

Mindennap shiatsu



Meridián-pontok
a jöllétért

TARTALOM

- **A shiatsu 3**
- **Pontok és tünetek 4**
- **A pontnyomás szabályai 7**
 - 1. Szívurok meridián 6. 8**
 - 2. Tüdő meridián 1. 11**
 - 3. Vastagbél meridián 4. 14**
 - 4. Hólyag meridián 23. 17**
 - 5. Tan den pont 20**
 - 6. Hólyag meridián 2. 23**
 - 7. Epehólyag meridián 21. 26**
 - 8. Szívurok meridián 8. 29**
 - 9. Vese meridián 1. 32**
 - 10. Máj meridián 3. 35**
 - 11. Lép meridián 6. 38**
 - 12. Gyomor meridián 36. 41**

A SHIATSU

A shiatsu (ejtsd: siacu) a keleti gyógyászatra épülő modern gyógymód. Az egészség megtartásának, a betegségek és a fájdalmak enyhítésének hatékony eszköze. A shiatsu az akupunktúras pontokat és a meridiánokat alapvetően ujjnyomással kezeli, de egyéb masszázstechnikákat is alkalmaz. Hatékonyága a finom, de határozott érintésen alapul. Nemcsak képzett szakember közreműködésével tud segíteni problémáinkon, hiszen alaptechnikáit jól használhatjuk otthoni, baráti környezetben is. Sorozatunkban otthon használható hatásos pontokat mutatunk be a shiatsu világából.

PONTOK ÉS TÜNETEK

A keleti orvoslás holisztikus szemlélete szerint minden testi és lelki funkciót meghatároz az életenergia minősége. Az egészség a szabad áramlással jellemezhető. Meridiánoknak nevezzük azokat a csatornákat, ahol az életenergia rezgésével kapcsolatba lehet kerülni, és segíteni lehet a harmonikus működést. Ezeken a vonalakon vannak az évezredek óta használt akupunktúrás, más néven shiatsu pontok. Az e-bookban szereplő meridián-pontok mindegyike sokféle tünet enyhítésére szolgál, a testi-lelki jóllétet, az egészséget nagyon jelentősen befolyásolják. Ezeken a helyeken az energiaáramlás szabadsága kiemelt fontosságú.

A pontnyomásokkal biztosíthatjuk az életenergia kiegyenlítődését a családtagjainknak. Meg is taníthatjuk nekik, hol találják meg ezeket a pontokat, hogy önállóan alkalmazhassák, amikor szükséges. Esetleg egy szemceruzával rá is rajzolhatjuk a pont helyét a bőrre. Sokszor nagyon eredményes, és segíti az állapotváltozást, amikor magunknak kezeljük a pontokat, de mindenképpen teljesebb a hatás, ha mástól kapjuk a gondoskodó érintést. A hatékonyságot ugyanis csökkenti, ha én magam vagyok az aktív, adó-fél, és ugyanakkor én vagyok a befogadó is. A meridián-pontok helyének meghatározásakor ujjnyi távolságokat adunk meg.

