, συναισθηματική πίεση, η φτωχή διατροφή, ή η έκθεση στους επιβλαβείς κλιματικούς παράγοντες μπορεί να διαταράζουν ή να εξασθενίσουν ακόμα και τους πλέον ισχυρούς. οι νόσοι τους τείνουν να έχουν συμπτώματα δραματικά μεν, βραχύβια δε, καθώς αναρρώνουν γρήγορα.

Η κατανόηση των νοσογόνων αυτών σας βοηθά να ερμηνεύσετε τα συγκεκριμένα συμπτώματα που εκφράζει το σώμα ως ένδειξη δυσαρμονίας, ο άρρωστος μπορεί να πραγματοποιήσει προσαρμογές οι οποίες θα επιταχύνουν την ανάρρωση και θα βελτιώσουν την υγεία και την ανοχή του. Αυτές οι προσαρμογές μπορεί να περιλαμβάνουν διαφοροποίηση στη διατροφή του, αλλαγές στις δραστηριότητές του ή τροποποιήσεις στις συνήθειές του. Με αυτόν τον τρόπο, η νόσος μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως καταλύτης θετικών αλλαγών.

Οι εννέα κύριες αιτίες των ασθενειών χωρίζονται σε δύο κατηγορίες, μία ενδογενή και μία εξωγενή, ενώ ξεχωριστά λογίζονται οι ετερόκλητες αιτίες. Κάθε μία από αυτές διαταράσσει τις λειτουργίες των οργάνων και των καναλιών με συγκεκριμένο τρόπο. οι επιδράσεις του είναι ή περισσότερο Γιν ή περισσότερο Γιανγκ. Τα συναισθήματα, οι κλιματολογικές συνθήκες και η διατροφή αποτελούν μέρος της εικόνας του συσχετισμού τους με τα πέντε στοιχεία.

(Healthier world 2008)



Εικ. 6

Λαβή καρπού.

Εξωγενείς αιτίες

Οι κλιματικοί παράγοντες.

Ο καιρός είναι το Κι του εξωτερικού περιβάλλοντος. Το σώμα μας προσαρμόζεται με φυσικό τρόπο στο κλίμα και φυσιολογικά χρησιμοποιούμε τη λογική μας για να ντυνόμαστε ανάλογα με τις επικρατούσες καιρικές συνθήκες. Όμως μερικές φορές ακόμα και η παραμικρή αλλαγή του καιρού μπορεί να αιφνιδιάσει και να διαταράξει την ισορροπία μας, ιδιαίτερα όταν είμαστε κρυωμένοι και η άμυνα του οργανισμού μας είναι καταβεβλημένη. Τα κανάλια Γιαγκ και οι πνεύμονες αποτελούν την πιο σημαντική γραμμή άμυνας.



Εικ. 7

Επιρρασμός κλιματικών παραγόντων.

Ενδογενείς αντιστοιχίες.

Η δυσαρμονία ανάμεσα στο Γιν και το Γιανγκ μέσα στο σώμα, όταν αυτή σχετίζεται με την ανεπαρκή λειτουργία των οργάνων, μπορεί να προκαλέσει συμπτώματα παρόμοια με τις επιδράσεις των καιρικών συνθηκών. Για το λόγο αυτό ονομάζεται εσωτερική υγρασία, εσωτερικός άνεμος κ.ο.κ. Αυτές οι συνθήκες επηρεάζουν τόσο τα όργανα Γιν όσο και τα Γιανγκ.

Γιν και Γιανγκ

Το Γιν και το Γιανγκ είναι έννοιες με κεντρική σημασία στη μοναδική κοσμοθεωρία της παραδοσιακής φιλοσοφίας, επιστήμης και πολιτισμού της Κίνας και της Ιαπωνίας. Προερχόμενα από την παρατήρηση της φύσης και της κοινωνίας, κατέληξαν να αποτελούν την βάση της παραδοσιακής κινεζικής ιατρικής, η οποία εν συνεχεία εξαπλώθηκε στην Ιαπωνία. Η κατανόηση του ρόλου των Γιν και Γιανγκ είναι θεμελιώδης για την κατανόηση του σιάτσου: αποτελεί τη βάση όλων των ειδών διάγνωσης και θεραπείας.

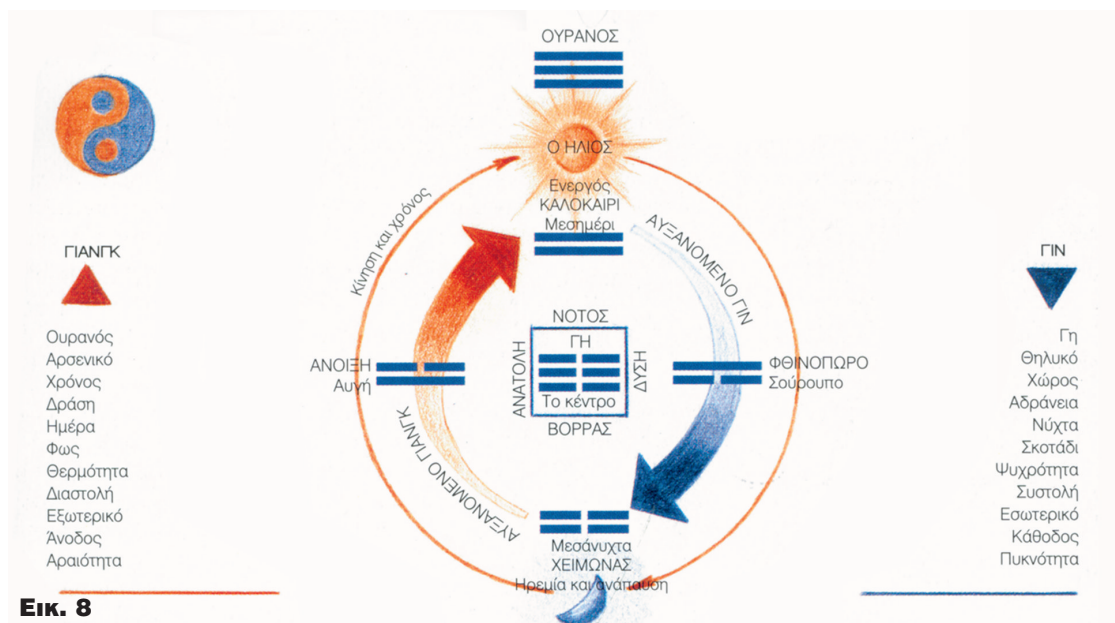
Η θεωρία Γιν-Γιανγκ αναπτύχθηκε για πρώτη φορά στο παλιό και διάσημο κινεζικό βιβλίο μαντικής, Το βιβλίο των Αλλαγών (Αι Τσινγκ), του οποίου η πρώτη μορφή χρονολογείται από την 2^η χιλιετία π.Χ. Αναλύθηκε λεπτομερώς την εποχή του Κομφούκιου, ο οποίος πρόσθεσε τους σχολιασμούς του τον 5^ο αιώνα π.Χ. Σε αυτό το βιβλίο, το Γιανγκ αντιπροσωπεύεται από μία συνεχή ή «σταθε-

ρή» γραμμή που εκφράζει τη διεύθυνση και την κίνηση για το Γιν από μια διακεκομμένη ή «υποχωρούσα» γραμμή που υποδηλώνει την απόσταση και την ηρεμία. Αυτές οι γραμμές ομαδοποιήθηκαν σε οχτώ συνδυασμούς των τριών, συμβολίζοντας έτσι όλες τις βασικές παραλλαγές των φυσικών δυνάμεων και φαινομένων. Μεταξύ αυτών, οι τρεις ενωμένες γραμμές Γιανγκ αντιπροσωπεύουν τον «ουρανό», το αρχέτυπο Γιανγκ της δημιουργικής, ενεργού αρχής, ενώ οι τρεις γραμμές Γιν τη «Γη», τη δεκτική ή παθητική αρχή. Το Γιανγκ θεωρείτο αρσενικό και το Γιν θηλυκό και όλη η ζωή αντιμετωπιζόταν σαν εξαρτώμενη από την αρμονική τους αλληλεπίδραση. Το φως, η ζεστασιά και το πέρασμα του χρόνου σχετιζόνταν με τον ήλιο και τις κινήσεις του στον ουρανό. Η Γη πρόσφερε υλική θρέψη – τροφή από τους κάμπους, καταφύγιο και ανάπαυση. Πιστευόταν πως οι εναλλασσόμενες εποχές και ο επαναλαμβανόμενος κύκλος της νύχτας και της ημέρας ήταν φυσική απόδειξη της αλληλεπίδρασης ανάμεσα στο Γιν και το Γιανγκ.

Αντίθετα από τη θεωρία των αντιθέτων και η πρώιμη ελληνική φιλοσοφία κληροδότησε στο δυτικό πολιτισμό, οι αντιμαχόμενες ιδιότητες του Γιν και του Γιανγκ αντιμετωπίζονται ως συμπληρωματικές και αλληλεξαρτώμενες. Δημιουργούν, αλλά και ελέγχουν, το ένα το άλλο. Όταν το Γιν φθίνει, το Γιανγκ διευρύνεται, και αντίστροφα, αλλά δεν υπάρχουν απόλυτα. Τίποτα δεν μπορεί να είναι εξ ολοκλήρου Γιν ή εξ ολοκλήρου Γιανγκ. Το καθένα περιέχει το σπέρμα του άλλου: το Γιανγκ θα μεταμορφωθεί σε Γιν, το Γιν σε Γιανγκ.

Επειδή τα πάντα φέρουν χαρακτηριστικά Γιν και Γιανγκ σε διαφορετικά επίπεδα, μπορούν να είναι μόνο Γιν ή Γιανγκ σχετικά μεταξύ τους.

Σε σχέση με τον ήλιο, η σελήνη είναι το Γιν (ψυχρό και πυκνό), αλλά ακόμα και το χλωμό και υδαρές φεγγαρόφωτο είναι το Γιανγκ που σχετίζεται με την περιβάλλουσα νύχτα και τις σκιερές σπηλιές και κοιλάτες όπου δεν φτάνει το φως. (Βλέπε εικ. 8)



Εικ. 8

Χάρτης Γιν Γιανγκ

Ταό

Σύμφωνα με τον Λάο Τζου (6^{ος} αιώνας π.Χ.), τα πάντα στο σύμπαν προκύπτουν από τη «Μεγάλη Υπέρτατη Πηγή», ή Τάι Τσι, που αντιπροσωπεύεται από το διάσημο σύμβολο ☯. Πριν από αυτό, υπήρχε μόνο το κενό, Γου Τσι, που αντιπροσωπεύεται από έναν άδειο κύκλο 0. Το άσπρο και μαύρο κομμάτι υποδεικνύουν την έμφυτη διττή φύση όλων των πραγμάτων καθώς και την αλληλεπίδραση του Γιν και του Γιανγκ – το δυναμικό από το οποίο ανατέλλει η ζωή και όλα τα φαινόμενα και συνεχίζουν να κινούνται και να μεταβάλλονται. Ο νόμος που διέπει όλους αυτούς τους μετασχηματισμούς ονομάζεται «Ταό», που σημαίνει «Τρόπος» της φύσης.

Κι

Η ανατολίτικη άποψη περί ζωής, φύσης και σώματος βασίζεται ακλόνητα στην έννοια μιας ζωτικής δύναμης, ή ενέργειας, που μπορεί να συγκριθεί με το πράνα της ινδικής φιλοσοφίας γιόγκα. Η θέση της είναι τόσο σημαντική στην ανατολίτικη σκέψη και η ερμηνεία της τόσο πλήρης και μεστή, που είναι καλύτερα να χρησιμοποιούμε την αμετάφραστη λέξη «Κι» με τον ίδιο τρόπο που συνηθίσαμε να χρησιμοποιούμε τις κινεζικές λέξεις Γιν και Γιανγκ.

(Πολεμικές τέχνες *magda.liverpacer.gr*)

Το Ανθρώπινο Ον προέρχεται από το Κι στον Ουρανό και τη Γη. Η ένωση του Κι του Ουρανού και της Γης ονομάζεται Ανθρώπινο Ον.

Κλασικό Εγχειρίδιο Εσωτερικής Ιατρικής του
Κίτρινου Αυτοκράτορα
(περίπου 100 π.χ.)

Όταν το Κι συμπυκνώνεται, σχηματίζει Όντα.

Απόσπασμα που αποδίδεται στον Ζου Ξι
(120ς αιώνας μ.Χ.)

Πιν. 1

Ενέργεια και ύλη

Το Κι προκύπτει από την αλληλεπίδραση του Γιν και του Γιανγκ και είναι η πρωταρχική ουσία του σύμπαντος. Αυτή η βαθύτατα λεπτή έννοια υπάρχει στους ανατολίτικους πολιτισμούς εδώ και χιλιάδες χρόνια. Λέγεται, έτσι, πως τα πάντα σχηματίζονται από το Κι και πως κάθε διαφορετικό πράγμα προσδιορίζεται ή χαρακτηρίζεται από το Κι του. Το Κι περιβάλλει τόσο το υλικό όσο και το μη υλικό. Στην πιο «αγνή» μορφή του είναι διακριτικό και εξευγενισμένο, αποτελεί «άμορφη ουσία». Είναι περισσότερο Γιανγκ. Η ύλη, από την άλλη μεριά, είναι μια συμπυκνωμένη «επιβραδύνουσα» μορφή του Κι. Αυτή είναι περισσότερο

Γιν. Ίσως φαντάζει παράδοξο το γεγονός ότι το Κι μπορεί να υπάρχει και ως ύλη και ως μη ύλη, αλλά ίσως η κατανόησή του να είναι ευκολότερη όταν παρουσιάζεται σαν μεταμόρφωση και αλλαγή.

Ας πάρουμε το απλό παράδειγμα του νερού που βράζει μέσα σε ένα δοχείο_ μεταμορφώνεται σε ατμό και μετά συμπυκνώνεται σε σταγονίδια. Το νερό είναι περισσότερο μια κατάσταση Γιν, ενώ ο ατμός μια κατάσταση Γιανγκ. Η θερμότητα της φωτιάς που χρειάζεται για να βράσει το νερό είναι ισχυρό Γιανγκ (ενεργό) που μεταμορφώνει το νερό σε μια διευρυμένη μορφή Γιανγκ. Η ψυχρότητα – σχετικό Γιν – προκαλεί τη συμπύκνωση του νερού σε σταγονίδια που σχηματίζονται σε ψυχρότερες επιφάνειες ή πέφτουν στη γη. Η πιο Γιν μορφή του νερού είναι ο πάγος. Το Κι εμφανίζεται τόσο στη μεταμόρφωση όσο και στην ουσία: το Κι Γιν (του νερού) που μεταμορφώνεται σε Κι Γιανγκ (ατμό) και μετά ξανά σε νερό. Υπάρχει ένα παράδοξο. Το Κι είναι ταυτόχρονα η ύλη και η ικανότητά της να μεταμορφώνεται. Το σύμπαν, στην ασταθή ή ρευστή του κατάσταση, γίνεται κοινωνός της διαρκούς αλληλεπίδρασης του Γιν και του Γιανγκ, της ύλης και της μη ύλης.

(Υγεία-Αρρώστεια, www.esoterica.gr)

Η δομή του σώματος

Το ανθρώπινο σώμα έχει σχήμα, δομή και βάρος. Αυτές είναι οι Γιν ιδιότητές του. Επίσης είναι ενεργό, ζεστό και ευαίσθητοποιημένο απέναντι στο περιβάλλον – χαρακτηριστικά που είναι κατά βάση Γιανγκ.

Το κεφάλι και το άνω μέρος του σώματος είναι περισσότερο Γιανγκ, βρίσκονται πιο κοντά στον ουρανό. Τα πόδια και το κάτω μέρος είναι περισσότερο Γιν, βρίσκονται πιο κοντά στη Γη.

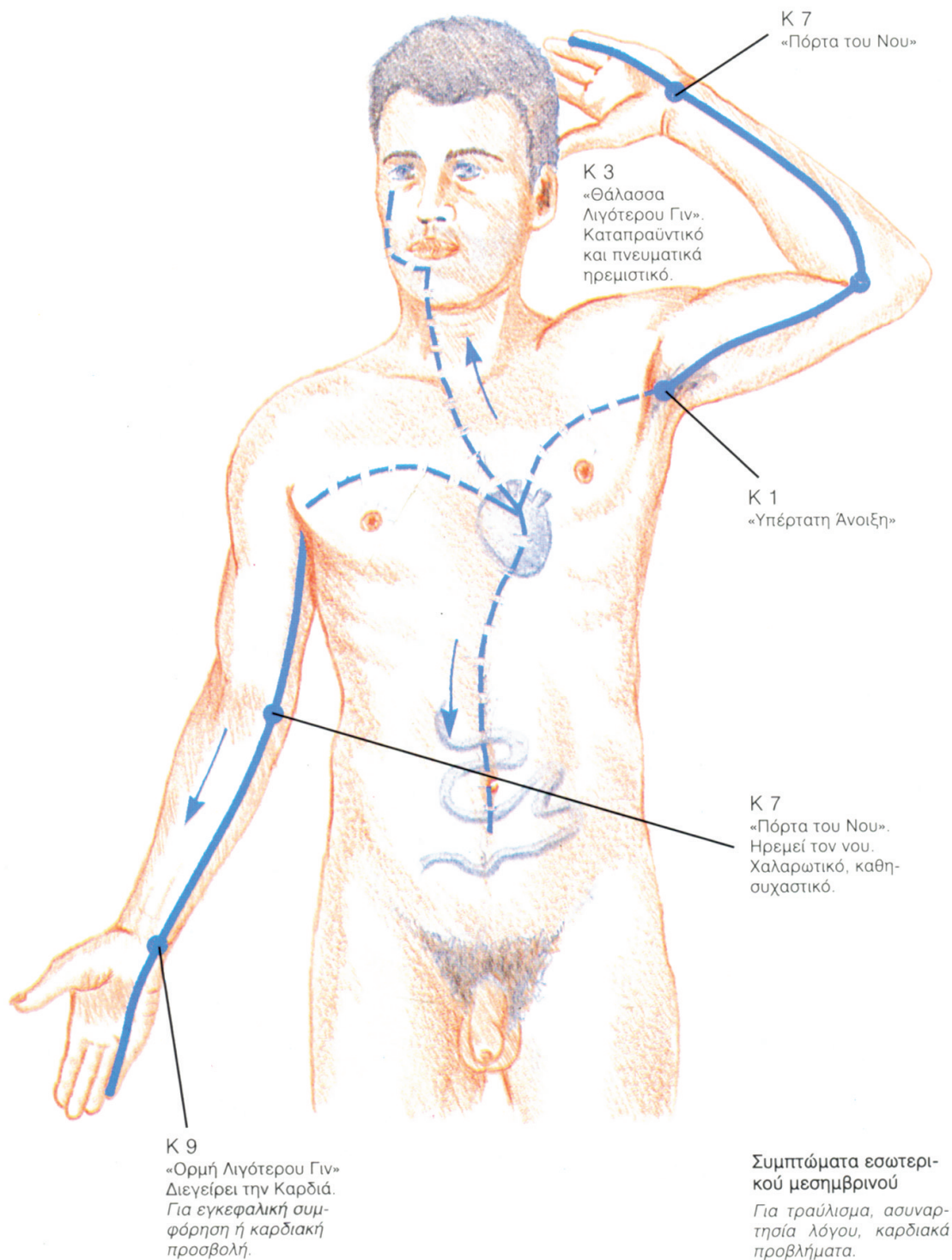
Η πλάτη και οι εκτεθειμένες επιφάνειες των μελών είναι Γιανγκ. Όταν γυρίζουμε την πλάτη μας στον ψυχρό άνεμο, αυτές είναι οι δυνατές, προστατευτικές πλευρές που παρουσιάζουμε προς τα έξω.

Ο θώρακας και οι προστατευμένες εσωτερικές πλευρές των μελών είναι Γιν. Όταν παίρνουμε αμυντική στάση (στάση αρμαδίλλου), αυτές είναι οι μαλακές, ευάλωτες εσωτερικές επιφάνειες που θέλουμε να προστατεύουμε.

Το δέρμα, δηλ. η εξωτερική επιφάνεια του σώματος, και οι μύες, δηλ. οι ιστοί του σώματος που το καθιστούν ικανό να κινείται, είναι και τα δύο Γιανγκ.

Τα κόκκαλα, οι βαθύτεροι σκληρότεροι και σταθεροί από όλους τους δομικούς ιστούς, είναι Γιν. Το ίδιο και τα εσωτερικά όργανα που προστατεύονται από τη θωρακική και πυελική χώρα. Είναι η βαθύτερη και πιο θεμελιώδης σιβάδα του σώματός μας. (Βλέπε εικ. 9)

(Yoga Center www.gisi.gr)



Εικ. 9

Δομή του σώματος

Το Γιν, το Γιανγκ και το Κι μέσα στο Σώμα

Το σώμα εξαρτάται από το Κι, το Αίμα και άλλες βασικές ουσίες που μεταβάλλονται, ρέουν και κυκλοφορούν και ως εκ τούτου είναι περισσότερο Γιανγκ από ό,τι τα δομικά στοιχεία του σώματος. Αλλά και εδώ πραγματοποιείται αλληλεπίδραση του Γιν και του Γιανγκ. Μέσα στο σώμα, το Κι κυκλοφορεί μέσα σε κανάλια, συχνά αποκαλούμενα Μεσημβρινοί, τα οποία δεν έχουν υλική υπόσταση. ομοίως, το Κι δεν διαθέτει φυσική υπόσταση και επομένως είναι σχετικό Γιανγκ. Είναι η μετασχηματιστική δύναμη των εσωτερικών οργάνων και σχετίζεται με τη δράση, την προστασία και τη ζεστασιά. Παραδοσιακά, το Κι υποδιαιρείται σε πολλά είδη ανάλογα με το ρόλο του μέσα στο σώμα.

Το αίμα είναι μια υγρή ή υλοποιημένη μορφή του Κι. οι ιδιότητές του είναι επομένως σχετικές με εκείνες του Γιν. Το Αίμα υποστηρίζει και ενισχύει τη φυσική ανάπτυξη και ανανέωση των ιστών και των οργάνων του σώματος. Κυκλοφορεί μέσα στα αιμοφόρα αγγεία και θεωρείται ότι έχει ηρεμιστικές και καταπραϋντικές ιδιότητες.

Το Κι και το Αίμα αλληλοενισχύονται και αλληλοσυμπληρώνονται. Το Αίμα χρειάζεται το Κι για να σταματά να κινείται. Το Κι χρειάζεται το Αίμα για να θρέψει τα όργανα που το δημιουργούν. Επομένως, ένα μέρος του Κι κυλά μαζί με το Αίμα μέσα στα αγγεία και ένα τμήμα του Αίματος μαζί με το Κι μέσα στα κανάλια, «Το Κι είναι ο αρχηγός του Αίματος, το Αίμα είναι ο οδηγός του Κι». Κλασικό Εγχειρίδιο Εσωτερικής Ιατρικής του Κίτρινου Αυτοκράτορα (περ. 100 π.Χ.).

Σωματικά υγρά

Τα σωματικά υγρά είναι τα πιο Γιν από όλες τις άλλες ουσίες του σώματος. Αυτή η γενική κατηγορία περιλαμβάνει τα παχύρρευστα (πιο Γιν) υγρά που τροφοδοτούν τη σπονδυλική στήλη και τον εγκέφαλο και τα λεπτόρρευστα (πιο Γιανγκ) λιπαντικά υγρά, που περιλαμβάνουν το σίελο, τον ιδρώτα και τα δάκρυα και ενυδατώνουν το δέρμα και τις οπές των αισθητήριων οργάνων.

Ο Νους και οι Πνευματικές Ιδιότητες

Οι Κινέζοι θεωρούσαν το Πνεύμα, ή Νου, μια ιδιαίτερα εξευγενισμένη ουσία του σώματος, την πλέον Γιανγκ από όλες, συσχετιζόμενη με τη συνείδηση, την ευφυΐα και τη θέληση. Πιστεύεται πως οι διάφορες πτυχές του Πνεύματος βρίσκονται μέσα στα όργανα Γιν.

