

A szeretettel adott érintés gyógyító ereje.

Főoldal

Shiatsu masszáz

Cranioszkrális terápia

Shiatsu alapanfolyam

Shiatsu továbbképzés I-II. Modul

Kismama Shiatsu, papás szülés

DO-IN mozgás és önmasszázs

Önmasszázs és kinezió tape

Képgaléria

Shiatsu masszáz

A Shiatsu a hagyományos keleti gyógyászatra épülő alternatív gyógyító eljárás. Segít megteremteni és fenntartani testünk energiakeringésének harmóniáját, ezáltal egészségünk megtartását.

A shiatsu kezelés során segítünk visszatérni a harmóniához, az EGÉSZ-séghez.

A Shiatsu japán kifejezés, szó szerint ujjnyomást jelent (shi=ujj, acu=nyomás), a shiatsu az energiapályák (meridiánok) mentén tenyér és ujjnyomással (akupresszúra) hozza mozgásba az energiát, (Chi vagy Ki). A shiatsu holisztikus szemléletű, az embert egészében tekinti, testi, lelki, szellemi egységben látja. A shiatsu szelíd módszer, amivel partnerünk külső, és belső egyensúlyának létrejöttét, fenntartását támogatni tudjuk. Hatékonyasága abban is rejlik, hogy a kezelés közben létrejövő mély, ellazult állapot segíti az idegrendszer paraszimpatikus állapot felé mozdulását. A szervezet öngyógyító mechanizmusa ebben az idegrendszeri állapotban tud aktivizálódni.

A Zen shiatsuban shiatsu kezelő és kezelt nyílt, egyenrangú partnerek. Ebben a kölcsönösségben a partnerünknek segítséget nyújtunk abban, hogy életenergiája aktivizálódjon, energiablokkjai felszabaduljanak. Támogatjuk abban, hogy szervezete öngyógyító folyamatai beinduljanak, és szervezete újra harmónikusan működjön.

Energiarendszerünkről

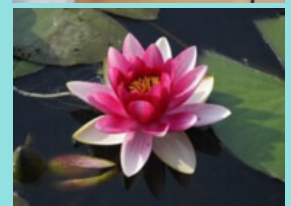
A taoizmus szerint születésünkkel megkapjuk azt az életenergiát Chi vagy Ki (ŐSLEHELLET) amivel egész életünkben rendelkezünk, gazdálkodunk. Ez nem növelhető, csak minél tovább megőrizhető. A Ki élet bennünket, tehát, ha ezt elpazaroljuk, megrövidítjük életünket. Aki áramoltatni tudja életenergiáját, az tovább tudja megőrizni egészségét.

A bennünk lévő energiák egyensúlya, ami a jólétünket okozza. Az egyensúly kibillenése betegséghez vezet.

A chi a testünkben energiapályákon, ún. meridiánokban áramlik. Az meridiánok a főbb belső szerveink után kapták nevüket, de nem csak a szervek tartoznak hozzájuk fizikai szinten, hanem hozzájuk vannak rendelve különböző lelki, mentális tulajdonságaink is. A Keleti orvoslás szervek alatt a fizikai megnyilvánulásnál tágabb jelentést ért, ami az energetikai funkció alapul. A kínai medicina 12 fő szervet ismer. Az egyik hatos csoport az energiát tárolja, a másik hatos csoport átalakítja az ételt, italt, levegőt energiává, és a fel nem használt, káros anyagokat kiválasztja.

A főbb szerveknek megfelelően 12 fő meridiánunk van, melyek párosan futnak testünk mindkét oldalán. Ebből 6 jin és 6 yang, melyekből három-három a karon illetve a lábon fut. Van két náratlan energia csatornánk is, melyből test hasi oldalán közepén fut a Befogadó

Telefonszámom:
06-30-496-9791



Vannak például energiá-csatornák is, melyek test hátsó oldalán közepén fut a gerincig vezetőék, és háti oldalon a gerinc vonalában a Kormányzó vezetőék.
A jin meridiánok a test elülső felszínén futnak, lentől felfelé, a jangok a hátoldalon fentről lefelé.