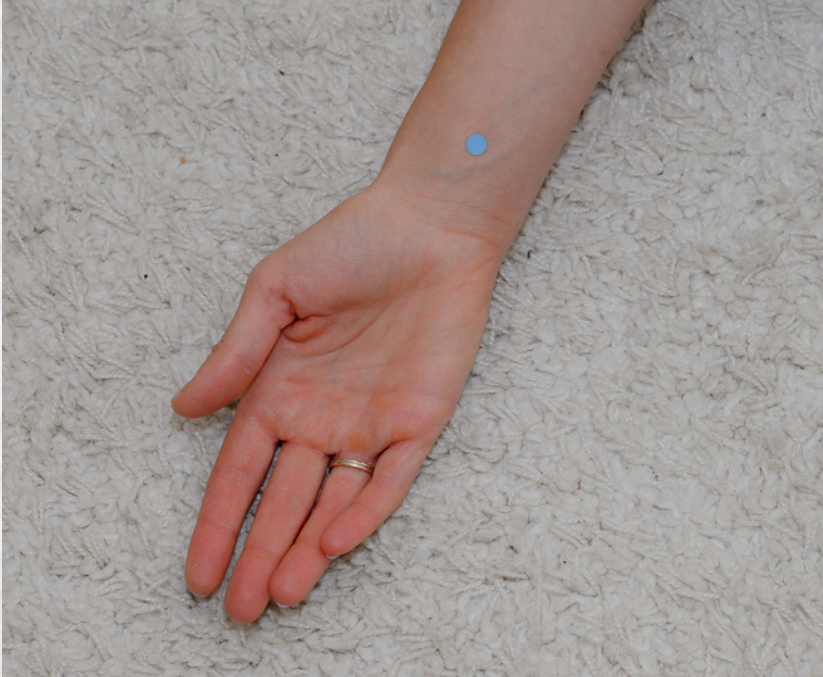
A kezelt személy ujjmérete az irányadó, azaz a harántujjak szélességének mérete. A kétujjnyi távolság a mutató- és a középsőujj egymás mellé téve, a háromujjnyi távolságnál még mellé jön a gyűrűsujj, a négyujjnyinál pedig még a kisujj is. A pontkezeléseknél, ha nagyon eltérő az ujjméret, ezt figyelembe kell venni, például gyerekek kezelésénél. A meridiánok mindkét karon és mindkét lábon ugyanott haladnak, tehát a pontok is mindkét oldalon megtalálhatók. Általában a hüvelykujjat használjuk a nyomáshoz, de ha kényelmes, lehet a harántujjakat is. A pontkezelés legfontosabb javallatait képek alatti leírásban olvashatod.

A PONTNYOMÁS SZABÁLYAI

A pontkezelést mindig elcsendeséssel, figyelmesen végezzük. Minden kilégzéskor lassan mélyülő nyomást adunk, belégzéskor megtartjuk abban a mélységben, ahová elértünk. A következő kilégzéssel, ha lehet, tovább mélyítjük, és legalább négy be- és kilégzés során kitarjuk. Az érzékeny, fájdalmas helyeken azon a határon maradunk, ahol még befogadható a nyomás. Igazi fájdalmat soha nem okozunk. Ezt a kapcsolatfelvételt úgy képzeljük el, mint egy támogató, megtartó ölelést. Belső képek használatával nagyon jól erősíthető befogadás, bármilyen elképzelés, bármiféle képek segíthetik a folyamatot. A pontok kezeléskor az ujjnyomás mellett használhatunk ütögetést, dörzsölést, az adott területen lévő izmok és ízületek mozgatását.

1. SZÍVBUROK-6

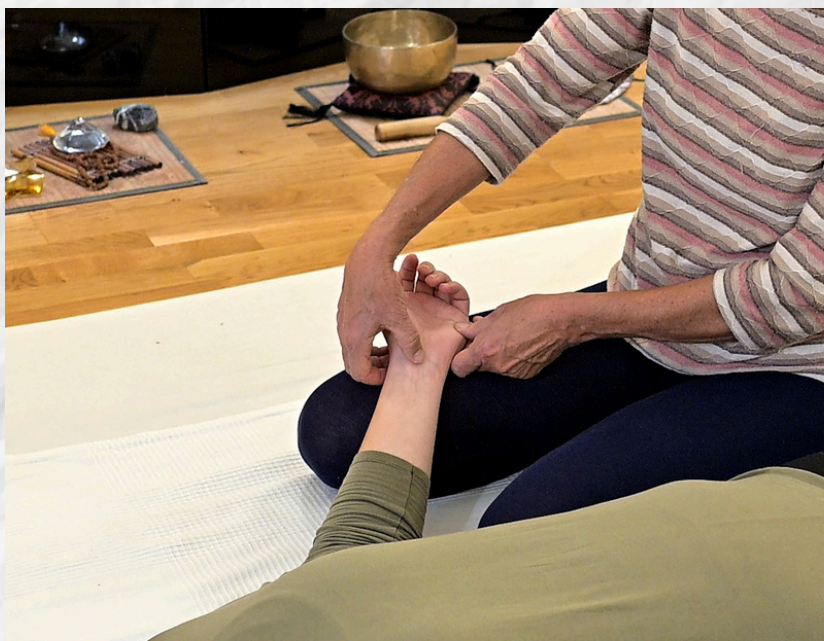
Szb-6 — a szívburok meridián 6-os pontja (Belső kapu): a csuklóredőtől 3 ujjnyira, a két ín között található.



