

# SHIATSU – prirodna prevencija, podrška zdravlju, vitalnosti i mudrosti tijela

Ovaj je tretman podrška ljudima da vrate svijest o vlastitom tijelu, životu i svojoj cjelovitosti, da ponovno uspostave kontakt sa sobom i vrate sebi moć

**A**ko vas nešto boli i koči, ili pak osjećate nemir, slabost, umor, napetost i da niste "svoji", to je samo signal da su u vašem tijelu prisutne energetske blokade koje s vremenom mogu dovesti do bolesti. Shiatsu tretmani obnavljaju energetske tokove u tijelu i potiču ga na samoiscjeljenje, vraćajući mu vitalnost. O shiatsu tehnici razgovarali smo sa Zlatkom Pavlinićem, shiatsu praktičarom i učiteljem s EU licencom, koji je ujedno i voditelj udruge Shiatsu Zagreb.

## Što je to shiatsu?

Shiatsu je umijeće rada na tijelu, umijeće istinskog i svjesnog dodira koji pokreće energiju u onim dijelovima tijela u kojima je energija bila djelomično ili potpuno zaustavljena. Bol, osjećaj nemira, nesanica, tuga, strah, kronični umor, smanjena pokretljivost tijela, napetost i bolovi u leđima i vratu, problem koncentracije i samopouzdanja, sve su to stanja u kojima energija ne teče slobodno ili

joj je tijek zaustavljen. Shiatsu tretman ponovno uspostavlja slobodan protok energije u tijelu, opušta i smanjuje bol te tijelu vraća urođenu snagu i moć. Shiatsu je tako podrška tijelu da se prisjeti i aktivira svoje vlastite sposobnosti, znanja i mudrosti te da pokrene proces samoiscjeljenja.

## Neki brkaju shiatsu s masažom...

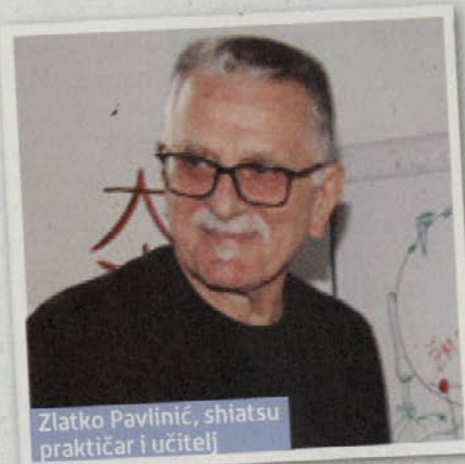
Shiatsu je MEDITACIJA. Shiatsu je BIVANJE. Ja, tj. shiatsu praktičar, sam jedno s klijentom, informacijama u meridijanima, organima... Preko fizičkog kontakta imam kontakt s emocijama, mislima, dušom... Shiatsu ima direktni kontakt i utjecaj na autonomni živčani, krvožilni, živčani, hormonalni, dišni i probavni sustav. Dakle, shiatsu NIJE masaža. Masaža radi na prokrvljenosti.

## Gdje se i kada razvila ova tehnika iscjeljivanja? Koristi li ova tehnika i neke moderne spoznaje?

Shiatsu dolazi s Dalekog istoka, iz tradicionalne kineske medicine i

filozofije starije od 5000 godina. U sklopu te medicine postojala je Anma masaža, koja je sadržavala elemente shiatsua kao što su dodir i vibracije, istezanje i druge tehnike. Potkraj 19. stoljeća Japanci

preuzimaju tu tehniku te dalje razvijaju umijeće rada na tijelu pod imenom shiatsu. Doslovni prijevod riječi shiatsu je dodir, pritisak palcem. Šezdesetih godina 20. stoljeća prenosi se vještina shiatsua u SAD, gdje se događa sinteza holističkoga, energetskog i intuitivnog istočnjačkog pogleda na život i svijet sa znanjima zapadnjačke medicine: anatomijom, fiziologijom i psihologijom. To je shiatsu koji se danas provodi i podučava. U Zagrebu su aktivne dvije shiatsu škole: Makronova i Galbanum, a u Rijeci: Shiatsu škola Hrvatska i Aura Vitalis. Strukovna udruga shiatsu praktičara Hrvatske (SUSPH) - nacionalna shiatsu udruga, osno-



Zlatko Pavlinić, shiatsu praktičar i učitelj

vana je 2005. godine. Shiatsu škola Galbanum ima dvogodišnji program školovanja po najvišim europskim standardima u edukaciji za shiatsu praktičare po programu Europske shiatsu federacije. Školovanje podrazumijeva predaju teoretskih i praktičnih znanja uz stalni praktični rad, vježbu i konzultacije te postupni rast kompetentnosti i stručnosti. Program škole obuhvaća: shiatsu teoriju, energetsku procjenu, tehnike rada na tijelu, razgibavanja i istezanja, vježbe kondicije (do-in), vježbe za osobni razvoj, meditaciju... Školovanje ima pet stupnjeva koji se održavaju za vrijeme produženih vikenda.