A shiatsu gyógyász a terápia során koncentrált figyelemmel lép kapcsolatba ezzel az életenergia áramlással, és az áramlás harmonizálásával támogatja partnere kiegyensúlyozását. A meridiánokon folyó energiaáramlásra hatással van a nyomás vagy a stimuláció, amit a test felületére irányuló nyomó, ringató, lazító, nyújtó technikák alkalmazásával érünk el. A Shiatsu kezeléskor törekszünk az energia kiegyensúlyozására a különféle meridiánokban és a testrészekben. Ahol kevés van, ott fokozni kell a jelenlétét, ahol túl sok, ott eloszlatni, elvezetni a felesleget.

Az energiák a JIN és JANG mozgásának megfelelően állandó változásban vannak, kiegészítik egymást. Mindig kiegyenlítődéssre, az egyensúlyi állapot felé törekszenek. Minden ami létező egyszerre jin és jang is, csak az egymáshoz viszonyított állapotuk szerint határozhatjuk meg, hogy valami inkább jin, vagy inkább jang.



JIN ÉS JANG

Az ie, előtt megfogalmazott filozófia szerint e két irányú erő a világ keletkezésekor jött létre, a lét két állapota. Eredeti jelentése a hegy árnyékos (JIN) és napos (JANG) oldala.

Ha látjuk ezt a képet, akkor világossá válik előttünk a jin-jang elv alaptétele, hogy minden változik, minden átmenetben van, ami délelőtt napos volt, az délután árnyékos lesz, és fordítva.

A jin-és jang ugyan ellentétpár, ami azonban együtt egységet alkot. Ez a két minőség egymás nélkül nem értelmezhető (sötétség- világosság, férfi-nő, fenn és lent, élet és halál, nappal és éjjel stb.)

Olyan, mint a mágnes két pólusa. Ez a folyamatos változás, és átmenet szövi át mindennapi életünket is.

Tudnunk kell, hogy a hullámvölgy után felemelkedés jön, a rossz után jó. A keleti ember ezért nem esik annyira pánikba, ha valami baj történik vele, hiszen tudja, hogy a rossz után jó következik. És ugyanezért nem bízza el magát a sikerei idején sem.

El kell fogadnunk, hogy nem létezik olyan világ, amiben csak öröm van szenvedés nélkül, egészség van betegség nélkül, csak jó van gonoszság nélkül. E kettősség végigkísér minket életünk során.

A mi kultúránkban elfelejtjük, illetve nem tanítják meg nekünk kellően, hogy minden viszonyítás kérdése, mindennek van előnyös és kevésbé előnyös oldala is, ami egymástól el nem választható. Pedig a magyar nyelv is ismeri ezt a törvényszerűséget "az éremnek két oldala van" a szólás szerint, de valahogy mégis elfelejtkezünk erről, és hajlamosak vagyunk rögtön itélkezni.

A keleti ember, ha valami rosszat lát, azt mondja, hogy az adott dolog túlságosan eltávolodott az egyensúlyi állapotától, tehát támogassuk meg, hogy újra közelítsen a harmónia, az egyensúly felé. És mi vajon mit mondanánk?

A Chi áramlásának szabályait az öt elem tanának törvényszerűségei írják le.

Az Öt Átváltozás a Taoista filozófia szerinti gondolkodási forma.

E szerint az elem nem az általunk használt fogalom, hanem sokkal inkább egy erő, ami az univerzum megnyilvánulása. Az elemek energia minőségek, amik egymást kiegyensúlyozzák, táplálják, vagy éppen korlátozzák, és, mint a nevében is benne van, folyamatosan mozgásban, változásban vannak. Ha az elemek egyensúlyban vannak, az harmóniában, szépségben, egészségben jelenik meg. Az egyensúly kibillenésének következménye a rossz közérzet, majd a betegségek megjelenése, testi és lelki szinten egyaránt.

Az ősi kínai filozófiában az öt elem elméletét az élet minden területére alkalmazzák.