(Μασάζ-Θεραπευτικές εφαρμογές, www.medlook.net)

Τα Όργανα, τα Κανάλια και η Διεύθυνση του Κι

Η θεωρία Γιν-Γιανγκ όχι μόνο προσπαθεί να εξηγήσει τη σχέση ανάμεσα στα εσωτερικά μέρη του σώματος, αλλά περιγράφει μια «ενεργητική» σχέση ανάμεσα στις εσωτερικές και εξωτερικές πλευρές – τα ζωτικά όργανα και την επιφάνεια. Το σπουδαιότερο επίτευγμα της παραδοσιακής κινεζικής ιατρικής ήταν

ίσως ότι αντιμετώπισε τα εσωτερικά όργανα ως κέντρα μετασχηματισμού και διανομής που στην κυριολεξία «οργάνωναν» ολόκληρο το σώμα. Αυτή η «οργάνωση» επιτυγχάνεται μέσω του συστήματος των Καναλιών που μεταφέρουν το Κι σε όλα τα σημεία του σώματος. Ρέει εκ των έσω και κυκλοφορεί κοντά στην επιφάνεια του σώματος. Η εσωτερική κατάσταση του σώματος αντανακλάται προς τα έξω, η εξωτερική κατάσταση μπορεί να επηρεάσει την εσωτερική. Στην υγεία αυτός είναι ρυθμιστικός μηχανισμός του σώματος και μας επιτρέπει να προσαρμοζόμαστε στο περιβάλλον. Σε περίπτωση ασθένειας, ο μηχανισμός χαλάει και τα συμπτώματα γίνονται εμφανή προς τα έξω. Μπορούμε να κινούμε το Κι μέσα στο σώμα με τη βοήθεια μιας εξωτερικής θεραπείας, μόνο όταν το δίκτυο ενέργειας ανάμεσα στο μέσα και το έξω δεν διασπάται και δεν διαταράσσεται. Αυτή είναι η «ενεργητική» σχέση.

Τα 12 βασικά ή «Πρωταρχικά» Κανάλια διέπονται από την επίδραση είτε του ουρανού είτε της Γης, παράγοντας έτσι είτε καθοδική ροή από τον ουρανό (Γιανγκ) είτε ανοδική από τη Γη (Γιν). Τα Κανάλια Γιανγκ βρίσκονται στο πίσω και εξωτερικό μέρος των χεριών και των ποδιών. Ανήκουν στα πιο επιφανειακά ή «κενά» Όργανα της πεπτικής χώρας, κυρίως στο Στομάχι, το Παχύ και Λεπτό Έντερο, την ουροδόχο και Χοληδόχο Κύστη. Τα Όργανα Γιανγκ συνδέονται με την επεξεργασία της τροφής και την απομάκρυνση των υπολειμμάτων_ σχετίζονται με τις αμυντικές λειτουργίες του σώματος και συχνά με τα πρώιμα ή έντονα στάδια της ασθένειας. Τα Κανάλια Γιν βρίσκονται στο εμπρόσθιο μέρος του σώματος και στις εσωτερικές επιφάνειες των άκρων. Ανήκουν στα βαθιά, «συμπαγή» Όργανα – τους Πνεύμονες, τη Σπλήνα, την Καρδιά, τα Νεφρά και το Συκώτι. ο ρόλος των οργάνων Γιν είναι ο μετασχηματισμός, η αποθήκευση και η διανομή του Κι και του Αίματος και επηρεάζονται ως επί το πλείστον από τις μακροχρόνιες ασθένειες ή αδιαθεσίες. Τα Όργανα Γιν και Γιανγκ αλληλοσυμπληρώνονται: κάθε Όργανο Γιν σχετίζεται με ένα Όργανο Γιανγκ σε μια αμοιβαία σχέση.



Εικ. 10

Παλαμιαία πίεση
του Καναλιού του
Στομάχου

Τα Πέντε Στοιχεία

Η θεωρία Γιν και Γιανγκ δεν ήταν ο μόνος τρόπος με τον οποίο οι αρχαίοι Κινέζοι ερμήνευαν τον κόσμο. Από τις αρχές της 1^{ης} χιλιετίας π.Χ., άρχισε να εμφανίζεται ένα άλλο σύστημα στο οποίο όλα τα φαινόμενα αντιμετωπίζονταν ως αντανακλάσεις ενός εκ των πέντε πρωταρχικών μορφών του Κι. Αυτές οι μορφές ήταν γνωστές ως τα Πέντε Στοιχεία, Πέντε Μετασχηματισμοί ή Πέντε Φάσεις, και συμβολίζονταν από το Νερό, τη Φωτιά, το Ξύλο, το Μέταλλο και τη Γη. Το Shang Shu, ένα κείμενο εκείνης της εποχής, περιγράφει τις ιδιότητές τους:

«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».

Τα Πέντε Στοιχεία σχετίζονταν επίσης με τις εποχές, τα χρώματα, τους ήχους, τα μυθικά ζώα, τα σιτηρά και πολλά άλλα αντικείμενα και καταστάσεις. Έτσι αναπτύχθηκε σταδιακά ένα σύστημα αντιστοιχιών, προκειμένου να δημιουργηθεί μια εικόνα των σχέσεων αυτών στον φυσικό κόσμο.

Γύρω στον 4^ο αιώνα π.Χ., περίοδο αναταραχής και αλλαγών στην Κίνα, η αναζήτηση τάξης και ουσίας στη σχέση των ανθρώπων με το περιβάλλον τους, οδήγησε στη διεύρυνση της θεωρίας των Πέντε Στοιχείων. Τα πάντα ήταν κάτι παραπάνω από κατηγοριοποιημένα, η ικανότητά τους να αλλάζουν, να αλληλεπιδρούν και να μετασχηματίζονται μεταξύ τους αναγνωρίστηκε και περιγράφηκε με διάφορους τρόπους.

Οι πρώτοι θεραπευτές βάσισαν τη γνώση τους σχετικά με την αιτία και την εξέλιξη των ασθενειών στα αλληλεξαρτώμενα μοτίβα των Πέντε Στοιχείων. Κάθε Όργανο τροφοδοτείτο ή ελεγχόταν από ένα από τα υπόλοιπα. Μια ασθένεια μπορούσε να προχωρήσει από το ένα Όργανο στο άλλο, εξαιτίας έλλειψης τροφής, «υπερβολικού ελέγχου» ή, αντίθετα, «προσβολής».



Εικ. 11

Αυτοσυγκέντρωση ασθενή.

Η Εξέλιξη της Θεωρίας των Πέντε Στοιχείων

Τα Πέντε Στοιχεία ενσωματώθηκαν πολύ γρήγορα στη θεωρία Γιν-Γιανγκ και αναπτύχθηκαν ως σύνολο από μία σχολή φιλοσόφων που ονομάστηκαν Φυσιολογικοί. Ένα πρώιμο μοντέλο των σχέσεων των Πέντε Στοιχείων θυμίζει το διάγραμμα του Γιν και του Γιανγκ. Αυτό το πρώιμο μοντέλο επισημαίνει τη σημαντική ισορροπία ανάμεσα στο Νερό και τη Φωτιά, όπου το Νερό αντιπροσωπεύει την καθοδική κίνηση, την ακινησία και την ανάπαυση, αλλά είναι γεμάτο ισχύ και η Φωτιά αντιπροσωπεύει την ανοδική κίνηση και το αποκορύφωμα της δράσης. οι συμπληρωματικές μεν, αντιφατικές δε, τάσεις, Ξύλο και Μέταλλο, αντιπροσώπευαν τη διαστολή ή εξωτερική κίνηση και τη συστολή ή εσωτερική κίνηση αντίστοιχα. Η Γη θεωρούταν ότι ασκούσε μια συγκρατημένη επιρροή πάνω στις εποχές, χωρίς να έχει η ίδια μια συγκεκριμένη εποχή. Είναι κάτι σαν άξονας ή σημείο αναφοράς για αλλαγή.

Αργότερα, αναπτύχθηκαν άλλα μοτίβα, σύμφωνα με τα οποία η Γη καταλάμβανε μια θέση ισάξια με εκείνη των υπόλοιπων Στοιχείων – συγκεκριμένα δύο, επειδή αντιπροσώπευαν τη φυσική τάξη στον κόσμο, αφενός ο τρόπος με τον οποίο τα πράγματα εξελίσσονται και αλληλοϋποστηρίζονται, αποκαλούμενος γενετήρια ακολουθία, αφετέρου ο τρόπος με τον οποίο αναχαιτίζουν και περιορίζουν το ένα το άλλο, αποκαλούμενος ρυθμιστική ακολουθία.

Η θεραπεία ενός ελαττωματικού ή δυσλειτουργικού οργάνου επιτυγχανόταν συχνά με την ενδυνάμωση του οργάνου που προπορευόταν στην ακολουθία που είναι γνωστή ως «γενετήρια ακολουθία».

Η χρησιμότητα αυτού του συστήματος ξεπερνά την απεικόνιση μιας αρμονικής αλληλεπίδρασης, καθώς μπορεί επίσης να προβλέψει ή να ερμηνεύσει τις επιπτώσεις της δυσαρμονίας, όταν τα πράγματα βγαίνουν «εκτός φάσης» και τελικά χάνεται η ισορροπία. Για παράδειγμα, αν η Φωτιά είναι αδύναμη, η επίδραση του Νερού δεν θα είναι απλώς ρυθμιστική, αλλά θα απειλεί να την εξαφανίσει. Αυτό το φαινόμενο είναι γνωστό ως υπερβολική επίδραση ενός Στοιχείου πάνω σε ένα άλλο. ομοίως, αν το Νερό δεν είναι επαρκές, τότε η Φωτιά μπορεί να το εξατμίσει, υπερπηδώντας έτσι το Στοιχείο που την ελέγχει συνήθως. Η αναστροφή της ρυθμιστικής ακολουθίας ονομάζεται αντενέργεια ή «προσβολή».

Η εξέλιξη της ιατρικής συντελέστηκε με την εξάπλωση της θεωρίας των Πέντε Στοιχείων, προκειμένου να συμπεριληφθούν τα βασικά όργανα του σώματος, τα αισθητήρια όργανα και οι σωματικοί ιστοί, τα ανθρώπινα συναισθήματα και οι άυλες πνευματικές ιδιότητες. Σε συνδυασμό με εξωγενείς παράγοντες, όπως είναι η εποχή, το κλίμα, οι τροφές, κ.τ.λ., ολόκληρη η εικόνα αντιστοιχίας αποτελούσε σημείο αναφοράς για διάγνωση και θεραπεία. Καθώς η κινέζικη ιατρική εξελίχθηκε με το πέρασμα των αιώνων, τα Πέντε Στοιχεία απέκτησαν μεγαλύτερη ή μικρότερη σημασία, αλλά η χρησιμότητά τους εξακολουθεί να αναγνωρίζεται ευρέως σήμερα ως ένα γενικό σύστημα ιατρικής αναφοράς. Το σύστημα των Πέντε Στοιχείων είναι ιδιαίτερα αναγνωρισμένο στην Ιαπωνία και η πρακτική του σιάτσου ενισχύεται σε μεγάλο βαθμό από τη γνώση αυτής της παραδοσιακής προσέγγισης.

(Shiatsu-Health, www.lesbian.gr)

Ασκήσεις Shiatsu

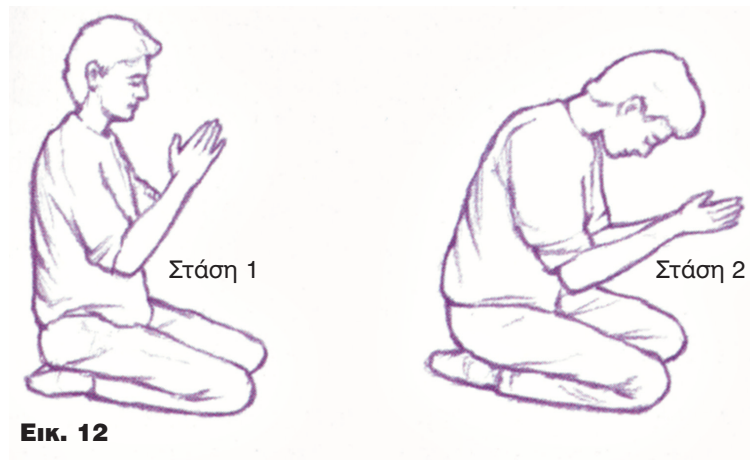
Άνεση και ασφάλεια

Όταν κάνετε σιάτσου ή όταν εφαρμόζεται τις προπαρασκευαστικές ασκήσεις που ακολουθούν, πρέπει να φοράτε χαλαρά, άνετα ρούχα που να σας επιτρέπουν ελευθερία κινήσεων. Τα ρούχα από φυσικές ίνες βοηθούν στην αποφυγή της υπερθέρμανσης. Μετά την άσκηση, φορέστε ένα πουλόβερ για να μην κρυώσετε. Αποφεύγετε τα ρεύματα αέρος.

Εφαρμόστε αυτές τις ασκήσεις με σύνεση. Μην σπρώχνετε ή τεντώνετε υπερβολικά τα μέλη σας. Δουλέψτε σιγά-σιγά τα δύσκαμπτα σημεία. οι ασκήσεις έχουν ως στόχο να ενισχύσουν τη δύναμή σας ως θεραπευτή.

Υπόκλιση

Στους λαούς της Ανατολής η υπόκλιση έχει κοινωνικό και θρησκευτικό χαρακτήρα. Δείχνει σεβασμό και υποταγή σε έναν άλλο άνθρωπο ή «ανώτερο όν». Στην Ιαπωνία, η πράξη της υπόκλισης έχει πολλές έννοιες και βοηθά ώστε να κυλά ομαλότερα η καθημερινή ζωή. Επίσης αποτελεί σημαντικό μέρος της εξάσκησης πολεμικών τεχνών για τους μαθητές, τους δασκάλους και τους αντιπάλους. Η υπόκλιση δεν έχει μόνο συμβολικό χαρακτήρα. Όπως πολλές άλλες τελετουργικές πράξεις, έχει έναν πρακτικό σκοπό. Λειτουργεί πολύ ηρεμιστικά, εξαγνιστικά και αυτοσυγκεντρωτικά στο σώμα και το μυαλό και αποτελεί το κατάλληλο σημείο εκκίνησης για τις ασκήσεις εδάφους. (Βλέπε εικ. 12, 13)

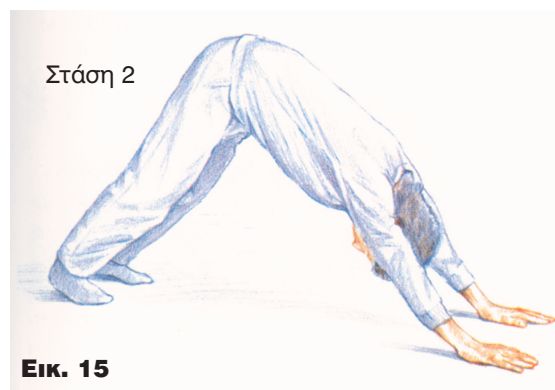


Στα τέσσερα

Αυτή η σειρά ασκήσεων, που βασίζεται στις «στάσεις σκύλου» της γιόγκα, θα σας βοηθήσουν να εξαφανίσετε κάθε ακαμψία της σπονδυλικής σας στήλης, αλλά πρώτα ενδυναμώνοντάς τη και κατόπιν χαλαρώνοντάς τη. Σας βοηθά να νιώσετε το βάρος του στήθους και της κοιλιάς σας που κρέμονται στην κυριολεξία από τη σπονδυλική στήλη, η οποία στηρίζεται από τα χέρια στη μια άκρη και από τα πόδια στην άλλη. Κάθε άσκηση ξεκινά από «τα τέσσερα», με τα χέρια και τους γλουτούς σε ορθή γωνία με το έδαφος. (Βλέπε εικ. 14, 15)



Εικ. 14



Εικ. 15

Μετατόπιση βάρους

Αυτή η άσκηση επιτυγχάνει ρευστότητα στις κινήσεις ανάμεσα στους γοφούς, τη σπονδυλική στήλη και τις αρθρώσεις των ώμων και ενισχύει τη δύναμη και την ευλυγισία των καρπών. Επίσης σας εξοικειώνει με την αίσθηση μετατόπισης του βάρους στα άκρα του σώματος κατά τη διάρκεια των συνεδριών σιάτσου.



Εικ. 16

Μετατόπιση βάρους

Χαλάρωση της κοιλιάς

Οι εξαρτημένες ανακλαστικές αντιδράσεις μάς κάνουν συχνά να σφίγγουμε τους στομαχικούς μυς είτε για χάρη της εμφάνισης είτε για να απομακρύνουμε τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας από τα κάτω μέρη του σώματος. Αφήστε τη σπονδυλική στήλη να χαλαρώσει και την κοιλιά σας να κρεμάσει. Τότε η ενέργεια και το αίμα θα κυκλοφορήσουν ελεύθερα στην κοιλιακή χώρα και έτσι θα δημιουργηθεί ένα ισχυρό κέντρο. Στην Ιαπωνία, η κοιλιά είναι γνωστή ως "Hara". Το σφίξιμο της κοιλιάς είναι ένδειξη έντασης. Όποτε συνειδητοποιείτε ότι το κάνετε, εκπνεύστε, χαλαρώστε και διώξτε την ένταση.

Ο φυσικός ερπυσμός

Ο ερπυσμός είναι κάτι που πολλοί από εμάς έχουν να κάνουν εδώ και πολλά χρόνια. Ακόμα και στην παιδική ηλικία, πολλοί από εμάς ενθαρρύνθηκαν πολύ έντονα να διακόψουν αυτή τη συνήθεια που σήμερα πιστεύεται ότι επηρεάζει την ανάπτυξη της νοημοσύνης. Τα παιδιά επαινούνται για κάθε πρόωρο βήμα που κάνουν και με αυτό τον τρόπο προχωρούν στη σχολική ηλικία και στην ενήλικη και επαγγελματική φάση της ζωής τους. Έτσι ευνοείται η ανάπτυξη της νοημοσύνης του ανθρώπου, αλλά εξασθενίζει η σχέση του με το έδαφος. Πρέπει να «σταθούμε στα δυο μας πόδια», να γίνουμε «ορθοί πολίτες», να «περπατάμε ευθυτενείς», «να φτάσουμε στην κορυφή» κ.ο.κ. Δυστυχώς, για να ικανοποιήσουμε αυτές τις προσδοκίες, πρέπει να αποκτήσουμε ακαμψία. Έτσι, είναι ανακουφιστικό να καθίσουμε κάτω και να αρχίσουμε να έρπουμε ξανά.

Αρχίστε αργά από την προηγούμενη άσκηση. Ξέρετε πώς να το κάνετε! Μπουσουλίστε φυσικά μέσα στο δωμάτιο, παρατηρώντας το πώς διατηρείτε την ισορροπία σας στα τρία άκρα ενώ ανασηκώνετε και κινείτε το τέταρτο. Αν μπουσουλήσετε πού αργά, ακόμα και αν σταματήσετε και κινηθείτε προς τα πίσω, θα ανακαλύψετε κάτι πολύ σημαντικό για το σιάτσου – την ικανότητα αύξησης ή μείωσης του βάρους σε κάθε μέλος απλώς και μόνο με την κίνηση από το κέντρο βάρους σας.

Κάθισμα οκλαδόν

Για τους περισσότερους ανθρώπους του κόσμου, το κάθισμα οκλαδόν αποτελεί οικεία στάση. Κατά τις αγροτικές εργασίες, το μαγείρεμα, το γεύμα, τη χειροτεχνία και τις εορταστικές δραστηριότητες συνηθίζουμε να καθόμαστε οκλαδόν, να σκύβουμε και να γονατίζουμε. ο πιο στατικός τρόπος ζωής μάς κάνει να θεωρούμε αυτή τη στάση άγνωστη και δύσκολη. Η καθιστική εργασία σε γραφεία με σύγχρονα μηχανήματα είναι η αιτία πολλών προβλημάτων στην πλάτη, την κοιλιά και τη λεκάνη. Γι' αυτό το λόγο, το γονάτισμα και το κάθισμά οκλαδόν κάνουν καλό.

Η στάση Seiza

Η Seiza είναι η φυσική στάση καθίσματος στην καθημερινή ζωή των Ιαπώνων και εφαρμόζεται στο επίπεδο του εδάφους. Η θέση καθίσματος έχει επίσης επίσημο χαρακτήρα. οι Ιάπωνες κάθονται σε στάση Seiza πριν από τις πολεμικές τέχνες, κατά τη διάρκεια της τελετής του τσαγιού ή για το διαλογισμό Zen, όπου το μόνο που χρειάζεται να κάνει κανείς είναι να κάθεται. Η στάση αυτή προσφέρει μια σταθερή βάση. Όταν κάποιος κάθεται ακίνητος, τα πόδια λειτουργούν σαν μαξιλάρι που αναστηλώνει την πλάτη και κρατά τη ραχοκοκαλιά ίσια. Για αυτούς τους λόγους, πολλοί την προτιμούν σε σχέση με το κάθισμα με σταυρωμένα πόδια που υιοθετείται από άλλους παραδοσιακούς πολιτισμούς. Είναι η καλύτερη στάση για την έναρξη του σιάτσου, επειδή από αυτή πηγάζουν φυσικά όλες οι άλλες στάσεις γονατίσματος ή καθίσματος οκλαδόν. (Βλέπε εικ.17, 18)



Εικ. 17

Γονάτισμα σε
στάση Seiza



Εικ. 18

Θέσεις οκλαδόν
για διατήρηση
της ευλυγξίας
σας.

Ασκήσεις σε βαθύ κάθισμα

Εύλογα αισθανόμαστε την ανάγκη να προστατεύσουμε τα χαμηλότερα σημεία του σώματός μας, αλλά πολλοί από εμάς γίνονται ανήσυχοι και «αποκομμένοι» από το κάτω μέρος του σώματός τους. Το κάθισμα με σταυρωμένα πόδια μαρτυρά αυτή την ανάγκη για προστασία. Παρόμοιες, όμως, στάσεις δεν βοηθούν καθόλου τη στάση του σώματος και την κυκλοφορία του αίματος. οι δύο πρώτες ασκήσεις ανοίγουν την βουβωνική χώρα και ενισχύουν την κυκλοφορία του αίματος προς τα όργανα και τους μυς της κάτω κοιλιακής χώρας. Ωστόσο, αυτές οι βαθιές εκτάσεις είναι κοπιαστικές και απαιτητικές. (Βλέπε εικ. 19, 20, 21, 22)

(Μέθοδος σωματοψυχικής θεραπευτικής Μαργιωρής-Shiatsu εκδόσεις Ψυχολού)



Εικ. 19 Έκταση σε βαθύ κάθισμα.



Εικ. 20 Περιστροφή σε οχτάρι.



Εικ. 21 Βαθιά έκταση 1.

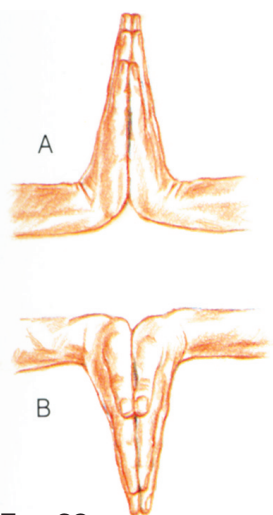


Εικ. 22 Βαθιά έκταση 2.

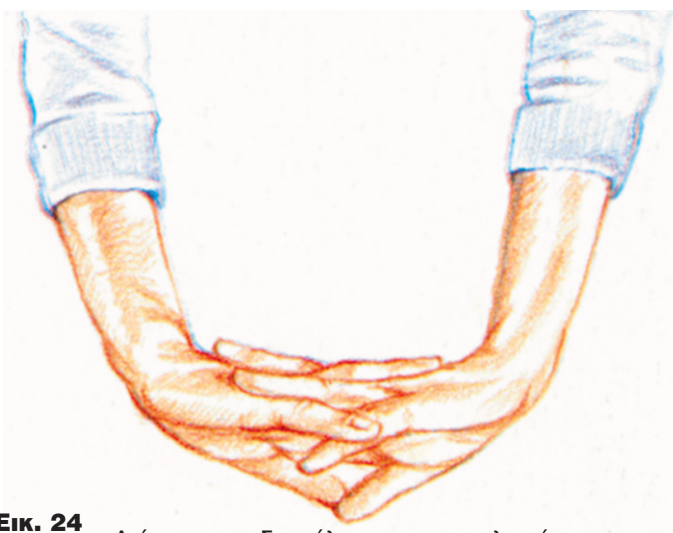
Ασκήσεις χεριών

Τα δάκτυλα, τα χέρια και οι καρποί μας αποτελούν τα βασικά εργαλεία μας στο σιάτσου. Η δύναμη και η ευλυγισία τους παίζουν εξαιρετικά σημαντικό ρόλο. οι ασκήσεις που ακολουθούν, γνωστές στους μουσικούς, τους αθλητές και τους χειρομαλάκτες, μπορούν να εκτελέσουν με οποιαδήποτε μορφή_ ως μέρος ενός ολοκληρωμένου προγράμματος σωματικών ασκήσεων_ ως ανεξάρτητη ακολουθία ή μεμονωμένα ανά πάσα στιγμή. Κάντε τις ενώ περιμένετε το λεωφορείο ή το τρένο αγνοώντας τα βλέμματα των περαστικών!

