

Shiatsu ja Maadoittavat Ominaisuudet

Terhi Hirvikallio

Qi and Body Shiatsu -koulutuksen 2. vuosi
(2018)

Nykyihmiset viettävät kiireistä arkielämää. Heidän päivänsä on aikataulutettu ja täynnä toimintaa. Suurin osa toiminnasta tapahtuu pään tasolla kuten ajattelu, analysoiminen ja suorittaminen. Monia vaatimuksia ja painetta tulee ulkoapäin ja ihmiset reagoivat näihin unohtaen usein omat tarpeensa ja tunteensa. Keho puolestaan kuormittuu staattisten asentojen myötä ja paljosta istumisesta. Ihmiset viettävät myös paljon aikaa sähköisten laitteiden ympäröimänä ja jatkuvassa tiedontulvassa. Useimmat ihmiset viettävät päivänsä sisätiloissa ja korkeissa, betonisissa rakennuksissa reilusti maanpinnan yläpuolella.

Arjen kiireissä on vain vähän jos laisinkaan aikaa varattuna tasapainottaville toiminnoille, kuten levolle ja toipumiselle. Monet ihmiset kärsivätkin jatkuvasta stressistä, uupumuksesta, jännitystiloihin, ahdistuksesta, masennuksesta ja/tai jopa päivittäisestä fyysisestä kivusta. Useimmiten he eivät tunne oloaan keskittyneeksi, vahvaksi, virkeäksi ja yleisesti ottaen omaksi itsekseen. He eivät tunne oloaan kotoisaksi omissa kehoissaan. Näihin oireisiin ei välttämättä löydy lääketieteellistä syytä eivätkä länsimaalaiset lääkärit usein löydä niiden aiheuttajaa. Usein ratkaisu on joko oireiden huomiotta jättäminen tai kemiallinen lääke, joka saattaa aiheuttaa sivuoireina mm. pahoinvointia, päänsärkyä tai väsymystä, mutta ei kuitenkaan paranna alkuperäisiä oireita. Tämä moderni elämäntyyli auttaa kehojamme muodostamaan positiivisen sähköisen varauksen.

Kiinalaisissa ajatuksissa, kehomme Qi eli energia muodostuu Taivaallisesta Qistä ja Maallisesta Qistä. Taivaallinen Qi viittaa auringosta ja kosmoksesta tulevaan energiaan. Se on luonteeltaan Yangista energiaa. Maallinen Qi koostuu maan luonnollisista energiaverkoista, magneettikentästä ja sen luontaisesta lämmöstä. Se on ominaisuuksiltaan Yin-tyyppistä energiaa. Ihmiset on suunniteltu olemaan osa luontoa ja elämään yhteydessä ympäristöönsä.



Kiireen suunta on ylöspäin, kohti päätä ja Taivasta (Yang). Levon suunta on alaspäin, kohti jalkoja ja Maata (Yin). Tämä on itse asiassa Yin ja Yang pari. Molemmat ovat tarpeellisia tasapainoiseen arkielämään. Yin ja Yang ovat riippuvaisia toisistaan ja samalla myös tukevat toinen toistaan. Yang on aktivoiva ja elämää eteenpäin vievä voima. Menetämme kuitenkin Yiniä jatkuvassa toiminnassa. Yin tarvitsee tuekseen mahdollisuuden palautumiseen (esim. riittävän pitkät yöunet tai päivittäiset lepoaika). Palautumisenpuute johtaa maayhteyden menetykseen. Juuremme katoavat hiljalleen, Qin virtaus heikkenee/tukkeutuu ja maadoittumisemme häviää, kun emme ole yhteydessä maahan.

Maadoittumisen puutteen merkkejä ovat mm.:

- ajatusten karkailu ja
- keskittymiskyvyn heikkeneminen
- läsnäolon puute

- ylianalysointi ja jatkuva murehtiminen
- henkilökohtainen draama ja ahdistus

Kun keho ei ole maadoittunut, se voi ilmetä fyysisellä tasolla erilaisina oireina. Näitä ovat esim.:

- tulehdukset
- unihäiriöt
- uupumus
- huono verenkierto
- krooninen kipu
- alhainen energia taso
- hormonaaliset epätasapainot
- korkea verenpaine

Maadoittuminen tarkoittaa kehon sähköisyyden tason olemista maan sähköisyyden tasolla. Maan sähköisyyden taso on neutraali. Elektronit liikkuvat vapaasti maan ja maadoittuneen ihmisen välillä. Kun ihminen on maadoittunut, hänen stressihormoninsa, kuten kortisoli, alkavat normalisoitua. Kortisoli on kytköksissä kehomme kykyyn reagoida stressiin, kontrolloida verensokerin tasoja, säännöstellä aineenvaihduntaa, vähentää tulehduksia ja olla osana muistin muodostuksessa. Arvojen normalisoituessa monet kehon fyysiset oireet saattavat myös kadota.

