

Диалог с телом | Détendez-vous, essayez le shiatsu

Auteur: Елена Ткачук, [Женева](#), 09.09.2009.



С 12 по 20 сентября в Швейцарии пройдет неделя шиацу, в течение которой Вы сможете попробовать на себе этот уникальный массаж.

| Du 12 au 20 septembre, l'association suisse de shiatsu propose des démonstrations de massages.

Détendez-vous, essayez le shiatsu

Прогресс нас не щадит, а техногенная революция движется вперед, на дворе экономический кризис, в семье скандал, а на работе аврал. Все это является нашими буднями и держит нас в постоянном стрессе. Но человек – не вечный двигатель, он не может постоянно адаптироваться к тяжелым условиям существования, «механизм его постепенно изнашивается». И тогда на место утраченного жизненного тонуса приходит плохое самочувствие - головные боли, бессоница, депрессия, проблемы с пищеварением, менструальным циклом, эндокринная патология. ... К счастью, многое поправимо. Речь в нашей статье пойдет о нетрадиционной медицине, а конкретнее, о лечебном массаже шиацу.

Термин «шиацу» пришел к нам из Японии: shi – палец, atsu – давление, и представляет собой специфическую форму лечебного массажа, которая была известна еще задолго до появления китайской акупунктуры. Впрочем, китайцы именно себя считают основоположниками этого метода. Поэтому споры об

исторических истоках шиацу продолжают до сих пор. А все потому, что это не просто обыкновенный массаж.

В 1957 году он получил официальное признание Министерства здравоохранения Японии – здесь будущий мастер шиацу в течении трех лет получает образование, основанное на изучении нормальной анатомии, физиологии и китайской медицины, а затем сдает государственный экзамен. В Европе и США это направление стало известно в 1980-е годы, и с тех пор набирает популярность. Хотелось бы отметить, что другие техники японского массажа ничего общего с шиацу не имеют, и действие их считается более поверхностным как в прямом так и переносном смысле.

Секрет в том, что шиацу – не только массаж. Его основной целью служит поддержание здоровой энергии тела, а также освобождение накопления избытка подчас негативной энергии. Шиацу дает моментальный эффект расслабления и чувство отдыха, легкости и хорошего самочувствия. Он может быть использован как в качестве профилактики и лечения различного рода заболеваний, так и для поддержания общего тонуса, поэтому для шиацу можно и не иметь специфических показаний.

Сеанс, который длится около одного часа, производится в тишине, в обстановке, граничащей с медитационной, позволяющей слышать собственное тело, и учит относиться к нему с ответственностью. Расслабленный, но вместе с тем сосредоточенный на массаже пациент, облаченный в удобную одежду, помещается на специальный коврик или удобную кушетку, а опытный мастер шиацу, отдаваясь работе, привносит в свой труд положительную энергию. Таким образом, во время сеанса формируется атмосфера доверия, и шиацу становится безмолвным диалогом двух индивидуумов через прикосновение. Массаж производится в направлении 12-ти энергетических каналов (меридианов), которые являются путями естественной циркуляции энергии, и производится при помощи мягких, но в то же время глубоких и длительных надавливаний пальцев, локтей, коленей или стоп. Меридианы проходят через жизненно важные органы, а на их пути лежат 354 точек той самой древней акупунктуры. Длительность одного надавливания определяется в секундах, но уже через несколько сеансов мастер может полностью изменить энергетическую систему нашего организма, устоявшиеся привычки и вообще ритм жизни.

Этот массаж подходит всем, независимо от возраста и рода занятий. Учение шиацу помогает почувствовать, как функционирует наш организм, усилить чувство самооценки, полюбить тело и умело использовать его возможности, вместе с тем уважая его. Шиацу помогает укрепить и иммунную систему, а это, как Вам известно, способствует предохранению от различных бактерий и вирусов, что в наше время является достаточно актуальным.

Шиацу применим при различных недомоганиях, когда методы традиционной медицины остаются бессильны. Среди самых распространенных – являются головные боли или боли в спине, представляющие до сих пор неразрешимую проблему в медицине. Они возникают ежедневно и могут испортить хорошее самочувствие и работоспособность любому из нас. В большинстве случаев речь идет о болях напряжения, которые в результате нарушенной циркуляции крови затрудняют обеспечение тела кислородом и другими необходимыми элементами, а заодно и блокируют энергетические потоки и тем самым провоцируют патологическое накопление энергии в каком-то одном месте. Энергетическую циркуляторную

систему нашего организма увидеть нельзя, но возможно ощутить прикосновением.

Будь то хроническое заболевание, последствие травмы, кризисная ситуация, стресс – шиацу стимулирует процессы выздоровления и позволяет улучшить и физическое и психическое самочувствие, принося спокойствие, ощущение полноты жизни, легкости, открытости и ясности, расслабления и отдыха. Успех этого нетрадиционного метода был не раз подтвержден классической медициной.

Кстати, уже давно известно, что эффективность массажа не должна измеряться в силовом коэффициенте. Если во время сеанса Вы испытали неприятные ощущения, Ваше тело это непременно запомнит и не сможет впоследствии дать адекватный ответ.

В Швейцарии шиацу давно получил признание и оплачивается дополнительной страховкой (assurance complementaire). А с 12 по 20 сентября здесь объявлена неделя шиацу, в течение которой у Вас появится уникальная возможность подробнее узнать о методе и даже испробовать массаж на себе. Неделя проводится по эгидой Швейцарской Ассоциации Шиацу, которая объединяет более 1000 практиков, гарантирует пациентам качество лечения и занимается координацией дальнейшего распространения этого метода.

Интересно и то, что упрощенной техникой шиацу может овладеть каждый. А обучат Вас этому сами мастера, которые с удовольствием покажут основные точки, которые, при правильном надавливании, помогут уменьшить болевые ощущения или чувство беспокойности.

Не упустите возможность испробовать шиацу на себе! Подробности - [здесь](#).

[отношения сша и швейцарии](#)

Source URL: <http://www.nashgazeta.ch/news/sante/dialog-s-telom>