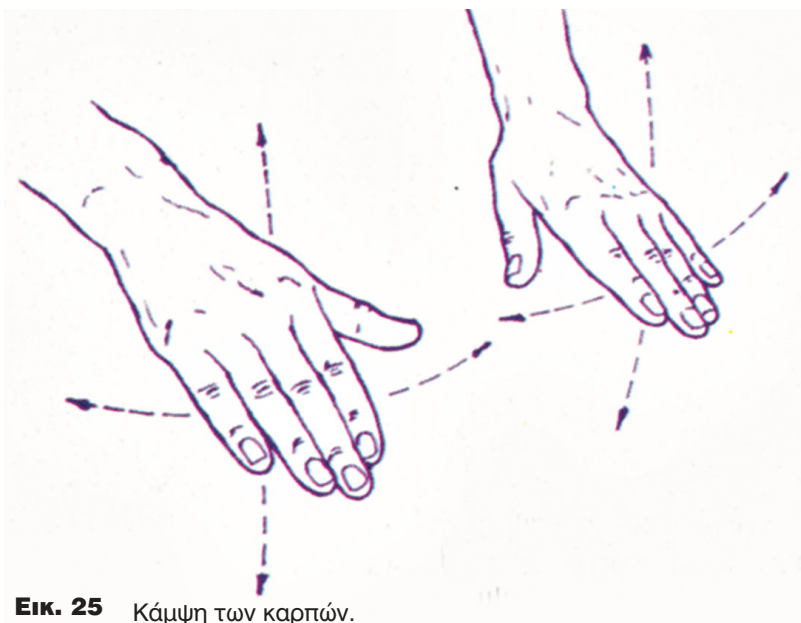
Προσέχετε τη στάση σας ακόμα και όταν συγκεντρώνεστε στα χέρια σας. Χαλαρώστε τους ώμους και προσπαθήστε να μη συνοφρυώνεστε, να μην τρίζετε τα δόντια σας ούτε να κρατάτε την αναπνοή σας. Ηρεμήστε και χαλαρώστε. Κατά διαστήματα κουνάτε τα χέρια σας δυνατά, ανάμεσα στις ασκήσεις. Θυμηθείτε, συγκρατούν την ένταση ακριβώς όπως και όλα τα άλλα μέλη του σώματος. (Βλέπε εικ. 23, 24, 25)



Εικ. 23 Διάταση καρπών.



Εικ. 24 Διάταση των δαχτύλων και των παλαμών.

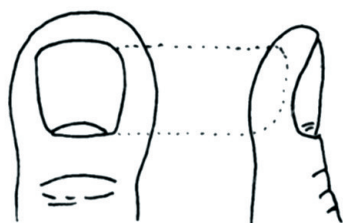


Εικ. 25 Κάμψη των καρπών.

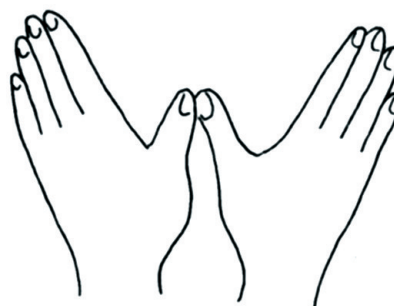
Ασκήσεις δαχτύλων

Στις ασκήσεις του σιάτσου τα δάχτυλα χρησιμοποιούνται με συγκεκριμένο τρόπο. Χρειάζονται δύναμη, ευλυγισία και μια αίσθηση χαλάρωσης. Στις περισσότερες τεχνικές σιάτσου, πρέπει να ρίχνετε το βάρος σας στα δάχτυλα και τους αντίχειρες και όχι απλώς να ασκείτε πίεση επάνω τους. Επίσης, χρησιμοποιείτε συχνά τα δάχτυλα για να παρέχετε σταθερότητα ενώ στηρίζεστε στους αντίχειρες. Ακόμα σημαντικότερο είναι το γεγονός πως τα δάχτυλα είναι όργανα της αφής. Σας παρέχουν πληροφορίες σχετικά με τη φυσική και «ενεργειακή» κατάσταση των ανθρώπων με τους οποίους δουλεύετε. (Βλέπε εικ. 26)

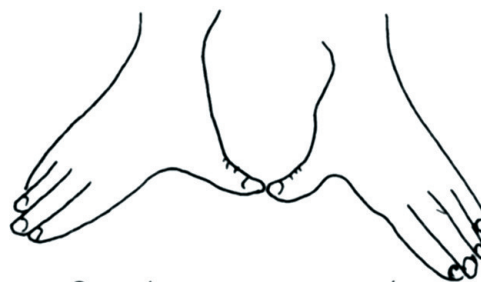
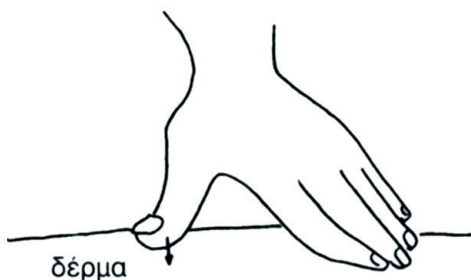
(Τεχνικές Θεραπευτικής Μάλαξης Αλεξάνδρα Χριστάρα-Παπαδοπούλου 2001)



κάθετη πίεση



Οι αντίχειρες να ακουμπούν στα πλάγια



Οι αντίχειρες να ακουμπούν στις άκρες

Εικ. 26 Πίεση με τη ρώγα του δαχτύλου και πίεση με τις παλάμες.

Ασκήσεις Αναπνοής

Αναπνοή

Η ένταση, το άγχος και το σοκ εμποδίζουν την κίνηση του διαφράγματος και των πλευρικών μυών με αποτέλεσμα να αναστέλλουν τον αναπνευστικό μηχανισμό. Η ακόλουθη αβαθής αναπνοή περιορίζει την ενέργεια του σώματος. οι ασκήσεις που ακολουθούν εξουδετερώνουν αυτό τον περιορισμό και θα σας βοηθήσουν να δουλέψετε πιο έντονα την αναπνοή σας, αυξάνοντας την ισχύ των κινήσεών σας. Όλες αυτές οι ασκήσεις ξεκινούν από όρθια θέση. Με τα πόδια σταθεροποιημένα στη «Γη» μπορείτε να φτάσετε ψηλά στο «ουράνιο Βασίλειο», το οποίο σχετίζεται παραδοσιακά με το Κι στην ανατολική ιατρική. οι Πνεύμονες κυκλοφορούν αυτή τη ζωτική ενέργεια μέσω των Καναλιών σε όλα τα μέρη του σώματος, μέσω του διαφράγματος της κοιλιάς, η Hara, όπου συγκεντρώνεται στο ζωτικό κέντρο, γνωστό στα Ιαπωνικά ως «Tanden». Το κέντρο αυτό είναι αντίστοιχο του κέντρου βαρύτητας του σώματος. οι ενέργειες του ουρανού και της Γης ενώνονται σε αυτό το σημείο για να προσφέρουν δύναμη, αρμονία και αυθορμητισμό στις κινήσεις σας.

Η έκταση

Η έκταση ανοίγει το στέρνο και το διάφραγμα. Σταθείτε όρθιοι με τα πόδια ανοιχτά, τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα και στηρίξτε τη μέση σας τοποθετώντας τις γροθιές ή τις παλάμες των χεριών σας στο σημείο εκείνο όπου νιώθετε πιο άνετα. Τεντωθείτε προς τα πίσω από το σημείο των γοφών σας, σχηματίζοντας μια ελαφρά καμπύλη με την πλάτη σας – σαν τόξο. Κοιτάζετε ίσια μπροστά: αν κοιτάζετε προς τα πάνω αποσπάται η προσοχή σας και αποπροσανατολίζεστε. Εισπνεύστε και εκπνεύστε βαθιά, ανοίγοντας το στέρνο, το διάφραγμα και την κοιλιά σας. Η μέση και οι ώμοι σας θα σφίξουν. Προσπαθήστε να χαλαρώσετε τα σημεία αυτά και να κρατήσετε τους όμους σας κάτω. Μετά από ένα περίπου λεπτό, ισιώστε το σώμα σας και κάντε αργά την εμπρόσθια κάμψη. Η εμπρόσθια κάμψη και η μισή κάμψη (κάτω) και ασκήσεις συμπληρωματικές και θα αυξήσουν τα επίπεδα ενέργειας του οργανισμού σας.

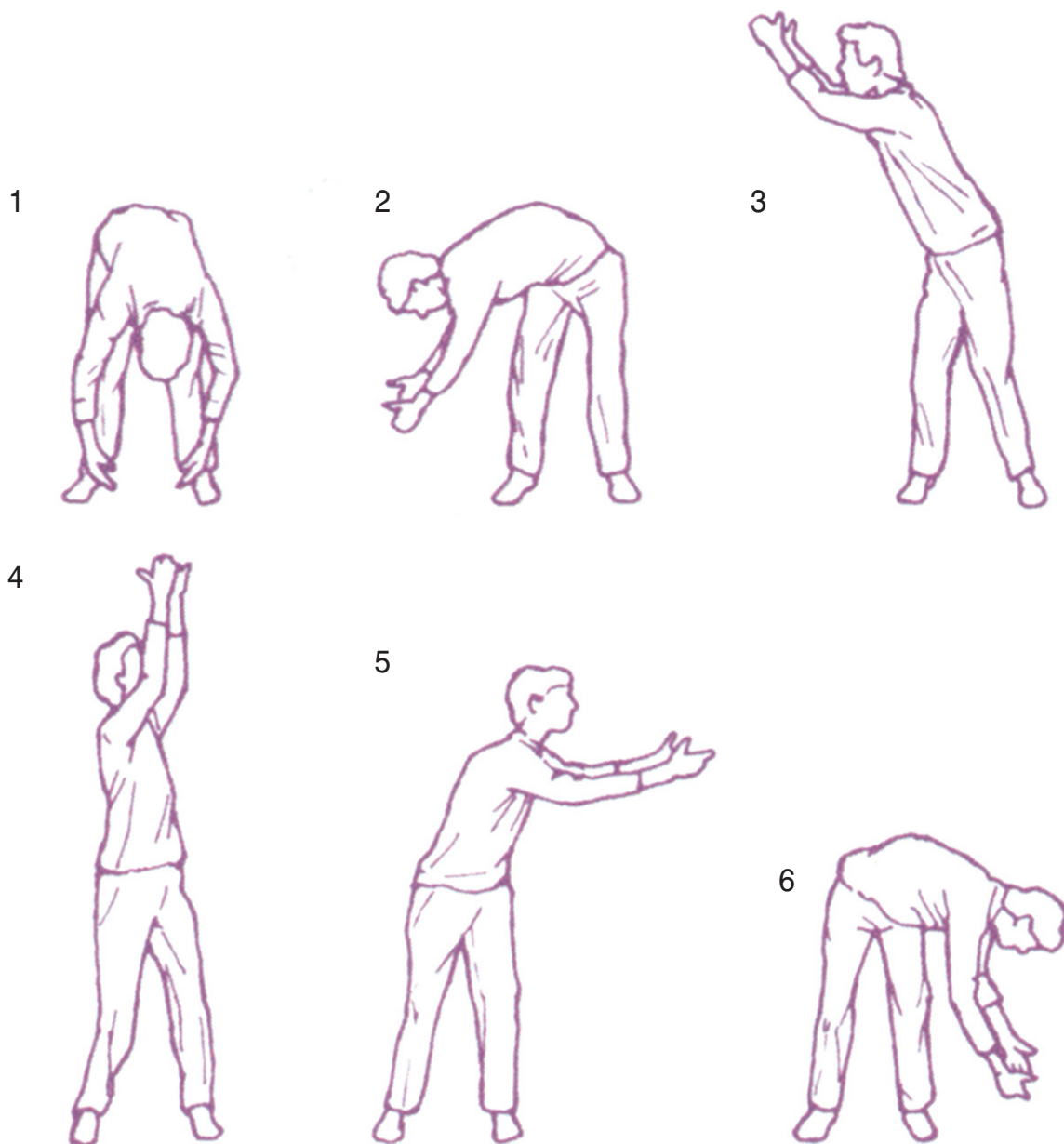


Εικ. 27

Έκταση κορμού

Ο κύκλος

Από τη θέση της εμπρόσθιας κάμψης (στάση 1) με τους ώμους χαλαρωμένους και ελαφρώς λυγισμένους, φανταστείτε ότι τα χέρια σας περιβάλλουν μια σφαίρα ενέργειας η οποία γεμίζει κάθε φορά που εισπνέετε. Φανταστείτε τη Γη να δίνει στα πόδια σας στήριξη ή ανύψωση. Έτσι θα μπορέσετε να σταθεροποιήσετε καλά τα πόδια σας για να αποκτήσετε μια γερή βάση για την κίνησή σας. (Βλέπε εικ. 28)

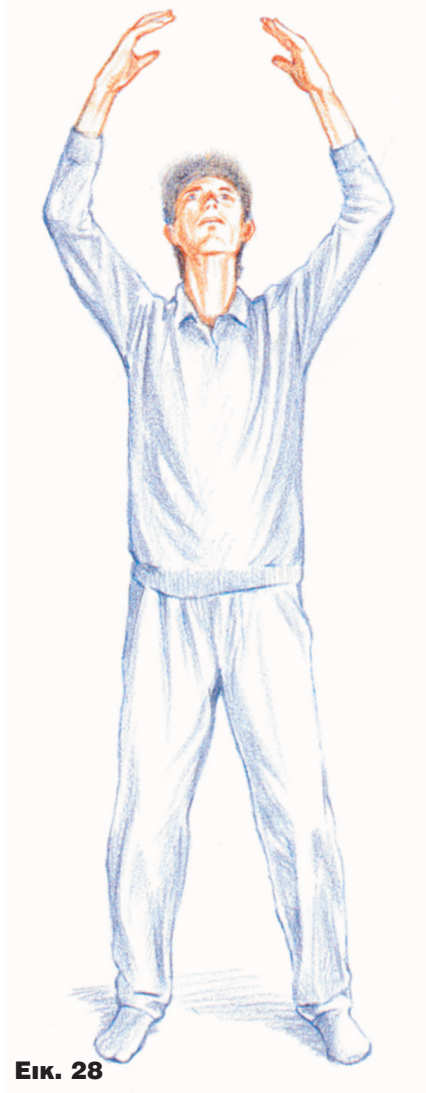


Εικ. 28 Θέσεις κύκλου.

Η ένωση του νου, του σώματος και της αναπνοής

Καθώς μαθαίνετε να συντονίζετε την αναπνοή σας με την κίνηση του σώματός σας, θα ανακαλύψετε ότι μπορείτε να δουλέψετε αργά και απαλά καταβάλλοντας την ελάχιστη δυνατή προσπάθεια. Αυτό είναι μια από τις βασικές αρχές των κινέζικων ασκήσεων που είναι γνωστές ως Τάο Γιν και Τσι Κουνγκ: πρόκειται για κίνηση από μια χαλαρή πνευματική κατάσταση. ο νους, όντας χαλαρός, επικεντρωμένος και αποσπασμένος, κατευθύνει το Κι που επηρεάζει τις φυσικές ιδιότητες του σώματος. ο νους εναρμονίζει την αναπνοή με τη σωματική κίνηση και αυτή η αρμονία είναι ο δρόμος προς την εσωτερική υγεία. Η παράδοση Τσι Κουνγκ διδάσκει πως «ο Νους ελέγχει το Κι, το Κι κινείται, αλλά ο Νους δεν κινείται». Η πιο απλή μέθοδος που χρησιμοποιείται στο Τσι Κουνγκ για να επιτευχθεί αυτή η αταραξία του νου, είναι η προσήλωση στον ήχο της αναπνοής, η αυτοσυγκέντρωση στις κινήσεις του σώματος και η ενατένιση του ορίζοντα, χωρίς ο νους να αποσπάται από εξωτερικά αντικείμενα.

(Shiatsu Treatments and Their Effects, www.articlesnatch.com)



Εικ. 28

Στήριξη του Ουρανού.

Σταθείτε στη Γη, στηρίξτε τον ουρανό

Φαινομενικά, αυτή η θέση είναι στατική, αλλά καθώς αυτοσυγκεντρώνεστε στο στηρικτικό Κι της Γης, θα νιώσετε την εσωτερική δυναμική της άσκησης αυτής. Αφήστε αυτή τη δύναμη να διαπεράσει το σώμα σας και να προσθέσει ισχύ στα χέρια σας για να στηρίξουν τον ουρανό.

Εργαλεία και τεχνικές

Στο σιάτσου, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σχεδόν όλα τα μέρη του σώματός μας. Όλες οι τεχνικές σιάτσου αφορούν στη διοχέτευση του βάρους του σώματος μέσα από τα δάχτυλα, τους αντίχειρες, τις παλάμες, τους αγκώνες, τα γόνατα ή τα πέλματα. Το αποτελεσματικό σιάτσου εξαρτάται από τον τρόπο με τον οποίο ασκείτε πίεση μέσω αυτών των μερών στον παρτενέρ σας.



Εικ. 30



Εικ. 31

Εφαρμογή πίεσης στη πλάτη με ολόκληρη τη παλάμη.

Παλαμιαία πίεση

Η παλαμιαία πίεση είναι μια από τις πιο απλές και συνηθισμένες τεχνικές σιάτσου. Σημαίνει «στήριξη» ή «συγκράτηση» με την ανοιχτή παλάμη. Η παλαμιαία πίεση είναι ήπια αλλά σταθερή, είναι υποστηρικτική, ανακουφιστική και τονωτική – παροτρύνει τη ροή του Κι και αποκαθιστά την κυκλοφορία σε σημεία υποκείμενης αδυναμίας. Χρησιμοποιήστε την τεχνική αυτή για να εξαφανίσετε την ακαμψία και τις αμυντικές αντιδράσεις σε οποιοδήποτε μέρος του σώματος, προτού συνεχίσετε με την τεχνική της πίεσης με τους αντίχειρες.



Εικ. 32 Παλαμιαία πίεση στομάχου.

Αρχές και Τεχνικές

Οτιδήποτε και να κάνουμε, χρειαζόμαστε τα καλύτερα δυνατά εργαλεία. Όσο καλύτερη είναι η ποιότητα και μεγαλύτερη η ακρίβειά τους, τόσο πιο ευχάριστη είναι η εργασία και πιο ουσιαστικό το αποτέλεσμα. Το σιάτσου είναι ευχάριστο, ενδιαφέρον και εποικοδομητικό, αλλά δεν παύει να είναι μια εργασία. Τα «εργαλεία» σας είναι τα μέρη του σώματός σας, κυρίως τα χέρια και τα δάχτυλα, και εσείς είστε ο μηχανισμός που τα συντονίζει. Αυτό το κεφάλαιο θα σας εξοικειώσει με τους καινούργιους τρόπους χρήσης του σώματός σας – αποτελεί κάτι σαν εγχειρίδιο για το μοντάρισμα ενός εξαιρετικού μηχανήματος.

Οι ειδικές τεχνικές και αρχές σιάτσου μάς επιτρέπουν να χρησιμοποιούμε το σώμα αποτελεσματικά, χωρίς ένταση ή κούραση. οι βασικές τεχνικές του σιάτσου για πίεση μας βοηθούν να μεταδίδουμε το Κι μέσα από το σώμα στον παρτενέρ μας. οι διατάσεις και οι περιστροφές που ακολουθούν ανοίγουν τα Κανάλια και χαλαρώνουν τις αρθρώσεις, γεγονός που βελτιώνει τη ροή του Κι.

Μαθαίνοντας και εφαρμόζοντας τις πιο προηγμένες τεχνικές που εξηγούνται στο τελευταίο μέρος του κεφαλαίου, μπορείτε να αναπτύξετε τις επιδέξιες αυτές ικανότητες που προσφέρουν φυσική ισχύ και ζωτικότητα στο σιάτσου σας.

Στο πρακτικό επίπεδο, θα θυμάστε ότι θα χρειαστείτε κάποια «εξαρτήματα». Πρώτον, το πάτωμα. Δουλέψτε πάνω σε κάτι σταθερό, αλλά άνετο: μια χοντρή μοκέτα ή διπλωμένη κουβέρτα είναι κατάλληλη, αλλά το παραδοσιακό γιαπωνέζικο στρώμα «futon» με τρεις επιστρώσεις είναι ιδανικό για το σιάτσου. Χρησιμοποιήστε ένα χαμηλό μαξιλάρι για το κεφάλι του παρτενέρ σας, λίγα μαξιλάρια για τους αστραγάλους και τα γόνατα και έναν ήσυχο χώρο.

Πίεση με τους αντίχειρες

Ο αντίχειρας είναι πιο διεισδυτικός, επακριβής και γενικά διεγερτικός από την παλάμη. Είναι το «δάχτυλο» που χρησιμοποιείται περισσότερο στο σιάτσου. Πάντοτε να χρησιμοποιείτε τον αντίχειρα τεντωμένο: φανταστείτε ότι είναι η άμεση συνέχεια της γραμμής του χεριού σας. Μην τον λυγίζετε στην πρώτη άρθρωση και μη χρησιμοποιείτε τους μύς του για να πιέσετε το σημείο. Έτσι χάνετε την ευαισθησία και την αίσθηση, κουράζεστε και ίσως να ασκήσετε πολύ ελαφριά ή πολύ έντονη πίεση, ανάλογα με τη δύναμή σας.

Οι πρώτες αρχές της πίεσης

Οι δάσκαλοι του σιάτσου Ζεν τονίζουν ότι πρέπει να χρησιμοποιούμε το βάρος του σώματος και όχι την πίεση. «Γέρνετε, μην πιέζετε», λένε. Ωστόσο, το σιάτσου περιγράφεται σε άμεση συνάρτηση με την πίεση. Είναι δύσκολο να φανταστούμε μια πίεση που δεν «πιέζει». Για να κάνετε καλό σιάτσου, πρέπει να γέρνετε και να αφήνετε ελεύθερο το βάρος του σώματός σας και όχι να σπρώχνετε ή να πιέζετε. ο Μασουνάγκα το περιέγραψε σαν μια «διεισδυτική πίεση», που συνδυάζει τρία τεχνικά χαρακτηριστικά: κάθετη πίεση, στατική πίεση και υποστηρικτική πίεση. Δεν έχει καμία σχέση με τη δύναμη ή την προσπάθεια, είναι κάτι που επιτρέπει στα Κι του πομπού και του δέκτη να αλληλεπιδρούν.

Ακούστε τον παρτενέρ σας

Ο καλύτερος τρόπος για να «ακούσετε» ή να συντονιστείτε με το Κι του παρτενέρ σας ενόσω ασκείτε πίεση, είναι να προσέξετε την αναπνοή του – άλλοτε αβαθής, άλλοτε βαθύτερη, άλλοτε συγκρατημένη και άλλοτε σαν αναστεναγμός. Χαλαρώστε και αφεθείτε στα συναισθήματά σας. Μετά, μπορείτε να προχωρήσετε.

Χρησιμοποιώντας τους αγκώνες, τα γόνατα και τα πέλματα

Υπάρχουν τρεις λόγοι για τους οποίους χρησιμοποιούνται οι αγκώνες, τα γόνατα και τα πέλματα. Πρώτον, οι αντίχειρες και τα δάχτυλα μπορεί να κουραστούν από τις φυσικές απαιτήσεις του σιάτσου. Δεύτερον, οι αγκώνες, τα γόνα-

τα και τα πέλματα είναι κατάλληλα για τα πιο δυνατά και εύρωστα άτομα και μέρη του σώματός. ο τρίτος λόγος είναι ότι οι αγκώνες και τα γόνατα είναι εξαιρετικά εργαλεία και τους άκαμπτους ή τεταμένους μυς. Η χρήση τους αγκώνα ή του γόνατος με αυτό τον τρόπο είναι γνωστή ως «τεχνική νάρκωσης». Σας βοηθά να εισχωρήσετε σε σημεία αποφραγμένου Κι με «φιλικό» τρόπο, ώστε να το απελευθερώσετε και να μειώσετε τον πόνο. Το πίσω μέρος της παλάμης μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί με παρόμοιο τρόπο.

Η τεχνική των αγκώνων είναι πολύ ευπροσάρμοστη. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί στους ώμους, την πλάτη, τους γλοτούς, τους γοφούς, τους μηρούς, το κάτω μέρος των ποδιών και μερικές φορές ακόμα και στα χέρια.

Οι μόνες τεχνικές ποδιών που περιγράφονται σε αυτό το βιβλίο είναι ειδικά για τα πέλματα του θεραπευόμενου. Είναι ασφαλείς, εύκολες στην εφαρμογή και πολύ ευχάριστες για τον δέκτη του σιάτσου, ενώ προσφέρουν στον πομπό ένα ευχάριστο διάλειμμα από την εργασία στο πάτωμα.

