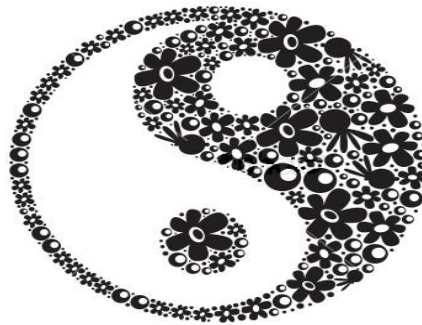


ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ-ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΘΕΜΑ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

---

# Η ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΟΥ SHIATSU



ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: κ. Κ. ΔΕΡΒΙΣΟΓΛΟΥ

ΦΟΙΤΗΤΗΣ: ΠΑΠΑΖΟΓΛΟΥ ΛΕΥΚΗ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2010

## Περιεχόμενα

### Κεφάλαιο 1

1)Πρόλογος .....	5
2)Εισαγωγή στο shiatsu.....	6
3)Η ιστορία του shiatsu.....	8
4)Σημαντικές ιστορικές ημερομηνίες.....	10
5)Είδη shiatsu.....	11

### Κεφάλαιο 2

1)Η φιλοσοφία του shiatsu.....	15
2)Βασικές έννοιες :	
• Ταο.....	16
• yin και yang.....	16
• Όργανα yin.....	18
• Όργανα yang.....	20
• Η ζωτική ενέργεια Ki.....	22
• τρόποι εκδήλωσης του ki.....	23
• Τα tsubos .....	23
• Hara.....	25
• Σημεία kyo.....	25
• Σημεία jitsu.....	26
• Η θεωρία zang fu.....	26

### Κεφάλαιο 3

1)Τα πέντε στοιχεία της φύσης.....	28
2)Ο δημιουργικός κύκλος.....	29
3) Ο καταστροφικός κύκλος.....	29
4)Οι σχέσεις των πέντε στοιχείων της φύσης με τα συμπληρωματικά τους στοιχεία.....	30

### Κεφάλαιο 4

1)Οι μεσημβρινοί.....	35
2)Οι μεσημβρινοί και τα σημεία πίεσης ( tsubos).....	36
• Ο μεσημβρινός του πνεύμονα.....	37
• Ο μεσημβρινός της καρδιάς.....	38
• Ο μεσημβρινός του περικαρδίου.....	38
• Ο μεσημβρινός του παχέος εντέρου.....	39
• Ο μεσημβρινός του λεπτού εντέρου.....	40
• Ο μεσημβρινός της χοληδόχου κύστης.....	41
• Ο μεσημβρινός της ουροδόχου κύστης.....	42
• Ο μεσημβρινός του στομάχου.....	43
• Ο μεσημβρινός των νεφρών.....	45
• Ο μεσημβρινός της σπλήνας.....	46
• Ο μεσημβρινός του ήπατος.....	47
• Το αγγείο ελέγχου.....	47
• Το αγγείο σύλληψης.....	48

## Κεφάλαιο 5 : Η τεχνική του shiatsu

1)Προετοιμασία και χειρισμοί.....	50
2)Οι ενδείξεις του shiatsu.....	52
3)Οι αντενδείξεις του shiatsu.....	54
4)Τα πλεονεκτήματα του shiatsu.....	54
5)Μετά από την θεραπεία.....	55
6)Το shiatsu κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης.....	55
7)Το shiatsu για τα παιδιά.....	56
8)Οι συνεδρίες.....	56
9) Το Shiatsu και η αισθητική επιστήμη.....	57

## Κεφάλαιο 6

1)Η ανατομική.....	61
2)Ο σκελετός του ανθρώπου.....	61
3)Οι σκελετικοί μύες.....	61
4)Το κυκλοφορικό σύστημα.....	62
5)Το λεμφικό σύστημα.....	62
6)Το νευρικό σύστημα.....	63
7)Το δέρμα.....	63

## Κεφάλαιο 7 Η καθιέρωση του shiatsu

1)Η αναγνώριση του shiatsu.....	66
2)Το shiatsu σήμερα.....	67
3)Η Δυτική ιατρική και το shiatsu.....	68
4)Επίλογος – Συμπέρασμα.....	68
Βιβλιογραφία.....	71

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ SHIATSU



---

Το σύμβολο του shiatsu

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η τεχνική του shiatsu θεωρείται ως μία εναλλακτική μέθοδο μάλαξης η οποία έχει τις ρίζες του από την Ιαπωνία. Είναι μία τεχνική βασισμένη στην αρχαία Κινέζικη φιλοσοφία η οποία ασχολείται κυρίως με την ανθρώπινη ύπαρξη.

Τα τελευταία χρόνια η τεχνική του shiatsu γίνεται όλο και πιο δημοφιλής στον δυτικό κόσμο καθώς κεντρίζει το ενδιαφέρον του κόσμου λόγω του ότι υπόσχεται την χαλάρωση , την ξεκούραση , την καλύτερη κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου ακόμα και την αποκατάσταση διαφόρων προβλημάτων υγείας.

Οι άνθρωποι δοκιμάζουν και σχηματίζουν άποψη για τις καινούργιες τεχνικές οι οποίες προέρχονται από την Ανατολή καθώς αυτές οι τεχνικές βασίζονται σε μία φιλοσοφία χιλιάδων χρόνων που αφορούν την ανθρωπινή ύπαρξη , την φιλοσοφία της ζωής και ολόκληρο το σύμπαν.

Η επιστημονική δυτική ιατρική για πολλά χρόνια απέρριπτε κάθε εναλλακτική μέθοδο μάλαξης καθώς θεωρούσε ότι δεν είχαν καμία επιστημονική βασιμότητα. Όμως τα τελευταία είκοσι χρόνια η ευκολότερη και γρηγορότερη μετακίνηση των λαών σε ολόκληρο τον κόσμο είχε ως συνέπεια την αναγνώριση και καθιέρωση καινούργιων μεθόδων.

Έτσι, το shiatsu μέσα από την διδασκαλία και την πρακτική εξάσκηση έχει επεκταθεί στην Ευρώπη και στην Αμερική με αποτέλεσμα η επιστημονική ιατρική να μην βλέπει το shiatsu πια ανταγωνιστικά και ως μία ανώφελη μέθοδος αλλά ως μία μέθοδος η οποία αξίζει μια ευκαιρία και να δοθεί προσοχή και σημασία καθώς όλο και περισσότεροι άνθρωποι την δοκιμάζουν και την προτιμούν.

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ SHIATSU

Η τεχνική του shiatsu προέρχεται από την Ιαπωνία και αναφέρεται ως μέθοδος όπου χρησιμοποιούνται τα δάχτυλα και οι παλάμες των χεριών ασκώντας πίεση σε συγκεκριμένα τμήματα στην επιφάνεια του σώματος. Το shiatsu έχει σκοπό την χαλάρωση, την διόρθωση της ενεργειακής ανισορροπίας στο σώμα και την διατήρηση της υγείας. Η ονομασία της τεχνικής φανερώνει την μέθοδο καθώς στην Ιαπωνική γλώσσα η λέξη "shi" σημαίνει δάχτυλα και "atsu" πίεση

Το shiatsu είναι τεχνική η οποία ανήκει στις ολιστικές θεραπείες. Η λέξη "ολιστική" προέρχεται από την Ελληνική λέξη "όλον" και η αντιμετώπιση μίας πάθησης βασίζεται στην εξισορρόπηση της ψυχικής, της σωματικής και της πνευματικής διάστασης των ατόμων. Η ανισορροπία αυτών των διαστάσεων εκδηλώνει αναπόφευκτα κάποια νόσο. Το shiatsu δεν θεραπεύει μόνο τα συμπτώματα αλλά και την αιτία των συμπτωμάτων.

Σημαντικές θεωρίες και έννοιες που συμπεριλαμβάνονται στην φιλοσοφία του shiatsu έχουν τις βάσεις τους στην παραδοσιακή κινεζική ιατρική. Όσοι εφαρμόζουν την τεχνική του shiatsu πιστεύουν σε μία ζωτική δύναμη η οποία ονομάζεται Ki. Το Ki ρέει κατά μήκος αόρατων συνδεδεμένων καναλιών τα οποία ονομάζονται μεσημβρινοί (meridians), σε ολόκληρο το σώμα. Κάθε μεσημβρινός επηρεάζει κάποιο όργανο και την φυσιολογική λειτουργία του. Το Ki του κάθε οργάνου μπορεί να ευρεθεί σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος. Αυτά τα σημεία είναι γνωστά ως Tsubos.

Τα tsubos είναι σημεία αποτελεσματικά ως προς την θεραπεία και αντιμετώπιση κάποιων νόσων καθώς στοχεύουν στα ανθρώπινα συστήματα όπως το κυκλοφορικό, μυϊκό, νευρικό, σκελετικό, ενδοκρινικό και το πεπτικό σύστημα.

Σε ένα υγιές άτομο υπάρχει ισορροπία δυνάμεων και το Κί ρέει ομοιόμορφα στους μεσημβρινούς. Όταν όμως ο οργανισμός αποδυναμώνει λόγω άσχημων συνηθειών, του στρες ή και τραυματισμών, τότε το Κί δεν ρέει ομοιόμορφα με αποτέλεσμα σε κάποια σημεία το Κί να είναι ανεπαρκής και σε κάποια άλλα σημεία να έχει συσσωρευτεί με αποτέλεσμα να νοσήσει το άτομο.

Έτσι, κάθε νόσος προκαλείται από την ανεπάρκεια ή από την υπερβολική συσσώρευση του Κί. Τα σημεία με υπερβολική συγκέντρωση Κί ονομάζονται Jitsu και αυτά με λίγη ποσότητα, Kyo.

Τα Jitsu είναι οδυνηρές περιοχές και είναι τα συμπτώματα των νόσων ενώ τα Kyo είναι οι περιοχές της αιτίας της νόσου.

Η Ιαπωνική έκφραση “ shindan soku chiryo” περιγράφει την ουσία του shiatsu και σημαίνει "διάγνωση και θεραπεία συνδυασμένα". Ο ειδικός της μεθόδου μαθαίνει και αποκτά τόση εμπειρία ώστε να ψηλαφίζει και να εντοπίζει επακριβώς ανωμαλίες στο δέρμα, στους μύες και να υπολογίζει την θερμοκρασία του σώματος με αποτέλεσμα να προσδιορίζει την κατάσταση του οργάνου το οποίο αντιστοιχεί στο σημείο εντόπισης της ανωμαλίας. Η ποσότητα και η δύναμη η οποία επιλέγεται να ασκηθεί εξαρτάται από το σημείο και την κατάσταση καθώς διαφέρει από άτομο σε άτομο. Η πείρα και η επίγνωση της ουσίας του shiatsu χρειάζεται πολλά χρόνια εμπειρίας και πρακτικής εξάσκησης καθώς και την πλήρη κατανόηση της φιλοσοφίας του shiatsu για να γίνει μια αποτελεσματική μέθοδος.

Το shiatsu λοιπόν, βασίζεται στην παραδοσιακή κινέζικη ιατρική και στην επιστήμη του βελονισμού, στα σημεία πίεσης, στους μεσημβρινούς και στο Κί, για το λόγο αυτό θεωρείται και ως βελονισμός χωρίς βελόνες. Είναι μία από τις πολλές τεχνικές οι οποίες μεταμορφώνουν την αντίληψη για την ζωή σε ένα θετικότερο τρόπο σκέψης.



Οι θεωρίες και τεχνικές του shiatsu στοχεύουν στην σωματική επικοινωνία μέσω της αφής καθώς στοχεύει το ενεργειακό σύστημα του καθενός. Η ενέργεια χαρακτηρίζεται ως η ζωτική δύναμη η οποία δεν είναι ορατή αλλά αντιλαμβάνεται με την διαίσθηση και με το συναίσθημα.

### **Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ SHIATSU**

Τα πρώτα ευρήματα που αφορούν την θεραπεία του σώματος χρησιμοποιώντας την θεωρία της ενέργειας Chi ( Κί στην Ιαπωνική γλώσσα) έχουν τις ρίζες τους στην Κίνα στην δυναστεία Hsia (2200 π.Χ.).

Οι ρίζες του shiatsu βασίζονται στην φιλοσοφία αρχαίων πολιτισμών και σε Κινέζικες τεχνικές όπως το Anmo ( Anma στα Γιαπωνέζικα). Στην Κίνα αναπτύχθηκαν πέντε είδη θεραπειών : ο βελονισμός , η χρήση πετρών ,τα φάρμακα με βότανα ,η moxa η οποία αναφέρεται σε καύση λεβιθόχορτου σε ειδικά σημεία του σώματος και το anmo. Η φιλοσοφία της παραδοσιακής Κινέζικης ιατρικής είναι εξαιρετικά σύνθετη προερχόμενη μέσα από την μελέτη της φύσης, του ανθρώπινου σώματος και ολόκληρου του σύμπαντος. Η υγειονομική περίθαλψη ήταν πολύ σημαντική στην παλιά Κίνα για τον λόγο αυτό οι γιατροί είχανε ως κύριο σκοπό να διατηρούν τους ανθρώπους υγιείς. Όταν κάποιος αρρωστούσε τότε η θεραπεία ήταν δωρεάν.

Τον 6<sup>ο</sup> αιώνα μ.Χ. , Βουδιστές μοναχοί έφεραν πολλές τεχνικές μάλαξης στην Ιαπωνία με αποτέλεσμα να αναπτυχθούν δικές τους μέθοδοι και τεχνικές θεραπείας σύμφωνα με την Ιαπωνική φιλοσοφία. Έτσι, στο Anma προστέθηκαν καινούργιες τεχνικές και με την πάροδο του χρόνου προέκυψε και η τεχνική του Shiatsu.

Το shiatsu αναπτύχθηκε στις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα από τον Ιάπωνα Namikoshi Tokujiro.

Ο Namikoshi Tokujiro γεννήθηκε στις 3 Νοεμβρίου 1905 στο Kagawa . Μετακομίζοντας σε ηλικία επτά ετών με την οικογένειά του στο Hokkaido το οποίο είναι ένα βορειότερο και ψυχρότερο νησί και λόγω της αλλαγής του κλίματος, η μητέρα του άρχισε να υποφέρει από πόνους κυρίως στα γόνατα. Ο Namikoshi στην προσπάθειά του να θεραπεύσει την μητέρα του προσάρμοσε πάνω στα σημεία που πονούσε πιέσεις ανάλογα με τις δερματικές αυξομειώσεις που ένιωθε χρησιμοποιώντας 80% πίεση και 20% μάλαξη. Χρησιμοποιώντας λοιπόν μαλάξεις και πιέσεις κατάφερε να θεραπεύσει την μητέρα του από ρευματοειδής αρθρίτιδα επικεντρώνοντας στα πιο ψυχρά και σφιχτά μέρη του σώματός της. Η θεραπεία της μητέρας του έγινε ευρέως γνωστή και η τεχνική του αναγνωρίστηκε θεραπεύοντας ακόμη και άτομα της τότε υψηλής κοινωνίας.

Ο Namikoshi Tokujiro ονόμασε αρχικά την τεχνική του appaku και στην συνέχεια shiatsu. Με την πάροδο του χρόνου και αποκτώντας την ανάλογη εμπειρία το shiatsu μελετήθηκε σε βάθος έχοντας ως βάση την παραδοσιακή Κινέζικη φιλοσοφία του βελονισμού δηλαδή των μεσημβρινών, της ενέργειας του Κί και τα σημεία πίεσης.

Με την πλήρη κατανόηση της θεραπείας του, Ο Namikoshi Tokujiro ίδρυσε την δική του θεραπευτική κλινική shiatsu το 1925 και την πρώτη σχολή shiatsu στο Tokyo το 1940 η οποία σήμερα είναι γνωστή ως Japan Shiatsu College. Κάποιοι από τους μαθητές του με την πάροδο του χρόνου , με την εμπειρία και την συνεχή μελέτη ανέπτυξαν και δικές τους μέθοδοι όπως είναι το Meridian shiatsu και το zen shiatsu πάντα όμως έχοντας ως βάση το κλασσικό shiatsu του δασκάλου τους.

