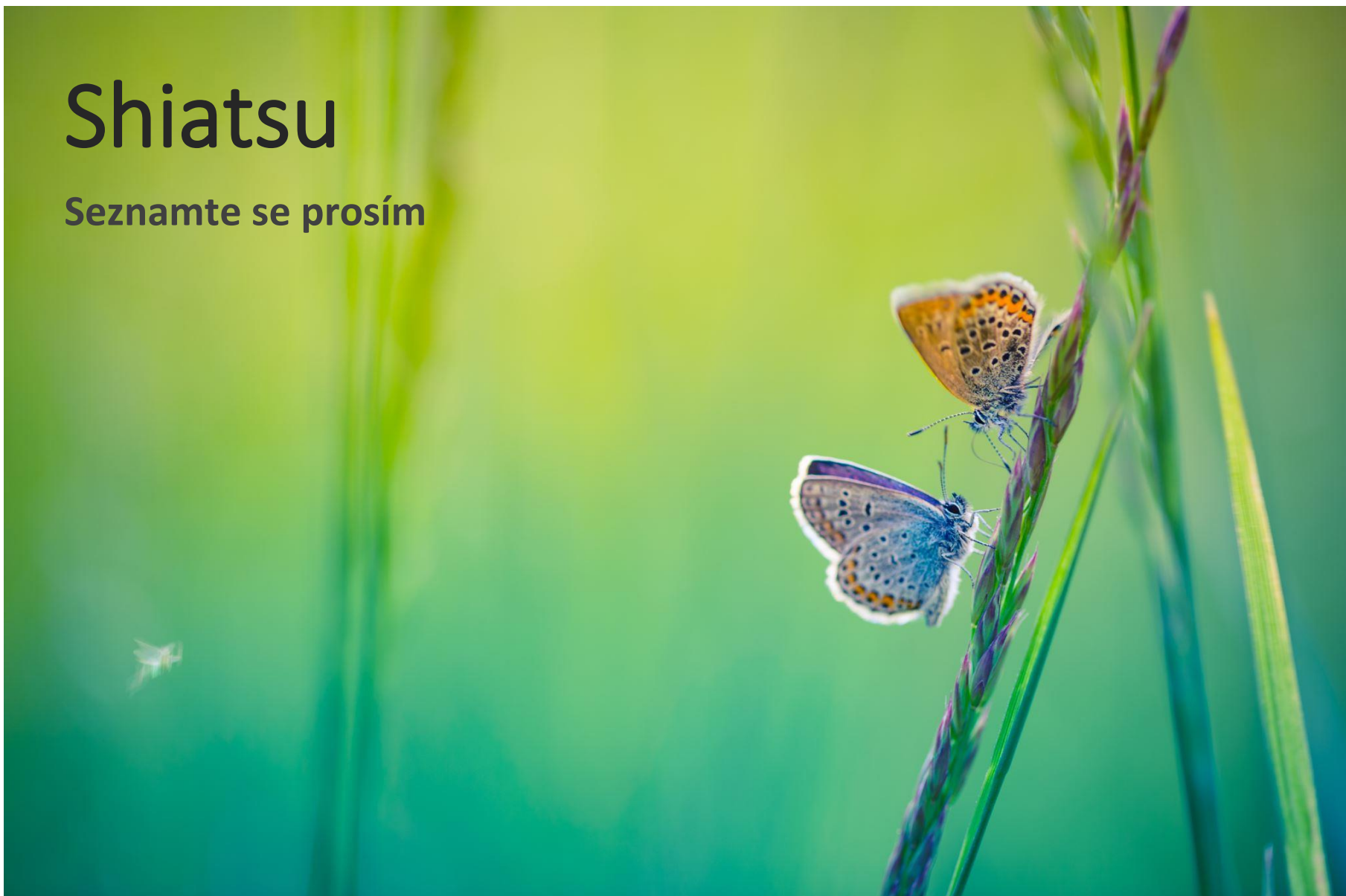


Shiatsu

Seznamte se prosím



<https://leny-art.webnode.cz/>
LENKA TUČKOVÁ DIS.

