

شیاتسو

هنر شفا با ماساژ ژاپنی

سائول گودمن

دکتر حمیدرضا ورمزیار



شیاتسو

هنر شفا با ماساژ ژاپنی

نویسنده: سائول گودمن

مترجم: دکتر حمیدرضا ورمزیار

ویراستار: فرحناز هاتف معماری



گودمن، سال
شیاتسو: هنر شفا با ماساژ ژاپنی / نویسنده سائول گودمن؛ مترجم حمیدرضا
ورمزیار؛ ویراستار فرحناز هاتف معماری. - تهران: نسل نواندیش، ۱۳۷۸.
۳۵۷ ص.: مصور، جدول.

ISBN 964-6714-45-5

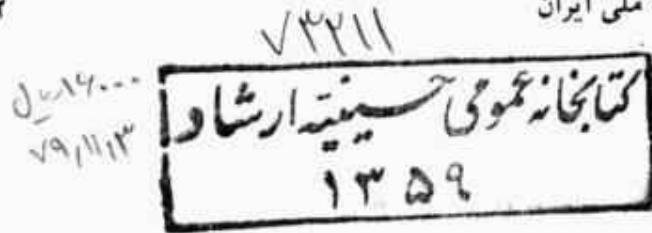
فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
عنوان اصلی:

The book of Shiatsu.

۱. انگشت درمانی. الف. ورمزیار، حمیدرضا، ۱۳۵۱ - ، مترجم. ب.
عنوان. ج. عنوان: هنر شفا با ماساژ ژاپنی.
گ ۹ الف / ۷۲۳ RM ۶۱۵/۸۲۲
۱۳۷۸

۸۱۲۲ - ۷۸ م

کتابخانه ملی ایران



مشخصات کتاب

عنوان: شیاتسو
مؤلف: سائول گودمن
مترجم: حمیدرضا ورمزیار
ویراستار: فرحناز هاتف معماری
ناشر: نسل نواندیش
شمارگان: ۵۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول
تاریخ چاپ: زمستان ۷۹
حروفچین و صفحه‌آرا: آزاده غضنفریان
لیتوگرافی: اطلس
چاپ: نور تکس
شابک: ۹۶۴-۶۷۱۴-۴۵-۵
ISBN: 964-6714-45-5

کتابهای مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید

نشانی: میدان ولیعصر - اول کریمخان - پلاک ۱/۳۱۴
تلفن: ۹-۶۹۵۲۵۴۷ نسل نواندیش



فهرست مطالب

پیشگفتار مترجم.....	۷
مقدمه.....	۱۵
یادداشت نویسنده.....	۱۷

فصل ۱

مبانی تاریخی شیاتسو.....	۲۵
--------------------------	----

فصل ۲

مسیر انرژی.....	۴۱
-----------------	----

فصل ۳

پاسخ سیستم عصبی.....	۶۳
----------------------	----

فصل ۴

شرایط روحی و ابعاد شیاتسو.....	۸۵
--------------------------------	----

فصل ۵

تمرینات مقدماتی.....	۱۲۱
----------------------	-----



فصل ۶

توضیح اصول پایه ۱۵۹
تکنیک و تمرین ۱۷۱

فصل ۷

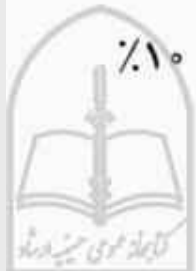
تشخیص ۲۸۷
فیزیولوژی و ارهیدگی ۳۲۵



پیشگفتار مترجم

دنیا در دهه ۱۹۶۰ شاهد تولد حرکتی عظیم به سوی سلامتی جهانی بود. در این دهه عموم جمعیت جهان بویژه جوانان به طب‌های تکمیلی و جایگزین به عنوان وسیله‌ای برای ابقاء سلامتی و خود درمانی، پیشگیری از بیماری‌های دژنراتیو ناشی از افزایش سن و مقابله با افزایش تخریب محیطی بویژه ناشی از غذاهای ناخالص و غیر طبیعی که مشخصه‌های زندگی مدرن می‌باشند، روی آوردند. بطوریکه امروزه روش‌های جایگزین حفظ سلامتی به عنوان بخشی از زندگی مدرن مورد پذیرش قرار گرفته‌اند و سیستم‌های بهداشتی درمانی بجای تمرکز بر شیوه‌های طب مدرن بر روش‌هایی تأکید می‌ورزند که قابل اعتماد برای مردم، عملی و منطبق بر فرهنگ جهانی طب طبیعی بوده، هم برای خود درمانی و هم برای درمان حرفه‌ای قابل استفاده می‌باشند.

براساس تحقیقات انجام گرفته به سال ۱۹۸۴ فقط ۱۰٪



جمعیت انگلستان به طب‌های جایگزین و تکمیلی اعتقاد داشته‌اند در حالیکه در سال ۱۹۸۹، سه چهارم جمعیت انگلستان از روش‌های متفاوت طب‌های جایگزین که در سرویس‌های بهداشتی درمانی عرضه می‌شدند، استفاده می‌کردند و در سال ۱۹۹۳ فقط ۱۱٪ جمعیت انگلستان از این شیوه‌های درمانی استفاده نکرده و به آنها اعتماد و اعتقاد نداشتند.

این روند فزاینده اعتقاد و استفاده از طب‌های جایگزین در بین پزشکان نیز رؤیت می‌شود بطوریکه در سال ۱۹۸۳ فقط دو هزار پزشک عمومی در انگلستان انواعی از روش‌های جایگزین را برای درمان بیماران خود بکار می‌بردند و در سال ۱۹۹۶ این تعداد به چهار برابر می‌رسد. آمارهای مشابهی از دیگر کشورهای اروپایی گزارش شده و نشان‌دهنده استقبال مردم این کشورها از طب‌های جایگزین می‌باشد.

کشور ایران نیز از حرکت فوق به دور نمانده، توجه مردم و پزشکان به این شیوه‌ها سبب شده که طب‌های جایگزین بتوانند مقام و مکان اصلی خود را در سیستم بهداشتی درمانی بیابند. روش‌هایی از قبیل ماساژ، طب سوزنی، طب گیاهی، مراقبه، وارهیدگی، یوگا و شیوه‌های دیگر از طریق برگزاری کلاس‌های



آموزشی، سمینارها و کتب به مردم معرفی می‌شوند.
 علت واقعی گرایش به طبهای تکمیلی چیست؟ ناتوانی از پرداخت هزینه‌های طب رایج یا ساده لوحی بیماران؟ مردم به این دلیل به طب‌های جایگزین و تکمیلی روی می‌آورند تا بتوانند از عجز و ناتوانی طب رایج و شکستهای درمانی، عدم تفهیم، عدم رابطه عمیق انسانی بین درمانگر و بیمار و ساختار ماشین گونه و عوارض جانبی این شیوه رهایی یابند.

شاید یکی از دلایل گرایش رو به افزایش برای شناخت و بهره‌گیری از این روشها، وجوه منحصر بفرد آنها می‌باشد که سعی در از بین بردن نشانه‌ها نداشته، به ریشه‌کن کردن علت بیماریها توجه دارند، به عنوان نمونه، سر دردی از نوع میگرن از نظر متخصص طب سوزنی ممکن است ناشی از افزایش حرارت در مریدین کبد باشد، بنابراین درمان را به تسکین سر درد محدود نکرده، به تعدیل حرارت در مریدین کبد می‌پردازد. شاید یکی از دلچسب‌ترین مشخصه‌های این روشها، کمک از بیمار بگونه‌ای فعال در فرآیند درمان و تحصیل و ابقاء سلامتی می‌باشد، خصوصیتی که در طب رایج کمتر به چشم می‌خورد.

شیاتسو، یکی از روشهای متعدد طبهای جایگزینی می‌باشد



که علاوه بر سعی در دست یابی به اهداف کلی اینگونه شیوه‌های درمانی، با تأثیر بر ساختار انرژی دهنده و گیرنده شیاتسو، تغییرات متعددی را در سطوح فیزیکی و روان شناختی اعمال می‌نماید. فرآیند ماساژ با افزایش جریان خون و لنف به ناحیه، میزان مواد غذایی رسیده و دفع مواد زاید حاصل از متابولیسم بافتی را افزایش می‌دهد. فعالیت ایاف عضلانی را تسهیل و تحرک مفاصل را زیاد می‌نماید. ماساژ با تأثیر بر اعصاب خود مختار بدن، وارهیدگی و آرامش را به ارمغان می‌آورد انجام و ارائه شیاتسو بدون احاطه کامل بر این دانش از جمله در عفونتهای حاد و بیماریهای خونی و شرایطی دیگری می‌تواند با ظهور عوارضی ناخواسته همراه شود بنابراین این کتاب نمی‌خواهد ارتباط خود را با پزشکتان قطع نماید یا به خود درمانی یا دیگر درمانی بپردازد بلکه وسیله‌ای در اختیار قرار می‌دهد تا با کمک پزشک بتوانید سلامتی خود را حفظ و به سطوح بالاتری ارتقاء داده، به یکپارچگی جسم، ذهن و روح و کیهان دست یابید.

در خاتمه از تمامی صاحب‌نظرانی که مرا در ترجمه و تنظیم

این کتاب یاری داده‌اند تشکر می‌نمایم و امیدوارم هر گونه خطا



و لغزش را در این ترجمه که مقید به حفظ اصالت آن بوده‌ام بر
من بخشوده با مهر و بزرگواری آگاهم فرمایند.

حمیدرضا ورمزیار





کتاب شیقتاسو

این کتاب و انرژی اش را به پدر، استاد، و دوستم هنری گودمن تقدیم می‌کنم.

سائول گودمن

وظیفه خود می‌دانم که از افراد بسیاری که به انحاء مختلف در خلق این اثر شرکت داشته‌اند تشکر نمایم.

سائول گودمن



با دنیایی از تقدیر

تقدیم به مادرم و پدرم و آنانکه دوست می دارم.

حمیدرضا ورمزیار



مقدمه

نظریات متعددی در رابطه با مبدأ و منشاء پیدایش شیاتسو ارائه شده است. عده‌ای معتقدند که پنج هزار سال قدمت دارد، در حالیکه برخی عمر آن را صدسال تخمین می‌زنند. براساس تحقیقات، برای شیاتسو مبدایی نمی‌توان متصور گشت. شیاتسو در روند تکامل طبیعت ریشه دارد و به‌مراه تحوّل غیر قابل اجتناب بشریت، رشد و تکامل یافته است. شیاتسو فرآیند ایجاد تعادل است که خود کنش اولیه و اساسی تمام هستی می‌باشد. براساس این نظریه، شیاتسو به شیوه‌ای مکانیکی و قابل رؤیت در محیط، در روند تطابق و تعادل در دنیای حیوانات، گیاهان، عناصر و دنیای انرژی و همچنین در تمامی حیطه انسانی جاری است. شیاتسو در بدن انسان، در ایجاد تعادل اسید و باز، تنظیم درجه حرارت، تداوم سلولهای قرمز و سفید خون، تعدیل سطح قند خون و هورمون‌ها و بسیاری شرایط دیگر موثر می‌باشد. شیاتسو همچنانکه در فرآیندهای



اجتماعی قابل رویت است، در احساسات، هیجانات و ادراکات
تظاهر می‌یابد.

اگر این فرآیند در محیط دچار رکود یا عدم تعادل گردد،
طبیعت تحریکی متقابل را القاء می‌نماید تا تعادل را بازگرداند.
این تحریک متقابل می‌تواند زلزله، آتشفشان، سیل، تغییرات
جوی یا درجه حرارت باشد. هدف این روند، تداوم ساختار و
موجودیت فعالیت انسان در محیط است و اگر به نوعی به عدم
تعادل دچار شویم، تحریکی با هدف ایجاد حرکت متقابل اعمال
می‌شود. زمانیکه فردی دچار ضعف می‌شود، وضعیتی
قدرتمند بروز می‌کند. باید به خاطر داشت که طبیعت با جذب و
دفع عمل می‌نماید و آنچه به ما نزدیک یا از ما دور میشود، نتیجه
وضعیتی است که آگاهانه یا نا آگاهانه در زندگی ایجاد
می‌نماییم. این حرکت و انتقال متعادل کننده به هزاران شکل
بروز می‌کند. این روند در قلمرو سلامت به درجات مختلف نظیر
سرماخوردگی، آنفلوآنزا، سنگ کلیه و سرطان و در زندگی
روزمره به شکل هیجانات، ارتباطات، موفقیت یا شکست
اقتصادی، تصادم یا تصادف جلوه می‌نماید. بهر حال، تمامی
این اتفاقات بازگو کننده انواع تبدیل انرژی است که با هدف ایجاد



تعالدل رخ می دهد. انرژی بنیاد و اساس کیهان می باشد.
انتخابی می تواند شادی بخش باشد که بتواند تعادل لازم را
ایجاد نماید و نشان می دهد که تصمیم ها و انتخابات آگاهانه،
توانایی قضاوت و قوه تشخیص را تکامل می بخشند.
هنر شیاتسو که به منظور ایجاد تعادل در انرژی استفاده
می شود، جوهر ذاتی انسانها بوده، دستهای آدمی را در قالب
عشق و بیان همدردی بکار می گیرد و از آنجاییکه این توانایی
بنیانی کاملاً یکسان دارد، هر فردی می تواند شیاتسو را ارائه
دهد. شیاتسو آدمی را با هسته حیات مرتبط و ابزار بهبود کیفیت
زندگی می باشد.

یادداشت نویسنده

کتاب شیاتسو، مجموعه ای از فنون سنتی شرق را در بر
می گیرد که با تکیه بر روش آموزش و عناصر غربی، شیاتسو را
به عنوان یک هنر ارائه می نماید. در این کتاب، بمنظور ایجاد
رابطه بین ادراک و منطق خاور دور با ذهن غربی که به
تکنولوژی عادت کرده، فعالیت سیستم عصبی مبتنی بر عملکرد
سیستم عصبی خودکار بازگو شده است.



مردم شرق، برای دستیابی به تمامی زمینه‌های فعالیت بشری از جمله هنر، علم، معماری، باغبانی، اقتصاد و غیره ادراکی شهودی، فطری و طبیعی دارند. آنها معتقدند که کیهان از منشأئی نامحدود و بی‌پایان که انرژی کی Ki را تولید می‌کند، متولد شده است. انرژی کی که گاهی نیروی زندگی نامیده می‌شود تراکم می‌یابد تا تمامی وجوه دنیای اطراف ظاهر شود. در مقابل، تمدن غرب با استفاده از ماده و سازه که مبانی پیدایش هستند، پیشرفت نموده است. براساس این تضاد، از آنجاییکه دانشجوی غربی، در ادراک دنیا به عنوان انرژی کی تجربه کمی دارد، مشکلات مشخصی در مطالعه هنرهای برخاسته از خاور دور پدیدار می‌شود.

مطالعه سیستم عصبی خودکار و پاسخ آن، وسیله‌ای واحد را برای ایجاد ارتباط بین مفاهیم شرق و غرب ارائه می‌دهد. سیستم عصبی خودکار به عنوان سیستم فیزیولوژیک و ساختمان تشریحی بخوبی مطالعه شده است. عملکرد قابل رویت سیستم عصبی، دریافت ایمپالسهای انرژی و امواج از محیط و توزیع آنها در بدن و ذهن می‌باشد. سیستم عصبی همچنین تولیدات انرژی ناشی از فعالیت بدن و ذهن را



جمع آوری کرده، به سطوح مختلف محیط باز می گرداند. هدف دیگر این کتاب، مطالعه سیستم عصبی خودکار است. این مطالعه آشکار می سازد که تمامی ابعاد تجارب انسانی، از تجارب فیزیکی تا روحی، فعالیت سیستمهای کاملاً شناخته شده انرژی می باشند. شناخت سیستمهای فیزیکی تر مانند گردش خون و تنفس ساده تر بوده، در حالیکه هر چه سیستم مانند دنیای احساسات نامحسوس تر باشد، فقط از طریق سطوح برتر شناخت، درک می گردد. این سطوح به طور کاملاً طبیعی از طریق تمارین یوگا، مدیتیشن و شیاتسو تکامل می یابند. سیستمهای متعددی که تظاهرات سطوح متفاوت فعالیتهای انرژی هستند، برای تشکیل جهان داخل و خارج ما، بیکدیگر تبدیل شده، با هم تداخل دارند. مطالعه سیستم عصبی خودکار و شاخه هایش، تقابل جهانی دو نیروی متضاد را که سبب تعادل می شوند، آشکار می سازد. شاخه پاراسمپاتیک جهان مطلق و احساس فراگیر را توضیح می دهد. شاخه سمپاتیک و پاسخ هایش، دنیای نسبیتی و جزئی از کل را به نمایش می گذارد.

من مطالعه سیستم عصبی خودکار را برای نمایش نمونه ای از ساختار جهان انتخاب کردم تا بطور مستقیم و قابل مقایسه



در آموزش شیاتسو مورد استفاده قرار بدهم. با فهم عملی چگونگی پاسخ پوست به لمس و اینکه پاسخهای مزبور چگونه توسط سیستم عصبی شروع و کامل می‌شوند، می‌توانیم تغییرات سیستمهای ظریفتر انرژی را آسان‌تر درک و ارزیابی نماییم.

موضوع قابل توجه دیگری که در متن خواهد آمد، از تجربیاتم در امر آموزش و تعلیم ناشی می‌شود. بدیهی است علیرغم گذشت زمان، معنی و کاربرد این هنر زیبا، چیزی جز بیان فطرت انسانی نمی‌باشد. انجام شیاتسو به من آموخته که بین لمس و تمامی تجربیات انسانی، ارتباط تنگاتنگی وجود دارد. هنر شیاتسو در چین و ژاپن کامل شده و کاربرد بالینی آن بخوبی مطالعه و آموزش داده شده است. امیدوارم در این کتاب، مفهوم و کاربرد شیاتسو را به عنوان ابزاری برای تغییر شخصیت و اجتماع توسعه بدهم.

ارائه و دریافت شیاتسو بر خود، دوستان، بیماران و محیط اثرات نافذی بر جای می‌گذارد و بر همین اساس توصیه می‌نمایم که شیاتسو را در آموزش طبیعی فرزندان و ابقاء سلامتی خانواده خود بکار ببریم. بشریت در طبیعت سیستمی



عملی از انرژی است و تعادل درون آن بر کل طبیعت اثر می‌گذارد. در حالیکه هم اینک آدمی به سختی در پی حصول تعادل می‌باشد، تمرین ساده و استفاده گسترده از یکی از طبیعی‌ترین کیفیات انسانی یعنی شیاتسو، ضروری و لازم بنظر می‌رسد.

سائول گودمن





فصل ۱

مبانی تاریخی

شیاتسو





مبانی تاریخی شیاتسو

ورود شیاتسو به دنیای غرب

در طی پنجاه سال گذشته روشهای شرقی و سنتی درمان و شفای بیماریها در جوامع غربی گسترش یافته‌اند و درمانهای طبیعی نظیر طب سوزنی، گیاه درمانی، ماکسی باسشن (داغ گذاری) و خوراک درمانی بطور منظم در آمریکا و اروپا استفاده می‌شوند. در این میان، ماساژ شیاتسو از عملی‌ترین، ساده‌ترین و مؤثرترین روشهای شناخته شده می‌باشد.

کلمه شیاتسو در علوم باستانی، فشار انگشت یا فشار شست معنی می‌دهد. در این روش، طبیب با استفاده از فشار بر روی بدن، پاسخها و اثرات متفاوتی را در اعمال بدن برمی‌انگیزد. در



طی درمان، انواعی از فنون کوبش، کشش، تکانش و تحریکات دستی مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین با استفاده از بازو، آرنج، کف دست‌ها، پاها و زانوها می‌توان بر هر ناحیه‌ای از بدن نیرو وارد کرد.

پس از هر جلسه درمان، بیمار احساس سبکی و تعادل بیشتری کرده، از آرامشی عمیق لذت می‌برد. اعمال بدن روان شده، فرد حیاتی مجدد می‌یابد. خواب عمیق‌تر و آرامش‌بخش‌تر شده، نیازهای کلی فرد برای خوابیدن کاهش می‌یابد. سرعت تفکر افزایش می‌یابد و نشانه‌هایی مانند سفتی بدن، سردرد، ضعف و کمردرد از بین می‌روند. شیاتسو تعادل طبیعی سیستمها و عملکردهای اساسی بدن را بازسازی کرده، اختلالات تولید مثلی، تشریحی (آناتومیک) و عاطفی را بهبود می‌بخشد.

مکانیسم عمل شیاتسو

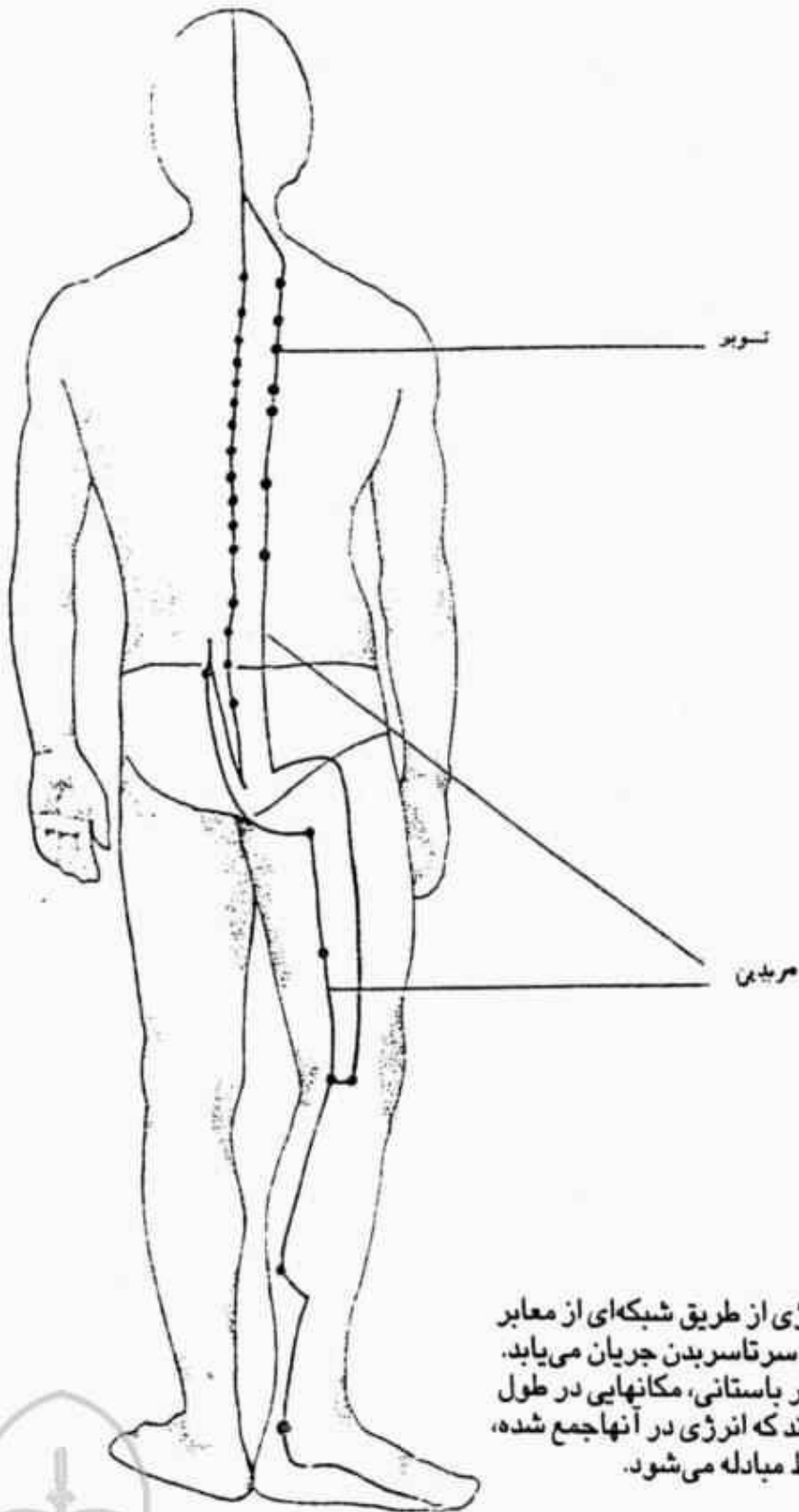
شیاتسو براین اصول استوار است که انرژی^۱، واحد یکپارچه جسم و ذهن را موجودیت و تداوم بخشیده، به کار



۱ - انرژی، در طب شرقی، کی Ki یا چی Chi نامیده می‌شود. چی را اغلب نیروی حیاتی می‌گویند. در متن، این واژه‌ها بجای یکدیگر بکار می‌روند.

می‌اندازد. براساس همین اصل، انرژی در طول مسیرهای کاملاً مشخص بنام مریدین، در بدن جریان می‌یابد. در طول مریدین‌ها، نقاطی بنام تسوبو به معنی وجه مشترک قرار دارد. تسوبو مکانی است که میدان انرژی الکترومغناطیسی فعال تجمع می‌یابد و با محیط مبادله می‌شود. این نقاط را می‌بایستی با آتشفشان مقایسه کرد، جایی که انرژی مرکز زمین تا سطح بالا آمده، آزاد می‌شود. در شیاتسو، این نقاط دارای حجم (طول و عرض و ارتفاع) می‌باشند و به لمس طیب پاسخ می‌دهند. در روش دقیق‌تر طب سوزنی، تسوبوها در مکانهای بسیار مشخص در طول مجموعه‌ای از مریدین‌ها قرار دارند (تصویر ۱). در شیاتسو مریدین‌ها به هر جایی از بدن گسترش یافته، نقاط تسوبو را می‌توان در هر نقطه‌ای از بدن یافت. صحت این مطلب ناشی از این واقعیت است که تمامی بدن تظاهری از انرژی است و بنابراین کاربرد فشار در هر نقطه‌ای روی سطح پوست، روی سیستمهای متعدد انرژی تأثیر می‌گذارد. تحقیقات علمی آشکار کرده‌اند که مریدین‌ها و تسوبوها بطور تنگاتنگی با اعضا و سیستمهای مهم بدن مرتبط بوده، انرژی‌های آنها، به شکل مناسب، برای برآورد انداختن تمامی اعمال بدن حیاتی می‌باشند.





تصویر ۱- انرژی از طریق شبکه‌ای از معابر بنام مریدین در سرتاسر بدن جریان می‌یابد. تسوبوها، از نظر باستانی، مکانهایی در طول مریدین‌ها هستند که انرژی در آنها جمع شده، بین بدن و محیط مبادله می‌شود.



چنانچه عضو یا سیستمی از بدن به عدم تعادل دچار شود، وضعیت حاصل از طریق مریدین‌ها، تسوبوها و شاخه‌های سیستم عصبی به نواحی مرتبط در سطح بدن منتقل و بصورت درد، سفتی، سختی، تغییر درجه حرارت یا رنگ پوست تظاهر یافته، سبب اختلال حسی و حرکتی اندامها می‌شود. اگرچه این نشانه‌ها غالباً ناراحت کننده و از طریق دیدگاه نشانه شناختی مورد برخورد قرار می‌گیرند، علائم و یافته‌های با ارزشی از رکود و عدم تعادل در بدن بوده بمنظور تشخیص بیماری و عضو یا سیستم درگیر استفاده می‌شوند. با بهره‌گیری از دستها و فنون متفاوت می‌توان سیستم یا عضو مبتلا را تحریک یا تنظیم نمود. فنون تحریک کننده فنون تقویت کننده نامیده می‌شوند، در حالیکه فنون آرامبخش، انرژی را کاهش می‌دهند. با بکارگیری این فنون بر روی مریدین‌ها، نقاط یا نواحی مرتبط، ساختار کلی انرژی بدن تجدید و متعادل می‌شود و بیماری و نشانه‌هایش فروکش کرده یا بکلی از بین خواهند رفت.

بنابر جهان بینی سنتی، اختلالات موجود در عملکرد واحد جسم و ذهن، نتیجه روش زندگی است، بدین معنی که مجموعه افکار، تغذیه، عادات شخصی و دیدگاه فرد می‌تواند روی شرایط



زندگی تأثیر بگذارد. اگر چه درمان با شیاتسو میتواند تعادل انرژی را باز گرداند، چنانچه فرد روش زندگی خود را که مسبب بیماری است تغییر ندهد، تمایل به بروز همان مشکل یا حتی مشکل عمیق‌تر در آینده، باقی می‌ماند. از سویی، اگر فرد خواستار تغییر این عادات مخرب باشد، شیاتسو می‌تواند بطور خارق‌العاده‌ای بهبودی را تسریع و سلامتی را تداوم ببخشد.

پس از درمان، درمانگر اغلب نکاتی را به بیمار گوشزد می‌کند که در پیشرفت سلامتی و پیشگیری از عود احتمالی علت بنیادین مشکل، مفید خواهد بود. این توصیه‌ها براساس دانش و تجربیات درمانگر از مکانیسم عمل بدن و عوامل موثر در بهبود آن می‌باشد و شامل رژیم‌های غذایی و روش صحیح زیستن و ورزشهایی است که نتایج درمان را تقویت می‌کند. بهر حال، جوهره ذاتی تمامی روشهای سنتی درمان طبیعی، فرد را به کشف علت و معنای مشکلش تشویق می‌کنند.

سنت و مدرنیسم (شرق و غرب)

جوامع علمی و پزشکی جهان غرب در ابتدا با شک و تردید با شیاتسو و طب سوزنی برخورد می‌کردند و از آنجایی که



هیچگونه وسیله اندازه‌گیری یا تصویربرداری نمی‌توانست مریدین‌ها و انرژی‌های غیر قابل مشاهده را در بدن کشف نماید، صحت این مفاهیم را کاملاً بعید می‌دانستند. این دانش باستانی در دنیای متمدن با در نظر گرفتن این اصل که آنچه غیر قابل مشاهده، غیر قابل لمس و غیر قابل اندازه‌گیری است، حتی اگر احساس شود، وجود خارجی ندارد، مورد پذیرش واقع نمی‌شد. این واقعیت که اختلال در ناحیه‌ای از بدن با تحریک موضعی نقاط و یا تحریک نقاط دور درمان می‌شود غیر ممکن می‌نمود. این نقاط دور از طریق شبکه غیر قابل مشاهده انرژی با ناحیه مختل مرتبط هستند. درمان اختلالاتی نظیر یبوست، وزوز گوش، فلج، دندان درد با تحریک نقاط سطحی در طول بازوها، دستها، ران‌ها و پاها به سختی پذیرفته می‌شد. بیهوشی بدون دارو، درمان سمت چپ بدن با دستکاری و تحریک نقاط کاملاً مشابه بر روی سمت راست، افزایش جریان خون و تعداد تنفس با قرار دادن دستها بر روی بدن، افکاری کاملاً «غیر علمی» بنظر می‌رسیدند.

نکات فوق، تفاوت بین جهان بینی سنتی شرق و مدرن غرب از زندگی را به تصویر می‌کشند. در تفکر غربی، فرد ماهیتی جدا از



طبیعت دارد و اجزای بدن و وظایف آنها بطور مجزا از هم مطالعه می‌شوند. در جهان بینی سنتی فرد با تمام محیط یکپارچه بوده، ارتباط بین داخل و خارج بدن، ارتباط بیولوژیکی و محیط را بررسی می‌نماید. این تفکر، بررسی کامل و مناسبی از اختلالات، علل، درمان‌ها و بهبودی را امکان‌پذیر می‌سازد. در اختلالات مفصل زانو، روشهای مرسوم، بررسی تشریحی و مکانیکی زانو را مدنظر قرار می‌دهند و غضروفها را از نظر دژنراسیون و استحاله بررسی می‌نمایند. ضعف و قدرت تاندونها، لیگامانها و وضعیت استخوانها را آزمایش می‌کنند و اگر در مفصل زانو مایع احتباس یافته باشد، مایع تخلیه شده، حجم و مشخصات و وجود خون مورد آزمایش قرار می‌گیرد. درمان برحسب شدت بیماری و هزینه متفاوت خواهد بود. این درمانها از گچ‌گیری و استفاده از وسایل خارجی تا تزریقات داخلی و مصرف کورتون و استروئیدها متفاوت بوده و اختلالات بلند مدتی نظیر صدمه به سایر اعضا را در پی دارند. اگر درد، صدمه، تغییر رنگ، تورم یا استحاله تداوم یابد، روشهای تهاجمی‌تر جایگزینی عضو با عضو مصنوعی و بیولوژیکی استفاده می‌شود و همچنان علت این نشانه‌ها بطور



شگفت‌انگیزی در پرده‌ای از ابهام بدون توضیح باقی می‌ماند. روش فراگیر سنتی، علت صدمه، ضعف، دژنراسیون و حتی حوادث را با ارزیابی تمامیت شخصیت و چگونگی زندگی فرد در می‌یابد و بیماری موجود در عملکرد یا عضو داخلی را که ناراحتی زانو، یا دیگر نواحی مرتبط^۱ را برانگیخته است، کشف می‌کند. رنگ پوست، شدت صدا، بوی بدن و تظاهرات خارجی برای تشخیص بیماری بکار می‌روند. براساس این دیدگاه، عادات غذایی نقطه عطفی هستند که مستقیماً انرژی و فعالیت اعضا و کیفیت خون را تحت تأثیر قرار می‌دهند، معمولاً ماساژی ساده و تغییر رژیم غذایی براساس فهم تصویر کلی، بیماری را درمان خواهد کرد. نشانه‌ها عموماً کاهش می‌یابند و براحتی از بین می‌روند بطوریکه فرد سلامت و قدرت طبیعی خود را بدون تنش فیزیکی، عاطفی یا مادی بیشتر و بدون برجای ماندن ناتوانی، باز خواهد یافت.

منتقدین با گذشت زمان و مشاهده نتایج شگفت‌انگیز حاصل از روشهای فراگیر تصدیق کردند که «این روشها موثر هستند،

۱ - برای اطلاعات بیشتر به مبحث تشخیص بیماریها، فصل هفتم مراجعه کنید.



اما مکانیسم عمل این روشها را نمیدانیم و قابل درک نمی باشد.»
 اما باید دانست که مکانیسم عمل این روشها قابل درک است.
 دستیابی به این شناخت بویژه در شرایط موجود که جامعه مدرن بواسطه تکنولوژی دست ساز در معرض بحران و تخریب است، حیاتی می باشد. صدها سال قبل، روشهای فراگیر از انسان و طبیعت نشأت گرفته، در حیطه علوم رایج و دانش انرژی تکامل یافته اند. بهر حال مردم باستان با استفاده از حس ششم بنام شهودیت به این علوم دست یازیده اند، روش شناختی که تمامی زندگانی بر آن استوار بوده است و تفکر مدرن با دیده حقارت به شهود می نگرد و آنرا خرافه و غیر علمی می داند. در حالیکه مردم باستان با بهره گیری از دانش شهودی، فنون پیشرفته را در زمینه سلامتی، معماری، کشاورزی و علم کشف و کامل کردند.

دستهای انسان در مسیر تکامل

شیاتسو جنبه های منحصر بفرد بسیاری دارد. شیاتسو به وسایل، ماشینها یا ابزار اختصاصی همچون سوزن، چاقو یا

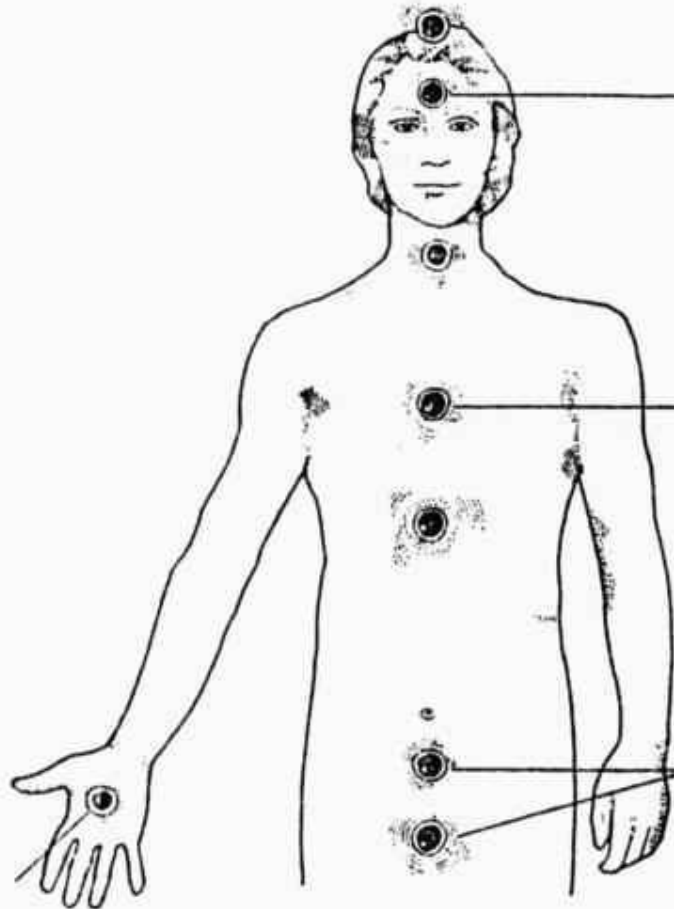


اشعه ایکس احتیاجی ندارد. متخصص شیاتسو، ساده‌ترین و اساسی‌ترین ابزار انسانی یعنی دستهایش را بکار می‌برد. استفاده از دستها از کیفیاتی است که انسان را منحصر بفرد ساخته است. عملکرد انگشت شست در بررسی زیست‌شناسی نقطه عطفی در ساختار بدن محسوب می‌شود، زیرا می‌تواند تصورات و تفکرات آدمی را به واقعیاتی فیزیکی بدل نماید. هنگامیکه انسان توانست تصورات ذهنی‌اش را به واقعیاتی فیزیکی تبدیل کند، تمدن، معماری، تکنولوژی و هنرها ظاهر شدند.

