

Πάνελ Παρουσίασης "Τι είναι το Σιάτσου" Διημερίδα " Το Σιάτσου στην Ελλάδα σήμερα: αναζητήσεις, προκλήσεις, προοπτικές"

Γιάννα Αθανασοπούλου, ασκούσα και δασκάλα Shiatsu στην Ακαδημία Αρχαίας Ελληνικής και Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής

Σύντομο Βιογραφικό Σημείωμα

Ξεκίνησα τις σπουδές μου στις ολιστικές θεραπείες με την 3ετή εκπαίδευση Shiatsu και την Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική στην Ακαδημία Αρχαίας Ελληνικής και Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής, ενώ το πρώτο μου πτυχίο είναι στο Marketing Management. Έκτοτε εμπλουτίζω συνεχώς τις γνώσεις μου με επιπλέον σπουδές στον Βελονισμό, Διατροφή, Βότανα, Ρεφλεξολογία, κ.α. και εμβαθύνω στο Shiatsu με σεμινάρια από διεθνείς δασκάλους. Το 2010 παρακολούθησα στο Πεκίνο-Κίνα μια προχωρημένη εκπαίδευση Βελονισμού με κλινική πρακτική και θεωρία.

Από το 2007 προσφέρω ολιστικές θεραπείες, διδάσκω την Επαγγελματική Εκπαίδευση Shiatsu στην Ακαδημία, διοργανώνω workshops με απλές τεχνικές για καλύτερη υγεία και γράφω άρθρα στο www.yannashiatsu.gr. Είμαι μέλος της Ελληνικής Εταιρίας Shiatsu και μητέρα 3 αγοριών.



Πως βοηθάει το Shiatsu σε διάφορα περιστατικά

Καλωσόρισμα.

Μαζί θα μιλήσουμε για 3 περιστατικά ανθρώπων που έχουν δεχθεί shiatsu και πως βοηθήθηκαν από αυτό.

Όμως πριν αναλύσουμε λίγο τα περιστατικά θα ήθελα να περιγράψω τι κάνουμε συνήθως όταν έρχεται ένας δέκτης για shiatsu.

1. **Καταγράφουμε αναλυτικό ιστορικό**, προκειμένου να κατανοήσουμε τα συμπτώματα και να υποστηρίξουμε τον θεραπευόμενο στην θεραπευτική διαδικασία.

Το ιστορικό περιλαμβάνει αρκετές ερωτήσεις σχετικά με τα συμπτώματα του δέκτη, τη διάρκεια αυτών, τη φύση του πόνου εφόσον υπάρχει, αλλά και με τον τρόπο ζωής, τη διατροφή, πως κοιμάται, αν νιώθει κρύο ή ζέστη, κ.α.

2. Χρησιμοποιούμε κάποια **διαγνωστικά εργαλεία** για να δούμε την κατάσταση των εσωτερικών οργάνων και των μεσημβρινών. Το βασικό μας εργαλείο είναι η **ψηλάφηση της κοιλιάς** ή hara στα Ιαπωνικά. Εδώ εκδηλώνεται η κατάσταση των μεσημβρινών, δηλαδή εάν ένας μεσημβρινός είναι σφιγμένος, σε υπερβολή, ή αδύναμος σε ανεπάρκεια.

Συχνά χρησιμοποιούμε άλλα 2 διαγνωστικά εργαλεία της Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής, την **ψηλάφηση του σφυγμού** και την **επισκόπηση της γλώσσας**, όπου εκδηλώνονται η κατάσταση των εσωτερικών οργάνων.

3. Αφού έχουμε συλλέξει αρκετά στοιχεία ξεκινάμε τη συνεδρία με τη **σύνδεση μας με τον θεραπευόμενο και την εργασία πάνω στο σώμα του**, που είναι εξαιρετικά σημαντική για την κατανόηση των συμπτωμάτων.

Ιστορικό Α

Άνδρας 35 ετών με οξύ πόνο στην άρθρωση του ισχίου. Ο πόνος ξεκίνησε 2 ημέρες πριν ξαφνικά. Πονάει στο περπάτημα, όταν κάθεται και στον ύπνο.

Πιθανά αίτια: Για 2 εβδομάδες κοιμόταν σε σκληρό στρώμα στο πάτωμα κατά τις Χριστουγεννιάτικες διακοπες (κρύο) με αποτέλεσμα να καταπονηθεί η άρθρωση του ισχίου και να επηρεαστεί το ισχιακό νεύρο. Συνεπώς ως αιτία θεωρούμε ότι υπάρχει τραυματισμός από κακή στάση σώματος. Επιπλέον λόγω του κρύου καιρού, εισβολή κρύου στον μεσημβρινό.

Διάγνωση: Υπερβολή / μπλοκάρισμα στο μεσημβρινό που διασχίζει την περιοχή του ισχιακού νεύρου.

