



Alternativní formy masáže

Mgr. Ivana Jahodová



SHIATSU Masáž



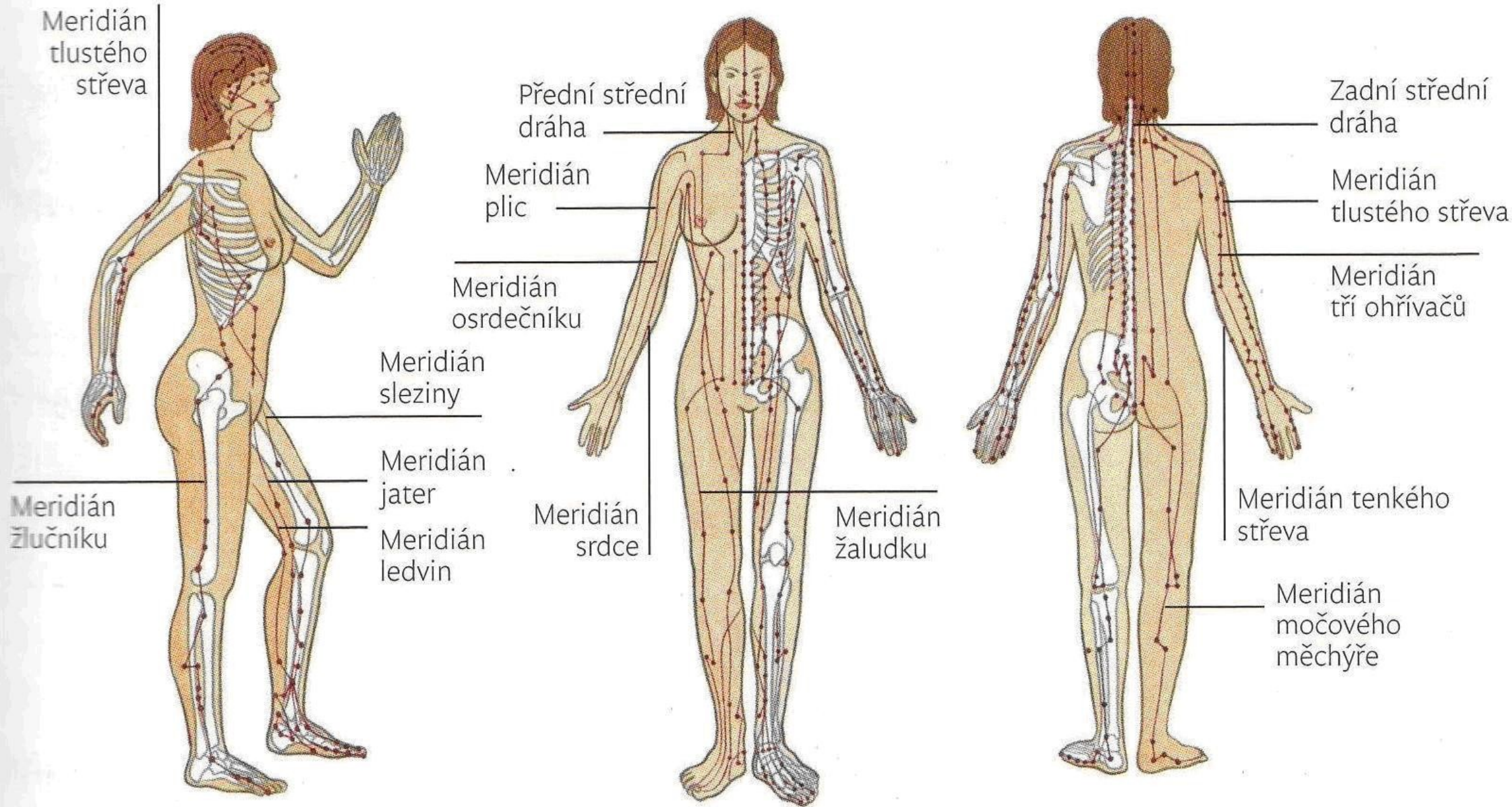
SHIATSU
Bettina Schuster – Shiatsu-Praktikerin in Augsburg

SHIATSU masáž – Filosofické pozadí

- *Shiatsu* odvozuje svoje teoretické a praktické kořeny od starobylých tradic léčení a **filosofie Dálného východu**. Dnes je to samostatná léčebná metoda **původem z Japonska**, ovlivněna čínským i západním poznáním.
- Z čínských poznatků je to hlavně učení o **jin** a **jangu** a o **pěti elementech**, ze západního vědění je shiatsu ovlivněné anatomii a fyziologií.