دستهای ما مکنونات قلبی ما را نشان می‌دهند. از نقطه نظر انرژی، قلب مرکز تعادل یا چاکرای^۱ را به نمایش می‌گذارد که بین انرژیهای فیزیکی ساکروم (استخوان خاجی) و شکم قرار داشته، با شهودیت و مرکز هوشیاری ذهنی در مغز میانی مرتبط است.

۱- چاکراها مراکز کلیدی انرژی در بدن هستند و با کیفیات فیزیکی، عاطفی، روان‌شناختی، حیاتی و روحی مرتبط می‌باشند. انسان هفت چاکرا دارد.





ششمین چاکرا
یا مرکز انرژی
دریای هوشیاری

چهارمین چاکرا
یا مرکز انرژی
مرکز تشخیص و تمییز

اولین و دومین چاکرا
یا مراکز انرژی
دریای شهودیت

دست گسترده‌ای از
چهارمین چاکرا
می‌باشد

تصویر ۲ - چاکراها مراکز کلیدی انرژی در بدن هستند که با کیفیات فیزیکی، عاطفی، روان شناختی، حیاتی و روحی مرتبط می‌باشند. انسان هفت چاکرا دارد.

انرژی و اعمال دستها، گستره‌هایی از قلب محسوب می‌شوند و کمک می‌نمایند تا بتوانیم مجموعه شهودیت و هوشیاری یا



آنچه را که قوه تشخیص و تمییز نامیده می‌شود، بروز دهیم. براساس بحث فوق می‌توان نتیجه گرفت که تکامل و پیشرفت انسان همزمان با توانایی استفاده از دستها بویژه انگشت شست رخ داده است. انسان که خالق آگاهی‌های روانی و روحانی برتر است، می‌تواند روی طول موجی ناب ارتباط برقرار نماید. بنابراین با بیان خود از طریق دستها و تکمیل استفاده از آنها می‌توانیم هر چه بیشتر کیفیت روحانی را در خود پرورش دهیم.

یکپارچگی هستی

اخیراً کشف شده که نه تنها تمامی حیات جاندار (حیوانات، گیاهان، ویروسها و پروتئینها و قارچها) در جذب و ترکیب، استفاده و انتشار انرژی کاملاً مرتبط و وابسته بهم می‌باشند بلکه دنیای غیر جاندار عناصر، اتمها، پروتونها، و نوترونها و الکترونها نیز در همان ارتباطات شرکت می‌کنند. بنابراین بدون انرژی‌های نامرئی هیچگونه پدیده فیزیکی وجود نخواهد یافت. آنها با کلیتی ناگسستنی به دنیای مادی باز می‌گردند. برای تأیید این نظریه، تکنیکی اختصاصی بنام فتوگرافی کیرلیان که قادر به



ثبت این انرژی‌ها می‌باشد، کامل شده است.

در قرن بیستم، بشریت در حال کشف آنچیزی است که در دنیای عهد باستان درک و دریافت شده است. با این وجود، بسیاری از افراد از عملکرد مدارس شیاتسو در پیروی از پیشینیان که به گمان آنها ابتدایی و غیر متمدن بوده‌اند، تعجب می‌کنند. کلمه «ابتدایی» احساس درک تعادل و هماهنگی در طبیعت را در انسان برمی‌انگیزد، اصلی که گذشتگان تمامی تفکرات، فعالیتها و روش زندگی خویش را بر آن استوار کرده بودند. شیاتسو واقعی تظاهری از ایجاد تعادل می‌باشد که خود فعالیت اساسی هستی است. شیاتسو دیدگاهی با وجوه عمیق و دانشی با اعتقاد به ارتباط و وابستگی تمامی انسانها و حیوانات، دنیای گیاهان، عناصر و میدانهای انرژی است. شیاتسو فهم چگونگی ایجاد تعادل می‌باشد که وجود آن برای تمامی انواع حیاتی ضروری است.



فصل ۲

مسیر انرژی



کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد
۱۳۵۹



مسیر انرژی

انرژی مسیر دارد

جامعه انسانی در جستجو برای یافتن جهت حرکت و هماهنگی خود، بطور پیشرونده‌ای از دنیای انرژی و ارتباط تنگاتنگش با تمام وجوه زندگی روزمره، پرده برداشته است. این آگاهی به تمامی زندگی مدرن، از مکالمات روزمره تا مطالعات علمی، راه یافته است بطوریکه، مردم بطور رایجی از کلمه انرژی برای بیان حالات خود استفاده می‌کنند و مکانیسم واقعی حالات خود را با عباراتی نظیر «من کم انرژی هستم»، «آنها سرشار از انرژی می‌باشند» و «تمام انرژی خود را بکار می‌گیرم» نا آگاهانه توضیح می‌دهند. اخیراً در تصویر حرکات،



ارتعاشی از انرژی را محیط بر افراد و اجسام متحرک نقاشی می‌کنند.

پس از صدها سال تکمیل تئوریه‌ها و مفاهیم درباره جدایی انرژی و ماده، امروزه دانشمندان براساس شواهد و مدارک به این نتیجه رسیده‌اند که ماده و انرژی یکپارچه هستند، و عقاید دانشمندان باستان را تأیید و تصدیق می‌کنند. مطالعات فیزیک کوانتومی آشکار کرده است که پدیده‌های فیزیکی تظاهراتی از سطوح متفاوت فعالیت انرژی هستند. دیوارها و ابعاد، غذایی که می‌خوریم و لباسهایی که برتن داریم چیزی جز تراکم انرژی به شکل ماده نیستند. محققین در مطالعه امواج انرژی که با ذرات پیش‌امی در تغییر و تبادل هستند، دریافته‌اند که هر چند امواج و ذرات جدا از هم بنظر می‌رسند، در حقیقت موقعیتهایی از یک پدیده می‌باشند.

دانشمندان کشف کرده‌اند که در زمان اندازه‌گیری سرعت موج، قادر به تعیین موقعیت ذره نبوده، آنرا گم می‌کنند. هنگامیکه موقعیت ذره را تعیین می‌نمایند، نمی‌توانند سرعت موج را تخمین بزنند و بنظر می‌رسد موج از بین می‌رود. بهمین دلیل، جدا کردن موج و ذره از هم ناشی از خطای حواس است.





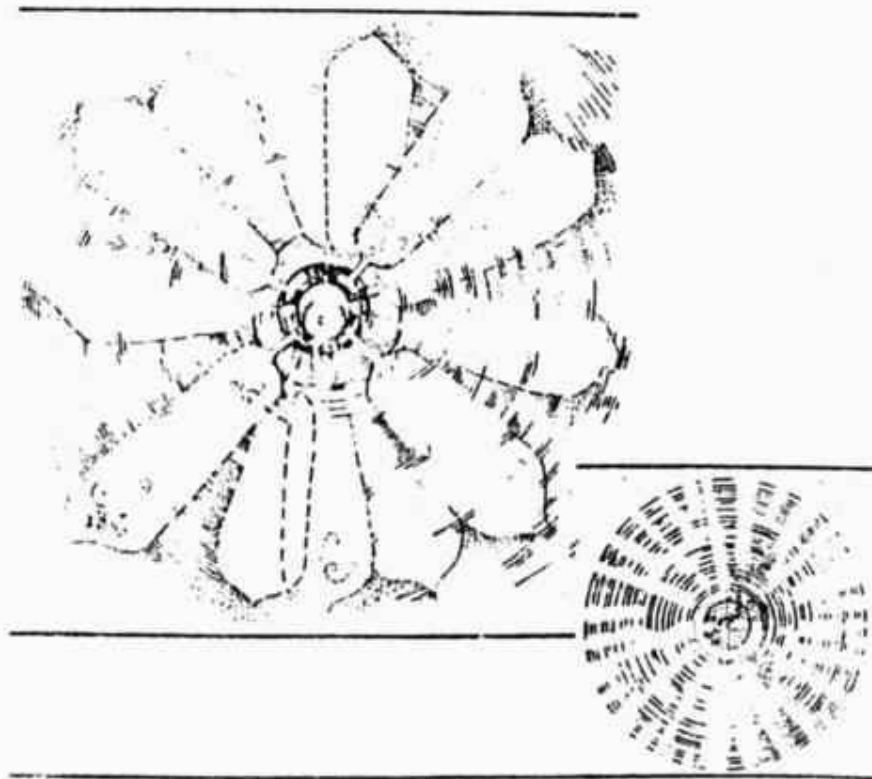
تصویر ۳- موج و ذره

پدیده موج و ذره که در تحقیقات بر روی ذرات ریزتر از اتم مورد مطالعه قرار می‌گیرد، تضاد اساسی انرژی و ماده را به نمایش می‌گذارد. این پدیده اگر از دیدگاه انرژی مورد توجه قرار گیرد، سرعت و حرکت دارد و اگر از دیدگاه مادی بررسی شود، به صورت ذره‌ای ظاهر می‌گردد که فضای مشخصی را اشغال می‌کند.

در زمان واحد ماهیت موج و ذره یکسان می‌باشد. در کوشش برای یافتن کوچکترین واحد سازنده ماده، ثابت شده که دنیای مادی شکلی از انرژی است. محققین پس از کشف اتم و ذرات پیش اتمی دریافتند که انرژی و امواج، مواد دنیای فیزیکی را می‌سازند و بدیهی است که همواره ماده در نسبت‌های متفاوتی از زمان، به انرژی تبدیل می‌شود. خلاصه، همه پدیده‌ها و حرکات در مدل موج - ذره عمل می‌کنند.

توهم جدایی انرژی و ماده را می‌توان به فنی (هواکش) تشبیه کرد که در چرخش با سرعت بالا صفحه دایره‌ای یکپارچه‌ای بنظر می‌رسد. در حالیکه فن (هواکش) از تیغه‌های مجزایی ساخته شده است که با سرعتی زیاد می‌چرخند.





تصویر ۴ - پژه‌های در حال چرخش یک فن توهم چرخش یک صفحه
یکپارچه را بوجود می‌آورد.

ادراک دنیا از طریق حواس شرطی شده به مثابه تجربه‌ای
است که از خم شدن درخت در اثر نیروی باد بدست می‌آید و با
اشاره به این پدیده بیان می‌شود، «آن باد است»، در حالیکه باد
بالواقع دیده نمی‌شود و آنچه رؤیت می‌گردد اثر نیرویی نامرئی
است. در تجربه‌ای مشابه، هنگامی که دنیای فیزیکی که نتیجه
عملکرد انرژی است، با حواس معمول درک می‌شود، جامد و



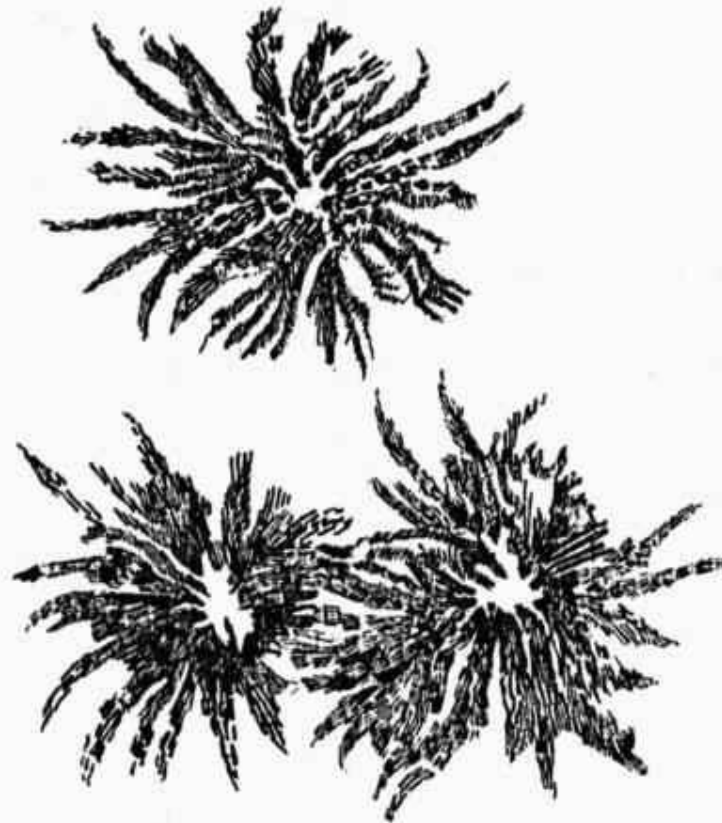
ساکن بنظر می‌رسد. این اصل از بزرگترین کهکشان تا تمام ابعاد بدن آدمی و فعالیت‌هایش، تا کوچکترین موجود زنده و حتی ذرات غیر زنده جاری است.

فیزیکدانان در کشف ارتباط شبکه‌ای دنیایی انرژی و مادی، همچنین دریافته‌اند که قوانین حاکم بر مواد را نمیتوان در حیطه انرژی بکار برد. بنابر نظر آنها همچنین دریافته‌اند که قوانین حاکم بر مواد را نمیتوان در حیطه انرژی بکار برد. بنابر نظر آنها، انرژی و تظاهرات بنیانی آن یعنی فعالیت پیش اتمی در اغلب موارد تصادفی حرکت کرده، مسیری مشخص ندارد.

اگر بر روی تکه‌ای کاغذ، براده آهن ریخته، بر روی آهنربا قرار داده شود، براده‌های آهن به علت میدان انرژی مغناطیسی در طرحی از مسیرهای مشخص مرتب می‌شوند.

دنیا نیز بهمین شکل در اطراف طرحی بسیار مشخص از انرژی مرتب و در مسیری کاملاً معین حرکت می‌کند بطوریکه طرح مارپیچی جهان را در هر جایی از طبیعت می‌توان مشاهده کرد. طرح مارپیچی در ساختار و حرکت کیهان و کهکشان راه شیری، در بروز تغییرات جوئی و حرکت جریانهای اقیانوسی،





تصویر ۵ - براده‌های آهن براساس طرح میدان انرژی مغناطیسی مرتب می‌شوند.

و در جزء جزء همه اشکال زندگی دیده می‌شود. رشته فنری شکل مو، کانال گوش، اثر انگشتان و مولکول DNA و تمامی ساختار بدن طرحی مارپیچی دارند. حرکت رو به پایین آب در عبور از یک منفذ نیز طرحی مارپیچی دارد.





کانال گوش

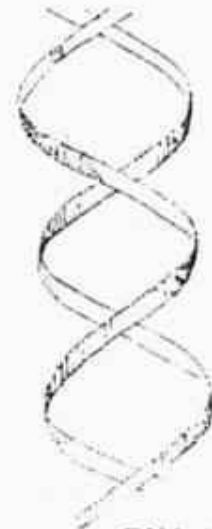


صدف



آمونیت

انگشت خست



مولکول DNA



حخارهای اقوام سلت



گرداب

تصویر ۶- طرحها و اشکال مارپیچی

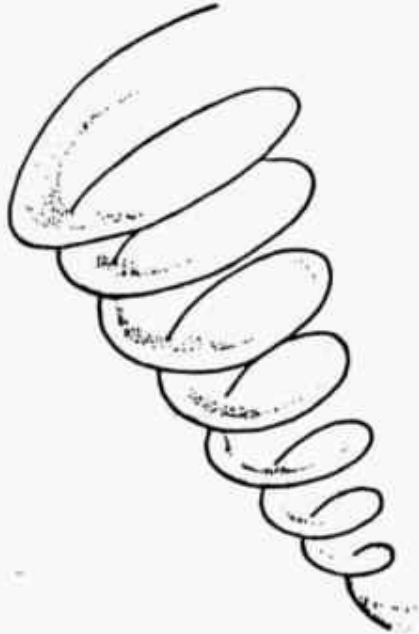


طرح مزبور ناشی از تقابل دو انرژی اولیه است که یکی مرکز گرا، منقبض می‌شود و دیگری مرکز گریز، انبساط می‌یابد این دو انرژی براساس شناخت علم و فلسفه منبع مولد بی‌پایان و نامحدودی بوده هر چیزی را در این جهان برمی‌انگیزند، حمایت میکنند، به جریان می‌اندازند و به یکدیگر مرتبط می‌سازند. در طول تاریخ، نویسندگان، فلاسفه و عرفا، این منبع دو سویه را تحت عناوین مختلفی نظیر لایتنه‌ای، واحد، قادر مطلق نام برده‌اند. در آستانه قرن بیست و یکم، دانش جدید این اندیشه‌های باستانی را مورد تأیید قرار می‌دهد.

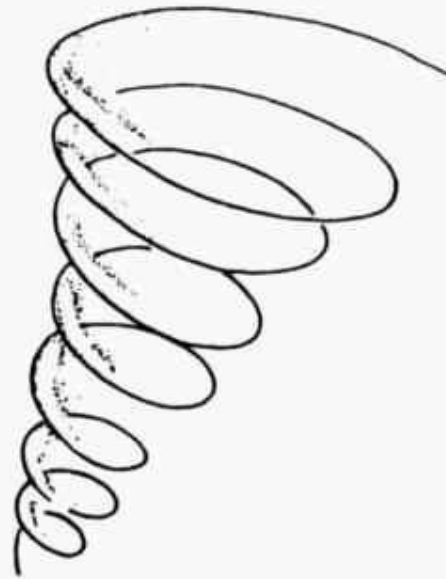
انرژی مرکزگرا، یانگ یا نیروی آسمانی نامیده می‌شود زیرا مبدأ تولیدش، محیط خارج و جهت حرکتش از محیط خارج به سوی زمین است. بین یا نیروی زمینی همان انرژی مرکز گریز است که در زمین تولید شده، به خارج جریان می‌یابد. اساس تمدن‌های باستان، بر فهم و کاربرد دو نیروی مکمل، متضاد و مارپیچی که بطور مشترک به خلق پدیده‌ها مشغولند، استوار بوده و در پیدایش آثار هنری، پزشکی، علوم، فلسفه، مذهب و فرهنگ موثر بوده‌اند.



ماریج منقبض شونده

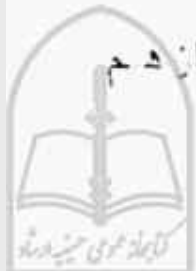


ماریج مستطونده



تصویر ۷ - طرحهای ماریچی انقباض و انبساط که از منبع مولدی بی پایان منشاء می گیرد.

از زمان نیوتن، دانشمندان نیروی ثقل را به عنوان نیرویی شناخته اند که اشیاء را به طرف زمین می کشد یا در کنار هم نگه میدارد. اخیراً، نیروی ضد جاذبه شناخته شده که در محیط نیرویی بطرف بالا اعمال می کند. همچنین محققین دریافته اند که نیروی ضد جاذبه در مقابل نیروی پیوستگی، اشیاء را از هم



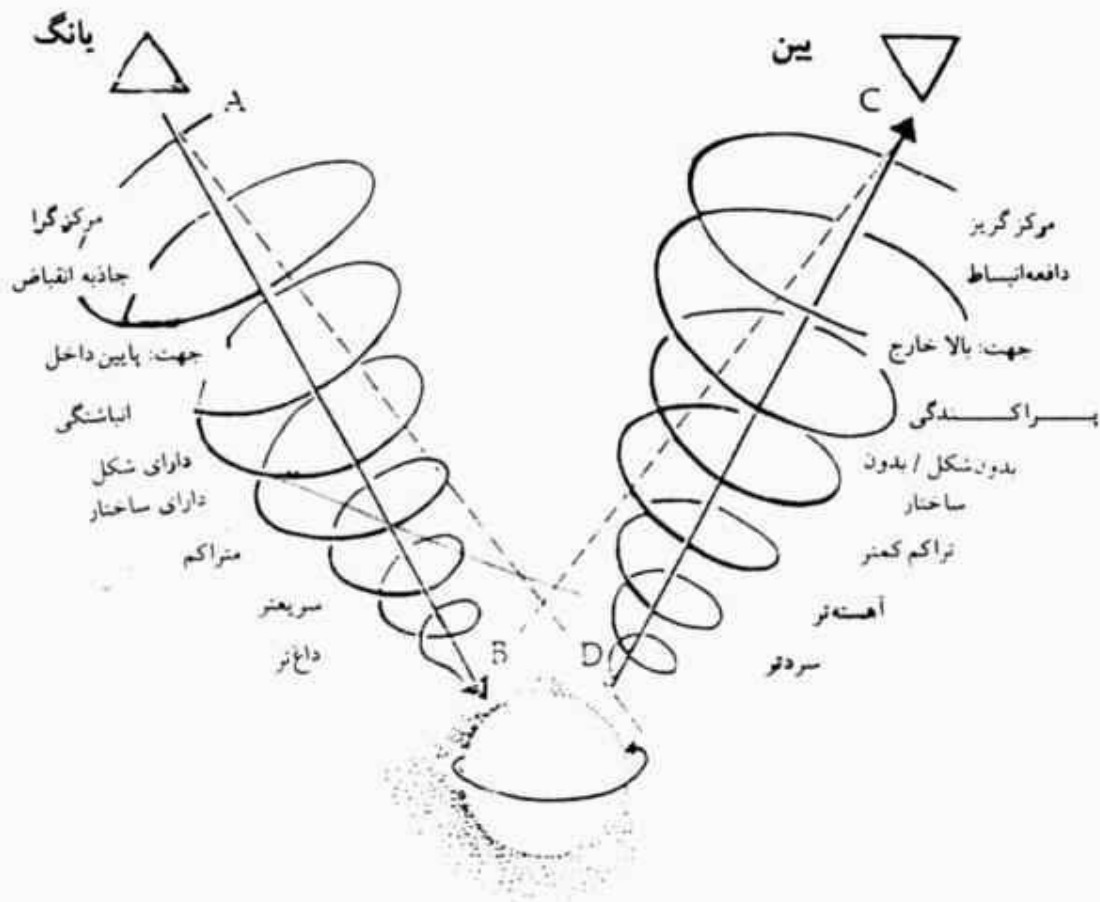
دور می‌سازد و نیروی کوانتوم نامیده می‌شود. بنابراین هم اکنون فیزیکدانان فیزیک مدرن، اساساً یین و یانگ را کشف کرده‌اند اگر چه هنوز در جستجوی ارتباط پویایی هستند که در ذات این واژه‌ها وجود دارد. و کاربردهای فراوان این اصل منحصر بفرد را که زمانی در تکنولوژی، علوم تندرستی و طبابت باستانی در دسترس بوده، بررسی می‌نمایند.

نیروی آسمانی یا یانگ هفت برابر قوی‌تر از نیروی زمینی یابین است. نسبت هفت به یک نیروی یانگ به یین در محیط نیز اعمال می‌شود. نسبت مزبور را در پهنا و ارتفاع موج دریا، نسبت سر و تنه در ساختمان بدن انسان، نسبت قدرت بطن چپ (هفت) به قدرت بطن راست (یک) میتوان مشاهده کرد. سرعت فرار موشک، نمونه‌ای دیگر از این نسبت است. یک موشک برای ترک اتمسفر زمین باید هفت برابر نیروی جاذبه زمین شتاب یابد.

طبیعت در مسیر اساسی مذکور حرکت می‌کند و تمامی پدیده‌ها براساس چرخه نوسان کننده انبساط و انقباض عمل می‌نمایند. مفهوم مزبور را بسادگی می‌توان در حرکت، ریتم و مسیر گروهی از پدیده‌ها که در محدوده معیارهای معمول درک، قرار می‌گیرند، مشاهده کرد در حالیکه ما بقی پدیده‌ها،



آنچنان سریع یا آنچنان کند حرکت می‌کنند که در محدوده درک حواس آدمی قرار ندارند.



که پدیده‌ها را در کنار یکدیگر نگاه میدارد.
جاذبه

نیروی کوانتومی که پدیده‌ها را پراکنده می‌کند.
دافعه

تصویر ۸ - AB مسیری است که انرژی القائی در دنیای فیزیکی به خلق پدیده‌های عادی می‌پردازد. DC فرآیندی است که انرژی القائی در قالب ارتعاشات به خلق پدیده‌های ماوراء الطبیعه مشغول است. نقاط B و D مراحل انتقالی فرآیندهای مزبور هستند.



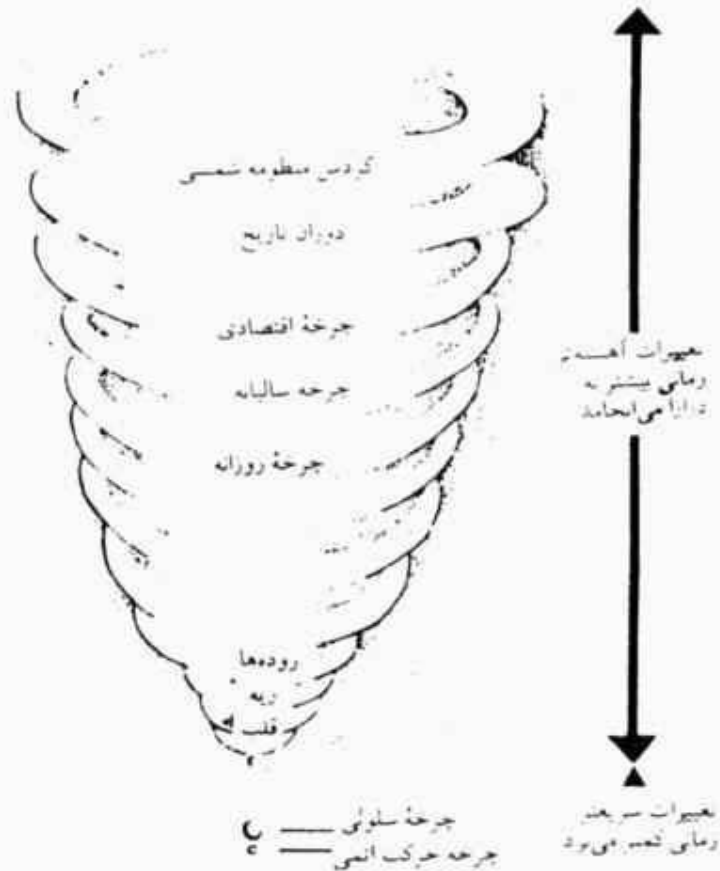
با آگاهی از این چرخه انبساط و انقباض کیهانی، معیارهای شناخت و سرعت می‌یابند بطوریکه تمامی پدیده‌ها با وضوح بیشتری قابل مشاهده شده، آدمی به دیدگاه ماکروبیوتیک دست می‌یابد.

مشاهده انقباض و انبساط چرخه جریان قلب در بدن، سریعترین و سهل‌ترین روش برای بررسی مسیر نوسان‌دار طبیعت است. خون در حداکثر انبساط، وارد قلب شده، با انقباض، بدخل عروق پمپ می‌شود. چرخه تنفس ریتمی آهسته‌تر دارد بطوریکه هر چرخه ۳ تا ۵ ثانیه بطول می‌انجامد. اکسیژن در انبساط، وارد ریه‌ها شده، انقباض ریه‌ها، دی‌اکسید کربن را دفع می‌کند.

فعالیت دستگاه گوارش مداوم است و هضم و جذب مواد غذایی خورد شده را در چرخه‌ای که دو تا چهار و نیم ساعت بطول می‌انجامد، تسهیل می‌نماید. افکار، احساسات و رفتار آدمی تحت تأثیر وضعیت‌های نوسان‌کننده بدن، دوره‌هایی قابل درک دارند که از چند ثانیه تا روزها و ماهها متفاوت است. دوره‌های مشابه انبساط و انقباض در محیط، همواره طرحی منظم از تغییرات را در زندگی سبب می‌شوند. آدمی هر بیست و



سه، بیست و هشت و سی و سه روز چرخه‌هایی از ریتم حیاتی را تجربه می‌کند و البته وقایع بسیار پیچیده‌ای در بدن زنان رخ می‌دهد که به خونریزی ماهانه منجر می‌شود. هر چه هماهنگی آدمی با این چرخه‌ها بیشتر می‌شود، توانایی برای درک ریتمهای متعدد زندگی بیشتر خواهد شد.



تصویر ۹- چرخه‌های تغییرات



دوره‌های رشد و افول اقتصادی آنچنان آهسته رخ می‌دهند که در ورای محدوده درک معمول قرار می‌گیرند بطوریکه اکثریت مردم متوجه تغییرات آن نمی‌شوند. دوره‌های اقتصادی هر دوازده سال، هیجده سال، شصت و صد و بیست سال رخ می‌دهند. دَوَران‌های تاریخی، در طرحی لگاریتمی پیچیده شده‌اند و همان طرح تغییر و گردش دویست میلیون ساله منظومه شمسی به دور کهکشان را تقلید می‌کنند. از سویی دیگر، سلولها چرخه‌های فعالیتی خود را با سرعتی بسیار طی می‌کنند و از آنها سریعتر دنیای ذرات سازنده اتم است، بطوریکه در محدوده درک حواس انسانی قرار نمی‌گیرند.

جهان بینی یین و یانگ در مطالعه طبیعت، ساده‌ترین و مستقیم‌ترین راه را برای فهم زندگی و دنیای اطراف در اختیار آدمی قرار میدهد. با آگاهی از این نیروها که محرک اساسی تمامی تغییرات مداوم داخل و خارج بدن هستند می‌توان از اسرار هر پدیده‌ای از سرماخوردگی گرفته تا سرطان، علوم پایه، فیزیولوژی انسان، تعادل غذایی، ارتباطات و هر موضوع قابل تصویرت تحقیقاتی پرده برداشت.



ارتباطات بین و یانگ

یانگ	یین
داغ‌تر	سردتر
مرکزی	محیطی
متراکم‌تر	تراکم کمتر
اعضا	مریدین
دنیای حیوانات	دنیای گیاهان
روز	شب
مذکر	مؤنث
مواد معدنی	پروتئین، چربی (مواد آلی)
خشک	مرطوب
سریع	آهسته
مادی	ماوراء الطبیعی
دارای ساختار	بی شکل، منتشر
افقی شکل	عمودی
فعال	غیر فعال

تصویر ۱۰ - ارتباطات بین و یانگ



مراحل پنجگانه چرخه انرژی

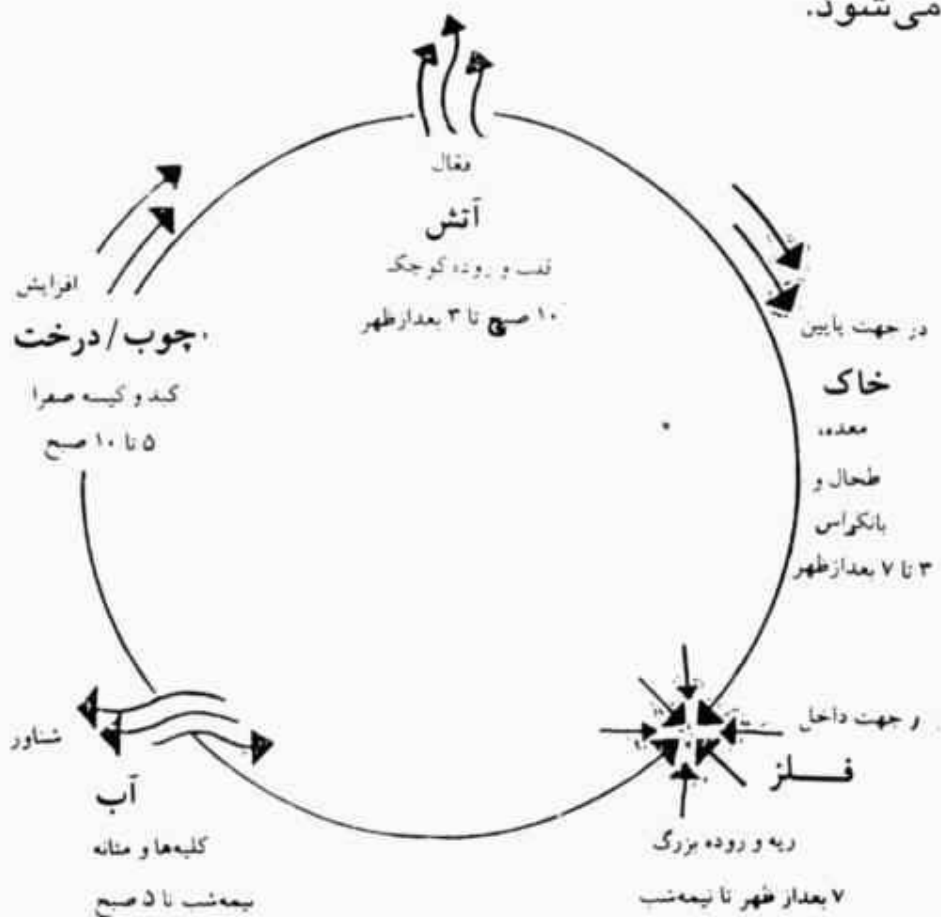
تمامی پدیده‌ها در عبور از مراحل انقباض (V) و انقباض (Δ) از پنج حالت مشخص می‌گذرند. دانش پنج حالت که مرکز توجه طب شرقی است، تئوی گو - گیو یا عناصر پنجگانه نامیده می‌شود. آتش، خاک، فلز، آب و چوب (درخت) پنج حالتی هستند که هر یک کیفیات مشخصه خود را دارند.

آتش فعالترین یا منبسطترین مرحله چرخه است و در بدن، در قلب، و روده کوچک و کیفیات وابسته به آنها بروز می‌یابد.^۱ با انقباض انرژی، تراکم و حرکتی رو به پایین و داخل رخ می‌دهد و انرژی خاک حالت می‌یابد. طحال، پانکراس و معده و کیفیات آنها، مکان‌های بروز انرژی خاک در بدن می‌باشند. انرژی متراکم در حداکثر انقباض، فلز را می‌سازد. ریه‌ها و روده بزرگ تظاهر این انرژی در بدن هستند. انرژی بسیار متراکم، پراکنده و آزاد می‌شود و برتری یانگ به بین تبدیل می‌گردد. این وضعیت همانند حالت آب است و در کلیه‌ها، مثانه و اعضای جنسی تجلی می‌یابد. انرژی چرخه افزایش می‌یابد بطوریکه به سمت خارج

۱ - برای اطلاعات بیشتر به مبحث تشخیص کیفیات اعضا و مریدین‌ها براساس تئوری عناصر پنجگانه در فصل هفت رجوع کنید.



پراکنده می‌گردد و حالت چوب یا درخت خلق می‌شود که با کبد و کیسه صفرا مرتبط است سپس انرژی به فاعلین و پراکنده‌ترین وضعیت خود [آتش] می‌رسد و چرخه تکرار می‌شود.



چرخه شن یا خلقت

تصویر ۱۱ - چرخه شن یا خلقت، انرژی یک مرحله، انرژی مرحله بعد را خلق و حمایت می‌کند.

