



آموزشگاه ماساژ میس

جزوه ماساژ شیاتسو

شیاتسو یک کلمه ژاپنی به معنای "فشار انگشت" است. ماساژ شیاتسو نوعی ماساژ درمانی است؛ که شامل اعمال فشار بر نقاط خاصی از بدن (معروف به مریدین‌ها) با استفاده از انگشتان، شست‌ها و کف دست است. هدف از آموزش ماساژ شیاتسو، انجام آن برای ایجاد تعادل در جریان انرژی در سراسر بدن باهدف قراردادن این نقاط فشار است. پیش از آموزش ماساژ شیاتسو و تصمیم‌گیری برای تجربه کردن آن، بهتر است با اهداف و تکنیک‌های این روش درمانی مکمل آشنا شویم.

تکنیک‌های ماساژ شیاتسو

در طب سنتی چینی (TCM)، اعتقاد بر این بود که بدن ما دارای یک جریان انرژی طبیعی به نام Qi (تلفظ "چی") است. هنگامی که این انرژی به دلیل استرس یا بیماری مسدود یا از تعادل خارج می‌شود، می‌تواند منجر به ناراحتی جسمی و روحی گردد. هدف ماساژ شیاتسو بازگرداندن تعادل در انرژی چی، با تحریک نقاط خاصی در امتداد مریدین هاست. در ادامه با تعدادی از تکنیک‌هایی که در ماساژ شیاتسو برای رسیدن به این هدف استفاده می‌شوند آشنا خواهیم شد.

اعمال فشار بر بدن

اساسی‌ترین تکنیک در ماساژ شیاتسو اعمال فشار با انگشتان، شست‌ها و کف دست است. میزان این فشار بسته به نیازهای فردی که تحت درمان قرار می‌گیرد متغیر است. درمانگر معمولاً از وزن بدن خود برای اعمال فشار ثابت و در عین حال حفظ تماس با بدن فرد استفاده می‌کند.

حرکات کششی و به حرکت درآوردن اندام‌ها

علاوه بر فشار انگشت، درمان‌گران شیاتسو ممکن است از تکنیک‌های کششی و حرکت مفاصل نیز در جلسات خود استفاده کنند. این حرکات به شل شدن ماهیچه‌های سفت و افزایش انعطاف‌پذیری کمک می‌کند؛ و در عین حال جریان خون را در سراسر بدن بهبود می‌بخشد.

ضربه‌زدن

برخی از درمان‌گران شیاتسو ممکن است در طول جلسات خود تکنیک‌هایی مانند ضربه‌زدن یا کوبیدن را در نواحی خاصی از بدن بکار ببرند. این روش‌ها شامل اعمال فشار ریتیمیک به نواحی مورد نظر است؛ که می‌تواند به طور مؤثر گردش خون را تحریک کرده و رهاشدگی را در ماهیچه‌های منقبض افزایش دهد.

تمرینات تنفسی

ممکن است از تمرین‌های تنفسی نیز در یک جلسه ماساژ شیاتسو استفاده شوند. نفس‌های عمیق و کنترل شده می‌تواند به مراجعان کمک کند تا آرامش پیدا کنند و پذیرای درمان شوند.

روش انجام ماساژ شیاتسو

ماساژ شیاتسو را می‌توان بر روی میز ماساژ، صندلی ماساژ یا حتی بر روی زمین انجام داد. ماساژ شیاتسو بدون روغن انجام می‌شود، زیرا گیرنده ماساژ، در حالت لباس پوشیده باقی می‌ماند. قبل از ماساژ، درمان‌گر از طریق پرسش‌نامه‌ای، از شرایط کلی سلامت مراجعه‌کننده آگاه می‌شود؛ تا بتواند بهترین شیوه و تکنیک ماساژ را به کار بگیرد.

ماساژ درمانگر با تمرکز بر مریدین‌ها و نقاط طب سوزنی زیر پوست یا ماهیچه‌ها، مستقیماً بر روی بدن مراجعه‌کننده فشار وارد می‌کند. تأثیر فشار متناسب با شرایط فرد خواهد بود. فشار وارد شده در جلسه ماساژ شیاتسو گاهی اوقات می‌تواند دردناک باشد.

اگر می‌خواهید ماساژ شیاتسو را در خانه امتحان کنید، چند تکنیک وجود دارد که می‌توانید برای رسیدن به اثرات ماساژ شیاتسو مثل تقویت آرامش و کاهش تنش، از آنها استفاده کنید. یکی از ساده‌ترین این تکنیک‌ها استفاده از انگشتان برای اعمال فشار به نقاط مشخصی مانند دست‌ها، پاها و گوش‌هاست. راه دیگر خرید ماساژور و بهره‌گیری از فواید آنهاست. در مواقع خستگی یا مواقعی که نیاز به آرامش و ریلکس کردن دارید، استفاده از این ماساژورها می‌تواند تأثیر چشمگیری به همراه داشته باشد.

