

Shiatsu'ga kevadele vastu

Sügise tulekul on vaja tegutseda selle nimel, et säilitada suvine reipus ja kehaline toonus. Sellesse terve olemise programmi peaks kuuluma õige toit, sobiv kehaline koormus ja – miks ka mitte – sobiv massaaž.

Shiatsu on vähemalt 2000 aasta vanune teraapia, mis on pärit Jaapanist. Tugeva mõjuga massaažiliik on välja arenenud järk-järgult nii lääne kui idamaa mõjutuste all.

Shiatsu-massaažiga stimuleeritakse kehas ringlevat energiat, mis voolab meridiaanides. Shiatsu tuleneb sõnadest *shi*, mis tähendab sõrmi, ja *atsu*, mis tähendab survet. Erinevalt lääne klassikalisest massaažist on ravi saaja seansi ajal riie-tega ja massaaži ajal ei kasutata õli. Shiatsu sobib kõigile – alates lastest kuni vanainimesteni.

Shiatsu sobib nii pikaajaliste krooniliste haiguste raviks kui ka profülaktikaks.

Selle eripära seisneb aeglase rütmiliste vajutuste ja venituste seeriast, mis on igapäevasele kohandatavad ja turvalised.

Shiatsu põhimõte on selles, et organism on võimeline taastuma. Surve rakendamine ergutab kehavedelike normaalset ringlust ja kõikide organite tööd. Shiatsu on üldtugevdava efektiga, aktiveerides vereringet ja tugevdades närvisüsteemi, immuunsüs-

teemi, lõdvestab pinges lihaseid, soodustab painduvust, parandab und, soodustab seedimist ning loob keha ja meele harmoonia. Teisisõnu: tugeva mõjuga hea massaažiliik.

Kodune shiatsu

Shiatsu eneseabi võiks alustada meridiaanide venitusharjutustest, mis tagavad meie kehas eluenergia takistamatu liikumise. Seeläbi on meie organism tervem ja enesetunne hea. Hiljem võib lisada ka punktide mõjutamise.

1. Näidustus. Soodumus hingelduseks, hingamisraskused ärevuse korral, öla ja selja valud, raskustunne peas, pearinglus, kõhmisvalu rinnas, astma ja bronhiit, vähene kehaline aktiivsus.

Sobiv harjutus. Kopsu ja jämesoole meridiaani venitust.

Tee nii. Toolil istudes või seistes vii käed selja taha sõrmseongusse või kasuta rätiku abi (püüdes rätikut kinni hoida selja taga). Väljahingamisel kummardu ette ja hoiataseendit. Hinga veel kord sisse-välja ja mine ettevaatlikult tagasi lähteasendisse.

2. Näidustused. Nõrgad liigesed, kiire väsimus energia vähesusest, pearinglus, väsinud silmad, väsimuse kogunemine (üleväsimus), ülesöömine, liigne joomine, maoverejooksud, energia puudus toitainete puudulikkusest.

Sobiv harjutus. Maksa ja sapiõie meridiaani venitust.

Tee nii. Toolil istudes, põrandal või seistes tõsta käed üles pea kohale sõrmseongusse. Väljahingamisel kalluta ühele küljele ja hoiataseendit. Hinga veel kord sisse-välja ja mine ettevaatlikult tagasi lähteasendisse. Sama teisele küljele.



3. Näidustused. Naha elastsuse vähesus, nõrk tsirkulatsioon puusades, näo hall jume, oksendamise, soodumus ninaverejooksuks, raskustunne ja valu silmades, migreen kuklas, jäga kaela ja rinna valud, raskustunne kuklas, mis läheb üle silmadesse.

Sobiv harjutus. Neeru ja põie meridiaani venitust.

Tee nii. Toolil istudes, põrandal või seistes väljahingamisel kummarduda ette ja samal ajal püüda varbaid puudutada.



TRIINU SPIIRIT

M.I. Massaažikooli massaažiõpetaja

NIPP

Püstipäi, lõug uljalt ette

Talv, kuigi seekord mitte liiga pikk ja rusuv, on vajutanud meie õlad längu ja pea norgu. Nõnda oleme ju läbi tuisu tunginud – ikka pea maas, silmad jalge ette suunatud.

Ja ühel päeval märkamegi, et lõugu oleks nagu mitu... Kuidas kujuneda tahtvast lõualotist vabane- da, kuidas lõug jälle toimekalt teravaks saada?

Istuge toolil või minugi poolest teleri ees diivanil. Laske pea õige lõdvalt kuklasse langeda, nii et suu lausa lahti vajub.

Nüüd hakake hingamise taktis lõuga üles tooma, nii et huuled jälle kenasti kokku saaksid. Nagu kala kuival, eks?

Kõrvalvaatajatele see pilt just eriti ilus pole, seepärast ärge teh-



ke harjutust töölaua taga ega kohvikus.

Harjutusest kasvab aga suurt tulu teie kaelalihastele. Kui harjutusest tüdinete, ärge unustage pea aeglaselt rinnale langetamiseks kaela lõdvestada.

KAJA PRÜGI