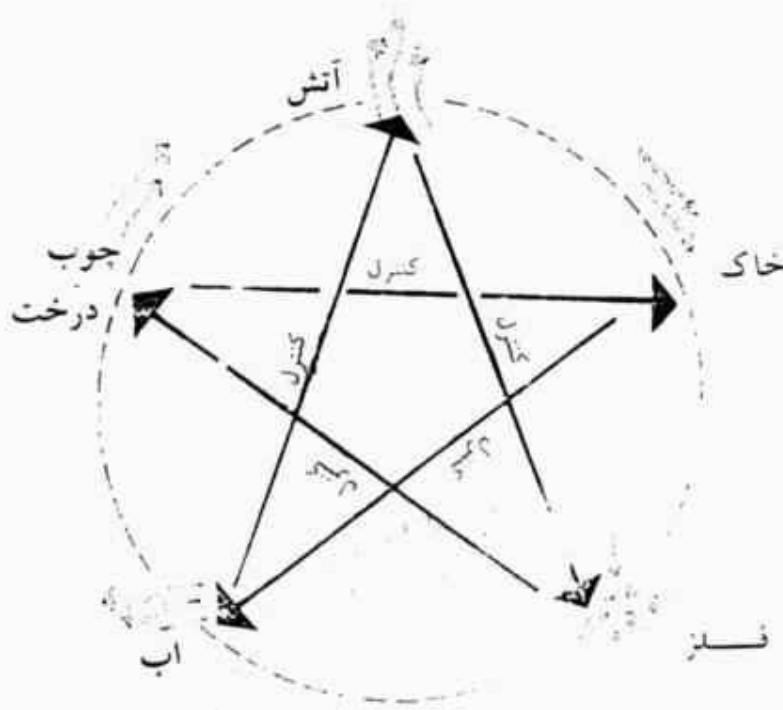
هر وضعیت در چرخه، کیفیت خاصی از انرژی است که



کیفیت حالت بعد را پایه‌ریزی و خلق می‌کند. این چرخه را شن یا چرخه حامی نامیده می‌شود و مشابه ارتباط بین والدین و فرزند می‌باشد. از سوی دیگر (به شکل ۱۲ مراجعه کنید) اگر فعالیت یا جوهره هر وضعیت چرخه بیش از حد تحریک شود، اثر سرکوبگر یا متقابلی روی حالت متضاد خود اعمال می‌نماید. اگر انرژی فزاینده چوب (درخت) تحریک شود، انرژی متراکم شده خاک را مهار می‌نماید. اگر فعالیت آتش برانگیخته شود فلز متراکم را ذوب می‌کند. اگر چسبندگی یا انرژی خاک تحریک گردد با انرژی شناور آب تداخل می‌نماید. برانگیختگی انرژی متراکم فلز، انرژی چوب را مهار می‌نماید و افزایش انرژی شناور آب، آتش را خاموش می‌کند. چرخه مزبور کو یا چرخه کنترل نامیده می‌شود.

مراحل تغییر انرژی در طی شبانه روز مثالی مناسب از چرخه حمایت‌گر و خلاق‌شن ارائه می‌دهد. انرژی فزاینده چوب (درخت) بین ۵ تا ۱۰ صبح اعظم مردم را برمی‌انگیزد بطوریکه از خواب برخواسته، به فعالیتهای روزمره می‌پردازند. ساعت ۱۰ صبح تا ۳ بعد از ظهر، بیشترین فعالیت را در برمی‌گیرد، که





چرخه کویا کنترل

تصویر ۱۲ - چرخه کویا کنترل، انرژی هر وضعیت حرکت وضعیت متضاد خود را مهار یا سرکوب می‌کند.

ناشی از انرژی آتش است. در طی این زمان، افراد بیشترین مشغولیت را در انجام وظایف محوله دارند. خطوط تلفن بسیار مشغول بوده، بازارهای بورس فعالند و ساختمان‌سازیه‌ها ادامه دارند. اتومبیلها، قطارها و اتوبوسها در جهات مختلف در رفت و آمد هستند. انرژی خاک از ساعت ۳ تا ۷ هفت بعد از ظهر، مردم را در ساعتی پر ازدحام به سوی منازل می‌کشاند و حرکت



انرژی جهت وضعیت یانگ را نشان می‌دهد. افراد از ساعت ۷ بعد از ظهر تا نیمه شب در منازل و محلهای عمومی به گرد یکدیگر می‌آیند و اعمال آنها مشابه حرکت رو به داخل انرژی فلز است. از نصف شب تا ساعت ۵ صبح، انرژی حالتی رها و شناور می‌یابد و افراد آرامش بیشتری داشته، به استراحت می‌پردازند. تئوری عناصر پنجگانه با جزئیات فراوان در طب سوزنی و سنتی چین استفاده می‌شود در حالیکه شیاتسو آنرا به عنوان روش عمومی برای شناخت و تشخیص بیماریها مورد استفاده قرار می‌دهد. همچنین مشاهده این وضعیتها، وسیله‌ای در اختیار قرار می‌دهد که حیطه بی‌پایان انرژی را بشناسیم و روند پایه تظاهر و تغییرات را دریابیم.



فصل ۳

پاسخ سیستم عصبی





پاسخ سیستم عصبی

گذر از بزرگترین مانع

دانشجویان در شروع تمرین شیاتسو و مطالعه انرژیهای غیر قابل رویت، چاکراها و میدانهای مغناطیسی، باید مبارزه‌ای سنگین را بپایان برسانند. زیرا شیاتسو مشاهده و کار با واسطه‌هایی است که ماوراء محدوده تجربیات معمول می‌باشد. اگر چه ممکن است وجود و عملکرد این انرژیها مورد پذیرش قرار گیرد، بنظر می‌رسد که مفاهیمی دور از ذهن و بغرنج بوده، دانشجویان را در فضائی تیره و تاریک، گیج و مبهوت رها می‌کنند. بسیاری از ما اساتید درک حسی و احساس فیزیکی هستیم. به بیانی دیگر، اگر، گرما یا سرما را تجربه کنیم، مطلقاً درباره

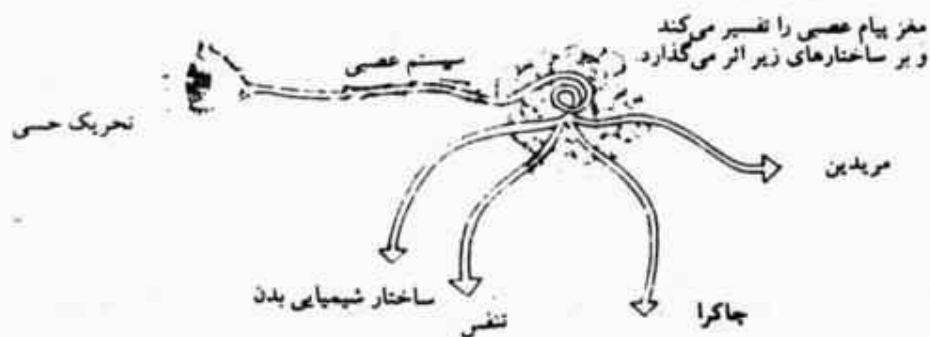


آنچه که تجربه کرده‌ایم، مطمئن می‌باشیم. بطوریکه قبل از لمس آب گرم یا قطعه‌ای یخ، می‌توانیم گرما یا سرمای آنرا پیش‌بینی نماییم. همچنین بسادگی درباره وزن، رنگ، جلاء، رطوبت و دیگر خصوصیات اشیاء قضاوت می‌کنیم. اگر شخصی به ما ضربه‌ای بزند یا نوازش کند، این احساسات را می‌شناسیم و برحسب شدتشان تمییز می‌دهیم. در واقع آگاهی و تجربیات ما، ادراکات حسی فیزیکی را بگونه‌ای عالی و فریبنده متمایز کرده، در دسته بندی‌هایی قطعی، مرتب و مقایسه می‌کند.

انرژی‌هایی نظیر جریان کی در مریدین‌ها، چاکراها و میدانهای الکترومغناطیسی که عموماً توسط حواس پنجگانه درک نمی‌شوند، میتوان کشف و مورد قضاوت و مقایسه قرار داد. برای درک آنها، تکامل حس شهودیت که از جنس ذهن نمی‌باشد ضروری است و این مهم با فراگیری و تمرین شیاتسو، دو-این، یوگا، کنترل تنفس و مراقبه امکان پذیر می‌باشد. باور به حس شهودیت و تکامل آن محتاج گذشت زمان است و در این فاصله زمانی دانشجویان که اغلب در زمان فراگیری و تمرین شیاتسو، مستقیماً با تشخیص و درمان بیماریها و تأثیر بر سیستمهای غیر قابل رویت انرژی سر و کار



دارند، احساس کمبود، یأس و ناامیدی می‌کنند. بنابراین آنچه باید کشف و مورد استفاده قرار گیرد، وسیله ارتباطی بین سطوح حسی و غیر حسی است. من معتقدم که پل بین این سطوح، سیستم عصبی انسان می‌باشد. هر تحریکی که در محدوده حواس قرار می‌گیرد بلافاصله جذب شده، برای تفسیر از طریق کمپلکسهای سیستم عصبی به مغز فرستاده می‌شود.



تصویر ۱۳ - تحریک حسی سبب می‌شود که تمامی بدن و فرآیندهای

انرژی‌مند، واکنش داده، با وضعیت موجود سازگار می‌شوند.

میدانهای اعمال بدن و انرژی نظیر تنفس و مريدین، همزمان

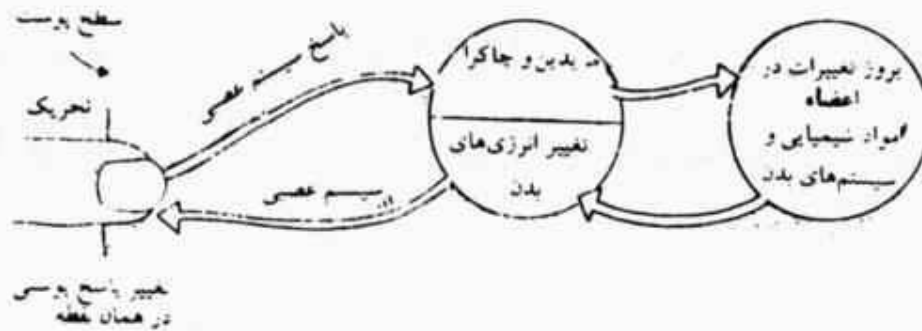
واکنش داده، جرح و تعدیل می‌یابند. امواج و تصاویر نامرئی

بطور مداوم در شبکه‌های انرژی جذب و از طریق سیستم

عصبی به زبان بدن فیزیکی ترجمه می‌شوند و بر فعالیت



سلولی، مواد شیمیایی خون و هورمونها و ساختار تشریحی بدن اثر متعادل کننده دارند. (تصویر ۱۴ را ببینید.)

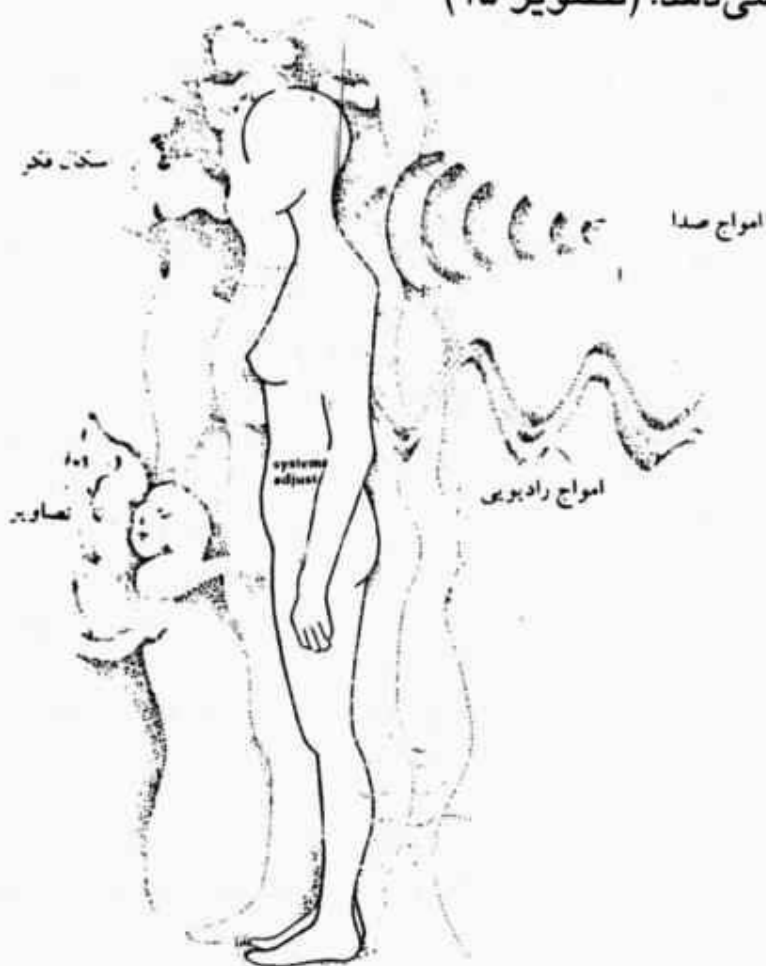


تصویر ۱۴ - مدار تغییر - تحریک وارده به سطح پوست زنجیره واکنشی از تغییرات، سازگاریها و تبدلات را در تمامی سیستم های مادی و انرژی برمی انگیزد. این تغییر وضعیت در کیفیات و اعمال باز می گردد و تغییری قابل درک را در پاسخ سطح پوست بوجود می آورد.

ارائه شیاتسو و تحریک در سطح پوست، پاسخ سیستم عصبی را برمی انگیزد که منجر به واکنش و تغییر در مریدین ها و چاکراها می شود که به همراه مواد شیمیایی، سیستمها و



اعضای بدن را با وضعیت موجود سازگار می‌کنند. در مقابل، انرژی تغییر و تعدیل یافته مریدین‌ها و چاکراها، روی سیستم عصبی اثر می‌گذارند که بنوبه خود پاسخ پوست را به تحریکات تغییر می‌دهد. (تصویر ۱۵)



تصویر ۱۵ - امواج نامرئی، اشکال فکر و تصاویر نامحسوس از طریق سیستمهای انرژی دریافت می‌شوند و از طریق سیستم عصبی به فرآیندهای مادی ترجمه می‌شوند.



مکانیسم سازگاری پوست، پاسخ سیستم عصبی نامیده می‌شود و آدمی را بواسطه عملکرد بازگرداننده سیستم عصبی در ارزیابی تغییرات رخ داده در سیستمهای غیر قابل رویت کمک می‌کند. با تمرین و تمرکز می‌توان این تغییرات را که انواع و شدتهای متفاوت دارند، احساس کرده، تفسیر نمود. (فصل پنجم، بحث تمارین مقدماتی را ببینید).

ارزیابی هوشیارانه و دقیق پاسخ سیستم عصبی، نقطه آغازین مناسبی برای کار واقعی با جریانهای انرژی است و به توانایی هر فرد بستگی دارد. اگر چه کسب این توانایی به صرف وقت و تمرین نیازمند است نهایتاً آگاهی تمرین کننده را به سطحی می‌رساند که می‌تواند واکنشهای انرژیهای گیرنده شیاتو را تفسیر و پیش‌بینی کرده، بر آنها اثر بگذارد.

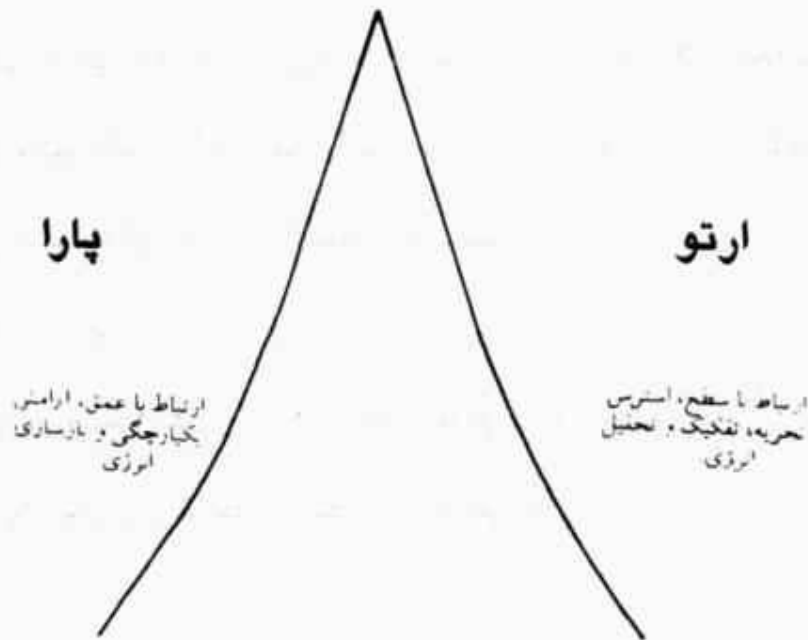
سیستم عصبی خودکار و پاسخ انرژی

سیستم عصبی از دو بخش تشکیل شده است. یک بخش ارادی که از دستورات تبعیت می‌کند و یک بخش غیر ارادی که تمامی اعمال غیر ارادی بدن را شروع، هدایت و هماهنگ می‌نماید و سیستم عصبی خودکار نامیده می‌شود. سیستم



عصبی خودکار دو جزء متضاد دارد که اثر یکدیگر را بر عملکرد ذهن و بدن کامل می‌نماید. این دو جزء، ارتوسمپاتیک (ارتو) و پاراسمپاتیک، (پارا) نام دارند و برحسب برتری فعالیت هر شاخه، آدمی ادراکات متفاوتی از تحریبات دارد.

سیستم عصبی خودکار



تصویر ۱۶ - سیستم عصبی خودکار

سیستم یا خلق ارتو سمپاتیک بیشتر با سطح بدن در تماس

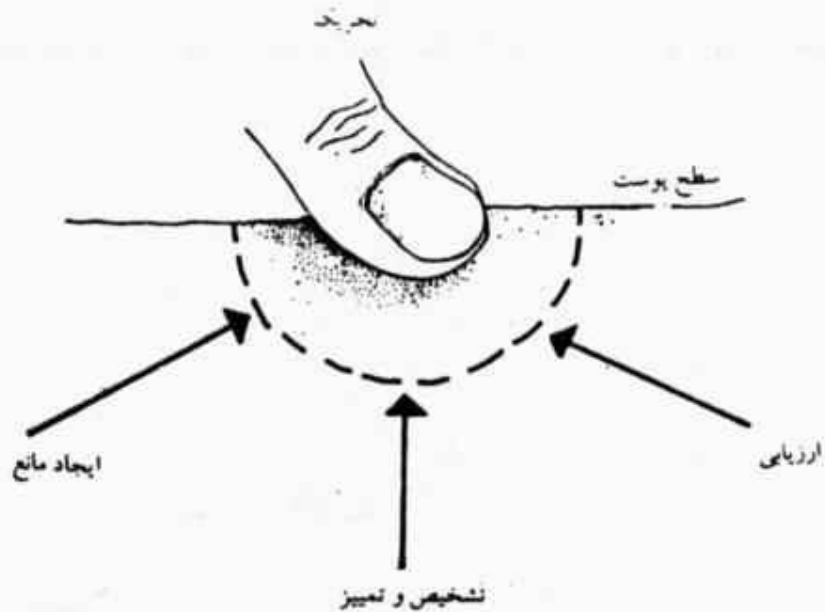


بوده، در تمییز و افتراق ادراکات حسی مجزا همزمان با پاسخهای مربوط به استرس، دخیل است. در طی فعالیت این شاخه، انرژیهای بدن و مریدینها منفک بوده، بطور اختصاصی عمل می‌کنند. سیستم ارتو سمپاتیک همچنین انرژی را مصرف کرده، تحلیل میبرد. سیستم پارا سمپاتیک بیشتر با فرآیندهای درون بدن درگیر است و فعالیتش، تجربه یکی شدن جسم، ذهن، روح و محیط را به ارمغان می‌آورد^۱. هنگامیکه فعالیت این شاخه بیشتر است انرژیها ممزوج، متعادل و بازسازی شده و به صورت یک واحد عمل می‌کنند (تصویر ۱۶). ادراکات حاصل از فعالیت سیستم پارا و ارتو را می‌توان با آنچه که محققین به عنوان پدیده‌های چپ و راست مغز مشخص کرده‌اند، مرتبط و مقایسه نمود.

هر گونه تحریک وارده را، ابتدا خلق ارتو جذب و سپس تحلیل کرده، به عنوان یک حس مجزا مشخص می‌کند.

۱- سیستم پارا تمامیت سیستم عصبی خودکار را متعادل و انرژی شاخه پاراسمپاتیک را بازسازی می‌کند. اگر چه ارتو می‌تواند در وضعیتهای متعادل غالب باشد، اما اکثراً در شرایط نا متعادل بر سیستم پارا غلبه دارد.



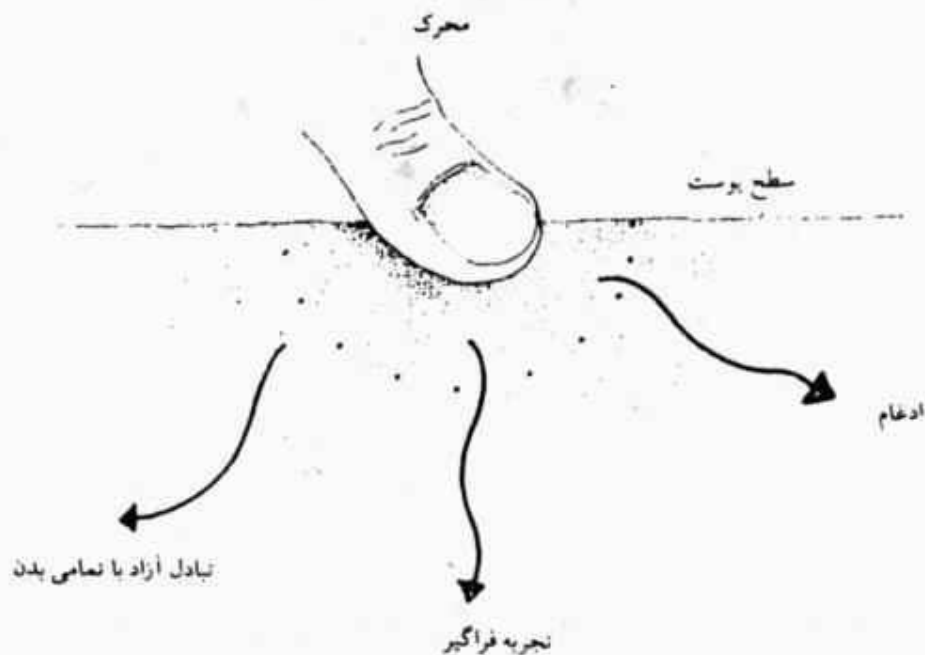


تصویر ۱۷ - ارتو بدن را سفت می‌کند، در حالیکه آن را از محرک دور می‌کند و به بررسی موشکافانه محرک می‌پردازد. گیرنده تحریک با هوشیاری از یک نقطه منحصر بفرود مقاوم آگاه است.

چنانچه محرک برای بقاء حیات ارگانیسم تهدید کننده نباشد، فعالیت این سیستم که با مکانیسم دفاعی بدن یا پاسخ جنگ و گریز مرتبط است، کاهش می‌یابد. بدین ترتیب، اثر محرک



توسط سیستم پارا منتقل و غیرغم تأثیر محرک بر یک نقطه،
توسط تمام بدن تجربه می شود. بنابراین با کاهش فعالیت ارتو،
حس نقطه تماس با حس تمام بدن یکی شده، از طریق پارا تجربه
می شود^۱.



تصویر ۱۸ - زمانیکه ارتو عقب نشینی می کند، پارا ارگانیزم را شل و
رها می کند و تحریک در سرتاسر بدن منتشر می شود و گیرنده نقطه
منحصر بفردی را درک نمی کند.

۱ - برای اطلاعات بیشتر به فصل پنجم، مبحث تمرینات مقدماتی، کایو -
ژتیسو شماره های ۱ و ۲ و ۳ صفحات ۱۲۳ و ۱۲۴ مراجعه کنید.



با مقایسه سیستم عصبی خودکار با سیستمی از کانالهای بسته، چگونگی عملکرد انرژی در رابطه با سیستم مزبور بهتر درک می‌شود. زمانیکه خلق پارا غالب است، احساس آرامش بوجود می‌آید و انرژی آزادانه از مریدین یا ناحیه‌ای بافزونی به ناحیه‌ای با کمبود جریان می‌یابد و بدن و تمامی فرآیندهای درونی‌اش متعادل شده، بازسازی می‌شوند. این پدیده مشابه باز شدن کانال بسته‌ای است که با پیدایش مجرای عبوری، آب در بین بخشها جاری شده به سطوح تعادل می‌رسد.

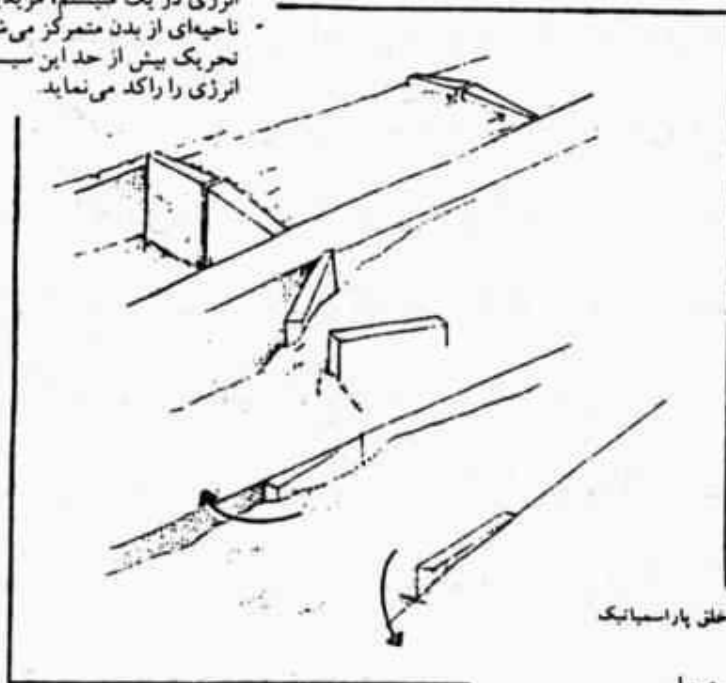
در زمان وجود تنش و استرس، خلق ارتو فعالانه عمل می‌کند و این وضعیت مشابه بسته بودن کانال می‌باشد. آب توسط بستها و سدها، جدا شده، حرکت بین بخشها مهار می‌گردد. بطور مشابه، انرژی به سوی اعمال یا نواحی مشخصی از بدن گسیل می‌شود. وقایعی که در طی رانندگی رخ می‌دهند مثالی مناسب از کنترل ارتو می‌باشند. در طی رانندگی بویژه در ترافیک سنگین یا زمانی مدید سیستم ارتو فعال می‌شود، قلب سریع می‌تپد، عمق تنفس کم می‌گردد و آدرنالین پیوسته آزاد شده، در نتیجه کلیه‌ها و عضلات ناحیه تحتانی کمر سفت و سخت می‌شوند. این سندرم با تشدید واکنشهای فوق، شدت



بیشتری می‌یابد که بنوبه خود سبب انتقال بیشتر انرژی به سیستم ارتو می‌شود.

خلق ارتوسپاتیک

انرژی در یک سیستم، مریدین یا ناحیه‌ای از بدن متمرکز می‌شود. تحریک بیش از حد این سیستم انرژی را راکد می‌نماید.



خلق پاراسپاتیک

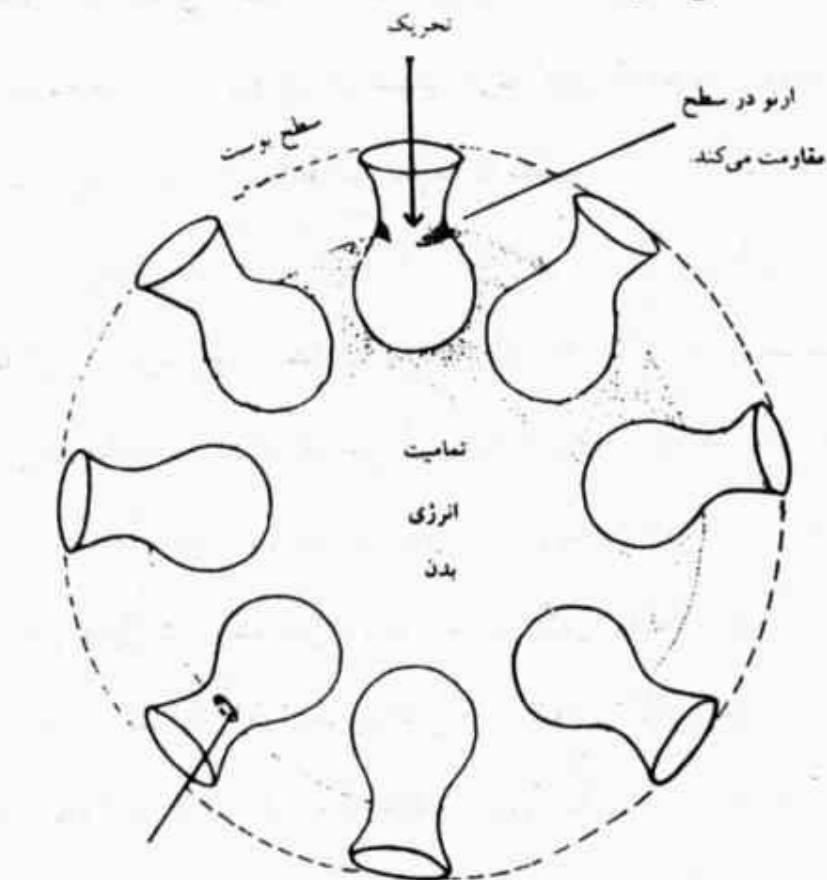
انرژی در تمامی سیستمها گردش می‌کند. بدن همراه با سیستمهای انرژی خود، به عنوان مجموعه‌ای واحد عمل می‌کند.

تصویر ۱۹ - سدهای کانال.

اگر در طی درمان شیاتسو، تحریکی بسیار قوی یا سریع به بیمار وارد شود، حس سطحی یا ارتو فعال مانده، با مقاومت در مقابل تحریک باعث بروز تنش می‌شود. چنانچه تحریک بتدریج وارد شود، بدن فرصت سازگاری و پذیرش خواهد داشت، پاسخ ارتو کاهش می‌یابد و وظیفه بررسی و پاسخ به محرک را



به سیستم متضاد خود واگذار می‌کند. بدین ترتیب نقطه تماس با تمامی انرژی بدن یکپارچه شده، تحریک جذب شده به سیستم پارا منتقل می‌شود.



نقطه‌ای روی سطح پوست

(تسویو)

تصویر ۲۰ (۱) - ارتو فشار تحریک را در سطح نگه می‌دارد در حالیکه

اثر بالقوه آنرا ارزیابی می‌کند.

نقاط ضعیف و فاقد انرژی، در مقابل تحریک مقاومت

بیشتری نشان می‌دهند. آنها برای پیدایش تغییرات و سازگاری



با تحریک به زمانی طولانی نیازمند هستند. اگر با این نواحی با صبر و شکیبایی برخورد شود، مکانیسمهای حفاظتی بالواقع عقب نشینی کرده و میتوان به قعر نقطه دست یافت^۱.

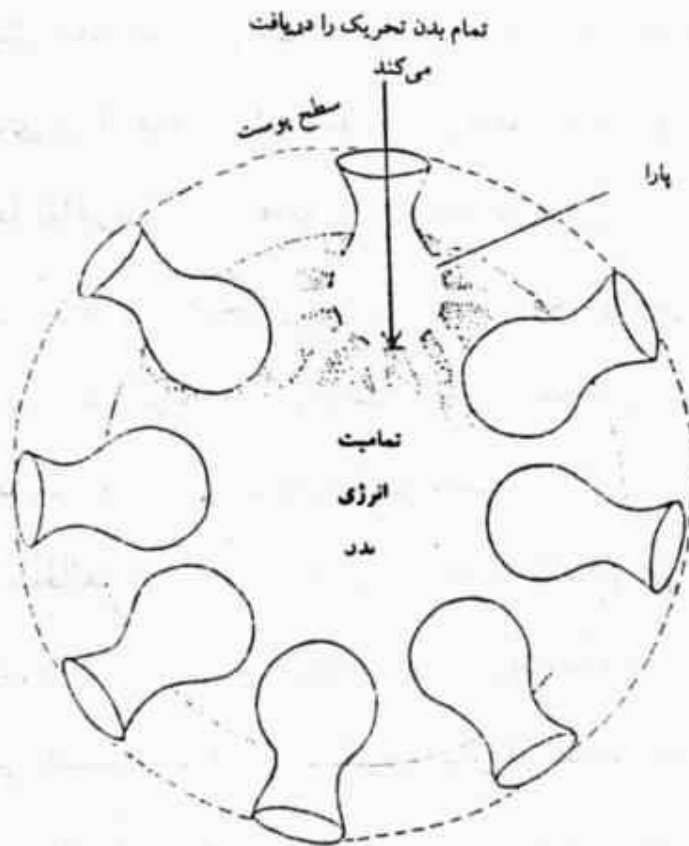
این گونه برخورد دو پیامد مهم دارد. اول، تمام بدن تحریک می شود. دوم، بدلیل ارتباط این نقطه با تمامیت انرژی بدن، نقطه مزبور با جریانی از انرژی تغذیه شده، بازسازی می شود.

شفاگر با تمرکز و توجه دقیق به آنچه در زیر دستهایش احساس می کند، تغییرات ناشی از وقایع فوق را درک می نماید. با افزایش حساسیت، می توان شارژ الکتریکی ظریفی را در هر نقطه و در طول هر مدیرین درک نمود. اگر نقطه از قبل دارای انرژی باشد، شفاگر آنرا پیش بینی کرده یا لحظاتی پس از تماس احساس خواهد کرد. اگر نقطه فاقد انرژی باشد، باید با شکیبایی به فشار دادن ادامه دهد تا تغییر احساس رخ داده، انرژی جریان یابد. در واقع شفاگر با درک شهودی که از انرژی دارد می تواند از نقاط واجد انرژی بگذرد و زمان بیشتری را برای حمایت و اثر بر نقاط ضعیف غیر فعال سپری نماید.

۱ - فصل پنجم، مبحث تمرینات مقدماتی، کایو - ژیتسو شماره های

۱ و ۲ و ۳ صفحات ۱۲۳ و ۱۲۴ مراجعه کنید.





تصویر ۲۰ (۲) پارا ادغام اثر تحریک را با تمامیت انرژی بدن امکان پذیر می سازد.

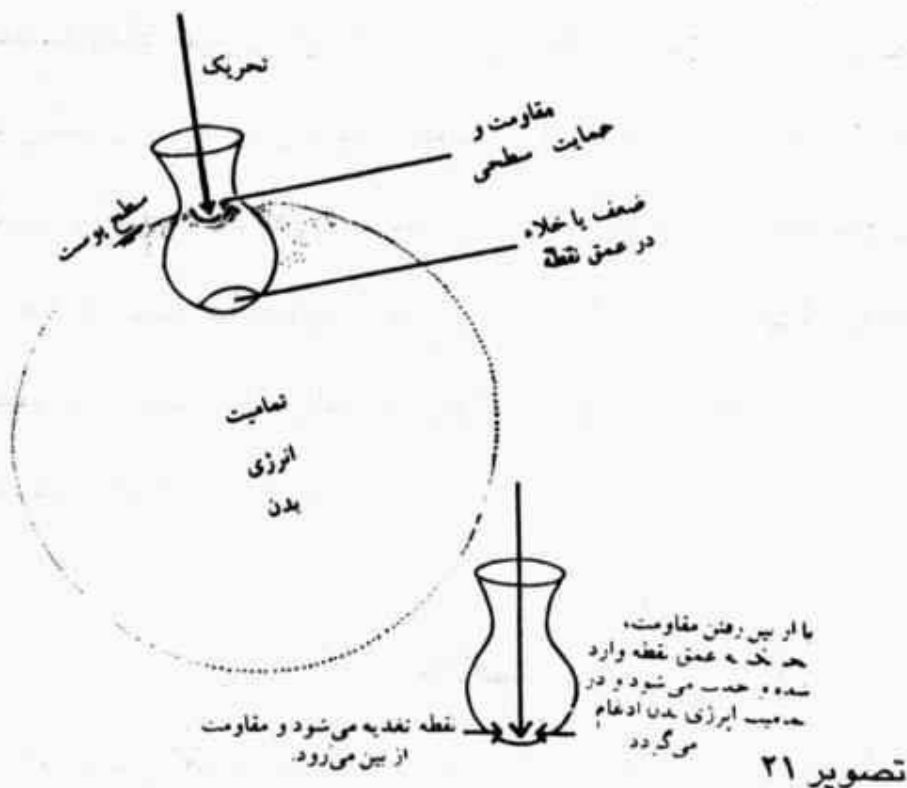
هدف اولیه شیاتسو، ایجاد جریانی آزاد و پیوسته از انرژی درگیرنده می باشد. زمانیکه بدن وارهیده می شود و انرژی آزادانه از اعضای مختلف می گذرد، با عمل بر نقاط، مریدین ها و ماهیچه ها و مانورهای ویژه می توان به تعادلات و سازه کاریهای اختصاصی تری دست یافت. این وضعیت شبیه



درب یک خانه است. با گذشتن از درب و ورود به خانه، می‌توان به آزادی در اتاقها حرکت نمود و در صورت تمایل، آنها را مرتب کرده یا ظاهرشان را تغییر داد. اولین قدم در درمان شیاتسو، آرامش، آزادی و اطمینان بیمار از لمس شفاگر می‌باشد. کمک به بازسازی انرژی قدم دوم است و فقط زمانی می‌توان قدم دوم را برداشت که قدم اول گذاشته شده باشد.

