



Na manifestaciji Dana otvorenih vrata općine Medveščak, u subotu, 27.09. posjetioci su u Centru Ribnjak imali priliku probati shiatsu masazu. Porijeklom s Dalekog istoka ova terapijska metoda postala je u posljednje vrijeme sve zastupljenija i kod nas. Shiatsu ( 指圧 ) što u prijevodu sa japanskog znači *pritisak* je neinvazivna manualna metoda kojom se putem pritiska određenih točaka na tijelu uravnotežuje protok životne energije, *Chi*

Iako se u Kini i Japanu primjenjuje već nekoliko tisuća godina, modernu verziju shiatsu masaže utemeljio je Tokujiro Namikoshi 1940-tih godina. Kombinacijom pritiska, istezanja, rotacija udova i zglobova oslobađa se blokade energije i omogućava slobodan pokret tijela.

Shiatsu ima jednako preventivno, kao i terapijsko djelovanje. Redovitom primjenom shiatsu potiče čišćenje organizma od nakupljenih toksina i potiče metabolizam, a djeluje ljekovito u slučaju koštanih i mišićnih ozljeda. Za razliku od klasične, shiatsu masaža se primjenjuje preko odjeće, na podnoj prostirci, a prethodi joj razgovor i pregled kojom praktičar postavlja dijagnozu i određuje stanje organizma na temelju stava tijela, boje kože i boje glasa. Pritisak se ne ostvaruje snagom mišića nego praktičar naginjanjem tijela raspoređuje težinu.

Tijekom 45-60 minuta shiatsu majstor putem pritiska, lupkanja, rotiranja i istezanja dodaje ili oduzima energiju duž pojedinih akupunkturnih organa, ovisno o zdravstvenom stanju unutarnjih organa. Disbalans energije može uzrokovati vanjska trauma (ozljeda, udarac..), elementi iz

okoline (virusi, bakterije..) ili unutarnji emocionalni čimbenici (stres, tjeskoba, napetost).

Shiatzu prepoznaje energetske praznije dijelove tijela poznate kao *kyo* područja i nasuprot njima *jitsu* područja s viškom energije. *Jitsu* područja u pravilu su vrlo osjetljiva i bolna na dodir. Lakše ih je zapaziti i mogu se smatrati simptomima. Područja *kyo* su skrivenija, teže ih je locirati i traže tretman dubokim, postupnim pritiskom.

Ova metoda relaksira organizam, harmonizira živčani sistem, stimulira krvotok i dišne organe, te djeluje na cjelokupni mišićno-koštani sistem. Utjecajem na proizvodnju hormona pozitivno djeluje i na probavni i reproduktivni sistem, smanjuje bolove, pospješuje mentalne funkcije, te stabilizira opće zdravstveno stanje

*Europska unija je 1997. godine priznala shiatzu među osam drugih metoda nekonvencionalne medicine.*

### Video

[Shiatsufederation.eu](http://Shiatsufederation.eu)

### VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}