Indikációk: émelygés, mellkasi fájdalom, szívszúrás, szívritmus zavar, izgatottság, szorongás, lámpaláz, álmatlanság. Testi-lelki nyugalmat biztosít, a szív harmonikus működését támogatja.

PARTNERKEZELÉS

Puhán vedd a kezébe a társad karját, fordítsd tenyérrel fölfelé. Az alkar legyen stabilan megtámasztva. A pontnyomás előtt a csukló ölelgetésével, dörzsöléssel felkészítheted a helyet a befogadásra. Ülő helyzetben is megvalósítható a hatékony pontnyomást, de kényelmesen, ellazulva üljetek mindketten. Tanítsd meg a gyerekednek a pont helyét, hogy kezelhesse magának, amikor az iskolában izgul.



ÖNMAGUNK KEZELÉSE

Ösztönösen is sokszor dörzsölgetjük a csuklónkat például vizsgahelyzetben, izguláskor. Nem véletlenül, hiszen ez a pont a nyugalmunkat erősíti.



2. TÜDŐ-1

T-1 — a tüdő meridián 1-es pontja
(Gyűjtőközpont): egy ujjnyival a kulcscsont közepé alatt található.



Indikációk: köhögés, megfázás, légszomj, felső légúti problémák, asztma, depresszió. A légzés szabadságát segíti, a tüdő jó működését támogatja.

PARTNERKEZELÉS

Ezt a pontot hanyattfekvésben érdemes kezelni, legjobb a fejnél ülve, egyszerre a kettőt. Ha csak oldalt tudsz ülni a társad mellett, akkor a két pontot külön érintsd.



ÖNMAGUNK KEZELÉSE

A nyomás mellett nagyon hatékony itt az ütögetés. Jól érezhető, milyen mértékű rezgést fogad be a pont, illetve az egész mellkas. Így is megvalósul a tüdő felszabadulása. Nem jelent bajt, ha köhögni kezdesz, az a változás jele.



3. VASTAGBÉL-4

Vab-4 — a vastagbél meridián 4-es pontja (A nagy megsemmisítő):

A hüvelyk és a mutatóujj
kézközépcsontja közötti mélyedésben
található.



Indikációk: hasmenés, székrekedés, fej-
és fogfájás, általános fájdalomcsillapítás.
A vastagbél harmonikus működését
támogatja. Erős lazító hatása van, ezért
várandósság esetén nem kezeljük.

PARTNERKEZELÉS

Puhán vedd a kezébe a társad karját, fordítsd úgy, hogy a hüvelykujj fölfelé legyen. Alulról biztonságosan támaszd meg a kezet. A hüvelykujjad a kézközépcsontokkal párhuzamosan, függőlegesen lefelé adja a nyomást.



ÖNMAGUNK KEZELÉSE

Lazán behajlított karral, fordítsd a tenyered magad felé. Alulról biztonságosan támaszd meg a kezed. A hüvelykujjad a kézközépcsontokkal párhuzamosan, függőlegesen lefelé adja a nyomást.



4. HÓLYAG-23

H-23 — a hólyag meridián 23-as pontja: a derék vonalon, kétujjnyira a középvonaltól, a 2. ágyéki csigolya mellett



Indikációk: derékfájás, feszültség a háton, gerinc problémák, alacsony vagy magas vérnyomás, hormonproblémák. Az idegrendszer és a vese mindenféle funkcióinak harmonikus működését támogatja.