در مطالعه بدن و ارتباط آن با محیط آشکار می‌شود که شکل و عملکرد بدن حتی سیستم مریدین‌ها، محصولات ساختار محیطی هستند. به بیانی دیگر، انسان از طریق سیستم انرژی خود مستقیماً در محیط غوطه‌ور است. بدین معنی که با تغییرات آب و هوا، تغییرات یونی، حرکات سیارات و صور فلکی، سیستم انرژی، عصبی، خونی و هورمونی بدن آدمی، واکنش داده به تبادل با محیط می‌پردازند. وقتی محیط در هر سطحی از شرایط اجتماعی گرفته تا پدیده‌های طبیعی تغییر می‌کند، کل میدان انرژی بدن برای ایجاد تعادل سازگاری می‌یابد و فیزیک (جسم)، عواطف، روان، قضاوت، فعالیتها و تصمیم‌گیریهای آدمی نیز تغییر می‌کنند.





روشهای سازمان یافته متعددی برای دستیابی به اهداف و مطالعه تغییرات و اثرات محیط طبیعی وجود دارد. آنچه تمامی این روشها در این مقوله نمی‌کنند، آگاهی از آنها برای پیشرفت در شیاتسو سودمند است. هرچه نسبت به تغییرات مذکور آگاهی بیشتری داشته باشیم، شرایط خود و مردم اطراف را بهتر می‌توانیم تفسیر کنیم.

بدن در برتری سیستم ارتو بسته است و از این ارتو بسته‌ها خارج می‌شود. با آرامش یافتن، واکنش‌ها شتاب می‌گیرد.



سیستم‌های انرژی آزادانه جریان یافته، با منشاء خود در خارج بدن تبادل می‌کنند و بدین ترتیب سیستمها خودبخود متعادل شده، وضعیت طبیعی خویش را باز می‌یابند. اگرچه قدم اول درمان جهت آماده کردن بیمار برای ادامه درمان پیش پا افتاده بنظر می‌رسد، به تنهایی می‌تواند اثراتی عمیق و تغییراتی شگفت‌انگیز به بار آورد.

خلاصه

احساس تغییر وضعیت ارتو به وضعیت پارا چند مطلب مهم را یادآوری می‌کند:

- ۱) وضعیت کلی انرژی در نقطه تماس را نشان می‌دهد.
 - ۲) انرژی سیستم مریدین تغییر می‌کند.
 - ۳) نقطه تماس با تمامیت انرژی بدن ادغام شده، با انرژی تغذیه می‌گردد.
- اگر تغییر مزبور رخ ندهد یا با تاخیر اتفاق بیفتد نتایج زیر عاید می‌شود:

- ۱) نقطه تماس هنوز در سطح تماس مسدود است.
- ۲) بدن ناحیه تماس را در سطح تماس محدود می‌کند.



۳) انرژی نقطه از فعالیت کل بدن منفک است. انفصال انرژی نقطه به وضعیت ارگان، ماهیچه‌ها و سیستم‌های درگیر، وابسته است.

۴) کل بدن مسدود است و ضعف تداوم می‌یابد.





فصل ٤

شرایط روحی و ابعاد
شیاتسو



Handwritten text in Urdu script, likely a religious or educational passage, enclosed in a dashed rectangular border. The text is faint and difficult to read due to low contrast.



شرایط روحی و ابعاد شیاتسو

درمان ساده شیاتسو می‌تواند بسیار پر قدرت و موثر باشد در حالیکه شیوه‌ای با تکنیکی پیچیده، شفاجو را با خستگی، تحیر و گجی در دنیای چراها رها کرده، موثر نخواهد بود. بنابراین باید دانست که کیفیت و تأثیر درمان را چگونه می‌توان اندازه‌گیری کرد؟

در انجام هر فعالیتی در زندگی، مهمترین جزء روح عمل است که از تغییر شکل انرژیهای تجربیات انسانی نشأت می‌گیرد. جهت دهی هوشیارانه روح، وجد و سروری ایجاد می‌کند که زندگی کامل در زمان حال را باعث می‌شود.



$$\text{روح} = \frac{\text{تجربه}}{\text{انرژی}}$$

$$\text{وجود و سرور} = \frac{\text{روح}}{\text{جهت دهی هوشیارانه}}$$

زندگی در زمان حال

همزمان با تکامل فنون طبیعی شیاتسو، بایستی روح ذاتی هر تکنیک را که به آن اجازه عمل می‌دهد مورد شناسایی قرار داد. این روح را باید کشف و پرورش داد تا بتوان هر فعالیت زندگی را بطور کامل تجربه نمود، سود برد و ارتقاء بخشید. روحی که با حرکت جهت‌دار و هوشیارانه ارتعاشات انرژی شکل می‌یابد و در تک تک اعمال آدمی جاری است.

هنگامیکه مطلقاً روی تکنیک یا نتایج تمرکز می‌شود فعالیت مکانیکی و بی‌روح به انجام رسیده است. در حالیکه اگر از ارائه تکنیکها و فرآیند کاربرد آنها به عنوان وسیله‌ای برای بیان روح لذت برده شود، بدون اهمیت به نامی که برای این اعمال انتخاب می‌شوند، احساس زنده بودن، شادی و سبکی تجربه خواهد شد. بهر حال، در هر فعالیتی از رانندگی و انتظار در رستوران و نظارت بر ساختن ساختمان تا ارائه شیاتسو، همواره فرصتی وجود دارد که بتوان روح خود را تجربه کرده و تکامل بخشید.



در هر حرفه، تفریح یا فعالیتی که آگاهانه یا نا آگاهانه برای انجام و پی گیری انتخاب می شود، تجربه ای نهفته است که اساسی ترین احساسات و نیازهای انسانی را بروز میدهد. با ارزیابی وضعیت موجود می توان دریافت که این نیازها در مسیر تکامل آدمی قرار دارند.

یکی از امکاناتی که شیاتسو در اختیار فرد قرار می دهد، پیشرفت و رشد در تمامی عرصه زندگی است. شیاتسو را می توان در سراسر عمر انجام داد و با آن به تکامل رسید. با آموزش و تکمیل این دانش تأثیر آن در تمامی حرکات و نقل و انتقال انرژی فعالیت های حیاتی مشاهده می گردد. با شروع به تمرین دریافت می شود که شیاتسو ذاتاً راهی بسیار مستقیم برای تجلی تجاربی است که می توان تا حدودی با کار، تفریح یا هر فعالیت دیگری بدست آورد. بنابراین شیاتسو تجارب فعالیت های حیاتی را عمق می بخشد و با رسیدن به لذت و شادی پنهان در هر عملی می توان روح خود را پرورش داد و به توانایی های والای شیاتسو دست یافت.

دلایل بسیاری برای پرداختن به شیاتسو وجود دارد کنجکاوی یکی از دلایل است. عدم اطمینان به صحت عمل



شیاتسو و تمایل به داشتن احساس و شناخت از شیاتسو دلیلی دیگر می‌باشد. برخی آنرا دوره‌ای آموزشی می‌دانند تا ممری برای درآمد باشد. کمک به درمان یا درمان بیماریهای مزمن انگیزه دیگری برای فراگیری شیاتسو است. بهر حال تمامی آنها دلایلی سطحی هستند که ناآگاهانه نیازهای درونی را از نظر دور می‌دارند.

دانشجویانی که بتازگی به فراگیری می‌پردازند، تصور می‌کنند که شیاتسو تجربه‌ای در اختیارشان قرار می‌دهد تا مسیر زندگی خود را عوض کنند و به مدارج بالاتری دست یازند. شیاتسو آدمی را به پیش می‌برد و راهی برای تکامل خودآگاهی و بیان روح در اختیار می‌گذارد. این دلایل نظیر یک کوه یخی بسادگی دیده می‌شوند، در حالیکه بخش بزرگتری از این کوه دیده نمی‌شود.

ما برای رسیدن به دروازه زندگی وسیله‌ای بنام ذهن داریم و با این کشتی یا وسیله نقلیه در اقیانوس زندگی مسافرت کرده، انسانیت یا انسان بودن را تجربه می‌کنیم. استفاده از ذهن اولین مرحله در طبقه‌بندی فرآیند رشد بوده، «خود» یا «من» نامیده می‌شود و بسیاری از تجربیات نوک «کوه یخی شیاتسو» را در



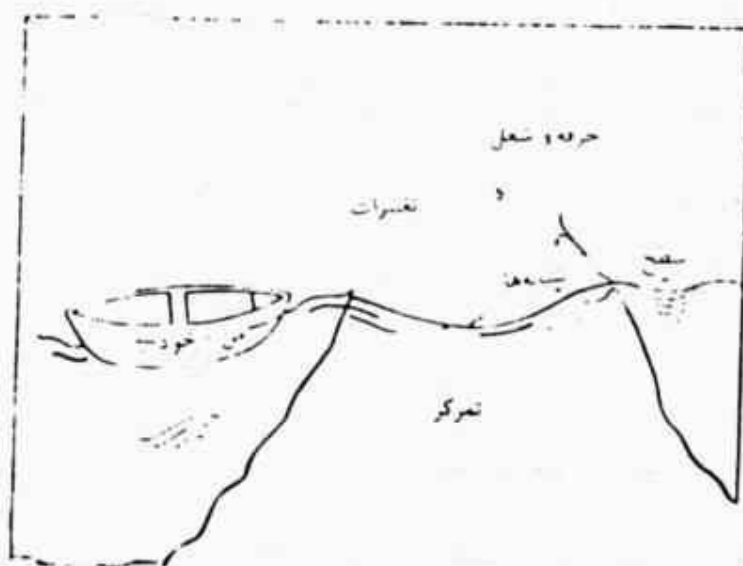
برمی‌گیرد. (شکل ۲۲).

در شروع، شیاتسو ممکن است راهی برای تغییر، روشی نو و متفاوت برای پیشرفت زندگی یا وسیله‌ای برای امرار معاش باشد. بنابراین با کشف ابعاد مختلف شیاتسو که در زیر این جاذبه‌های سطحی قرار دارند، می‌توان دریافت که شیاتسو جوهره ذاتی آدمی است که با روشها و مفاهیم متفاوت یا با رسیدن به خود آگاهی تجربه می‌شود.

بررسی‌های آماری اخیر نشان می‌دهد که هشتاد و پنج تا نود درصد جمعیت کشورهای مرفه به آینده امید نداشته، از کار خود لذت نمی‌برند و آنرا به پایان نمی‌رسانند. شاید بهمین دلیل است که بسیاری از مردم صبحها به سختی از خواب بیدار می‌شوند. جامعه معاصر با تأکید بر تکنولوژی، بسیاری از مردم را از فعالیت‌های روزمره ناراضی می‌کند و بنظر می‌رسد آدمی چیزی را از دست می‌دهد. روح تلاش و کوشش هدفدار که نشانی برزنده بودن انسان است و لذت بیپایان رساندن کارها همگی توسط فرهنگ نتیجه‌گرا نابود شده‌اند و بهمین دلیل آدمی امروزه احساس خلاء می‌کند. مردم نقطه‌ای روشن را می‌جویند که حیات را در وجودشان برانگیزد و با پیدایش چنین آرزویی،



به فعالیت‌هایی جذب می‌شوند که از طریق دیدگاهی مثبت و جامع به زندگی، خوب زیستن را برای آنها به ارمغان می‌آورد.



تصویر ۲۲ - کوه یخی شیاتسو

اولین تمرین، کشف چرایی انتخاب آگاهانه یا ناآگاهانه شیاتسو است. با شروع تمرین، ارتباط با شیاتسو که نتیجه نیاز ذاتی انسان و علاقه به داشتن تجربه کاملی از زندگی با تأثیر و تأثر آگاهانه از محیط است، رخ نمیدهد. در طی سالهای تدریس، دریافته‌ام کیفیاتی که از تمرین حاصل میشود، همان دلایل نا مشهود بخش بزرگتر کوه یخی شیاتسو است که مردم دانسته یا ندانسته به فراگیری آن می‌پردازند. در عین حال، موفقیت و تأثیر شیاتسو به این خصوصیات ذاتی بستگی دارد.



تمرکز



در سالهای اخیر، بسیاری از روشهای تمرکز در اختیار عموم قرار گرفته است. این روشها و برنامه‌های مشابه که به حرکت در جهت کمال کمک می‌کنند، آدمی را قادر می‌سازند که انرژیها را در مرکز فیزیکی خود متمرکز

کرده، آنرا تقویت نماید. این مرکز فیزیکی (تصویر ۲۳) که هارا نامیده می‌شود خود مرکزی بنام تاندن دارد. فنونی نظیر مراقبه، هنرهای رزمی، یوگا و کنترل تنفس، انرژی بدن را متعادل می‌سازند. با تمرکز انرژی در هارا، ذهن و عواطف و روح در هم می‌آمیزند و کنشها و واکنشهای آدمی بطور مناسبی با طبیعت و محیط اطراف هماهنگ می‌شوند.

با تمرین مناسب شیاتسو، تمرکز خود بخود روی می‌دهد زیرا برای آنکه تمامی حرکات و تکنیکها از هارا منشاء بگیرند



ضروری است. با برخاستن حرکت از هارا، انرژی با اثر بر تمرین کننده در آن متمرکز می‌گردد. این اثرات عبارتند از:

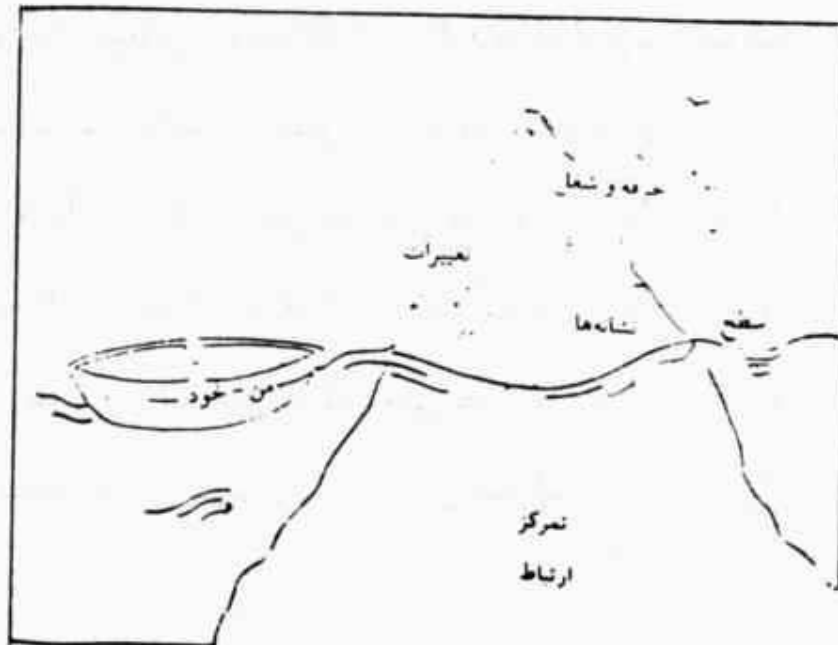
۱ - حرکات متمرکز بدن پیشرفت می‌کنند.

۲ - حس شهودیت فعال شده، این حس و کاربرد آن کامل می‌شود.

۳ - با عمل بر مبنای حس شهودیت براحتی می‌توان از طریق تکنیکها با نیازهای گیرنده هماهنگ شد.

کسب کیفیت تمرکز از طریق شیاتسو ابعاد دیگری نیز دارد. در حالیکه بسیاری از روشهای تمرکز خود محوری را مورد توجه قرار می‌دهند، در طی شیاستو، تمرین کننده به داشتن تجربه با افراد دیگر متمایل شده، قدمهای اولیه را برای همکاری و ارائه شیاتسو به آنها برمی‌دارد. این کیفیات سپس بطور آگاهانه در تمامی اعمال جاری شده، تجربه زندگی فردی و جمعی را غناء می‌بخشند.





تصویر ۲۴ - کوه یخی شیاتسو

ارتباط

بسیاری از مردم حیران و مبهوت از کاربرد کلمه ارتباط، از آن معنا و تجربه‌ای نادرست دارند. عموماً تصور و آموخته می‌شود که ارتباط پاسخ مناسبی است که هر فرد به سخنان یا فشار دست شخص دیگر می‌دهد. اساساً آدمی افکار یا عقاید خود را از طریق کلمات با فردی دیگر در میان می‌گذارد، در حالیکه فرد دوم پاسخی شرطی یا خودکار را باز می‌گرداند. در واقع این دیدگاه که بر فرد گرایی و محدودیت انسان تأکید



می‌ورزد، جدایی را پایه‌گذاری کرده، تداوم می‌بخشد. فردیت مفهومی جز «تقسیم شدن» یا «ایجاد تضاد» ندارد و ما را نسبت به واقعیات ناآگاه و غیر حساس می‌نماید. زمانیکه ما از مفهومی که معنای انفصال و انفکاک میدهد استفاده می‌کنیم در دنیایی از تفرق غرق می‌شویم که نتیجه‌ای جز القاء انتظار، گناه و توهم در ارتباطاتمان و فهم نادرست در سراسر عملکرد انسانیمان ندارد.

برای ارائه شیاتسو به هر کسی، باید نسبت به آنچه بر او می‌گذرد حساس بود و باید بتوان آنچه را که تمایل دارد در بدن و ذهن خود داشته باشد، تجربه نمود. در زمان ارائه درمان باید از خود پرسید درد، کمبود و رنج آنها چیست و در کجاست؟ لذت، قدرت و نقطه اتکاءشان چیست؟ تجربیات آنها در زندگی چیست؟ آنها را چنان باید احساس کنیم که گویی در خود ما رخ می‌دهند و بدین ترتیب بدن و دستهای ما در مسیری حرکت خواهند کرد که به بیمار شفا بدهند. لمس ما به خواست آنها حساس شده، با آن تطابق می‌یابد و با تعدیل انرژیهای مختلف، به آنها احساس تازگی عطا می‌کند. با ارائه شیاتسو به روش فوق، محیطی از ارتباط واقعی خلق میشود که نشان می‌دهد



ارتباط چیزی بیش از تبادلات کلامی است و شامل گستره وسیعی از بیان به شکل احساسات، تصاویر، کنش‌ها و واکنش‌هاست. از طریق سیستم‌های انرژی بدن و رای لغات می‌توان به سطوح ظریف ارتباط دست یافت. این سیستم‌ها، بویژه مریدین‌ها و چاکراها، اثرات تمامی تجربیات گذشته و حال را حمل کرده، منعکس می‌نمایند. سیستم‌های متراکم مادی‌تر نظیر انرژی‌های روان شناختی، هوشی، عاطفی و حسی در هم ادغام میشوند و اثرات انرژی‌های ناب را در ساختار فیزیکی تجسم می‌بخشند.

این شبکه از انرژی‌های قابل تبدیل که در شبکه ارتعاشی گسترده‌تر موجود در درون تمامی انسانها عمل می‌نماید، مستقیم‌ترین و اساسی‌ترین معابر ارتباط و ارتباط‌گیری را فراهم می‌آورد. با تکمیل شیاتسو، حساسیت و آگاهی فرد فزونی یافته، به سطوح عمیق‌تر تبادل انرژی دست می‌یابد. شیاتسو اساسی‌ترین و سهل‌ترین شیوه را برای دستیابی به این مهم بکار می‌گیرد و با تمرکز و لمس، حرکت و جریان و تبادل انرژی را امکان پذیر می‌سازد. با لمس بیمار در طی ارائه شیاتسو، انرژی‌هایی که شکل و تصویر احساسات و تجربیات



گذشته را حمل می‌نمایند و ممکن است در سیستمهای مختلف محبوس شده باشند، آزاد و رها می‌گردند. در این سطح از تبادل انرژی و از طریق واسطه‌های مزبور، مهارها، کنجکاو‌ی‌ها، علایق و نیازهای شخصی پنهان بروز می‌یابند.

کلمه کامیونیکیشن Communication از ریشه کامیون commune و پسوند ication به معنای عمل یا حرکت تشکیل شده است. کلمه کامیون Commune یا کامیونیون Communion، «یکی شدن و وحدت» را معنا میدهد. با شیاتسو احساس یکی شدن کامل می‌گردد و در همین زمان فرد ارتباطی عمیق را با تمامی دنیاها، اطراف تجربه و درک می‌نماید که منشاء ادراک و رفتار در زندگی روزمره می‌شود.

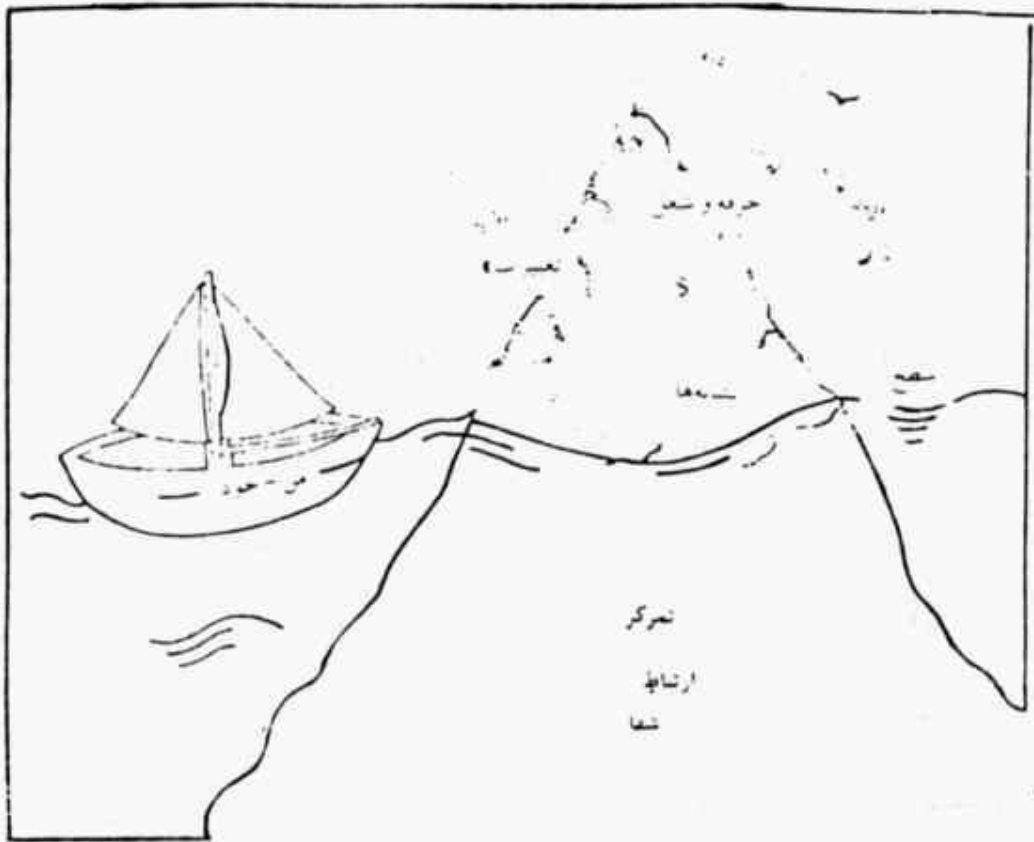
در جهان بینی مدرن، ارتباط و احساس یکی شدن وجهی گم و ناپیداست و با توجه به شرایط کنونی روابط بین انسانها، خانواده، جامعه، شرایط اقتصادی و تمامی ابعاد زندگی، مشکلات ناشی از این دیدگاه را می‌توان بررسی کرد و شناخت. افراد به شیوه‌هایی متفاوت به جستجوی ارتباط و احساس یکی شدن می‌پردازند، اگر چه بنظر می‌رسد که ارتباطات و احساس یکی شدن عناصری فراموش شده بود و امکان یافتن آنها وجود



ندارد. باید بخاطر داشت که با برقراری ارتباط صحیح، از ماهیت این ساختار واحد و تماس کیهانی که طبیعت و بیان واقعی عشقی است، می‌توان آگاهی یافت. بنابراین، در زندگی نه تنها باید به جستجوی عشق پرداخت بلکه باید واقعاً عاشق بود. در شیاتسو، با تجربه جسم، ذهن و روح بیمار، که جزئی از درمان محسوب می‌شود، ارتباط واقعی برقرار می‌شود.

اثرات یا پیامهای این تبدلات در سیستمهای متراکمتر بروز می‌کنند و برحسب فعالیت مربوطه واکنش و پاسخ می‌دهند. اگر حرکت یک میدان انرژی به علت پیدایش عدم تعادل یا احتباس ارتعاش مسدود شود، گیرنده نمی‌تواند پیام را دریافت و تفسیر نماید و در دنیای مادی، دیگران و عملکردهایشان را منفک از خود و عملکردهای خویش می‌پندارد. این شرایط به بروز تعارض در ناخودآگاه می‌انجامد بطوریکه تجربه یکی شدن در سطوح ناب انرژی به درستی به سطوح مادی انتقال نمی‌یابد. این تعارض بعدها با دروغ، مکر و فریب، قانون شکنی، اشتباه و رفتارهایی از این قبیل تظاهر می‌یابد. حقیقتی را که انرژیهای ناب و فراگیر می‌توانند بیان نمایند، هیچگاه ارتعاش ناچیز کلمات قادر به ارائه نمی‌باشند.

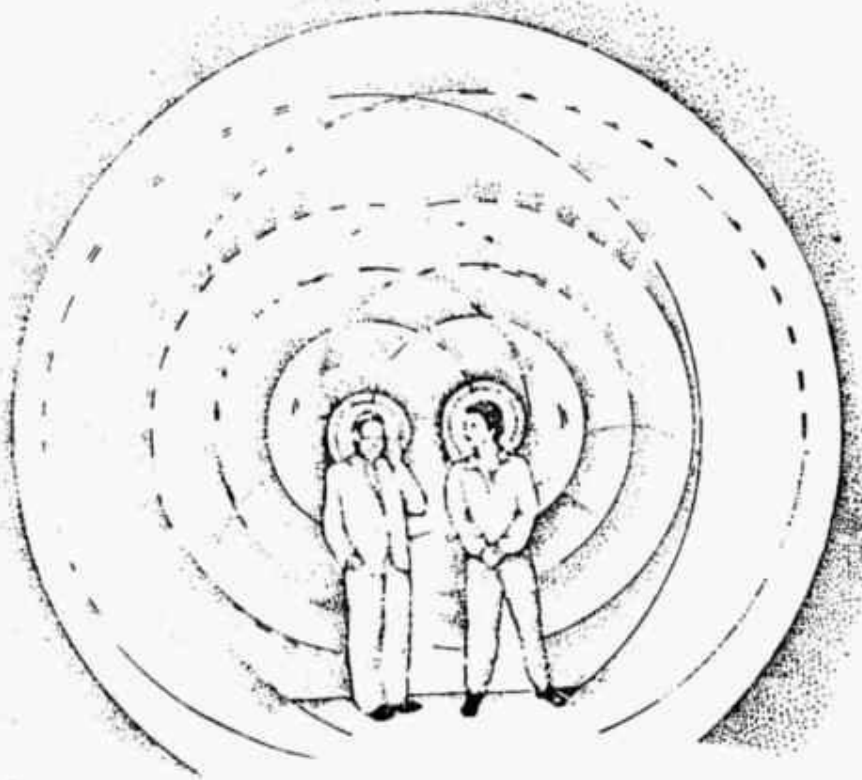




تصویر ۲۵ - کوه یخی شیاتسو

در شیاتسو، قرار دادن دستها روی بدن بیمار از یک سو جریان انرژی را در سطح فیزیکی کامل می‌کند و از سوی دیگر، جریان و تبدلات را بین تمام سطوح امکان پذیر می‌سازد بطوریکه تجربه‌ای از وحدت درونی حاصل شده، دهنده شیاتسو، گیرنده و محیط یکپارچه می‌شوند.





تصویر ۲۶ - میدانهای تبدیل و تبادل انرژی

شکل ۲۶ - میدانهایی متعدد از انرژیهای در حال چرخش و تبادل، دنیا را پر کرده‌اند. هر میدان کیفیت، مشخصه، فرکانس ارتعاش، و تراکم ویژه‌ای را دارا و آنچنان اختصاصی است که با عنوان اعضای بدن، سیستمها، عواطف، ذهن و غیره شناخته می‌شود و اگر چه بنظر می‌رسد منفک از هم عمل می‌نمایند، در واقع همواره به یکدیگر تبدیل شده، در میدان انرژی بزرگتر و ناب‌تر که فردیت کمتری دارد نشر می‌یابند. انتقال انرژیها یا آنچه



ارتباط واقعی نامیده می‌شود از طریق شبکه‌های مشخصی که در سطوح مختلف محیط وجود دارند، صورت می‌گیرد.

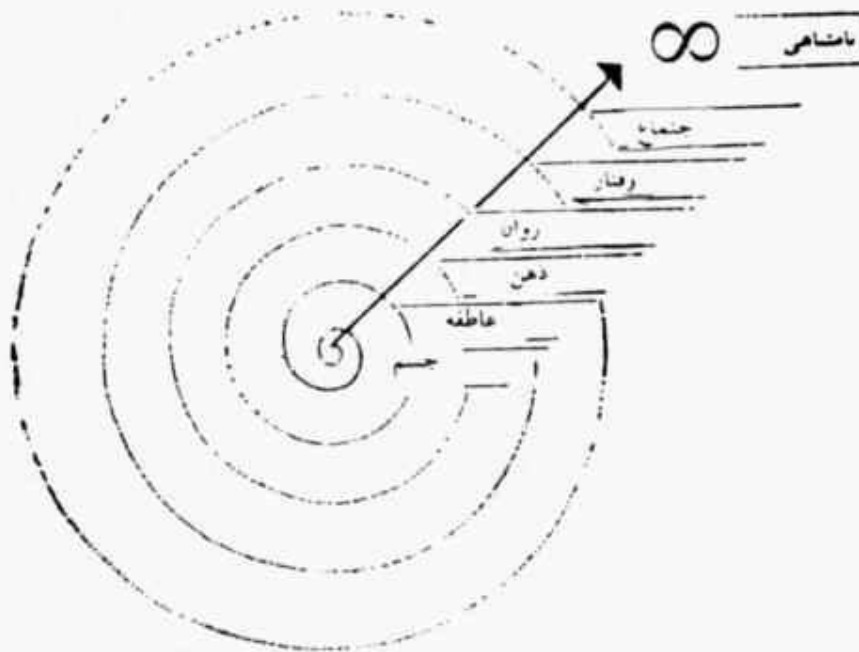
شفا

زمانیکه به ضعف و بیماری خود واقف می‌شویم، بیماری را مانند مانع یا دشمنی می‌بینیم که بایستی با آن روبرو شده به مبارزه پردازیم. با درگیر شدن در این مبارزه، پیش از تجربه و تلذیز از زندگی، انتظار داریم بیماری‌ها، عصبانیت‌ها، مشکلات عاطفی یا ارتباطی بهبود یابد. بنابراین آنچه رو در روی ما قرار دارد مفهوم سلامتی است، گو آنکه شفا یا سلامتی وضعیتی نهایی با نقطه مشخص انتهایی است که می‌تواند انسان را به شادی و کمال برساند. آدمی در زندگی روزمره بمنظور دست یافتن به سلامتی، با مشکلات مبارزه کرده، رنج می‌کشد. بنابراین برای احتراز از چنین مشکلاتی، درک مفهوم سلامت و شفا الزامی است.

سلامتی وضعیتی ثابت نبوده، سفری بی‌انتهاست با مراحل بسیار که مکانیسم اساسی هر مرحله یکسان می‌باشد. در اینجا مثالی در سطح جسم مطرح می‌کنیم: با بریدن انگشت چه وقایعی



روی می‌دهد؟ در اثر بریدن، گسیختگی و جدا شدن رخ می‌دهد. سپس در ابتدائی‌ترین مرحله شفا دو جزء جدا شده، یکی می‌شوند. به طور مشابه، شفا و سلامتی واقعی، اتحاد و یکی شدن تمام میدانهای انرژی زندگی آدمی است تا بطور پیشرونده‌ای وحدانیت و پیوستگی احساس و تجربه شود. فرایندهای مزبور باعث می‌شود که بدن و ذهن و روح با یکدیگر و با محیطهای متعدد اجتماعی، اقتصادی هماهنگی یابند.



تصویر ۲۷ - شفاگستره مارپیچی است که آدمی را به خود برتر و

متعالی رهنمون میسازد.



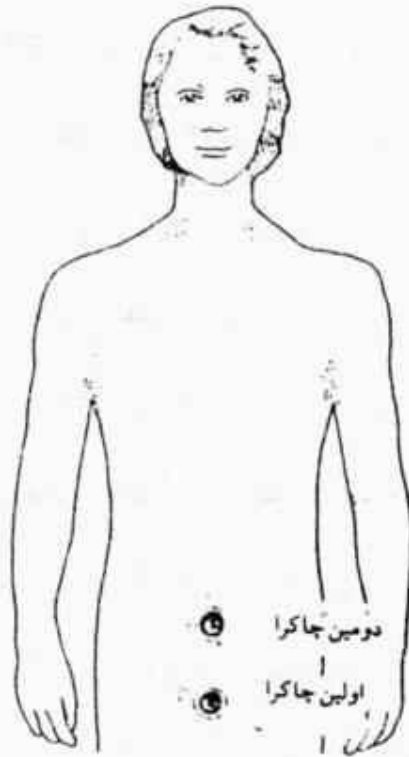
شفاسه مرحله دارد:

مرحله فردیت

در اولین مرحله، عدم تعادل، به شکل ضعف یا بیماری در سطوح فیزیکی، حسی و عاطفی بروز می‌نماید. بیمار بیش از حد به خود توجه کرده، با این مشکلات تحلیل می‌رود. از نظر ساختار انرژی، بسیاری از مشکلات فیزیکی با اختلال در مراکز انرژی یا چاکراهای پایینی مرتبط است، مراکزی که هویت یا خود را خلق و فردیت فرد را می‌سازد.

توجه بیش از حد به بهبود فعالیت‌های این مراکز، آنها را در وضعیتی قرار می‌دهد که پیوسته اثرات غیر طبیعی از جمله تکبر، احساس جدایی و برتری و توجه مفرط به خود را بروز می‌دهند. هر چند فعالیت غیر طبیعی این مراکز علت اصلی و حقیقی بیماریها و مشکلات در زندگی محسوب می‌شوند، عدم آگاهی نسبت به حالات مزبور سدی دیگر در برابر تغییرات وضعیت موجود پدید می‌آورد.





فعالیت‌های روان‌شناختی	ارتباط با اعمال بدن	
هویت، آگو، احساس ارتباط	فعالیت سیستم عصبی	اولین چاکرا
با زمین	پاراسمپاتیک مثانه،	
	کولون نزولی، گندها،	
	فعالیت تولیدمثلی	
بیان اسرار، خلاقیت، مرکز	کلیه‌ها، روده‌ها،	دومین چاکرا
گرایی، جنسیت	تخمدانها، قاعدگی،	
	تولید خون	

در نگاه اول بنظر می‌رسد که برخورد با این سطح از فرایند



شفا و تعیین عادات اساسی در زندگی و رژیم غذایی که عوامل مؤثر در ایجاد بیماریها هستند مشکل و غیر ممکن است. بسیاری اوقات، مردم از درگیر شدن در فرآیند شفا خودداری می‌کنند و بدین ترتیب بیماری عمیق و عمیق‌تر می‌شود و تداوم عوامل بیماریزا بروز استحاله و زوال را حتمی می‌نماید.

کسانیکه به پی‌گیری فرآیند شفا ادامه می‌دهند، در طی طریق در اولین مرحله به این آگاهی سطحی دست می‌یابند که هر شخصی با منفک شدن از طبیعت، مشکلات خویش را می‌سازد و در نتیجه ممکن است فراز و نشیب‌های عاطفی را تجربه کنند و سعی می‌نمایند تعلق و کوتاهی خود را به دیگران و شرایط خارجی نسبت دهند که نوعی واکنش دفاعی و فراقنی محسوب می‌گردد.