Olla maadoittunut tarkoittaa kahta asiaa: *olla täysin läsnä kehossaan ja/tai tuntee maayhteys*. Henkilö tuntee olevansa keskittynyt, vahva, tasapainoinen, vähemmän jännittynyt ja vähemmän stressaantunut. Jokainen on tuntenut joskus maadoittumisen hetken. Silloin olemme tunteneet olevamme kotona. Tämä on kuitenkin häviävän pieni hetki, jos emme harjoita maadoittumista tietoisesti ja säännöllisesti.

Maadoittuminen on samankaltainen konsepti kuin olla keskuksessaan. Keskus on laajeneva ja se sisältää niin kehon kuin mielen, sydämen ja hengen. Maadoittumisen oppisen myötä on myös helpompi löytää oma keskus. Maadoittumistekniikat on suunniteltu jakamaan energiaa pään ja mielen tasolta koko kehoon. Tällöin niillä on välitön rauhoittava vaikutus.



Maadoittumisessa voi hyödyntää erilaisia tekniikoita. Tekniikoita ovat mm. hengitys ja meditaatio, ajan viettäminen luonnossa, maassa makaileminen ja oleminen yhtä maan kanssa, paljasjaloin kulkeminen ja maan tunteminen jalkojen alla, uiminen luonnonvesissä tai yin jooga.

Kristallit ja kivet, kuten obsidiaani, onyksi, hematiitti tai savukvartsi, omaavat myös maadoittavia vaikutuksia. Niitä voi kantaa taskussa, pitää työpöydällä tai laittaa meditaationurkkaan kotonaan.

Erilaisilla kehonhoitotekniikoilla on myös maadoittava vaikutus. Shiatsu on manuaalinen hoitomuoto, joka on kehitetty Japanissa. Se perustuu Perinteiseen Kiinalaiseen Lääketieteeseen. Shiatsu tukee sujuvaa energia virtaa niin fyysisessä kuin tunne- ja energiakehossa. Shiatsun tavoitteena on palauttaa vastaanottajan tasapaino ja yhteys luonnon kanssa. Siksi shiatsu on hieno työväline maadoittumisen tukena ja edistämisenä.

Shiatsu-hoito tehdään pääsääntöisesti lattialla. Hoitoalustana käytetään mieluiten luonnonkuiduista valmistettua futonpatjaa. Vastaanottaja makaa hyvässä ja tuetussa asennossa patjalla. Näin hän on jo yhteydessä maahan. Shiatsussa suositaan myös luonnonkuituista vaateetusta (esim. puuvilla, pellava).

Luonnonmateriaalit ovat sähköjohtavia ja auttavat kehoa maadoittumaan poistaen ylimääräisen positiivisen sähkövarauksen.

Shiatsuterapeutti pystyy työskentelemään omasta keskuksestaan käsin ja käyttämään tasapainoisia kehonasentoja ollessaan itse maadoittunut. Shiatsun vastaanottaja voi tuntea tämän. Se herättää luottamusta ja sallii syvemmän rentoutumisen tunteen, jolloin vastaanottaja voi tuntea kehon, mielen, sydämen ja hengen yhteyden turvallisessa ympäristössä. Vastaanottaja voi tuntea kuinka painovoima vetää kehoa syvemmälle maata vasten. Tällöin keho maadoittuu ja keskus voimistuu.

Shiatsu on yksi luonnollisimmista manuaalisista terapiamuodoista ja se tukee mm.:

- mielen kirkastumista
- energian latautumista
- vaistojen vahvistumista
- tunteiden rauhoittumista
- yhteyden ja kodin tunteen muodostumista
- hyvän olon tunteen palautumista



Säännöllinen shiatsu avartaa kehotietoisuutta. Shiatsun vastaanottaja oppii kommunikoimaan sisäisen luontonsa kanssa ja juurtumaan fyysiseen kehoonsa. Shiatsu voi olla keino itsetutkintaan ja eheytymiseen. Kun Qi virtaa vapaasti, se yhdistää kehon, mielen, sydämen ja hengen sekä tietoisien ja alitajuisen. Kun kaikki nämä yhdistyvät, ihminen on maadoittuneempi. Maadoittunut ihminen pystyy tekemään tasapainoisempia valintoja elämässään ja viettämään terveempää elämäntyyliä.

Shiatsu terapeutteina voimme tarkkailla erilaisia tuntemuksia, kun jalkamme ovat kosketuksissa maahan. Voimme havaita hienoisen maasta tulevan värinän. Olemme keskittyneempiä ja säilytämme oman energiamme kun hoidamme asiakkaitamme. Mitä maadoittuneempia olemme, sitä merkityksellisempiä taivaallisia kokemuksia voimme kokea. Onnellisuutemme nousee syvältä sisältämme, ja sisimpämme on onnellisuutemme mittari, kun olemme syvästi yhteydessä maahan.

"Ihmisten hyvinvointi riippuu heidän kyvystään palata takaisin luontoon."

~Lao-Tzu~

Kirjallisuus:

Sei - Ki Life in Resonance, Akinobu Kishi

Tao Shiatsu Life Medicine for the 21st Century, Ryokyu Endo

Revolution in Oriental Medicine, Tao Shiatsu, Ryokyu Endo