Στήριξη του σώματος

Στηρίζοντας ολόκληρο το σώμα σας, χρησιμοποιείτε και τα τρία στοιχεία της διεισδυτικής πίεσης. οι ασκήσεις που παρουσιάζονται σε αυτές τις σελίδες έχουν ως στόχο τους να σας βοηθήσουν να καταλάβετε τη διαφορά ανάμεσα στη στήριξη και την πίεση.

(Πως επιδρά το Shiatsu Μαρία Γριλάκη)



Εικ. 33



Εικ. 34

Στήριξη σώματος σε καθιστή θέση.

Κάθετη πίεση

Φροντίζετε πάντα να σχηματίζετε ορθή γωνία ανάμεσα στην κατεύθυνση της πίεσης που ασκείτε και το σώμα του παρτενέρ σας. Αυτό είναι το Γιανγκ της διεισδυτικής πίεσης, ο καλύτερος τρόπος για να έρθετε σε επαφή με το Κι – κατευθείαν.

Στατική πίεση

Η στήριξη του βάρους του σώματος χωρίς κίνηση είναι μια πιο παθητική, δεκτική εκδοχή Γιν του σιάτσου. Όταν τα χέρια σας είναι ακίνητα, μπορείτε να συντονιστείτε με το Κι του παρτενέρ σας. Δεν χρειάζεται να κάνετε τίποτα – το Κι θα ανταποκριθεί, επειδή η φύση του είναι να κινείται. Κάθε επιπλέον κίνηση που ίσως κάνετε, θα δυσχεράνει αυτή την ανταπόκριση.

Υποστηρικτική πίεση

Έχετε ήδη εξοικειωθεί με την ιδέα του εδάφους καθώς στηρίζεστε. Η υποστηρικτική πίεση είναι αφενός μια τεχνική με την οποία στηρίζουμε τον παρτενέρ μας και, αφετέρου, μια ιδιότητα αφής που αποπέμπει φροντίδα, εκτίμηση και ασφάλεια. Αποτελεί ακόμα μια κρυφή, Γιν, εκδοχή του καλού σιάτσου που σχετίζεται με τη Γη.

Το χέρι στήριξης

Προσφέρει ισορροπία για την επικείμενη πίεση του άλλου χεριού. Μερικές φορές χρησιμοποιούμε ολόκληρο το σώμα για να προσφέρουμε στήριξη, ιδιαίτερα για την εκτέλεση του σιάτσου σε καθιστή θέση.

Αμοιβαία στήριξη

Στηρίζεστε όχι μόνο από το έδαφος αλλά και από το σώμα του παρτενέρ σας. ο βαθμός εμπιστοσύνης στη φυσική δύναμη και στήριξη του παρτενέρ σας καθορίζει την ποιότητα της ενέργειας που δέχεται από εσάς. Η στήριξη είναι διττή διαδικασία. οδηγεί σε μια αμοιβαία εμπιστοσύνη που καταλήγει στη χαλάρωση – και αυτή είναι η στιγμή που επέρχεται η αλλαγή από την ελεύθερη κίνηση Κι μέσα στο σώμα του παρτενέρ σας. ο ιαπωνικός γραφικός χαρακτήρας για το «ανθρώπινο ον» μοιάζει με δύο ράβδους που στηρίζει η μία την άλλη. Εκφράζει τη θεμελιώδη ανάγκη του ενός ανθρώπινου όντος για το άλλο.



Εικ. 35

Αμοιβαία στήριξη.

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 αυτό, οι περιστροφές και οι διατάσεις είναι μια ιδιαίτερη πολύτιμη πτυχή της θεραπείας.

Εφόσον εκτελέσετε τις ασκήσεις που ακολουθούν σε αυτή και την επόμενη σελίδα, προσπαθήστε να ενσωματώσετε τις αρχές της προηγούμενης τεχνικής σιάτσου, ιδιαίτερα τη «Διατήρηση της Hara ανοιχτής» και τη «Νοερή σύλληψη κύκλων».

(Ιαπωνική Χειροπρακτική εφημερίδα Ελευθεροτυπία)



Εικ. 36

Περιστροφή του ποδιού



Εικ. 37 Περιστροφή κεφαλιού.



Εικ. 38 Περιστροφή κεφαλιού.

Περιστροφή χεριού

Για την τεχνική αυτή, επεκτείνετε τη στάση του σώματός σας ακουμπώντας στο έδαφος το γόνατο που βρίσκεται κοντά στον παρτενέρ και ανασηκώνοντας το άλλο έτσι ώστε το πέλμα να ακουμπά στο έδαφος. Πιάστε γερά το επάνω μέρος του ώμου του παρτενέρ σας 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. Περιγράφονται λεπτομερώς παρακάτω στο βιβλίο, στην ενότητα με τα επιμέρους προγράμματα ασκήσεων. Το πόδι είναι βαρύ και γι' 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 σας παρέχουν περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την κατάσταση του παρτενέρ σας. 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.

Οι αρχές της προηγμένης τεχνικής

Από τις βασικές αρχές και τεχνικές, μπορείτε να προχωρήσετε στην εμπάθυνση των γνώσεών σας σχετικά με τις λεπτές ιδιότητες του σιάτσου. Έτσι βελτιώνεται η εμπειρία του παρτενέρ σας καθώς και η δική σας ικανότητα ως θεραπευτή σιάτσου. Η υιοθέτηση αυτών των δεξιοτήτων προσφέρει μεγάλη ισχύ στο Κι, αλλά χρειάζεται πολλά χρόνια εξάσκηση. Ωστόσο, από κάπου πρέπει να ξεκινήσετε και τώρα είναι η κατάλληλη στιγμή – στο Ζεν δεν υπάρχουν ειδικοί, μόνο αρχάριοι.

Η χρήση και των δύο χεριών

Αυτή η αρχή που αναπτύχθηκε από τον Μασουνάγκα αποτελεί ένα μοναδικό ιδιαίτερο χαρακτηριστικό του σιάτσου Ζεν. Το σιάτσου έχει να κάνει με τη στήριξη, μια ιδιότητα Γιν, και την κίνηση, ένα δυναμικό χαρακτηριστικό Γιανγκ. Τα δυο μας χέρια εναρμονίζουν το Γιν και το Γιανγκ, την υποστηρικτική και τη δυναμική πλευρά του σιάτσου αντίστοιχα. Με την εξάσκηση, αρχίζουμε να νιώ-

θουμε την ενοποιητική τους δύναμη στην επίδραση του παρτενέρ μας. Το ένα χέρι επιτελεί την υποστηρικτική λειτουργία τόσο για τον καρπό όσο και για τον δέκτη. Παραμένοντας στατικό, επικοινωνεί με τα «κέντρα ενέργειας» του δέκτη και μερικές φορές ονομάζεται «ακουστικό» ή «γωνιός». Το άλλο, πιο ενεργό χέρι, αποκαλούμενο μερικές φορές «παιδί», ακολουθεί το Κι στην κίνησή του μέσα στο σώμα, διερευνώντας την κατάσταση του δέκτη. Και τα δύο χέρια μπορούν να παίξουν τον στηρικτικό ρόλο ανάλογα με τις απαιτήσεις, ενώ το σημαντικό είναι ο «γωνιός» και το «παιδί» να βρίσκονται «σε επαφή» μεταξύ τους.



Χρήση των χεριών σε διάφορα σημεία.

Συνέχεια

Η αίσθηση ροής και συνέχειας είναι ουσιώδης για τη βελτίωση της εμπειρίας του παρτενέρ σας στο σιάτσου. Η συνέχεια εξαρτάται από τις κινήσεις σας και το επίκεντρο του μυαλού σας.

Επικεντρωθείτε στην κινητική χρήση των χεριών σας καθώς δουλεύετε πάνω στο σώμα του παρτενέρ σας. Ακολουθήστε το Κι μέσα στα Κανάλια του γλιστρώντας διαρκώς το ενεργητικό σας χέρι χωρίς να χάνετε επαφή, για να νιώσετε την κατάστασή του και να εντοπίσετε τα tsubos του. Κινηθείτε ή σταματήστε όποτε χρειαστεί, και πάντα να διατηρείτε επαφή με το χέρι στήριξης.

Επικεντρώστε την προσοχή σας στην αναπνοή του παρτενέρ σας και δούλεψτε με τη Hara σας.

Όταν το σώμα και ο νους σας συντονιστούν, ο παρτενέρ σας δεν θα νιώθει την τεχνική σας, αλλά θα αισθάνεται την ευεργετική δράση του σιάτσου. Η σωστή συνέχεια εξαρτάται από την ικανότητά σας να δουλεύετε με τη Hara σας.

Δουλεύοντας με τη Hara

Πρόκειται για την κοιλιά. Θεωρείται όχι μόνο το φυσικό κέντρο βαρύτητας, αλλά και η έδρα της ιδιοσυστατικής ενέργειας και γενετήριας δύναμης, αφενός το σημείο από όπου πηγάζει το Κι και, αφετέρου, το μέρος όπου επιστρέφει. Στην Ιαπωνία, το να «έχεις καλή Hara» σημαίνει να έχεις καλή υγεία και ζωτικότητα. Το να είναι κανείς «σε Hara» σημαίνει να γνωρίζει τον εαυτό του, να είναι συντονισμένος και χαλαρός.

Η Hara τροφοδοτείται από την αναπνοή και ενισχύεται από τη σωστή διατροφή και πέψη καθώς και από την επαρκή ανάπαυση.

Στην πράξη, η Hara είναι το κέντρο δράσης. Η «κίνηση με τη Hara» είναι η επιτομή του καλού σιάτσου. Μπορείτε να μάθετε να κινείστε με τη Hara σας διαβάζοντας την παράγραφο «Διατήρηση της Hara σας ανοιχτής» και «Κρατώντας το βάρος σας χαμηλά».

Το Tanden και το Mei Mon

Το κέντρο της Hara είναι ένα σημείο που βρίσκεται τρία δάχτυλα κάτω από τον αφαλό. Είναι γνωστό ως Tanden ή «Θάλασσα του Κι». Ένα ανάλογο σημείο που συνδέεται με το Tanden μέσω των Νεφρών είναι το Mei Mon, που βρίσκεται στο κέντρο της σπονδυλικής στήλης, ανάμεσα στον δεύτερο και τον τρίτο σπόνδυλο. Επίσης γνωστό και ως «Πύλη της Ζωής» ή «Πύλη της Φωτιάς της Ζωτικότητας», το Mei Mon είναι η έδρα του Γιανγκ των Νεφρών.

Χαλαρώστε και κρατήστε το βάρος χαμηλά

Η πιο σημαντική αρχή του σιάτσου είναι η χαλάρωση. Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να σωριαζόμαστε ή να καταρρέουμε, αλλά απλώς μας υπενθυμίζει να δουλεύουμε χωρίς προσπάθεια. Ποτέ μην κυρτώνετε την πλάτη σας ή αναση-

κάνετε τους ώμους σας και πάντα να χαλαρώνετε τα χέρια και τους ώμους σας. Ακολουθήστε τον εύκολο τρόπο και αφήστε το Κι σας να κάνει όλη τη δουλειά_ να είστε σίγουροι ότι θα την κάνει, αν παραμείνετε συντονισμένοι με τη Hara σας. Η χαλάρωση σας συνδέει με το έδαφος. Η διατήρηση του βάρους χαμηλά, μια αρχή δανεισμένη από το Aikido, είναι ένας τρόπος μεταφοράς της ενέργειας του εδάφους μέσα στο σώμα. Όποια και αν είναι η στάση σας, φανταστείτε ότι το πάνω μέρος του σώματός σας είναι ελαφρύ και το κάτω μέρος βαρύ – σαν να σας έλκει η Γη. Για παράδειγμα: όταν τεντώνετε το χέρι σας για να δουλέψετε με τα δάχτυλα, τον αντίχειρα ή την παλάμη, νιώστε το βάρος του αγκώνα σας. Αντλήστε ενέργεια από τη Γη μέσω του σώματός σας σε όλα τα βαρύτερα μέλη σας. Κατευθύνετε ελαφρά το Κι με το μυαλό σας και αφήστε τη Γη να ασκήσει ανυψωτική και ελκτική δύναμη. Αυτή είναι η ουσία του χαλαρωτικού σιάτσου.

Ανεύρεση της κατάλληλης στάσης

Συνδυάζοντας όλες τις αρχές που περιγράφονται σε αυτό το κεφάλαιο, το σιάτσου σας θα γίνει μία αποτελεσματική, αποδοτική και ευχάριστη απασχόληση. Όλες οι αρχές εφαρμόζονται ανά πάσα στιγμή. Δοκιμάστε να τις ενσωματώσετε στο πρόγραμμά σας καθώς δουλεύετε πάνω στο σώμα του παρτενέρ σας. Τότε θα αρχίσετε να ανακαλύπτετε με φυσικό τρόπο τη σωστή στάση για εσάς. Αν ξεχάσετε τις αρχές, το πιθανότερο είναι να μην μπορείτε να ολοκληρώσετε τις ασκήσεις εύκολα. Δεν υπάρχει καμία απολύτως σωστή στάση, αλλά οι αρχές αποτελούν οδηγό με τον οποίο μπορείτε να ελέγχετε τον εαυτό σας. οι φωτογραφίες αυτής της σελίδας απεικονίζουν τη διαφορά ανάμεσα στην τήρηση και τη μη τήρηση των αρχών αυτών.

Η παραδοσιακή ανατολίτικη μέθοδος διάγνωσης

Κατά την πραγματοποίηση της διάγνωσης, ο θεραπευτής κρατάει σημειώσεις σχετικά με τον οργανισμό την προδιάθεση, το ιστορικό και τον τρόπο ζωής ενός ασθενή καθώς και για κάθε προφανές σύμπτωμα. οι τέσσερις παραδοσιακές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται για τη λήψη αυτών των πληροφοριών είναι η οπτική παρατήρηση, η επεξεργασία ερωτήσεων, η ακοή, η όσφρηση και η αφή. Καμία μέθοδος δεν μπορεί να εκφέρει διάγνωση, ενώ οι εύκολες κρίσεις ή οι απόλυτες απόψεις είναι καλύτερο να αποφεύγονται. Κάθε μέθοδος προσθέτει πολύτιμες πληροφορίες από τις οποίες προκύπτει ένα διαγνωστικό μοντέλο.

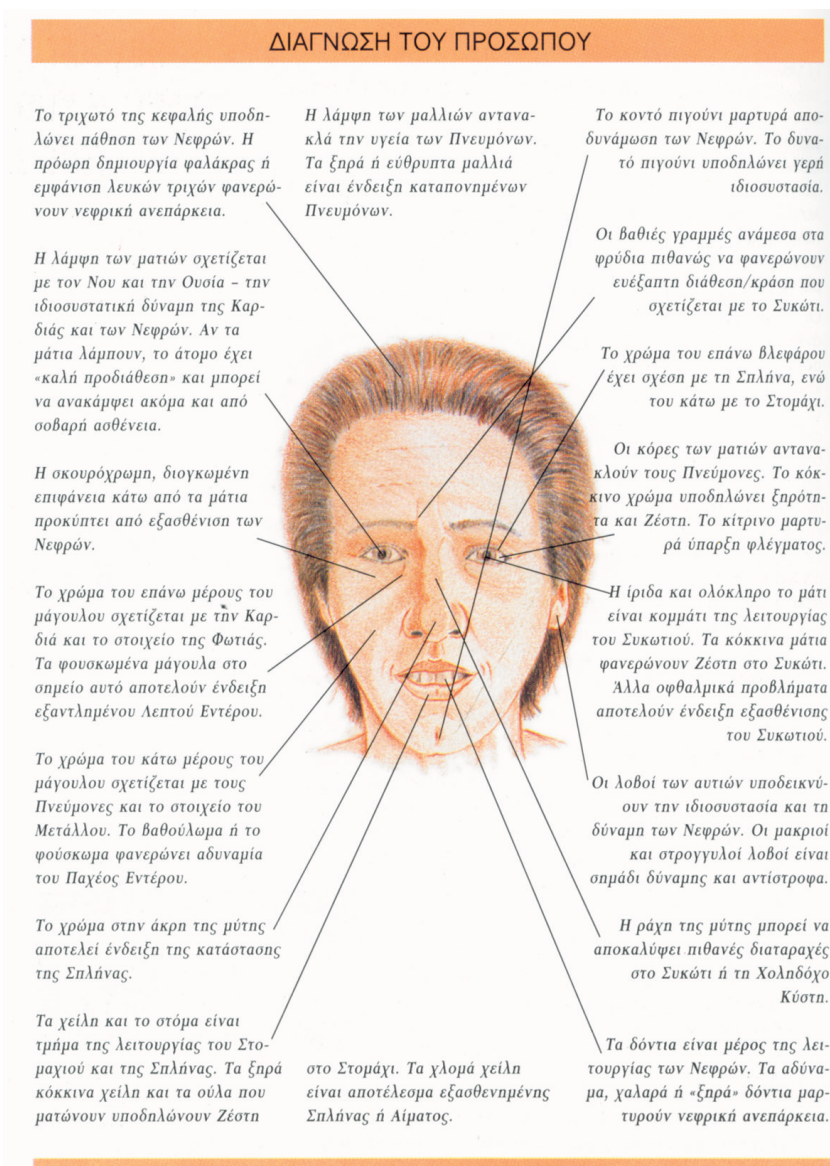
Η εξοικείωση και η εμπριθής γνώση των οργάνων, των Καναλιών καθώς και των αλληλεξαρτώμενων λειτουργιών τους θα σας βοηθήσουν να κατανοήσετε το συγκεκριμένο είδος δυσαρμονίας του παρτενέρ σας και θα σας καθοδηγήσει προς μία μόνο θεραπευτική προσέγγιση.

(Βιβλ. *Shiatsu εκδόσεις Ψυχαλού*)

Διάγνωση προσώπου

Η διάγνωση αυτή εξασκείται ευρέως στην Ανατολή, από γιατρούς καθώς και από μάντες. Από την κλασική εποχή ως σήμερα έχουν αναπτυχθεί πολλά διαφορετικά συστήματα και ερμηνείες, γεγονός που μπορεί εύκολα να μπερδέψει τον αρχάριο θεραπευτή σιάτσου. Σε αυτή την ενότητα του βιβλίου, παρουσιάζονται οι πιο κοινώς αποδεκτές απόψεις.

Το χρώμα του προσώπου αποτελεί έναν γενικό οδηγό ως προς την κατάσταση στην οποία βρίσκεται το σώμα ενός ασθενή. Το κόκκινο χρώμα υποδηλώνει υπερδραστήριο Γιανγκ ή Ζέστη, ενώ οι ωχρές ή λευκές περιοχές εξασθενημένο Κι και Αίμα, καλή κυκλοφορία και Κρύο. Τα συμπτώματα αυτά, όμως, δεν είναι τόσο σημαντικά όσο η αποδυνάμωση του Γιν που υποδηλώνεται απ το θαμπό, ξηρό ή άτονο χρώμα του προσώπου. Όσον αφορά στη σχέση ανάμεσα στο χρώμα των περιοχών του προσώπου και τα Πέντε Στοιχεία, ανατρέξτε στον πίνακα της. (Βλέπε εικ. 42)



Εμφάνιση

Γενική κατασκευή του σώματος, η στάση και ο τρόπος κίνησης μπορούν να μας δώσουν μια εικόνα της ιδιοσυστατικής ζωτικότητας και της στάσης ζωής ενός ανθρώπου. Ένα λεπτό και νευρώδες άτομο είναι πιθανότερο να έχει υπερδραστήριο Κι Γιανγκ, το οποίο μπορεί να οδηγήσει σε εξάντληση.

Οι βαρύτεροι, παχύσαρκοι άνθρωποι μπορεί να έχουν πιο αδύναμο Κι και να πάσχουν από κακή κυκλοφορία και δυσπεψία. οι ανομοιότητες στην κατασκευή του σώματος κάποιου, αλλά και η μυϊκή τάση ή ένταση στη στάση του, αποκαλύπτουν αντισταθμιστική ή αμυντική επένδυση του Κι σε ένα μέρος του σώματος που σχετίζεται με αδυναμία σε κάποιο άλλο.

Η πιο λεπτομερής παρατήρηση του δέρματος στο πρόσωπο, τα μάτια, τη γλώσσα και άλλα μέρη του σώματος αποτελεί εξίσου σημαντικό τμήμα της παραδοσιακής διάγνωσης.

(Βιβλ. *Shiatsu εκδόσεις Ψυχαλού*)

Ερωτήσεις

Οι ευθείες προσεκτικές ερωτήσεις μετά την καταγραφή των λεπτομερειών σχετικά με την κατάσταση ενός ανθρώπου αποτελούν μια ακόμα σημαντική διαγνωστική μέθοδο. Ξεκινήστε από την εμφάνιση και τη διάρκεια τυχόν πρόσφατων προβλημάτων καθώς και από τη γενική υγεία και το ιστορικό. Μετά ρωτήστε για το σημείο τυχόν πόνων ή άλλων συμπτωμάτων που μπορεί να φανερώσει την υπαιτιότητα κάποιου οργάνου ή Καναλιού. Ρωτήστε τον ασθενή αν αισθάνεται κρύο, ζέστη ή πυρετό και προσδιορίστε αν είναι κουρασμένος και ληθαργικός ή νευρικός και αεικίνητος. Αυτό το στοιχείο υποδηλώνει την ισορροπία ανάμεσα στο Γιν και το Γιανγκ καθώς και τα επίπεδα συνολικής ενέργειας. Άλλες λεπτομέρειες, από όρεξη, πέψη και εκκρίσεις έως διάθεση, απασχόληση και τρόπο ζωής, θα σας βοηθήσουν να εντοπίσετε τη δυσαρμονία.

Ακοή και όσφρηση

Η ακοή και η όσφρηση αποτελούν μια μέθοδο παραδοσιακής διάγνωσης. Η ένταση της φωνής σχετίζεται με τους Πνεύμονες και υποδηλώνει το ισχύ του Κι ενός ατόμου. Η Καρδιά και ο Νους επηρεάζουν τη συνοχή του λόγου. Η σφυριχτή αναπνοή μαρτυρά την ύπαρξη φλέγματος (Υγρασία), ενώ οι γρήγορες, κοφτές αναπνοές δείχνουν αποδυνάμωση του Κι της Καρδιάς και των Πνευμόνων. ο ήχος του βήχα μάς λέει αν οι Πνεύμονες έχουν επηρεαστεί από Ξηρότητα ή Υγρασία.

Οι «Πέντε Ήχοι» στον πίνακα με τα Πέντε Στοιχεία σχετίζονται με την έκφραση των συναισθημάτων καθώς και με την ποιότητα της φωνής.

Οι αμυδρές σωματικές οσμές δεν ερμηνεύονται εύκολα. Πολύ απλουστευμένα, μπορούμε να πούμε πως η έντονη μυρωδιά του ιδρώτα ή άλλων εκκρίσεων υποδεικνύουν την ύπαρξη «Καυτής» ασθένειας.

Αφή

Η εξάσκηση του σιάτσου ρίχνει μεγάλο βάρος στη διάγνωση μέσω της αφής. Ως εκ τούτου, αυτό το βιβλίο σας μαθαίνει διεξοδικά να νιώθετε τα tsubos και να τα «ακούτε» με τα χέρια σας. Μπορείτε να μάθετε περισσότερα για τον πατενέρ σας νιώθοντας και πιέζοντας διάφορα σημεία του σώματός του και εξετάζοντας τα Κανάλια και τις περιοχές πόνου, για να ανακαλύψετε διαφορές στη θερμοκρασία, την ανοχή και την αντίδρασή του. Ακόμα σημαντικότερο είναι να μάθετε να αισθάνεστε τις ανεπαίσθητες ιδιότητες της κοιλιάς ή Hara. Στην κινέζικη ιατρική, η διάγνωση του παλμού αποτελεί το πλέον σημαντικό και ανεξιχνίαστο διαγνωστικό εργαλείο. Ωστόσο, οι Κινέζοι έχουν παράλληλα εξελίξει τη διάγνωση της Hara σε ανώτερο επίπεδο. Η βασική διάγνωση της Hara αναλύεται παρακάτω.



Εικ. 43 Αφή στο πέλμα.

Σιάτσου για το κεφάλι και τα πέλματα

Όταν είμαστε κουρασμένοι, αγχωμένοι, ταραγμένοι και δεν μπορούμε να χαλαρώσουμε, προκαλούμε δυσαρμονία ανάμεσα στο Γιν και το Γιανγκ.

Αν το Γιν εξασθενήσει τόσο ώστε να μην μπορεί να προσελκύσει και να συγκρατήσει το Γιανγκ ή αν το Γιανγκ γίνει πολύ ισχυρό μέσα στο σώμα, διαχωρίζεται και «επαναστατεί» προς τα πάνω. ορισμένα από τα συνηθισμένα συμπτώματα αυτού του είδους δυσαρμονίας είναι οι πονοκέφαλοι, η νευρική κατάσταση, η οξυθυμία, η ανησυχία, η αϋπνία, η ξηρότητα των ματιών, της μύτης ή του λαιμού, η αίσθηση καύσου στο στήθος ή το κεφάλι και να αναψοκοκκινισμένα μάγουλα.