PARTNERKEZELÉS

Fekvő helyzetben mindenképpen tegyél a partnered hasa alá párnát, hogy ne feszüljön a dereka. A testhelyzeted kényelmes legyen, igyekezz a törzseddel a pontok fölött lenni, hogy kényelmesen használhasd a súlyodat a nyomáskor.



ÖNMAGUNK KEZELÉSE

Ezt a pontot magunkon nem érjük el, tehát önkezelésként a do-in gyakorlatait használhatjuk. A dörzsölést, ütögetést, illetve a mozgatót. Lassan, figyelmesen, homorítva és domborítva mozgassd a medencéd, a derekad. Ütögetéskor használd a kéz hátát, a csuklód lazán lendüljön.



9. TAN DEN PONT

Tan den pont (Az energia tengere): — a köldök alatt (piros pont) kétujjnyira, a középvonalon található, mélyen a hasüregben, az elülső és a hátsó oldaltól egyenlő távolságra.



Indikációk: bármiféle hasi fájdalom, hasi diszkomfort-érzés, émelygés, nyugtalanság, elalvási nehézség. Az egész test energiakeringését harmonizálja, minden meridiánnal kapcsolatban van.

PARTNERKEZELÉS

A középvonalon, ez csak egyetlen pont. Az egész energiarendszer központja, a test súlypontja. (kínai neve Tan tien) A mutató-, a középső- és a gyűrűsujjadat összetéve keresd meg ezt a helyet.

Óvatos légy, csak akkor mélyítsd, ha befogadja a partnered a nyomást.

Gyerekeknek különösen jól segíti az esti megnyugvást, az elalvást.



ÖNMAGUNK KEZELÉSE

Hanyattfekvésben mindkét kéz harántujjaival a legkényelmesebb a nyomás. Kipróbálhatod úgy is, hogy ülésből előrehajolsz, és úgy tartod az ujjaidat a ponton. A tudatos, hasi légzés bármikor támogatja a kapcsolatfelvételt ezzel a ponttal. Például stresszes szituációban gondolj erre a központra és egyszerűen lélegezz ide.



6. HÓLYAG-2.

H-2 — a hólyag meridián 2-es pontja:
a szemöldök kezdete mellett



Indikációk: fejfájás, a szem gyulladása, fáradtsága. A látásromlást csökkenti, az idegrendszer jó működését támogatja.

PARTNERKEZELÉS

Feküdjön a partnered hanyatt és ülj mögé. Az öledbe is veheted a fejét. Finoman, puhán érintsd meg a homlokot, majd hosszan kitartott nyomással, egyszerre kezeld a két pontot.



ÖNMAGUNK KEZELÉSE

Mutató- vagy középsőujjal érintsd a helyet és hosszan kitartott nyomással kezeld. Kicsit lejjebb, a belső szemzugban is ugyanilyen hatást érhetsz el. A szem fáradtságakor vagy fejfájáskor ösztönösen is szoktuk masszírozni az orrnyereg mellett a szemzugot.



7. EPEHÓLYAG-21

E-21 — az epehólyag meridián 21-es pontja: a vállon a nyak kezdeténél, az elülső és a hátsó oldal határán



Indikációk: a csuklyás izom, a nyak és a váll feszültsége, izomfájdalmak, fejfájás, szédülés. Az általános stressz-érzést csökkenti, az epehólyag harmonikus működését támogatja. Erős lazító hatása van, ezért várandósság esetén nem kezeljük.

PARTNERKEZELÉS

Kényelmes széken üljön a társad, állj mögé és így keresd meg a pontot. Általában érzékeny, mert a csuklyás izom hajlamos a stressz okozta feszültségek megtartására.



