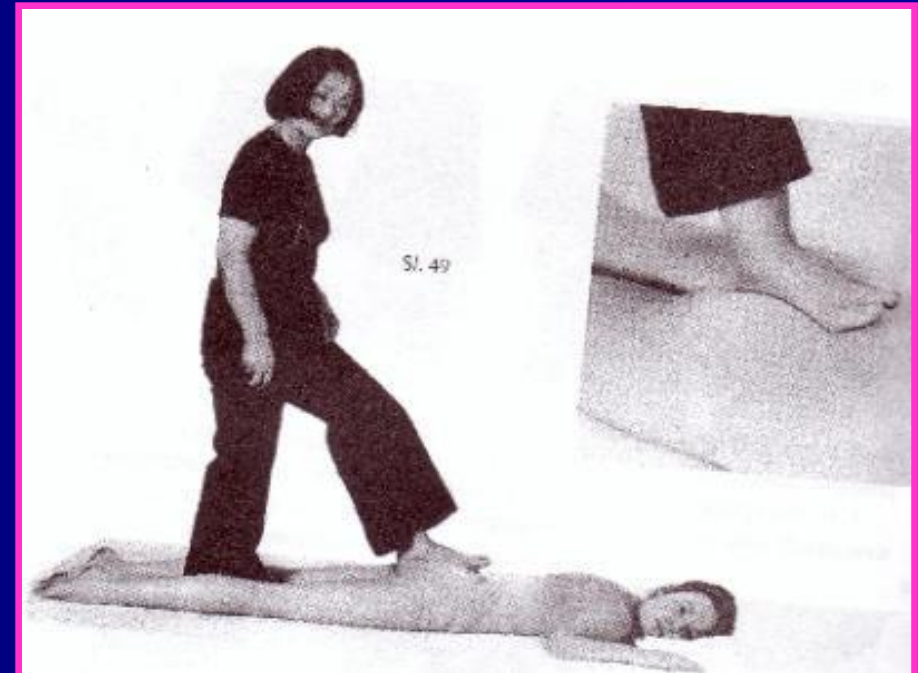


# Refleksna masaža

Poslednjih godina koriste se i tehnike istočnjačke medicine:

- Akupresura,
- Refleksna masaža stopala i
- Šiacu.

# Šiatsu



# Šiacu

- (jap. Shi=prsti, atsu=pritisak) je *japanska interpretacija kineske akupresure*, koja je u Japan prodrla u VI vijeku.

Danas je popularna širom svijeta kao **manuelno-akupresurna** i **pasivno-kineziološka** tehnika liječenja.



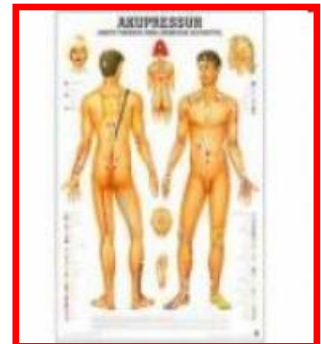
# Šiacu

zasniva se na filozofiji  
tradicionalne kineske  
medicine: vzrok bolesti je  
neravnoteža izmedu **JIN**-a i  
**JANG**-a.