خدمت به خلق

در دومین سطح فرایند شفا، عشق خدمت به دیگران در ما بیدار می‌شود و روشها و فنونی که سلامتی و نشاط را به ما ارزانی داشته‌اند مطرح می‌کنیم و انتظار داریم در قبال لطف خویش مورد قدردانی قرار بگیریم، بتدریج که دوستان به اولین



مرحله فرآیند شفا قدم می‌گذارند، مایوس و ناامید می‌شویم زیرا دوستان چنان به خود مشغول میشوند که کمترین توجهی نیز به ما نمی‌نمایند.

با دیدن مردمی که به غرور و خودپسندی گرفتار شده‌اند گویی در آینه نگاه می‌کنیم، غرور و تکبر را از خود دور می‌نماییم. با رسیدن به این بینش در می‌یابیم که در سطوح عمیق‌تر اعمال و کیفیات ذهنی، همواره سندرمی از گسیختگی پنهان است که در تمامی زندگانی رسوخ کرده، جسم و عواطف را با رکودی دائمی روبرو می‌سازد. در مرحله دوم به مواعی برمی‌خوریم که برای عبور از آنها باید مفاهیم، رفتارها، واکنشها و عاداتی را که تعادل زندگی را برهم می‌زنند بشناسیم. با این شناخت، خدمت به خلق را شفا یافتن و شفا دادن و فرصتی برای مشاهده نتایج تلاشهایمان میدانیم. همچنانکه زندگی، نعمتی است که به ما ارزانی شده طبیعت از قبل برای آنچه که بایستی به انجام برسانیم پاداش مناسب را در نظر گرفته است. خدمت به خلق دروازه دنیای شفا بویژه در تعارضات عاطفی و ادراکی آدمی و محیط بوده و پلی است که به یکی شدن با محیط می‌انجامد. اگر خود را از دریچه چشم دیگران نظاره کنیم با آنها



همفکری کرده، مهربانی خواهیم نمود. مهربانی احساسات را متعادل و هماهنگ می‌سازد. همفکری، تفکر را انعطاف پذیر کرده، هوشیاری را وسعت می‌بخشد. بنابراین ما با دیگران همسانیم و بایستی از گوشه‌گیری و فردیت حذر نماییم. در پایان این مرحله، نَفَس عمل آشکار شده و عشق خدمت به خلق ما را فرا می‌گیرد.

ایثار

طی طریق در سومین مرحله فرآیند شفا، دروازه سلامت واقعی تمام جامعه را بر روی بشریت می‌گشاید. قدم گذاشتن در این مسیر مستلزم شناخت نیازهای محیط و درک وجود تعادل در عملکرد طبیعت است و با دستیابی به این بینش می‌توان هر وضعیتی را با آغوش باز پذیرفت و پاسخی مناسب را بازگرداند. باید توجه داشت که تمامی ابناء بشر و موقعیتهای موجود از وجوه متعددی برخوردار می‌باشند و وجه قابل مشاهده هر پدیده، خوب یا بد، ضعیف یا قوی، آدمی را بر این نکته واقف می‌گرداند که این پدیده وجه کاملاً متضادی را نیز داراست. تمامی پدیده‌های طبیعت بدون استثناء از این قانون



تبعیت می نمایند. هر آنچه که وجود دارد از دو بُعد تشکیل شده، بطوریکه یک بعد (زیبایی، توانایی و دلربائی) به بعد متضادش (زشتی، ضعف و گستاخی) که با آن همسانی دارد، وابسته است. بنابراین تنها راه واقعی عشق ورزیدن، پذیرش هر دو بعد به عنوان یک واحد یکپارچه می باشد. مسیری که در آن دوست میداریم و دوست داشته می شویم و به شفای اندیشه دست می یابیم. خلاصه آنکه طبیعت از کیفیات متقابل یا متضاد که بطور متناقضی مکمل یکدیگر هستند بوجود آمده است. به عنوان نمونه، در حالیکه بیماریهای مهلک و دژانراتیو، طاعون بشر امروزی شده اند، امکان کشف نقاط ضعف و اختلالات زندگی مدرن را فراهم آورده، به بهبودی کمک می نمایند که خود نمونه ای از تقابل و تکامل است.

چنین بینشی، همواره اعمال و مسیر زندگی را در جهت آسایش و سعادت دوستان قرار می دهد. باید پذیرفت که جمعیت جهان واقعاً واحد هستند و چنانچه همانندیهای ابناء بشر قبل از بروز و تفسیر فردیت درک شود به هماهنگی بین انسانها خواهد انجامید. مشخصات اساسی نظیر تکامل ساختمان بدن انسان، متابولیسم، میزان اسیدپتیه خون، و سیستم های عصبی پیش



نیازهای انسان بودن هستند و اگر چه اندازه، توانایی، ابعاد و ظرفیت متفاوتی دارند، سیستم‌ها و ارگانهای بدن تمامی افراد همسان می‌باشند. آدمی موجودی کاملاً سازمان یافته بوده، در جهتی حرکت می‌کند که نیروهای بالقوه خود را با تکامل آگاهی و هوشیاری به ظهور برساند. این آگاهی و هوشیاری نهایتاً گستره‌ای جهانی یافته در تجربیات فردی و مشترک هر انسان جریان می‌یابد.

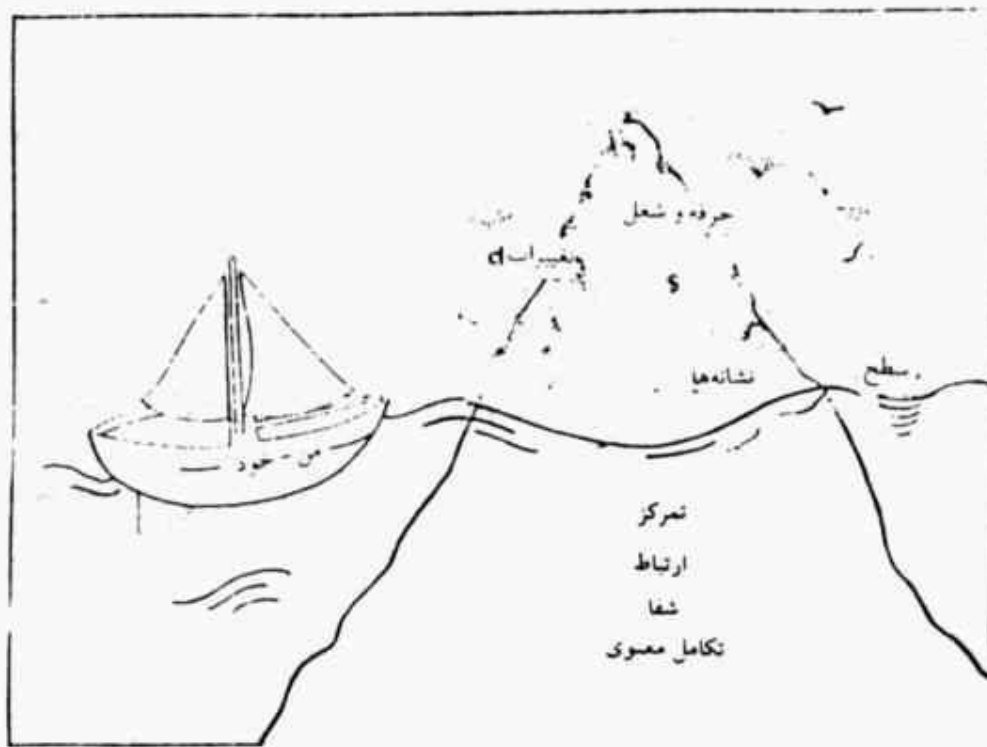
$$\text{عشق} = \frac{\text{پذیرش}}{\text{ایثار}} = \text{رهایی}$$

اگر مفهوم واقعی شفا و سلامتی درک گردد، زمان زیادی صرف مسائلی از قبیل ضعف روده‌ها یا قوت کلیه‌ها نمی‌شود، هر چند آگاهی از سطوح فیزیکی تداوم داشته و از سلامت آنها مراقبت لازم بعمل می‌آید. روش زندگی متعادل بر سطوح فیزیکی و عاطفی تأثیر گذاشته و فعالیت روان‌تری را به ارمغان می‌آورد. با درک مفهوم مزبور، آشکار می‌شود که شفا فرایند طبیعی تکامل نیروهای ذاتی انسان است و هرگاه آدمی براساس این خصوصیات نظری عمل نماید می‌تواند شادی مطلق را



دریابد و به تجربه و بسط و توسعه جوهره ذاتی خویش اقدام نماید. انسان همواره در حال تکامل است و شادی، رسیدن به این آگاهی است.

در طی تمرین شیاتسو، با تمرکز و برقراری ارتباط، سلامتی خود را باز می‌یابیم و با شرکت در تجربه کسانی که به آنها شیاتسو می‌دهیم، به مردم خدمت می‌کنیم.



تصویر ۲۹ - کوه یخی شیاتسو

کمال

کمال محصول تمرکز، ارتباط و سلامتی است. کمال انگیزه

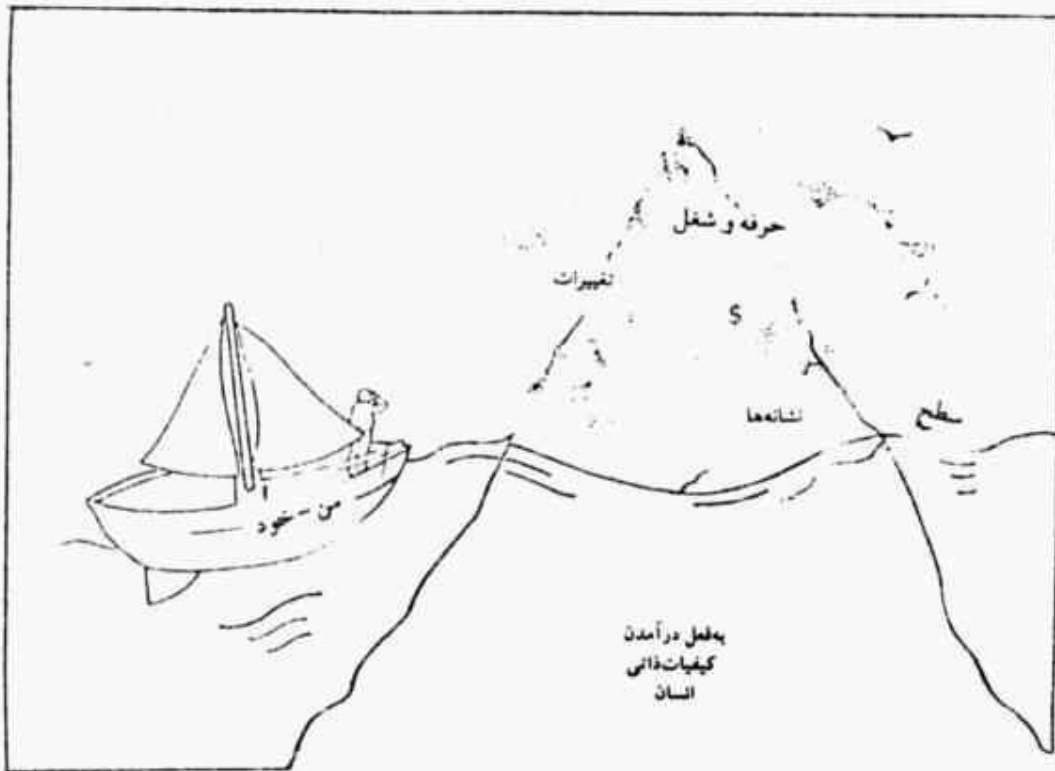


اساسی تمامی فعالیت‌های آدمی بوده، به جسم محدود نمی‌شود. اگر چه ممکن است در طی طریق به سوی کمال، به هوشیاری و مهارت بیشتری دست یافت، تواناتر و جذاب‌تر شد اما آنها هدف واقعی نیستند. کمال واقعی، یکی شدن با طبیعت است یعنی درک خود و جهان به عنوان واحدی یکپارچه و با این بینش، تمامی کهکشان تظاهری از خود واقعی است. با پیش رفتن در مسیر کمال، توهم جدایی و گسیختگی اولیه از بین رفته، بتدریج جای خود را به هوشیاری و عملکرد خود واقعی می‌سپارد و شخص براساس طرح انسانی که از این جهت‌گیری ناشی می‌شود عمل می‌کند. این پیشرفت و تکامل، خود محدود و پاره پاره انسان را در خود حل می‌نماید و مشابه پیوستن جویبار به رودی است که نهایتاً به اقیانوس می‌ریزد. برای دست یافتن به رشد حقیقی باید دست به دست هم داد و در دنیایی بزرگتر به همکاری و هماهنگی پرداخت. چه هدف اصلی وجود پذیرفته یا رد شود، بایستی جهت‌گیری کیهانی را درک کرد و پذیرا شد. بهر حال مقاومت و انکار رشد و کمال بخودی خود علت‌نهایی بیماری و غم و اندوه است.

با تمرین و ارائه شیاتسو می‌توان فقط به ظواهر دست یافت



ولی چنانچه تمرین تداوم یابد آنچه را که شیاتسو تقدیم می‌کند، درک خواهد شد. بهمین دلیل هدف اصلی کتاب حاضر تغییر رژیم غذایی، کنترل تنفس یا تفکر صحیح نیست بلکه رسیدن به شناخت واقعی از خود است که هدف واقعی شیاتسو نیز می‌باشد.



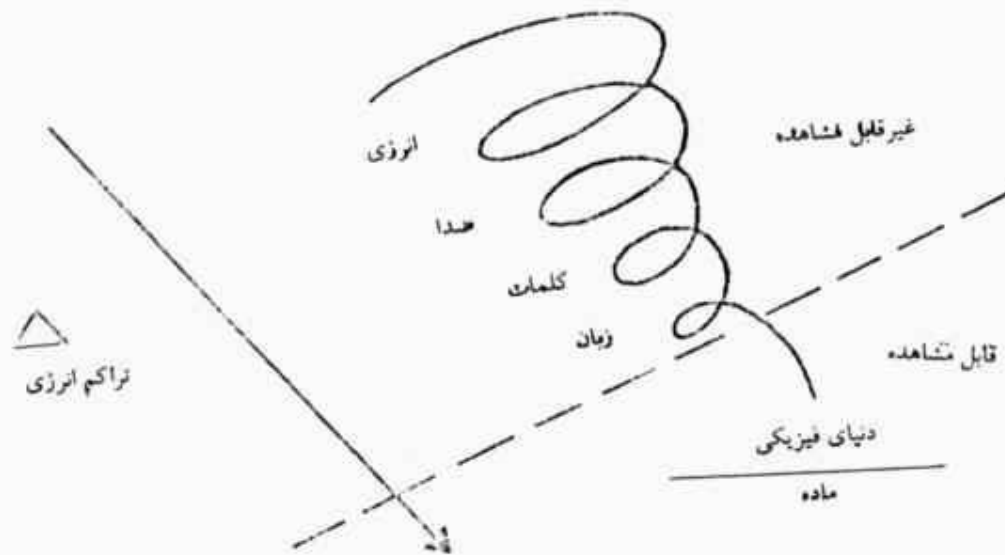
تصویر ۳۰ - فضیلت و هنر ذاتی هر حرفه، تفریح یا فعالیت، نیاز واقعی

و ذاتی را که خود واقعی را به نمایش می‌گذارد دربردارد.



کلامی درباره شیاتسو

کلماتی که زبانهای مختلف را می‌سازند از اصوات مشابهی ساخته شده‌اند. صدا تظاهری از انرژی و بنابراین تجسمی از روح است.



تصویر ۲۱

زمانی که آدمی سخن می‌گوید، صداهایی که برای ساخت کلمات بکار می‌برد انرژی را تبدیل کرده، جهت می‌بخشد. روح با زبان تجسم می‌یابد و می‌تواند اثرات سازنده یا مخرب روی



محیطهای متعدد داشته باشد. همچنان که انرژی ماده را می‌سازد، صدا نیز پیشساز ماده بوده و جزء اساسی تمام پدیده‌های فیزیکی است. در هر پدیده‌ای، از درخت گرفته تا صخره و کوه، تونهای مشخصی در حال ارتعاش هستند. حتی سیارات و منظومه شمسی صدا را تولید و منتشر می‌کنند. هر عضو و سیستم بدن با صدا یا صداهایی مرتبط بوده، به آنها پاسخ می‌دهد و به همین علت ترنم انکار، انرژی را بازسازی کرده، اثرات شفادهنگی دارد.

زبانهای باستانی و معاصر دو کیفیت متفاوت دارند. کلمات باستانی نه تنها پدیده‌های فیزیکی را تعیین می‌کنند بلکه روح ذاتی و اتحاد آنها را با تمامی فرایندهای محیط به تصویر می‌کشند و بهمین دلیل در ترجمه به توضیحات متعدد نیاز دارند. این زبانها و مبانی صوتی آنها، انرژی را بحرکت در آورده، احساسی از زنده بودن به آدمی می‌بخشند.

ادبیات مدرن برخلاف ادبیات باستانی، با تجزیه و تحلیل و توجه به وجوه کمیّات فیزیکی پدیده‌ها، احساسی از جدایی را پایه‌ریزی و با کلمات بسیاری که جریان انرژی را مسدود می‌نمایند، احساس سنگینی و رکود را در محیط سبب می‌شوند.



کلماتی نظیر اَمّا، خیر، زیرا و غیره اثری مهار کننده روی جریان انرژی دارند. عبارت: موضوع چیه و امثال آن از نظر ادبی انسداد و عدم تعادل انرژی را در موقعیتها و شرایط فیزیکی نشان می‌دهد. ضمائر جنسی و شخصی (من، تو، آنها و غیره) کیفیت گسیختگی و انفصال را که جزء ساختار زبان مدرن است ارائه می‌نماید در حالیکه چنین کیفیتی در زبانهای باستانی وجود ندارد. با درک روح و انرژی کلمه شیاتسو می‌توان دریافت که چرا و چگونه تمرین این روش، راهی کاملاً مستقیم را برای تکامل و رهاسازی استعدادهای بالقوه انسانی فراهم می‌آورد.

شی به معنای انگشت شست است و همچنانکه پیش از این ذکر شد، رشد و پیشرفت این دستگاه مکمل، همزمان با تکامل تدریجی هوشیاری انسان بوده است. شی قلب را به تصویر می‌کشد، ارگانی مرکزی که با عنصر آتش در ارتباط می‌باشد. آدمی برای زنده بودن به روشن بودن این عنصر درونی با درجه حرارت ۹۸/۶ فارنهایت نیازمند است و پایین یا بالا بودنش با درک احساسات عجیب همراه بوده، حواس، ادراک و افکار را مختل می‌نمایند.



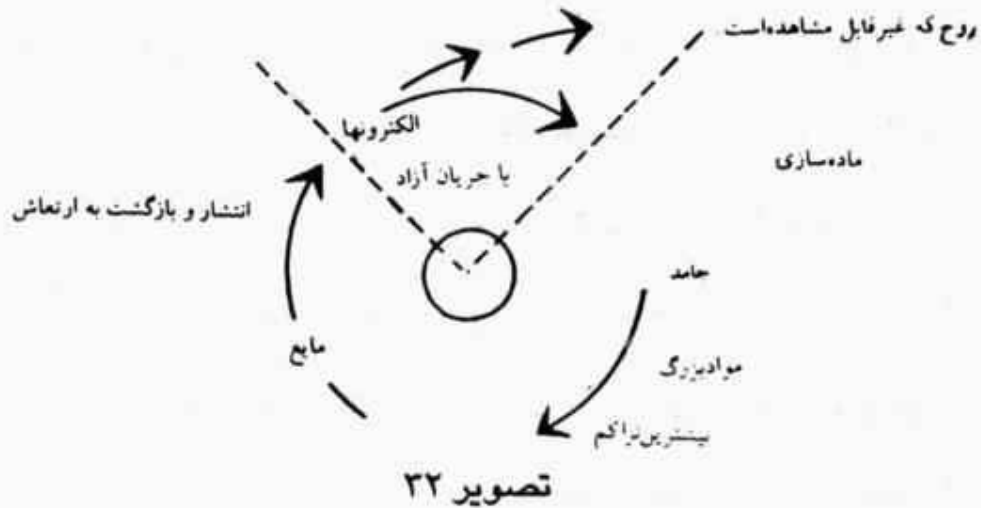
شی در ضمن به معنای پلاسما می باشد و طبیعت واقعی هوشیاری را بازگو می کند. تفکرات، تصورات و ارتعاشات انسانی، انرژی را در وضعیتی به نام پلاسما سازمان می دهد. تا سی سال پیش، علوم مدرن فقط چهار وضعیت از ماده را شناسایی کرده بودند که عبارتند از: گاز - مایع - جامد و مواد بزرگ. اخیراً پنجمین وضعیت ماده یعنی پلاسما کشف شده است پلاسما که ظاهری گازی دارد (با ساختار یین) از اساسی ترین اجزاء ماده یعنی الکترونهاى ناپیوسته با جریان آزاد ساخته شده است. الکترونها در این وضعیت می توانند مجدداً به ساختاری مشابه حالت متراکم در وضعیت جامد وارد شوند یا به ارتعاش و انرژی خالص (روح) تبدیل گردند. بنابراین علم با کشف حالت پلاسما، پل بین دنیای روح و ماده را کشف کرده است.

باید متذکر شد که کلمه شی به عالم اختری و بدن اختری انسان نیز اشاره می نماید.

کلمه تسو یا مرکز گرایی، به معنای فشاری است که انرژی را متراکم می نماید. تسو چرخش انرژی الکترومغناطیسی را که ترکیبی از حیات انسانی است بیان می کند. فشار میدانهای



انرژی الکترومغناطیسی را در برمی گیرد و به همراه یکدیگر ظاهر انسانی را بوجود می آورند.



حرف آ (A)، کلمات شی و تسو را بهم متصل و هماهنگ می سازد. حرف آ (A) صدایی است که اراده، خود برتر یا کیهانی انسان را با شکل کاملاً متراکم و خود حقیر انسانی آشنا می سازد.

$$A = \infty = \text{خود / منشاء}$$



$$\frac{1}{\infty} = \text{خود پست}$$

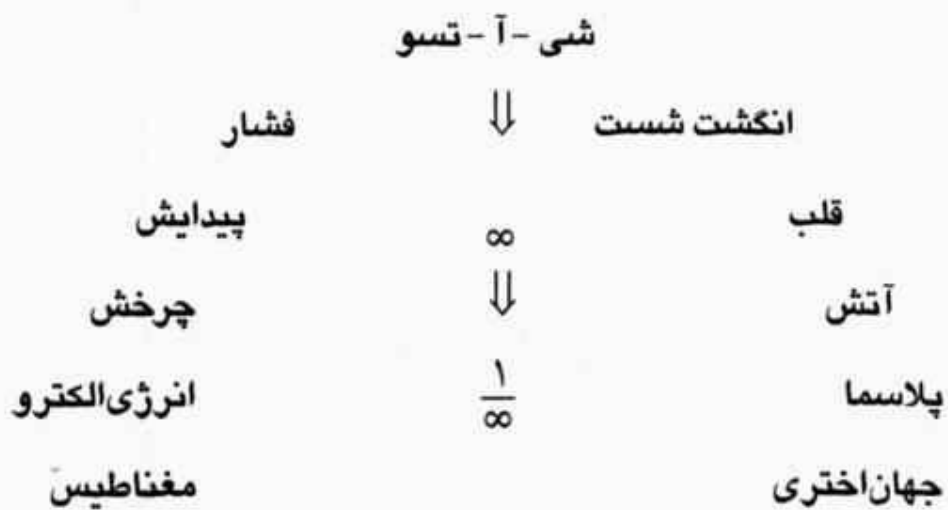
و

حقیر انسانی

تصویر ۲۲



بنابراین شیاتسو وضعیت موجود زندگی انسانی و چگونگی بروز آن است. با ارائه شیاتسو، وضعیتهای مزبور شکل می‌یابند و کیفیات اساسی زنده بودن به شکل انسان مرتب می‌گردد.



تصویر ۳۴



وَأَمَّا الْفِرْعَوْنُ فَأَنزَلْنَا عَلَيْهِ الْقُرْآنَ فَقَالَ لَهُ كَافِرًا

وَأَمَّا هَارُونُ فَتَوَلَّىٰ سَوِيًّا مِمَّا كَانُوا يَفْعَلُونَ

وَأَمَّا لُوطُ فَأَسْرَفَ فَبَدَّلْنَا لُبَّهُ فَجَاءَهُ عَذَابًا

وَأَمَّا سُلَيْمَانُ فَجَعَلْنَاهُ نَافِلًا عَلَىٰ دَاوُدَ وَأَسَدًا

وَأَمَّا يُونُسُ فَأَسْرَفَ فَبَدَّلْنَا لُبَّهُ فَجَاءَهُ عَذَابًا

وَأَمَّا زَكَرِيَّا

فَأَنزَلْنَا إِلَيْهِ الْكُرْآنَ وَالْحَمْدَ وَالْآيَاتِ

وَأَمَّا إِبْرَاهِيمَ إِذْ قَالَ لِقَوْمِهِ إِنَّ كُنْتُمْ

تَهْتَكُونَ عَهْدِي وَإِنَّكُمْ تَكْفُرُونَ

وَأَمَّا إِسْمَاعِيلُ وَإِبْرَاهِيمَ إِذْ قَالَ لِقَوْمِهِ

وَإِنِّي لَأَخْتَارُ وَإِنِّي لَأَكْتُبُ لَكُمْ الْآيَاتِ



فصل ۵

تمرینات مقدماتی

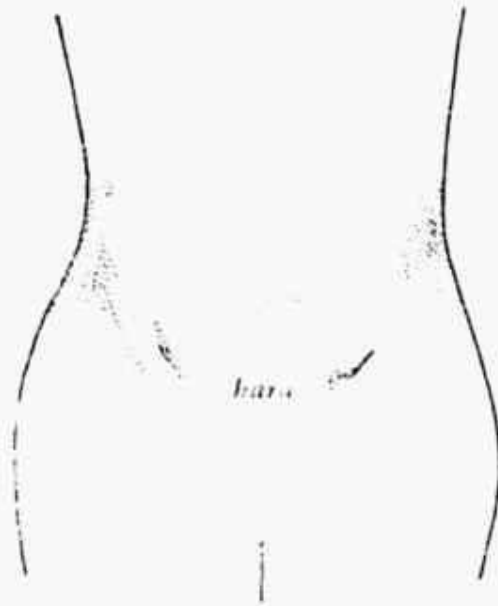


تمرینات مقدماتی

ه‌ارا

ه‌ارا از نظر کالبد شناختی، تمام ناحیه شکم را در برمی‌گیرد و از نظر عملی، مرکز ثقل بدن می‌باشد. تاندین که مرکز ه‌ارا می‌باشد، دو و نیم اینچ زیر ناف قرار گرفته است. بمنظور کاربرد مناسب هر تکنیک در زمان ارائه شیاتسو بایستی از ه‌ارا و چگونگی شکل‌گیری و تولید انرژی، احساسات و حرکات فیزیکی که از آن منشاء می‌گیرند، آگاهی یافت. برای انجام تکنیکهای نظیر فشردن، کشش، زانو زدن و غیره باید حرکت ه‌ارا توسعه یابد.





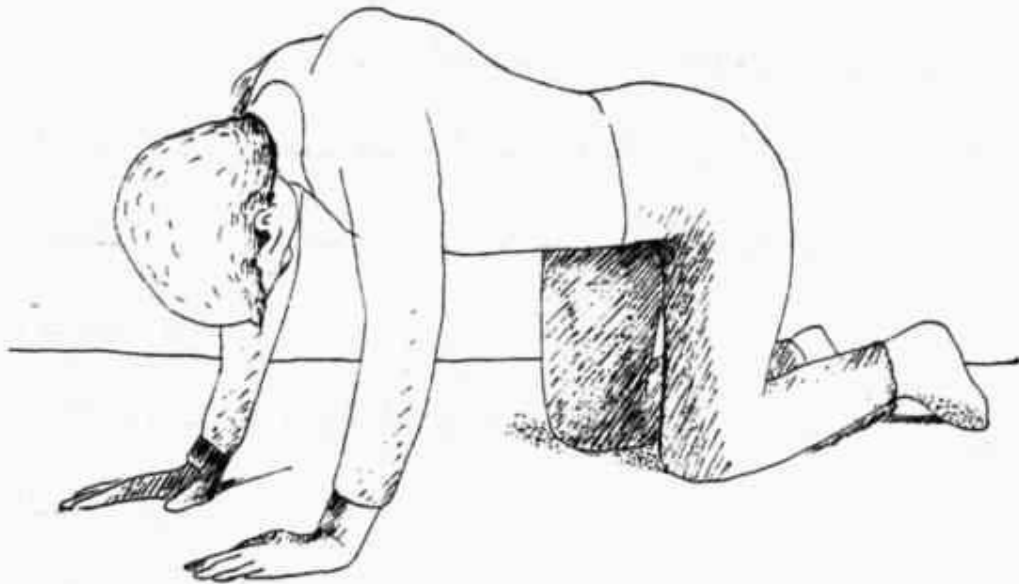
تصویر ۲۵ - هارا

ارزیابی اولیه هر وضعیت مستلزم تفسیر و تحلیل شرایط با تمرکز انرژی در هارا و نه در ذهن می باشد. اگر سعی شود که وضعیتهای انرژیمند باهوش ذهنی تعیین گردد، هرگز ارزیابی صحیحی بعمل نخواهد آمد. اگر تفسیر شرایط بر مبنای عملکردها صورت بگیرد، پاسخی مناسب آشکار خواهد شد. زمانی که برحسب مقتضیات موقعیت، هارا هدایت فرد را بر عهده می گیرد، تمامی اعمال و تکنیکها صحیح خواهند بود و با تمرکز در این مرکز، توانایی های فردی شکوفا شده، توانایی



تولید انرژی نا محدود بوده، خستگی یا ضعف هرگز تجربه نمی شود.

تمرینهای ذیل آگاهی از حرکت متمرکزها را را تکامل می بخشد.



تصویر ۲۶

تمرین اول

انتقال وزن بدن از هارا

۱- در مکانی کاملاً راحت که بتوانید مدت زمانی طولانی



آرامش داشته باشید، در وضعیت مستقر بر کف دستها، زانوها و پشت پاها قرار بگیرید و سر را در وضعیتی کاملاً آرام و آویزان نگهدارید.

۲- بطور مرتب با بینی نفس عمیق بکشید و هوشیارانه جریان هوا را به هارا هدایت نمایید. باید توجه داشته باشید که حرکات را در هنگام بازدم انجام دهید.

۳- در هنگام بازدم، به آهستگی از هارا حرکت کرده، وزنتان را به جلو انتقال دهید. هم اینک بخش اعظم وزن شما بر روی کف دستهایتان وارد می شود، به مدت زمان دو تنفس در این وضعیت بمانید.

۴- در بازدم به وضعیت قبلی بازگردید، دو تنفس عمیق انجام دهید.

۵- در هنگام بازدم، بتدریج وزن خود را به روی کف دست چپ انتقال دهید.

۶- و به آهستگی وزن خود را به کف دست راست منتقل نمایید.

۷- در هنگام بازدم، به وضعیت مرکزی رجعت کرده و مراحل ۳ تا ۷ را حداقل دو بار تمرین کنید.



۸- با شروع حرکت از وضعیت مرکزی، وزن خود را به عقب انتقال دهید بطوریکه بخش اعظم وزن شما به روی زانوهایتان منتقل شود.

۹- در طی بازدم به وضعیت مرکزی برگردید.

۱۰- وزن بدن را در طی بازدم به زانوی چپ هدایت کنید.

۱۱- و در بازدم از حالت قبلی به روی زانوی راست بروید.

۱۲- در طی بازدم، بطور مورّب تمام مسیر را به جلو حرکت کنید.

۱۳- در طی بازدم، وزن خود را به کف دست راست هدایت کنید.

۱۴- و بازهم در هنگام بازدم، وزن خود را بطور مورّب به سوی زانوی چپ هدایت نمایید.

۱۵- به سمت جلو حرکت کرده، در وضعیت مرکزی مستقر شوید و مراحل ۸ تا ۱۳ را حداقل دوبار تمرین کنید.

در طی تمرین بر انتقال وزن و چگونگی منشاء گرفتن حرکات از هارا توجه نموده و تمامی حرکات را در طی بازدم به انجام برسانید.

انجام روزانه این تمرین بمدت چندین ماه، شما را در استفاده



از هارا ماهر می گرداند و پیش بینی وضعیت مرکز ثقل را هنگام کاربرد و نگهداشتن فشار امکان پذیر می سازد. افرادی که در گذشته بدون توجه به هارا، شیاتسو کرده اند، با انجام این تمرین تغییری شگفت انگیز را در کیفیت، قدرت، اثرات و نتایج درمانهای خود ذکر می نمایند.

تمرین دوم

خزیدن

انرژی تمامی افراد همچنانکه در کودکان نیز رخ می دهد، در هارا تولید و متمرکز می شود. اگر به چگونگی تنفس یک شیرخوار توجه شود، مشاهده می گردد که هارای شیرخوار به گونه ای بسیار فعال به سوی خارج و داخل حرکت می نماید و بهمین علت می تواند با صدای بلند و قوی گریه کند. اگر چه حرکات دست ها و پاهای شیرخوار بی هدف بنظر می رسند، در واقع این حرکات مارپیچی از هارا منشاء می گیرند. در طی روند رشد و تکامل، کودک به روی شکم برخواهد گشت و وضعیت چهار دست و پا را به خود می گیرد. این مرکز گرایی طبیعی با خزیدن شیرخوار تداوم می یابد. تکرار این تجربه در بازیابی



مرکز گرایی طبیعی که کیفیتی اساسی است و اکثر افراد به دلایل مختلف فراموش کرده‌اند، بسیار موثر می‌باشد. پس از انجام و تکمیل تمرین اول، بدون آنکه خود را محدود نمایید در تمامی جهات و در اطراف اتاق، چهار دست و پا راه بروید و وزن خود را در هر مسیر ممکن انتقال دهید. ناحیه هارا را دنبال کرده، از این بازی لذت ببرید.

فشار

فشار در مقادیر و کیفیاتی متفاوت در هر پدیده فیزیکی و غیر فیزیکی از جمله زندگی آدمی وجود داشته و برای پیدایش آنها ضروری و حیاتی است. میزان فشار در هر پدیده‌ای منتج از تداخل انبساط و انقباض استعدادهای یا کیفیات بین و یانگ می‌باشد.

در شیاتسو، توانایی کاربرد و ایجاد فشار مناسب و حساس، کلید اصلی تأثیر گذاری و گرفتن نتایج مثبت می‌باشد. با کاهش فشار در هر ناحیه یا سیستمی از بدن، انرژی حیاتی یا کی که فعالیت و ساختار کل موجود زنده بدان وابسته است، حفظ و حراست نمی‌شود و ناحیه کایو یا تهی از انرژی شکل می‌گیرد. با



لمس ناحیه کایو، فشاری ایجاد می‌شود که با اثر تحریکی، انرژی حیاتی و حیات موجود زنده را بازسازی می‌نماید.

کیفیات انرژی - کایو و ژیتسو

در شیاتسو، کلمات بین و یانگ به جهت و توانایی‌های بالقوه انرژی اشاره می‌نمایند در حالیکه کلمات کایو و ژیتسو، کیفیت، مقادیر و شدت انرژی را به نمایش می‌گذارند.

کایو وضعیت فقدان انرژی و احساسی از تهی بودن و نارضایتی بوده، عدم وضوح، ناپیدائی و پنهان بودن را دربرمی‌گیرد.

ژیتسو از سوی دیگر وضعیت پری و انباشت انرژی کی می‌باشد. این وضعیت با رویش، فعالیت و برجسته بودن بروز کرده و براحتی قابل مشاهده و درک و فهم می‌باشد.

کایو عموماً در عمق قرار می‌گیرد در حالیکه ژیتسو در سطح ظاهر می‌گردد.



مشخصه‌های کایو و ژیتسو

ژیتسو	کایو
مقصد	مبدأ
پر	تهی
نیرومند	بدون نیرو
مشخص و معلوم	پنهان
هدف و نتیجه	آرزو و خواست
عمل و عملکرد	نارضایتی
سطح	عمق

تعیین وضعیت‌های کایو و ژیتسو و تمامی احساسات متغیری که در بدن بوجود می‌آورند، اساسی‌ترین ارزیابی به هنگام تفسیر بیان انرژی می‌باشد. این بررسی در طی درمان به دو روش به انجام می‌رسد و در اولین روش، شیاتسو دهنده با تکیه بر حواس و احساسات خویش و در دومین روش با تمرکز هوشیارانه بر پاسخی که از لمس بدن گیرنده بدست می‌آورد، کیفیات انرژی بیمار را از نظر ضعف، قدرت، جریان، سنگینی، رکود و دیگر خصوصیات مشخص می‌نماید. سپس آنچه را که



از لمس احساس کرده با آنچه که بطور شهودی تحصیل نموده، ترکیب و وضعیت انرژی کی را در بدن بیمار تعیین می نماید.