ÖNMAGUNK KEZELÉSE

Mutató- és a középsőujjal, az ellenoldalon tudod magadnak kezelni, de az ütögetés is nagyon hatékony. Lazán hajítsd be az ujjaidat, a csuklód lendüljön. Viszonylag erőteljes impulzusokra van szükség, hogy a változás megvalósuljon. A képernyő előtti munka közben időről-időre oldd fel a válladban és a nyakadban a feszültséget.



8. SZÍVBUROK-8

Szb-8 — a szívburok meridián 8-as pontja (A szorongás palotája):
pontosan a tenyér közepén, a középső ujj vonalában található.



Indikációk: szorongás, izgatottság, mellkasi fájdalom, indulatosság, fáradt kéz. A szív harmonikus működését támogatja.

PARTNERKEZELÉS

Fordítsd a partnered karját tenyérrel fölfelé. A kézhát legyen stabilan megtámasztva. A pontnyomás előtt a kéz és a tenyér ölelgetésével, dörzsölésével felkészítheted a helyet a befogadásra. Ülő helyzetben is megvalósítható a hatékony pontnyomást, de kényelmesen, ellazulva üljetek mindketten. Tanítsd meg a gyerekeknek, hogy az iskolai kihívások előtt vagy közben meg tudjon kicsit nyugodni.



ÖNMAGUNK KEZELÉSE

Hüvelyujjal dörzsöld meg a tenyered, utána keresd meg a tenyér középpontját és hosszan tartsd ki a nyomást. Bátran használd a pontnyomást bármilyen helyzetben, amikor izgulsz, szorongsz vagy félsz valamitől.



9. VESE-1

V-1 — a vese meridián 1-es pontja
(A pezsgő forrás): a talp
középvonalában, a talppárna alatt
található.



Indikációk: nyugtalanság, alvási
nehézségek, menzesz problémák. lazító,
nyugtató pont, segíti a pihentető alvást,
csökkenti a stressz okozta
feszültségeket. A vese harmonikus
működését támogatja. Erős lazító hatása
van, ezért várandósság esetén nem
kezeljük.

PARTNERKEZELÉS

Vedd a kezébe a társad lábfejét. A talppárna alatt, a középvonalon a hüvelyujjaddal keresd meg a pontot. Ha csiklandós a talp, igyekezz határozott érintéssel „dolgozni”. Amikor a pontnyomásban már benne vagy, elmúlik a csiklandósság. Gyerekeknek különösen jól segíti az esti megnyugvást, az elalvást.



ÖNMAGUNK KEZELÉSE

Kényelmesen helyezkedj el, behajlított lábbal. Igyekezz a testsúlyodat használni a nyomáshoz. Minden este kezeld magadnak, hogy mélyen tudj aludni és az éjszakai nyugalmad teljes legyen.



10. MÁJ-3

M-3 — a máj meridián 3-as pontja: az 1. és 2. lábközépcsont között, a lábujj kezdetétől 2 ujjnyira található.



Indikációk: fejfájás, mellkasi feszültségek, vérnyomás problémák, menzesz és más nőgyógyászati problémák. A „belső szél” kiegyenlítő pontja, a máj jó működését támogatja. Várandósság esetén nem kezeljük.

PARTNERKEZELÉS

A legkényelmesebb, ha szemben ülsz a lábfejjel, és föntről adod a nyomást, de oldalról is könnyen megtalálod a helyet. Mindkét esetben támaszd meg a talpat. A nagylábujj és a második ujj közti mélyedés könnyen megtalálható. Sokszor érzékeny, legyél figyelmes.



ÖNMAGUNK KEZELÉSE

Kényelmesen helyezkedj el, behajlított lábbal. Igyekezz a testsúlyodat használni a nyomáshoz. Dörzsölgetéssel, kopogtatással is kezelheted ezt a pontot.



11. LÉP-6

L-6 — a lép meridián 6-os pontja (A három jin találkozása): a lábszáron, a belső bokától 4 ujjnyira, a sípcsont mellett található.



