

Shiatsu

~ kuuntelemisen taito ~



Arkielämä on usein kiireistä ja aikataulutettua. Aika itsensä kuuntelemiselle on rajallista. Shiatsu, japanilainen kehonkäsittelymenetelmä, tarjoaa mahdollisuuden syvemmälle ja tietoisemmalle kuuntelulle. Meillä on laaja sisäinen maailma, joka yhdistyy niin mieleen, tunteisiin kuin kehoonkin. Sisäisen maailman kuvailemiseen maalliset sanat ovat usein kuitenkin riittämättömiä. Sanat eivät aina tavoita ajatuksia, tunteita tai kehon tuntemuksia. Shiatsu auttaakin kokemaan tuon sisäisen maailman ja ohjaa kuuntelemaan mieltä, tunteita ja kehoa, joita havainnoimalla voi oivaltaa paljon asioita itsestään.



Kuuntelulle on olemassa eri tasoja:

- ei kuuntele
- kuuntelee keskeyttäkseen
- kuuntelee vastatakseen
- kuuntelee jatkaakseen
- kuuntelee ymmärtäkseen
- kuuntelee oppiakseen

Hoidon alussa shiatsuka kuuntelee mitä shiatsun saaja kertoo ja miten hän sanomansa ilmaisee. Näistä shiatsuka rakentaa shiatsu-hoidon suunnan. Itse hoitoa shiatsuka lähestyy kuitenkin aloittelijan mielellä. Hän kuuntelee käsillään mm. shiatsun saajan kehoa, hengitystä, Ki'n liikettä ja sanatonta viestintää. Jos shiatsuka ajattelee etukäteen tietävänsä jotakin, kyky oppia ja mennä tiedon rajoista eteenpäin kapenevat. Aloittelijan mieli sen sijaan mahdollistaa taidon kuunnella, jotta ymmärtäisi ja oppisi, mihin shiatsu on shiatsukan ja shiatsun saajan viemässä.

Shiatsu-hoidon aikana usein saajan mieli järjestäytyy ja aluksi ajatusten vyöry suorastaan hyökyy joka suunnasta. Shiatsuka opastaa saajaa olla analysoimatta näitä ajatuksia. Niitä voi huomioida "ai, tuollainen ajatus, ja tuollainenkin...". Kun ajatuksiin ei takerru, ne järjestäytyvät ja aivoaallot pääsevät muuttamaan taajuuttaan tietoisesta ajattelusta tiedostamattomalle taajuudelle. Silloin tarjoutuu myös aika ja tila sisäiselle prosessille avautua. Itsensä kuuntelu mahdollistuu mielellisesti, tunne-tasolla ja kehollisesti.

Hoidon aikana shiatsuka pysyy shiatsun saajan tukipilarina turvallisen kosketuksen kautta. Turvallinen kosketus välittyy tuomitsemattomuutena, hyväksyntänä, ystävällisyytenä ja myötätuntona. Tällöin shiatsun saajan on helpompi kohdata omia tarpeitaan, kipujaan, huoliaan, pelkojaan, yksinäisyyttään ja muita erilaisia voimakkaita tunteita sekä päästää irti kontrollin tarpeestaan. Shiatsun saaja herkistyy kuulemaan myös omaa sisäistä ohjausta, sillä shiatsu ohjaa syvälle sisimpään kuuntelemaan ilman ääneen puhuttujen sanojen häirintää.



Energia kiertää vapaammin kehossa. Keho ja mieli saavuttavat syvän rentoutuksen tilan ja valmiuden päästää irti asioista, jotka tukahduttavat energian liikettä. Arjen raskaudesta voikin löytyä keveyttä, helppoutta ja iloa, joita shiatsun saaja ei ole muistanut tai huomionnut kiireidensä keskellä.



Shiatsukan kädet kehittyvät shiatsun myötä ja ne kuuntelevat entistä herkemmin sanoittamatonta maailmaa. Shiatsuka kuulee ja huomaa käsiensä kautta, milloin shiatsun saajan ahdistus on niin voimakasta, että hänen on turvallisempi olla sanoitetussa ympäristössä ja kevyt jutustelu auttaa häntä rauhoittumaan. Shiatsun saaja saa tärkeän kokemuksen miltä tuntuu kun hänen tarpeensa tulevat kuulluksi ja nähdyksi.

Shiatsu-hoidon jälkeen onkin usein tarpeellista vetäytyä hetkellisesti omiin oloihin ja sulatella kokemaansa. Kaikkea ei pidä analysoida vaan antaa kokemuksen vaikuttaa ja kuunnella mitä viestejä sisin nostaa pintaan. Usein oivalluksia tulee vielä monta päivää hoidon jälkeen.

Kun yhteys itsensä kuuntelemiseen voimistuu ja selkeytyy, on helpompi kuunnella ympärillään olevia ymmärtääkseen ja oppiakseen. On luontevampaa antaa muille tilaa kertoa vapaammin tarinaansa miettimättä nokkelaa vastausta tai kätevää ratkaisua toisen vielä kertoessa asiaansa.

Itsensä kuuntelemisen taidon myötä on myös sujuvampaa löytää kannustavia ja ymmärtäviä sanoja, joilla ilmaista itseään niin itselleen kuin muillekin.

”Syvä kuuntelu mahdollistaa rakkaudellisen puheen.”

~Thich Nhat Hanh~



Teksti ja kuvat:

Terhi Hirvikallio / Shiatsu Finland ry hallituksenjäsen

Lisätietoja:

Johanna Häkkinen / Shiatsu Finland ry puheenjohtaja

sähköposti: info@shiatsufinland.fi

www.shiatsufinland.fi