

# Shiatsu

~ yhteydessä elämänenergiaan ~

Ihminen voi janoa kosketusta samalla tavoin kuin vettä. Varma, syvä ja ystävällinen kosketus on lohduttavaa. Tietoinen kosketus ja liike juurruttavat ihmisen. Ihminen voi tulla tietoiseksi kehonsa ja mielensä jännityksistä, joita hän on saattanut kantaa mukanaan jo kauan aikaa ja täysin tietämättään.

Shiatsu on japanilainen kosketushoito, joka pohjautuu itämaiseen lääketieteeseen. Anma ja Teate ovat shiatsun varhaisempia muotoja. Näiden pohjalta shiatsu senseit Tamai Tempaku, Tokujiro Namikoshi ja Shizuto Masunaga ovat 1920-luvulta lähtien kehittäneet shiatsun muotoon jona se nykyisin tunnetaan. Japanissa shiatsu laillistettiin lääketieteellisenä hoitomuotona v. 1955. Japanin terveysministeriö tunnusti shiatsun itsenäisenä hoitomuotona v. 1964. Etenkin Masunaga sensei oppilaineen vei shiatsun Japanista muihin maihin ja teki shiatsusta tunnetun maailmalla.

Suomeen shiatsu rantautui 1970-luvulla. Nykyisin Suomessa on useampia shiatsu-kouluja, jotka kouluttavat shiatsuhoitajia ja -terapeutteja eli shiatsukoja. Koulutuksen kesto vaihtelee 1-3 vuoden välillä. Shiatsukoja toimii ympäri Suomen, joista osa työskentelee myös eläinten kuten hevosten ja koirien kanssa. Koulutettuja shiatsukoja löytyy mm. Shiatsu Finland ry:n terapeuttirekisteristä. Yhdistys perustettiin vuonna 2014 edistämään shiatsuun liittyvää toimintaa Suomessa.



Shiatsu on kuin kotiin tuleminen. Päivämme ovat usein kiireisiä, täynnä toimintaa, ajattelemista ja ongelmien ratkaisujen pohdintaa. Olemme vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa, jolloin oma ja muiden energia sotkeutuvat keskenään. Sen seurauksena voi hetkellisesti tulla tunne, että on oman itsensä ulkopuolella. Shiatsu tarjoaa mahdollisuuden luoda yhteys takaisin itseemme ja maadoittua omaan kehoomme, tulla takaisin maalliseen kotiimme. Shiatsun päämääränä onkin yhteyden palauttaminen saajansa ja luonnon välille, jolloin keho, mieli, sydän ja sielu ovat maa- ja taivas yhteydessä. Tällöin kehollinen jännitys vapautuu ja Ki, elämänenergia, virtaa ja

liikkuu vapaasti. Tunteet ja mieli vapautuvat myös, jolloin hengitys syvenee ja kulkee luonnollisesti. Ihminen maadoittuu kehoonsa, hänen itsesäätelymekanisminsa palautuvat ja hän tuntee olevansa kotonaan kehossaan.

Kiire ja arjesta selviytyminen, laiminlyödyt perustarpeet ja tunteiden patoaminen kehoon rajoittavat kehon ja mielen liikettä. Hartiat jännittyvät, kasvolihakset kiristyvät, päätä särkee, verenpaine kohoaa, mieli sumenee, ajatukset sakkautuvat ja luovuus katoaa. Energiaa kuluu paljon mm. turhautumisen, kyynelten, äänen tai liikkeen pidättelyyn, jotka saattaisivat paljastaa sisäisen olotilan. Pysyäkseen terveenä henkilön on jatkuvasti sopeuduttava meneillään oleviin muutoksiin niin kehon sisä- kuin ulkopuolella. Jos sopeutuminen muutokseen ei tapahdu, syntyy epätasapaino, joka aiheuttaa jännitettä ja eriytymistä. Nämä voivat lopulta manifestoitua fyysisenä sairautena. Shiatsun yksi tavoitteista onkin tukea saajaansa huolehtimaan omista fyysisistä, henkisistä ja tunneperäisistä tarpeistaan ja siten ottamaan vastuun omasta hyvinvoinnistaan. Tämä ei aina ole helppoa, sillä itsensä tutkiminen on elämänpitäinen tehtävä. Shiatsu auttaakin meitä arvostamaan jokaisen ihmisen ainutlaatuisuutta ja elämän kauneutta itsessään.