Η εκτέλεση του σιάτσου στο κεφάλι και τα πέλματα επιδρά συνήθως ευεργετικά σε αυτές τις περιστάσεις. Το πρόγραμμα διαρκεί μόνο 15 με 20 λεπτά. Δοκιμάστε το στο τέλος μιας δύσκολης ημέρας ή απλώς πριν πέσετε για ύπνο, όταν τα οφέλη του θα είναι όσο το δυνατό πιο αποτελεσματικά.

Ξεκινήστε από το κεφάλι για να διασκορπιστεί το Κι του Γιανγκ και να κατεβεί προς τα κάτω. Μετά δουλέψτε τα πέλματα για να ενδυναμώσετε το Γιν που έλκει το Γιανγκ προς τα κάτω. Το Γιν ανέρχεται για να ηρεμήσει τον Νου, να δροσίσει το κεφάλι και να υγράνει τα μάτια και το λαιμό. Βοηθά τα μάτια να κλείνουν τη νύχτα.

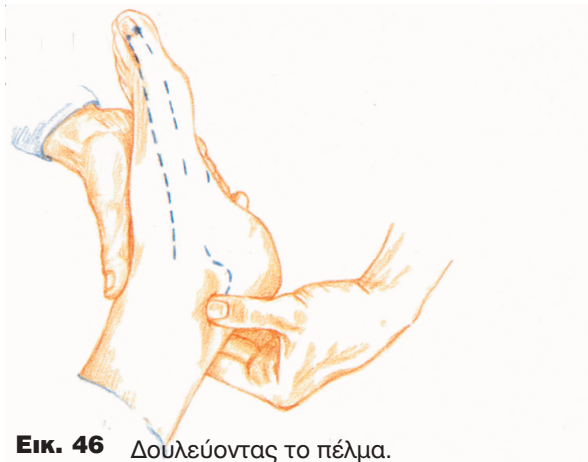
(Βιβλ. *Shiatsu εκδόσεις Ψυχαλού*)



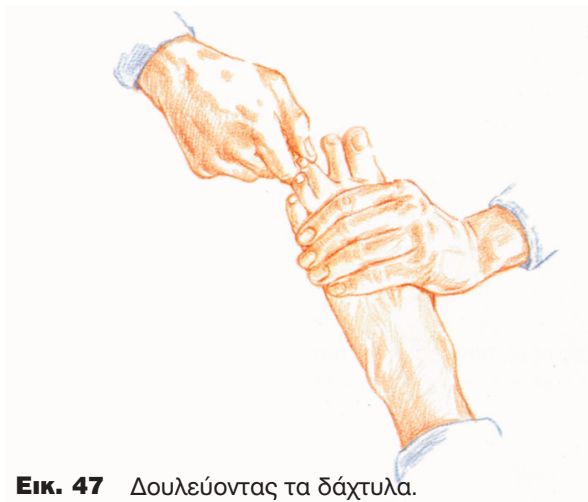
Εικ. 44 Δουλεύοντας το σβέρκο.



Εικ. 45 Δουλεύοντας το κεφάλι.



Εικ. 46 Δουλεύοντας το πέλμα.



Εικ. 47 Δουλεύοντας τα δάχτυλα.



Εικ. 48 Δουλεύοντας το πέλμα.

Ο ρόλος του Γιν και του Γιανγκ

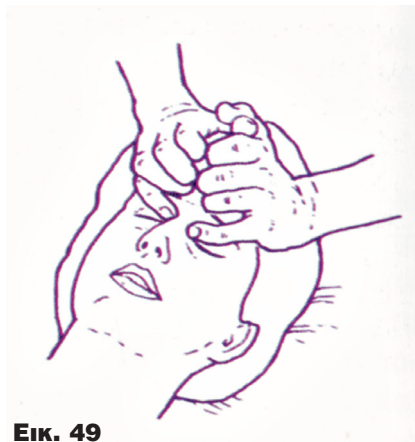
Ο Γιν έλκει το Γιανγκ. Το Γιανγκ έλκει το Γιν. Το Γιανγκ είναι δραστήριο και προστατεύει το Γιν. Το Γιν τροφοδοτεί και υποστηρίζει το Γιανγκ. Το Γιανγκ είναι θερμό και ξηρό. Το Γιν είναι δροσερό και υγρό.

Το Κι του Γιανγκ ρυθμίζει τις αισθητηριακές «οπές». Τα Κανάλια Γιν μεταφέρουν τροφή και υγρασία προς τα αισθητηριακά ανοίγματα.

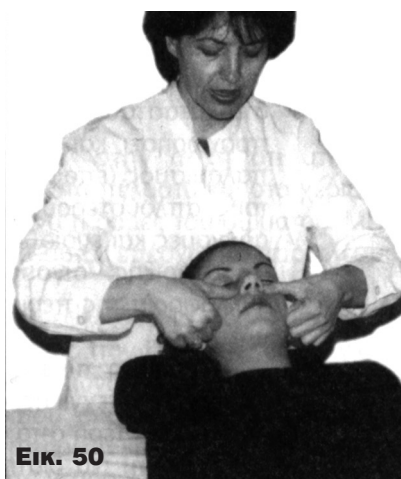
Τα μάτια

Μερικές φορές, η πίεση με τον αντίχειρα είναι δύσκολη. Χρησιμοποιήστε το μικρό δάχτυλο για την οΚ 1, «Λάμψη Ματιών», που βοηθά επίσης στην αϋπνία. Αυτό το σημείο βρίσκεται 0,25 εκατοστά πάνω από την εσωτερική γωνία του ματιού. Πιέστε μέσα και πάνω.

Τα σημεία γύρω από την κοιλότητα των ματιών είναι ιδιαίτερα χρήσιμα για τα οφθαλμολογικά προβλήματα. ορισμένα βοηθούν επίσης τη μύτη και τα ιγμόρεια ενώ τα περισσότερα ανακουφίζουν από πονοκεφάλους. Αυτά τα σημεία περιλαμβάνουν τη «Ραχοκοκαλιά του Ψαριού» ανάμεσα στα φρύδια, στο Κανάλι της μεσαίας γραμμής, καθώς και το σημείο ΧΚ 14, το «Λευκό Γιανγκ» 2,5 εκατοστά πάνω από το προηγούμενο, που σηματοδοτεί την αρχή της εσωτερικής γραμμής του Καναλιού της Χοληδόχου Κύστης στο κεφάλι.



Εικ. 49



Εικ. 50



Εικ. 51

Εφαρμογή πίεσης σε συγκεκριμένα σημεία.

Τριπλή διάταση

Αυτή βοηθά στη χαλάρωση και την εξισορρόπηση του αυχένα. Κυλήστε το κεφάλι του παρτενέρ σας δεξιά-αριστερά για να δείτε αν υπάρχει αντίσταση. Αν νιώθετε και τις δύο πλευρές το ίδιο, ξεκινήστε από όποια θέλετε. Διαφορετικά, εκτελέστε τη διάταση πρώτα στην εύκολη (κύο) πλευρά.

Θεραπεία των πελμάτων

Πολλοί από εμάς στεκόμαστε το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας πάνω στα πόδια μας. οι εκφράσεις «παίρνω το βάρος από τα πόδια μου», ή βάζω τα πόδια μου ψηλά» αποτελούν μεταφορές της ανάγκης για χαλάρωση και η χαλάρωση διαθέτει ευεργετικά οφέλη. Η πίεση των πελμάτων αποτελεί κομμάτι των ταπεινών υπηρεσιών που προσφέρει ο θεραπευτής σιάτσου.

Η πίεση των πελμάτων μπορεί να επηρεάσει ολόκληρο το σώμα, εναρμονίζοντας το Γιν με το Γιανγκ μέσω των Καναλιών, όπως ήδη περιγράφηκε. Το πρόσφατα αναβιωμένο σύστημα ρεφλεξολογίας επιβεβαιώνει την αρχαία κινέζικη αντίληψη ότι κάθε μέρος του σώματος αντανakλά και επηρεάζει το σύνολο.

Προβλήματα στα πέλματα και τους αστραγάλους, όπως κράμπες, ρευματικοί πόνοι, εξαρθρώσεις και άλλοι τραυματισμοί μπορούν επίσης να θεραπευτούν με προσεκτική εκτέλεση του σιάτσου γύρω από την προσβεβλημένη περιοχή και τα κοντινά tsubos.



Εικ. 52 Θεραπεία πέλματος.

Μοτίβα του Κι

Από πολύ παλιά, οι Κινέζοι ερμήνευαν τη συμπεριφορά του Κι βάσει του τρόπου με τον οποίο εκδηλώνεται. οι περιοχές που εκδήλωναν πόνο, οίδημα, ερεθισμό ή ερύθημα ως συνέπεια κάποιας ασθένειας αντιμετωπίζονταν ως διαταραχές ή αποφράξεις του Κι στην επιφάνεια του σώματος. Ανακαλύφθηκε πως η κατάσταση ορισμένων παθήσεων, ακόμα και ενδογενών, μπορούσε να βελτιωθεί με τη δακτυλική πίεση ή το τρίψιμο αυτών των ευαίσθητων περιοχών. Στην πορεία, ανακαλύφθηκαν και άλλα «σημεία πόνου», των οποίων η κατάσταση φαι-

νόταν και πάλι να καλυτερεύει με τη χειροπρακτική. Στην αρχή, η χρήση σημείων ήταν εντελώς τυχαία, αλλά μερικά από αυτά είχαν επανειλημμένως θετικά αποτελέσματα σε παρόμοιες παθήσεις και, καθώς ο αριθμός τους αυξανόταν ολοένα και περισσότερο, άρχισαν να καταγράφονται και να συστηματοποιούνται. Μέσα από την εμπειρία, κατέστη σαφές πως όλα τα μέρη του σώματος σχετίζονταν μεταξύ τους και έτσι προέκυψε η θεωρία ότι τα σημεία συνδέονταν μεταξύ τους μέσω ενός δικτύου λεπτών αλληλένδετων Καναλιών. Αυτά τα Κανάλια μετέφεραν το Κι εσωτερικά σε όλα τα μέρη του σώματος και εξωτερικά στο δέρμα. Δώδεκα κύρια Κανάλια συσχετίστηκαν με τα βασικά Όργανα του σώματος.

Τα συμπτώματα και οι ενδείξεις ασθένειας μπορούν να θεωρηθούν ως μέρος ενός μοτίβου, που προκαλεί τη δυσαρμονία του Κι σε κάποια συγκεκριμένα Κανάλια. Εκφράζουν δυσλειτουργία ενός αντίστοιχου οργάνου ή σωματική διαταραχή κατά μήκος της ροής των Καναλιών.

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 εκ νέου εναρμόνιση των οργάνων και την αποκατάσταση και διατήρηση της ισορροπίας σε ολόκληρο το σύστημα. Η μελέτη των Καναλιών είναι ένα θεμελιώδες βήμα για τη μετατροπή του σιάτσου από μια γενική θεραπεία, που μπορεί να είναι χαλαρωτική ή τονωτική, σε ένα πιο ακριβές και αποτελεσματικό μέσο θεραπείας.

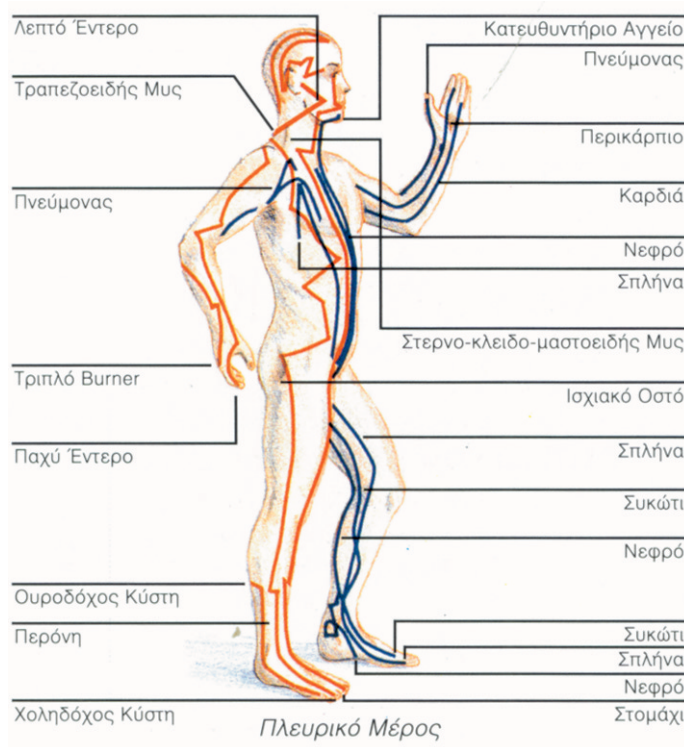
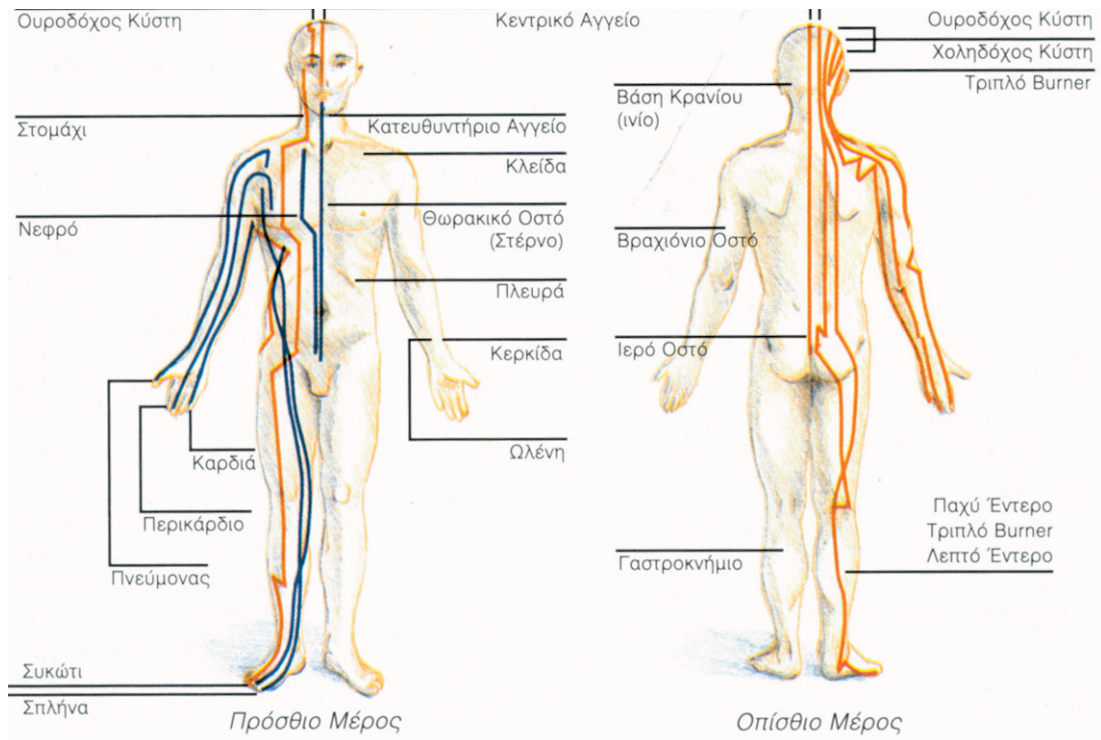
(Healthier world 2008)

Τα βασικά Κανάλια

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 το θέμα αυτού του βιβλίου.



Εικ. 53

Τα ενδιαμέσα Κανάλια

Στα σημεία κατά μήκος των ενδιαμέσων Καναλιών, μπορεί να ασκηθεί δακτυλική πίεση, αλλά κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας σιάτσου, το χέρι στήριξης διατηρείται συνήθως σε επαφή με αυτά τα σημεία. Κατά τον ίδιο τρόπο, διατηρήστε 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 ενδιαμέσα Κανάλια, η κεντρική κυκλοφορία του Κι συνδέεται με τα βασικά Κανάλια.

Τα ενδιαμέσα Κανάλια, γνωστά και ως «Κεντρικό Αγγείο» και Κατευθυντήριο Αγγείο», ελέγχουν όλα τα άλλα. Το Κεντρικό Αγγείο διατρέχει 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 ενδιαμέση γραμμή από την κοιλιά και το στήθος προς το λαιμό και το στόμα.

Ονομασία των Καναλιών

Η πλήρης ονομασία του κάθε Καναλιού προέρχεται από το Όργανο με το οποίο συνδέεται, το μέλος κατά μήκος του οποίου διατρέχει, τον 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.

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 κινέζικο 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 παλαιότερο σύστημα θεραπείας όλων των σημείων πόνου ή ευαισθησίας έγινε κομμάτι της παράδοσης. οι Κινέζοι αποκαλούν αυτά τα σημεία «Ah Shi» που σημαίνει «αυτό είναι!», ως απάντηση στην ανεύρεση του ευπαθούς σημείου. Η θεραπεία σιάτσου δεν περιορίζεται στα συνηθισμένα σημεία βελονισμού: αναζητήστε τις «κοιλότητες» ή τα σημεία βαθιάς διείσδυσης που προκαλούν ανακούφιση στον αποδέκτη του σιάτσου. Σε αυτά ακριβώς τα σημεία μπορείτε να δουλέψετε το Κι.

Tsubos

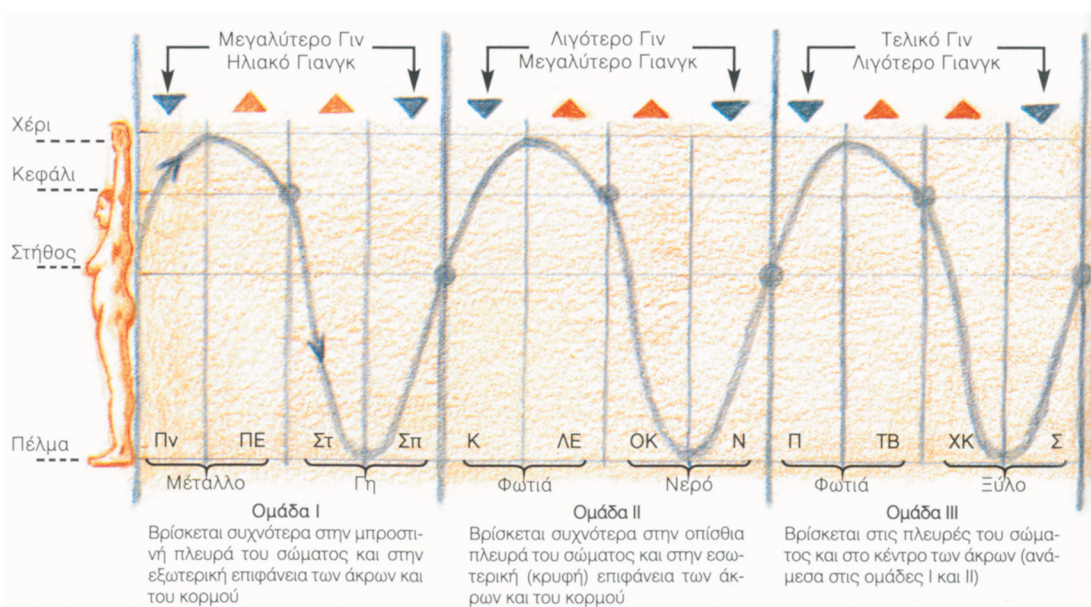
Το tsubo είναι ένα σημείο πίεσης όπου μπορεί να συσσωρευτεί το Κι – μια «κοιλότητα» ή «οπή» όπου μπορεί κανείς να αγγίξει και να επηρεάσει το Κι ασκώντας πίεση. Τόσο τα Κανάλια όσο και τα tsubos βρίσκονται στα ενδομυϊκά διαστήματα και σε άλλους ιστούς του σώματος.

Ο δρόμος του Κι

Το διάγραμμα που ακολουθεί παρουσιάζει την κίνηση του Κι μέσα στο σώμα μέσω διαδοχικών ζευγών Καναλιών Γιν και Γιανγκ. Η ροή του Κι είναι συνεχής, αλλά ο κύκλος περιγράφεται συνήθως σαν να ξεκινά από το Κανάλι των Πνευμόνων στο εξωτερικό του στήθους, καθώς οι Πνεύμονες είναι το σημείο σχηματισμού του Κι. Η ακολουθία τελειώνει με το Κανάλι του Συκωτιού και ο κύκλος αρχίζει ξανά από την αρχή.

Κάθε Κανάλι Γιν συνδέεται με το αντίστοιχό του Γιανγκ είτε στο χέρι είτε στο πόδι, όπου η αλλαγή πολικότητας αντιστρέφει τη ροή. οι συνταιριασμένοι μεσημβρινοί καταλαμβάνουν αντίστοιχες θέσεις κατά μήκος των εσωτερικών και εξωτερικών πλευρών των μελών του σώματος. Τα κανάλια Γιν ενώνονται μεταξύ τους στην περιοχή του στήθους, ενώ τα κανάλια Γιανγκ στο χέρι ή το πρόσωπο.

Το διάγραμμα παρουσιάζει επίσης τα Κανάλια Γιν-Γιανγκ χωρισμένα σε τρεις ομάδες των τεσσάρων. Στην πρώτη ομάδα, οι Πνεύμονες (Μεγαλύτερο Γιν) και το Παχύ Έντερο (Ηλιακό Γιανγκ) στα χέρια σχετίζονται με το Στομάχι (Ηλιακό Γιανγκ) και τη Σπλήνα (Μεγαλύτερο Γιν) στα πόδια. Έτσι, ενώ κάθε ζεύγος Γιν-Γιανγκ ανήκει στο ίδιο Στοιχείο, υπάρχει επίσης ένας συντονισμός ανάμεσα στα δύο Κανάλια Γιν και τα δύο Κανάλια Γιανγκ κάθε τετράδας. Είναι σαν τις άνω και κάτω υποδιαιρέσεις του ίδιου Καναλιού, των οποίων τα παραδοσιακά ονόματα υποδηλώνουν την αναλογική ενεργειακή ισορροπία Γιν-Γιανγκ σε κάθε ευρεία φάση – πρωί, απόγευμα και βράδυ.