Όμως το shiatsu και όλες οι τεχνικές μάλαξης οι οποίες ήταν βασισμένες στην αρχαία Κινέζικη φιλοσοφία απαγορεύτηκαν ως προς την διδασκαλία και πρακτική άσκηση της κλασσικής κινέζικης ιατρικής από την εθνιστική κυβέρνηση της Κίνας το 1945 σύμφωνα με ιστορικά τους στοιχεία διότι θεωρούσαν την εξάσκησή τους ως εμπόδιο για την επιστημονική πρόοδο της Κινέζικης αυτοκρατορίας.

Όσοι δεν υπάκουσαν στην απαγόρευση διώχτηκαν από την χώρα , όμως το 1960 αναιρέθηκε η απαγόρευση της δημιουργώντας μάλιστα και μία τυποποιημένη μορφή η οποία είναι γνωστή σήμερα ως “παραδοσιακή κινέζικη ιατρική” και διδάσκεται σε σχολεία της Κίνας , της Ιαπωνίας , της Ασίας και Αμερικής.

Η πρώτη αναφορά της ονομασίας shiatsu ήταν στο βιβλίο "shiatsu rogho" το 1919 το οποίο σημαίνει "τρόπος ίασης με τα δάχτυλα" του Tamai Tempaku και ύστερα στο "shiatsu ho " το οποίο μεταφράζεται ως "μέθοδος πίεσης με τα δάχτυλα".

Το 1980 οι μαθητές Pauline Sasakiko και Wataru Ohashi της σχολής shiatsu αναλαμβάνουν να διδάξουν για πρώτη φορά την τεχνική του shiatsu στην Αμερική και στην Μεγάλη Βρετανία. Το 2000 αναγνωρίζεται ο τίτλος του "shiatsupractor" το οποίο κατοχυρώνει τους απόφοιτους των σχολών shiatsu ως επαγγελματίες αν και χρησιμοποιήθηκε ο τίτλος αυτός στην Μεγάλη Βρετανία , στην Κολομβία και στον Καναδά από την δεκαετία του 1990.

Σήμερα το shiatsu είναι ευρέως διαδεδομένη κερδίζοντας συνεχώς έδαφος σ'ολόκληρο τον κόσμο καθώς εκτός του ότι προσφέρεται ευρέως ως θεραπεία στο σύνολο του Ιαπωνικού Λαού, προσφέρεται ειδικά ως η κύρια θεραπεία για την διατήρηση της υγείας .

### **ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΙΣΤΟΡΙΚΕΣ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ**

1912: Ο Namikoshi Tokujiro ανακάλυψε την τεχνική του η οποία ονόμασε αρχικά araku και στην συνέχεια shiatsu.

1925: Ιδρύεται η πρώτη θεραπευτική σχολή shiatsu του Tokujiro.

1940: Ίδρυση της σχολής shiatsu στο Tokyo η οποία σήμερα είναι γνωστή ως Japan shiatsu college.

1945: Οι παραδοσιακές τεχνικές βασισμένες στην παραδοσιακή Κινέζικη ιατρική απαγορεύτηκαν από την κυβέρνηση της Κίνας.

1960 : Ανερέθησαν οι απαγορεύσεις της εθνιστικής κυβέρνησης μετά από έντονες διαμαρτυρίες των θεραπευτών.

1964: Καθιερώνεται επίσημα ο ορισμός του shiatsu στο Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας της Ιαπωνίας

1980: Οι Pauline Sasakiko και Wataru Ohashi αναλαμβάνουν να διδάξουν για πρώτη φορά την τεχνική του shiatsu στην Αμερική και στην Μεγάλη Βρετανία.

2000: Αναγνωρίζεται ο τίτλος του "shiatsu-practitioner" το οποίο κατοχυρώνει τους απόφοιτους των σχολών shiatsu ως επαγγελματίες του shiatsu.

### **ΕΙΔΗ SHIATSU**

Υπάρχουν πολλές σχολές shiatsu στην Ιαπωνία τα οποία είναι οργανωμένα από απόφοιτους της σχολής shiatsu του Namikoshi Tokujiro. Πολλές από αυτές τις σχολές έχουν γίνει πολύ γνωστές όχι μόνο στην Ιαπωνία αλλά και σε ολόκληρο τον κόσμο. Όμως πολλές από τις σχολές αυτές δεν αναγνωρίζονται από την κυβέρνηση ως τεχνικές του shiatsu αλλά ως καινούργιες τεχνικές.

Δημιουργήθηκαν λοιπόν, πολλά διαφορετικά είδη shiatsu τα οποία προέρχονται από την μελέτη του Namikoshi Tokujiro . Οι θεραπείες shiatsu μαθαίνονται και τελειοποιούνται μέσα από την εμπειρία αν και ο κάθε χειριστής της τέχνης shiatsu θα προβάλλει και τις δικές του τεχνικές και τα δικά του πιστεύω . Τα παρακάτω είδη shiatsu έχουν προέλθει κυρίως από μαθητές του Namikoshi Tokujiro και θεωρούνται ως παράγωγα του shiatsu και είναι τα εξής :

## 1. Meridian shiatsu

Το meridian shiatsu ή αλλιώς το shiatsu των μεσημβρινών βασίζεται στην παραδοσιακή Κινέζικη ιατρική και Ιδρυτής του ήταν ο Tadashi Izawa ο οποίος περιέβαλλε την θεωρία των μεσημβρινών στο κλασικό shiatsu.

Κυκλοφόρησε το βιβλίο του το 1964 όπου αναφέρει ότι οι μεσημβρινοί είναι κανάλια τα οποία περιέχουν την ενέργεια ki όπως και στο κλασικό shiatsu όπου οι θεραπευτές πιέζουν με τους αντίχειρες τους μεσημβρινούς με την διαφορά ότι δεν υπάρχει καμία βασική θεωρία για την μέθοδο αυτή και σήμερα αναφέρεται ως μέθοδος πίεσης και όχι shiatsu.

## 2. Zen shiatsu

Στο zen shiatsu ή αλλιώς Masunaga shiatsu δίνεται έμφαση στους μεσημβρινούς που βοηθούν στην διέγερση του Κι με έντονες κινήσεις. Το zen shiatsu δημιουργήθηκε από τον Shizuto Masunaga ο οποίος πίεζε τα σημεία των μεσημβρινών με τους αγκώνες και όχι με τους αντίχειρες ή παλάμες των χεριών .

Για τον λόγω αυτό έχουν προκύψει ισχυρισμοί ότι αυτή η μέθοδος δεν πρέπει να ονομάζεται shiatsu.

## 3. Tsubo shiatsu

Το tsubo shiatsu είναι μέθοδος η οποία μελετά τα σημεία tsubos από την ανατομική και φυσιολογική όψη .Ο ιδρυτής του ο Hiroshi Ishizuka το 1980 όπου και άρχισε να διδάσκει αυτή τη μέθοδο στα σεμινάρια του . Το 2003 κυκλοφόρησε το πρώτο του βιβλίο με τίτλο « i Tsubo shiatsui >>. Το tsubo shiatsu Διαφέρει αρκετά από το κλασικό shiatsu γιατί θεωρείται ότι υπάρχουν 24 μεσημβρινοί και η επικοινωνία μεταξύ τους διαφέρει.

#### 4. Tao shiatsu

Στο tao shiatsu δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στα Tsubos. Ο Ryukyu Endo δημιούργησε αυτή την τεχνική η οποία έχει ισχυρό θρησκευτικό και ψυχοσωματικό περιεχόμενο.

#### 5. oha shiatsu

Ο Ohashi δημιούργησε αυτή την τεχνική η οποία δεν ασχολείται τόσο με τις πιέσεις των αντίχειρων όσο με την εξισορρόπηση του σώματος με το να τεντώνεται το δέρμα .

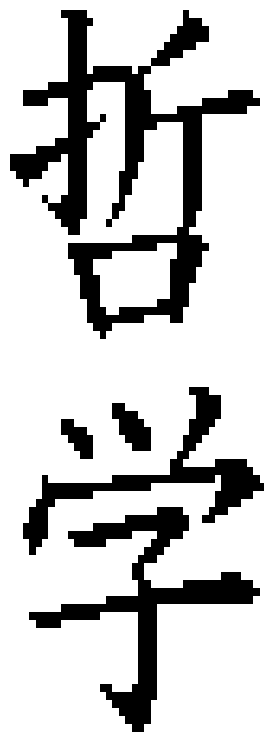
#### 6. macrobiotic shiatsu

Το Macrobiotic shiatsu ή αλλιώς μακροβιοτικό shiatsu έγινε γνωστό από τον Michio Kushi ο οποίος σχημάτισε και διαμόρφωσε την macrobiotic δίαιτα.

Ο Michio Kushi κυρίως χρησιμοποιούσε την συμπληρωματική ιατρική η οποία βασίζεται στην δίαιτα , στα σημεία πίεσης , στην προσευχή και στην Κινέζικη θεραπεία με βότανα.

#### 7. shiatsu των πέντε στοιχείων της φύσης

Η μέθοδος αυτή είναι βασισμένη στην αρχαία Κινέζικη φιλοσοφία και δίνει ιδιαίτερη έμφαση στα πέντε στοιχεία της φύσης δηλαδή της φωτιάς , της γης, του μετάλλου , του νερού και του ξύλου και στα όργανα που αντιστοιχούν στο κάθε στοιχείο θεραπεύοντας των νόσων των ανθρώπων καθώς πιστεύεται ότι ο άνθρωπος είναι μία μικρογραφία του σύμπαντος που διαθέτει όλα τα στοιχεία της φύσης.



---

Το σύμβολο της φιλοσοφίας

## Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΟΥ SHIATSU

Παρότι στις διάφορες σχολές shiatsu υπάρχουν φιλοσοφικές διαφορές οι οποίες οδηγούν σε διαφορετικές τεχνικές , υπάρχουν κάποιες κοινές βασικές έννοιες και θεωρίες οι οποίες περιγράφουν την ύπαρξη , το ανθρώπινο σώμα και την φιλοσοφία του shiatsu.

Η φιλοσοφία του shiatsu είναι απαραίτητη παράμετρος για την κατανόηση και εξάσκηση του shiatsu καθώς είναι μία τεχνική η οποία γεννήθηκε μέσα από την αρχαία κινέζικη φιλοσοφία μελετώντας την αντίληψη για τον άνθρωπο , για την ζωή και για ολόκληρο το σύμπαν.

Οι βασικές έννοιες της αρχής της φιλοσοφίας βοηθούν στο να κατανοηθεί η τεχνική του shiatsu καθώς βασίζεται σε αυτήν και στην φιλοσοφία του yin και του yang τα οποία καθορίζουν όλες τις εκδηλώσεις των νόσων καθώς και την διατήρηση της καλής υγείας.

Η ροή της ενέργειας βρίσκεται σε κανάλια τα οποία είναι είτε περισσότερο yin είτε περισσότερο yang τα οποία συνδέονται με τα αντίστοιχα όργανα τους.

Βάση της Κινέζικης παραδοσιακής φιλοσοφίας ο άνθρωπος δημιουργήθηκε από την ένωση του ουρανού και της γης. Έτσι πιστεύεται ότι η ζωή και ο ανθρώπινες δραστηριότητες σχετίζονται άμεσα και από το περιβάλλον του.

Συνεπώς για να διατηρείται η ισορροπία και η υγεία στον ανθρώπινο οργανισμό θα πρέπει το σύνολο των συστημάτων του ανθρώπου να λειτουργούν απόλυτα ισορροπημένα. Για τον λόγο αυτό το shiatsu είναι ένας συνδυασμός θεραπείας και διάγνωσης με φιλοσοφικό χαρακτήρα.



## **ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ**

### **Ταο**

Οι ρίζες της Κινέζικης φιλοσοφίας βρίσκονται στον Ταοϊσμό η οποία είναι μία θρησκεία που χρονολογείται από την αρχαιότητα .

Η Κινέζικη φιλοσοφία της φύσης αναφέρει ότι η προέλευση όλων των πραγμάτων είναι το Ταο, το οποίο είναι ο νόμος του σύμπαντος. Η ακριβής μετάφραση του Ταο σημαίνει μονοπάτι , κατεύθυνση ή διαδρομή και θεωρείται ως η απόλυτη πραγματικότητα .

Στον Ταοϊσμό , το Ταο προεισάγει και συμπεριλαμβάνει το σύμπαν . Χαρακτηρίζεται ως «ανώνυμο» καθώς στο Ταο δεν μπορούν να εξηγηθούν και να εκφραστούν απόλυτα οι αρχές του με λέξεις .

Παρόλο ότι το Ταο δεν μπορεί να εξηγηθεί απόλυτα με λέξεις , ο Ταοϊσμός ισχυρίζεται ότι μπορεί να αναγνωριστεί και ότι οι αρχές του μπορούν να ακολουθούνται.

Από το Ταο έχει σχηματιστεί το Ένα ή η ύπαρξη και από αυτό προέρχονται δύο δυνάμεις : το yin και το yang.



### **Yin και Yang**

Το yin και το yang είναι δύο μορφές ύπαρξης οι οποίοι είναι αντίθετοι αλλά συμπληρωματικοί μεταξύ τους.

Όλα τα πράγματα έχουν μορφές yin και yang. Η υγεία του ανθρώπου εξαρτάται από την ισορροπία αυτών των ενεργειών. Επομένως το shiatsu έχει ως στόχο την αποκατάσταση της ισορροπίας τους.

Είναι αδύνατον να αναφέρεται το yin χωρίς το yang καθώς ενώνονται και σχηματίζουν ένα όπως συμβαίνει με τον άντρα και την γυναίκα όπου μία φυλή μονάχα με άντρες θα εξαφανιζόταν σε μία μόνο γενιά αλλά ο άντρας με την γυναίκα δημιουργούν καινούργιες γενιές άρα η ένωση των δύο γεννά καινούργια πράγματα όπως το yin και yang. Επίσης, ένα κερι είναι yang όταν συγκρίνεται με ένα παγάκι αλλά είναι yin όταν συγκρίνεται με τον ήλιο. Όπου υπάρχει πολύ yang υπάρχει υπερβολική θερμότητα ενώ όπου το yin είναι πολύ λίγο και το yang είναι φυσιολογικό θα υπάρξουν συμπτώματα yang όπως αϋπνία. Όταν το yang είναι λίγο θα υπάρξουν συμπτώματα όπως κακή κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου. Έτσι όταν το shiatsu εφαρμοστεί πάνω στο σώμα τότε αυτόματα θα αρχίσει η ενέργεια να ισορροποιείται.

Η πρώτη αναφορά στο yin και yang χρονολογείται περίπου το 700 π.Χ. στο βιβλίο < I Ching> το οποίο μεταφράζεται ως το βιβλίο των αλλαγών.

Το yin χαρακτηρίζεται ως το σκοτάδι, είναι ψυχρό, υγρό, μαλακό, θηλυκό, είναι δεκτικό και βυθίζεται ενώ στο yang αντιστοιχεί το φως, είναι ζεστό, στεγνό, σκληρό, αρσενικό, είναι δραστήριο και αναδύεται.

Το σύμβολο του yin και του yang εμφανίστηκε για πρώτη φορά πριν από 3000 χρόνια περίπου. Αναπαριστά το σύμπαν πού παρέχει το yin και το yang, το φως και το σκοτάδι. Η καμπυλοειδής γραμμή δηλώνει την διαρκή κίνηση και ροή τους και οι αντίστοιχες κουκίδες δηλώνουν ότι δεν μπορεί να υπάρξει το ένα χωρίς το άλλο. Τέλος η αναλογία του άσπρου και του μαύρου είναι ισότιμη στον κύκλο δείχνοντας ότι είναι απόλυτα ισορροπημένα στο σύμπαν.

## **ΟΡΓΑΝΑ YIN ΚΑΙ YANG**

Τα όργανα του ανθρώπινου οργανισμού διαιρούνται σε yin και yang. Τα yin όργανα είναι στερεά και είναι ζωτικής σημασίας για τον άνθρωπο και σε αυτά περιλαμβάνονται οι πνεύμονες, η σπλήνα, τα νεφρά, το συκώτι, το περικάρδιο και η καρδιά. Τα όργανα yang είναι κατά κανόνα κούφια και παίζουν ρόλο στις διεργασίες των οργάνων, στην πέψη και στην αποθήκευση πολύτιμων συστατικών για τον οργανισμό. Αποτελούνται από το παχύ έντερο, την χοληδόχο κύστη, την ουροδόχο κύστη, το στομάχι, το λεπτό έντερο και από το triple heater ή San Jiao.