SHIATSU masáž – Filosofické pozadí

- Čínská medicína člověka pojmá komplexně a to i v souvislosti s prostředním, ve kterém žije.
- Popisuje dva základní principy – **jin** a **jang**. Ty jsou sice protikladné, ale vzájemně se doplňují a nemohou bez sebe existovat.
- Dále rozeznává **pět prvků** a popisuje jejich vztahy.
- Ke každému prvku patří na **fyzické úrovni** většinou dva orgány, jejich energetické dráhy, smyslový orgán, tkáň, tekutina....
- Na **psychické úrovni** pak emoce a určité charakterové rysy, postoje a také „duše“ - jakási duchovní kapacita.
- Mimo člověka pak prvky zahrnují klimatický faktor, roční období, zeměpisný směr a mnoho dalšího.



v
n
ě
j
š
í

s
t
r.

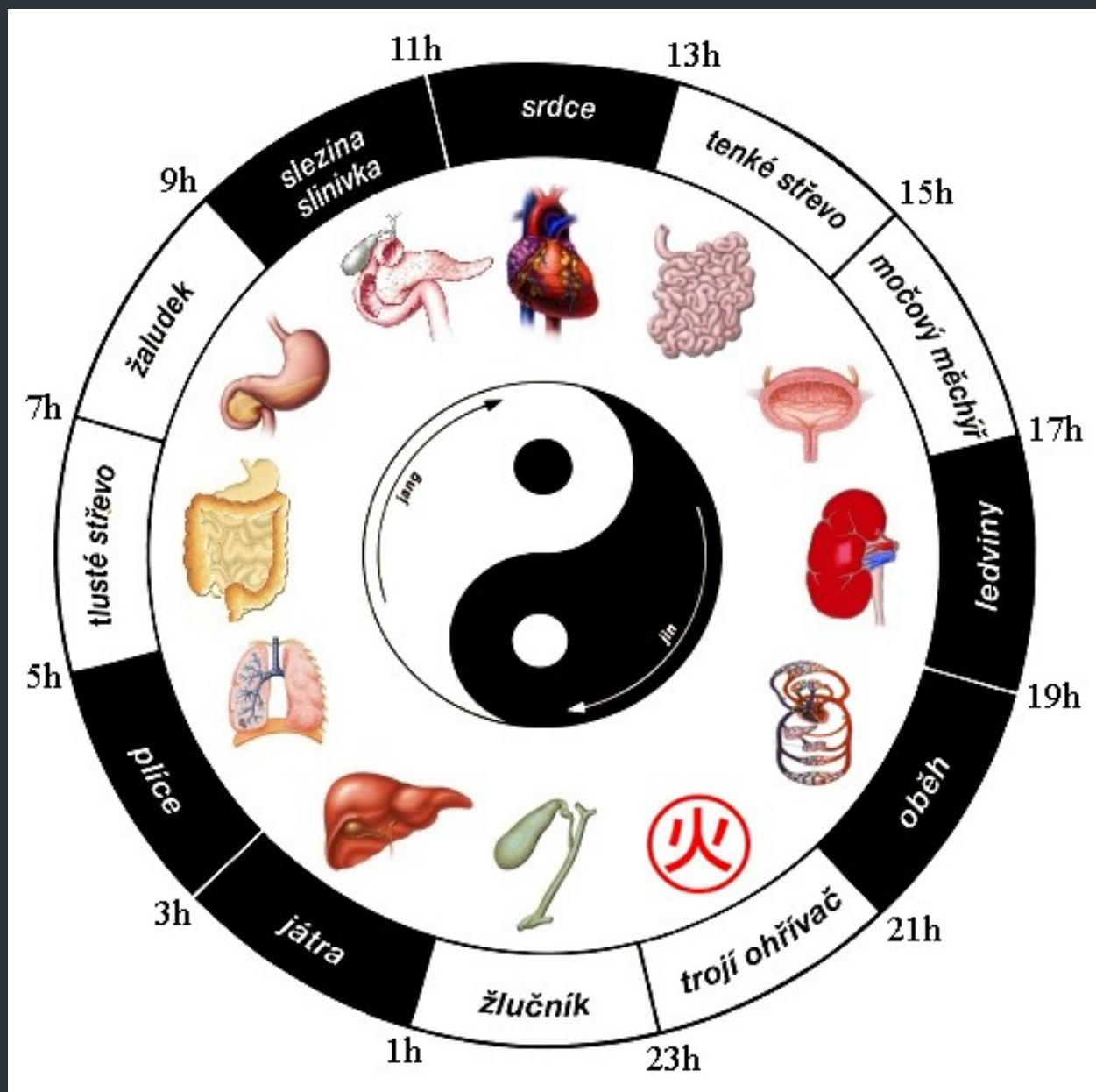
J
a
n
g
h
l
a
v
a

—

v
n
i
t
ř
n
í
s
t
r.

J
i
n

	Voda	Oheň	Dřevo	Kov	Země	Oheň
	tmavě Modrá Černá		Zelená	Červená Bílá	Hnědá Žlutá	Fialová
	Zima, Chlad, Slaná, Sluch, Strach, Pýcha		Jaro, Vítr, Kyselá, Zrak, Hněv, Agrese	Podzim, Sucho, Vyzrálá, Čich, Žal, Urážlivost + Spravedlnost	Pozdní Léto, Vlhko, Sladká, Chuť, Sympatie, Odpovědnost,	Léto, Tepló, Hořká, Řeč, Hmat, Radost, Smích
	Postup				Stání	Ústup
	15 - 17 Močový měchýř	21 - 23 Tři ohřivače	23 - 01 Žlučník	05 - 07 Tlusté střevo	07 - 09 Žaludek	13 - 15 Tenké střevo
	Oko vnitřní k.		Oko vnější k.			
	Malíček	Prsteníček	Prste - níček	Ukazováček	Ukazováček	Malíček
	17 - 19 Ledviny	19 - 21 Osrdečník	01 - 03 Játra	03 - 05 Plíce	09 - 11 Slezina, Slinivka	11 - 13 Srdce
						podpažní jamka
