



Südame ja peensoole meridiaanide venitust: H-Si

Näidustused: pingeline päikesepõimikus, südame klõppimine, aneemia ebaõigest toitumisest ja seedimisest, nõrk verevool jalgades, kaelalülide jäikus hommikuti, paistetuse tunne silmades-kõrvades, kuumus ja külma tunne peas jne.



Neeru ja põie meridiaani venitust: Ki-Ub

Näidustused: oksendamise, veri süljes, soodumus nina verejooksuks, raskustunne ja valu silmades, migreen kuklas, jäikus kaelas, raskustunne kuklas, mis läheb üle silmadesse jne.



Maksa ja sapipõie meridiaani venitust: Liv-Gb-I, Liv-Gb-H. Painutage keha väljasirutatud kätega ette, seejärel otse paremale, taas ette ja vasakule. Näidustused: nõrgad liigesed, kiire väsimine energia vähesusest, pea ringlus, väsinud silmad, üleväsimus, ülesöömine, mao verejooks jne.

Venitused annavad elujõu

Suvel on värskes õhus märksa mõistlikum oma tervise eest hoolt kanda kui pelgalt päevitada.

Ligi 2000 aasta vanune Jaapani massaažiliik *shiatsu* on Eestis alles paaril viimasel aastal populaarseks saanud. “*Shi* on jaapani keeles sõrm, *atsu* tähendab survet ehk süsti,” räägib M. I. Massaažikooli õpetaja Triinu Spriit. “Seega võib *shiatsu* puhul rääkida sõrmesüstist, mida tehakse põialdega. Tehnika seisnebki selles, et kogu keha läbitakse mööda meridiaane, milles voolab energia. Surve rakendamine ergutab kehamahlade normaalset ringlust ja kõiki organeid tööd.”

Shiatsu on seega palju agressiivsem, võrreldes näiteks Tai massaažiga, mida nimetakse koguni laisa inimese joogaks. “Valu võetakse jõuga välja, punktile vajutatakse kolm korda – kui esimene on valus, siis kolmas enam pole,” lohutab Triinu. “*Shiatsu* tegelikult ei ravi, vaid mobiliseerib organismi kaitsejõud. Organism valib ise õige tee, kuidas tekkinud patoloogiaga võidelda.”

Triinu sõnul on Eestis *shiatsu* populaarsuse põhjuseks eelkõige uudishimu. Tüüpilised hädad, millele tullakse leevendust otsima, on stress, kiire väsimine, kerged seedehäired, lihasepinged olavõotme piirkonnas, külmad jalad.

Shiatsu massaaži teevad õppinud massöörid, seansid kestab kaks tundi. Ometi on võtteid, millega igauks saab ise oma

organismi vaevuse vastu tööle panna. Kõigepealt näitab Triinu hoopis venitustõtteid, mis eelneva vajutamisjutuga nagu kokku ei lähekski. Liigitagem selle siis *shiatsu* teraapia poole peale.

MERIDIAANIDE VENITUS

“Neid venitusi võib nimetada üldtervendavateks. Kui energia voolab meridiaanides takistamatult, on meie organid terved. Kui kusagil tekib tõkestus, jäävad organid haigeks. Venitused aitavad kaasa sellele, et tõkestusi ei teki,” räägib Triinu. “Kui mõni venitust kohe alguses välja ei tule, siis see tähendabki, et energiakanal on jäänud jäigaks. Päev-päevalt harjutusi tehes paraneb paindumus ja tuleb tervis.”