Η πρόσθια πλευρά του σώματος θεωρείται περισσότερο yin και η οπίσθια πλευρά περισσότερο yang με αποτέλεσμα οι yin μεσημβρινοί να ρέουν κατά μήκος της πρόσθιας πλευράς ενώ οι yang μεσημβρινοί στην ραχιαία πλευρά με εξαίρεση τα κανάλια του στομάχου.

Στο κεφάλι οι yang μεσημβρινοί είτε ξεκινούν είτε τελειώνουν και είναι πολύ ευαίσθητο στην παθολογία του yang. Εάν το yin δεν είναι ισορροπημένο και δεν ενεργήσει πάνω στην θερμότητα του yang τότε το yang μπορεί να προκαλέσει συμπτώματα κάποιας νόσου στο πρόσωπο ή στα μάτια.

Τα εξωτερικά όργανα είναι περισσότερο yang ενώ τα εσωτερικά περισσότερο yin. Το δέρμα και οι μύες είναι περισσότερο yang καθώς και προστατεύουν το yin από παθογενετικούς παράγοντες.

Οι περιοχές κάτω από τη μέση θεωρούνται yin και αυτές πάνω από τη μέση yang. Οι πάνω περιοχές προσβάλλονται περισσότερο από παθογένειες του yang όπως ο άνεμος ενώ οι κάτω περιοχές προσβάλλονται από παθογένειες του yin όπως την υγρασία.

Η δομή των οργάνων λόγω του ότι είναι υλικό θεωρείται περισσότερο yin ενώ η λειτουργία τους είναι ενέργεια άρα θεωρείται περισσότερο yang.

Το αίμα λόγω της πυκνότητάς του και λόγω του ότι είναι υλικό θεωρείται περισσότερο yin. Η αποθήκευσή του είναι εκδήλωση του yin ενώ οι λειτουργίες της απέκκρισης είναι εκδηλώσεις του yang . Η ίδια φιλοσοφική αντίληψη αφορά και την λέμφο καθώς και των άλλων σωματικών υγρών .

## **ΟΡΓΑΝΑ YIN**

### 1. πνεύμονες

Οι πνεύμονες ελέγχουν την αναπνοή ,την όψη του τριχώματος και του δέρματος, μοιράζουν την ενέργεια Ki σε ολόκληρο το σώμα από πάνω προς τα κάτω και καθορίζουν την ομαλοποίηση ή παρακμή της ροής του.

### 2. Συκώτι

Το συκώτι αποθηκεύει το αίμα και ρυθμίζει την ποσότητα αίματος που κυκλοφορεί. Έχει αμυντικές λειτουργίες και σχετίζεται με τους τένοντες και τα νύχια. Εξασφαλίζει την ομαλή ροή του Ki στο σώμα προς τα κάτω.

### 3. Σπλήνα

Η σπλήνα μετατρέπει το φαγητό και τα υγρά σε αίμα και σε Ki. Η σπλήνα επηρεάζει τους μύες και εάν η σπλήνα αποδυναμώσει τότε έχουμε συμπτώματα όπως έλλειψη μυϊκού τόνου, κρύα χέρια και πόδια.

#### 4.Νεφρά

Τα νεφρά είναι πηγή ζωής και ρυθμίζουν τα οστά , επηρεάζουν την αναπαραγωγή και την ανάπτυξη , παράγουν το νωτιαίο μυελό τροφοδοτώντας τον εγκέφαλο και το μυελό των οστών και είναι οι βασικοί ρυθμιστές όλων των υγρών του σώματος.

#### 5.Καρδιά

Είναι το σημαντικότερο όργανο καθώς ελέγχει το κυκλοφορικό σύστημα και τις εγκεφαλικές λειτουργίες. Σύμφωνα με την κινέζικη φιλοσοφία η καρδιά μετατρέπει το food ki σε αίμα και ύστερα ρέει σε ολόκληρο το σώμα.

#### 6.Περικάρδιο

Το περικάρδιο προστατεύει την καρδιά από την επίθεση εξωτερικών βλαβερών παραγόντων και επηρεάζει το αίμα.

### **ΟΡΓΑΝΑ YANG**

Τα όργανα yang είναι γεμάτα με ενέργεια ki και αποτελούνται από το παχύ έντερο , τη χοληδόχος κύστη , τη ουροδόχος κύστη, το στομάχι, το λεπτό έντερο , και το San Jiao .

#### 1. Παχύ έντερο

Το παχύ έντερο παίζει ρόλο στην πέψη και στο ανοσοποιητικό σύστημα. Είναι στενά συνδεδεμένο με τους πνεύμονες και έτσι η προς τα κάτω ροή του ki βοηθά στην αποβολή των κοπράνων. Η μάλαξη και η τεχνική της πιεσοθεραπείας βοηθούν στην ταχύτερη προώθηση του περιεχομένου του εντέρου.

## 2. Χοληδόχος κύστη

Η χοληδόχος κύστη βοηθά στην πέψη, επηρεάζει τα νεφρά , και συμβάλλει στην απορρόφηση των λιπαρών ουσιών μέσα από το υγρό που εκκρίνει.

## 3. ουροδόχος κύστη

Η ουροδόχος κύστη αποβάλλει τα ούρα από το σώμα και η χρήση της μάλαξης καθώς και των πιέσεων βοηθά στην αύξηση του ποσού των ούρων αποβάλλοντας τα περιττά υγρά του σώματος.

## 4. στομάχι

Βοηθά την καθοδική ροή του Κι ελέγχοντας την παραλαβή των τροφών και των υγρών.

## 5.Λεπτό έντερο

Έχει την ιδιότητα να συνεχίζει την λειτουργία της πέψης και διαχωρίζει τις καθαρές από τις ακάθαρτες ουσίες .

## 6. San Jiao

Το san jiao είναι η ιαπωνική φιλοσοφία των ανθρώπινων οργάνων στην οποία πιστεύεται ότι τα όργανα είναι ενωμένα μεταξύ τους με τους ιστούς αλλά υπάρχουν ως ξεχωριστά όργανα με ξεχωριστές λειτουργίες. Διεγείροντας αυτούς τους ιστούς μεταφέρονται τα κατάλληλα μηνύματα στα αντίστοιχα όργανα για την ομαλή λειτουργία τους και ελέγχει την μεταφορά του Κι.

## Η ΖΩΤΙΚΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΚΙ

Στην Ανατολή Το ki θεωρείται ως η ουσία της ζωής. Είναι η ενέργεια η οποία συντηρεί και δυναμώνει το σώμα, το μυαλό και το πνεύμα. Το ki ρέει μέσα στα κανάλια ή μεσημβρινούς όπως ονομάζονται και μπορεί να είναι περισσότερο γιη τρέφοντας το σώμα εσωτερικά ή περισσότερο yang τρέφοντας το εξωτερικά.

Υπάρχουν πάνω από 20 μορφές Ki αλλά οι πιο σημαντικές είναι το πρωταρχικό Ki το οποίο κυκλοφορεί σε όλο το σώμα παρέχοντας δύναμη στα όργανα, το food ki το οποίο σχηματίζει το φαγητό σε ki , του θρεπτικού ki το οποίο συνδέεται με το αίμα και το αμυντικό ki το οποίο ρέει εκτός των μεσημβρινών και προστατεύει το σώμα από παθογενείς παράγοντες.

Το ki δεν είναι ενέργεια σταθερή αλλά μεταβάλλεται συνεχώς. Έχει την ικανότητα να δυναμώνει με τον υγιεινό τρόπο ζωής των ατόμων αλλά και να αλλοιώνεται από βλαβερούς εξωτερικούς παράγοντες. Το ki ρέει φυσιολογικά όπου υπάρχει ζωή και υγεία.

Τα συμπτώματα ασθενειών θεωρούνται σαν αποτέλεσμα της αλλαγής της ροής του ki μέσα στους μεσημβρινούς θέτοντας ως στόχο την ομαλή αποκατάσταση της ροής του.



### **Τρόποι εκδήλωσης του ki**

Η ζωτική ενέργεια ki όταν διαταράσσεται, η παθολογία του εκδηλώνεται με διάφορους τρόπους. Παρακάτω αναφέρονται οι τρόποι εκδήλωσης του Ki :

#### 1.Ανεπάρκεια του ki

Όταν το ki δεν αναπτύσσεται και δεν ρέει σωστά τότε παρουσιάζεται η ανεπάρκειά του. Συνήθως ως αίτια συμπεριλαμβάνονται άσχημες διατροφικές συνήθειες , το στρες και η υπερκόπωση.

#### 2.Στασιμότητα του ki

Η στασιμότητα του ki αφορά την συσσώρευση του σε ορισμένα σημεία και προκαλείται από διάφορους λόγους επηρεάζοντας και άλλες ουσίες όπως το αίμα και την λέμφο δημιουργώντας ποικίλες διαταραχές όπως πόνο , οίδημα και συναισθηματική ανισορροπία.

#### 3.Επαναστατικό ki

Το επαναστατικό ki δεν ρέει προς την σωστή φορά με αποτέλεσμα να προκαλούνται διάφοροι νόσοι ανάλογα με το προσβαλλόμενο όργανο. Για παράδειγμα το επαναστατικό ki των πνευμόνων προκαλεί βήχα και αναπνευστικά προβλήματα.

### **TA TSUBOS**

Τα σημεία πίεσης τα οποία βρίσκονται κατά κανόνα στους μεσημβρινούς και σπανίως αλλού στην Ιαπωνική γλώσσα ονομάζονται tsubos αν και υπάρχουν σημεία που επηρεάζουν το ki εκτός των μεσημβρινών όπως για παράδειγμα στα αυτιά.



Τα σημεία tsubos ή σημεία διέγερσης είναι γεμάτα νευρικές απολήξεις και συμπίπτουν με αυτά της ανατομίας.

Δουλεύοντας ένα σημείο που πονά με τα χέρια στην πηγή του πόνου επακολουθεί αίσθηση χαλάρωσης και μείωση του πόνου.

Τα tsubos μεταφέρουν το ki από ένα σημείο στο άλλο και πολλά από αυτά χαρακτηρίζονται ως <σημεία σπλισμού> διεγείροντας τον μυ να χαλαρώσει ή να συσπάσει. Τα σημεία tsubo έχουν μεγαλύτερη ευαισθησία από άλλες περιοχές κύριως εάν το όργανο που αντιστοιχεί σε αυτά δεν βρίσκεται σε ισορροπία ή νοσεί.

Σε γενικές γραμμές τα tsubos έχουν μέγεθος από 1 έως 3 χιλιοστά και διαφέρουν ανάλογα με την τοποθεσία τους. Το κάθε tsubo έχει και διαφορετική επίδραση δηλαδή άλλα τονώνουν και άλλα εξισορροπούν τους μεσημβρινούς και την λειτουργία των οργάνων.



Το σύμβολο των tsubos χρονολογείται από την αρχαία Κίνα και συμβολίζει μία κανάτα που στο πάνω μέρος στενεύει και κλείνει με καπάκι σε σχήμα σκεπής.

Το tsubo είναι ακριβώς σαν αυτό διότι στην επιφάνεια του μεσημβρινού το σημείο πίεσης είναι μικρό και στενό αλλά κάτω από αυτό κρύβει < το μονοπάτι > προς την αποθήκευση του ki.

## **HARA**

Από την αρχαιότητα πιστεύεται ότι μέσα από το hara μπορούν να θεραπευτούν σοβαρές ασθένειες επικεντρώνοντας μόνο σε αυτό.

Στην Ιαπωνική γλώσσα hara σημαίνει κοιλιακή χώρα όμως πιστεύεται ότι η ψυχή του ανθρώπου βρίσκεται στο hara και ότι δείχνει την ποιότητα της προσωπικής ενέργειας του καθενός .

Το hara αποτελεί το κέντρο βάρους του σώματος από όπου πηγάζει η ζωτική ενέργεια Ki. Δεν περνάνε όλοι οι μεσημβρινοί από το hara αλλά επηρεάζονται όλοι οι μεσημβρινοί από το αυτό γιατί είναι σημείο αυτοσυγκέντρωσης και καλής φυσικής κατάστασης.

## **ΣΗΜΕΙΑ KYO ΚΑΙ JITSU**

Στην περίπτωση που κάποιο μεσημβρινό μπλοκαριστεί τότε ένα μέρος του σώματος δέχεται πολύ ενέργεια ki και ακολουθείται ένα στάδιο jitsu και ένα άλλο μέρος του σώματος έχει έλλειψη ενέργειας ki προκαλώντας την ανεπάρκειά του με συνέπεια να έχει ως αποτέλεσμα ένα όργανο να υπολειτουργεί και ένα άλλο να είναι υπερδραστήριο.

## **ΣΗΜΕΙΑ KYO**

Kyo, ονομάζονται οι μεσημβρινοί εκείνοι όπου η ενέργεια Ki είναι ανεπαρκής. Στα σημεία Kyo υπάρχουν συνήθως μικρές κοιλότητες οι οποίες ψηλαφίζονται. Έτσι, πιέζοντας ένα σημείο Kyo παρέχουμε την απαιτούμενη ενέργεια ki .

Η τεχνική αυτή η οποία ασχολείται με τα σημεία kyo ονομάζεται τονωτική και γίνεται με αργούς ρυθμούς για την εξισορρόπισή του.

Κάθε σύμπτωμα μίας νόσου οφείλεται στην ανεπάρκεια της ζωτικής ενέργειας ki έτσι με το να πιέζονται οι kyo μεσημβρινοί χαλαρώνουν και ηρεμούν οι Jitsu μεσημβρινοί.

### **ΣΗΜΕΙΑ JITSU**

Jitsu ονομάζονται οι μεσημβρινοί όπου το Ki είναι συσσωρευμένο. Τα σημεία Jitsu ψηλαφίζονται πολύ ευκολότερα από τα kyo διότι είναι σκληρά και όταν πιέζονται είναι οδυνηροί . Πιέζοντας ένα σημείο jitsu απελευθερώνεται η συσσωρευμένη ενέργεια ki με αποτέλεσμα να ρέει φυσιολογικά μέσα στον μεσημβρινό.

### **Η ΘΕΩΡΙΑ ZANG FU**

Η θεωρία zang fu περιγράφει και αναλύει τις λειτουργίες και αλληλεπιδράσεις των οργάνων και αφορά θέματα που σχετίζονται με το μυαλό, το σώμα και το πνεύμα καθώς και την αλληλεξάρτηση των οργάνων yin και yang.

Τα yin όργανα δηλαδή η καρδιά, το ήπαρ , τα νεφρά , οι πνεύμονες και το περικάρδιο αναφέρονται στο zang ενώ το fu αναφέρεται στα yang όργανα δηλαδή στο λεπτό έντερο , στο παχύ έντερο , στη χοληδόχος κύστη , στη ουροδόχος κύστη , στο στομάχι και στο San Jiao.

Κάθε όργανο Zang έχει ένα ζευγάρι fu όπου αυτό το ζευγάρι σχετίζεται με ένα από τα πέντε στοιχεία της φύσης.