Děkuji, že jste si vybrali tento e-book a čtete tyto řádky. Popsat Shiatsu jsem se rozhodla proto, že se mě mnoho lidí ptá, co to vlastně je za metodu a co přináší. Rozhodla jsem se zhostit tohoto těžkého obsáhlého úkolu a budu doufat, že splním Vaše očekávání.

Je velice obtížné popsat to, co ani popsat slovy nejde. Tato terapeutická metoda je velice účinná a komplexní. Vybrala jsem si ji, protože pracuje nejen s celým systémem těla, ale také s energetickým tělem. Práce s tělem po energetické stránce mě hodně naplňuje a baví. Věnuji se proto i cvičení taichi a čchikungu. Tyto směry spolu hodně souvisí. Podporují se a rozvíjí schopnost lépe vnímat a cítit svůj střed. To je v této metodě velice důležité.

Budu moc ráda, když se na tuto cestu za poznáním vydáte se mnou, a třeba pak shiatsu vyzkoušíte osobně.

Napsala : Lenka Tučková DiS. Více informací o mně naleznete na stránkách <https://leny-art.webnode.cz/>



Obsah

Jak jsem se seznámila se shiatsu terapií.....	3
Co je to shiatsu terapie?.....	4
Meridiány	5
Emoční a mentální stavy a jejich souvislosti	7
Jak probíhá ošetření?	8
Historie	9
Závěr.....	10

Prohlášení:

Tento materiál je informační produkt. Jakékoli šíření nebo poskytnutí třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení. Stažením tohoto materiálu rozumíte, že jakékoli použití informací z tohoto materiálu a úspěch či neúspěch z toho plynoucí, jsou pouze ve Vašich rukách a autorka za ně nenese žádnou zodpovědnost. V tomto materiálu můžete najít informace o produktech nebo službách třetích osob. Tyto informace jsou pouze doporučení a vyjádření mého názoru k této tematice.

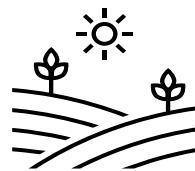
Jak jsem se seznámila se shiatsu terapií

Od roku 2008 se věnuji práci s energií. Nechala jsem se zasvětit do Reiki. Tím má cesta začala. Harmonizovala a čistila jsem nejprve sama sebe. Každý den si přikládala ruce na tělo a procítovala tekoucí energii. Když někdo potřeboval pomoci, kdykoliv mohl zavolat a já mu na dálku zharmonizovala celý systém.

A jak čas plynul cesta mě dovedla k cvičení taichi. Chodila jsem pravidelně cvičit a nakonec jsem i chvíli kurz vedla. Byla to pro mě velká škola a výzva vystoupit z komfortní zóny a předstoupit před publikum. Měli jsme ale vytvořenou skvělou skupinu, a tak bylo vše parádní. Každý týden jsem se na hodiny cvičení moc těšila a užívala si to.

Stále jsem hledala cestu poznání „Kdo Jsem“ a tak mi život nahrál do cesty kurz shiatsu. Našla jsem ho náhodou na internetu a byla to další velká láska. Hned jsem se přihlásila a kurz nadšeně absolvovala. Byl to velice silný motivující kurz, který nás absolventy hodně posunul vpřed a ukázal další cestu možností a sebepoznávání.

Moc ráda bych Vám tuto komplexní metodu přiblížila a pokusila se popsat vše důležité, aspoň z mého pohledu.



Jsem ráda za každý den, kdy mohu použít tuto metodu a je mi tak dovoleno pomoci k harmonizaci a vyladění systému touto japonskou metodou.

Co je to shiatsu terapie?

Shiatsu (tlak prsty) je japonská dotyková terapie, vyrovnávající energii v celém organismu. Je velice komplexní, zahrnuje akupresuru, masážní hmaty, měkké techniky, mobilizace, trakce, reflexní terapii, relaxační techniky a moxování. Může využívat i základy kraniosakrální terapie. Propojuje znalosti **tradiční čínské medicíny** s praxí zen-shiatsu. (metoda 21.století obnovující rovnováhu těla, pomáhající s prevencí psychosomatických onemocnění a uvolněním napětí a stresu) Každá škola má trochu jiný způsob a tím i provedení. Proto nelze shiatsu dobře definovat.