Indikációk: emésztési problémák, fáradtság, nyirok-keringési problémák, rendszertelen menzesz, visszerek. A kötőszövetek tónusát erősíti, az ereket rugalmassá teszi. A lép jó működését támogatja. Várandósság esetén nem kezeljük.

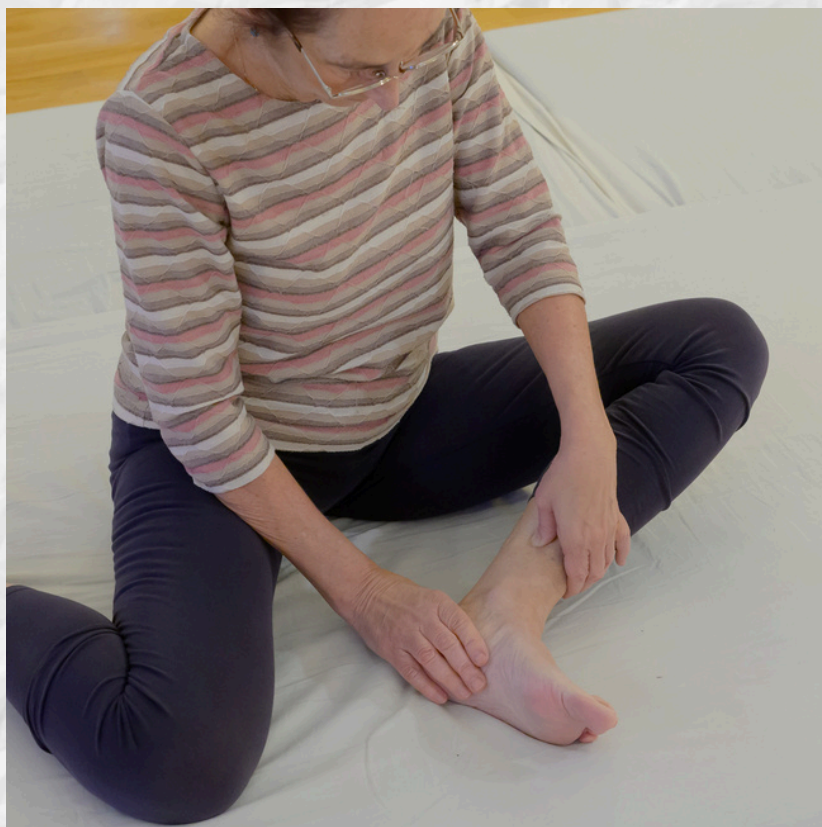
PARTNERKEZELÉS

A legkényelmesebb, ha oldalt ülsz, a lábszárat kifelé fordítod és föntről adod a nyomást, de szemből is könnyen megtalálod a helyet. Általában érzékeny, óvatos legyél.



ÖNMAGUNK KEZELÉSE

Kényelmesen helyezkedj el, behajlított lábbal. Igyekezz a testsúlyodat használni a nyomáshoz. Dörzsölgetéssel, kopogtatással is kezelheted ezt a pontot.



12. GYOMOR-36

Gy-36 — a gyomor meridián 36-os pontja (A láb három mérföldje): négyujjnyira a térdkalács alatt, a sípcsont mellett, a külső oldalon található.



Indikációk: emésztési problémák, émelygés, alacsony vagy magas vérnyomás, a lábak fáradtsága. Az egész testben támogatja a vitalitást és konkrétan segíti a gyomor harmonikus működését.

PARTNERKEZELÉS

A nyújtott láb lábfejét kissé fordítsd befelé, függőlegesen lefelé adhatod a nyomást. Sokszor kemény a sípizom, viszonylag erőteljes nyomásra van szükség, hogy a változás megtörténjen.



ÖNMAGUNK KEZELÉSE

A képen látható módon kezelhetjük legkényelmesebben magunknak a pontot. A harántujjakat tedd a helyre, a másik kezet rá, és a hátradőléssel megvalósul a pontnyomás.