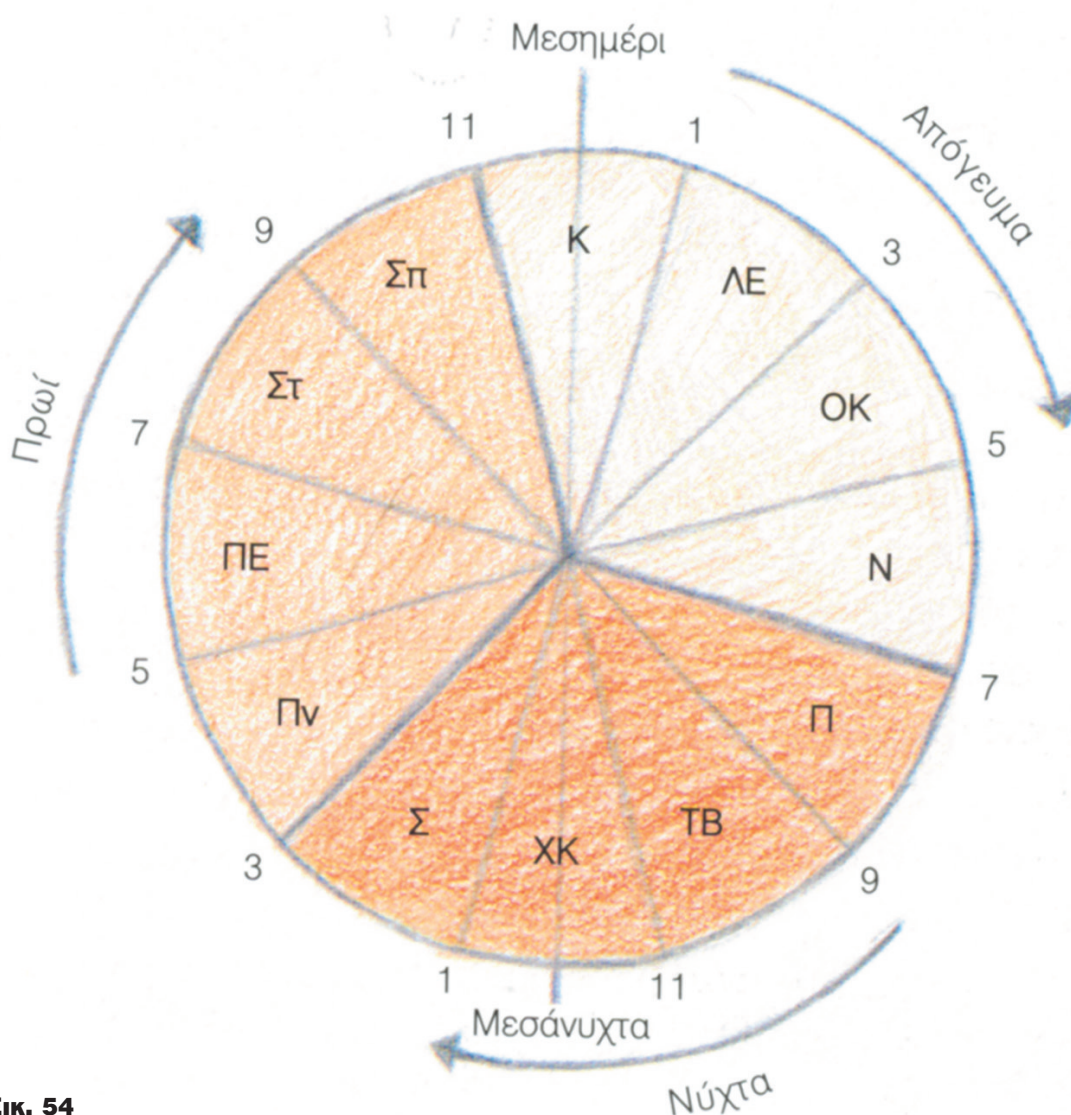


Πιν. 2 Ο δρόμος του Κι

Το «Κινέζικο Ρολόι»

Σύμφωνα με την παράδοση η δραστηριότητα του Κι εντατικοποιείται σε κάθε Κανάλι διαδοχικά με μια κυματοειδή κίνηση μέσα στο σύστημα, ολοκληρώνοντας έναν κύκλο κάθε 24 ώρες. Κάθε Κανάλι έχει μια κορύφωση δραστηριότητας που διαρκεί δύο ώρες και, αντίστοιχα, μια ήπια φάση 12 ώρες αργότερα. Για παράδειγμα, το Κανάλι της ουροδόχου Κύστης βρίσκεται στην κορύφωσή του μεταξύ τρεις και πέντε το απόγευμα και στην ηπιότερη φάση του μεταξύ τρεις και πέντε το πρωί. Η παρατήρηση του χρόνου εμφάνισης διαφόρων συμπτωμάτων μπορεί να οδηγήσει στη διάγνωση μιας δυσαρμονίας του σχετικού Καναλιού. Το μοντέλο αυτό τονίζει επίσης για ορισμένες ασκήσεις ή δραστηριότητες για τη διατήρηση της υγείας. (Βλέπε εικ. 54)

(Κρίγια Γιόγκα Μαργιωρής)



Εικ. 54

Κινέζικο ρολόι

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 εκείνη της σύγχρονης Δυτικής ιατρικής.

Τα Όργανα Γιν και Γιανγκ που σχηματίζουν τον πυρήνα του συστήματος περιγράφονται βάσει των λειτουργιών τους και των μεταξύ τους σχέσεων και όχι βάσει της φυσικής τους θέσεις, δομής, χημείας ή σχήματος. Σημαντικό παράδειγμα αποτελεί το Τριπλό Burner, ένα Όργανο στην Κινεζική ιατρική που εναρμονίζει τα άνω, μεσαία και κάτω μέρη του σώματος, αλλά που δεν έχει φυσική υπόσταση.

Η Κινεζική Ιατρική αποδίδει σε καθένα από τα Όργανα πού μεγαλύτερο ρόλο από εκείνον που δίνει η σύγχρονη φυσιολογία, και τα σχετικά Κανάλια τους ενσωματώνουν τα μέρη στο σύνολο. Αντί για την ανάλυση των συστατικών μερών, η ανατολίτικη ιατρική επιδόθηκε στην παρατήρηση των μοτίβων και συναφειών.

Η κατανόηση των θεμελιωδών χαρακτηριστικών τους θα σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε ευκολότερα ποια Κανάλια εμπλέκονται σε κάθε είδους ασθένεια και τη φύση της συγκεκριμένης υποκείμενης ανισορροπίας.

Λειτουργίες των οργάνων Γιν

Υπάρχουν πέντε Όργανα Γιν – οι Πνεύμονες, η Σπλήνα, η Καρδιά, τα Νεφρά, και το Συκώτι. Γνωστά ως «στερεά» Όργανα, φέρουν όλα τα χαρακτηριστικά Γιν όντας εσωτερικά, βαθιά και κρυμμένα. Τα Όργανα Γιν είναι τα πλέον σημαντικά στο σώμα, είναι υπεύθυνα για το μετασχηματισμό, την κυκλοφορία και την αποθήκευση του Κι και του Αίματος – αγνές ουσίες, βασικές για το σώμα. Καθένα από αυτά τα Όργανα φέρει χαρακτηριστικά Γιν ή Γιανγκ σε διάφορα επίπεδα. οι λειτουργίες τους αντανακλώνται στην ποιότητα και τη διεύθυνση της κίνησης του Κι τους. ορισμένα σχετίζονται περισσότερο με το Κι, ενώ άλλα με το Αίμα, άλλα βρίσκονται ψηλότερα στο σώμα και άλλα χαμηλότερα. οι Πνεύμονες βρίσκονται στην κορυφή σαν κάλυμμα και ενεργούν προς τα κάτω. Τα Νεφρά βρίσκονται στη βάση και σαν ρίζες συγκρατούν και αποθηκεύουν το Κι, ενώ παράλληλα το ωθούν προς τα πάνω. Η Σπλήνα ωθεί και αυτή το Κι προς τα πάνω, ενώ το Συκώτι ομαλοποιεί και διευκολύνει τη ροή του Κι, όποια και αν είναι η κατεύθυνσή του.

Λειτουργίες των οργάνων Γιανγκ

Τα Όργανα Γιανγκ βοηθούν τα όργανα Γιν. Το Γιανγκ σχετίζεται περισσότερο με την επιφάνεια ή την εξωτερική πλευρά των πραγμάτων και γενικά τα «κοίλα» Όργανα Γιανγκ είναι αυτά που απαρτίζουν την κοιλιακή χώρα (Χοληδόχος Κύστη, Στομάχι, Παχύ Έντερο, Λεπτό Έντερο, ουροδόχος Κύστη και Νεφρά). Διαχωρισμένα μονάχα από τα εξωτερικά τους τοιχώματα, σχετίζονται με τη λήψη ή επεξεργασία της τροφής ή με την απομάκρυνση των υπολειμμάτων. Υπό αυτή

την έννοια, σχετίζονται με το εξωτερικό περιβάλλον και το περιεχόμενό τους είναι ακατέργαστο – μη χρησιμοποιήσιμο ακόμα από το σώμα ή που ξεπερνά ποσοτικά τις ανάγκες του. Η Χοληδόχος Κύστη αποτελεί τη μοναδική εξαίρεση_ πρόκειται για ένα κοίλο Όργανο που αποθηκεύει ένα αμιγές σωματικό υγρό, τη χολή, η οποία συμβάλλει στην πέψη.

Οι Πνεύμονες λαμβάνουν αέρα και μετασχηματίζουν το Κι του αέρα και την τροφή σε Ανθρώπινο Κι. Διαχέουν το Κι στο δέρμα για άμυνα, κυκλοφορούν το Κι μέσα στα Κανάλια και στέλνουν το επιπλέον Κι για αποθήκευση στα Νεφρά.

Το Συκώτι αποθηκεύει Αίμα και διευκολύνει όλες τις κινήσεις του Κι.

Η Χοληδόχος Κύστη λαμβάνει τροφή και υγρά. Στέλνει τα πιο καθαρά συστατικά στη Σπλήνα και τα λιγότερο καθαρά στο Λεπτό Έντερο. Το Κι του στομαχιού κινείται καθοδικά.

Το Λεπτό Έντερο διαχωρίζει και απορροφά τα καθαρά υγρά και στέλνει τα ακάθαρτα υγρά στην ουροδόχο Κύστη και τα ακάθαρτα στερεά στο Παχύ Έντερο.

Η ουροδόχος Κύστη αποθηκεύει και αποβάλλει τα απορριμματικά υγρά.

Το Παχύ Έντερο αποβάλλει τα στερεά υπολείμματα αφού απορροφήσει τα υγρά.

(Yoga Center, www.gizi.gr)

Τα Εμπρόσθια Κανάλια

Πνεύμονες, Παχύ Έντερο, Στομάχι, Σπλήνα

Αυτό το κεφάλαιο, καθώς και τα δύο επόμενα, ασχολείται με δύο ζεύγη οργάνων που σχετίζονται λειτουργικά μεταξύ τους. Περιγράφει τις λειτουργίες των μεσημβρινών και Καναλιών τους, παρουσιάζει ασκήσεις για κάθε ζεύγος οργάνων και τελειώνει με ένα λεπτομερές πρόγραμμα εξάσκησης κάθε ομάδας Καναλιών.

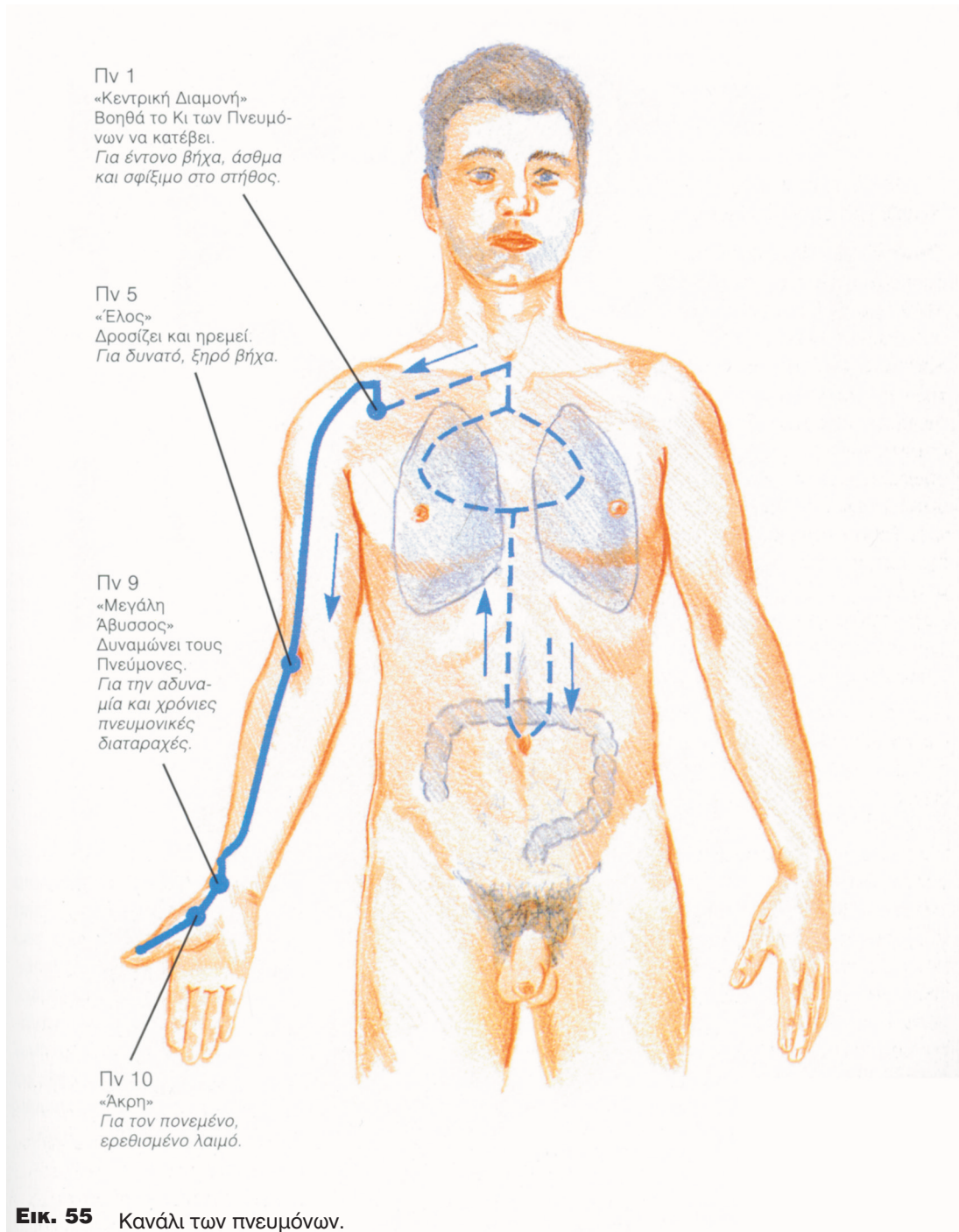
Τα τέσσερα Κανάλια που εξετάζονται σε αυτό το κεφάλαιο είναι τα πρώτα τέσσερα του κύκλου του. Ως ομάδα, σχετίζονται με την ανάγκη μας να απορροφούμε ενέργεια και τροφή από το περιβάλλον μετά τη γέννησή μας καθώς και να αποβάλλουμε ό,τι δεν μας χρειάζεται. Μπορείτε να δουλέψετε καθένα από τα Κανάλια αυτά με τον παρτενέρ σας ξαπλωμένο ανάσκελα – σε ύπτια θέση.

Οι εικόνες στην απέναντι σελίδα επικαλούνται αρχετυπικές σωματικές εκφράσεις της ιδιότητας του Κι σε κάθε ζεύγος οργάνων. Σε αυτό το κεφάλαιο, οι Πνεύμονες και το Παχύ Έντερο είναι το πρώτο ζεύγος οργάνων. Ανοίγουν προς τα έξω και ελέγχουν τα σύνορα ανάμεσα στον έξω και τον μέσα χώρο. οι Πνεύμονες λαμβάνουν ενέργεια από τον αέρα και αποβάλλουν απορριμματικά αέρια. Επίσης ελέγχουν το δέρμα το οποίο «αναπνέει». Το Παχύ Έντερο απορροφά υγρά και αποβάλλει στερεά υπολείμματα.

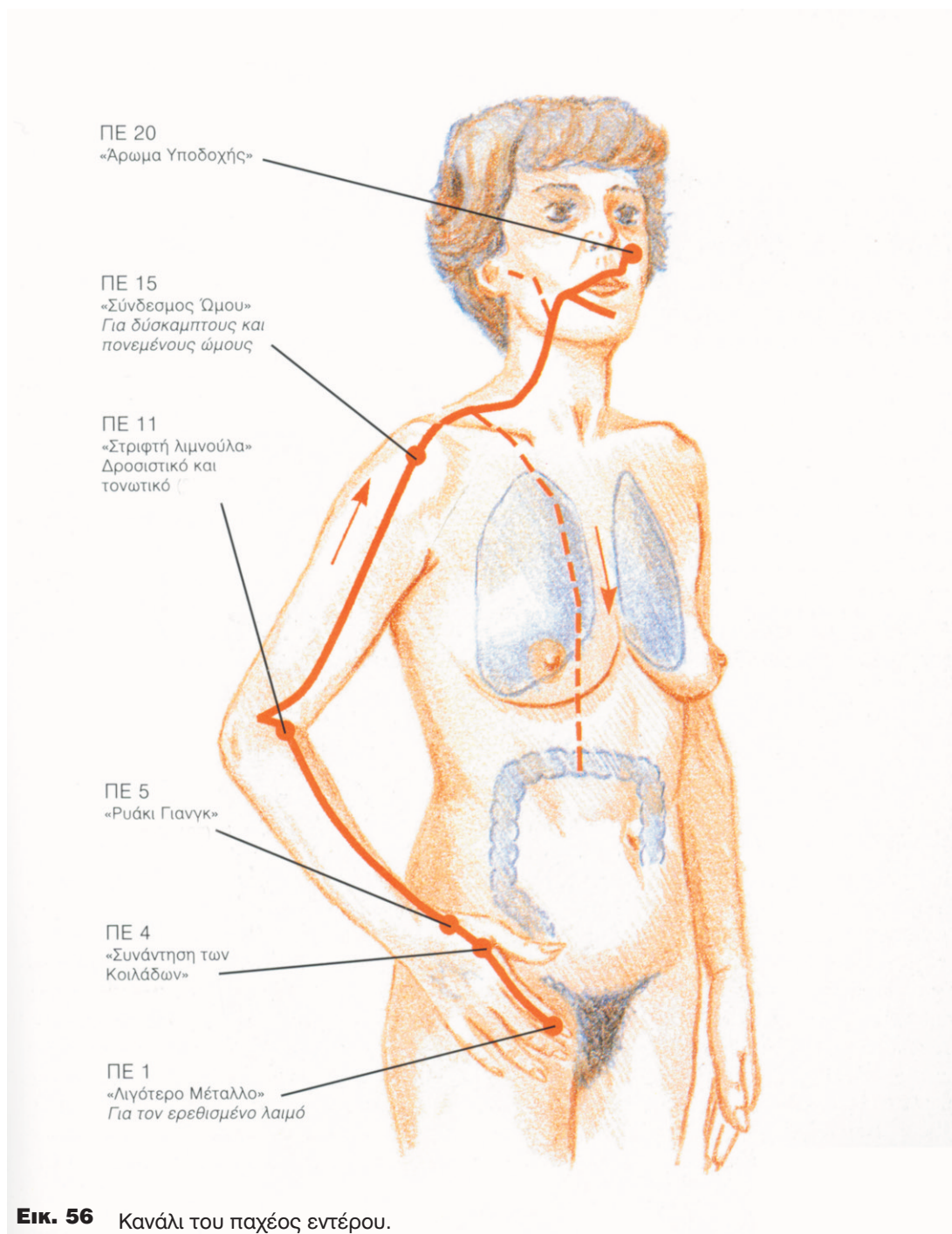
Το δεύτερο ζεύγος οργάνων, το Στομάχι και η Σπλήνα, είναι τα Όργανα της

Πέψης. Τα Κανάλια τους κυλούν κατά μήκος του εμπρόσθιου μέρους του σώματος. Η Σπλήνα ανοίγει προς το στόμα και ελέγχει τη γεύση. Το Κανάλι του Στομάχου περνά από το κέντρο του γυναικείου στήθους. Για το βρέφος που θηλάζει, το στόμα, η ρόγα και η ζεστή αγκαλιά είναι όλα το ίδιο πράγμα. Με αυτό τον τρόπο, η επαφή μας με την τροφή πραγματοποιείται με ασφάλεια και άνεση.

Όταν εξοικειωθείτε με τους μεσημβρινούς και τα tsubos σε αυτό και τα δύο επόμενα κεφάλαια, θα έχετε αποκτήσει τις βασικές γνώσεις για να μπορείτε να οργανώσετε τα δικά σας προγράμματα ασκήσεων.



Εικ. 55 Κανάλι των πνευμόνων.



Εικ. 56 Κανάλι του παχέος εντέρου.

Καναλικά συμπτώματα

Ο πόνος καθώς και άλλα συμπτώματα κατά μήκος της επιφανειακής πορείας ενός Καναλιού ονομάζονται «καναλικά συμπτώματα». Αντιμετωπίζονται με χειροπρακτική του Καναλιού. Όσον αφορά στο Κανάλι των Πνευμόνων, μερικά από αυτά τα συμπτώματα είναι οι πόνοι στο στήθος και τους ώμους, ο πόνος κατά μήκος του βραχίονα ή στον αντίχειρα και η δυσκαμψία στον αυχένα.

Το Βασικό Πρόγραμμα Σιάτσου

Ο ενεργός παρτενέρ ονομάζεται «πομπός» του σιάτσου από πρακτικής άποψης, αλλά η επικοινωνία μέσω της φυσικής επαφής έχει διττή υπόσταση. Τα χέρια σας δουλεύουν και «ακούν». Θα δεχτείτε φυσική στήριξη από τον παρτενέρ σας και θα ανταποκριθείτε διαισθητικά στα συναισθήματά του, γεγονός που σημαίνει ότι δίνετε και παίρνεται ταυτόχρονα.

Ομοίως, όταν σας κάνουν σιάτσου, συμμετέχετε επίσης σε μια διττή διαδικασία. Αφήστε τον εαυτό σας να αισθανθεί και να ανταποκριθεί φυσικά σε κάθε αίσθηση ή συναίσθημα που προκύπτει και «ενδώστε» συνειδητά σε αυτή την εμπειρία. Ίσως να νιώσετε ένταση. Μερικές φορές, το σιάτσου μπορεί να αγγίξει τα όρια του πόνου, αλλά πρόκειται για καλό και ευεργετικό πόνο, τίποτα περισσότερο. Να αναπνέετε φυσιολογικά όταν νιώθετε πίεση και να αποβάλλετε την ένταση. Ο παρτενέρ σας θα μάθει να ακολουθεί την αναπνοή σας. Συνήθως, λέγετε ότι για να μάθει κανείς να δέχεται σιάτσου χρειάζεται τόσος χρόνος όσος και για να μάθει να δίνει σιάτσου.

Οι καλύτερες συνεδρίες σιάτσου είναι συνήθως χαλαρωτικές, ήρεμες με λίγα λόγια, αλλά οι παρτενέρ είναι ελεύθεροι να μιλούν όταν χρειάζεται. Τόσο ο θεραπευτής όσο και ο θεραπευόμενος πρέπει να ανταποκρίνονται σε κάθε ενόχληση ή ένταση. Και οι δύο παρτενέρ μπορεί να κάνουν αυθόρμητες σκέψεις κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας – καλό είναι να τις μοιράζονται μεταξύ τους, γιατί μπορεί να είναι εποικοδομητικό, όμως δεν πρέπει η ομιλία να διακόψει τη συνέχεια των ασκήσεων.

Η αρχή του βασικού προγράμματος

Στο πρώτο μέρος της συνεδρίας σιάτσου θα δουλέψετε με τον παρτενέρ σας ξαπλωμένο σε πρήνη θέση. Ξεκινώντας από την πλάτη, μετά περνώντας στους γλουτούς, συνεχίζετε στα πόδια και στα πέλματα και ολοκληρώνετε με τους ώμους. Βοηθήστε τον παρτενέρ σας να αισθανθεί άνετα, με τα χέρια απλωμένα δίπλα από το σώμα ώστε οι ώμοι να ακουμπούν στ έδαφος. ορισμένοι ίσως χρειαστούν μαξιλάρι αλλά οι περισσότεροι θα είναι άνετα με το κεφάλι γυρισμένο στη μία πλευρά: υπενθυμίστε τους να το γυρίζουν από την άλλη πλευρά κατά διαστήματα, για να μην πιαστεί ο αυχένας τους. Παροτρύνετέ τους να σας λένε πότε στηρίζετε ή πιέζετε πολύ δυνατά καθώς και πότε αισθάνονται ιδιαίτερη ανακούφιση με την πίεση κάποιου συγκεκριμένου σημείου. Έτσι μπορείτε να μάθετε 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 προς αυτό.

Πολλά άτομα πάσχουν από πόνους στην πλάτη ή ένταση στους ώμους, εξαιτίας της υπερβολικής εργασίας και της κόπωσης. Η πλάτη του παρτενέρ σας μπορεί να αντέξει όλο το βάρος σας και, ενώ στηρίζεστε επάνω της, τον βοηθάτε να χαλαρώσει και να αποβάλλει την ένταση από τους κουρασμένους, πονεμένους μύες του.



Εικ. 57



Εικ. 58

Πιέσεις στη πλάτη.

Επαφή με το επάνω και κάτω μέρος της σπονδυλικής στήλης

Σταθείτε στα γόνατά σας, εξακολουθώντας να ακουμπάτε το χέρι στην πλάτη του παρτενέρ σας 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 παρτενέρ σας για λίγα λεπτά.

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 πολλοί από εμάς δεν συνειδητοποιούν πόσο 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 σας σεξουαλικότητα εκδηλώνεται με πυελική κίνηση και φυσική ταλάντευση των γοφών. Όμως τον περισσότερο καιρό καταπιέζουμε 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.



Εικ. 59 Πίεση των γοφών με τους αγκώνες



Εικ. 60 Δακτυλική πίεση του ιερού οστού.

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.



Εικ. 61 Πίεση στο κάτω μέρος του ποδιού.

Έναρξη του προγράμματος

Για να εκτελέσετε τις ασκήσεις σιάτσου στα πόδια, δημιουργήστε μια γερή βάση στήριξης. Ελέγξτε αν τα πόδια του παρτενέρ σας 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 δύσκαμπα. Αυτή είναι η πρώτη ευκαιρία που σας δίνεται για να εφαρμόσετε την αρχή των «δύο χεριών μαζί». Ισοροπήστε και στηριχτείτε ελαφρώς με το ένα χέρι πάνω στο ιερό οστό του παρτενέρ σας και σκύψτε μπροστά από τη Hara σας για να ασκήσετε στατική, κάθετη πίεση στο πόδι με το άλλο χέρι.

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.