Τα πέντε στοιχεία της φύσης

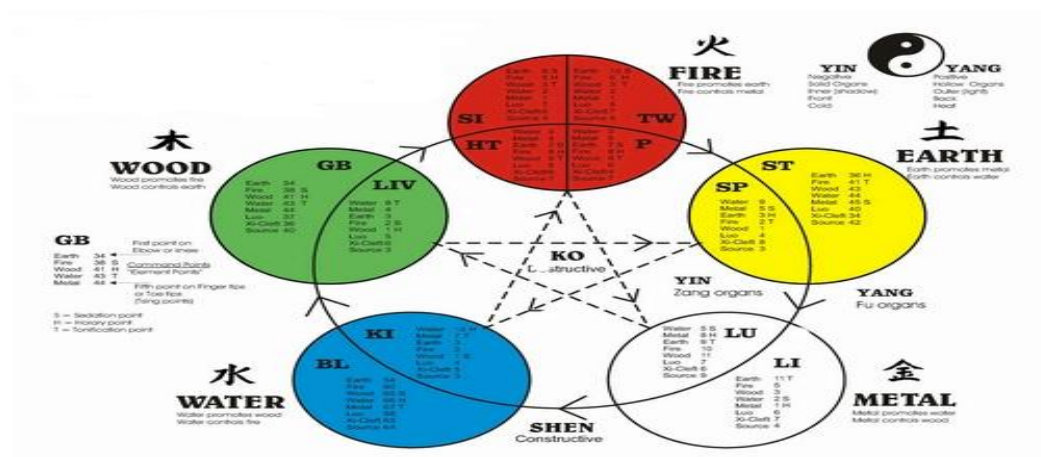
## ΤΑ ΠΕΝΤΕ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ

Η θεωρία των πέντε στοιχείων της φύσης είναι συμπληρωματική της θεωρίας του γιν και γανγκ και βασίζεται στην παραδοσιακή Κινέζικη ιατρική.

Το σύμπαν αποτελείται από πέντε είδη ενέργειας , πέντε στοιχεία καθώς και ο άνθρωπος θεωρείται ως μικρογραφία του σύμπαντος αποτελείται και αυτός από τα πέντε στοιχεία της φύσης επιτρέποντας την διάγνωση και αντιμετώπιση μιας πάθησης.

Τα πέντε στοιχεία είναι τα εξής:

1. Η φωτιά
2. Η γη
3. Το μέταλλο
4. Το νερό
5. Το ξύλο



Τα πέντε στοιχεία της φύσης επίσης ταξινομούνται σε δύο κύκλους : τον δημιουργικό κύκλο και τον καταστροφικό κύκλο.

## **Ο ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ**

Ο δημιουργικός κύκλος ξεκινά με την φωτιά καθώς θεωρείται ως η πρωταρχική δύναμη της ζωής αντιπροσωπεύοντας την ζέση και το φως. Ακολουθεί η γη η οποία αντιπροσωπεύει την ανθρώπινη σκέψη. Στην συνέχεια είναι το μέταλλο που αντιπροσωπεύει την διαδικασία της μετατροπής. Μετά το μέταλλο είναι το νερό που αντιπροσωπεύει όλα τα μαλακά και υγρά στοιχεία και τέλος το ξύλο το οποίο αντιπροσωπεύει την δύναμη και την επιθετικότητα.

Ο δημιουργικός κύκλος λειτουργεί με τον εξής τρόπο:

Η φωτιά δημιουργεί στάχτες που μετατρέπονται σε γη , η γη έχει μεταλλικά στοιχεία δημιουργώντας το μέταλλο , τα μέταλλα με την τήξη αποκτούν υγρή μορφή αντιστοιχώντας σε νερό, το νερό θρέφει το ξύλο και το ξύλο όταν ζεσταθεί δημιουργεί την φωτιά.

Έτσι , ο δημιουργικός κύκλος ξεκινά και πάλι από το στοιχείο της φωτιάς.

## **ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ**

Ο καταστροφικός κύκλος λειτουργεί με τον εξής τρόπο:

Το νερό έχει την ικανότητα να σβήνει την φωτιά , η φωτιά λιώνει το μέταλλο, το μέταλλο κόβει το ξύλο, το ξύλο διεισδύει στην γη και η γη περιέχει και ελέγχει το νερό.

Συνεπώς όλα τα στοιχεία έχουν την ικανότητα να καταπραΰνουν , να τονώνουν, αλλά και να αλλοιώνουν.

Έτσι πρέπει όλα τα στοιχεία να είναι σε απόλυτη ισορροπία διότι περισσότερη ή λιγότερη ενέργεια ενός στοιχείου προκαλεί την εκδήλωση μιας νόσου.

## **ΟΙ ΣΧΕΣΕΙΣ ΤΩΝ ΠΕΝΤΕ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ ΜΕ ΤΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ ΤΟΥΣ ΣΤΟΙΧΕΙΑ**

Το κάθε στοιχείο της φύσης αντιστοιχεί με κάποιο μεγάλο όργανο , με ένα χρώμα , με μία γεύση, με μία εποχή , με κάποια οσμή και ένα συναίσθημα. Όταν εφαρμόζεται η θεωρία αυτών των έξι στοιχείων λαμβάνονται ως αντίστοιχα των επιρροών που έχει το περιβάλλον , η εποχή και το κλίμα στην αντιμετώπιση μιας αδιαθεσίας ή νόσου.

### 1. Η φωτιά

Το όργανο της φωτιάς είναι η καρδιά και αντιστοιχεί στο κόκκινο χρώμα , στο καλοκαίρι, στην χαρά ,είναι πικρό στη γεύση και έχει οσμή καμένου.

### 2. Η γη

Η γη έχει όργανο την σπλήνα και αντιστοιχεί στο κίτρινο χρώμα , στην συμπόνια, είναι γλυκιά , με όμορφη μυρωδιά και κατατάσσεται στο τέλος του καλοκαιριού.

### 3. Το μέταλλο

Στο μέταλλο αντιστοιχούν οι πνεύμονες και αντιπροσωπεύουν το λευκό χρώμα , τη θλίψη , το φθινόπωρο , τη πικάντικη γεύση και οσμή σάπια.

### 4. Το νερό

Τα όργανα του νερού είναι τα νεφρά τα οποία αντιστοιχούν στο μπλε/μαύρο χρώμα, στο φόβο, στον χειμώνα και είναι αλμυρό στη γεύση

## 5.το ξύλο

Το ξύλο έχει όργανο το συκώτι , αντιστοιχεί στο πράσινο χρώμα , έχει οσμή παλιού αντικειμένου, είναι ξινό, έχει συναίσθημα τον θυμό και κατατάσσεται στην άνοιξη.

Η διαταραχή κάθε οργάνου εκδηλώνεται με διαφορετικό τρόπο και εάν δεν αντιμετωπιστεί μπορεί να εξελιχθεί σε μία νόσο.

- Η διαταραχή της καρδιάς εκδηλώνεται με την αίσθηση της καούρας και με το ρέψιμο και αποβάλλεται θερμότητα προκαλώντας εφίδρωση.
- Η διαταραχή των πνευμόνων εκδηλώνεται με τον βήχα και αποβάλλουν το κρύο προκαλώντας βλέννα στη μύτη.
- Η διαταραχή του ήπατος έχει συνέπεια την φλυαρία και αποβάλλει αέρα προκαλώντας δάκρυα.
- Η διαταραχή των νεφρών εκδηλώνεται με το χασμουρητό και αποβάλλει την ξηρότητα παράγοντας παχύρευστο σάλιο.
- Η διαταραχή της σπλήνας εκδηλώνεται με εμετούς και αποβάλλει την υγρασία παράγοντας σάλιο.
- η διαταραχή του στομάχου εκδηλώνεται με ναυτία και εμετό.
- η διαταραχή του λεπτού εντέρου εκδηλώνεται με διάρροια.

Ανάλογα με τις τροφές που καταναλώνονται υπάρχουν και διαφορετικές κατευθύνσεις του κί επηρεάζοντας την ακεραιότητα του αντίστοιχου οργάνου.

- Το ξινό διεισδύει στο συκώτι και έχει στυπτική δράση που συγκεντρώνει την ενέργεια κί.
- Το πικρό διεισδύει στην καρδιά και η δράση του μετακινεί την ενέργεια κί προς τα κάτω.



- Το πικάντικο διεισδύει στον πνεύμονα και η δράση του ανεβάζει και επιταχύνει το ki.
- Το γλυκό διεισδύει στη σπλήνα και ρυθμίζει την ενέργεια ki
- Το αλμυρό διεισδύει στο νεφρό και διαλύει το περίσσειμα του ki.

Για παράδειγμα, όταν προκαλούνται προβλήματα στην ενέργεια ή στο δέρμα (πνεύμονες) δεν θα πρέπει να καταναλώνονται πικάντικες τροφές. Έτσι για να διορθωθούν κάποιες καταστάσεις είναι βασικές οι γνώσεις των σχέσεων μεταξύ των γεύσεων και με τα πέντε στοιχεία της φύσης.

Στον παρακάτω πίνακα αναφέρονται αναλυτικά τα πέντε στοιχεία της φύσης με τα αντίστοιχα στοιχεία τα οποία ανήκουν στο καθένα.

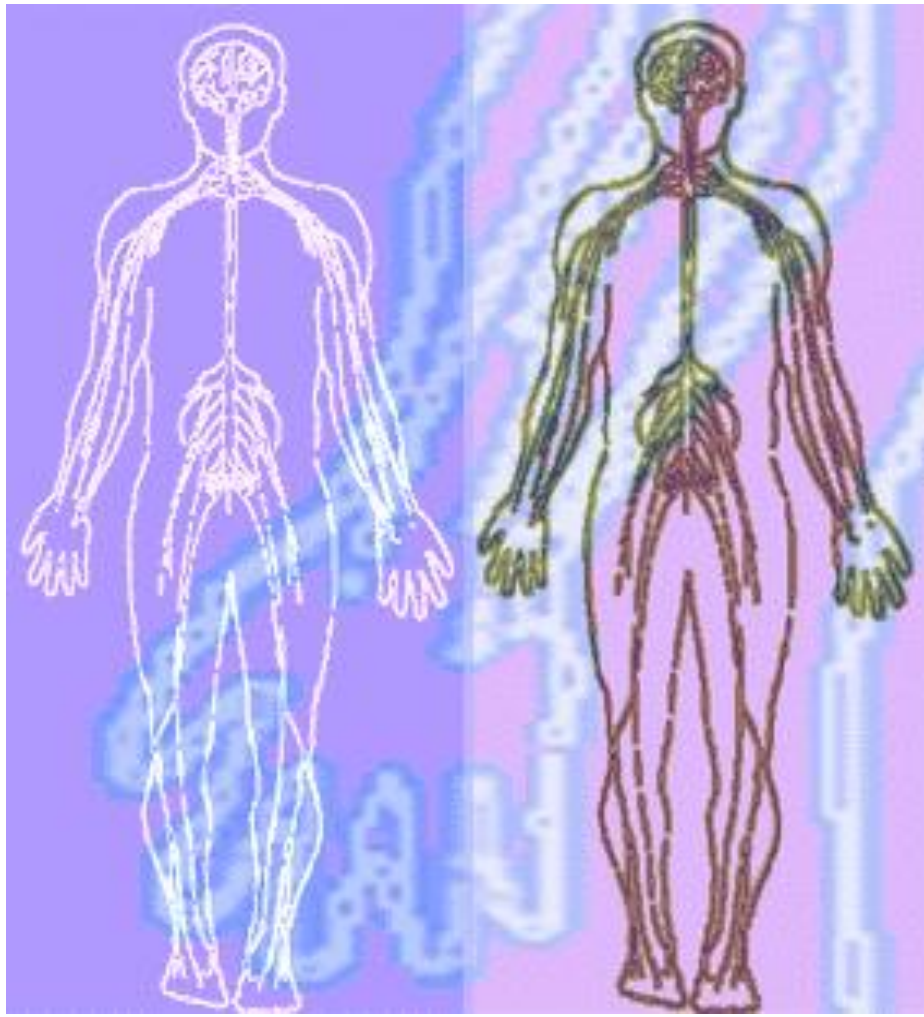
ΣΤΟΙΧΕΙΑ	ΧΡΩΜΑ	ΟΣΜΗ	ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ	ΕΠΟΧΗ	ΓΕΥΣΗ
ΦΩΤΙΑ	ΚΟΚΚΙΝΟ	ΚΑΜΕΝΟΥ	ΧΑΡΑ	ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ	ΠΙΚΡΗ
ΓΗ	ΚΙΤΡΙΝΟ	ΕΥΟΣΜΟ	ΣΥΜΠΟΝΙΑ	ΤΕΛΟΣ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ	ΓΛΥΚΙΑ
ΜΕΤΑΛΛΟ	ΛΕΥΚΟ	ΣΑΠΙΑ	ΘΛΙΨΗ	ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ	ΣΑΠΙΑ
ΝΕΡΟ	ΜΠΛΕ/ΜΑΥΡΟ	ΥΓΡΑΣΙΑ	ΦΟΒΟ	ΧΕΙΜΩΝΑ	ΑΛΜΥΡΗ
ΞΥΛΟ	ΠΡΑΣΙΝΟ	ΠΑΛΙΟΥ	ΘΥΜΟ	ΑΝΟΙΞΗ	ΟΞΙΝΗ

Η θεωρία των πέντε στοιχείων της φύσης είναι η βάση της Κινέζικης φιλοσοφίας και θεραπείας. Οι θεωρία αυτή επιτρέπει μία ευρεία διάγνωση στην οποία συνδέονται διαφορετικά στοιχεία της ασθένειας καθώς θεωρείται ο οργανισμός ως ένα σύνολο στο οποίο κάθε όργανο έχει διάφορες αντιστοιχίες με τα υπόλοιπα όργανα.

Για την αντιμετώπιση κάθε ελλείμματος ή υπερεπάρκειας ενέργειας είναι αναγκαίο η γνώση των πέντε στοιχείων της φύσης με τα συμπληρωματικά τους όργανα διότι μία πάθηση αντιμετωπίζεται όχι μόνο από το αντανακλαστικό σημείο στο οποίο ανήκει αλλά και μέσω της τόνωσης ή καταπράυνσης των υπόλοιπων συστημάτων .

Τα πέντε στοιχεία και τα βασικά συστατικά της φύσης μέσα από τα οποία εκφράζονται οι νόμοι του Yin Yang είναι το νερό, το ξύλο, η φωτιά, η γη και το μέταλλο. Το καθένα έχει ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που εκφράζονται σε κάθε πτυχή της ζωής και όψη της φύσης.

Ενώ, από τη διαρκή δραστικότητα της σχέσης του με τα υπόλοιπα τέσσερα, όπως είναι η σχέση μητέρα – παιδί καθώς το νερό είναι η μητέρα του ξύλου , το ξύλο είναι η μητέρα της φωτιάς και η φωτιά είναι η μητέρα της γης, ο κύκλος ελέγχου και ο κύκλος ανταγωνισμού προκύπτουν φαινόμενα και λειτουργίες που ερμηνεύονται συσχετικά και συστήνουν μια πλήρη διαγνωστική και θεραπευτική θεώρηση στην παραδοσιακή Κινέζικη ιατρική.



Οι μεσημβρινοί

## **ΟΙ ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΙ**

Οι μεσημβρινοί είναι κανάλια τα οποία βρίσκονται σε ολόκληρο το σώμα καθώς αποτελούν ένα σταυρωτό δίκτυο από αλληλοσυνδεόμενα κανάλια που συνδέουν τα όργανα, τους μύες, το δέρμα και τα οστά σε ένα ενιαίο σύνολο.

Μέσα στους μεσημβρινούς ρέει το Κί και έχουν τον ρόλο της προστασίας του σώματος από βλαβερούς εξωτερικούς παράγοντες όπως ιοί και βακτήρια αλλά και εκδηλώνουν συμπτώματα τα οποία δηλώνουν κάποια παρουσία αυτών των βλαβερών παραγόντων στον οργανισμό. Έτσι, κάθε σύμπτωμα δείχνει ότι το Κί βρίσκεται έκτος ισορροπίας.

Οι πιο γνωστοί είναι οι 14 μεσημβρινοί του βελονισμού. Οι βασικοί όμως μεσημβρινοί είναι 12 και βρίσκονται συμμετρικά στις δύο πλευρές του σώματος ανά ζευγάρια. Οι άλλοι 2 μεσημβρινοί αναφέρονται ως αγγεία και βρίσκονται στον άξονα του σώματος .

Η ζωτική ενέργεια Κί που κυκλοφορεί μπορεί να είναι είτε περισσότερο γίν είτε περισσότερο γανγκ . Κάθε στοιχείο της φύσης έχει ένα ζεύγος μεσημβρινών, ένα γίν και ένα γανγκ.

Οι γίν μεσημβρινοί ξεκινούν από τα χαμηλότερα σημεία του σώματος και οι γανγκ από την κορυφή του σώματος.