ماساژ شیاتسو در چه شرایطی مفید است؟

اگر از مشکلات جسمانی و فشارهای ذهنی و روانی رنج می‌برید؛ ماساژ شیاتسو می‌تواند برای جسم و ذهن شما فواید بسیاری داشته باشد. البته باید دانست که شیاتسو یک درمان مکمل است. به این معنی که بهتر است در کنار درمان معمولی استفاده شود.

شیاتسو می‌تواند به بهبود انواع مشکلات سلامتی مانند: تنش و سردرد، اضطراب و افسردگی، خستگی و بی‌خوابی، مشکلات مفاصل، کمردرد و سفتی، مشکلات گردن و شانه، اختلالات گوارشی، بیماری‌های تنفسی، اختلالات گردش خون و دستگاه تناسلی و مشکلات قاعدگی کمک کند.

اگر از یک بیماری پزشکی رنج می‌برید، حتماً با پزشک خود در مورد درمان‌های تکمیلی که به دنبال آن هستید صحبت کنید. ماساژ شیاتسو برای درمان طیف وسیعی از بیماری‌ها از جمله موارد زیر استفاده می‌شود:

سردرد یا میگرن	مشکلات گوارشی	درد قاعدگی
بی‌خوابی	خستگی یا کمبود انرژی	استرس یا اضطراب
افسردگی	آرتروز	دردهای مزمن (مانند کمر، گردن و مفاصل)
اختلال استرس پس از سانحه	کشیدگی، رگ‌به‌رگ شدن و آسیب‌های ورزشی	

علاوه بر فوایدی که پیش از این ذکر شد، ماساژ شیاتسو در دوره‌هایی از زندگی که بدن با تغییرات گسترده‌ای روبه‌روست نیز می‌تواند مفید باشد. شرایطی مثل بارداری و یا بیماری‌های وخیمی مثل سرطان.

بارداری و زایمان

بارداری برای بسیاری از خانم‌ها زمان تغییرات بزرگ و چالش‌برانگیز است. آموزش ماساژ شیاتسو می‌تواند ابزار قدرتمندی برای افراد باردار باشد؛ تا به این تغییرات عادت کرده و در طول بارداری، بدنی متعادل و سالم داشته باشند. اگر می‌خواهید حین بارداری ماساژ شیاتسو را امتحان کنید؛ حتماً با پزشک خود مشورت کنید. تا مطمئن شوید که ماساژ شیاتسو یک گزینه بی‌خطر برای شما و جنین است.

سرطان

در افراد مبتلا به سرطان، برای مدیریت علائم و عوارض جانبی سرطان، ماساژ شیاتسو بسیار توصیه می‌شود. عوارضی که به وسیله ماساژ شیاتسو قابل کنترل هستند شامل موارد زیرند:

احساس ناخوشی و ضعف

اشتهای کم

مشکلات خواب

چه زمانی از ماساژ شیاتسو اجتناب کنیم؟

با وجود اینکه ماساژ شیاتسو بسیار ایمن است؛ ضروری است که در صورت داشتن هرگونه نگرانی در مورد مناسب بودن آن، با پزشک خود صحبت کنید. تاریخچه پزشکی کامل خود را به درمان‌گر و ماساژ تراپیست بگویید؛ تا بتواند ارزیابی مناسبی از وضعیت سلامتی شما داشته باشد.

در مواردی مانند بیماری‌های قلبی کنترل نشده، فشارخون بالا یا دیابت، ماساژ شیاتسو توصیه نمی‌شود. به‌طور مشابه، در صورت داشتن هرگونه زخم باز، التهاب، یا رگ‌های واریسی نیز ممکن است ماساژ شیاتسو مناسب نباشد. یا اینکه برای به‌حداقل رساندن عوارض، از شرایط و تکنیک‌های متفاوتی استفاده شود.