Τα πέλματα

Ιδιαίτερα σημαντικό είναι να ολοκληρώσετε τις ασκήσεις εδάφους δουλεύοντας τα πέλματα του παρτενέρ σας. 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 παρτενέρ σας. Προσπαθήστε να περπατήσετε σταδιακά μπροστά, πάνω στα πέλματα, σκύβοντας εμπρός, πρώτα στο ένα πόδι και μετά στο άλλο. Διαφορετικά, σταθείτε με τα πέλματά σας πάνω τους. Αυτό θα σας ξεκουράσει από το γονάτισμα προτού ξεκινήσετε την επόμενη ενότητα ασκήσεων.

(Βιβλ. *Shiatsu εκδόσεις Ψυχαλού*)

Φυσικό διάλειμμα

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

Όλοι έχουμε νιώσει ένταση στο επάνω μέρος της πλάτης και στους ώμους μας. Αυτό το πρώτο μέρος ασκήσεων πρήνους 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 δυο σας. (Βλέπε εικ. 62)



Εικ. 62 Η επαφή με τη πλάτη



Εικ. 64 Πίεση των ώμων με τους αντίχειρες αριστερά και δεξιά της ραχοκοκαλίας.



Εικ. 63 Πίεση των ώμων με τους αντίχειρες.

Τοπικά σημεία

Τα κλασικά σημεία ΛΕ 15, 14, 13, 12 και 11 (κατά σειρά δακτυλοπίεσης) καθώς και τα σημεία ΛΕ 9 και 10 στην περιοχή του μπράτσου, πάνω από την πτυχή της μασχάλης, εκεί όπου ενώνεται το χέρι με τον ώμο, δρουν τοπικά με μεγάλη αποτελεσματικότητα όσον αφορά σε αυχενικά προβλήματα και παθήσεις στην περιοχή των ώμων.

Το Κανάλι του Λεπτού Εντέρου στον βραχίονα

Καθώς προχωρείτε προς τα κάτω στο Κανάλι του Λεπτού Εντέρου, από το μπράτσο προς τα δάχτυλα, ο βαθμός έντασης αυξάνεται. Συμπτώματα όπως πονοκέφαλοι, ερεθισμένα κόκκινα μάτια, οξεία ωτίτιδα ή έντονες γαστρικές ή ουρικές διαταραχές μπορούν να μετριαστούν με τις ασκήσεις σιάτσου κατά μήκος αυτού του Καναλιού. Τα tsubos κατά μήκος του πήχη προς τα δάχτυλα συνδέονται με άλλα Κανάλια, δημιουργώντας μια αίσθηση ηρεμίας στην Καρδιά και τον Νου. Επίσης επηρεάζεται και το Κανάλι της ουροδόχου Κύστης, χαλαρώνοντας έτσι τη σπονδυλική στήλη και το κάτω μέρος της πλάτης.

Ακολουθώντας τα Κανάλια

Ακολουθώντας τους μεσημβρινούς οποιουδήποτε Καναλιού στο χέρι, ιδίως των Καναλιών Γιανγκ, θα συνειδητοποιήσετε ότι πρόκειται για μπερδεμένη διαδικασία καθώς φαίνεται να παρεκκλίνουν απότομα στο σημείο του αγκώνα. Το Κανάλι του Λεπτού Εντέρου ακολουθεί ακριβώς αυτή την τεχνική. Ωστόσο μπορείτε εύκολα να φτάσετε τόσο στο κάτω όσο και στο πάνω μέρος του βραχίονα, όταν ο παρτενέρ σας είναι ξαπλωμένος σε πρήνη θέση. Η τεχνική «Στόμα του

Δράκου» είναι ιδιαίτερος κατάλληλη για το πάνω μέρος του βραχίονα, αλλά ο αντίχειρας δουλεύει καλύτερα κάτω από τον αγκώνα. Καθίστε για λίγο πίσω για να δουλέψετε κατά μήκος της εξωτερικής πλευράς του οστού. Στον καρπό θα χρειαστεί να αλλάξετε θέση ξανά, πηγαίνοντας επάνω και μπροστά για να ρίξετε το βάρος σας στην κόγχη της παλάμης. Τελειώστε στο μικρό δάχτυλο.

Λεπτό Έντερο 3

Το Κανάλι του Λεπού Εντέρου περνά ανάμεσα από τον μυ και το κόκαλο κατά μήκος της κόγχης της παλάμης. Το ΛΕ 3 ασκεί ιδιαίτερα μεγάλη επιρροή και βρίσκεται σε αυτή τη γραμμή ακριβώς πριν από την άρθρωση, στην άκρη της πτυχής που σχηματίζεται όταν κλείνουμε το χέρι μας.

Αυτό το σημείο δουλεύεται μέσω του Καναλιού του και μέσω συνδέσμων με το Κανάλι της ουροδόχου Κύστης και το Κεντρικό Αγγείο. Ενδυναμώνει τη σπονδυλική στήλη, χαλαρώνει τους μύες και τους τένοντες, ηρεμεί τον Νου και μας βοηθά να σκεπτόμαστε καθαρά και να παίρνουμε τις σωστές αποφάσεις.

Είναι ιδιαίτερα χρήσιμο μετά από σοκ ή τραυματισμό στον αυχένα και τη σπονδυλική στήλη, για τα κρυολογήματα, τα ρίγη πυρετού και τους σπασμούς_ για την ακαμψία στον αυχένα ή τη ραχοκοκαλιά, για ερεθισμένα μάτια, ωτίτιδες, ζαλάδα, πονοκεφάλους στο πίσω μέρος του κεφαλιού, πόνους στα δάχτυλα ή το μπράτσο καθώς και άλγη ή ακαμψία στη μέση.

(Υγεία-Αρρώστεια, www.esoterica.gr)

Δακτυλοπίεση του Καναλιού της Καρδιάς

Η σωματική και συναισθηματική ένταση διαταράσσει την Καρδιά. Τα κρύα χέρια και πόδια, ο λήθαργος, η αυτόματη εφίδρωση και το γυαλιστερό χλωμό πρόσωπο είναι ενδείξεις αδυναμίας του Κι της Καρδιάς. Η ανησυχία, ο παραγμένος ύπνος, οι ζεστές ιδρωμένες παλάμες, τα κόκκινα μάγουλα, η ζαλάδα, η νευρικότητα και η οξυθυμία δείχνουν πως τα στοιχεία της φωτιάς και του Νερού βρίσκονται σε ανισορροπία, εξασθενίζοντας έτσι το Αίμα. Το σιάτσου για το Κανάλι της Καρδιάς μπορεί να έχει ιδιαίτερα καταπραϋντικά αποτελέσματα και να προάγει την καλή κυκλοφορία.

Θέση για το Κανάλι της Καρδιάς

Η σωστή θέση για τη χειροπρακτική του Καναλιού της Καρδιάς φαίνεται στην απέναντι σελίδα. Τοποθετήστε το χέρι στήριξης πάνω στην πλάτη στην περιοχή της καρδιάς, ανάμεσα στις δύο ωμοπλάτες. Στρέφοντας το χέρι του παρτενέρ σας ώστε η παλάμη να κοιτάζει προς τα πάνω θα αποκαλύψετε την εσωτερική πλευρά του βραχίονα, όπου βρίσκεται το Κανάλι.

Περιστροφή των άκρων

Το σήκωμα και η κίνηση των άκρων μπορεί να είναι μια δύσκολη διαδικασία,

αλλά γίνεται εύκολα όταν χρησιμοποιείτε το σώμα σας για να ακολουθείτε την κίνηση, όταν διατηρείτε τους αγκώνες χαλαρούς και όταν στηρίζετε από οπουδήποτε μπορείτε – για παράδειγμα από το ανασηκωμέν πόδι σας.

Σιάτσου για το κεφάλι και τα πέλματα

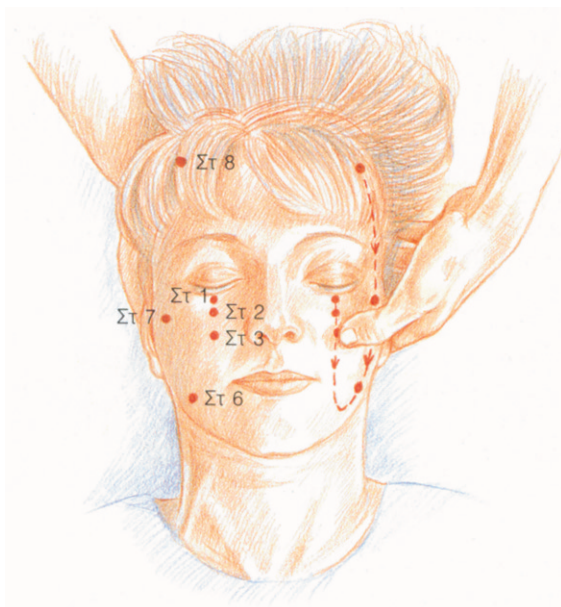
Όταν είμαστε κουρασμένοι, αγχωμένοι, ταραγμένοι και δεν μπορούμε να χαλαρώσουμε, προκαλούμε δυσαρμονία ανάμεσα στο Γιν και το Γιανγκ.

Αν το Γιν εξασθενίσει τόσο ώστε να μην μπορεί να προσελκύσει και να συγκρατήσει το Γιανγκ ή αν το Γιανγκ γίνει πολύ ισχυρό μέσα στο σώμα, διαχωρίζεται και «επαναστατεί» προς τα πάνω. ορισμένα από τα συνηθισμένα συμπτώματα αυτού του είδους δυσαρμονίας είναι οι πονοκέφαλοι, η νευρική κατάσταση, η οξυθυμία, η ανησυχία, η αϋπνία, η ξηρότητα των ματιών, της μύτης ή του λαιμού, η αίσθηση καύσου στο στήθος ή το κεφάλι και να αναψοκοκκινισμένα μάγουλα.

Η εκτέλεση του σιάτσου στο κεφάλι και τα πέλματα επιδρά συνήθως ευεργετικά σε αυτές τις περιπτώσεις. Το πρόγραμμα διαρκεί μόνο 15 με 20 λεπτά. Δοκιμάστε το στο τέλος μιας δύσκολης ημέρας ή απλώς πριν πέσετε για ύπνο, όταν τα οφέλη του θα είναι όσο το δυνατό πιο αποτελεσματικά.

Ξεκινήστε από το κεφάλι για να διασκορπιστεί το Κι του Γιανγκ και να κατεβεί προς τα κάτω. Μετά δουλέψτε τα πέλματα για να ενδυναμώσετε το Γιν που έλκει το Γιανγκ προς τα κάτω. Το Γιν ανέρχεται για να ηρεμήσει τον Νου, να δροσίσει το κεφάλι και να υγράνει τα μάτια και το λαιμό. Βοηθά τα μάτια να κλείνουν τη νύχτα.

(Shiatsu-Πιτιανούδης, www.taichi-chigung.gr)



Εικ. 65 Πίεση του κεφαλιού.



Εικ. 66 Πίεση του αυχένα.

Ο ρόλος του Γιν και του Γιανγκ

Ο Γιν έλκει το Γιανγκ. Το Γιανγκ έλκει το Γιν. Το Γιανγκ είναι δραστήριο και προστατεύει το Γιν. Το Γιν τροφοδοτεί και υποστηρίζει το Γιανγκ. Το Γιανγκ είναι θερμό και ξηρό. Το Γιν είναι δροσερό και υγρό.

Το Κι του Γιανγκ ρυθμίζει τις αισθητηριακές «οπές». Τα Κανάλια Γιν μεταφέρουν τροφή και υγρασία προς τα αισθητηριακά ανοίγματα.

(Βιβλ. *Shiatsu εκδόσεις Ψυχαλού*)

Τα μάτια

Μερικές φορές, η πίεση με τον αντίχειρα είναι δύσκολη. Χρησιμοποιήστε το μικρό δάχτυλο για την οΚ 1, «Λάμψη Ματιών», που βοηθά επίσης στην αϋπνία. Αυτό το σημείο βρίσκεται 0,25 εκατοστά πάνω από την εσωτερική γωνία του ματιού. Πιέστε μέσα και πάνω.

Τα σημεία γύρω από την κοιλότητα των ματιών είναι ιδιαίτερα χρήσιμα για τα οφθαλμολογικά προβλήματα. ορισμένα βοηθούν επίσης τη μύτη και τα ιγμόρεια ενώ τα περισσότερα ανακουφίζουν από πονοκεφάλους.

Τριπλή διάταση

Αυτή βοηθά στη χαλάρωση και την εξισορρόπηση του αυχένα. Κυλήστε το κεφάλι του παρτενέρ σας δεξιά-αριστερά για να δείτε αν υπάρχει αντίσταση. Αν νιώθετε και τις δύο πλευρές το ίδιο, ξεκινήστε από όποια θέλετε. Διαφορετικά, εκτελέστε τη διάταση πρώτα στην εύκολη (κύο) πλευρά.

Θεραπεία των πελμάτων

Πολλοί από εμάς στεκόμαστε το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας πάνω στα πόδια μας. οι εκφράσεις «παίρνω το βάρος από τα πόδια μου», ή βάζω τα πόδια μου ψηλά» αποτελούν μεταφορές της ανάγκης για χαλάρωση και η χαλάρωση διαθέτει ευεργετικά οφέλη. Η πίεση των πελμάτων αποτελεί κομμάτι των ταπεινών υπηρεσιών που προσφέρει ο θεραπευτής σιάτσου.

Η πίεση των πελμάτων μπορεί να επηρεάσει ολόκληρο το σώμα, εναρμονίζοντας το Γιν με το Γιανγκ μέσω των Καναλιών, όπως ήδη περιγράφηκε. Το πρόσφατα αναβιωμένο σύστημα ρεφλεξολογίας επιβεβαιώνει την αρχαία κινέζικη αντίληψη ότι κάθε μέρος του σώματος αντανακλά και επηρεάζει το σύνολο.

Προβλήματα στα πέλματα και τους αστραγάλους, όπως κράμπες, ρευματικοί πόνοι, εξαρθρώσεις και άλλοι τραυματισμοί μπορούν επίσης να θεραπευτούν με προσεκτική εκτέλεση του σιάτσου γύρω από την προσβεβλημένη περιοχή και τα κοντινά tsubos.

Τα επτά συναισθήματα

Τα συναισθήματα μάς βοηθούν να εκφράζουμε τα βαθύτερα αισθήματά μας. Όταν καταπιέζονται, τα συναισθήματα γίνονται επίμονα και μπορεί να χάσουν

την ισορροπία τους.

Η ανατολίτικη ιατρική επιστήμη συσχετίζει τα συναισθήματα με τα Όργανα Γιν στον πυρήνα της ύπαρξής μας. Κάθε Όργανο συνδέεται με ένα συγκεκριμένο συναίσθημα αλλά δύο Όργανα φέρουν το βάρος όλων των συναισθηματικών δυσκολιών – η Καρδιά και το Συκώτι.

Η θεραπεία των κατάλληλων οργάνων κατά μήκος των Καναλιών τους μπορεί να βοηθήσει ορισμένα άτομα σε περιόδους συναισθηματικών δυσκολιών, ρυθμίζοντας τις ανισορροπίες και προλαμβάνοντας περαιτέρω διαταραχές. Η στενή, ενθαρρυντική επαφή που προσφέρει το σιάτσου μπορεί να μην προσφέρει καμία βοήθεια σε περιόδους άγχους.



Εικ. 67

Συναισθήματα – Καρδιά και Συκώτι

Η Καρδιά σχετίζεται με την αγάπη, τη ζεστασιά και τη δημιουργία ανθρωπίνων σχέσεων. Στεγάζει τον Νου, ή Πνεύμα, από τον οποίο εξαρτάται η γενική σταθερότητα. Η συναισθηματική πίεση και το σοκ μπορεί να οδηγήσουν σε πνευματική διαταραχή, άγχος και ασταθή χαρακτήρα.

Το Συκώτι ελέγχει την ελεύθερη κυκλοφορία του Κι, το οποίο σχετίζεται με την έκφραση των συναισθημάτων μας. Η καταπίεση οποιουδήποτε συναισθήματος καταστέλλει το Συκώτι και εμποδίζει τη ροή του Κι. Αυτό μπορεί να προκαλέσει απόφραξη ή πόνο σε οποιοδήποτε σημείο του σώματος, μια αίσθηση πνιγρότητας στην περιοχή του στήθους ή του διαφράγματος καθώς και κατάθλιψη ή έντονες συναισθηματικές εκρήξεις.

(Βιβλ. *Shiatsu εκδόσεις Ψυχαλού*)

Ιδιοσυστασία

Η ζωή ξεκινά με τη σύλληψη. Μέσα στη μήτρα, το έμβρυο τρέφεται με το «Προγεννητικό Κι», το θεμέλιο του οργανισμού που βρίσκεται αποθηκευμένο στα Νεφρά με τη μορφή της ουσίας. Η υγεία των γονιών, ιδιαίτερα της μητέρας κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης, καθώς και οι συνθήκες της γέννησης προκαθορίζουν την αρχική ιδιοσυστατική δύναμη και καθορίζουν την ποσότητα Προγεννητικού Κι. Αυτό εμπλουτίζεται μετά τη γέννηση από το Μεταγεννητικό Κι από αέρα και την τροφή. οι σοβαρές ασθένειες ή τραυματισμοί μπορούν να εξασθενίσουν το Κι του οργανισμού. Μπορεί επίσης να σπαταληθεί από τον απρόσεκτο τρόπο ζωής. Ωστόσο, η προσεκτική διατροφή και η αποφυγή των ακραίων καταστάσεων το συντηρούν. οι δάσκαλοι των συστημάτων εσωτερικής άσκησης όπως το Τσι Κουνγκ ή το Τάι- ισχυρίζονται πως οι παραπάνω παράγοντες αυξάνουν τα ιδιοσυστατικά αποθέματα.

Ο αδύναμος οργανισμός κάνει το άτομο πιο επιρρεπές στις ασθένειες και αυτή η εξασθένηση μπορεί να αποτελέσει μια συγκεκριμένη αιτία ασθένειας στα Νεφρά.

Υπερβολικό καιρικό φαινόμενο	Συμπτώματα και συσχετισμοί	ΣΤΟΙΧΕΙΟ	Κανάλια και προσβεβλημένα Όργανα
Ζέστη και Φωτιά	Υψηλή θερμοκρασία, πυρετός, δίψα, κόκκινο πρόσωπο, δερματικά εξανθήματα, υπερβολική εφίδρωση, φόβος για τη θερμότητα, οξυθυμία, νευρικότητα. Η υπερβολική ζέση εισχωρεί στο Περικάρδιο προκαλώντας παραλήρημα και λιποθυμία (όπως στην ηλίαση).	ΦΩΤΙΑ	Καρδιά Λεπτό Έντερο Τριπλό Burner Περικάρδιο
Ξηρότητα	Παρόμοια με τη Ζέστη αλλά ηπιότερη. Παρατεταμένη Ζέστη ή πυρετός – ξηρό Παχύ Έντερο: ξηρό δέρμα, χειλή και λαιμός, δυσκοιλιότητα. Ξηρό Στομάχι: ναυτία και ξηρό στόμα. Ξηρή εσωτερική θερμότητα ή ζέση, ξηρός αέρας – Πνεύμονες: ξηρός βήχας.	ΜΕΤΑΛΛΟ	Παχύ Έντερο Πνεύμονες
Άνεμος	Το πιο άγριο υπερβολικό καιρικό φαινόμενο. Επιφέρει άλλες επιδράσεις στο σώμα. Απρόβλεπτα, αιφνίδια και έντονα συμπτώματα εμφανίζονται και εξαφανίζονται διαρκώς. Πονοκέφαλοι, μύτη βουλωμένη ή με καταρροή, φτέρνισμα, δύσκαμπος λαιμός, ζαλάδα, κνησμός, σπασμοί, νευρικές συσπάσεις και φόβος για τον αέρα.	ΞΥΛΟ	Χοληδόχος Κύστη Συκώτι
Κρύο	Πυρετοί – τα βασικά συμπτώματα είναι ρίγη και κρυάδες, περιορισμένη ή μηδενική εφίδρωση και φόβος για το κρύο. Το κρύο προκαλεί σύσπαση και εμποδίζει τη ροή του Κι: κράμπες, σπασμοί και μόνιμοι πόνοι στις αρθρώσεις. Το Κρύο επηρεάζει το Στοιχείο του Νερού: υπερβολική σύρση ωχρού χρώματος, πόνος, κρυολόγημα με καταρροή και αίσθηση ρίγους στα κόκαλα.	ΝΕΡΟ	Ουροδόχος Κύστη Νεφρά
Υγρασία	Η υγρασία μέσα στο σπίτι, το κάθισμα ή το πλάγιασμα πάνω σε υγρό έδαφος καθώς και τα παρατεταμένα διαστήματα υγρασίας προκαλούν συμπτώματα νωθρά στο εξόσπασμα της ασθένειας και δύσκολα και αργά στη θεραπεία. Συχνά επηρεάζουν το κάτω μέρος του σώματος και τα άκρα: οίδημα, μούδιασμα, αίσθηση βάρους, ακαμψία, πρησμένες αρθρώσεις, κόπωση και μερικές φορές μονότονος, βαρύς πονοκέφαλος. Εσωτερικά, η Υγρασία προσβάλλει τη Σπλήνα: φλέγμα, υπερβολικές βλέννες και απεκκρίματα.	ΓΗ	Στομάχι Σπλήνα

Πιν. 3

Χαρά

Πρόκειται για το συναίσθημα της Καρδιάς. Ηρεμεί τον Νου και χαλαρώνει το Κι. ο «Πρεσβευτής» της Καρδιάς, το Περικάρδιο, προκαλεί χαρά και ευτυχία στην Καρδιά μέσω του διαλογισμού και της ομαλότητας των σχέσεων. Λέγεται πως η υπερβολική διέγερση των αισθήσεων ή η παθιασμένη άφηση στις συγκινήσεις και τις απολαύσεις αποσπούν και αναστατώνουν τον Νου και διαταράσσουν την Καρδιά, προκαλώντας την πυροδότηση της Φωτιάς της. Η υπερβολική ζωντάνια υποδηλώνει ανισορροπία της Καρδιάς.

Λύπη ή θλίψη

Η λύπη προκαλείται από απογοήτευση ή συχνότερα από χωρισμό και απώλεια. Υποστηρίζεται ότι «διαλύει» το Κι και κυρίως επηρεάζει τους Πνεύμονες όταν εκδηλώνεται «ηχητικά» - με κλαυθμό. Η λύπη γίνεται αισθητή από την Καρδιά και επηρεάζει ολόκληρο το στήθος προκαλώντας βάρος, δύσπνοια, κόπωση και κατάθλιψη. Χρειαζόμαστε χρόνο για να εκφράσουμε τη λύπη ή θλίψη μας. Τα τελετουργικά που μπορεί να ακολουθήσει κανείς για να ξεπεράσει μια αλλαγή και μια απώλεια ενδεχομένως τον βοηθούν να ανταπεξέλθει στα συναισθήματα αυτά.

Ανησυχία

Η ανησυχία πηγάζει από την ανασφάλεια και τείνει να εξαντλεί τη Σπλήνα, η οποία ανήκει στα στοιχεία της Γης, και σχετίζεται με την υποστήριξη, τη θρέψη και την πρώιμη ανατροφή. Η ανησυχία «μπερδεύει» το Κι των Πνευμόνων, σφίγγοντας το στήθος και τους ώμους και περιορίζοντας την αναπνοή. Επίσης μπορεί να ακινητοποιήσει το σώμα. οι Πνεύμονες και η Σπλήνα αποτελούν τις πηγές του Αληθινού Κι του σώματος, γι' αυτό και η ανησυχία εξαντλεί γενικά το Κι.

Μελαγχολία

Αυτό το συναίσθημα είναι παρόμοιο με την ανησυχία, αλλά σχετίζεται συγκεκριμένα με την ικανότητά μας για πνευματική εργασία. Η Σπλήνα ελέγχει τη νόηση και ως εκ τούτου μπορεί να υποστεί τις επιδράσεις της υπερβολικής σκέψης που επιδεινώνεται από την έλλειψη άσκησης και από τα ακανόνιστα γεύματα. Τα αποτελέσματα είναι εξασθένιση, δυσπεψία και φλέγμα.

Η εξασθένιση 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

Ο φόβος σχετίζεται με τα Νεφρά. Ωθεί το Κι να κινηθεί προς τα κάτω και επηρεάζει το «επιγάστριο του Στομάχου».

Στα παιδιά μπορεί να εκδηλωθεί με τη μορφή νυχτερινού φόβου και ούρησης στο κρεβάτι. οι ενήλικες με νεφρική ανεπάρκεια και αδύναμο οργανισμό μπορεί να εκδηλώνουν επιρρέπεια σε «παράλογους» φόβους, άγχος, αϋπνία, αυτόματη εφίδρωση και ξηρότητα στο στόμα.