Οι 12 μεσημβρινοί είναι οι εξής :

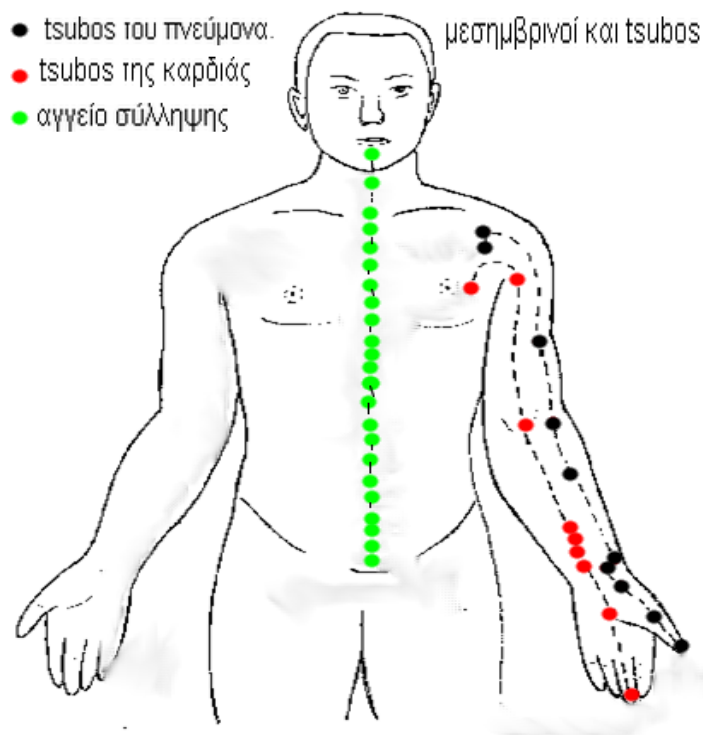
- 1.Μεσημβρινός της καρδιάς
- 2.Μεσημβρινός του πνεύμονα
- 3.Μεσημβρινός του Παχέος εντέρου

- 4.Μεσημβρινός του στομάχου
- 5.Μεσημβρινός του λεπτού εντέρου
- 6.Μεσημβρινός της ουροδόχου κύστης
- 7.Μεσημβρινός των νεφρών
- 8.Μεσημβρινός του περικαρδίου
- 9.Μεσημβρινός της χοληδόχου κύστης
- 10.Μεσημβρινός του ήπατος
- 11.Μεσημβρινός San Jiao
- 12.Μεσημβρινός της σπλήνας

Οι τελευταίοι δύο μεσημβρινοί που επίσης χρησιμοποιούνται είναι το αγγείο ελέγχου και το αγγείο σύλληψης.

### **ΟΙ ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΙ ΚΑΙ ΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΠΙΕΣΗΣ ( TSUBOS)**

Σε όλους τους μεσημβρινούς ή αλλιώς ενεργειακά κανάλια υπάρχουν τα σημεία πίεσης ( tsubos) τα οποία είναι τα ειδικά σημεία εκείνα τα οποία όταν πιεστούν απελευθερώνεται η συσσωρευμένη ενέργεια ή απελευθερώνεται ο μπλοκαρισμένος μεσημβρινός με αποτέλεσμα να ρέει και πάλι η ενέργεια σε κανονικά επίπεδα.



### **ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΟΝΑ**

Ο μεσημβρινός του πνεύμονα ξεκινά στην κορυφή του θώρακα και καταλήγει στον αντίχειρα. Τα βασικότερα σημεία πίεσης του μεσημβρινού του πνεύμονα είναι τα εξής:

1.ZhongFu: Εντοπίζεται κάτω από το ακρώμιο της κλείδας και βοηθά τους πόνους της πλάτης , του στήθους , του λαιμού και του ώμου. Βελτιώνει το άσθμα , την δύσπνοια και τον βήχα.

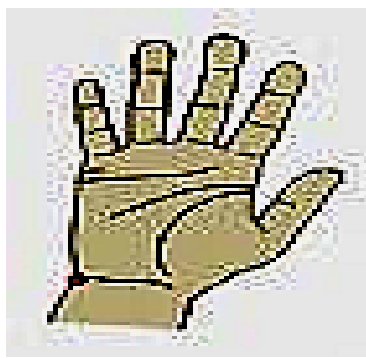
2.Chize: Βρίσκεται στον αγκώνα και βοηθά το άσθμα, τον πυρετό και τον βήχα.

3.Tai guan: Εντοπίζεται στην εσωτερική κοιλότητα του καρπού και βοηθά τον πονόλαιμο, και στην ενδυνάμωση των πνευμόνων.

4.Yiji: Βρίσκεται στον αντίχειρα και βοηθά τους πόνους στην πλάτη, στους ώμους και στην κοιλιά.

### **ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ**

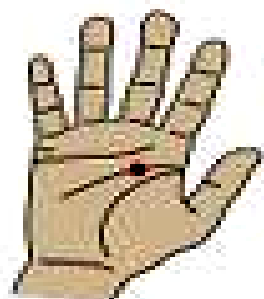
Ο μεσημβρινός της καρδιάς ξεκινά από την κορυφή του βραχίονα και καταλήγει στα δάχτυλα του χεριού . Το κυριότερο Tsubo (σημείο πίεσης) της καρδιάς είναι το shenmen το οποίο βρίσκεται στην ωλένη και βοηθά στην χαλάρωση , στην ψυχική ηρεμία , στην αϋπνία, στην δύσπνοια και στους καρδιακούς πόνους.



### **ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΤΟΥ ΠΕΡΙΚΑΡΔΙΟΥ**

Ξεκινά από τον θώρακα και καταλήγει στο μεσαίο δάχτυλο του χεριού. Τα βασικότερα σημεία πίεσης του περικαρδίου είναι:

1.Laogong: Εντοπίζεται στη παλάμη και χρησιμοποιείται για τους πονοκεφάλους, για πόνους στο στήρνο, για τις ημικρανίες και καρδιακούς πόνους.



2.Neiguan: Βρίσκεται πάνω από τον καρπό και είναι ιδανικό για το άσθμα, για κοιλιακούς πόνους και για ιλίγγους.

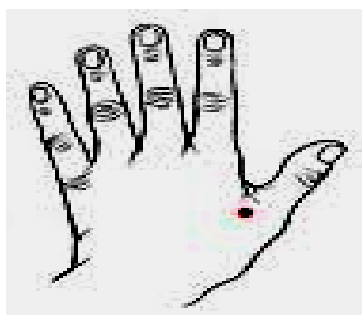
## ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΤΟΥ ΠΑΧΕΟΣ ΕΝΤΕΡΟΥ

Ο μεσημβρινός και τα tsubos  
του παχέος εντέρου



Ο μεσημβρινός του παχέος εντέρου ξεκινά από τον δείκτη και καταλήγει στην άκρη της μύτης. Τα κυριότερα σημεία πίεσης του μεσημβρινού του παχέος εντέρου είναι τα εξής :

1. Hegu :Εντοπίζεται ανάμεσα από την πρώτη και την δεύτερη μεταφαλαγγική άρθρωση και είναι ιδανικό για πονοκεφάλους, για ξαφνικές αιμορραγίες της μύτης και για την αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας.



2. Quchi: Βρίσκεται στην εσωτερική επιφάνεια της άρθρωσης και του αγκώνα και έχει την ιδιότητα να ανακουφίζει τον πόνο του ώμου και κοιλιακούς πόνους.



3.Yingxiang: Εντοπίζεται δίπλα από το ρουθούνι και είναι ιδανικό για δερματικές παθήσεις.

### **ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΤΟΥ ΛΕΠΤΟΥ ΕΝΤΕΡΟΥ**

Ο μεσημβρινός του λεπτού εντέρου ξεκινά από το μικρό δάχτυλο του χεριού και καταλήγει στο σαγόι και συνδέεται με την καρδιά. Τα κυριότερα tsubos ή αλλιώς σημεία πίεσης του λεπτού εντέρου είναι τα εξής:

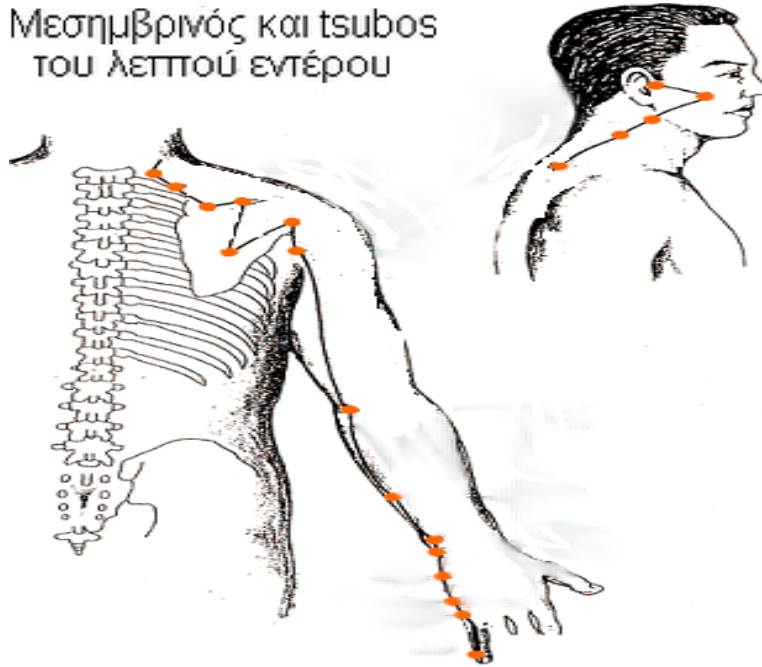
1. Houxi: Εντοπίζεται στη μετακαρποφαλαγγική άρθρωση και χρησιμοποιείται για πονοκεφάλους, ίλιγγους και ρευματισμούς.



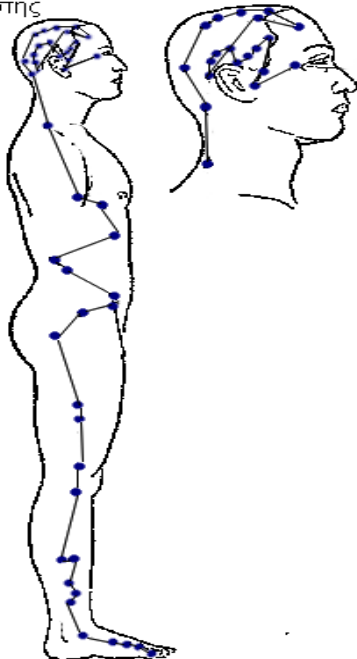
2. Jianzhen: Βρίσκεται στον ώμο και χρησιμοποιείται για τον πυρετό και για πόνους στους ώμους.

3. Naoshu: Βρίσκεται πάνω από το Jianzhen και χρησιμοποιείται για πόνους στα χέρια και τους ώμους.

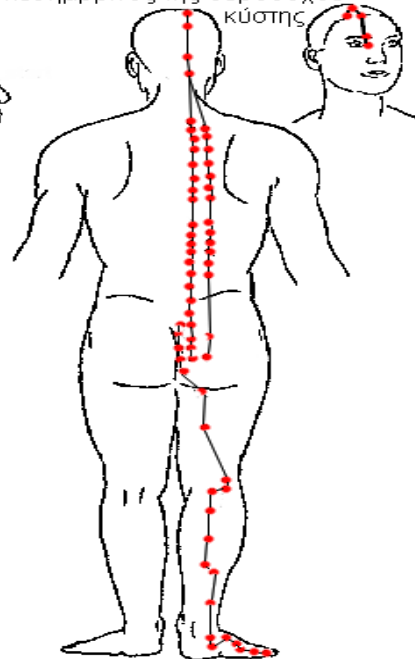
## Μεσημβρινός και tsubos του λεπτού εντέρου



## Μεσημβρινός της χοληδόχου κύστης



## Μεσημβρινός της ουροδόχου κύστης



### **ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΤΗΣ ΧΟΛΗΔΟΧΟΥ ΚΥΣΤΗΣ**

Ο μεσημβρινός της χοληδόχου κύστης ξεκινά από το κρανίο και καταλήγει στο μικρό δάχτυλο του ποδιού. Τα πιο σημαντικά σημεία πίεσης του είναι τα εξής:

1.Fengchi: Εντοπίζεται κάτω από τον ινιακό οστό και χρησιμοποιείται για πονοκεφάλους, ίλιγγους , ημικρανίες , για πόνους στην πλάτη, στους ώμους και του λαιμού.

2.Yangbai: Βρίσκεται ανάμεσα από τα φρύδια και είναι ιδανικό για ίλιγγους, πονοκεφάλους και ναυτία.

3.Huantiao: Εντοπίζεται μεταξύ της ιερής σχισμής και του μείζονος τροχαντήρα και χρησιμοποιείται στους κοιλιακούς πόνους και σε οιδήματα.

4.Yanglingquan: Εντοπίζεται κάτω από το γόνατο και είναι ιδανικό για πόνους στα γόνατα , για πόνους στα πλευρά και για την δυσκοιλιότητα.

### **ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΤΗΣ ΟΥΡΟΔΟΧΟΥ ΚΥΣΤΗΣ**

Ο μεσημβρινός της ουροδόχου κύστης ξεκινά δίπλα από την σπονδυλική στήλη και διαπερνά την ράχη. Τα κυριότερα σημεία πίεσης του μεσημβρινού της ουροδόχου κύστης είναι :

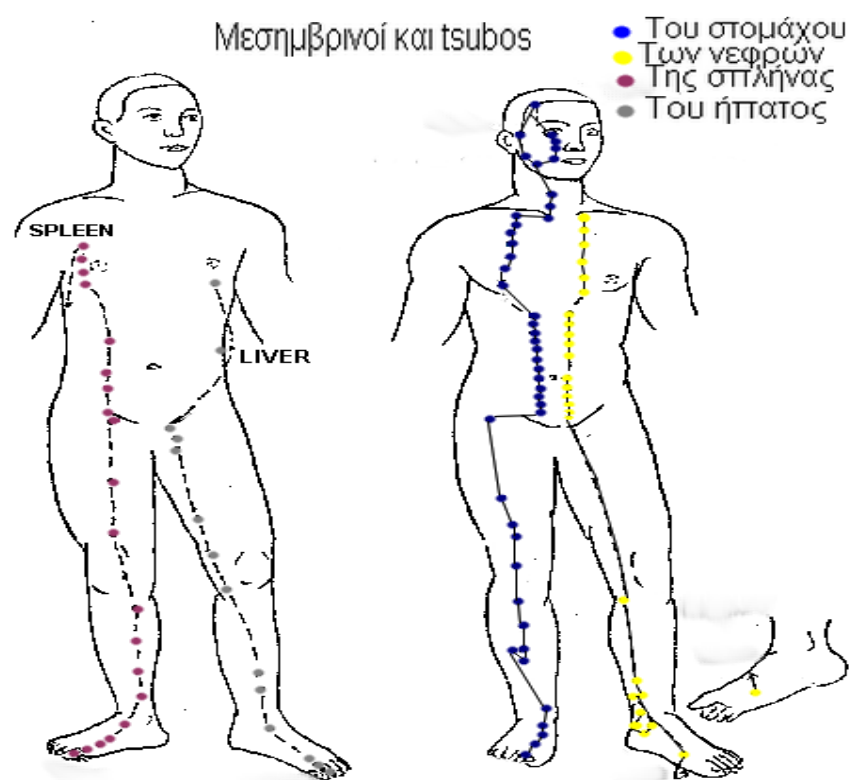
1.Dazhu: Εντοπίζεται δίπλα από το πρώτο θωρακικό σπόνδυλο και χρησιμοποιείται για τον πυρετό, τον πονοκέφαλο, τον βήχα, το άσθμα και για ιώσεις.

2.Zanzhu: Βρίσκεται εκεί που ξεκινάνε τα φρύδια και είναι ιδανικό για πονοκεφάλους.

3.Xinshu: Εντοπίζεται κάτω από τον πέμπτο θωρακικό σπόνδυλο και είναι ιδανικό για τον πυρετό, τον πονοκέφαλο, το άσθμα, και για τις ιώσεις.

4.Shenshu: Εντοπίζεται δίπλα από τον δεύτερο οσφυϊκό σπόνδυλο και χρησιμοποιείται για οιδήματα και βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος.