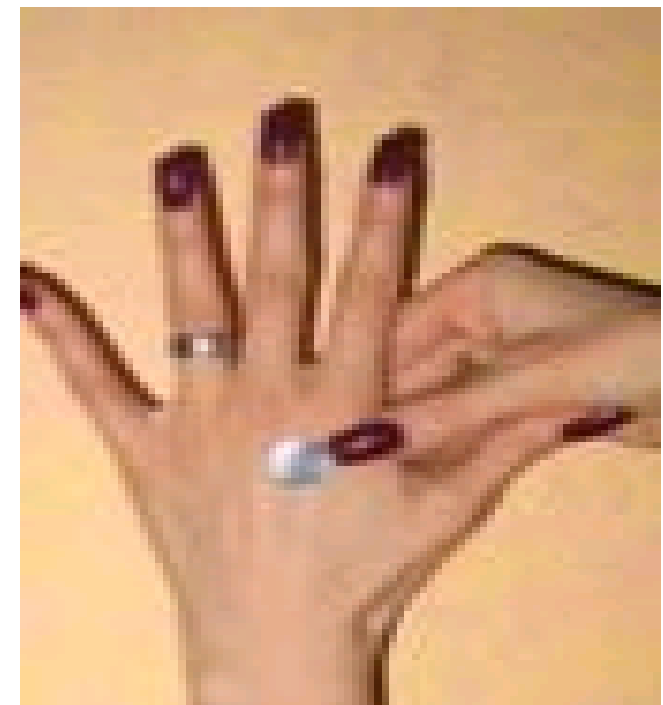
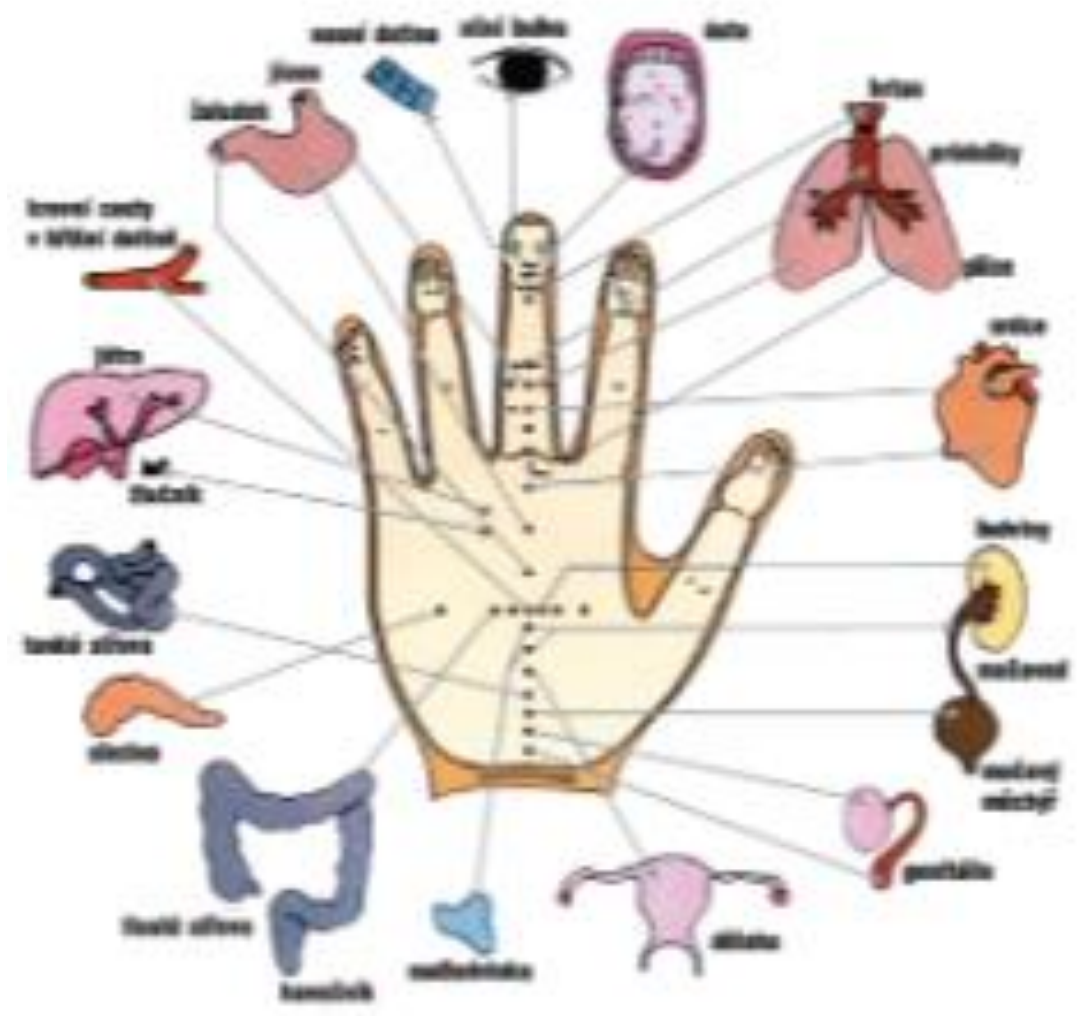
# Šiacu