Důležité je ale to, že je to metoda velice účinná a pro klienta příjemná. Pomáhá klientům také se svým seberozvojem.

Metoda pracuje na všech úrovních bytí – mysli, těla, ducha.

Pomáhá nám nalézt kým doopravdy jsme. Zbavuje nás všech překážek, které nám blokují cestu k nalezení sebe sama a svého potenciálu. Při pravidelném ošetření, můžeme nalézt cestu zdraví, rovnováhy, radosti a životního naplnění. Je to také velice silná energetická operace.

Při ošetření shiatsu terapií, musí být praktik stále přítomný **ve své síle i srdci**. Vědom si plně svého dotyku. V energetickém napojení na Nebe i Zemi, pak může docílit velkého uvolnění, srovnání, zharmonizování a léčení klienta. (prací s životní energií)

Shiatsu také pracuje s dráhami, které se nazývají meridiány. Jsou to cesty kudy proudí životní energie. I o nich si zde napíšeme něco víc.

Stejně jak v kraniosakrální terapii se ošetřující stává pozorovatelem a podporovatelem. S myšlenkou: **pro nejvyšší dobro klienta** harmonizuje celý systém.



Meridiány

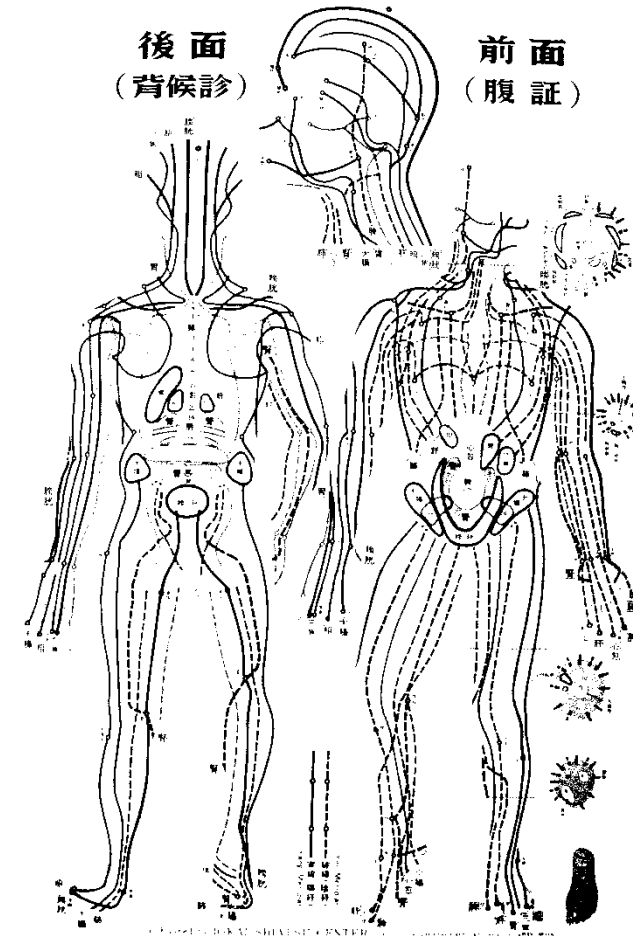
Jak už jsem napsala výše, meridiány jsou dráhy, kterými protéká životní energie a síla podporující orgány v těle. Meridiány tvoří systém drah, vzájemně se ovlivňujících a podporujících. Na některých místech těla se přibližují k povrchu pokožky, ty body pak nazýváme akupresurní. Pracuje s nimi často akupunktura.

Dráhy můžeme vycítovat, přesně tak to udělal Masunaga, který tento systém rozpracoval a dokonale popsal. Masunaga **vysledoval směr toku jednotlivých drah, také souvislosti s orgány těla, myslí, emocemi a vůbec celým energetickým polem člověka.**

Prací s meridiány tak docílíme harmonizaci celého systému organismu i energetického pole. Meridiány každého člověka jsou různé, proto je zapotřebí vysoká citlivost terapeuta a čistý záměr.