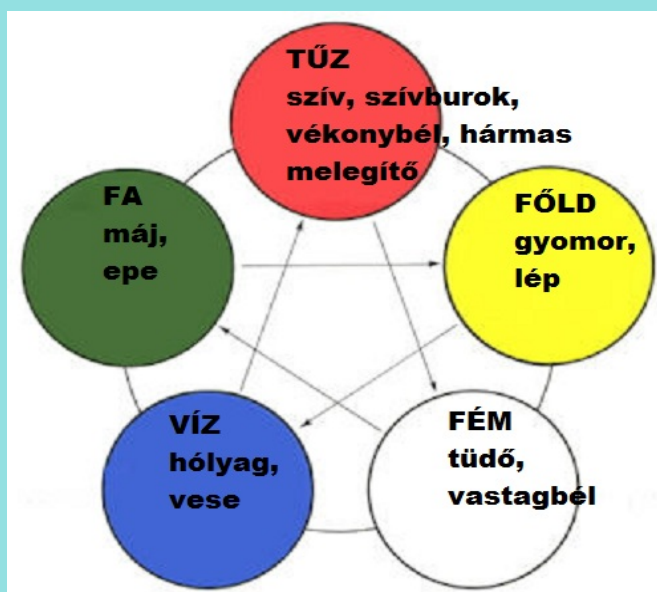
A körülöttünk lévő világ jelenségeit, törvényszerűségeit ezzel írják le. A univerzumban jelen lévő ciklikusság megfigyelésével (csillagképek , évszakok váltakozása, születés-halál, életszakaszok változása, nappal-éjszaka) részletesen leírták a természet törvényszerűségeit.

A Hagyományos Kínai Orvoslásban (HKO) az emberi szervezet és a környezet közötti kapcsolatok magyarázatára is ezt használják. De nem csak a szervezetünk fizikai jellemzőit, működési szabályait írták le ezen törvényszerűségekkel, hanem érzelmi, mentális állapotainkat, lelki tulajdonságainkat is ezzel jellemezték.

Az 5 elemhez kapcsolódik a 12 fő meridián.

A meridiánok párokat alkotnak, és ezek felügyelik életfontosságú szerveink fizikai működését, illetve meghatározzák az ehhez kapcsolódó, érzelmi, mentális állapotunkat. Mindegyik elemhez 1-1 jin és jang meridián tartozik, kivéve a Tűz elemet, amihez 2-2 pár meridián kapcsolódik.

Az öt elem között kapcsolatok vannak, melyek bizonyos törvényszerűségek szerinti ciklusokat alkotnak.



1. A tápláló vagy Sheng (anya) ciklus lényege, hogy minden elem az utána következő elem működését segíti, erősíti, táplálja. Mindegyik elem az erejének kibontakozását a sorban előtte lévőtől kapott táplálékból nyeri, ezért nevezhetjük a ciklust táplálkozási alapú ciklusnak is.

Mivel az emberi szervezet jin funkciója a táplálás és felépítés, a Sheng ciklus mindenekeleltt a jin szervekre nézve aktív. A máj a szívet táplálja, a szív a lépét, a lép a tüdőt, a tüdő a vesét, a vese a májat, és újból kezdődik a ciklus előlről.

„A Tűz erősíti a Földet, mert égéstermékével táplálja.

A Föld erősíti a Fémet, mert létrejöhet benne.

A Fém erősíti a Vizet, mert dúsítja azt.

A Víz erősíti a Fát, mert öntözi és így táplálja.

A Fa erősíti a Tűzet, mert elég benne. „

A tápláló (Sheng) ciklus önmagába záródó kört alkot. Ha zavar támad ebben a körben, a soron következő elem energiahányban fog szenvedni.

2. Fékező Ko (nagymama) ciklus lényege, hogy minden elem a kettővel előtte lévő elemet korlátozza.






Világunkban semmi nem növekedhet a végtelenségig, így minden növekedésnek megvan az ellenpólusa is, mert túlnőni is káros. Tehát ugyanolyan fontos a fékező ko-ciklus is. A határ túllépésének a következménye jelen korunk civilizációs betegségeinek zöme: pl. a magas vérnyomás, emésztési problémák, a kóros elburjánzás, azaz a rák.