Shiatsu škola namijenjena je svima onima koji su odlučili da žele naučiti i doživjeti shiatsu, umijeće rada na tijelu, istinski i svjestan dodir, podršku zdravlju, vitalnosti i mudrosti tijela, iskustvo slobodnog protoka energije kao primatelj i kao davatelj tretmana. Polaznik shiatsu škole stječe visoku profesionalnu kompetentnost, znanja i vještine, odgovornost i sposobnost samostalnog kreiranja shiatsu tretmana s visoko razvijenim osjećajem u razumijevanju tijela i tokova energije u tijelu.

## Na koji način djeluje shiatsu?

Rad i djelovanje shiatsua objašnjava se tri-ma područjima: 1. dodir, 2. svjesnost o energetskoj prirodi čovjeka te 3. svjesnost o cjelovitosti čovjeka.

### 1. Shiatsu dodir

Istinski svjestan dodir može se usporediti sa zagrljajem majke koja uzima u naručje uplakano i prestrašeno dijete koje se ozlijedilo. Majka se otvorenog srca preda-

je zagrljaju kojem se dijete potpuno prepustilo te uskoro prestaje plakati, a bol i strah nestaju. To je znak da je došlo do slobodnog protoka energije, baš kao u shiatsu tretmanu. Nakon dodira palcem, dlanom, laktom, koljenom ili stopalom

i učinkovitim alatom koji se u nekim istočnim tradicijama smatra produženjem srca, odnosno naše srčane čakre. Rukama tako usmjeravamo pažnju primatelju koristeći se energijom vatre i ljubavi iz srčane čakre. Dodir i visoko

Svi problemi koje osjećamo u tijelu, od glavobolje, bolova u vratu, ramenima, leđima, preko osjećaja nemira, nemoći, straha, nesanice, kroničnog umora ili svih posljedica stresa, sve su to promjene energetske stanja čovjeka u kojima energija ne teče slobodno

slijedi pritisak koji inicira i pokreće energiju. U tijelu se uspostavlja pokret kao svojstvo života, vraća se ravnomjeran ritam disanja i kucanja srca te životni puls širenja i skupljanja cijeloga tijela. Sjetite se disanja mačke koja spava ili disanja malog djeteta, koji dišu cijelim tijelom, cijelim bićem. Na shiatsu tretmane dolaze

ljudi koji „ne dišu“, odnosno kojima je dah vrlo plitak tako da se udah i izdah gotovo ne vide na tijelu. Cilj shiatsu tretmana je da cijelo tijelo duboko prodiše te da se vrati njegova urođena pokretljivost i radost disanja, da se „vrati u život“. U shiatsu tretmanu najvećim dijelom radimo rukama, moćnim

razvijen osjećaj razumijevanja tijela, emocija i uma, podrška su uravnoteženju energetskog sustava i oslobađanju napetosti i stresa. Dodir, pritisak i pokret osnovni su shiatsu alati.

### 2. Svjesnost o energetskoj prirodi čovjeka

Čovjek je energetsko biće. Od rođenja do smrti našim tijelom teče životna energija koja se u tradicijama Dalekog istoka naziva KI ili CHI ili PRANA. Ona upravlja našim tjelesnim funkcijama, umom, emocijama, ponašanjem, rastom i razvojem. Životna energija teče energetskim kanalima – meridijanima (12+2 meridijana), koji su povezani s organima i tjelesnim sustavima. Istodobno, naše tijelo kao materija jedan je od oblika manifestacije energije. Kao što električna energija, energija vode ili energija vjetra imaju svoju prirodu, potencijal i snagu, tako

su naša koža, kosti, nokti, tjelesne tekućine, baš kao i sva materija u prirodi, zgusnuti oblik energije određene vibracije i kvalitete. Svi problemi koje osjećamo u tijelu, od glavobolje, bolova u vratu, ramenima, leđima, preko osjećaja nemira, nemoći, straha, nesanice, kroničnog umora ili svih posljedica stresa, sve su to promjene energetske stanja čovjeka u kojima energija ne teče slobodno. Nakon što shiatsu praktičar procijeni energetsko stanje klijenta i uoči energetsku neravnotežu, on dodir, pritiskom palcem, dlanom, laktom, koljenom ili stopalom, laganim istezanjem, ljuljanjem, rotacijama zglobova i drugim shiatsu tehnikama pokreće zablokiranu energiju i ponovno uspostavlja njezin protok u tijelu, a klijent nakon toga počinje slobodno disati oslobođen napetosti i stresa.