تصویر ۲۷ - انرژی فراوان در ناحیه ژیتسو



تصویر ۲۸ - فقدان انرژی در ناحیه کایو

اگر سرعت یا میزان فشار وارده بر ناحیه کایو بیش از حد



باشد، دردی ناخوشایند و غیر قابل تحمل بوجود خواهد آمد. و بدن به سرعت خود را عقب می‌کشد تا از این ناحیه محافظت به عمل آورد. با وارد کردن فشاری ثابت، حمایت‌کننده و آرام و با کاربرد تکنیکهای کششی نقاط کایو آرامش یافته، باز خواهند شد و گیرنده احساسی عمیق از رهایی را تجربه خواهد کرد. درد در ناحیه ژیتسو سطحی و قابل تحمل بوده، فقط در نقطه القاء فشار تجربه خواهد شد. حالت کایو در ابتدای پیدایش تمام سیستم انرژی را درگیر کرده، در مراحل بعدی کمبودی شدیدتر را در حرکات، فعالیت اعضا یا سیستمهای بدن به همراه خواهد داشت و سبب افزایش فعالیت یا حالت ژیتسو در اعمال دیگر بدن می‌شود که نتیجه عملکرد جبرانی ذاتی در تمامی پدیده‌های طبیعت است. با پیدایش وضعیت ژیتسو، انرژی در یک یا چند مریدین و نواحی مرتبط گسترش می‌یابد تا موجود زنده به تعادل دست یابد. عموماً چنین واکنش قدرتمندی که علت بروز نشانه‌های بیماریست در سطح ظاهر می‌شود. بهر حال عملکرد مداوم وضعیت کایو در عمق بدن، بروز کمبود و نیاز به افزایش ژیتسو را در پی دارد. اگر از زمان پیدایش وضعیتهای کایو و ژیتسو زمان اندکی گذشته باشد، فقط مریدین‌ها و کیفیات



تمامیت انرژی شخصی متأثر می‌شوند و با تأثیر ناچیز بر اعضا نشانه‌های متفاوتی را ایجاد می‌نمایند.

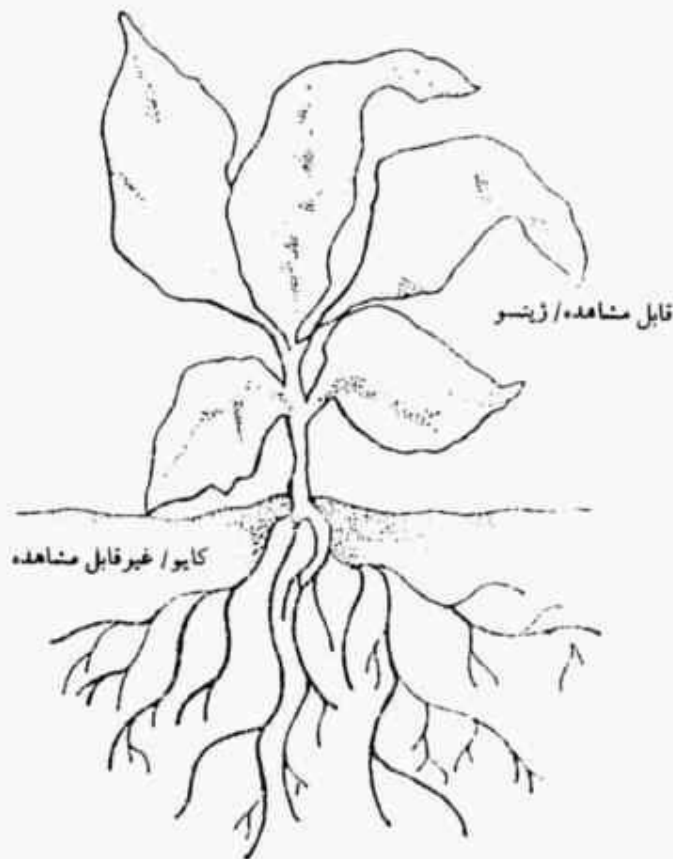
باید توجه داشت که وضعیت مریدین‌ها و نواحی مرتبط که مدت زمان اندکی است به عدم تعادل دچار شده‌اند، از یک جلسه درمانی تا جلسه دیگر تغییر خواهد کرد. اختلالات دراز مدت یا مزمن تعادل، با شدت بیشتری به اعمال اعضا و سیستم‌های بدن تهاجم نموده، نشانه‌های ناخوشایندی به بار می‌آورند و همزمان با تغییرات عمیق در مریدین‌ها مشکلات ساختمانی بیشتری در بدن بروز می‌نماید و با تداوم عامل زمینه‌ای مزمن چرخه‌ای معیوب از علت و معلول پدید می‌آید.

یکی از اشتباهاتی که بسیاری از شیاتسو دهندگان کم تجربه مرتکب می‌شوند، تمرکز بر حالت ناخوشایند ژیتسو و سیستم انرژی آن می‌باشد پیش از آنکه علت زمینه‌ای کایو را تشخیص دهند. این اشتباه ناشی از آشکار بودن حالت ژیتسو و ناپیدایی وضعیت کایو می‌باشد.

کاربر روی ناحیه ژیتسو، انرژی را به مکانی هدایت می‌نماید که از پیش با افزایش انرژی مواجه بوده است و در بیمار ضعیفی که به بیماری مزمن مبتلا است، وضعیت را تشدید خواهد نمود.



با استفاده از تکنیکهای مناسبی که در فصل بعد ارائه میشود، بیمار به آرامش رسیده، انرژی آزادانه جریان می‌یابد و با به سطح آمدن وضعیت کایو، علت بیماری آشکار می‌گردد. با تمرین و تحصیل حساسیت بیشتر، علل ضعفها و بیماریها را با سرعت بیشتر و زحمت کمتر میتوان تشخیص داد و با تقویت ناحیه کایو، مریدین یا ناحیه‌ای که به وضعیت ژیتسو دچار شده است، آرامش و سلامتی را باز می‌یابد.

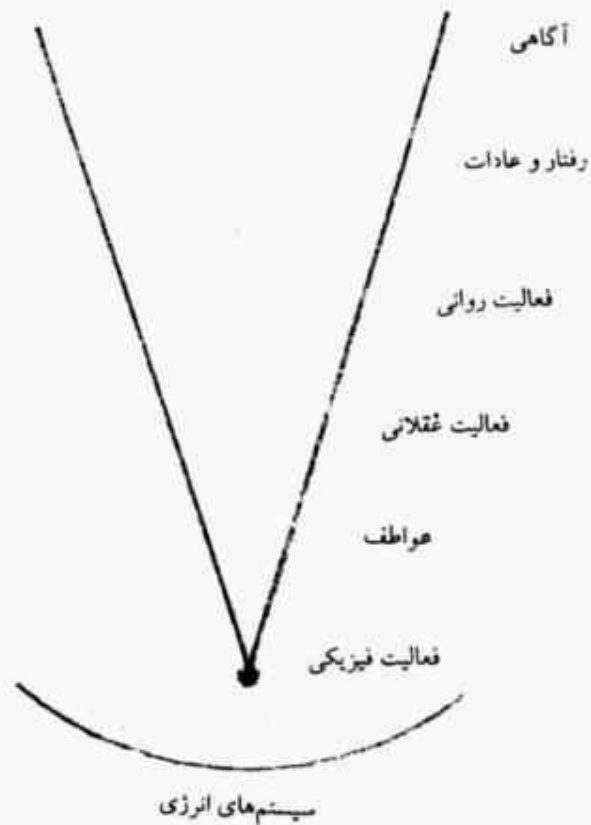


تصویر ۳۹ - وضعیت عدم تعادل کایو و ژیتسو نظیر علف هرزی است



که در باغ می‌روید اگر فقط برگها را از بین ببریم، ریشه به عمق بیشتری نفوذ می‌کند.

وضعیت‌های کایو و ژیتسو که در نتیجه عدم تعادل انرژی در بدن تظاهر می‌یابند در تمامی سطوح انرژی از جمله: عواطف، فعالیت عقلانی، فعالیت‌های روانی و جسمانی، آرزوها و بینش‌های آدمی از زندگی تأثیر خواهد گذاشت.



تصویر ۴۰



نمونه‌هایی از وضعیتهای کایو و ژیتسو

وضعیت‌های ذیل نمونه‌هایی از حالات متعددی هستند که

حالات کایو و ژیتسو می‌توانند بروز یابند.

روابط بین کایو - ژیتسو	وضعیت‌ها و نشانه‌های مرتبط با اثر در زندگی
ژیتسو: مریدین کلیه	مدفوع شل، تکرر ادرار، گرفتگی عضلانی ساق پاها،
کایو: مریدین روده بزرگ	هاله سیاه اطراف صورت، کاهش روشنایی چهره

ژیتسو: مریدین طحال	فرد در دوستی و عشق احساس کمبود می‌کند. این
کایو: مریدین قلب	کمبود انرژی قلب را از بین می‌برد و به منظور جبران
	کمبود به افسردگی مبتلا می‌گردد و طحال
	به وضعیت ژیتسو وارد می‌شود.

ژیتسو: مریدین کیسه صفرا	چنانچه ریه‌ها و نواحی مرتبط به وضعیت کایو وارد
کایو: مریدین ریه	شوند بیمار بدلیل ترس از طرد شدن، از اجتماع دوری
	می‌گزیند بنابراین کیسه صفرا در جبران به وضعیت
	ژیتسو وارد می‌شود، مفصل فک سفت شده، عمل تنفس
	نامنظم می‌گردد و در برقراری ارتباط ضعیف عمل
	می‌کند، خود را سرگرم کار کرده، از استراحت و
	آرامش صرف نظر می‌کند.



شیاتسو

در این وضعیت سمت چپ بدن فعالتر شده، تحرک بیشتر می‌یابد. کار و فعالیت مفرط منجر به تروما و مشکل در سمت چپ می‌شود. چنین فردی تهاجمی و فعال بوده، ملایمت و شکیبایی ندارد.

ژیتسو: سمت چپ بدن
کایو: سمت راست بدن

این حالت مثالی فراگیر از چگونگی تظاهر عدم تعادل روان شناختی به مدت طولانی است. چنین فردی ظاهری عضلانی، سخت و زمخت دارد. از عشق و عاشقی هراس داشته، تعادل دارد که دیگران به وی توجه کرده، او در جمع خود بپذیرند. از نظر جسمانی به مشکلات گوارشی و گردش خون مبتلا می‌شوند. علت اساسی این وضعیت مصرف مواد غذایی حیوانی و مواد قندی و ریشه‌های روان شناختی ناشی از طرد والدین است.

ژیتسو: سطح بدن
کایو: داخل بدن



برای آنکه بتوانیم کایو و ژیتسو را بگونه فوق مورد قضاوت قرار دهیم باید حس انرژی شناختی را تکامل بخشیده، صرفاً به حواس فیزیکی تکیه ننماییم. سختی، نرمی، استحکام و کیفیات فیزیکی دیگر، وضعیتهای مختلف انرژی را به نمایش می‌گذارند. دو کیفیت فیزیکی بسیار مشابه می‌توانند علل انرژی‌مند متضاد داشته باشند. بنابراین استفاده از اطلاعات فیزیکی به عنوان تنها اساس تشخیص اشتباه و نادرست می‌باشد. برای فهم این مطلب می‌توان از یک لوله لاستیکی آب استفاده کرد. اگر آب بدون وجود مانع از لوله عبور کند، لوله پر بوده، در لمس حالت ارتجاعی دارد و این حالت شبیه وجود تعادل در سطح بدن فرد سالم است. اگر انتهای لوله مسدود بوده، در آن آب باشد، در لمس سفت و پر احساس می‌شود. این حالت شبیه وضعیت ژیتسو است. اگر لوله خالی باشد و در آب منجمد قرار داده شود همچنان در لمس سخت خواهد بود ولی میدانیم که لوله خالی است. چنین وضعیتی مشابه مکانی از بدن است که بطور مزمن به وضعیت کایو وارد شده و سطح بدن با حداکثر توان از آن محافظت بعمل می‌آورد.

شناخت کایو و ژیتسو به زمان احتیاج داشته، صبر و



شکبیائی و تجربه و درمانهای متعدد را می‌طلبد. ابتدا بایستی نسبت به کیفیات و تغییرات انرژی در زیر دستها حساس بود. با گذشت زمان و تمرین بسیار، درک وضعیت انرژی امکان‌پذیر خواهد شد. در این روش باید مریدین، ناحیه یا نقطه کایو را که منشاء عدم تعادل است یافت و با تقویت آن، ناحیه سفت و سخت ژیتسو را آرام نمود.

تمرینات زیر بطور پیشرونده‌ای حساسیت و توان تفسیر کیفیات انرژی را افزایش می‌دهد.

تمرین اول

درک هفت سطح انرژی در هر نقطه یا تسویو

تمرینات زیر امکان تشخیص عمق و لایه‌های انرژی را در هر نقطه فراهم می‌آورد. این تمرینات را ابتدا بر خود و سپس بر فرد دیگری انجام دهید.

۲- ابتدا نقطه‌ای را در بالای ران خود پیدا کرده، بطور سطحی لمس کنید.

۲- در طی بازدم، در حالیکه بتدریج به درون نقطه نفوذ می‌کنید هفت لایه انرژی را مورد شناسایی قرار دهید.



۳- از احساسات و کیفیاتی که در هفت سطح انرژی وجود دارد آگاه شوید.

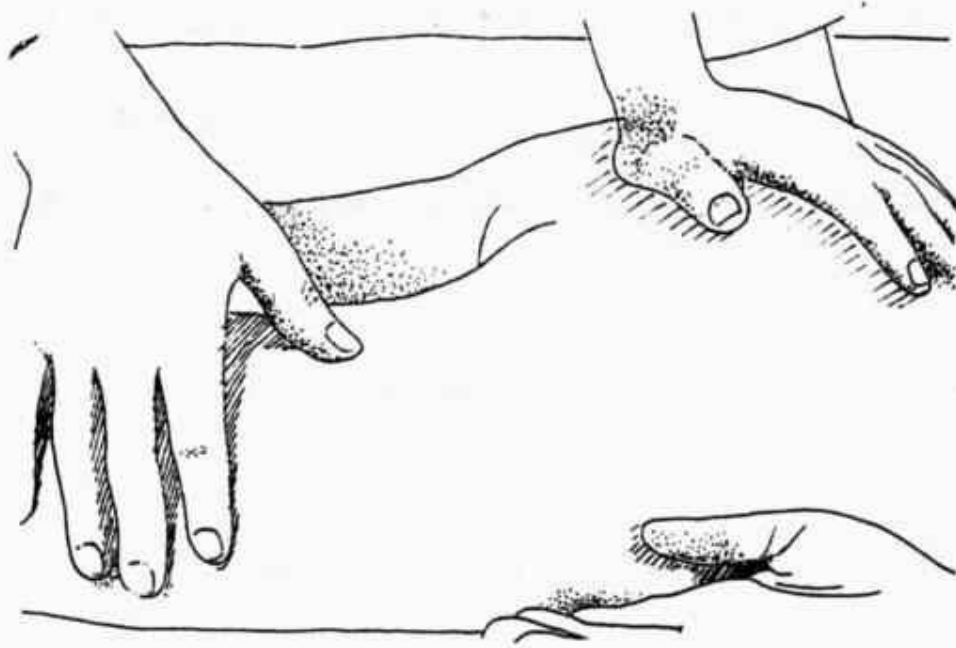
۴- با رسیدن به هفتمین سطح، احساس می‌کنید در عمق تسوبو قرار دارید.

۵- پس از قرار گرفتن در عمق نقطه به وارد کردن فشار ثابت ادامه داده و منتظر بمانید.

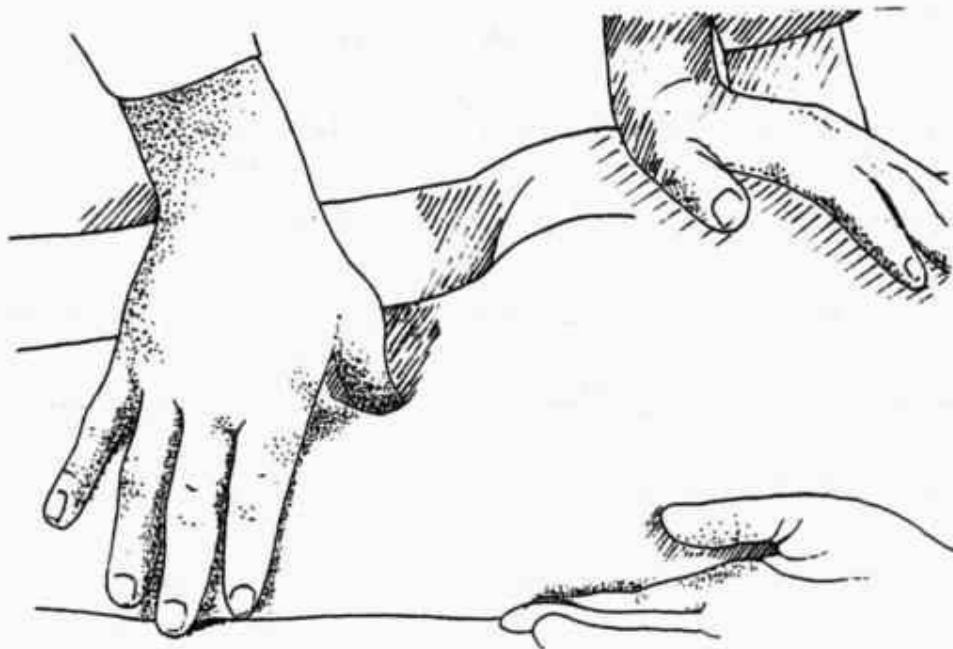
۶- به آرامی فشار را از نقطه بردارید و مراحل فوق را در نقطه‌ای دیگر تکرار نمایید.

۷- از اولین نقطه در بالای ران تا مچ پا خطی فرضی بکشید و تمرین را در هر نقطه در طول این خط با دقت به انجام برسانید. تمرین را با بستن چشمها تکرار کنید زیرا بستن چشمها حس لمس را دقیق‌تر نموده، گسیختگی تمرکز ناشی از عمل دیدن را حذف می‌نماید. تمرین فوق را باید روی سر، بازو، دست، پا و قسمت‌های دیگر بدن انجام دهید. با این روش مشخصات تسوبوها و انرژی در نواحی مختلف بدن درک خواهد شد. این تمرین را بر فردی دیگر نیز تکرار نمایید.





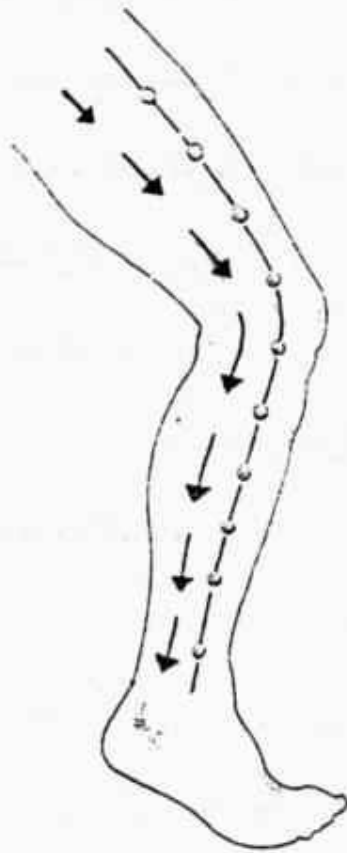
تصویر ۴۱



تصویر ۴۲



تمرین دوم



درک انتقال وضعیت
 ارتوسمپاتیک به
 پاراسمپاتیک و از انفصال به
 اتحاد در بسیاری از کتب
 پیشنهاد شده که شیاتسو
 دهنده فشاری بمیزان ده پوند
 را بمدت ۳ تا ۷ ثانیه به هر
 نقطه وارد نماید. اینگونه
 عملکرد بسیار مکانیکی است
 در حالیکه شیاتسو دهنده در
 زمان ارائه شیاتسو بایستی
 عملکردی منعطف داشته

باشد. زیرا هر فرد و هر نقطه‌ای کیفیات، مشخصات و نیازهایی
 متفاوت دارد بطوریکه شیاتسو دهنده را ملزم می‌کند که نسبت
 به آنچه در زیر دستانش رخ می‌دهد، حساس باشد.

تداوم القاء فشار با صبر و شکیبایی پس از نفوذ شیاتسو
 دهنده به قعر نقطه یا هر عمقی از تسوبو که امکان دستیابی

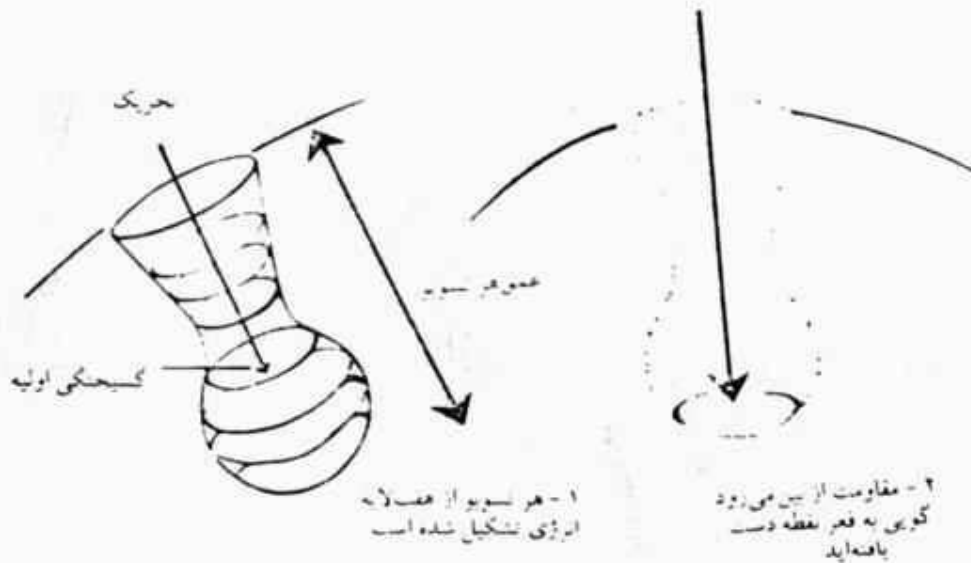


وجود دارد از اهمیتی ویژه برخوردار است زیرا ممکن است در محل مزبور بین دست یا انگشت شست شیاتسو دهنده و بدن گیرنده احساسی از جدایی وجود داشته باشد که در این حال با تمرکز نشأت گرفته از هارا به همراه تداوم القاء فشار، گسیختگی و انفصال از بین رفته، فاعل و مفعول در محل تماس به یکپارچگی و وحدانیت می‌رسند.

۱- در هر نقطه در طول خط فرضی بر سطح بدن با دقت نفوذ کرده، به القاء فشار ادامه بدهید.

۲- با از بین رفتن گسیختگی، انرژی نقطه فعال شده و در ارتباط گیری با کلیت انرژی بدن، به عنوان یک مجموعه واحد عمل می‌نماید. پیدایش تغییر حالت مزبور محتاج گذشت زمان است. چنانچه این تغییر وضعیت زمانی دراز بطول انجامد، مقاومتی را که لایه‌های سطحی برای حفاظت از ضعف نهفته در لایه‌های عمقی اعمال میکنند به نمایش می‌گذارد. این ضعف از وضعیت کایو یا کمبود انرژی نشأت می‌گیرد. چنانچه فشار وارده بر نقطه حمایت کننده باشد، مقاومت نهایتاً فروکش کرده، انرژی از ناحیه‌ای که بر روی آن کار می‌شود به این نقطه وارد می‌گردد.



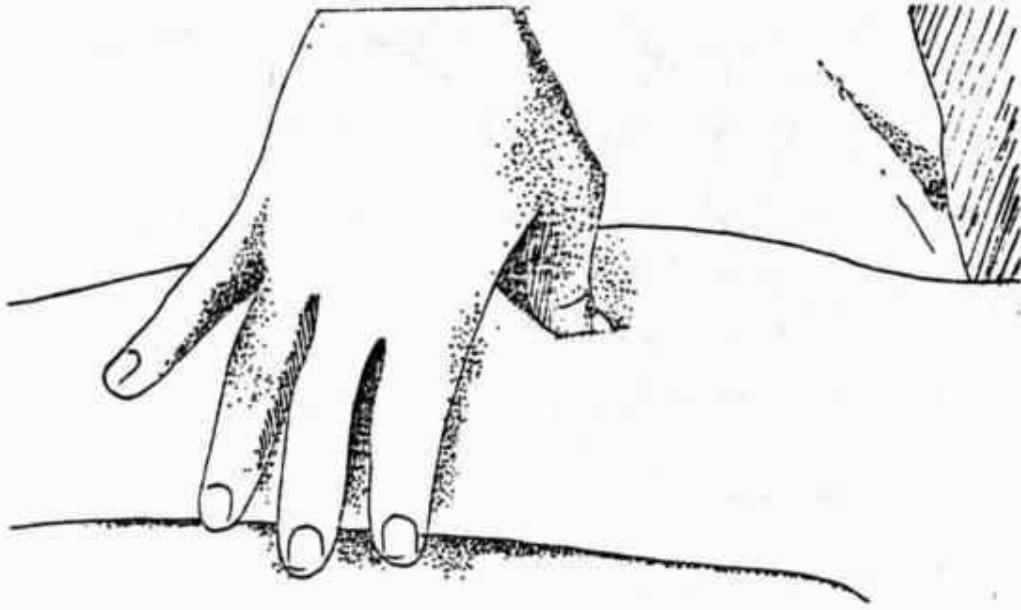


تصویر ۴۴

۳- از زمان القاء تا از بین رفتن احساس گسیختگی باید به اعمال فشار ادامه داد که ممکن است از چند ثانیه تا ۴۵ ثانیه به طول بیانجامد. اگر زمان لازم برای درمان هر نقطه بیش از ۴۵ ثانیه باشد، باید به نقطه ای دیگر رفته به درمان ادامه داد، سپس به نقطه مزبور برگشته، درمان را تکرار نمود. چنانچه نقطه در مقابل فشار کاملاً باز نشده باشد بایستی در طی درمان به آن



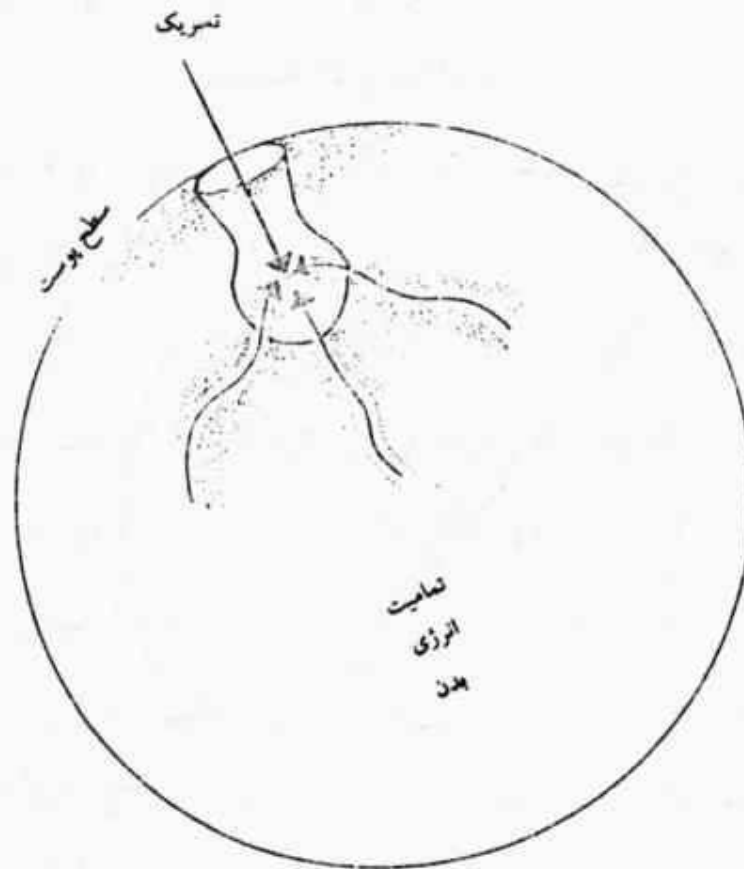
برگشته بار دیگر به اعمال فشار بر نقطه مبادرت ورزید.



تصویر ۴۵

۴ - چنانچه فشار به سرعت بر نقاط اعمال گردد تحریک فقط بطور موضعی درک می شود. مکانیسمهای مرتبط با فعالیت ارتو سمپاتیک دستیابی به نقطه را در ورای تحریک قرار داده و بدن را از مقابل آن دور می کند.



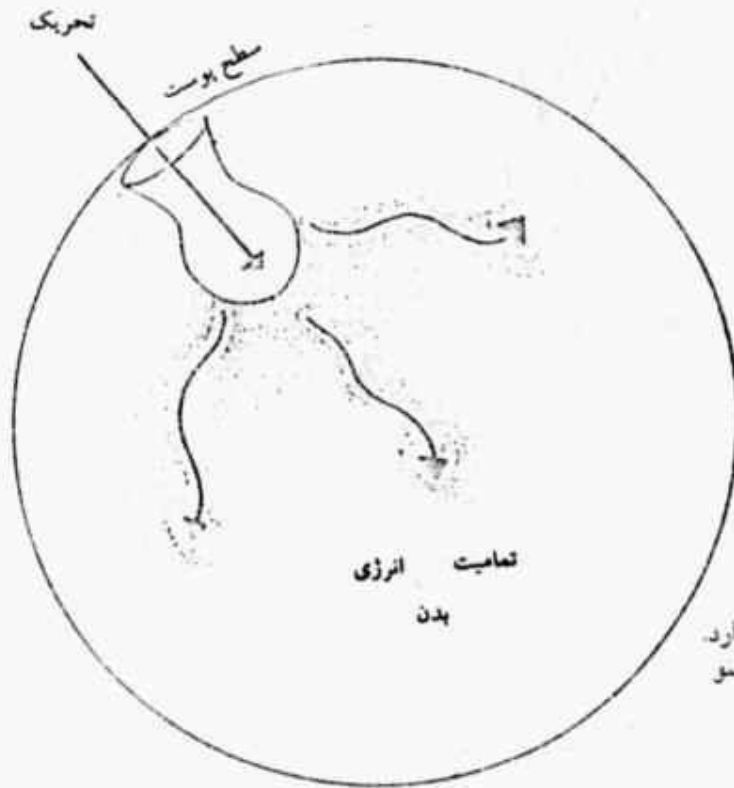


تصویر ۴۶ - دریافت موضعی - گیرنده تحریک را فقط در نقطه تماس احساس می‌کند. در این وضعیت گیرنده از تحریک آگاه بوده، شیاتسو دهنده جدایی و گسیختگی را تجربه می‌نماید.

زمانیکه فشار با ملایمت اعمال شده و با صبر و شکیبایی تداوم یابد تحریک گذر کرده و احساس می‌شود که کل بدن تحریک را دریافت نموده است. این وضعیت ناشی از افزایش



فعالیت پاراسمپاتیک می باشد.



- ۱- مقاومتی در نقطه وجود ندارد.
- ۲- بین دهنده و گیرنده شیاتسو جدایی نیست.
- ۳- گیرنده وجود تحریک را فراموش می کند.
- ۴- تمامی بدن، به عنوان واحدی یکپارچه تحریک را دریافت می کند.

تصویر ۴۷

۵- با از بین رفتن مانع و احساس گسیختگی، شیاتسو دهنده به قعر نقطه دست می یابد. این فاصله آنچنان کوچک است که قابل اندازه گیری نبوده، برای تخمین آن باید به احساسی که در زیر دستان وجود دارد دقت کافی مبذول شود.



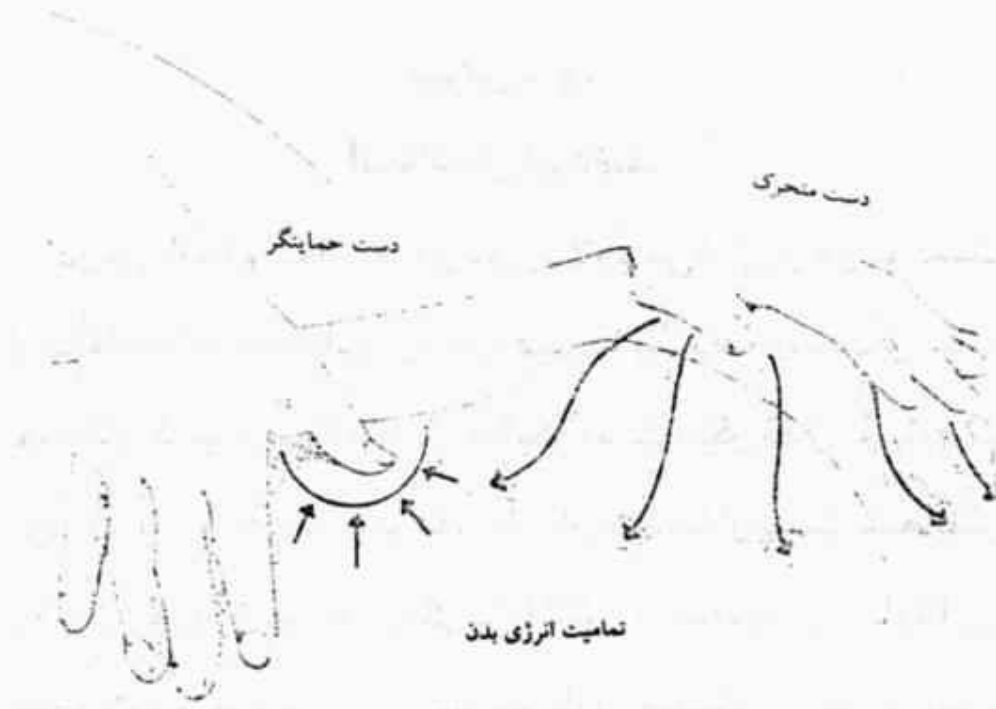
تمرین سوم

استفاده از دو دست

در طی انجام شیاتسو، در موارد لازم می‌توان از هر دو دست استفاده نمود. در این روش، عموماً یک دست ثابت و دست حمایتگر نامیده می‌شود، در حالیکه دست دیگر فعال یا متحرک بوده، و با تحریک تسوبوها و باز کردن آنها از دست حمایتگر دور می‌شود. دست حمایتگر با داشتن ثبات، با بدن سازگاری یافته، شارژ مداومی را به سیستم پاراسمپاتیک ارسال می‌نماید و در نتیجه گیرنده با اطمینان و توانایی بیشتر خود را در اختیار دست عمل‌کننده قرار می‌دهد. دست حمایت‌کننده با برانگیختن مکانیسمهای سازگاری، آرامش را به‌مراه فواید بسیار دیگر برای گیرنده به ارمغان می‌آورد.

زمانیکه دست حمایتگر با ملایمت و صبر و شکیبایی به القاء فشاری ثابت مبادرت می‌ورزد، شیاتسو دهنده در این دست با گیرنده یکی می‌شود، در حالیکه دست متحرک همچنانکه در تمرین دوم ذکر شده است، از انفصال به اتحاد گذر می‌نماید.



