

# Refleksna masaža

- Postoji više vrsta ove masaže, od kojih se najviše primjenjuju:
- **I periostna masaža,**
- **II masaža vezivnog tkiva i**
- **III segmentna masaža.**

# Refleksna masaža

Poslednjih godina koriste se i tehnike istočnjačke medicine:

- Akupresura,
- Refleksna masaža stopala i
- Šiacu.

# 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.



# *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

- Šiacu masažom se može **postaviti dijagnoza**, otkloniti uzroci i simptomi bolesti, **smanjiti bol i ograničenja**, **psihofički relaksirati pacjenta** i uravnotežiti tijelo, um i duh.
- Broj tretmana se razlikuje u zavisnosti od bolesti koja se liječi.

# Šiacu



TKM prepoznaje 5 osnovnih emocija koje povezuje sa 5 elemenata i to su:

- Bijes
- Radost
- Briga
- Tuga
- Strah

***Prejake emocije*** dovode do  
***sledećih patoloških poremećaja:***

- direktno oštećuju Qi pripadajućeg organa;
- blokiraju ravnomjerno cirkulisanje Qi-ja i krvi kroz Meridijane;
- izazivaju disbalans Yin-a i Yang-a.



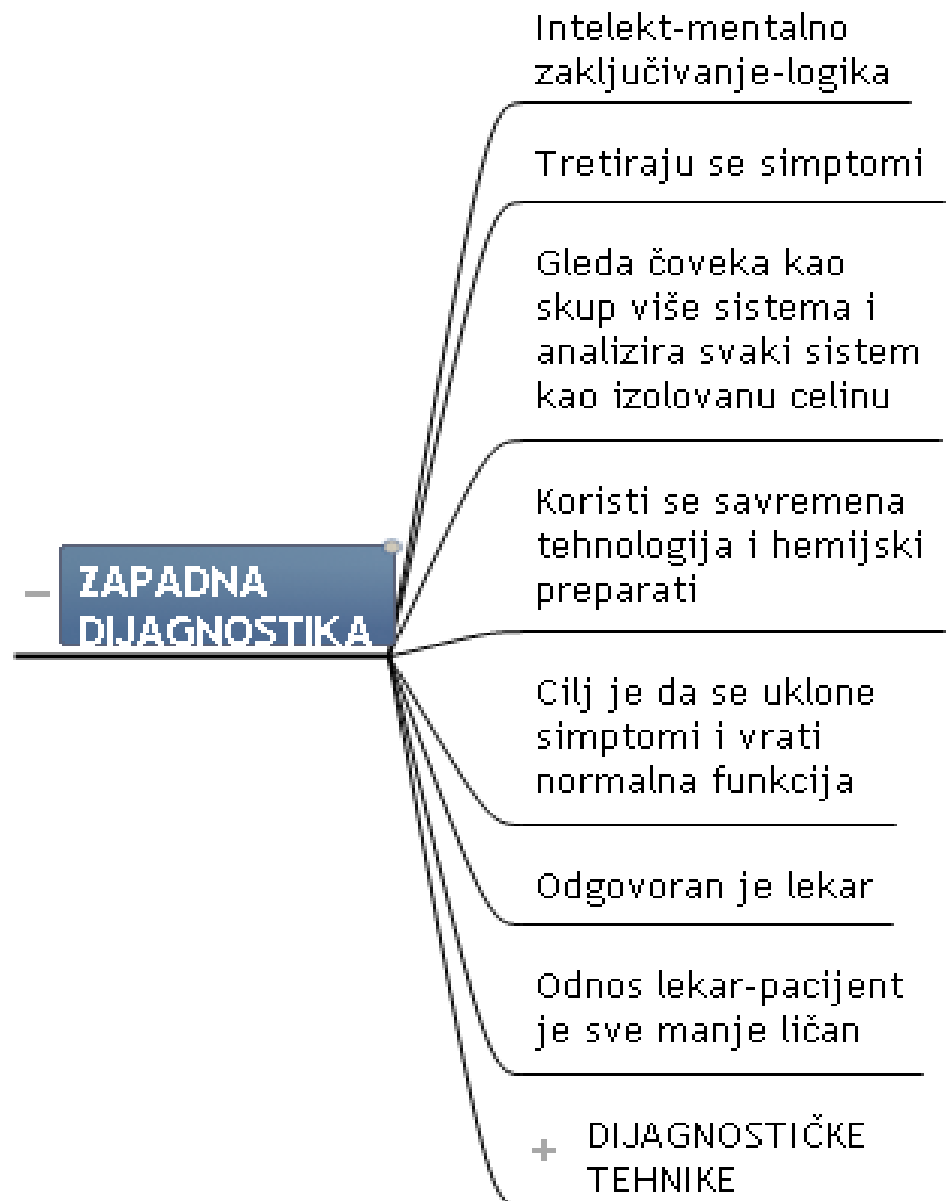
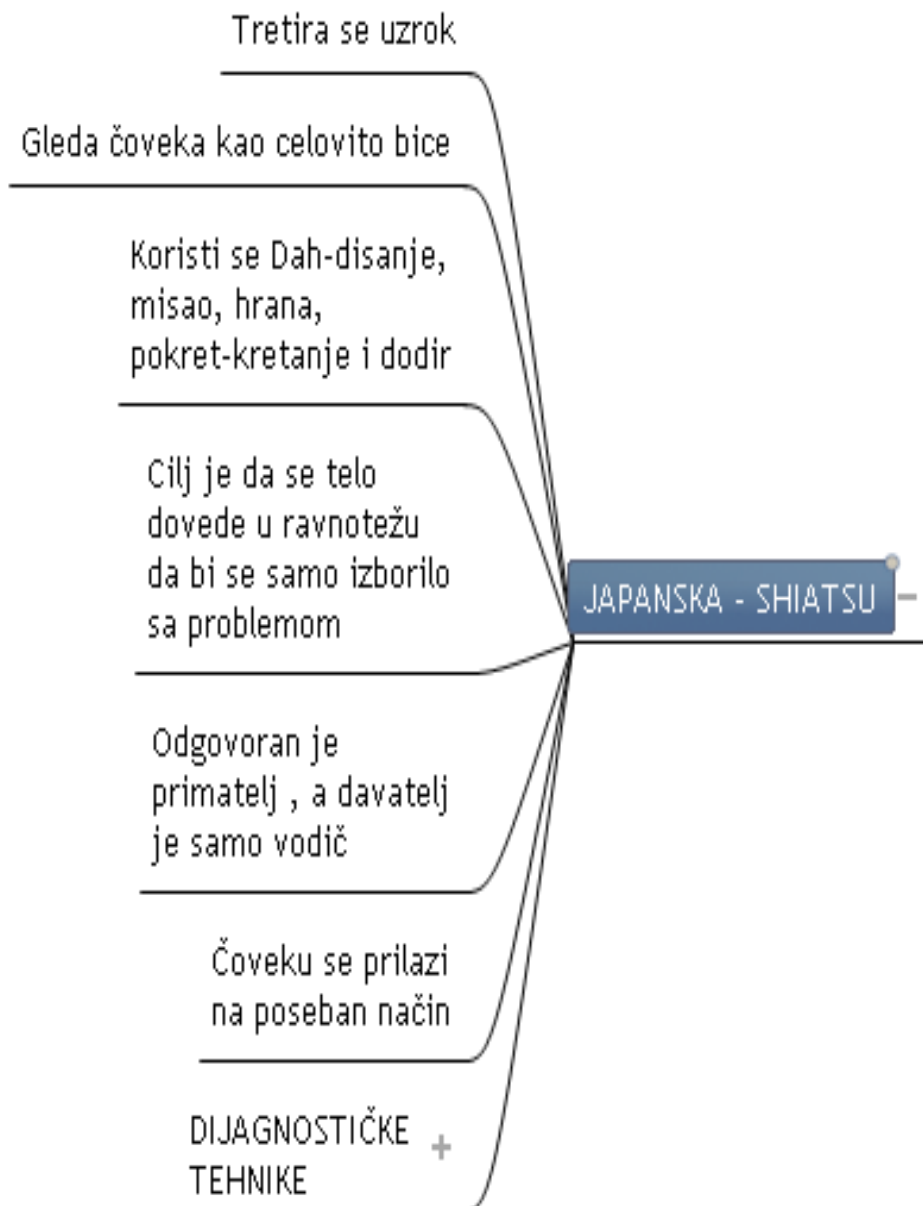
- **Bijes** izaziva da se Qi nekontrolisano razgranava na sve strane u tijelu,
- velika **Radost** usporava cirkulisanje Qi-ja,
- **Tuga** iscrpljuje Qi,
- **Strah** izaziva da Qi potone,
- stalna **Strijepnja** vodi haotičnom kretanju Qi-ja, koji nema gdje da se 'zakači',
- **Briga** vodi stagnaciji Qi-ja.