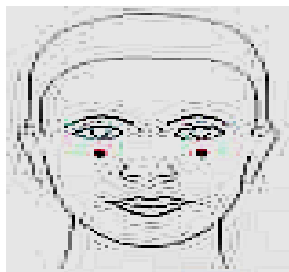
5.Weizhong: Βρίσκεται πίσω από το γόνατο και απαλύνει πόνους στην κοιλιά και στο γόνατο , είναι ιδανικό για δερματικές παθήσεις και για την διάρροια.



### **ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΤΟΥ ΣΤΟΜΑΧΟΥ**

Ξεκινά από το κεφάλι και καταλήγει στο δεύτερο δάχτυλο του ποδιού. Τα κυριότερα σημεία πίεσης του μεσημβρινού του στομάχου είναι 10 και είναι τα εξής:

1.Sibai: Εντοπίζεται στο υποκόγχιο χείλος. Βελτιώνει την όραση και την ένταση του προσώπου.



2.Dicang: Εντοπίζεται στην γωνία του στόματος . Βελτιώνει τους λίγγους και τον πονόδοντο.

3.Tianshu: Βρίσκεται 4 εκατοστά από τον ομφαλό και έχει την ιδιότητα να βελτιώνει την διάρροια , την δυσκοιλιότητα , τους πόνους στην κοιλιά και την ναυτία.

4.Gulai: Βρίσκεται 10 εκατοστά κάτω από τον ομφαλό και 4 εκατοστά προς τα έξω. Βοηθά στα γυναικολογικά προβλήματα.

5.Liangqiu: Εντοπίζεται στην εσωτερική πλευρά της επιγονατίδας και βελτιώνει τους στομαχικούς πόνους και τους πόνους του γονάτου.

6.Xiyan: Βρίσκεται κάτω από την επιγονατίδα και βοηθά τους πόνους του γονάτου.



7.Zusanli: Εντοπίζεται 5 εκατοστά κάτω από το χίγαν . Βοηθά στην δυσκοιλιότητα , στην διάρροια, στην κατάθλιψη , το άγχος και στην σωματική αδυναμία.

8.Τιαοκου: Εντοπίζεται κάτω από το zusanli και χρησιμοποιείται για πόνους στα πόδια ,στους ώμους , στην διάρροια σε κοιλιακές διαταραχές.

9.Fenglong: Βρίσκεται λίγο πιο έξω από το Τιαοκου και βοηθά το άσθμα, την πνευμονία, την αϋπνία , την παχυσαρκία , τους πόνους στο στήθος και τις τάσεις για εμετό.

10.Jiexi: Εντοπίζεται στην άρθρωση του αστραγάλου στην πρόσθια επιφάνεια και βοηθά την δυσπεψία , την δυσκοιλιότητα , τους πονοκεφάλους, και τις ζαλάδες.



### **ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΤΩΝ ΝΕΦΡΩΝ**

Ο μεσημβρινός των νεφρών ξεκινά από το πλέγμα του ποδιού και καταλήγει στο θώρακα. Τα κυριότερα σημεία πίεσης του μεσημβρινού της καρδιάς είναι δύο :

1.Shufu: Βρίσκεται κάτω από την κλείδα και βοηθά το άσθμα, τον βήχα , την ναυτία , και στην πνευματική κόπωση.

2.Yongquan: Εντοπίζεται στην μέση του πέλματος και χρησιμοποιείται για την θλίψη , για τις ζαλάδες , για πονοκεφάλους , για την αϋπνία και για το άγχος.



### **ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΤΗΣ ΣΠΛΗΝΑΣ**

Τα πιο σημαντικά σημεία των μεσημβρινών της σπλήνας είναι επτά και είναι τα εξής:

1.Yinbai: Εντοπίζεται στο μεγάλο δάχτυλο του ποδιού στην εξωτερική γωνία του νυχιού. Βοηθά στην ψύχωση , στους πονοκεφάλους, στην



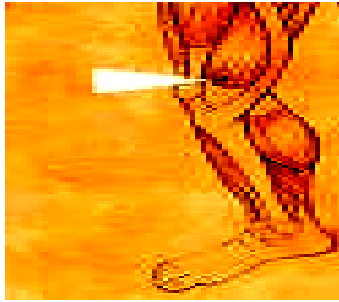
ανορεξία, και στην δυσπεψία.

2.Gongsun: Βρίσκεται στην βάση του πρώτου μεταταρσίου στην εσωτερική πλευρά. Βοηθά τους κοιλιακούς πόνους, του καρδιακού πόνου, αϋπνίας και κατάθλιψης.

3.Sanyinjia: Εντοπίζεται περίπου 7 εκατοστά πάνω από τον έσω σφυρό και είναι ιδανικό για προβλήματα της περιόδου, της ανορεξίας , του άγχους και της αϋπνίας.

4.Yinlingquan: Εντοπίζεται 4 εκατοστά κάτω από την επιγονατίδα στην εσωτερική της πλευρά και βοηθά τους πόνους στα πόδια και στα γόνατα, την φλεβίτιδα και την κατακράτηση υγρών.

5.Xuehai: Βρίσκεται λίγο κάτω από το γόνατο. Είναι ιδανικό για δερματικά προβλήματα και αλλεργίες



6.Chongmen: Βρίσκεται δίπλα από τα γεννητικά όργανα και χρησιμοποιείται για τους κοιλιακούς πόνους.

7.Dabao: Βρίσκεται 10 εκατοστά κάτω από την μασχάλη και είναι ιδανικό για πόνους στο στήθος , για την κατάθλιψη, τον βήχα και το άσθμα.

### **ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΙ ΤΟΥ ΗΠΑΤΟΣ**

Ξεκινά από το μεγάλο δάχτυλο του ποδιού και καταλήγει στον θώρακα. Το πιο σημαντικό σημείο πίεσης του μεσημβρινού του ήπατος είναι το Taichong που βρίσκεται ανάμεσα από το πρώτο και το δεύτερο μετατόρσιο και είναι ιδανικό για την ακράτεια , για πόνο στον αστράγαλο, για τα κόκκινα μάτια και για την μαστίτιδα.

### **ΑΓΓΕΙΟ ΕΛΕΓΧΟΥ**

Το αγγείο ελέγχου ξεκινά πάνω από τον πρωκτό και καταλήγει στην ωμοπλάτη. Τα σπουδαιότερα σημεία πίεσης του αγγείου ελέγχου είναι τα εξής:



1. Dazhui: βρίσκεται περίπου στο ύψος των ώμων και χρησιμοποιείται για το άσθμα, τον βήχα, για τα κρυολογήματα και τους πονοκεφάλους.

2. Baihui: Εντοπίζεται στην κορυφή του κεφαλιού και είναι ιδανικό για πονοκεφάλους, ίλιγγους και για τους αιμορροΐδες.



3. Mingmen: Εντοπίζεται κάτω από τον δεύτερο οσφυϊκό σπόνδυλο και χρησιμοποιείται για την διάρροια, τον κοιλιακό πόνο, για την ανώμαλη έμμηνη ρύση, την αϋπνία και για την σεξουαλική ανικανότητα.

### **ΑΓΓΕΙΟ ΣΥΛΛΗΨΗΣ (REN)**

Το αγγείο σύλληψης ξεκινά από το στόμα και καταλήγει στο μπροστινό μέρος του σώματος διασχίζοντας ολόκληρη την λευκή γραμμή. Τα πιο βασικά σημεία πίεσης του αγγείου σύλληψης είναι τα εξής:

1. Hui yin : Βρίσκεται στο περίνεο και βοηθά στην επούλωση των αιμορροΐδων, την ανώμαλη έμμηνη ρύση, την κολπίτιδα, την μελαγχολία και την ακράτεια.

2. Guanyuan: Βρίσκεται κάτω από τον ομφαλό και χρησιμοποιείται για την κατακράτηση ούρων, για γυναικολογικά προβλήματα, για την γυναικεία στείρωση, για την διάρροια, για ίλιγγους και ορχίτιδα.

3. Tanzhong: Εντοπίζεται ανάμεσα στα στήθη και χρησιμοποιείται για το άσθμα, για την μαστίτιδα, τη δύσπνοια και για καρδιακά νοσήματα.

理

論

---

Το σύμβολο της θεωρίας

## Η ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΟΥ SHIATSU



### ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ

Στο shiatsu οι χειρισμοί και οι τεχνικές είναι πολύ λίγες και περιορίζονται στην σωστή διαχείριση των δαχτύλων, των παλαμών και στην ορθή στάση του σώματος πιέζοντας με το σωστό σωματικό βάρος σε κάθε σημείο. Η πίεση που ασκείται πρέπει να είναι στατική και κάθετη και να μην προκαλείται μεγάλος πόνος .

Η διάρκεια της πίεσης διαρκεί από 3 – 6 δευτερόλεπτα αν και υπάρχουν περιπτώσεις όπου ο χρόνος πίεσης μπορεί να είναι και μεγαλύτερος.

Ο ειδικός θεραπευτής δεν πρέπει να στηρίζεται σε κάποιο αντικείμενο . Η υποστήριξη παρέχεται από το δάπεδο ή από το κρεβάτι στο οποίο είναι ξαπλωμένος ο πελάτης. Σε κάποιες περιπτώσεις ο πελάτης μπορεί να χρειαστεί να είναι καθισμένος καθώς υπάρχουν και σημεία πίεσης και στα πέλματα.

Ο πελάτης και ο ειδικός πρέπει να είναι χαλαροί και ήρεμοι απαλλαγμένοι από προβλήματα και εκνευρισμούς. Πολλές φορές η συνεδρία συνοδεύεται από χαλαρή μουσική για την ευκολότερη χαλάρωση τους.

Είναι σχεδόν αδύνατον ένας ειδικός να χαλαρώσει και να απαλλάξει κάποιον από ελαφρούς πόνους όταν ο ίδιος δεν βρίσκεται σε καλή φυσική κατάσταση ή έχοντας αρνητικά συναισθήματα όπως στρες , εκνευρισμούς ,σωματική και πνευματική κούραση. Ο ειδικός πρέπει κατά κανόνα να είναι ξεκούραστος και καλοδιάθετος.

Οι δυο βασικότεροι χειρισμοί στο shiatsu είναι η πίεση με τον αντίχειρα και ο παλαμισμός. Ο παλαμισμός προσφέρει τόνωση, σιγουριά και εφαρμόζεται σε ευαίσθητες περιοχές επίσης αποκαθιστά την ροή της ενέργειας Ki .

Η τεχνική πίεσης με τον αντίχειρα είναι διεισδυτική και ασκείται στα σημεία tsubos ή αλλιώς σημεία πίεσης των μεσημβρινών. Όταν δουλεύεται ένα σημείο πάνω στο σώμα πρέπει το άλλο χέρι να ακουμπά τον πελάτη απαλά ώστε να αισθάνεται την θετική ενέργεια και την οικειότητα.

Για να υπάρξει το σωστό και επιθυμητό αποτέλεσμα ο θεραπευτής θα πρέπει να κάνει τον ασθενή να αισθάνεται άνετα , ήρεμα και απαλλαγμένος από το άγχος και τα προβλήματα που μπορεί να έχει. Έτσι πρέπει να εξοικειωθεί με το άγγιγμα του θεραπευτή για να μπορέσει να μεταδώσει την ενέργεια του.

Το shiatsu είναι μια αγωγή υγείας χειροπρακτική, ενεργειακή, συμπληρωματική και ολιστική που στοχεύει στη διατήρηση και στη βελτίωση της υγείας και της ευεξίας.

Είναι χειροπρακτική αγωγή γιατί ασκείται με τα χέρια. Η λέξη shiatsu σημαίνει δακτυλική πίεση δηλαδή εφαρμόζονται πιέσεις και άλλες τεχνικές στην επιφάνεια του σώματος με τα δάχτυλα και τις παλάμες .

Το άγγιγμα και η ανθρώπινη επαφή παίζουν σημαντικό ρόλο στα αποτελέσματά του. Είναι ενεργειακή θεώρηση γιατί βασίζεται στην παραδοσιακή κινέζικη ιατρική όπου ο άνθρωπος και τα πάντα στο σύμπαν είναι ενέργεια κι. Με την επίδραση των πιέσεων στους μεσημβρινού στα κανάλια όπου ρέει η ενέργεια σε όλο το σώμα επανακτάται η ισορροπία που μπλοκάρει και προκαλεί συμπτώματα και ενοχλήσεις. Είναι ολιστική προσέγγιση γιατί αντιλαμβάνεται τον άνθρωπο ενιαία και δραστικά τόσο ως προς τις σωματικές και τις ψυχικές του λειτουργίες όσο και ως προς το περιβάλλον του. Γι' αυτό και προσεγγίζει ανάλογα με τον τρόπο ζωής του καθενός.

Είναι συμπληρωματική γιατί δεν υποκαθιστά τη ιατρική βοήθεια αλλά μπορεί να συνεισφέρει πολλά παράλληλα με αυτή δηλαδή στην ποιότητα ζωής και κυρίως στην πρόληψη των προβλημάτων υγείας.

### **ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ SHIATSU**

Μετά από μελέτες έχει αποδειχθεί ότι το shiatsu μπορεί να είναι αποτελεσματικό στις εξής καταστάσεις:

- ✓ Πονοκεφάλους, ημικρανίες , ίλιγγος
- ✓ αδυναμία αυτοσυγκέντρωσης, πεσμένη λίμπιντο
- ✓ Αϋπνία
- ✓ Μυϊκούς πόνους, κόπωση , πιάσιμο , ρευματισμούς
- ✓ Πόνο στους ώμους και στα πλευρά
- ✓ Διαταραχές στην έμμηνο ρύση
- ✓ Κατάθλιψη , στρες , άγχος

- ✓ Εντερικές διαταραχές , δυσκοιλιότητα , διάρροια
- ✓ Άσθμα , δύσπνοια
- ✓ Διαταραχές του νευρικού συστήματος
- ✓ Ισχιαλγία , οσφυαλγία
- ✓ Ανάρρωση από κάταγμα
- ✓ Πεπτικές διαταραχές
- ✓ Αρθρίτιδα , παραμορφώσεις αρθρώσεων
- ✓ Αναπαραγωγικά προβλήματα

Το shiatsu δρα σε ψυχοσωματικό επίπεδο. Βοηθάει την ισορροπία των συναισθημάτων, βελτιώνει τη συγκέντρωση και τον ύπνο, ενώ απαλύνει το άγχος και της συναισθηματική φόρτιση.

Προσφέρει βαθιά χαλάρωση και ανακούφιση από τις εντάσεις.

Το shiatsu χρησιμοποιείται ακόμα ως βοήθημα για την ανάρρωση μετά από ασθένεια ή σαν συμπλήρωμα άλλων πιο συμβατικών μεθόδων θεραπείας.

Επίσης βοηθά τους πόνους και άλλες δυσκολίες του γυναικείου κύκλου (όπως το προεμμηνορρυσιακό σύνδρομο και οι πόνοι των μαστών) ενώ υποστηρίζεται η σωστή και ομαλή λειτουργία του αναπαραγωγικού συστήματος, τόσο στις γυναίκες όσο και στους άνδρες.

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, το shiatsu προσφέρει ανακούφιση από διάφορα κοινά προβλήματα, όπως οι πόνοι στη μέση και στα πόδια, η δυσπεψία, οι ψυχολογικές μεταπτώσεις και η αϋπνία. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για να επιταχύνει και να βοηθήσει τον τοκετό.