Τεχνικές: Shiatsu με τεχνική διασποράς στο συγκεκριμένο μεσημβρινό με έμφαση σε απομακρυσμένα από τον πόνο σημεία, δηλαδή στα πόδια μέχρι τις πατούσες. Επιπλέον τοποθέτηση θερμοφόρας στη μέση και στην κοιλιά για να εκδιωχθεί το κρύο, καθώς και επάλψη της περιοχής του πόνου με βαλσαμόλαδο, το οποίο έχει καταπραυντική και αντιφλεγμονώδη δράση.

Αποτελέσματα: Την επόμενη ημέρα καλύτερευση έως και 90%, την μεθεπόμενη πλήρης αποκατάσταση. Σε περιστατικά που είναι οξεία, χωρίς άλλη παθολογία, συνήθως τα αποτελέσματα είναι άμεσα και εντυπωσιακά.

Ιστορικό Β

Γυναίκα 63 χρονών με πόνο στο στομάχι, καούρες, δυσπεψία εδώ και 5 χρόνια. Τις τελευταίες 2 εβδομάδες πάσχει επίσης από ταχυπαλμίες και αίσθηση παλμών συχνά μέσα στην ημέρα και το βράδυ. Έχει βγει σε σύνταξη πριν από 2 χρόνια περίπου και δυσκολεύεται συναισθηματικά να προσαρμοστεί στην νέα κατάσταση.

Πιθανά Αίτια: Κακή διατροφή που έχει δημιουργήσει ζέστη στο στομάχι με αποτέλεσμα δυσπεψία, καθώς και συναισθηματική αναστάτωση απο την συνταξιοδότηση.

Διάγνωση: Υπερβολή / μπλοκάρισμα στον μεσημβρινό που σχετίζεται με το

στομάχι, συγχρόνως ανεπάρκεια / αδυναμία σε μεσημβρινό που σχετίζεται με την καρδιά. Από την διάγνωση στην γλώσσα παρουσιάστηκε επίσης ζέστη και ξηρότητα στον οργανισμό.

Τεχνικές: Shiatsu με τεχνική διασποράς στον μπλοκαρισμένο μεσημβρινό και τεχνική τόνωσης στον αδύναμο μεσημβρινό. Επίσης τεχνικές διασποράς στην πλάτη όπου υπήρχε έντονο σφίξιμο και στις πατούσες για να κατεβάσουμε την ένταση προς τα κάτω - γείωση. Συμπληρωματικά συστήθηκαν διατροφή και βότανα που μειώνουν τη ζέστη στο πεπτικό και βοηθούν στην θρέψη και ενυδάτωση του οργανισμού.

Αποτελέσματα: Μετά το τέλος της συνεδρίας καθώς και για τις επόμενες ημέρες ένιωσε σχετική ανακούφιση των συμπτωμάτων και βαθιά χαλάρωση. Οι συνεδρίες συνεχίστηκαν τακτικά 1 φ / εβδομάδα για 3 μήνες, όπου τα συμπτώματα υποχώρησαν σταδιακά. Η θεραπευόμενη συνεχίζει το shiatsu περιστασιακά.

Ιστορικό Γ

Γυναίκα 38 χρονών με στρες στην καθημερινότητα. Όπως αναφέρει η ίδια “τρέχει να τα προλάβει όλα”. Είναι εργαζόμενη μητέρα με 2 παιδιά. Περίπου 2 φορές το μήνα έχει έντονη ημικρανία για 3 ημέρες και γίνεται μη λειτουργική στην εργασία και στο σπίτι. Η ημικρανία συχνά σχετίζεται με την έμμηνο ρύση. Επίσης είναι σφιγμένη στον αυχένα.

Πιθανά Αίτια: Συναισθηματική αναστάτωση (στρες) που οδηγεί σε δυσλειτουργία εσωτερικού οργάνου που σχετίζεται με την έμμηνο ρύση και τη συναισθηματική ισορροπία.

Διάγνωση: Υπερβολή / μπλοκάρισμα στον αντίστοιχο μεσημβρινό. Από την διάγνωση της γλώσσας και του σφυγμού εμφανίζεται επιπλέον αδυναμία του οργανισμού.

Τεχνικές: Shiatsu με τεχνική διασποράς στον μπλοκαρισμένο μεσημβρινό και τεχνικές τόνωσης σε μεσημβρινούς που σχετίζονται με την γενική τόνωση του οργανισμού. Τεχνικές αναπνοών και οραματισμού για την καλύτερη διαχείριση του στρες.

Αποτελέσματα: Η θεραπευόμενη κάνει συστηματικά shiatsu 1 φορά την εβδομάδα εδώ και 4 μήνες, άρχισε να φροντίζει στον εαυτό της, ξεκίνησε yoga, έμαθε να κάνει διαλλείματα μέσα στην ημέρα με αναπνοές. Οι ημικρανίες μειώθηκαν σε διάρκεια και σε ένταση. Όπως λέει και η ίδια, “τώρα μπορώ και απολαμβάνω όμορφες στιγμές μέσα στην ημέρα μου”.

Σας ευχαριστώ πολύ.