Shiatsun aikana saajalla on vaatteet yllään ja hoito tapahtuu pääsääntöisesti futon-patjalla lattialla. Shiatsu-hoidon voi tehdä myös hoitopöydällä tai tuolilla istuma-asennossa. Shiatsu sopii eri-ikäisille ja -kuntoisille ihmisille sekä erilaisissa elämäntilanteissa.

Hoito rakentuu katoista eli liikesarjoista, jotka shiatsuka valitsee saajan tarpeiden mukaan. Katoissa keho käsitellään painamalla peukalolla, kämmenellä, kyynärällä tai polvella akupunktiopisteistä tai tsuboista (=kohta, josta keho haluaa tulla painetuksi), keinuttamalla, venyttämällä tai raajoja pyörittämällä. Shiatsu-hoito on miellyttävää ja rentouttavaa – se tuntuu, mutta sen ei kuulu sattua. Elävä organismi resonoi pieneenkin stimulointiin, jolloin pieni liike voi aiheuttaa suuren sisäisen vaikutuksen aivan kuin valoketjun valojen syttyessä.



Shiatsuka työskentelee pääsääntöisesti kahdella kädellä, joista toinen on tukikäsi (ho) ja toinen työkäsi (sha). Molemmat kädet työskentelevät kuitenkin samalla paineella, jolloin saaja tuntee shiatsukan kädet yhtenä. Tästä seuraa kokonaisuuden tunne ja hoidon vaikutus syvenee. Saajan aivoaallot vaihtuvat beta-aalloista alpha- ja theta-aaltoihin. Tällöin saaja tavoittaa energian ja maailman, joka sijaitsee fyysisten rajoitustemme ulkopuolella. Tästä seuraa alitajuista eheytymistä ja saaja tunnistaa omia perustarpeitaan ja sydämen oivallukset johtavat sisäiseen löytämisen iloon.

Jokainen hoitokerta voi tuntua saajastaan hyvin erilaiselta, sillä shiatsuka pyrkii lähestymään hoitoa aloittelijan mielellä. Näin hän kohtaa shiatsun saajan juuri siinä hetkessä sellaisena kuin hän on. Shiatsukan oma energia pysyy kirkkaana ja selkeänä, jolloin saajan luottamus hoitoon herää ja hänen sisäiset parannusmekanisminsa aktivoituvat.



Monelle shiatsukalle shiatsu on elämäntapa. Hän pyrkii työskentelemään itsensä kanssa ja kehittämään innostustaan omaa työtään kohtaan. Kun shiatsuka kehittää omaa Ki'tään, hän luo luontaisesti myös syvemmän shiatsu-kokemuksen saajalle.

Shiatsu on lempeä työväline, jolla voi purkaa eri syistä johtuvia tukoksia ja vahvistaa yhteyden virtaamista kehon, mielen, sydämen ja sielun välillä. Kun tämä yhteys on olemassa, ihminen tuntee olevansa kokonainen kaikessa elämän epätäydellisyydessä ja elää tätä hetkeä pitkällä tähtäimellä.



Teksti ja kuvat:

Terhi Hirvikallio / Shiatsu Finland ry hallituksenjäsen

Lisätietoja:

Johanna Häkkinen / Shiatsu Finland ry puheenjohtaja

[www.shiatsufinland.fi](http://www.shiatsufinland.fi)