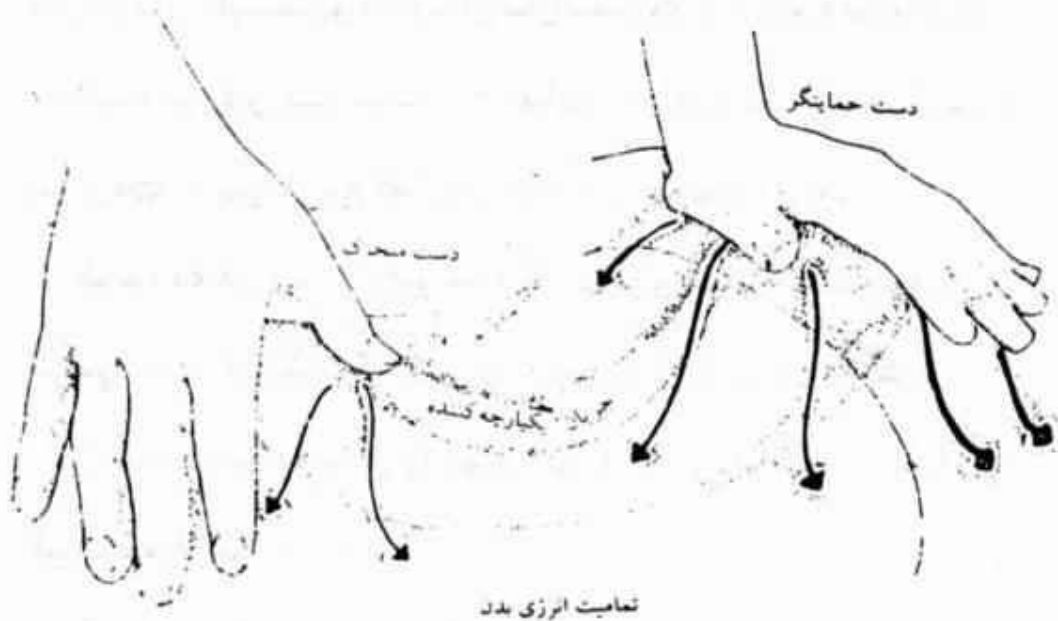


تصویر ۴۸ - دست حمایتگر: با احساس یکپارچگی بدن تطابق یافته، با سیستم انرژی مرتبط می‌شود. دست متحرک نقاط را لمس می‌کند و منتظر میماند تا تطابق روی دهد. دست حمایتگر از طریق سیستم انرژی با بدن تطابق یافته و با احساس یکپارچگی بدن مرتبط می‌شود. دست متحرک نقاط را لمس می‌کند و منتظر می‌ماند تا تطابق روی دهد.

زمانیکه دست متحرک با هر نقطه‌ای متحد می‌شود، شیاتسو دهنده با این نقطه با تمامی بدن یکی می‌شود و اتحاد و یکپارچگی دو دست خود را نیز تجربه می‌نماید. در این حالت جریان



مشخصی از، انرژی بین دو دست وجود دارد بطوریکه گیرنده محل قرار گیری دو دست دهنده را به شکل یک محل تماس بزرگ احساس می کند. زمانیکه چنین احساسی را برای فاعل و مفعول بطور مداوم پدید آید، درمانی بسیار مؤثر شکل می گیرد.



تصویر ۴۹ - مقاومت از بین می رود، جریان انرژی بین دو دست برقرار شده، آنها را با هم یکی می گرداند.

تکنیک مزبور در طی درمان معمولاً براساس فرآیند ذیل برگیرنده تأثیر می گذارد: ابتدا بخش کوچکی از بدن که شیاتسو



دهنده برآن کار می کند آرام می شود، سپس بخشی بزرگتر و نهایتاً تمامی بدن آرامش می یابد. این حالت نقطه عطفی در درمان است و نشاندهنده باز بودن و جریان تمام سیستم انرژی است. و می توان بسیاری از تغییرات مناسب را در شیاتسو گیرنده بوجود آورد. برای فهم پاسخهای انرژیمنده گیرنده در طی درمان باید بطور مداوم از هارا متمرکز و متوجه درمان بود. زمانیکه این فرآیند بصورت عادت درآید، تکنیک مناسب و پیشرفت در درمان با کمترین کوششی بدست می آید.

توجه به هر دو دست و به هارا بطور همزمان ضروری و الزامی است. این تکنیک را می توان به روش زیر تمرین کرد:

۱ - دست حمایتگر را روی استخوان ساکروم (خاجی)

گیرنده قرار دهید.

۲ - سه خط فرضی بر پشت پا به طرف پایین رسم نمایید.

۳ - بر روی هر خط بطرف پایین فشار دهید.

۴ - هر نقطه را نگهدارید تا انفصال از بین رفته، دو دست با

جریانی از انرژی بهم مرتبط شوند.

تمرین فوق را به روشهای زیر می توان تکرار نمود. دست

حمایتگر را روی شانه قرار داده، دست متحرک در طول بازو به



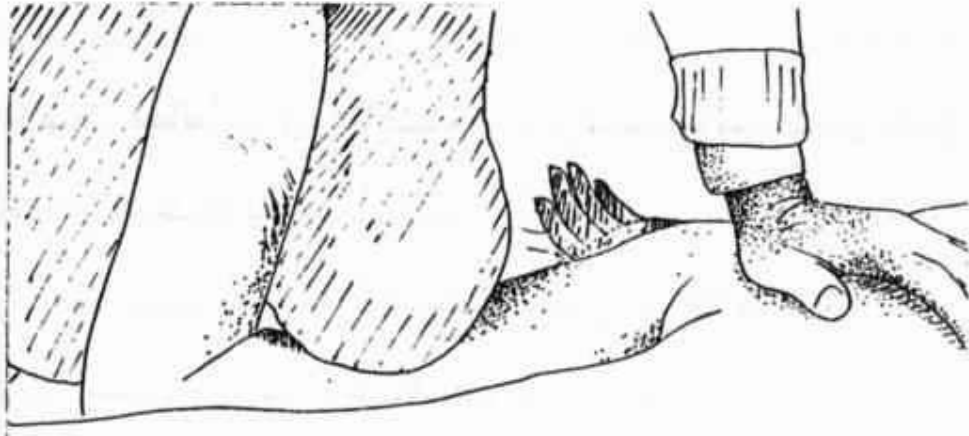
کار می‌پردازد.

دست حمایتگر روی قاعده گردن و دست متحرک در طول
خطی در پشت به پایین می‌رود.

به منظور حذف عوامل مختل‌کننده تمرکز ناشی از حس
بینائی، بستن چشمها به هنگام تمرین مفید است.

تمرینهای اول و دوم و سوم بایستی بطور جدا از هم و هر
کدام بمدت یک تا دو هفته اجراء شوند. از تمرین اول شروع کرده
و به تمرین سوم پیش بروید. تکمیل و تحصیل مهارتهای لازم در
اجراء هر تکنیک و تمرکز و حساسیت کافی، ارائه شیاتسو
قدرتمند با اثراتی نافذ و نتایجی دراز مدت را توسط شما امکان
پذیر می‌سازد. بنابراین تأکید می‌شود که برای انجام تمرینات
وقت کافی صرف کرده، در هر یک به مهارتهای لازم دست یابید.
با احساس تغییرات و تأثیرات انرژی، می‌توان از زانو، آرنج و
ساعد بجای دست متحرک استفاده نمود. این اعضا نفوذی
بیشتر، فشاری قوی‌تر و پوششی با قاعده وسیع‌تر ایجاد
می‌کنند و باید در کاربرد آنها محتاط و حساس بود.





تصویر ۵۰- کاربرد زانو در شیاتسو



تصویر ۵۱- کاربرد آرنج در شیاتسو





تصویر ۵۲ - کاربرد ساعد در شیاتسو

تمرینات عمومی

تمرینات زیر، هوشیاری فرد را نسبت به چگونگی تظاهرات انرژی با مشخصات متفاوت در دنیای اطراف افزایش می‌دهد. اگر هر فرد از عناصر متفاوت بکار رفته در این تمرینات به عنوان وسیله‌ای برای آگاهی از تداخل عمل انرژی استفاده نماید، بینش لازم را درباره جهت‌گیری کیهانی انرژی کسب می‌نماید. این



تمرینات به فهم این مطلب کمک می‌کند که آنچه در شیاتسو تجربه می‌شود مستقیماً با تمامی تجربیات زندگی مرتبط است و بسط و توسعه چنین درکی از تداخل انرژی امکان می‌دهد که شیاتسو بتواند تجربیات روزمره را غنا ببخشد و بالعکس.

تمرین اول:

- ۱- ۵ نوع توپ مختلف فراهم آورید.
- ۲- چشمانتان را ببندید و هر توپ را جداگانه انتخاب و بفشارید.
- ۳- هر یک را در دستهایتان بالا و پایین بیاندازید.
- ۴- تفاوت آنها را از نظر حالت ارتجاعی، بافت و وزن و غیره احساس نمایید.
- ۵- مراحل ۲ تا ۴ را با یک توپ در هر دست تکرار کنید.

تمرین دوم:

- ۱- ۵ یا ۶ سطح با بافت‌های مختلف را انتخاب نمایید.
- ۲- با چشمان بسته، بر روی هر یک دست بکشید.
- ۳- کیفیات و مشخصات هر سطح را توضیح دهید. به عنوان



مثال بگویید که سطح مزبور خشن، صاف، اسفنجی، درشت و یا زبر است.

تمرین سوّم:

۱ - ۳ یا ۴ اتومبیل متفاوت را برانید.

۲ - تفاوت فشار و حالت ارتجاعی پدال هر وسیله نقلیه را تشخیص دهید.

۳ - تفاوت میزان قدرت موتور هر اتومبیل را تجربه نمایید.

۴ - سطوح متفاوت عمل و عکس العمل افراد را در رانندگی با وسایل نقلیه متفاوت احساس کنید.

به هنگام رانندگی عملکردهای فردی با تغییرات همزمان حرکات بدن و مکانیک اتومبیل به انجام می‌رسد، اگر چه به میزانهای متفاوتی از فشار، قدرت و شرایط دیگر برای حصول نتایج مورد نظر از هر اتومبیل به اتومبیلی دیگر نیاز می‌باشد.



فصل ۶

توضیح اصول پایه





توضیح اصول پایه

مراکز آموزش شیاتسو مستقر در باکس کانتی و پنسیلوانیا دوره‌هایی را برای دانشجویان با یا بدون تجربه، در تعطیلات آخر هفته برگزار می‌کنند و اصول فلسفه شیاتسو را نظیر آنچه که در این کتاب بیان شده، ارائه می‌دهند. در این مراکز همچنین درباره اصول پایه شیاتسو توضیحات لازم داده می‌شود.

هدف از بیان اصول پایه، بسط مفهومی کامل از شیاتسو می‌باشد تا بدین طریق بتوان مردم را مشاهده و درمان نمود. درک این اصول به دانشجو امکان می‌دهد تا به مطالعه تکنیکهای استاندارد شیاتسو، بازسازی دنیای شخصی، ماساژ سوئدی،



درمانهای فیزیکی و فرآیندهای انرژی درمانی بپردازد. توضیح و بسط اصول پایه دانشجویان را برمی انگیزد تا چنان به افراد گیرنده شیاتسو نظر بیفکنند که بتوانند شیاتسو را به فراگیرترین روش ارائه نماید. برای این منظور بایستی افراد را به عنوان ساختاری کامل از انرژی مشاهده نماید که در دنیایی یکپارچه به فعالیت مشغول هستند. با درک این مفهوم آشکار و ساده، جزئیاتی نظیر درک مریدینها، نقاط و ارتباطات ساختمانی براحتی مورد پذیرش قرار می گیرند. در حالیکه اگر جزئیات پیش از اصول پایه مورد توجه قرار بگیرند، دانشجویان از مسیر اصلی خارج و هرگز موفق به مشاهده تمامیت هستی نخواهد شد.

ساختار انسانی از دوازده مریدین اصلی به همراه دو مریدین ویژه تشکل یافته است. بعلاوه جریانهای کامل کننده انرژی در معابر درونی و بیرونی و سیستمهای ارتباطی ما بین وجود دارد. به موارد فوق بایستی شصت و چهار مسیر فرعی انرژی را اضافه نمود. در بدن حدود سیصد و شصت نقطه اصلی طب سوزنی، شش سیستم عضوی اصلی، شبکه ساختمانی استخوانها و عضلات و تعدادی از سیستمهای تشخیص



مشروح وجود دارد. بنابراین مشاهده می‌شود که درگیر شدن با جزئیات، دانشجو را در مسیری پر پیچ و خم به سوی یأس و ناامیدی سوق می‌دهد زیرا فراگیری و استفاده از تمامی این اطلاعات چنان سردرگم کننده است که هیچگاه درمان ساده و موثر شیاتسو را امکان پذیر نمی‌سازد.

زمانی که دانشجو براساس مفهومی واحد به تمرینی مداوم می‌پردازد، جزئیات در متن این ساختار مرتب می‌گردند و مشاهده خود بخود و طبیعی مریدینها، نقاط، اختلالات انرژی و نواقص ساختمانی امکان پذیر می‌شود. با روش مزبور، تجربیات عاطفی، روان شناختی و اجتماعی بیمار همانند تصویری متحرک خود را در برابر چشمان شیاتسو دهنده به نمایش می‌گذارند.

روشی که در مراکز باکس کانتی و پنسیلوانیا به اجراء در می‌آید بر ویژگیهای حاصل از پیشرفت در تمرینات پرمحتوای کاملاً صحیح تأکید می‌کند. دانشجویان در این مراکز به مطالعه و تجربه تکنیکها، روش‌های تشخیصی و تکامل شخصی به‌مراه فراگیری اطلاعاتی ویژه از زندگی روزمره که در فرآیند شفا موثر است، مبادرت می‌ورزند و این تمامی آنچه‌ای است که در



اصول پایه شیاتسو توضیح داده می‌شود. دانشجویان در مراحل پایانی دوره، توان عمل براساس شهودیت را بدست آورده به واری ساختارهای قالبی و محدود دست می‌یابند. اگرچه روش ارائه شده در این کتاب بسیار ساده می‌باشد، شیاتسوی بدنی قدرتمند و کاملی را فراهم می‌آورد که در صورت استفاده مناسب تأثیر درمانی نیرومندی برجای خواهد گذاشت. در یادگیری و تمرین نباید عجله به خرج داد و سرعت مهم نمی‌باشد هر لحظه نکته‌ای تازه برای فراگیری دارد. بهر حال شیاستو را باید فهمید و بطور عملی تجربه کرد. کیفیت کار از اهمیتی ویژه برخوردار است و توجه به درجات، مدارک یا جبران زمان صرف شده، کوتاه اندیشی می‌باشد. چنانچه شیاتسو از کیفیتی بالا برخوردار باشد، این ملاحظات خود بخود ارضا می‌شوند.

اصول عمومی ارائه شیاتسو

دانش و عمل به اصول زیر پیش از ارائه شیاتسو ضروری است. عمل به این اصول، ساختاری ذهنی را برای شیاتسو دهنده فراهم می‌آورند که می‌تواند بهترین شرایط را برای



تحصیل بهترین نتایج پیروراند.

۱- ناشتا بودن

ارائه شیاتسو بهتر است با معده خالی انجام شود زیرا سیستم عصبی را فوق العاده پرانرژی ساخته، فرد را نسبت به ارتعاشات حساستر می نماید. اگر معده مملو از غذا باشد، انرژی به عروق دستگاہ گوارشی منحرف شده، حساسیت شیاتسو دهنده کاهش می یابد. بنابراین بین صرف غذا و ارائه درمان باید حداقل دو و نیم ساعت فاصله زمانی وجود داشته باشد. در هر حال، اگر احساس ضعیف یا گرسنگی وجود دارد، صرف یک وعده غذای گیاهی و حبوبات با کیفیت عالی توصیه می شود.

۲- آرامش ذهنی

آرامش ذهنی یکی دیگر از مشخصات مردم روح گرایی است که در زمانهای دور می زیسته اند و بدین معنی است که با هر وضعیت و عوامل متعدد دخیل به عنوان واحدی یکپارچه برخورد شود. برای رسیدن به این حالت ذهنی، بایستی تخیلات و قضاوتها را از خود دور ساخت تا بتوان واقعیت هر حرکت را



درک و دریافت نمود. این موضوع در طی درمان نیز صادق است. چنانچه ذهن در جستجوی مریدین‌های نامتعادل، نقاط نیازمند تحریک یا روابط مداخله‌گر در مشکل بیمار برآید، وضعیتی را که در بیمار حاکم است، درک و مشاهده نخواهد کرد. در حالیکه اگر ذهن آرامش داشته باشد و هارا شیاتسو دهنده را راهنمایی نماید، وی درک خواهد نمود که چه کاری لازم است و چگونه بایستی انجام شود.

برای ارائه شیاتسویی موثر به سه عامل نیاز می‌باشد:

۱- دانشی گسترده و ساده

۲- انجام فعالیت از هارا

۳- ذهنی آرام

۳- زور آزمایی نکنید، فقط حمایت.

زمانیکه، آدمی در زندگی به زور ورزی و مبارزه با شرایط و موقعیتها برمی‌خیزد، متضاد خواستها و آرزوهایش بوقوع می‌پیوندد. برای مثال اگر فردی به صرف غذاهای سالم اجبار گردد، این غذاها به عنوان سم برای او عمل خواهند کرد و اگر افراد مجبور شوند براساس اصول انرژی‌مند و روحانی زندگی



کنند، مادیت‌تر خواهند شد. این مکانیسم ناشی از عملکرد ذهن ناخودآگاه می‌باشد. بنابراین اگر به قصد تحریک انرژی یا منعطف‌تر کردن آن در جهتی نیروی بیش از حد وارد شود، تنش و انقباض بیشتر ایجاد می‌گردد.

زمانیکه فرد به آرامش می‌رسد، معابر بدن باز شده، انرژی جریان می‌یابد. برای نیل به این آرامش، بایستی گیرنده احساس نماید که در تمامی سطوح تبدلات انرژی مورد حمایت قرار می‌گیرد. در درمان، بدن همواره باید چنان حرکت داده شده و در وضعیت قرار گیرد که آرامش و راحتی لازم را داشته باشد. فشار، کشش یا چرخش بایستی بتدریج، ملایمت و به آرامی اعمال گردند. باید اجازه داده شود که بدن برحسب ظرفیت خود با هر فرآیندی سازگاری یابد، نه براساس پیش فرضی که درباره انعطاف‌پذیری یا سختی آن در ذهن وجود دارد.

گیرنده معمولاً با احساس عدم تعادل در بدن، ذهن و زندگی برای دریافت شیاتسو اقدام می‌نماید. با علم بر این اصل، توجه فوری به ضعف یا عدم تعادل‌های آشکار و واضح، ضروری نمی‌باشد. عدم رعایت این اصل، بیمار را در وضعیتی دفاعی و بسته قرار می‌دهد. بیمار خود را در اختیار شیاتسو دهنده قرار



نمی‌دهد و اعتماد خود را برای ادامه درمان از دست می‌دهد. اگرچه پیدایش این وضعیتهای ناخود آگاهانه می‌باشد، سبب می‌شود که بیمار از ادامه درمان صرف‌نظر کند.

بهرتر است در ابتدا در برخی زمینه‌های رایج با گیرنده ارتباط برقرار شود بطوریکه بیمار احساس راحتی نماید. با برقراری ارتباط مناسب در تمامی سطوح تبادل، بیمار از حالت دفاعی خارج شده، ضعفها و مشکلاتش را بیان خواهد کرد. برقراری ارتباط در زمینه‌های رایج بجای استفاده از سوالات نکته‌ای و هدایت کننده، باور و اطمینانی را در گیرنده پایه‌ریزی می‌کند که خود داوطلب شده، رفتاری آزاد را در پیش می‌گیرد. مقاومت بیمار کاهش و بطور پیشرونده‌ای آرامش می‌یابد و با ارائه شیاتسو درمان می‌گردد.

۴- پیوستگی

کلمه کانتینویتی Continuity از دو جزء کان Con به معنای «با» و تینویتی tinuity به معنای «وحدت و یگانگی» تشکیل شده و در کل «پیوستگی و استمرار» معنا می‌دهد. شیاتسو از مرحله‌ای به مرحله‌ای دیگر گذر کرده، درمانی یکپارچه را فراهم



می آورد. پیوستگی در کاربرد تکنیکها به بیمار احساس اعتماد و یکی شدن با شیاتسو دهنده را می بخشد و بدین نحو بیمار آرامش یافته، خود را با اطمینان خاطر در اختیار شیاتسو دهنده قرار می دهد. اگر شیاتسو دهنده از یک تکنیک به تکنیک دیگر و از یک ناحیه یا وضعیت به ناحیه یا وضعیت دیگر بپرد بیمار نسبت به توانایی شیاتسو دهنده دچار شک و تردید می شود. ارائه ناپیوسته درمان، احساس جدایی را در گیرنده برانگیخته، تبادل انرژی بین گیرنده و دهنده را متوقف می نماید. بهمین دلیل، توصیه می شود که دانشجو هر جزء از تکنیکهای روش پایه شیاتسو را به شکل ارائه شده تمرین کند تا به حرکتی یکپارچه و شناور دست یابد.

۵- استفاده از هر دو دست

آگاهی از هر دو دست را کامل کرده و تا حد امکان هر دو دست را مورد استفاده قرار دهید. بعبارت دیگر شیاتسو دهنده بایستی توجه خود را به پاسخهایی که از هر دو دست در یک زمان دریافت می کند، معطوف بدارد. (تمرین سوم صفحه ۴۰) این طرز برخورد، اتحادی عمیق را در سیستمهای انرژی



گیرنده پدید خواهد آورد.

۶- محیط و پوشش طبیعی

پوشش کتانی طبیعی تبادل آزاد انرژی را بین شیاتسو دهنده و گیرنده امکان پذیر می‌سازد. تحقیقات مستند نشان می‌دهد که پارچه‌های غیر طبیعی ظرفیت فعالیتهای بیولوژیکی بویژه فعالیتهای مرتبط با سیستم عصبی را کاهش می‌دهد. استفاده از مواد طبیعی در محیط ارائه و انجام شیاتسو، حداکثر حرکت انرژی را برمی‌انگیزد. نور و مبلمان مصنوعی، وسایل برقی، محیط را از یونهای مثبت (+) انباشته و جریان طبیعی انرژی را متوقف و راکد می‌سازند.

۷- خواستی صادقانه و اراده‌ای بی‌عیب و نقص

داشتن خواستی صادقانه و اراده‌ای بی‌عیب و نقص، مهمترین نکته در فراگیری شیاتسو می‌باشد و پیشرفت و تکمیل تمرینات را با کمترین آموزش تکنیکی، امکان پذیر می‌سازد. اراده روشی است برای هدایت درونی انرژی کی و خواست و آرزو آنچیزی است که برای خلق کردن و بدست آوردن جستجو



می‌شود. همیشه باید بیاد داشت که هدف از انجام شیاتسو، تحصیل منافع گیرنده می‌باشد. منافع و پاداش شیاتسو دهنده بطور خودکار در فرصت ارائه خدمت و شیاتسو نهفته می‌باشد. بایستی همواره با متعادل ساختن مردم، برای آنها احساسی بهتر و آرامشی بیشتر را فراهم بیاوریم.

زمانیکه من به فراگیری شیاتسو مشغول بودم، بسیاری از دانشجویان همدوره من قادر بودند تکنیک زیبایی را با حرکتی زیبا به انجام برسانند ولی نتایج حاصل از درمان ضعیف، غیر موثر و نامطلوب بود زیرا تمامی توجه خود را به تکنیک و چالاکی در انجام آن معطوف می‌ساختند و بدین ترتیب هدف شیاتسو را به فراموشی می‌سپردند. از سوی دیگر افرادی را دیده‌ام که به خستگی، کسالت یا افسردگی مبتلا بوده‌اند و دوستی که دوره آموزشی شیاتسو را نگذرانده بود، ناخودآگاه آنها را تحت فشار یا کششی قرار داده یا دستی دوستانه بر شان‌شان می‌زد و اثر مطلوب پدید می‌آورد. این نتایج متضاد در طبیعت خواست و اراده نهفته است. لطفاً این عوامل را در هنگام ارائه شیاتسو در نظر داشته باشید زیرا نتایجی را که بدست خواهید آورد تعیین می‌نمایند.



هدف شیاتسو دهنده همفکری و همدردی با گیرنده و تمامی تجربیات و احساسات اوست. لمس و حمایت شیاتسو دهنده نظیر آرامشی است که وجود هر یک از ما می‌تواند برای دوستش به ارمغان آورد. تنها با قرار دادن بازوی خود بر شانه‌های دوستان احساسی از سبکی و بهتر بودن را به آنها انتقال و القا می‌نماییم. و این مشابه کودکی گریان است که در آغوش مادرش آرام و قرار می‌یابد.

اگر شیاتسو دهنده بتواند چنین احساسی را در طی درمان بوجود آورد اثراتی قوی و نیرومند را بدست خواهد آورد. ما بایستی همواره در طی درمان و زندگی روزمره به خلق این ساختار اساسی بپردازیم.



توضیح اصول پایه

تکنیک و تمرین



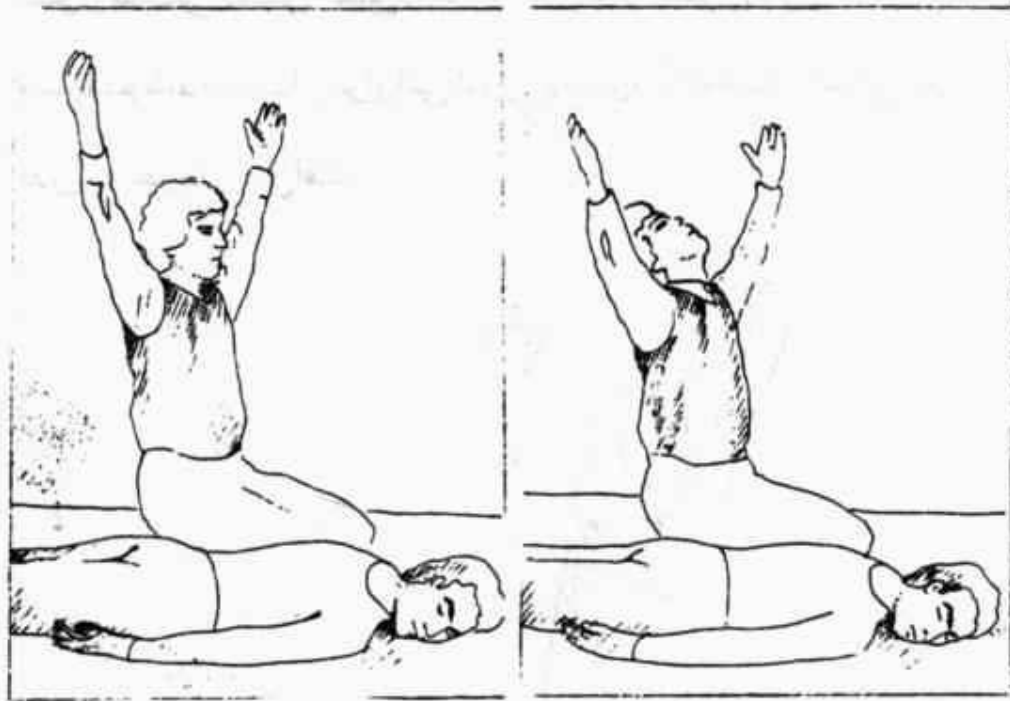
توضیح اصول پایه - تکنیک و تمرین

قرار دادن بیمار در وضعیت مناسب اولین قدم در درمان شیاتسو می باشد. اگر بیمار در اولین تماس احساس راحتی ننماید یا تحت تنش بوده، به عملکرد درمانگر اطمینان نداشته باشد، سرتاسر جلسه درمان را با رنج و ناراحتی خواهد گذراند. بنابراین درمانگر قبل از شروع به درمان بایستی حواس خود را از محیط خارج به هارا متوجه، ذهن را پاک و آرام نموده، تمرکز نماید.

تمرکز



۱- در وضعیت دو زانو (سیزا^۱) یا وضعیت طبیعی بنشینید و از راست بودن ستون مهره‌ها اطمینان حاصل نمایید.



۲- دستها را در طی عمل بازدم به بالای سر برده، بخاطر داشته باشید که بازوها و ساعدها کشیده و در یک امتداد باشند.

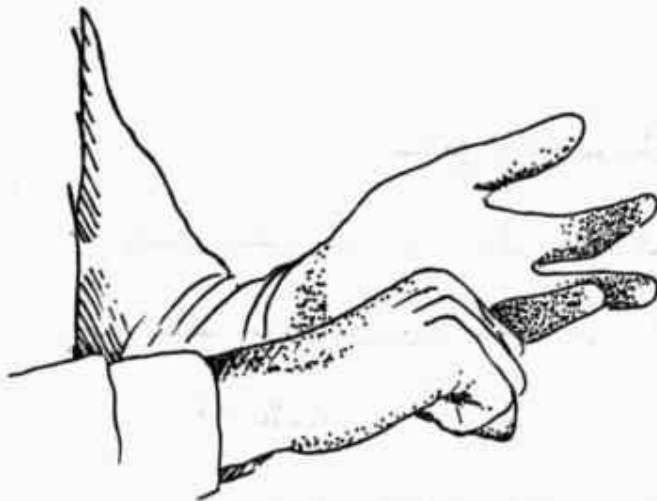
۳- در بازدم بعدی، سر را به عقب ببرید و به مشاهده دستهای خود پردازید.

- ۴- نفس را بیرون داده، سر را به وضعیت قبلی بازگردانید.
- ۵- همراه با بازدم، بتدریج دستهای خود را پایین آورده و بمدت چند ثانیه بر روی رانهای خود قرار دهید و با حفظ آرامش بطور طبیعی تنفس نمایید. با این حرکات ستون مهره‌ها راست و مستقیم شده، مقدار فراوانی انرژی درون کانالهای اصلی انرژی بدن به جریان می‌افتد.

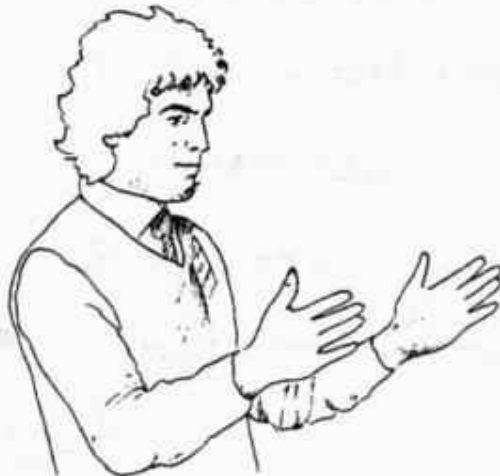




۶ - اینک، دستها را محکم بهم بمالید تا گرم شوند. حرارت نشان می‌دهد که انرژی به سوی محیط بدن در حرکت است.



الف. دست راست خود را در اطراف انگشت کوچک دست چپ مشت کرده، با قدرت بچرخانید.



ب. حرکت فوق را بر روی هر یک از انگشتان دست چپ انجام داده، سپس بر روی انگشتان دست راست تکرار نمایید.

پ. بار دیگر دستها را



محکم بهم بمالید.

ت. دستها را در فاصله ۲۰ سانتیمتری از یکدیگر نگهدارید.

اگر ذهن آرام و برهرا متمرکز باشد، جریانی از انرژی کی

را بین دستهای خود احساس خواهید نمود، این احساس

شبیبه در برگرفتن یک گوی نامرئی می باشد.

۷- در حالیکه دستها را جدا از یکدیگر نگهداشته‌اید، بمدت ۳۰

ثانیه، با بینی نفس عمیق بکشید.

مسیر ارائه درمان

رعایت مسیر و ترتیب ذیل بر روی بدن، به منظور ارائه

درمان مبتنی بر اصول پایه شیاتسو الزامی می باشد:

۱- پشت

۲- رانها، ساقها و پاها (اندام تحتانی)

۳- بازوها، ساعدها و دستها (اندام فوقانی)

۴- شانها و گردن

۵- سر و صورت

● درمان بر روی سمت چپ بدن شروع و به سمت راست

ادامه می یابد.



● برای اطلاع از وضعیت ماساژور، به عکسها توجه کافی
مبذول دارید.

پشت



۱- در سمت چپ
بیمار و در وضعیت
سبزا بنشینید. در
حالیکه در وضعیتی
بسیار آرام و رها
نشسته‌اید، سعی کنید
آنچه را که در بدن و
ذهن بیمار می‌گذرد
تجسم و به صورت
کلیتی از انرژی کی
احساس نمایید.

۲- با ملایمت و اطمینان دست راست خود را بر روی تقعر پشت
بیمار قرار داده، بار دیگر کلیت انرژی بیمار را تعیین نماید.

۳- کف هر دو دست خود را در قسمت فوقانی پشت، در طرفین



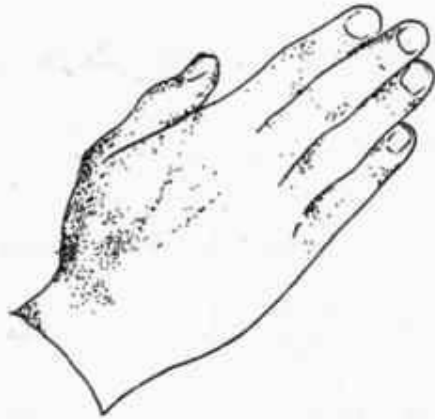


ستون فقرات قرار
دهید و با استفاده
از نیروی وزن، در
زمانیکه شما و
بیمار نفس را
بیرون می‌دهید
(بازدم)، فشاری به
سمت پایین وارد
آورید و بمدت چند
ثانیه در انتهای هر
بازدم نگهدارید.



فرآیند فوق را به
سمت پایین ادامه
دهید تا به قسمت
تحتانی ستون
فقرات برسید، این
روند را سه بار
تکرار نمایید.





(برای اطلاعات بیشتر به
فصل هفت، مبحث تشخیص
مراجعه نمایید).

۴ - دست

راست خود

را به شکل

کارد در

آورید

(دست‌کاری).

و در حالیکه

دست چپ را

بر روی

استخوان

خاجی



(ساکروم) بیمار قرار

می‌دهید، نوک انگشتان

دست راست را در تمامی

طول پشت در کنار ستون



فقرات حرکتی نفوذی و آره مانند بدهید. این حرکت را در هر طرف ستون فقرات سه مرتبه انجام دهید.

توجه نمایید که حرکت مزبور، حرکتی آره‌ای است نه مالشی و نوک انگشتان بایستی تا عمقی نفوذ نماید که بیمار احساس ناراحتی نکرده، بدن خود را منقبض نکند.

۵- فشاری ارتعاشی را به فضاهاى بین مهره‌ای وارد نموده، یک تا سه بار تکرار کنید.



۶- حرکت نوسانی

الف. برجستگی کف دستها را در فضای بین کتف و ستون فقرات در وجهی که به شما نزدیکتر است قرار دهید.

ب. بیمار را به گونه‌ای به عقب و جلو حرکت دهید

که تمامی بدن در حرکتی موجی مانند به نوسان درآید.



برجستگی کف دستهای
خود را بر روی عضلات
نوار مانند نوسان دهید.



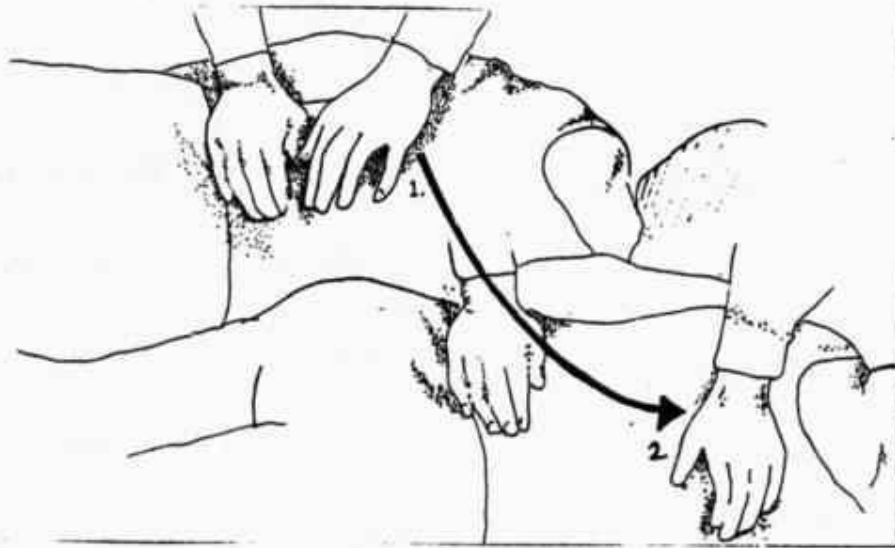
پ. در حالیکه به حرکت
نوسانی بیمار ادامه می دهید
دست راست خود را به سمت
قسمت تحتانی ستون فقرات
برانید و بدنبال آن دست چپ
را حرکت دهید. حرکت یک
در میان دستها را تا رسیدن
به قسمت تحتانی ستون
فقرات ادامه دهید.

ت. پس از رسیدن به تقعر ستون فقرات، به جنباندن با دست
راست ادامه و دست چپ را به سمت راست بخش فوقانی پشت
بیمار انتقال دهید. در این تکنیک، دست راست، مسیر دست چپ
را دنبال می کند.