Shiatsu se zaměřuje na harmonizaci těchto drah: (každý orgán, dráha má v průběhu 24 hodin své maximum a minimum, které trvá 2 hodiny)

- Plíce, 3-5
- Tlusté střevo, 5-7
- Žaludek, 7-9
- Slezina, 9-11
- Srdce, 11-13
- Tenké střevo, 13-15
- Močový měchýř, 15-17
- Ledviny, 17-19
- Osrdečník, 19-21
- Tři ohně, 21-23
- Žlučník, 23-1
- Játra, 1-3



Při diagnostice, si můžeme pomoci sledováním časového horizontu, kdy nastupují pravidelně obtíže. (Například se můžeme pravidelně budit v jednu hodinu v noci. To znamená možnost nerovnováhy dráhy jater.)



Emoční a mentální stavy a jejich souvislosti

<p>Hyperaktivita, vzrušivost, hysterie Deprese Mentální nestabilita Nespavost Zlost, hněv, vztek Obavy Strach Neschopnost koncentrace, žárlivost, slabá paměť, povadlý obličej Zapomnětlivost – mít „vokýnka“ Slabost v nohách Nedostatek sebedůvěry Brilantnost myšlení Podvědomé strachy Dosahování cílů, neschopnost dojít do cíle Nerozeznání toho, co je důležité od nedůležitého Stydí se dávat najevo city, vojenský typ, plánování</p>	<ul style="list-style-type: none"> - srdce - játra, plíce, tlusté střevo - srdce, játra - játra a také srdce - žlučník, játra - žaludek - ledviny - slezina - tlusté střevo - ledviny - ledviny, žaludek - tlusté střevo - ledviny - slezina - tlusté střevo - játra
---	--

Jak probíhá ošetření?

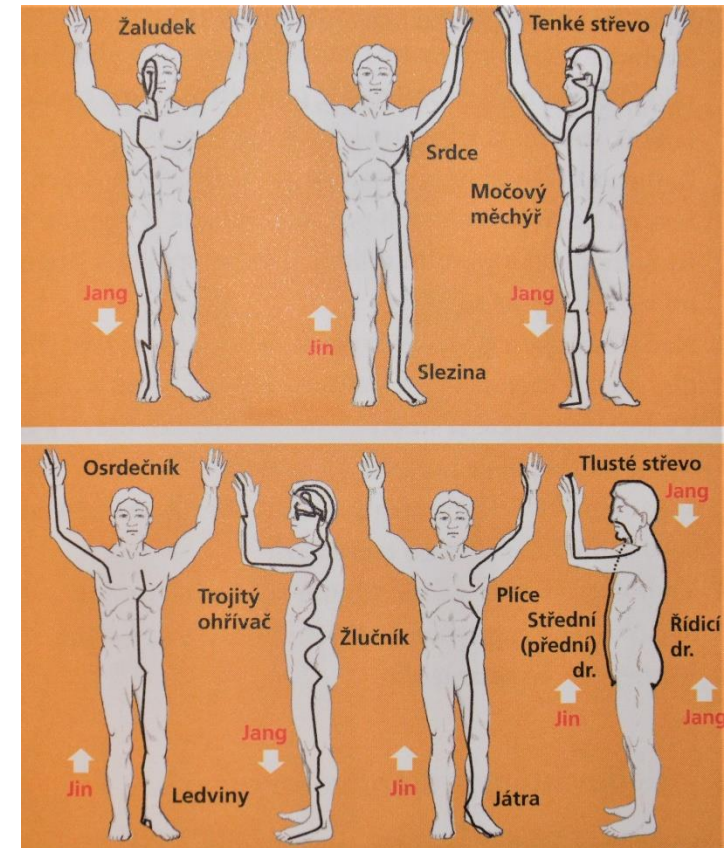
Terapie se provádí na zemi, na měkké podložce či futonu. Klient je oblečen v pohodlném volném oblečení. Terapeut připraví prostor k příjemnému začátku terapie. Po energetické stránce propojí nejprve sebe sama se Zemí a Nebem, poté samotného klienta. Začíná pracovat naladěním se na jeho energetický systém a vibrace těla.