در موارد زیر ممکن است درمان‌گر یا ماساژ تراپیست از ماساژ دادن خودداری کند. یا اینکه رویکرد متفاوت و ملایم‌تری داشته باشد:

مراحل اولیه بارداری

پوکی استخوان

سطح پلاکت پایین

فواید ماساژ شیاتسو

ماساژ شیاتسو قدمت بسیار زیادی دارد و در گذر سالیان فواید آن به اثبات رسیده است. تعدادی از فواید آموزش ماساژ شیاتسو و به کار گیری آن شامل موارد زیر است:

کاهش استرس و ایجاد آرامش
بهبود کیفیت خواب
برطرف کردن درد
تقویت سیستم ایمنی
حمایت از سلامت روان

اما فواید ماساژ شیاتسو محدود به موارد ذکر شده نمی‌شود. آموزش ماساژ شیاتسو و به کارگیری آن می‌تواند طیف وسیعی از بیماری‌ها را درمان کند. همچنین در بهبود بسیاری از شرایط سلامتی نقش مهمی را ایفا کند. در بخش‌های بعدی به تفصیل در مورد آن صحبت خواهیم کرد.

کاهش استرس و ایجاد آرامش

یکی از اهداف اولیه ماساژ شیاتسو، تقویت آرامش و کاهش استرس است. فشار ملایم اعمال شده در طول جلسه به آرامش سیستم عصبی کمک می‌کند. این ویژگی به نوبه خود می‌تواند سطح استرس را کاهش داده و حالت آرامش عمیق را القا کند.

برطرف کردن درد

ثابت شده است که ماساژ شیاتسو در کاهش درد ناشی از شرایط مختلف از جمله تنش عضلانی، سردرد و درد مفاصل مؤثر است. با هدف قراردادن نقاط فشار خاص در امتداد مریدین‌ها، درمان‌گران شیاتسو می‌توانند با آزاد کردن انرژی مسدود شده و بهبود گردش خون به کاهش ناراحتی و درد کمک کنند.

بهبود کیفیت خواب

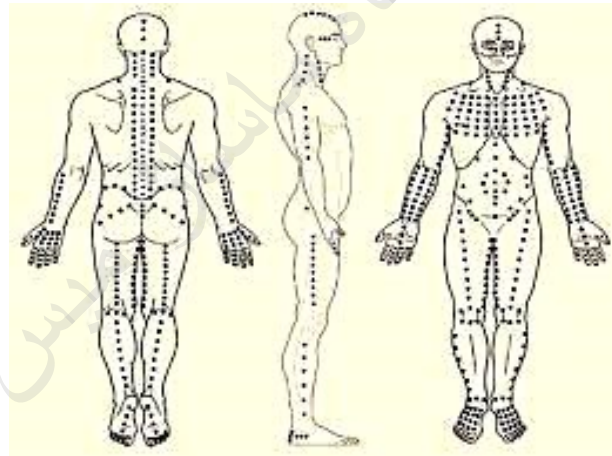
بسیاری از افراد دریافته‌اند که شرکت در جلسات مداوم ماساژ شیاتسو می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی کیفیت خواب آنها را افزایش دهد. اثرات عمیق و آرام‌بخش این ماساژ در کاهش تنش‌های ذهنی و آرام کردن ذهن معجزه می‌کند. با آموزش ماساژ شیاتسو و تجربه کردن آن، افراد می‌توانند خواب آرام‌تری را تجربه کنند. در نتیجه از مزایای بی‌شمار مرتبط با بهبود الگوهای خواب بهره ببرند.

تقویت سیستم ایمنی

مشخص شده است که ماساژ شیاتسو با تحریک تولید گلبول‌های سفید خون که نقش مهمی در دفاع از بدن در برابر بیماری‌ها دارند؛ عملکرد سیستم ایمنی را تقویت می‌کند.

حمایت از سلامت روان

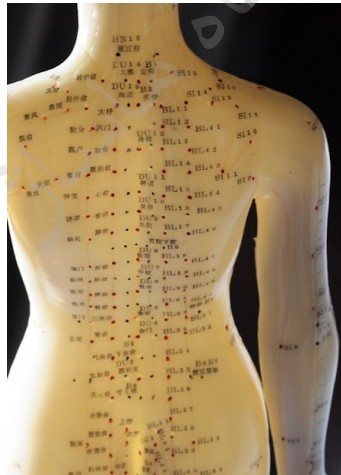
با متعادل کردن جریان انرژی بدن، ماساژ شیاتسو می‌تواند تأثیرات مثبتی بر سلامت روانی فرد داشته باشد. اعتقاد بر این است که وقتی انرژی چی در بدن ما متعادل است؛ برای مقابله با چالش‌های عاطفی و تجربه آرامش درونی آماده‌تر هستیم.



نقاط فشاری در ماساژ شیاتسو



نحوه فشار دادن در ماساژ شیاتسو



ماکت نقاط سوزنی در ماساژ شیاتسو

آموزشگاه ماساژ میسن