### **ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ SHIATSU**

- ✓ Οξείες εμπύρετες καταστάσεις
- ✓ Καρκίνος
- ✓ Οξείες φλεγμονές
- ✓ Τραύματα , κατάγματα , λύση συνέχειας του δέρματος
- ✓ Αρτηριοσκλήρωση
- ✓ Έλκος στομάχου
- ✓ Αφροδισιακά νοσήματα
- ✓ Φυματίωση
- ✓ Δερματοπάθειες ( π.χ.ψωρίαση)

### **ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ SHIATSU**

Τα οφέλη της τεχνικής του shiatsu είναι τα εξής:

- ✓ Αποβολή τοξινών
- ✓ Βελτίωση της λειτουργίας του κυκλοφορικού και λεμφικού συστήματος
- ✓ Βελτίωση της λειτουργίας του πεπτικού συστήματος
- ✓ Ρύθμιση της λειτουργίας του νευρικού συστήματος
- ✓ Αίσθηση χαλάρωσης και ευεξίας
- ✓ Μυϊκή χαλάρωση

- ✓ Μείωση έντονης συναισθηματικής φόρτισης ( άγχος , κατάθλιψη , θυμό , εκνευρισμούς , πίεση )
- ✓ Εξισορρόπηση του Κί
- ✓ Αύξηση της ψυχικής διαύγειας
- ✓ Βελτίωση της στάσης του σώματος

### **ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΘΕΡΑΠΕΙΑ**

Αμέσως μετά από την θεραπεία προκαλούνται διάφορες επιδράσεις τα οποία διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Μερικές από αυτές είναι οι εξής:

- ✓ Αίσθηση ευεξίας
- ✓ Μείωση του πόνου
- ✓ Χαλάρωση και ηρεμία
- ✓ Πονοκέφαλο ή κόπωση τα οποία οφείλονται στην εμπόδιση της ομαλής ροής του Κί και στην πλέον εξισορρόπησης του.

### **ΤΟ SHIATSU ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ**

Κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης καλό είναι να μην γίνεται καμία μέθοδο μάλαξης ή χειροπρακτικής για λόγους ασφαλείας της εγκύου και του εμβρύου ειδικά τους πρώτους μήνες της κύησης. Παρόλα αυτά έχει αποδειχθεί από μελέτες ότι το shiatsu βοηθά κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης και συμβάλλει στην προετοιμασία για την αντιμετώπιση των πόνων , χαλαρώνει και ηρεμεί τις μέλλουσες μητέρες για τον τοκετό.



## **SHIATSU ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ**

Το shiatsu όπως και κάθε μέθοδο μάλαξης δεν θα πρέπει να εφαρμόζεται στα παιδιά.

Όμως οι ειδικοί της τεχνικής του shiatsu ισχυρίζονται ότι για τα παιδιά ενδεικνύονται οι τριβές κατά μήκος των μεσημβρινών και όχι πιέσεις αλλά μπορεί να γίνει και συνδυασμός και των δύο τεχνικών. Σε καμία περίπτωση όμως δεν πρέπει να προκαλείται πόνος ή οποιαδήποτε αρνητικό συναίσθημα.

## **ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ**

Η κάθε συνεδρία διαρκεί περίπου 1 ώρα αν και υπάρχουν περιπτώσεις που μπορεί να διαρκέσει 1 ώρα και 30 λεπτά. Ο θεραπευτής θα πρέπει να αξιολογήσει όλους τους παράγοντες για να ορίσει την συνιστώμενη συχνότητα και διάρκεια.

Εάν ο πόνος είναι χρόνιος, ο οργανισμός θα καθυστερήσει περισσότερο να αποβάλλει τις άχρηστες ουσίες από ότι εάν πρόκειται για οξύ πόνο. Κατά κανόνα πρέπει ο οργανισμός να ξεκουράζεται για να καθαρίσει και για να αποβάλλει τις ουσίες που έχουν διαλυθεί και ενεργοποιηθεί από το shiatsu. Βέβαια, ο αριθμός των συνεδριών εξαρτάται από την πάθηση αν και δεν είναι αδύνατον με μια μόνο συνεδρία να επιλυθεί κάποιο πρόβλημα.

Τέλος, στα παιδιά το shiatsu είναι πιο σύντομο λόγω του ότι το σώμα τους είναι μικρότερο και συνεπώς ολοκληρώνεται η θεραπεία γρηγορότερα και επίσης η θεραπεία γίνεται σύντομη και με προσοχή στους ηλικιωμένους επειδή συνήθως έχουν πολλαπλές διαταραχές που πολλές φορές δεν γίνονται αντιληπτοί.

## **ΤΟ SHIATSU ΚΑΙ Η ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗ**

Το shiatsu διαφέρει από τις τεχνικές των κλασικών μεθόδων μάλαξης καθώς δεν χρησιμοποιούνται στο shiatsu θωπείες, ζυμώματα και τσιμπήματα τα οποία στοχεύουν και δουλεύουν τους μύες και τένοντες. Όμως το shiatsu με την μέθοδο της πίεσης συγκεκριμένων σημείων με βάση την παραδοσιακή Κινέζικη ιατρική και την επιστήμη του βελονισμού επηρεάζει και αυτή τους μύες, το κυκλοφορικό σύστημα και την ομαλή κυκλοφορία της λέμφου με αποτέλεσμα να έχουν την εξίσου αποτελεσματικότητα αλλά με σημαντικές διαφορές όσων αφορά για το τι αισθάνεται και πως δέχεται την κάθε τεχνική ο πελάτης.

Οι κλασικές μέθοδοι μάλαξης δεν έχουν ως στόχο μονάχα την χαλάρωση και ξεκούραση αλλά βοηθούν αποτελεσματικά την κυτταρίτιδα και παχυσαρκία βοηθώντας την καλύτερη κυκλοφορία της λέμφου και του αίματος με αποτέλεσμα την μείωση των οιδημάτων. Στο shiatsu αν και χρησιμοποιούνται μόνο πιέσεις βοηθούν στην καλύτερη κυκλοφορία της λέμφου και στην αιματική κυκλοφορία αλλά επηρεάζονται οι μύες πολύ λιγότερο.

Όπως στους κλασικούς μεθόδους μάλαξης έτσι και στο shiatsu είναι απαραίτητη η γνώση της ανατομικής του ανθρώπου για την πλήρη κατανόηση του ανθρώπινου σώματος και για την τελειοποίηση της επιλεγμένης τεχνικής του αισθητικού για την αποφυγή λαθών και πρόκληση πόνου.

Το άτομο το οποίο δέχεται το άγγιγμα ενός ειδικού ο οποίος συχνά είναι άγνωστος, όσο χαλαρός και αν δείχνει κατά βάθος υπάρχουν πάντα σημεία αντίστασης και αισθήματα αμηχανίας που θα πρέπει να ξεπεραστούν για να είναι η μέθοδος αποτελεσματική.

Έτσι ο ειδικός θα πρέπει να τον κατανοήσει και να επιδείξει στάση που να εμπνέει εμπιστοσύνη στο άτομο που δέχεται το shiatsu διότι είναι μια αμφίδρομη διαδικασία και το σώμα που δέχεται την περιποίηση μπορεί να συνεργαστεί όταν το κλίμα είναι καλό αλλά εάν ο θεραπευτής αντιληφθεί ότι το άτομο φοβάται η νιώθει άβολα θα πρέπει να προσέξει όταν αναφέρει τις ανωμαλίες έχει ενδεχομένως ψηλαφίσει , αντίθετα εάν ο πελάτης ρωτά και είναι περίεργος θα πρέπει να απαντήσει με απόλυτη σαφήνεια.

Συνοψίζοντας, ο κάθε θεραπευτής θα πρέπει να αναζητήσει τον τρόπο που ταιριάζει στην κάθε προσωπικότητα καθώς η συναισθηματική επαφή είναι εξίσου σημαντική με την φυσική επαφή και ο κάθε άνθρωπος έχει τις δικές του αντοχές και άρα δεν μπορεί να βασιστεί στην εμπειρία άλλων πελατών.

Το shiatsu τα τελευταία χρόνια κερδίζει συνεχώς έδαφος και στο δυτικό κόσμο δημιουργώντας σεμινάρια για αισθητικούς και φυσικοθεραπευτές για την απόκτηση γνώσεων και εμπειρίας μέσα από την μελέτη και εξάσκηση της τεχνικής του shiatsu.

Για να γίνει το shiatsu αποτελεσματικό και για να εφαρμοστεί σωστά δεν επαρκεί μονάχα ο τίτλος του "shiatsupractor" έχοντας λάβει τις κατάλληλες γνώσεις και την ειδική άδεια εξάσκησης του επαγγέλματος αλλά και ο ίδιος ο ειδικός θα πρέπει να διαθέτει καλή ποιότητα ενέργειας ki.

Η αρχαία φιλοσοφία αναφέρει ότι η βασική δομή του ανθρώπου καθορίζεται από την ενέργεια ki το οποίο λαμβάνεται την στιγμή της σύλληψής του και από την υγεία και ηλικία των γονέων του καθώς και από τις συνθήκες που επικρατούσαν την στιγμή του τοκετού του.

Το ki αυτό αποθηκεύεται στα νεφρά και δεν μπορεί να επηρεαστεί πλέον θετικά αλλά μονάχα αρνητικά από την κακή ποιότητα ζωής του ατόμου. Η εγκράτεια και ο μετριασμός εξισορροπεί το ki του ανθρώπου.

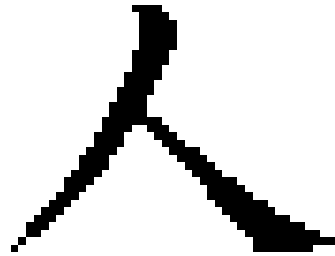
Η χρήση ναρκωτικών , τα τακτικά ξενύχτια , το κάπνισμα και η υπερβολική κούραση επηρεάζει αρνητικά το ki , όμως όπως είναι γνωστό το ki είναι μια συνεχή ροή ενέργειας το οποίο λαμβάνουμε επίσης από την γη , από τις τροφές και από την αναπνοή και έτσι είναι αναγκαίο να δοθεί προσοχή σε αυτά.

Ακόμη και στην δυτική επιστημονική ιατρική η σωστή δίαιτα και η καλή ποιότητα ζωής του ανθρώπου είναι καθοριστικής σημασίας για την καλή υγεία και για να αντεπεξέλθει στην καθημερινότητα του.

Έτσι ο ειδικός που εξασκεί την τεχνική του shiatsu θα πρέπει να διατηρείται σε καλή φυσική κατάσταση προσέχοντας την διατροφή του αποφεύγοντας τις λιπαρές τροφές , του καφέ και το αλκοόλ και ιδίως το κάπνισμα.

Είναι πολύ σημαντικό να διατηρείται και η ψυχολογική υγεία του προσπαθώντας να μετριάσει τις στεναχώριες , τον θυμό και τον φόβο με ασκήσεις αναπνοής .

Κανένας ειδικός δεν μπορεί να προσφέρει χαλάρωση με την τεχνική της μάλαξης εάν ο ίδιος δεν είναι ήρεμος διότι το μόνο που θα καταφέρει είναι να μεταδώσει την αρνητικότητα του στον πελάτη του.



---

*Το σύμβολο του ανθρώπου*

## **ΑΝΑΤΟΜΙΚΗ**

Η ανατομία είναι ένα πολύ σημαντικό κεφάλαιο όσων αφορά την τεχνική της μάλαξης. Όποια τεχνική μάλαξης και αν επιλέξει ο ειδικός να εφαρμόσει είναι αναγκαίο να γνωρίζει την ανατομία του ανθρώπινου σώματος για την ακριβή εύρεση των μυών, των οστών και των σημείων που δουλεύονται πάνω στον σώμα. Επίσης η γνώση της ανατομίας μηδενίζει το ενδεχόμενο λάθους και πρόκληση πόνου.

### **Ο ΣΚΕΛΕΤΟΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ**

Τα οστά που σχηματίζουν το ανθρώπινο σκελετό όχι μόνο στηρίζουν το σώμα αλλά και προστατεύουν και ευαίσθητα όργανα.

Ο σκελετός του ανθρώπου αποτελείται πάνω από 200 οστά τα οποία κάνουν δυνατή την κίνηση με την βοήθεια των μυών που προσφύονται σε αυτά και που αποτελούν μαζί με αυτά το κινητικό σύστημα του ανθρώπου.

Ο σκελετός του ανθρώπου χωρίζεται στο σκελετό του κορμού και στο σκελετό των άνω και κάτω άκρων.

### **ΟΙ ΣΚΕΛΕΤΙΚΟΙ ΜΥΕΣ**

Οι μύες δίνουν κίνηση στον άνθρωπο , διαμορφώνουν την σιλουέτα , βοηθούν στην αναπνοή, συμβάλλουν στην πέψη και στην καλή κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου.

Οι μύες του σώματος διαιρούνται στους μυς του κορμού και στους μυς των άνω και κάτω άκρων και χωρίζονται ανάλογα με το σχήμα τους στους μακρούς , στους βραχείς , στους πλατείς και στους σφικτήρες.

Στους μυς η μάλαξη βοηθά μέσω της αύξησης της αιμάτωσης λόγω της υπεραϊμίας που προκαλείται στην απομάκρυνση των καματογόνων ουσιών, στη λύση των συμφύσεων και στην αύξηση της ελαστικότητας. Με την επίδραση κάποιων ερεθισμάτων οι μύες συσπώνται, μικραίνουν και μετακινούν τα οστά του σώματος.

### **ΤΟ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ**

Το κυκλοφορικό σύστημα μεταφέρει το αίμα σε ολόκληρο το σώμα εξυπηρετώντας την διατροφή των ιστών, την οξυγόνωση τους και την μεταφορά ουσιών. Διαιρείται στο αιμοφόρο σύστημα ( καρδιά, αιμοφόρα αγγεία) και στο λεμφοφόρο σύστημα. Τα αιμοφόρα αγγεία αποτελούνται από τις αρτηρίες, τα τριχοειδή και τις φλέβες.

Η επίδραση της μάλαξης μέσω της εξωτερικής πίεσης, τόσο στις επιφανειακές όσο και στις εν τω βάθει ευρισκόμενες φλέβες έχει αποτέλεσμα τη μετακίνηση του αίματος και την αποσυμπύεση της περιοχής που δέχεται το ερέθισμα.

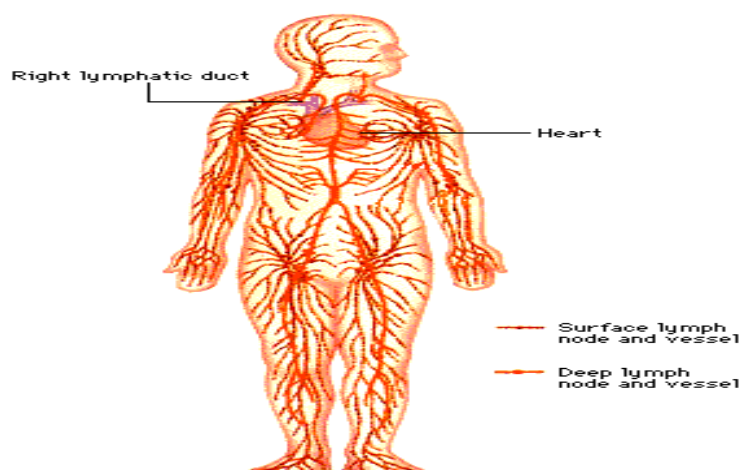
Η αύξηση της ροής του αίματος που επιστρέφει στην καρδιά βελτιώνει τη λειτουργία της με αποτέλεσμα τη γενικότερη αύξηση της ροής του αίματος στους ιστούς και τελικά τη βελτίωση του μεταβολισμού.

### **ΤΟ ΛΕΜΦΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ**

Το λεμφικό σύστημα βοηθά στο να διατηρείται η ισορροπία των υγρών του σώματος στους ιστούς και στο αίμα προστατεύοντας τον οργανισμό από βλαβερούς εξωτερικούς παράγοντες, αποβάλλοντας από τον οργανισμό βακτήρια και άχρηστα προϊόντα μέσα από την φλεβική κυκλοφορία καθώς αποτελεί προσάρτημα του φλεβικού συστήματος.

Το λεμφικό σύστημα αντισταθμίζει εν μέρει την διαταραχή της κυκλοφορίας του αίματος στις φλέβες ενώ σε διαταραχή του λεμφικού συστήματος εμφανίζονται οιδήματα τα οποία δεν θεραπεύονται πολύ εύκολα.

Η κίνηση της λέμφου επηρεάζεται από την μάλαξη και από τις πιέσεις στο σώμα βοηθώντας την αποβολή των άχρηστων προϊόντων του οργανισμού και καταπολεμά τα οιδήματα.



### **ΤΟ ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ**

Το νευρικό σύστημα καλύπτει όλο το σώμα και ρυθμίζει την ορθή λειτουργία των οργάνων. Χωρίζεται στο εγκεφαλονωτιαίο σύστημα το οποίο διακρίνεται στο κεντρικό και περιφερικό τα οποία ρυθμίζουν τις κινήσεις και τις αισθήσεις και στο αυτόνομο νευρικό σύστημα που ρυθμίζει την ανταλλαγή της ύλης και την αναπαραγωγή.