# *Šiacu Dg i Zapadna Dg*

- *Različite zapadne tehnike gledaju čovjeka po segmentima, a ne kao cjelinu u kojoj kad jedan točkić iskoči iz tog sistema savršene mašine ....sistem pada.*

# Šiacu Dg i Zapadna Dg



# Šiacu Dg i Zapadna Dg

VIZUELNA Dg - BO-SHIN +

PROCENA I OPAŽANJE  
DODIROM - SETSU SHIN +

RAZGOVOR - MON SHIN +

NAČIN GOVORA I BOJA  
GLASA - BUN SHIN +

ENERGETSKA PROCENA +

DIJAGNOSTIČKE  
TEHNIKE -

Vizuelna Dijagnoza

Anamneza - Razgovor

Palpacija

+ Različiti testovi

+ Aparaturna  
dijagnostika

## *Primjer 1:*

- N.N. radi u MUP-u, koordinira projekte sa stranim ulagačima, dosta vremena provodi na sastancima i za kompjuterom.
- Ostaje budan do kasno u noć gledajući TV ili igrajući igre za kompjuterom.

## *Primjer 1:*

- Kaže da ne iskazuje olako emocije i da je malo krut po tom pitanju.
- Ima potrebu da stalno traži neke nove informacije pa se zbog toga teže opušta.

## *Primjer 1:*

- Dolazi na tretman zbog napetosti i bolova u predjelu vrata, ramena i gornjeg dijela ledja, a bolovi se povremeno pružaju od lopatice duž ruke kada pretjera u radu za računarom.

## *Primjer 1:*

- U donjem dijelu leđa prisutan je duboki tupi bol.
- Pristuni su i ukočenost i osjetljivost u koljenima i skočnim zglobovima.



## *Primjer 1:*

- Generalno mu je stalno vruće i pretjerano se znoji a naročito u stresnim situacijama.
- Ima potrebu za čokoladom.
- Tjestaste je gradje.

## *Primjer 1:*

- Ima crnilo ispod očiju i namršten pogled.
- Češće mokri.
- Voli da oblači stvari u zelenoj boji.

- Napetost u vratu i gornjim dijelovima tijela, namršten pogled nam ukazuju na **prejaku energiju drвета tj. žuči**, što je i praćeno krutošću zglobova i osjetljivošću tetiva,

- Crnilo ispod očiju, bolovi u donjem dijelu leđa i često uriniranje ukazuju da *drvo iscrpljuje vodu koja je Kyo*, a takodje drvo koje je element koji kontroliše zemlju, iscrpljuje slezinu što se vidi kroz potrebu za slatkim.

- Pojačano znojenje ukazuje na **prejaku energiju vatre** koja slabi metal koji bi trebao da kontroliše drvo.

- Ako bi posmatrali tog pacijenta sa zapadne tačke gledišta što se tiče ljekara spec. Fizikalne medicine, dobio bi klasičan ljeakarski pregled sa anamnezom i provjerom refleksa i pokretljivosti zglobova, odradila bi se KKS i urin, vjerovatno bi se odradio Rtg kičme i koljena zbog prisutnih tegoba.
- Vjerovatno bi mu prepisali i neke tablete za opuštanje mišića i spavanje.

- Fizijatar bi pored toga prepisao
  - *vježbe* za jačanje mišićnog midera trupa i fleksibilnost mišića glave i vrata,
  - *masažu* vratno lopatične regije i vjerovatno
  - *aparaturnu fizikalnu terapiju* za donji i gornji dio ledja.

## *Primjer 2:*

- ***M.M. 55 godina***, ima dijagnostikovanu ***osteoporozu***, prije godinu dana doživjela je intenzivnu stresnu situaciju vezanu za najbliže članove porodice.
- Ima bolove svuda po tijelu, a najviše u zoni karlice i sakruma, sa trnjenjem duž nogu.



- Ima opstipaciju, sa teškoćom prazni crijeva, ima osjećaj da joj crijeva i želudac uopšte ne rade, tj. „da je sve skamenjeno“.
- Bavi se poslom koji zahtijeva dosta sjedenja.

## *Primjer 2:*

- Mršave je konstitucije.
- Ima napetost u vratno-trapeznoj regiji.
- Ramena su joj izrazito povijena put naprijed.

## *Primjer 2:*

- Hara Dg: *Hara* izrazito napeta u gornjoj polovini, Žuč, Želudac i mokraćna bešika *Jitsu*, a Srce, Bu i SI *Kyo*
- Tretman : “*Roking*” grudnog koša i lagani roking hare, “*Bu i SI punjenje*” - tonifikacija i srce na nozi, i poslije toga roking meridijana mokraćne bešike na ledjima.

## *Primjer 2:*

- **II tretman:** Osjeća se bolje od prethodnog susreta
- **III tretman:** Kaže da i dalje osjeća poboljšanje, da je počela da osjeća da joj crijeva rade, počela je da ima stolicu 2x dnevno!