	jung - čchüan	Prostředníček	Palec	Palec	Palec	Malíček
						Párové meridiány uspořádané podle meridiánových hodin = podle času jejich aktivity.





SHIATSU masáž – Filosofické pozadí

- ▶ **Cokoliv vně i uvnitř** nás můžeme zařadit k některému z těchto elementů a také k jinu či jangu.
- ▶ **Zdraví a celková pohoda** (rovnováha) člověka je podle této teorie ovlivňována vnějšími faktory - klimatem, potravou a sociálním prostředím..... a zevnitř závisí na jeho psychickém ladění, prožívání emocí, využívání svých schopností.....

SHIATSU masáž – cíl shiatsu

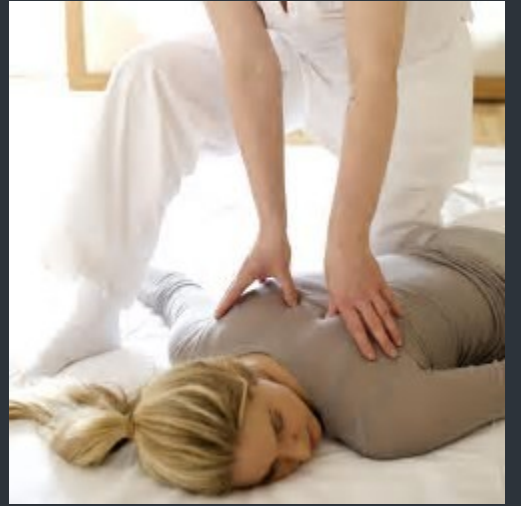
- ▶ Název shiatsu pochází z japonštiny, znamená "**tlak prsty**", ale od klasických masáží se značně liší. Jde o kombinaci akupresury s protahovacími cviky a o přikládání dlaní.
- ▶ **Cílem shiatsu je přiblížit se harmonickému stavu těla i psychiky.** Ošetření podporuje regenerační procesy a aktivuje často podceňované **samouzdravující síly** organismu. Pomáhá, abychom si lépe uvědomovali své tělo a jeho potřeby, i své potřeby na úrovni psychické. To nás nepřímo vede k péči o sebe a tím i své zdraví.
- ▶ Způsob, jak to ho dosáhnout, je **pomocí masážních technik specifických pro shiatsu, uvolňovat a vyrovnávat oběh tělesné energie** (čchi) v těle. Prakticky jde o to uvolnit svaly a klouby, s nimi spojené energetické dráhy, které mají spojky do souvisejících orgánů. Ty jsou zase svázané s určitými emocemi, postoji a vzorci chování - obecně tedy psychickými pochody.