Pracuje s celým tělem, uvolňuje, protahuje, rovná, vycitňuje, harmonizuje. Poslouchá klientův systém a tělo a reaguje na něj. Někde tak zatáhne, přitlačí více, někde zase méně. Někdy čeká na jednom místě déle a jindy se místa ani nedotkne. Terapeut musí být vnímavý, citlivý k potřebám těla. Dokáže-li vycítit dráhu nebo orgán, který potřebuje posílit nebo zharmonizovat, provede ošetření příslušného meridiánu.

K ošetření používá své ruce, lokty, prsty, kolena a někdy i chodidla.

Po ošetření terapeut ještě jednou vše zkontroluje, zharmonizuje po energetické stránce.

Shiatsu je velice silné energetické ošetření. Je to relaxační zážitek, při kterém dochází k **protahení celého těla.**



Naše těla jsou natolik moudrá, že nám ukáží vše, kde je problém i jak ho řešit. Důležité je jen umět naslouchat a podpořit skrytou moudrost uvnitř nás.

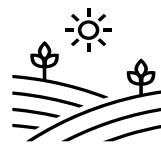
Historie

Všechny druhy masáží jsou staré jako lidstvo samo. Dotyk se používal k hlazení, utěšování snad vždycky. Tlak prsty je ale spjat především s Asií, kde se v 5. století šířil buddhismus.

V čínské a japonské kultuře byla kultivace těla, mysli a ducha velice důležitá. Vůbec první znázorněné dráhy a meridiány těla jsou z roku 118 před našim letopočtem na jedné nalezené sošce. Japonsko bylo dlouho izolováno od ostatních zemí. Skoro dvě staletí nemělo kontakt s okolním světem. Z toho důvodu vyšetření pohmatem zůstalo důležitou lékařskou praxí. Všichni lékaři se učili masážním technikám a po otevření Japonska světu se z lékařského umění stala lázeňská procedura.

Tamai Tempaku – první kdo razil označení shiatsu, prosazoval osobnostní vývoj terapeuta a měl vliv na skupinu, která založila 1925 Asociaci terapeutů shiatsu

Shizuto Masunaga – shiatsu se začal učit v 50. letech 20. století na škole Shiatsu, kde poté i sám učil. Vycítěním, dlouholetým zkoumáním a praktikováním prodloužil dosavadní známé meridiánové dráhy a rozšířil je. Vysledoval směr toku jednotlivých drah, také souvislosti s orgány těla, myslí, emocemi a vůbec celým energetickým polem člověka. Z jeho umění shiatsu se vychází dodnes.



Závěr

Jsem moc ráda, že jste se mnou došli až sem na konec e-booku. Doufám, že jsem Vám předala informace, které jste hledali a dodala Vám odvalu k návštěvě terapeuta zabývajícího se touto metodou.

Dozvěděli jste se tu mnoho důležitých informací a souvislostí. Poznali jste, jak je tato léčivá metoda komplexní, zasahující do všech struktur vědomých i nevědomých. A tak bych Vás chtěla vybídnout k prozkoumání této cesty a najít si vlastní zkušenosti s touto metodou.

Děkuji Vám,

Opravdu doufám, že jsem Vám tímto e-bookem pomohla. Máte-li ještě nějaké otázky a já je budu moci zodpovědět, ráda to udělám.

*Můžete mi napsat na můj mail nebo mě navštívit osobně. Ráda Vás provedu ošetřením:
tuckova.lenka@centrum.cz*

Ještě jedno doporučení na závěr:

Výběr terapeuta je velice důležitý. Doporučuji člověka, který se stále vzdělává, pracuje na sobě, rozvíjí své schopnosti. Terapeuta jemného, citlivého, vnímavého, který Vám poskytne příjemné prostředí plné důvěry. Ta je opravdu důležitá. Nechte si někoho doporučit nebo nejprve si s terapeutem promluvte. Vnímejte svou intuici a rozhodněte se sami, komu dáte svou důvěru.