A Ko ciklus a jang és a jin szervezeten belüli viszonyával foglalkozik. A jang szerv, vagyis a "nagymama" felügyeli a jin szervet, az "unokát", a jang vigyáz a jinre, ahogyan a hagyományos kínai családokban is a nagymamának volt a szerepe az unokák irányítása, kordában tartása.

A ko-ciklus ötágú csillag alakzatot képez, benne az epehólyag vigyáz a lépére, a gyomor a vesére, a vékonybél a tüdőre, a vastagbél a májra, a húgyhólyag a szívre.

„A Víz korigja a Tűzet.
A Tűz megolvasztja a Fémet.
A Fém elvágja a Fát.
A Fa keresztültör a Földön.
A Föld elrekeszti a Vized. „

Az egyensúly fenntartásához mindkét ciklusra szükség van, hiszen ha korlátlanul működne a tápláló ciklus, akkor kontrolálatlan túlbujánzás alakulna ki, táplálás nélkül pedig nincs fejlődés, növekedés .

ELEM	MERIDIÁN	HARMÓNIA	EGYENSÚLYVESZTÉS
Tűz-jin 	Szív, Szívburok	öröm, szeretet, önszeretet, aktivitás, nagylelkűség, tiszta beszéd, nyílt tekintet	ingerlékenység, érzelmi túlsúly, álmatlanság, vérnyomás-szív-érrendszeri betegségek
Tűz-jang	Vékonybél, Hármastelegítő		
Föld-jang 	Gyomor	önbizalom, stabilitás, tolerancia, belső biztonság, együttérzés, otthoneremtés	kishitűség, rágódás, bizalmatlanság, belső bizonytalanság, önsajnálát, menesz-problémák, hasmenés-
Föld-jin	Lép-hasnyálmirigy		
Fém-jin 	Tüdő	optimizmus, nyitottság, elengedés képessége, intuíció, az élet szeretete	szomorúság, pesszimizmus, aggodalmak, elszigetelődés, depresszió, asztma, allergiák, ekcéma
Fém-jang	Vastagbél		
Víz-jang 	Húgyhólyag	vitalitás, akarat, kitartás, álhatosság, bátorság, alkalmazkodás, az élet tisztelete	félelmek, szorongás, bátortlanság, mániák, ellazulási képtelenség, hát-és derékfájdalmak
Víz-jin	Vese		
FA-jin 	Máj	nyugodtság, türelem, kreativitás, jó humor, ambíció, tervezési és döntési képesség	harag, düh, agresszió, makacosság, emésztési problémák, puffadás, autoimmun betegségek
FA-jang	Epehólyag		

Minden elemre jellemző, hogy a hozzá tartozó érzelmek, gondolkodásmód vagy szokás egyoldalú túlsúlya gyengíti a ciklus kiegyensúlyozottságát, a harmónia kibillen az egyensúlyi állapotból. Ilyenkor jelentkezik először a fáradtság, kimerülés érzése. Ha erre nem reagálunk kisebb fájdalmak jelennek meg (váll, nyak, derék, puffadás, emésztési problémák, gyakori fejfájás, ingerültség). Ha a szervezet jelzőrendszerét továbbra sem vesszük komolyan romlik a vérünk minősége, savasodás jelentkezik és a vér sűrűsége megnő. Ez nagyobb terhet jelent a keringésnek, a kiválasztásnak, és az emésztésnek is. Ezek után már látható, hogy, ha még mindig nem figyelünk önmagunkra a következő lépés a belső szervek megbetegítése lehet (szív és keringési problémák, gyomor és emésztési betegségek) legtöbbször krónikus betegségek, amiket manapság pszichoszomatikus betegségnek nevezünk. Itt a szervezet még képes önmagát regenerálni, gyógyítani, ha megfelelő támogatást nyújtunk saját magunknak. Ennek fényében érthető, hogy miért károsak önmagunk számára a negatív, érzelmeink, rossz gondolataink, szokásaink, melyeket oly nehéz megváltoztatnunk. Gondolataink, a figyelmünk iránya határozza meg, hogy az életünkben mit látunk meg, ez pedig meghatározza azt, hogy hogyan érezzük magunkat a mindennapjainkban.