SHIATSU masáž – cíl shiatsu

- ▶ Při shiatsu tak prostřednictvím drah a bodů **ovlivňujeme vnitřní prostředí člověka** - dráhu, související orgány, ... ale také vnitřní postoje, emoce a další atributy psychiky.
- ▶ **Zevní prostředí** ovlivnit nemůžeme, ale schopnost reagovat a přizpůsobovat se změnám vnějšího prostředí ano.

Forma – způsob provedení shiatsu

- Praktik klečí v pozici zvané **seiza** nebo se pohybuje kolem těla podle potřeby. Jeho držení těla a pozornost vycházejí z **Hara** - břicha, ve kterém je dle východních nauk energetické centrum těla.
- Vlastní **masáži předchází pohovor** o potížích minulých i současných a zhodnocení aktuálního stavu pomocí **pozorování a vyšetření specifických zón na těle** – vyšetření pohmatem břicha a zad, vyšetření pohledem obličeje a jazyka.
- Po pečlivé diagnostice terapeut vybere dvě energetické dráhy, které jsou nejvíce v nerovnováze, a ty ošetří.
- Pokaždé to může být jiná kombinace – a také v průběhu masáže přizpůsobuje techniku, sílu a dobu působení na určité místo aktuální situaci



Forma – způsob provedení shiatsu

- ▶ Praktik shiatsu během přibližně **hodinového ošetření** působí na tělo - jeho **fyzické struktury** (svaly, klouby, vazy, kůže) i **energetické struktury** (dráhy, body) - prostřednictvím **přiměřeného tlaku** palci, prsty, dlaněmi, případně lokty, koleny či chodidly.
- ▶ Používá též **pasivní protahování končetin, rotace v kloubech** a pod., vše vždy s ohledem na to, jaké dráhy ošetřuje. Zpočátku bývá ošetření dynamičtější, postupně, jak se klient uvolňuje, budou doteky pomalejší a hlubší.

SHIATSU masáž - Terapie

- Shiatsu rozptýlí nashromážděné **blokády** a dokáže **posílit** místo, které je energeticky prázdné nebo slabé, což bývá příčina problému. Je to místo, které ani moc nebolí, člověk o něm neví, shiatsu terapeut však pohmatem najde v energetické dráze drobnou prohlubeň a přelije energii, které je někde moc, do místa, kde chybí. Zaměří se tedy na nejplnější a nejprázdnější dráhu.

SHIATSU masáž - Terapie

- Masáž se provádí na zemi na matraci zvané **futon** a klient je po celou dobu **oblečený**.
- Na závěr může praktik dát **doporučení ohledně životosprávy** či ukázat klientovi vhodná cvičení a tím podpořit element, který je v těle v nerovnováze..
- Obvykle je třeba přijít s jedním problémem na ošetření několikrát, i intervaly mezi ošetřeními se u různých lidí liší.



SHIATSU masáž - Indikace

- Shiatsu je výborná **preventivní metoda**.
- Je prevencí jak akutních, tak chronických onemocnění.
- Ulevuje od stresu i emočního napětí a tak umožňuje optimální funkci imunitního systému, jehož účinnost je stresem omezována.