Šiacu je umjetnost prirodnog liječenja tj. *kombinacija više tehnika orijentalne tradicionalne medicine.*

To je vid liječenja koji koristi *aku-tačke* i energetske kanale (*meridijane*) da bi se uravnotežila tjel. energija i poboljšalo zdravlje.



# Akupresurní body dlani a chodidel



# Šiacu

Životna energija koja slobodno cirkuliše kroz meridijane stagnira u ***aku-tačkama***.

Djelovanjem na ***aku-tačke*** uspostavlja se protok energije i liječe se bolesti.

# *Šiatsu* - *program*

- **Shiatsu je prirodno liječenje, koje u svoj program uključuje osnovne elemente vitalnosti i dobrog zdravlja:**
  - *kretanje,*
  - *pravilno disanje,*
  - *prirodnu i integralnu ishranu,*
  - *normalno seksualno ponašanje i*
  - *spavanje kao funkciju odmora tijela i uma.*



# Šiacu

Radi se **na strunjači**, na mirnom mjestu.

FT treba da je skoncentrisan i da diše ritmično, duboko, sporo i dijafragmalno.



# ŠIACU

- Primjenjuje se *vertikalni i kontinuirani pritisak na aku-tačke na tijelu palcem i dlanom* kako bi se ublažili bol i napetost, kao i zbog uravnoteženja funkcionisanja unutrašnjih organa i drugih oboljelih dijelova tijela.
- **Duboki i nježni** šiacu **pritisak** dovodi tijelo i um u stanje duboke opuštenosti.

# Šiacu

- Tretman se sastoji iz **dvije faze:**
- U **I fazi** koja traje kratko (**3-5 min.**), izaziva se opšta relaksacija blagim pritiskivanjem dlanom duž ledja, gdje se nalazi gusta mreža živaca.

# Šiacu

- U **II fazi** tretira se:
- Cijelo tijelo: vrat, ramena, ledja, trbuh, ruke, noge i glava  
(=**kompletni tretman**)

**ili**

- Pojedini dijelovi tijela (**=parcijalni tretman**).

# ŠIACU

- Kompletni tretman je efikasniji, jer se njima postiže ekvilibrijum svih dijelova tijela.



# ŠIACU

- Ovom masažom **višak energije se razbija ili deblokira** i time se poboljšava cirkulacija i vraća ravnoteža.
- Dodirima i pritiscima prstiju FT odaje i dio svoje **bionergije**, a tretman šiacu masaže podrazumjeva **i udaranje, štipanje, lupkanje, istezanje i druge fizicke manipulacije** pojedinih dijelova tijela.

# ŠIACU

- Šiacu tretman treba da se kombinuje sa:

- **Moksibustijom i**

- **Dumbir oblogama.**

# Moksibustija

Lišće biljke *komonika* (*artemisia vulgaris*) osušeno na Suncu se isitni u prah i od njega se napravi cigareta = “moksa”.

Moksa se drži na 1cm od akutačaka i zrači toplotu.



# Moksibustija

Tretman na svakom dijelu tijela traje **5-10min.**

Treba voditi računa **da se bolesnik ne opeče** i prah od cigarete ne padne na njega!

# *Đumbir obloge*

- **Vruće obloge od đumbira se stavljaju na određene dijelove tijela *15-20 minuta* i za to vrijeme se mijenjaju čim se ohlade.**

# Vatsu

- = skraćenica od WATER (voda) i shiATSU i označava tehniku primjene zen šiacu u vodi ⇒
- → primjenjuje **pasivni strečing** i **mobilizaciju**, kao i **presuru**, **kružnu masažu** i dr.zahvate
- **Masunaga** smatra da je strečing stariji oblik balansiranja meridijana od akupunkture