### 3. Svjesnost o cjelovitosti čovjeka

Danas živimo brz, dinamičan život. Svuda okolo nas vladaju napetost, nervoza, nezadovoljstvo, raspršeni smo, nesretni, rastrgani između političkih prijevora, otkaza, obiteljskih problema, neplaćenih računa... Moglo bi se reći da „nismo pri sebi“, zapravo smo „izvan sebe“. Živimo bez istinskog kontakta sa sobom, svojim tijelom, svojim životom. Izgubili smo moć i osjećamo se loše. Shiatsu tretman je podrška ljudima da vrate svijest o vlastitom tijelu, životu i svojoj cjelovitosti, da ponovno uspostave kontakt sa sobom i vrate se



„kući“, odnosno da vrate moć sebi. Kad je čovjek prisutan u tijelu - cjelovit, protok energije u tijelu i duši je slobodan. Kad se pojavi bol, naše tijelo koje reagira, na sve što nam se u životu događa, prepoznaje gdje je uzrok problema. Unutarnja mudrost tijela razumije da je recimo bol u leđima povezana s nekom od neriješenih životnih situacija, primjerice s problemom partnerskog odnosa ili neplaćenim računima. Kad je čovjek prisutan u tijelu - cjelovit, svjestan je da ima mogućnost izbora, da može promijeniti svoje životne navike, ukloniti uzroke nevolja i poboljšati kvalitetu života. Stresne situacije događat će se naravno i dalje, ali će se naš odnos prema njima mijenjati – manje ćemo se vezivati za uznemirujuće događaje i „patiti“, naučit ćemo se s više mira i prisebnosti prilagoditi stresnoj situaciji, prihvatiti je i uhvatiti se u koštac s njom tražeći rješenja.

### Kod kojih zdravstvenih i problema u životu pomaže shiatsu?

Shiatsu je blagotvoran za ljude svake dobi - od novorođenčadi pa do osoba duboke starosti.

- Velika je podrška ženi u kontaktu s mudrošću svoga tijela, u razdoblju trudnoće i tijekom porođaja, a poslije je

zablokira.

- Shiatsu pomaže kod problema s glavoboljom, migrenom, bolovima u leđima i vratu, menstrualnih problema, probave, depresije, kroničnog umora, problema s koncentracijom i samopouzdanjem, tjeskobe, straha, ljutnje te drugih simptoma iza-

**Dodir i visoko razvijen osjećaj razumijevanja tijela, emocija i uma, podrška su uravnoteženju energetskog sustava i oslobađanju napetosti i stresa.**

podrška roditeljima u razvoju i odgoju djeteta.

- Shiatsu je djelotvoran u kriznim životnim razdobljima, pubertetu, problemima srednjih godina i starosti; snažna je podrška u vrijeme velikih promjena u životu i teškim situacijama kao što su rastava, bolest, smrt ili poslovna kriza, otkaz i nesreća. Sve su to situacije u kojima se „stisnemo“, a životna energija se

zvanih stresom svakodnevnog života.

- Shiatsu je podrška u provedbi poslovnih i privatnih projekata, u kreiranju i ostvarivanju životnih ciljeva. To su situacije u kojima je nužno da se ljudi dobro osjećaju, da imaju jasnoću i radost u duši, da imaju moć.

### Kako izgleda shiatsu tretman i je li potrebno shiatsu praktičaru donijeti liječničke nalaze?

Shiatsu tretman prilagođen je klijentu, njegovim potrebama, njegovu energetskom i tjelesnom stanju. Uključujući razgovor na početku i na kraju tretmana, traje oko jedan sat. Shiatsu tretman izvodi se na podu, na strunjači. Klijent je u odjeći u kojoj se udobno osjeća i

od prirodnih je materijala (poželjna je pamučna odjeća i čarape), što omogućuje slobodan protok informacija na relaciji klijent – praktičar.

Klijent ne donosi liječničke nalaze shiatsu praktičaru!!!

Shiatsu praktičar, dodirom i razumijevanjem informacija koje tijelo klijenta šalje, različitim shiatsu tehnikama uspostavlja slobodan protok energije u tijelu, vraća tijelu urođenu snagu i moć, životnu radost, osmijeh u duši, jasnoću u glavi, lakotću u tijelu, mislima i komunikaciji sa sobom i drugima...

Preporuka za klijenta i praktičara – ne jesti prije tretmana!

### Postoje li neka stanja kod kojih ne bi trebalo raditi shiatsu tretman? Je li shiatsu pogodan za tretiranje ljudi svih generacija?

Kroz shiatsu školovanje, a naročito nakon završenog početnog shiatsu seminara preporuka je – tretirajte zdrave ljude! Inače, ne bi trebalo tretirati klijente nakon operacija (s prijelomima, transplancijama...), kod svih upalnih stanja, tumora, karcinoma, proširenih vena, a kod epilepsije ne smije se tretirati određena točka na glavi. Poseban oprez potreban je kod osteoporoze. Trudnice se ne tretiraju prva tri mjeseca, a kasnije samo laganim dodirom. Također se kod trudnica ne tretiraju određene točke na rukama, gležnjevima i ramenima.

Razgovarala: Sunčica Pavlič

