

## Shiatsu – Japonská masáž

Základný kurz shiatsu je určený všetkým záujemcom na rozšírenie obzorov vo vnímaní a poskytuje nové možnosti práce s telom.

Téma: Nové plány, nový začiatok, rozhodovanie, jasnosť smerovania, organizovanie, uskutočňovanie vízií,.

Náplňou základného kurzu sú:

- Princípy shiatsu.
- Základné techniky v štyroch polohách (v ľahu na bruchu, na chrbte, na boku a v sede)
- Hlboká relaxácia. Práca s vlastnou myslou a emóciami. Vycentrovanie a stabilita. Schopnosť byť tu a teraz.
- Precítenie toku energie a jej manuálne a mentálne usmernenie.
- Práca na meridiánoch.
- Energetizujúce a harmonizujúce cvičenia.
- Teória 5 elementov v TČM (tradičná čínska medicína), jin a jang, kyo a jitsu.
- 12 základných meridiánov, 2 stredné dráhy, rozšírený systém dráh podľa Masunaga.
- Orgánové hodiny.

Japonské slovo shiatsu znamená v preklade tlak prstami. Na rozdiel od klasickej masáže sa shiatsu vykonáva na zemi, na matraci zvanom futon. Vo svojich koreňoch vychádza z poznatkov tradičnej čínskej medicíny. Je zamerané na manuálne usmernenie životnej energie (KI) vo vnútorných dráhach (meridiánoch) a nastolenie rovnováhy v tele.

Využíva sa nielen tlak prstov, ale i dlaní, lakťov, kolien a váha celého tela. Natáhujú a uvoľňujú sa svaly a kĺby.

Ďalší rozdiel je v tom, že shiatsu sa vykonáva v odev. Najvhodnejšie je voľné a pohodlné oblečenie z prírodného materiálu.

Shiatsu je veľmi uvoľňujúce a posilňujúce. Od roku 1964 je v Japonsku oficiálne uznané ako samostatná liečebná disciplína.

Lektor: Ing. Milan Némec, praktik a absolvent 3 ročného štúdia zen shiatsu v Darja Shiatsu School v Prahe.

Odporúčaná literatúra pre základný kurz:

Šiacu – Japonské umění léčivých dotyků, autor: Ilona Daikerová

Shiatsu – cesta ke zdraví a spokojenosti, autor: Darja Havelková

(Na kurz je vhodné priniesť so sebou vlastnú deku, vankúšik a karimatku.)