SHIATSU masáž - Indikace

Shiatsu je vhodné pro následující stavy:

- ▶ únava, pocit nedostatku energie
- ▶ nespavost
- ▶ bolesti hlavy
- ▶ potíže s dýcháním
- ▶ potíže se zažíváním
- ▶ bolesti v pohybovém aparátu, bolesti zad, krku, bolesti velkých kloubů
- ▶ gynekologické obtíže - poruchy menstruace, opakované záněty, funkční neplodnost
- ▶ podpora v těhotenství (kromě prvního trimestru), podpora po porodu
- ▶ podpora při změně životního stylu (snižování nadváhy, změna jídelníčku)

SHIATSU masáž - Kontraindikace

Shiatsu není vhodné při těchto stavech:

- ▶ akutní horečnatá onemocnění
- ▶ akutní zhoršení a dekompenzace chronických onemocnění
- ▶ stavy tři měsíce po operacích - týká se oblasti jizvy, čerstvé jizvy a rány obecně
- ▶ nově vzniklé neznámé obtíže, u kterých není jasné, čím jsou způsobené
- ▶ nádorová onemocnění - nově zjištěná a léčená (nebo obvykle až po pěti letech od léčby, pokud se neobjeví nádor či jeho metastázy znovu)
- ▶ epilepsie
- ▶ osteoporóza - je pouze relativní kontraindikací
- ▶ křečové žíly - rozsáhlé, bolestivé, v zánětu. V klidovém stavu lze shiatsu provádět.
- ▶ těžká duševní onemocnění, schizofrenie
- ▶ první trimestr těhotenství a určité body v dalších fázích těhotenství

SHIATSU masáž - Autoterapie

1. Močový měchýř:



Zůstaňte v této krajní poloze a bolest prodýchejte. Prociťte svaly podél páteře a na zadní straně končetin.

2. Plíce



Nadechněte se do hrudníku. Prodýchejte dráhu z hrudníku po vnitřní straně paže k palci.

3. Srdce



Propněte paže a srovnejte páteř. Prociťte vnitřní stranu paží k malíku.

Aroma masáž



Aroma masáž



- Aromaterapeutická masáž, je relaxační masáž spojená s léčivým účinkem **éterických olejů**.
- Éterické oleje jsou vonné **koncentrované výtažky z rostlin**, které se získávají tradičními metodami jako jsou destilace a lisování za studena, které uchovávají terapeutické vlastnosti rostliny.
- Vysoce účinné esenciální oleje pronikají do těla přes **pokožku** a zároveň jsou **vdechovány**. Při masáži se éterické oleje z pokožky dostávají do lymfatického a krevního řečiště.
- Vůně olejů nemalou měrou ovlivňují též psychické rozpoložení masírovaného člověka.

Aroma masáž



- Každý olej má své **jedinečné vlastnosti**, kterých se využívá pro specifické účely, některé vlastnosti jsou mnohým olejům společné – jsou **antiseptické** a většina z nich má silné **protivirové** a **antibakteriální účinky**.
- Některé oleje **stimulují** tělo, mysl či emoce, jiné naopak **zklidňují**.
- Éterické oleje jsou vybírány do masážní směsi pro každého klienta cíleně tak, aby napomáhaly odstraňovat jeho zdravotní potíže a uvedly jeho organismus do rovnováhy.

Aroma masáž

Kontraindikace aroma masáže:

- otevřené rány a modřiny
- nedávné operace
- infekční onemocnění (včetně chřipky nebo horečky)
- vysoký krevní tlak
- nádorová onemocnění
- kožní infekce
- popáleniny
- záněty
- po konzumaci těžkého jídla či alkoholu





Masáž lávovými kameny

Masáž lávovými kameny



- ▶ Masáž lávovými kameny je technika, která se už odedávna praktikovala na Havajských ostrovech nebo v Číně. Na tělo masírované osoby se kladou **oblé teplé kameny zahřáté ve vodě** na teplotu kolem 37 - 40°C. Teplo kamenů se klientovi rozlije po celém těle a celkově ho uvolňuje.
- ▶ Tělo je masírováno střídavě kameny i bez nich, často se používají také vonné **exotické oleje**.



Masáž lávovými kameny



- Kameny zároveň předávají, mimo naakumulovaného tepla, velmi silnou **energetickou vibraci** a ovlivňují tak **meridiány** - energetické cesty vedoucí od konečků prstů až k našim vnitřním orgánům.
- Tyto cesty bývají často špatně průchodné nebo zcela uzavřené, ale díky masáži lávovými kameny se znovu otevírají. Masáž lávovými kameny **dodává životní sílu a dobrou náladu.**

Masáž lávovými kameny

Indikace:

- odstranění stresu a napětí v těle
- stimulace krevního a lymfatického systému
- podpora detoxikace těla
- řešení problémů se spánkem
- zmírnění bolestí kloubů, revmatismu, křečí
- odstranění bolestí hlavy