Ο απαράδεκτος φόβος μετατρέπεται μερικές φορές υποσυνείδητα σε έντονη επιθυμία για ανάληψη επικίνδυνων εγχειρημάτων ή ενασχολήσεων που αποτελούν έναν τρόπο αντιμετώπισης του φόβου αυτού. Όμως, αν η πηγή του φόβου δεν είναι γνωστή, το Γιανγκ των Νεφρών μπορεί να εξαντλήσει το Γιν, προκαλώντας «Ξέσπασμα Φωτιάς» στο Συκώτι και την Καρδιά.

Τρόμος

Αυτό το συναίσθημα είναι παρόμοιο με το φόβο, αλλά πιο ακραίο. Είναι πανομοιότυπο με το σοκ που σχετίζεται με το σωματικό ή συναισθηματικό τραυματισμό. Αναστέλλει ή διασκορπίζει τι Κι και επηρεάζει τα Νεφρά και την Καρδιά. Τα Νεφρά αποθηκεύουν το Κι για άμυνα και ξαφνικά μπορεί να αδειάσουν. Η Καρδιά υποφέρει από την αναστάτωση του Νου.

Το σοκ χαρακτηρίζεται από απώλεια της μνήμης, αποπροσανατολισμό, ταχυπαλμίες, ζαλάδα, τρομώδη κίνηση, εφίδρωση και λιποθυμία. Το σοκ που δεν βρίσκει διέξοδο δεσμεύει την ενέργεια που προκαλεί αποδυνάμωση.

Θυμός

Πρόκειται για ένα συναίσθημα του Συκωτιού. Μπορεί να πάρει αρκετές τροποποιημένες μορφές, συμπεριλαμβανομένης της οξυθυμίας, της αναστάτωσης, της ζήλιας και της -γης. ο θυμός ανυψώνει το Κι και μπορεί με αυτό και τη χολή. Η πικρή γεύση στο στόμα, τα κόκκινα ή κίτρινα μάτια, το ερύθημα στο πρόσωπο και το λαιμό, η ζαλάδα και ιδίως οι πονοκέφαλοι είναι συμπτώματα και ενδείξεις του «επαναστατημένου» Κι του Συκωτιού.

Αν κατασταλεί, το Γιανγκ δύναμη του θυμού μετατρέπεται στη Γιν κατάσταση της κατάθλιψης που προκαλεί στασιμότητα του Κι του Συκωτιού και πόνους, αίσθηση καταπίεσης, πρήξιμο ή εξόγκωση. Κάθε μόριο 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, ξινίλα, τάση για εμετό ή διάρροια.

Υπερβολικό σεξ και υπερβολική εργασία

Τα Νεφρά επηρεάζονται κυρίως από αυτές τις δύο νοσογόνες αιτίες που μπορούν να αντιμετωπιστούν ως μία, καθώς μερικές φορές περιπλέκουν η μία την άλλη.

Η ουσία των Νεφρών σχηματίζει τα σεξουαλικά υγρά και τις αναπαραγωγικές ουσίες και στα δύο φύλα. Το Γιανγκ των Νεφρών παρέχει την ενέργεια για το σεξ. Τα Νεφρά σχετίζονται με τη φυσική ορμή, συμπεριλαμβανομένης της ικα-

νότητας ανάληψης υπερβολικού φόρτου εργασίας. Η σκληρή σωματική εργασία, η ανύψωση πραγμάτων ή το σκύψιμο, καθώς και επαγγέλματα που απαιτούν όρθια θέση για μεγάλα χρονικά διαστήματα μπορούν να τα εξαντλήσουν. Η ιδιαίτερα απαιτητική πνευματική εργασία αποδυναμώνει τη Σπλήνα καθώς και τα Νεφρά.

Το «υπερβολικό σεξ» απαιτεί κοινή λογική για να ερμηνευτεί σωστά. Εξαρτάται από την ηλικία, την ιδιοσυστατική δύναμη και τις περιστάσεις. Συνήθως, οι άνδρες εξαντλούν την ουσία τους με την εκσπερμάτωση, αλλά ο υπερβολικός οργασμός αποδυναμώνει τα Νεφρά και των δύο φύλων.

Τα πολλά ξενύχτια, το σεξ σε συνδυασμό με κατανάλωση αλκοόλ ή με κόπωση από το μεγάλο φόρτο εργασίας μπορεί να αποτελέσουν συντελεστικούς παράγοντες.

Οι γυναίκες χάνουν λιγότερα σεξουαλικά υγρά κατά το σεξ και επομένως τείνουν να αναρρώνουν πιο γρήγορα. Είναι πιθανό όμως να αισθάνονται τη φυσική ανάγκη της εγκυμοσύνης, γεγονός που εξαντλεί την ουσία τους. ο τοκετός, το τάισμα και η φροντίδα των μικρών παιδιών έχει επίσης πολύ μεγάλες απαιτήσεις.

(*Shiatsu-Health, www.lesbian.gr*)

Διάφορες άλλες αιτίες

Σε αυτές περιλαμβάνονται τα δαγκώματα και οι δηλητηριάσεις, οι τραυματισμοί, οι επιδημίες και οι λανθασμένες θεραπείες. Η τελευταία αιτία είναι σήμερα διαδεδομένη όσο ποτέ άλλοτε. οι ασθένειες που προκαλούνται από λανθασμένη θεραπεία είναι γνωστές ως ιατρογενείς νόσοι.

Διατροφή

Οι τεχνολογικές μας πρόοδοι μας ανάγκασαν να καταναλώνουμε κατεργασμένες, νοθευμένες, ανακατασκευασμένες, εμπλουτισμένες τροφές που γενικά μειώνουν την υγεία και την ανθεκτικότητα στις ασθένειες. Η ραγδαία ανάπτυξη των διατροφικών θεωριών, βιβλίων, ειδικών διατροφικών προγραμμάτων, υποκατάστατων και συμπληρωμάτων μπερδεύει τους περισσότερους ανθρώπους και προκαλεί εξάρτηση από «εξειδικευμένα» προϊόντα και συμβουλές.

Ως απάντηση σε αυτό, η παραδοσιακή κινέζικη ιατρική παρέχει μια αναζωογονητική, απόλυτα προσγειωμένη διατροφική προσέγγιση, υποστηρίζοντας την ισορροπία, την αυτοσυγκράτηση και την κοινή λογική.

Η ισορροπία ανάμεσα στο Γιν και το Γιανγκ στις τροφές απεικονίζεται στον πίνακα της επόμενης σελίδας. οι τροφές που βρίσκονται στο κέντρο του πίνακα είναι πιο ισορροπημένες από εκείνες στην κορυφή ή στη βάση. Αλλά ακόμα και οι ακραίες τροφές μπορούν να καταναλωθούν με μέτρο.

Η διατροφή μας μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα, όταν καταναλώνουμε τροφές μόνο Γιν ή μόνο Γιανγκ. Το ίδιο συμβαίνει και με την ταχυφαγία ή την κατανάλωση τροφών σε στιγμές θυμού, άγχους ή πίεσης, αργά το βράδυ ή σε μη

τακτά διαστήματα. Γι' αυτό τρώτε σε τακτά διαστήματα, μασάτε αργά και διαθέστε αρκετό χρόνο για την πέψη. Με αυτό τον τρόπο, ο οργανισμός μπορεί να ανεχτεί όλα τα είδη τροφών.

Η θεωρία των Πέντε Στοιχείων κατηγοριοποιεί τις τροφές ανάλογα με τη γεύση, απαριθμώντας «πέντε γεύσεις» που σχετίζονται με τα Πέντε Στοιχεία (βλ. πίνακα κάτω). Λίγο από κάθε γεύση τροφοδοτεί το συναφές της Όργανο Γιν, ενώ αντίθετα ο καταχρήσεις διαταράσσουν την ισορροπία του κύκλου, προκαλώντας προβλήματα σε όλα τα συναφή Όργανα. Η σφοδρή επιθυμία για κάτι αποτελεί ένδειξη ανισορροπίας.

(Ρατζα Γιόγκα Μαργιωρής)

Σιάτσου για παιδιά

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, ιδιαίτερα στο σημείο 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 την διάρκεια της νύχτας, τρίψτε την οσφυϊκή περιοχή για να ζεστανετε το Μει Mon. Κρατήστε τη Hara και μαλάξτε τα σημεία των νεφρών και της ουροδόχου κύστης γύρω από τους αστραγάλους.

(Shiatsu εκδόσεις Ψυχαλού)



Εικ. 68 Ήπιο μασάζ για πλάτη.

Μασάζ για παιδιά κάτω των πέντε ετών

Για τα πολύ μικρά παιδιά (έως πέντε ετών), το τρίψιμο ή το ελαφρό χτύπημα κατά μήκος των Καναλιών μπορεί να είναι καταλληλότερο και αποτελεσματικότερο από την πίεση. Μερικές φορές, ένας συνδυασμός των μεθόδων φέρνει εκπληκτικά αποτελέσματα. Ακολουθήστε το γενικό κανόνα σύμφωνα με τον οποίο πρέπει να μαλάζετε μακριά από το κέντρο του σώματος και προς τα άκρα, όταν το παιδί είναι δυνατό και ευερέθιστο ή έχει πυρετό ή νευρική κατάσταση ή όταν φωνάζει δυνατά ή βήχει. Όταν ένα παιδί είναι αδύναμο, άτονο ή νευρικό, μαλάξτε τα άκρα προς τα πάνω και προς το κέντρο.

Ανατρέξτε στην ενότητα αυτού του βιβλίου με τις ασκήσεις για την πλάτη, για περαιτέρω συμβουλές ως προς τη φυσική θεραπεία των παιδικών ασθενειών.

(Shiatsu Δημήτρης Πιτιανούδης)



Εικ. 69

Σιάτσου για την εγκυμοσύνη

Ασκήσεις για την εγκυμοσύνη

Συνήθως διοργανώνονται μαθήματα γιόγκα για μέλλουσες μητέρες, αλλά πολύ καλό υποκατάστατο αποτελεί και η τακτική κολύμβησης που μπορούν να εκτελεστούν σε μεγάλη ασφάλεια, αν ο θεραπευτής παρατηρεί προσεκτικά τα όρια της εγκύου.

(Αλεξάνδρα Χριστάρα-Παπαδοπούλου Τεχνικές Θεραπευτικής Μάλαξης)



Εικ. 70 Δακτυλοπίεση στην πλάτη.

Θεραπεία για την πρωινή αδιαθεσία

Το Κανάλι της ουροδόχου Κύστης παρέχει μια πολύ ισορροπημένη θεραπεία κατά την εγκυμοσύνη. Βοηθά τα Νεφρά και επηρεάζει όλα τα άλλα Όργανα μέσω των «συναφών σημείων» τους. Επικεντρωθείτε στη μεσαία περιοχή κοντά στα σημεία του Συκωτιού, της Χοληδόχου Κύστης, της Σπλήνας και του Στομάχου. Κατόπιν, δώστε ιδιαίτερη προσοχή στο Κανάλι του Περικαρδίου. Το σημείο Π6 είναι αποτελεσματικό κατά της αδιαθεσίας.

Καταλήξαμε σε ορισμένα Συμπεράσματα θετικά προς την ειδική θεραπευτική τεχνική του Shiatsu βάση των παρακάτω ερευνών που αποδεικνύουν την χρησιμότητα της συγκεκριμένης τεχνικής. (Βλέπε εικ. 71, 72, 73)

(Βιβλ. *Shiatsu εκδόσεις Ψυχαλού*)



Εικ. 71 Πίεση με τον αντίχειρα των σημείων του ιερού οστού



Εικ. 72 Ανακούφιση από τους πόνους στη μέση.



Εικ. 73 Παλαμιαία πίεση στη πλάτη.



Εικ. 74 Σκύβοντας πάνω στους ώμους.



Εικ. 75 Πίεση των Καναλιών του ώμου με τον αντίχειρα.

Έρευνες

Βασίλης Μαθιουδάκης.

Ονειρόκοσμος. [www. Onirokosmos.gr](http://www.Onirokosmos.gr). 26 Ιανουαρίου 2008

Το Shiatsu βασίζεται στην εργασία μέσω πίεσης πάνω στους «μεσηβρινούς» οι οποίοι αποτελούν στην ουσία τις διαδρομές των σημείων βελονισμού.

Αυτά μπορούν να κατανοηθούν καλύτερα κάτω από το φως της παραδοσιακής Κινέζικης κοσμοάποψης περί ύπαρξης ενός κύκλου αλληλεπίδρασης 5 στοιχείων που δίνει τα πάντα, όπως και αυτό του γιν-γιανγκ που εκφράζει τις δύο όψεις της αυτής δημιουργίας.

Ειδικά στην Δύση και στον σύγχρονο τρόπο διαβίωσης που η ψυχική, σωματική και περιβαλλοντική διαταραχή τείνει να γίνει κανόνας. Η αρχαία αυτή θεραπευτική μέθοδος καλείται λοιπόν σε βοήθεια για την συμβολή της στην επαναφορά της χαμένης αρμονίας.

Δημήτρης Αναγνωστόπουλος (2008)

Οι εναλλακτικές- συμπληρωματικές επιστήμες δεν αντικαθιστούν την Ιατρική μέριμνα αλλά την συμπληρώνουν

Ο θεραπευτής Shiatsu θα συγκεντρώσει διάφορα στοιχεία από την εικόνα και ζωή του θεραπευόμενου, θα χρησιμοποιήσει για αυτή την διαδικασία διαγνωστικά στοιχεία από το πρόσωπο, από την κοιλιά, από την πλάτη του θεραπευόμενου.

Εφαρμόζοντας διάφορες τεχνικές θα τονώσει τα άδεια σημεία και θα διασπείρει την υπερβολική ενέργεια, θα ακινητοποιήσει τα στάσιμα σημεία και θα καλμάρει τα υπερκινητικά.

Το Shiatsu είναι κατάλληλο για την πρόληψη και αντιμετώπιση μιας μεγάλης γκάμας προβλημάτων όπως πόνους κάθε φύσης, προβλήματα μυοσκελετικού συστήματος, αίσθηση κόπωσης, στρες, ενδυνάμωση.

Μαρία Γρυλάκη 17 Δεκεμβρίου 2007.

Το σημαντικό για το πώς επιδρά το Σιάτσου

Με την επίδραση των πιέσεων στους μεσηβρινούς τα κανάλια όπου ρέει η Ενέργεια σε όλο το σώμα, ενεργοποιούμε το εγγενές σε κάθε οργανισμό θεραπευτικό δυναμικό και επαναφέρουμε την ισορροπία που μπλοκάρει και προκαλεί συμπτώματα και ενοχλήσεις που «συντροφεύουν»

Είναι ολιστική γιατί αντιλαμβάνεται τον άνθρωπο ενιαία και διαδραστικά ως προς τις σωματικές και ψυχικές λειτουργίες του και το περιβάλλον του. Γι αυτό και προσεγγίζει εξατομικευμένα ανάλογα με την ιδιοσυγκρασία, το φύλο, την ηλικία και τις συνθήκες ή τον τρόπο ζωής.

Και είναι συμπληρωματική γιατί δεν υποκαθιστά την ιατρική βοήθεια, αλλά μπορεί να συνεισφέρει πολλά παράλληλα με αυτή, στην ποιότητα ζωής, και κυ-

ρίως και τις συνθήκες ή τον τρόπο ζωής.

Το Σιάτσου είναι ανοιχτό για όλους τους ανθρώπους , ανεξάρτητα από ηλικία, φύλο, εθνικότητα , θρησκευτική, πολιτική ή φιλοσοφική τοποθέτηση.

Medlook 06 Ιουλίου 2008

Βελτιώνει τις δυνατότητες των ασθενών

Το Shiatsu βελτιώνει τις δυνατότητες συγκέντρωσης των ασθενών. Απομακρύνει την ένταση, προκαλεί χαλάρωση και αυξάνει το αίσθημα αυτοπεποίθησης των ασθενών. Η έρευνα έχει δείξει ότι το Shiatsu είναι περισσότερο αποτελεσματικό από άλλες συμπληρωματικές θεραπείες για την αντιμετώπιση των μετατραυματικών πονοκεφάλων. Βλέπουμε λοιπόν ότι το Shiatsu έχει ευρύ φάσμα θεραπευτικών αποτελεσμάτων.

Όπως διαπιστώσαμε οι παραπάνω έρευνες αποδεικνύουν ότι το Shiatsu έχει θεραπευτικές και χαλαρωτικές επιδράσεις σε πολλές ασθένειες.



Συμπέρασμα - Συζήτηση Ερευνών

Βάση των ερευνητικών μελετών συμπερνούμε ότι:

η τεχνική που χρησιμοποιείται είναι παρατεταμένες πιέσεις πάνω στους μεσηβρινούς ώστε η ενέργεια να κυκλοφορήσει ελεύθερα σε όλο το σώμα και να προωθηθεί η διαδικασία της αυτοθεραπείας μέσω της ενέργειας του σώματος.

Θεραπείει ενοχλήσεις του πεπτικού συστήματος, δυσκοιλιότητα, δυσμηνόρροια, αϋπνία, θλάσεις μυών , κεφαλαλγίες, μυϊκούς σπασμούς , οσφυαλγίες, πόνους στην πλάτη, ρευματικά.

Όσο πιο συνειδητά και υπεύθυνα προσεγγίζουμε το πρόβλημα μας τόσο πιο επιδεικτικοί γινόμαστε και στην αποκατάσταση της υγείας μας. Ο άνθρωπος είναι κοινωνικό ον, το πλεονέκτημα της ύπαρξης και διαίωνης του είδους του το οφείλει στους βιολογικούς μηχανισμούς της φύσης. Στην ενίσχυση αυτών των μηχανισμών επικεντρώνεται το Σιάτσου. Τα σωματικά συμπτώματα είναι τα αποτελέσματα της ασθένειας και όχι το αίτιο. Το αίτιο δεν έχει υλική υπόσταση, περιορίζεται σε αυτό που ονομάζουμε «ενεργειακό επίπεδο» και αφορά το συναισθηματικό και νοητικό μας κόσμο.

Επίλογος

Η ασθένεια είναι σαν ένα δένδρο: οι ρίζες συμβολίζουν το αίτιο, τα κλαδιά τα συμπτώματα. Έχοντας εντοπίσει τη ρίζα του προβλήματος ο θεραπευτής θα δουλέψει πάνω σ' αυτήν. Μπορεί επίσης να επέμβει προτείνοντας αλλαγές στον τρόπο ζωής του ασθενούς. Με μια ποικιλία από τεχνικές, η συνεδρία του σιάτσου, τονώνει το κρύο (δηλαδή τα άδεια σημεία), ενώ διασπείρει τα Ζίτσου (δηλαδή τα υπερπλήρη). Μ' αυτό τον τρόπο συμβάλει στην ψυχική και την σωματική υγεία.

Έτσι οι περισσότεροι από όσους έχουν δεχθεί σιάτσου περιγράφουν αρχικά ένα αίσθημα βαθιάς χαλάρωσης και ευεξίας. Αρκετοί είναι εκείνοι που έχουν ωφεληθεί των οποίων τα προβλήματα σχετίζονταν με άγχος που είχε σωματοποιηθεί και υπέφεραν από πονοκεφάλους, αυχενικό σύνδρομο και πόνους στη μέση και στην σπονδυλική στήλη, πεπτικά προβλήματα, δερματικά εξανθήματα, αλλεργίες, άσθμα, δυσκοιλιότητα, αϋπνίες, απώλεια σεξουαλικής ικανότητας και επιθυμίας που βελτιώθηκαν με το σιάτσου.

Όσο πιο συνειδητά και υπεύθυνα προσεγγίζουμε το πρόβλημά μας τόσο πιο επιδεκτικοί γινόμαστε και στην αποκατάσταση της υγείας μας. ο άνθρωπός μας είναι κοινωνικό όν, το πλεονέκτημα της ύπαρξης και διαιώνισης του είδους του το οφείλει στους βιολογικούς μηχανισμούς της φύσης. Στην ενίσχυση αυτών των μηχανισμών επικεντρώνεται το σιάτσου. Τα σωματικά συμπτώματα είναι το αποτέλεσμα της ασθένειας και όχι το αίτιο. Το αίτιο δεν έχει υλική υπόσταση, περιορίζεται σε αυτό που ονομάζουμε «ενεργειακό επίπεδο» και αφορά το συναισθηματικό και νοητικό μας κόσμο.

Η θεραπεία του είναι η «ευθυγράμμιση», της ψυχής, του νου και του σώματος. Σ' αυτό στοχεύει το σιάτσου.

Βιβλιογραφία

- 1) Χριστάρα-Παπαδοπούλου Αλεξάνδρα Τεχνικές Θεραπευτικής Μάλαξης Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης 2001.
- 2) Paul Lundberg Σιάτσου (Ζωτικότητα και Υγεία μέσα από την Τέχνη της Αφής) εκδόσεις Ψυχαλού 1999.
- 3) Ηλίας Λ.Κατσιαμπάς. Υγεία-Αρρώστια-Θεραπεία. [Online]. Διαθέσιμο στην ηλεκτρονική διεύθυνση <http://www.esoterica.gr> [πρόσβαση 7 Φεβρουαρίου 2009]
- 4) Ιλαρία Μπουρατίνου. Τεχνικές Σιάτσου για τα άκρα πόδια. [Online]. Διαθέσιμο στην ηλεκτρονική διεύθυνση <http://magda.liverpage.gr> [πρόσβαση 7 Φεβρουαρίου 2009]
- 5) Yoga Center "AMON" Athens Greece Διαθέσιμο στην ηλεκτρονική διεύθυνση www.gisi.gr [πρόσβαση 7 Φεβρουαρίου 2009]
- 6) E-natural.gr (11-12-2008) Σιάτσου. [Online]. Διαθέσιμο στην ηλεκτρονική διεύθυνση <http://healthierworld.gr> [πρόσβαση 7 Φεβρουαρίου 2009]
- 7) Ιλαρία Μπουρατίνου. Εισαγωγή στο Σιάτσου [Online]. Διαθέσιμο στην ηλεκτρονική διεύθυνση <http://www.therapeia.gr> [πρόσβαση 7 Φεβρουαρίου 2009]
- 8) Δημήτρης Πιτιανούδης Shiatsu [Online] Διαθέσιμο στην ηλεκτρονική διεύθυνση <http://www.taichi-chigung.gr> [πρόσβαση 7 Φεβρουαρίου 2009]
- 9) Peter Vermeeren. Shiatsu Treatments and Their Effects [Online] Διαθέσιμο στην ηλεκτρονική διεύθυνση <http://www.articlesnatch.gr> [πρόσβαση 7 Φεβρουαρίου 2009]
- 10) Medlook. Μασάζ : Θεραπευτικές εφαρμογές [Online] Διαθέσιμο στην ηλεκτρονική διεύθυνση <http://www.medlook.net> [πρόσβαση 7 Φεβρουαρίου 2009]
- 11) Lesbian. Σιάτσου-Health [Online] Διαθέσιμο στην ηλεκτρονική διεύθυνση <http://www.lesbian.gr> [πρόσβαση 7 Φεβρουαρίου 2009]
- 12) Διαγνωστική Έρευνα. Ουσίες που πρέπει να παίρνουν οι γυναίκες σε διάφορες καταστάσεις. [Online] Διαθέσιμο στην ηλεκτρονική διεύθυνση <http://www.diagnostiki.gr> [πρόσβαση 7 Φεβρουαρίου 2009]

- 13) Ιαπωνική Χειροπρακτική μάλαξη Σιάτσου (Ελευθεροτυπία 2005)
- 14) Μαρία Γρυλάκη. Σιάτσου για σωματική και ψυχική ευεξία.
(Ελευθεροτυπία 21/05/2002)
- 15) Μαρία Γρυλάκη. Το σημαντικό για το πώς επιδρά το Σιάτσου
(17 Δεκεμβρίου 2007)
- 16) Ν. Μαργίωρης . Ράτζα , Γιόγκα , μέθοδος σωματοψυχικής θεραπείας.
- 17) Ν. Μαργίωρης . Κρίγια , Γιόγκα , μέθοδος σωματοψυχικής θεραπείας.



Σιάτσου σημαίνει σχέση - κάτι περισσότερο από μια απλή «δακτυλοπίεση».

*Απλώνουμε τα χέρια μας για να δεχτούμε,
και απλώνουμε το σώμα μας για να δουλέψουμε.*

*Λόγω του βάρους μας χρειαζόμαστε κάτι για να στηριχτούμε,
η Γη μάς δανείζει το σώμα της για στήριγμα.*

Στο σιάτσου οι παρτενέρ μας δανείζουν το σώμα τους για στήριγμα.

*Μετά, καθαροί και δυνατοί,
μπορούμε να προσφέρουμε το χέρι μας για βοήθεια.*

*Αναπνέοντας το Πνεύμα των Ουρανών,
δύο άνθρωποι γίνονται στην πραγματικότητα ένα.*