### **ΤΟ ΔΕΡΜΑ**

Το δέρμα καλύπτει ολόκληρη την εξωτερική επιφάνεια του σώματος. Είναι όργανο της αφής, του πόνου και της θερμοκρασίας. Λειτουργεί ως αναπνευστικό, εκκριτικό, απεκκριτικό και θερμορυθμιστικό όργανο.

Στην εξωτερική του επιφάνεια παρατηρούνται τρίχες, πόρους, δερματικές θηλές, δερματικές άλω πτυχές και αύλακες.

Το δέρμα αποτελείται από την επιδερμίδα, το χόριο και την υποδερμίδα. Οι αδένες του δέρματος διακρίνονται στους σμηγματογόνους, ιδρωτοποιούς και στους οσμηγόνους.



Η επιδερμίδα αποτελείται από πέντε στοιβάδες οι οποίες από έξω προς τα μέσα είναι : η κερατίνη , η διαυγής , η κοκκώδης , η μαλπιγιανή, η βλεννώδης και η βασική στοιβάδα.

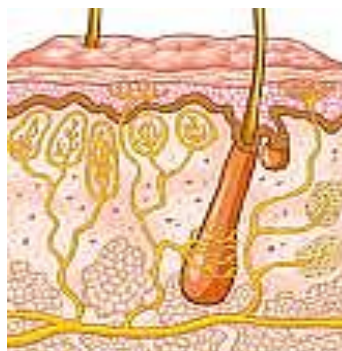
Η επιδερμίδα στερείται αγγεία τα οποία καταλήγουν στο χόριο, έτσι η θρέψη της γίνεται από την λέμφο του υποκείμενου δέρματος.

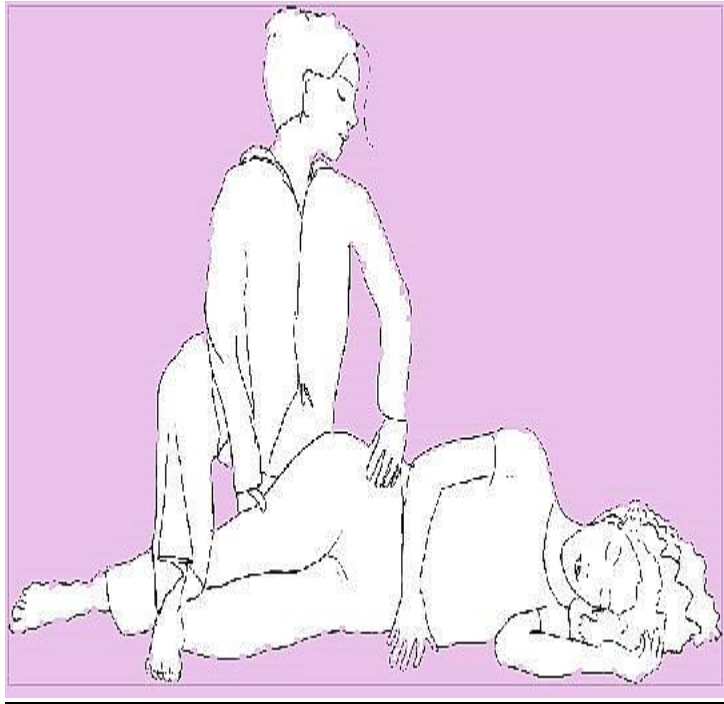
Το χόριο αποτελείται από αγγεία , νεύρα, κύτταρα (ινοβλάστες, ιστοκύτταρα, λεμφοκύτταρα) , ίνες ( κολλαγόνου , ελαστικές) και θεμέλιο ουσία.

Η υποδερμίδα είναι πλούσιο σε κολλαγόνες και ελαστικές ίνες. Με την υποδερμίδα γίνεται η σύνδεση του δέρματος με τους μύες.

Η μάλαξη στο δέρμα, επιδρά όχι μόνο στα διάφορα στρώματα του αλλά επηρεάζει και ολόκληρο το κεντρικό νευρικό σύστημα μέσω των εξωτερικών και εσωτερικών υποδοχέων. Η μετάβαση της διέγερσης πραγματοποιείται με αντανακλαστικό τρόπο. Ακόμα και οι πιο παραμικρές αλλαγές στο νευρικό σύστημα αντανακλώνται στο μηχανισμό των υποδοχέων του δέρματος και αντίστροφα, οι αλλαγές που σημειώνονται στο δέρμα, αντανακλώνται στο κεντρικό νευρικό σύστημα.

Η θεραπευτική αξία της μάλαξης είναι αναγνωρισμένη σήμερα σε όλο τον Δυτικό κόσμο και η επιστήμη δέχεται ότι συμβάλλει στη βελτίωση της αναπνοής και της οξυγόνωσης των κυττάρων, όπως και στην απομάκρυνση των τοξινών από τους ιστούς.





**Η καθιέρωση του shiatsu**

## Η ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΤΟΥ SHIATSU

Το shiatsu, ως εναλλακτική τεχνική μάλaxης και θεραπείας αποκτά σιγά σιγά και στον Δυτικό κόσμο τον σεβασμό και την αναγνώριση ύστερα από μελέτες που έχουν γίνει πάνω στο αντικείμενο και στην φιλοσοφία της μεθόδου. Δεν είναι τυχαίο ότι στην Ιαπωνία υπάρχουν πάνω από 88.000 επαγγελματίες αυτής της τεχνικής.

Έρευνες έδειξαν ότι οι χαλαρωτικές ιδιότητες του shiatsu βελτιώνουν το ανοσοποιητικό σύστημα , βοηθά σημαντικά την ορθή κυκλοφορία της λέμφου και συμβάλει στην αντίληψη της αίσθησης του πόνου μειώνοντας τον και δυναμώνοντας τον οργανισμό ώστε να είναι υποφερτός.

Σε μία έρευνα που οργανώθηκε από τον Andrew Long και τη Hannah Mackay που δημοσιοποιήθηκε στο <The Journal of Alternative and Complementary Medicine> τον Ιούνιο του 2004, έδειξε ότι παρότι η μία ομάδα της έρευνας βρισκόταν στην Γερμανία και η άλλη στο Ηνωμένο Βασίλειο υπήρχαν σημαντικές ομοιότητες στην αποτελεσματικότητα της τεχνικής του shiatsu όσων αφορά την ξεκούραση , την ηρεμία και την αίσθηση . Μονάχα 3 αρνητικά σχόλια υπήρξαν μέσα από τα 30 άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα όπου επισήμαναν ότι την ώρα της θεραπείας είχαν αρνητικά συναισθήματα και ότι το σώμα τους δεν ανταποκρινόταν στην μέθοδο.

Παρόλα αυτά το shiatsu αναγνωρίζεται ως μία θεραπευτική τεχνική και το κάθε κράτος έχει την δική του μέθοδο πιστοποίησης της πρακτικής και εξάσκησης του shiatsu η οποία επικαλύπτεται με την άδεια χορήγησης για μάλaxη.

## **ΤΟ SHIATSU ΣΗΜΕΡΑ**

Οι ανατολικές εναλλακτικές θεραπείες έχουν μπει για τα καλά στη ζωή μας. Το Ελληνικό κράτος καθυστερεί να νομιμοποιήσει τις μεθόδους αυτές πράγμα που έχει συμβεί στις περισσότερες χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Οι εναλλακτικοί θεραπευτές έχουν δημιουργήσει συλλόγους οι οποίοι προσπαθούν να νομιμοποιήσουν την διδασκαλία των μεθόδων τους. Με αυτό τον τρόπο προστατεύονται τόσο οι ίδιοι όσο και τα εναλλακτικά θεραπευτικά συστήματα που εκπροσωπούν.

Η συμπληρωματική εναλλακτική μέθοδος που έχει υποστεί το μεγαλύτερο πλήγμα είναι το shiatsu. Αυτό συμβαίνει διότι είναι μια από της σημαντικότερες μορφές σωματικού χειρισμού σε ολόκληρο τον κόσμο με το θεωρητικό του σκέλος να προέρχεται από τον αρχαίο Κινέζικο βελονισμό. Οι περισσότεροι επαγγελματίες δεν φέρουν τίτλο ή βεβαίωση από έγκυρο κέντρο εκπαίδευσης που να λειτουργεί σύμφωνα με τις προδιαγραφές του Ευρωπαϊκού συλλόγου (European Shiatsu Federation E.S.F.).

Το shiatsu χωρίς αμφιβολία μέσα από μελέτες και μέσα από την εμπειρία όσων το εξασκούν έχει μεγάλη αποτελεσματικότητα.

Στην ενίσχυση των μηχανισμών ενέργειας επικεντρώνεται το shiatsu. Τα σωματικά συμπτώματα είναι το αποτέλεσμα της ασθένειας και όχι το αίτιο. Το αίτιο δεν έχει υλική υπόσταση και περιορίζεται σε αυτό που ονομάζουμε "ενεργειακό επίπεδο" και αφορά το συναισθηματικό και νοητικό μας κόσμο.

Η αναζήτηση διαφόρων εναλλακτικών μεθόδων μάλαξης για διάφορους λόγους έχει κεντρίσει το ενδιαφέρον όλο και πιο πολύ τον κόσμο με αποτέλεσμα το shiatsu να ερευνάζεται και να εξασκείται από θεραπευτές σε ολόκληρο τον κόσμο.

## **Η ΔΥΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΙ ΤΟ SHIATSU**

Η Ευρωπαϊκή ιατρική για πολλά χρόνια απέρριπτε πολλές τεχνικές θεραπείας που εφαρμόζονταν από την αρχαιότητα οι οποίες ήταν βασισμένες στην αρχαία Κινέζικη φιλοσοφία και στον χειρισμό των αντανακλαστικών σημείων.

Η δυτική ιατρική όμως δέχεται το γεγονός ότι υπάρχουν αντανακλαστικοί πόνοι την ώρα των διαγνωστικών εξετάσεων και έχει συσχετίσει ορισμένες περιοχές του σώματος που εκδηλώνουν τον πόνο με τις διαταραχές των οργάνων σε άλλες περιοχές, όμως δεν χρησιμοποίησε την αντίστροφη οδό δηλαδή την δράση πάνω στο αντανακλαστικό σημείο προκειμένου να θεραπευτεί το όργανο.

Σήμερα η δυτική ιατρική δεν βλέπει ανταγωνιστικά την μέθοδο του shiatsu αλλά ως μέθοδο εναλλακτική και αλληλοσυμπληρωμένη.

Το shiatsu δεν αντικαθιστά σε καμία περίπτωση την επιστημονική ιατρική αλλά η τεχνική του στοχεύοντας στην εσωτερική ενέργεια αποσκοπεί στην ταχύτερη ανάρρωση του ασθενή και την άμεση χαλάρωση του.

## **ΕΠΙΛΟΓΟΣ- ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ**

Η τεχνική του shiatsu έχει ως βάση αρχαίες Κινέζικες φιλοσοφίες οι οποίες εξηγούν και προσεγγίζουν την φιλοσοφία της ζωής και του περιβάλλοντος με σκοπό να βοηθήσουν τον άνθρωπο να διαμορφώσει μία αντίληψη για τον κόσμο και για την ζωή και τον άνθρωπο γενικότερα.

Η φιλοσοφικές αυτές αντιλήψεις συνέβαλλαν στην ευεργετικότητα του shiatsu όσων αφορά ψυχοσωματικές παθήσεις.

Το shiatsu έχει γίνει ιδιαίτερα δημοφιλής μέθοδος και κερδίζει συνεχώς έδαφος και στην δύση. Η δυτική ιατρική και το shiatsu αποσκοπούν στην βελτίωση των θεραπειών και στην αποτελεσματικότητα αυτών χωρίς να βλέπονται ανταγωνιστικά αλλά πλέον ως αλληλοσυμπληρώμενες.

Η τεχνική του shiatsu γίνεται όλο και πιο δημοφιλής καθώς πολλοί άνθρωποι αναζητούν και προτιμούν φυσικούς τρόπους θεραπείας φοβούμενοι τις παρενέργειες των φαρμάκων .

Πολλοί άνθρωποι μόλις ενημερωθούν από τον γιατρό τους ότι πάσχουν από κάποιο πρόβλημα προσπαθούν να βρουν κάποια εναλλακτική μέθοδο θεραπείας παρά να επιβαρύνουν τον οργανισμό τους με ισχυρά φάρμακα.

Βέβαια , η επιστημονική ιατρική δεν μπορεί να αντικατασταθεί για σοβαρά προβλήματα υγείας και αυτό θα πρέπει να διευκρινίζεται.

Η εξάσκηση του shiatsu μπορεί να ενταχθεί στις τεχνικές της κλασικής μάλαξης . Οι κλασικές μαλάξεις όπως και το shiatsu αποσκοπούν στην αυτοϊαση του οργανισμού με φυσικό τρόπο.

Μέσα από την εμπειρία και την συστηματική μελέτη θα μπορεί να ενσωματωθεί το shiatsu με τις γνώσεις και εμπειρία από τις κλασικές μεθόδους μάλαξης συμβάλλοντας και στοχεύοντας στην καλή υγεία του ανθρώπου , στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου με αποτέλεσμα να προλαμβάνονται τα οιδήματα και η σωματική κόπωση στοχεύοντας στη χαλάρωση ,στη ευεξία και στην ηρεμία.

Θεωρώντας μετά από την εργασία με θέμα " Η τεχνική του shiatsu", θα πρέπει να αναφερθεί συμπερασματικά ότι το shiatsu στην Ανατολή έχει αποκτήσει τον σεβασμό και την ανάλογη επαγγελματική υπόσταση το οποίο πιστεύουν ότι του εφαρμόζει.

Παρόλο που το shiatsu έχει αναγνωριστεί ως μία μέθοδος θεραπείας ασθενειών στην Ιαπωνία , ύστερα από την μελέτη και ανάγνωση διαφόρων κειμένων θα ήταν δίκαιο να αναφερθεί ότι το shiatsu αποσκοπεί στην καλή κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου , στη ξεκούραση ,στη χαλάρωση και ευεξία καθώς και την αποβολή τοξινών αλλά όχι στην θεραπεία ασθενειών.

Έτσι, σε καμία περίπτωση δεν θα πρέπει να αντικαθιστά την γνώμη ενός γιατρού και την χορήγηση φαρμάκων όταν αυτά απαιτούνται με αποτέλεσμα να πρέπει να εξακολουθεί να ονομάζεται " εναλλακτική μέθοδος θεραπείας" και όχι μέθοδος θεραπείας.

Τέλος , θα ήταν υπερβολή να πιστεύεται ότι οι δαχτυλικές πιέσεις μπορούν να θεραπεύσουν κάποιες αρρώστιες χωρίς φάρμακα και για τον λόγο αυτό περιορίζεται και η ευεργετικότητα της τεχνικής του shiatsu στον δυτικό κόσμο χωρίς όμως να την απορρίπτουν δίνοντας την ανάλογη αξία η οποία της αναλογεί.

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

- 1) The new book of massage , Lucy Lidell, Sara Thomas. Ebury press 2000
  
- 2) Μασάζ και ρεφλεξοθεραπεία , Carlos A. Marino. Καλοκάθη 2006
  
- 3) Shiatsu , Ray Ridolfi , Ebury press 1996
  
- 4) Secrets of shiatsu , Cathy Meeus. Taschen GmbH 2007
  
- 5) Shiatsu , Hilary Totah. Anness Publishing 2006
  
- 6) Anatomy, Carmine D Clemente. Lippincott Williams and Wilkins 2006
  
- 7) Ρεφλεξοθεραπεία και πιεσοθεραπεία για τα αντανεκλαστικά σημεία , Wright J 1999
  
- 8) Study of shiatsu , Cass Jackson. Caxton Publishing 2002
  
- 9) Στοιχεία ανατομικής του ανθρώπου, Δρ Ιωάννης Χατζηπούγιας. 2003
  
- 10) Αισθητική σώματος 1 , Σαββίδου Άννα 2003