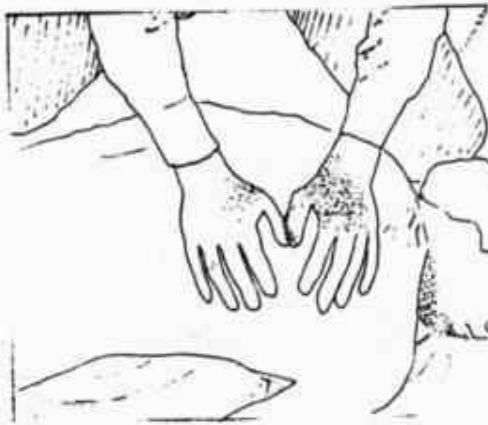
(۲) در حالیکه به گونه ای که گفته شده به ارائه ماساژ
می پردازید، به سمت بخش تحتانی پشت حرکت نموده، تمامی



تکنیک را سه بار تکرار نمایید.



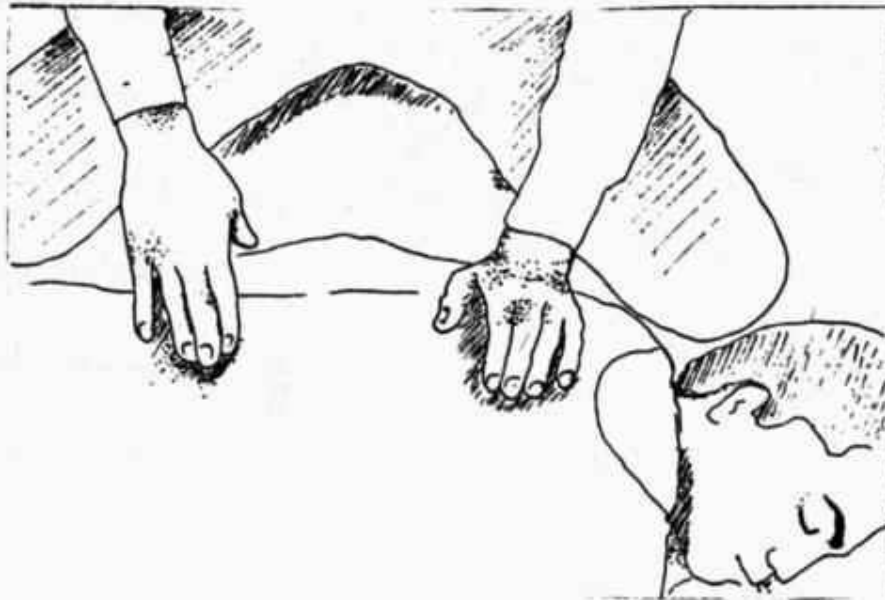
ث. به جای برجستگی کف دستها، از نوک انگشتان استفاده کرده، مراحل A تا D را تکرار کنید.



ج. صبر کنید تا بدن بیمار بتدریج به آرامش دست یابد. دست راست را بر روی تقعر پشت بیمار نگهدارید تا گرمایی را بین پشت بیمار و



دست خود احساس نمایید.



دست خود را به

آرامی بردارید.

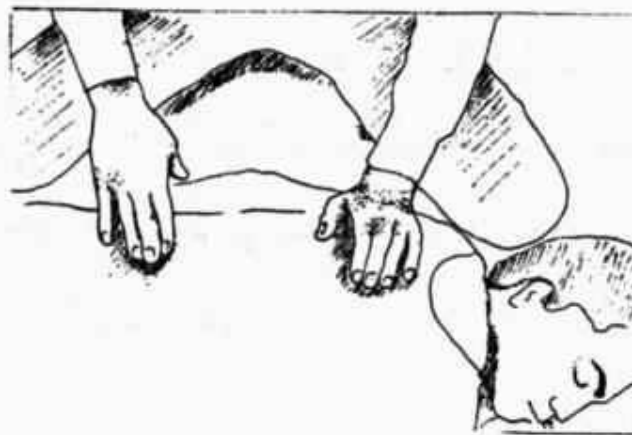
بخاطر داشته

باشید اگر در

طی انجام

شیاتسو

متمرکز باشید،



بیمار همچنان احساس می کند که دستهای شما بر روی پشتش

قرار داشته در حال جنبانیدن هستند. ماساژی که چنین احساسی



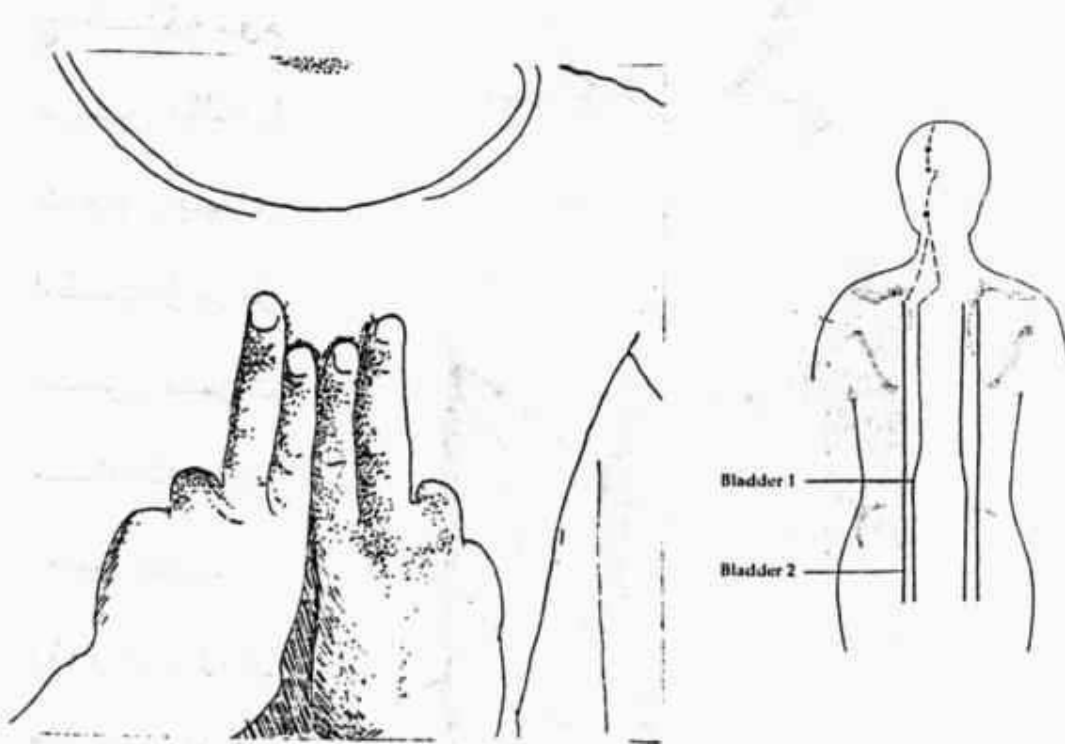


را در بیمار پدید
می آورد،
مکانیسمهای
وارهیدگی بدن
را بکار انداخته،
امکان جریان
انرژی را فراهم
میاورد.

۷- مریدین مئانه: مریدین مئانه تنها مریدینی است که در مبحث اصول پایه شیاتسو مورد بررسی قرار می گیرد. انرژی این مریدین سیستم عصبی خودکار را شارژ و با یازده مریدین اصلی دیگر مرتبط می کند. مریدین مئانه در طول هر طرف نخاع به دو شاخه تقسیم می شود. این شاخه ها بنوبه خود مریدین مئانه ۱ و ۲ نامیده می شوند.

الف. مریدین مئانه شماره یک به میزان دو پهنای انگشت از مرکز ستون فقرات فاصله دارد.





ب. به انجام شیاتسو بر روی شاخه اول مریدین مثانه پرداخته، بر روی هر تسوبو^۱ (نقطه انرژیمند) از این شاخه، فشاری رو به پایین اعمال نمایید و تا زمانیکه احساس گسیختگی از بین رفته و یکپارچگی حاصل شود به القاء فشار ادامه دهید. این مرحله را سه بار تکرار نمایید.

۱- اگر چه تسوبوها در حدود ۱ اینچ با هم فاصله دارند، دربارہ محل دقیق آنها نگران نباشید. در واقع با تمرین، انگشتان شما محل دقیق تسوبوها را در خواهند یافت. القاء فشاری مناسب با زمانی کافی و تداوم آن بر روی هر نقطه از اهمیت بیشتری برخوردار می باشد.





ج. شاخه دوم
مریدین مئانه را
که چهار پهنای
انگشت از مرکز
ستون فقرات
فاصله دارد،
تعیین نمایید.
(۱) و بر روی
هر تسوبو در

طول این شاخه به ارائه شیاتسو و القاء فشار پردازید.

فرآیند را حداکثر سه مرتبه به انجام برسانید. بمحض فرو رفتن انگشتان شست در هر تسوبو، هر دو دهنده و گیرنده ماساژ بایستی همزمان بازدم نمایند و در طی ادامه القاء فشار بایستی با نظم معمول خود تنفس کنند.





۸- اسکاپولا (کتف)

به ارائه شیاتسو بر روی شانه‌ها مشغول شوید. بدین منظور، شانه‌ها را با ملایمت بسوی یکدیگر بالا بکشید و سپس این عمل را بطور متناوب بر روی هر یک از شانه‌ها انجام دهید (صفحات ۱۹۰-۱۸۸). این عمل به تعیین محدوده حرکتی شانه‌های بیمار کمک می‌کند.







الف. بازوی بیمار را به عقب بکشید، آرنج را خم و ساعد را به پشت بچرخانید. به توانایی تحمل بیمار توجه داشته باشید.



ب. بازوی بیمار را با پای نزدیک حمایت کنید.



پ. شانه بیمار را با دست خارجی خود بالا ببرید.
ت. در حالیکه به حرکت اسکاپولا (استخوان کتف) توجه
می‌نمایید، با ملایمت شانه را بالا نگهدارید.



ت. انگشت شست خود را در کنار لبه مهره‌ای اسکاپولا قرار

دهید.

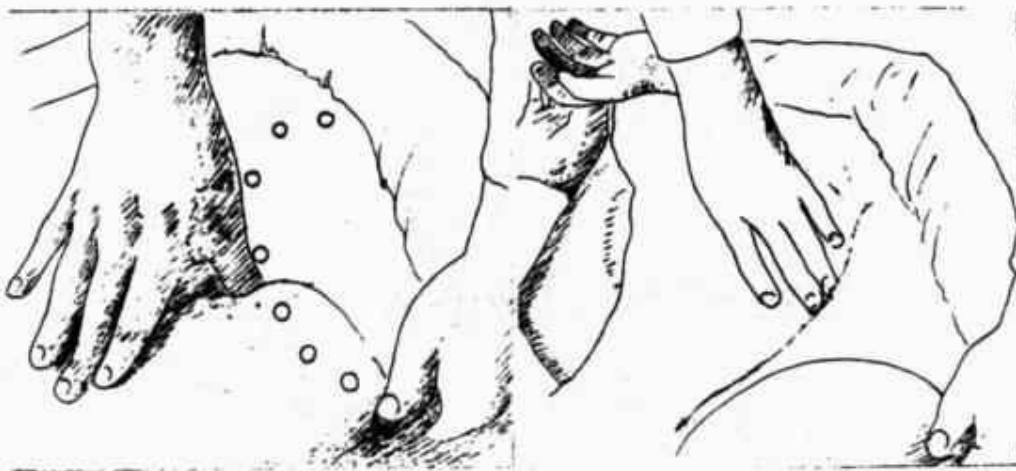




ث. وزن خود را از ناحیه هارا (مرکز ثقل) به عقب منتقل نمایید و



در حالیکه اسکاپولا را بالا می کشید، اجازه دهید انگشت شست
به زیر کتف فرو برود.



عمل فوق را بر روی تمامی نقاط تسوبو (نقاط انرژیمند) در طول لبه استخوان کتف انجام و هر نقطه را به مدت زمان کافی تحت فشار قرار دهید.

ج. چنانچه در ناحیه شانه انقباض و چسبندگی وجود دارد، در ابتدای انجام تکنیک فوق، شانه را به طور فعال به بالا و پایین حرکت دهید و دستتان را که به شکل کارد درآورده‌اید به زیر اسکاپولا فرو کنید. پس از برقراری جریان انرژی، فشار را همچنانکه در مرحله توضیح داده شده، در طول تمامی لبه استخوان کتف وارد و نگهدارید.

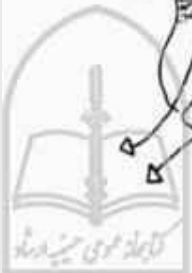
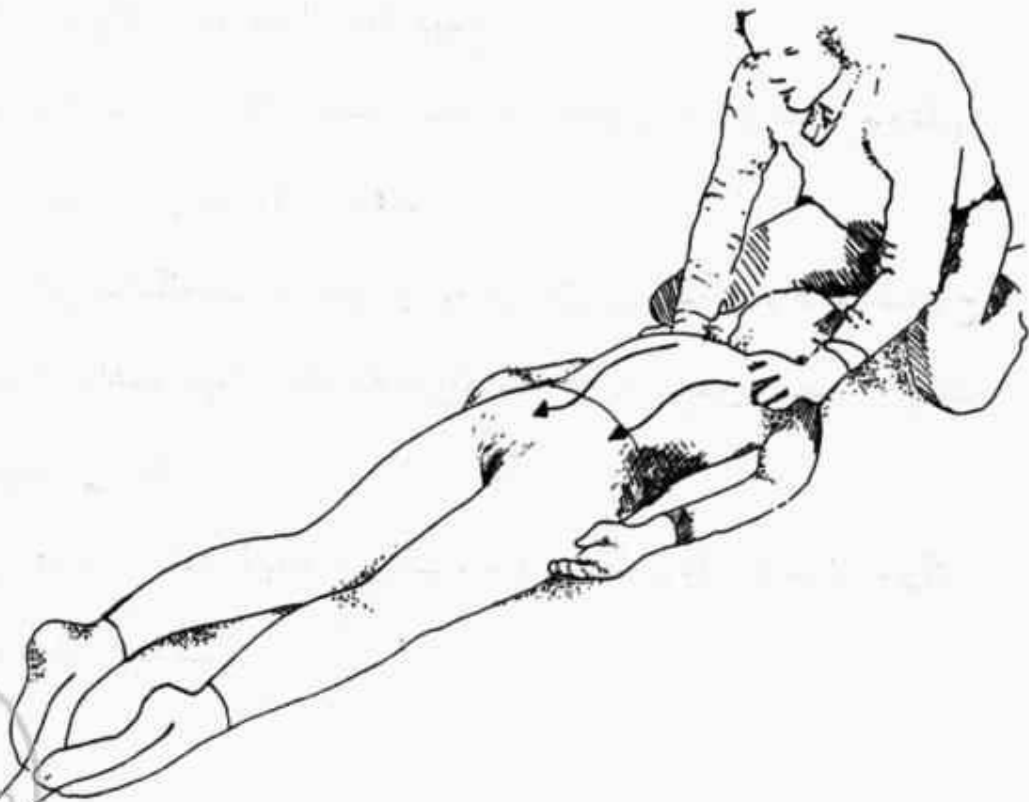
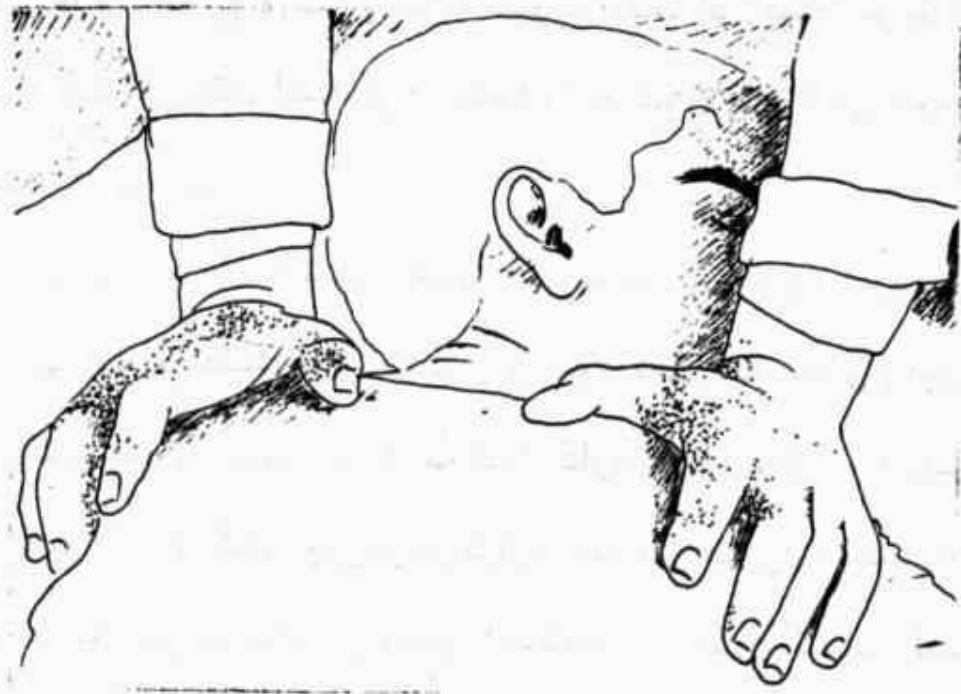
۹- در بالای سر بیمار بنشینید.

الف. برجستگی‌های کف دست‌ها را بر روی لبه‌های فوقانی استخوانهای کتف قرار دهید.

ب. در حالیکه تمرکز خود را به جریان کی بسوی پاها و خروج کی از پاهای بیمار متوجه می‌نمایید، به تمام بدن بیمار حرکت نوسانی بدهید.

پ. هر دو شانه را به سوی هم و سپس بطور یک در میان حرکت نوسانی بدهید.





۱۰- به سوی دیگر بدن بیمار چرخیده، در نزدیکی کتف وی بنشینید و مراحل الف تا ی را تکرار نمایید.

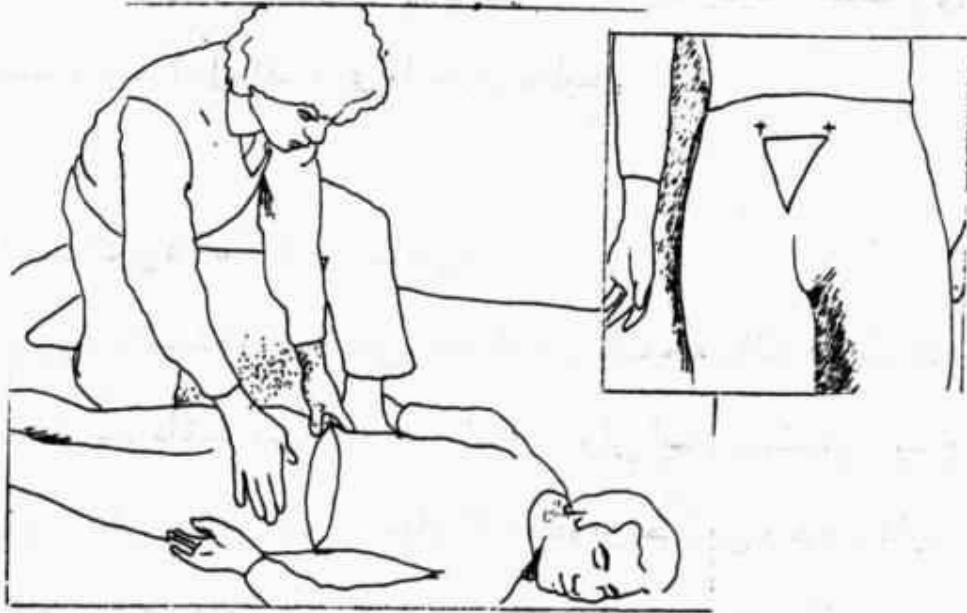
۱۱- ساکروم (استخوان خاجی)

ساکروم یا استخوان خاجی، استخوانی صفحه مانند در قاعده نخاع می باشد. بر روی هر لبه نزولی این استخوان پنج فرورفتگی بنام سوراخهای استخوان خاجی وجود دارد. بمنظور تعیین محل فرورفتگی سوراخها، دو برجستگی توپ مانند را در محل اتصال استخوانهای لگن به استخوانهای خاجی پیدا کنید. سوراخها مستقیماً در طرف داخل و دقیقاً زیر این برجستگی ها قرار دارند.

الف. با انگشتان شست به هر فرورفتگی در طرفین خط وسط فشار وارد و یک تا سه مرتبه تکرار کنید.

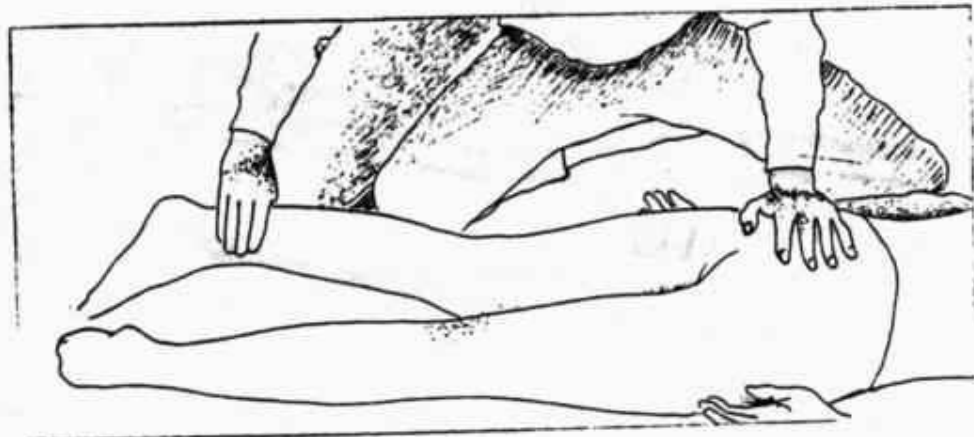
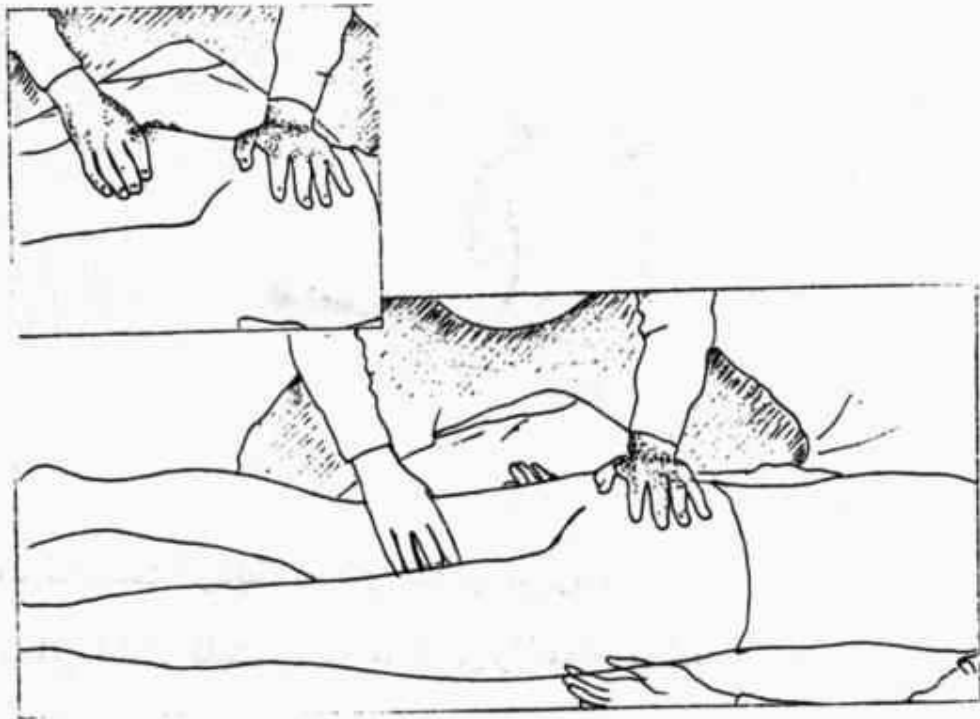
ب. دستها را بر روی هم و بر روی استخوان خاجی قرار داده و هنگام بازدم اعمال فشار نمایید.



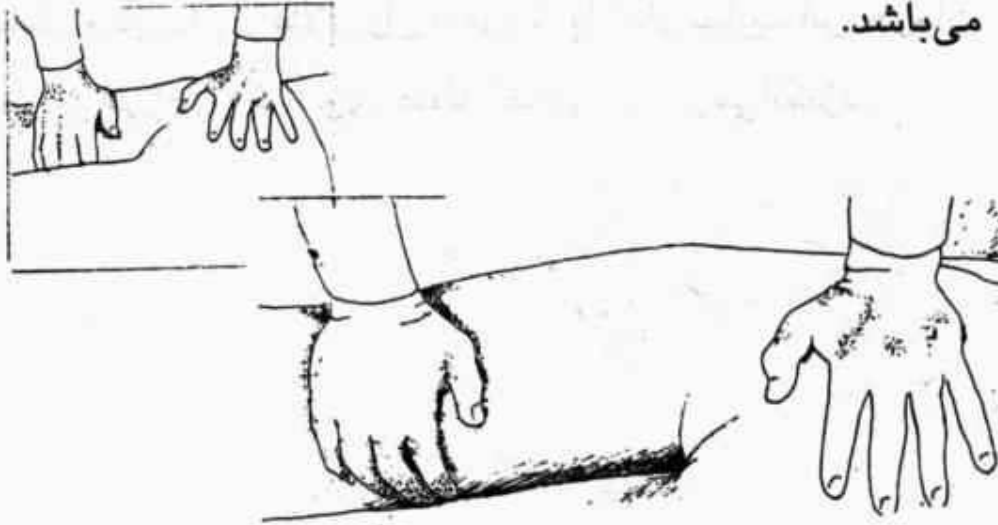


اندام تحتانی

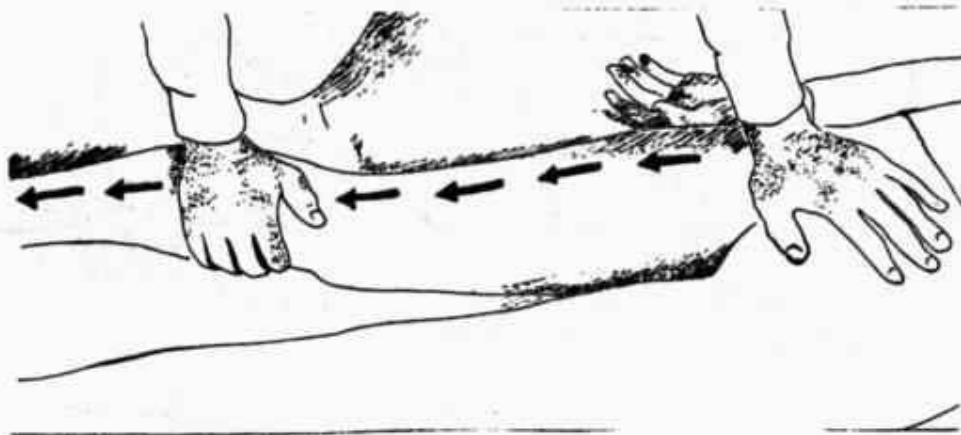
۱ - شیاتسو بر روی اندام تحتانی را با حرکات توأم چلانندن، مالش و نوسان از بالای ران تا قوزک، پا آغاز نمایید. این حرکات جریان انرژی را به سوی حیطه تحتانی بدن برمی انگیزد.

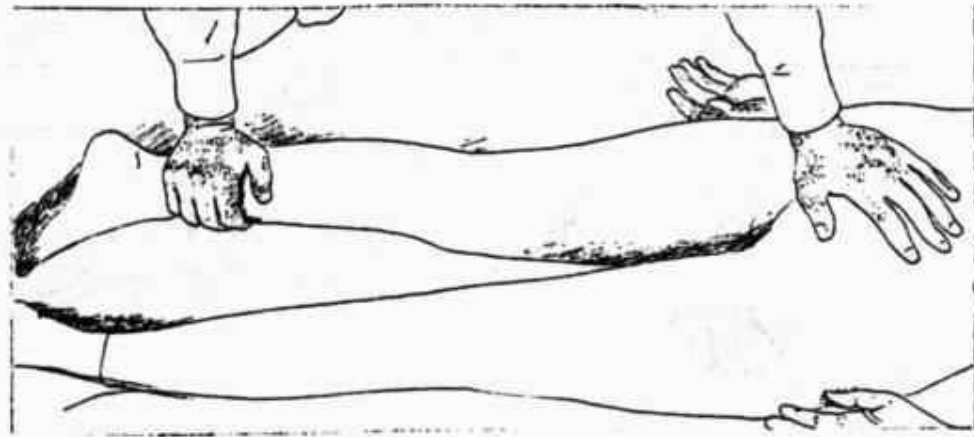


۲- دستی را که به سر بیمار نزدیکتر است بر روی استخوان
خاجی و بی حرکت قرار دهید. این دست، دست حمایت کننده
می باشد.

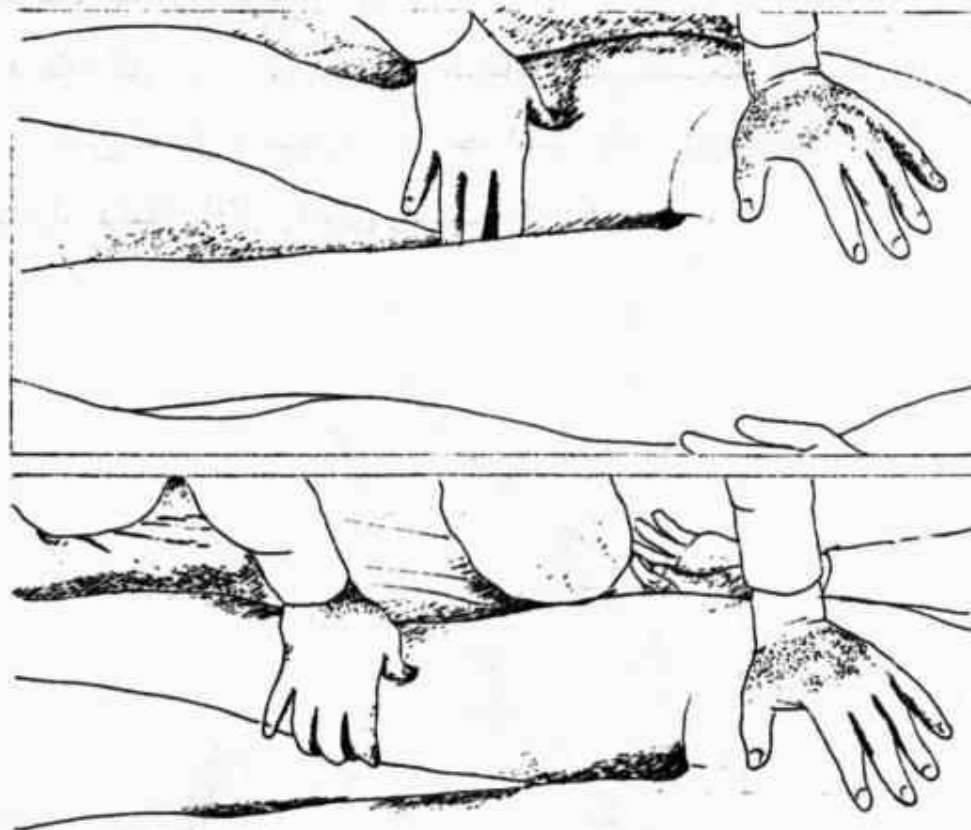


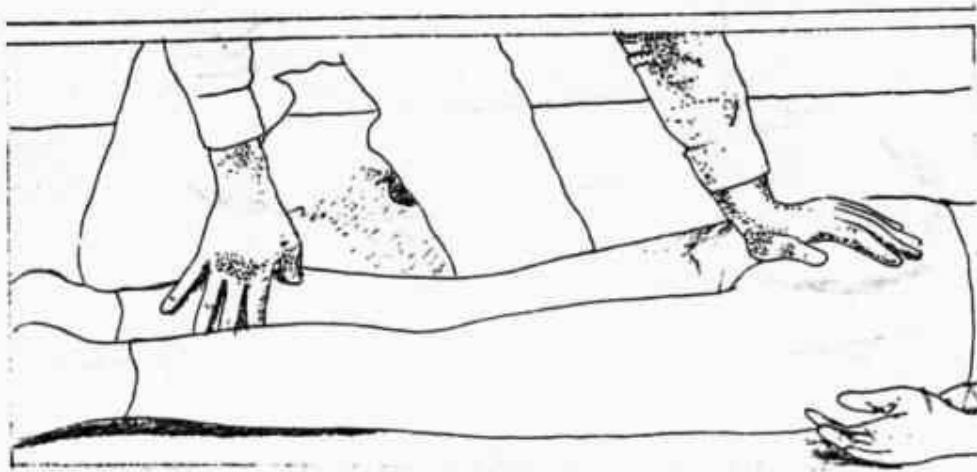
الف. با دست نزدیک به پای بیمار، بر روی ران
و ساق، فشار ثابت رو به مرکزی را اعمال نمایید.





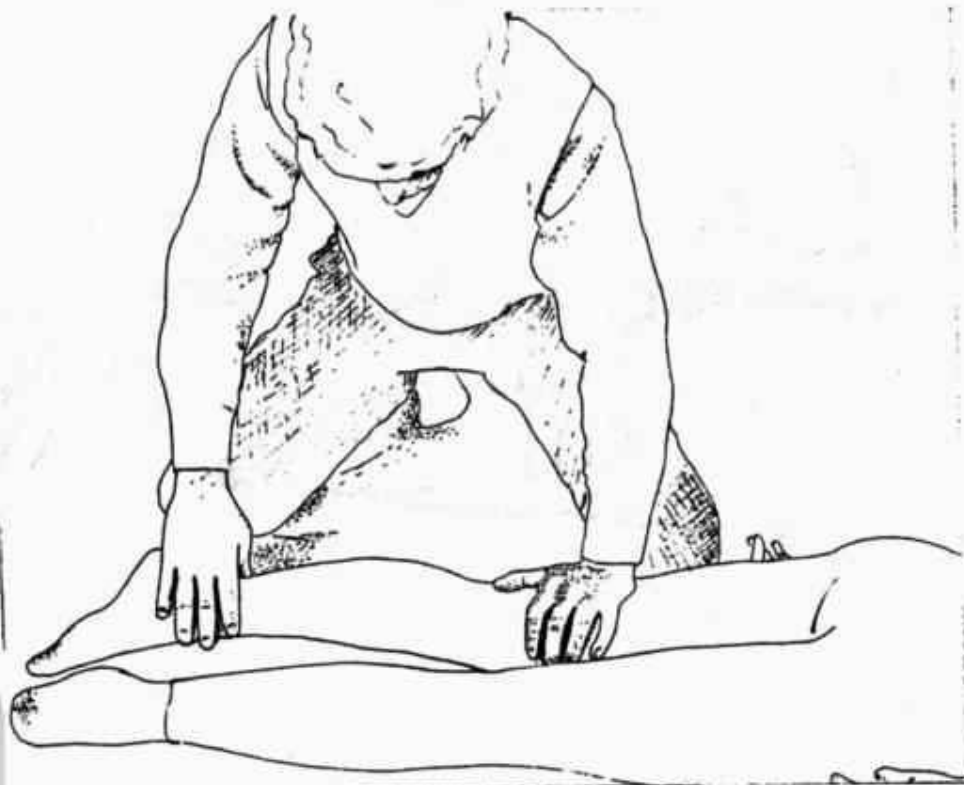
ب. مرحله ۲ الف را با استفاده از انگشت شست تکرار کنید.



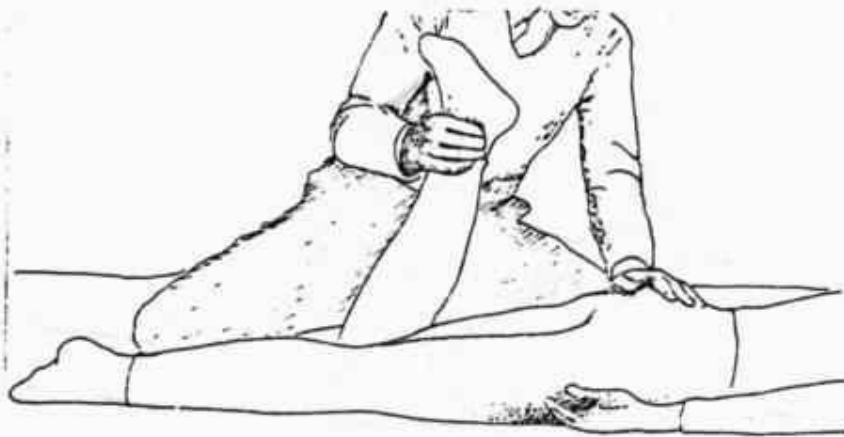


پ. مرحله الف را تکرار نمایید.

اگر هنگام کار بر روی ساق پا احساس می‌کنید که در حال از دست دادن تعادل هستید، دست حمایتگر را بر روی ناحیه‌ای از پشت ران دقیقاً بالای زانوی راست قرار دهید.



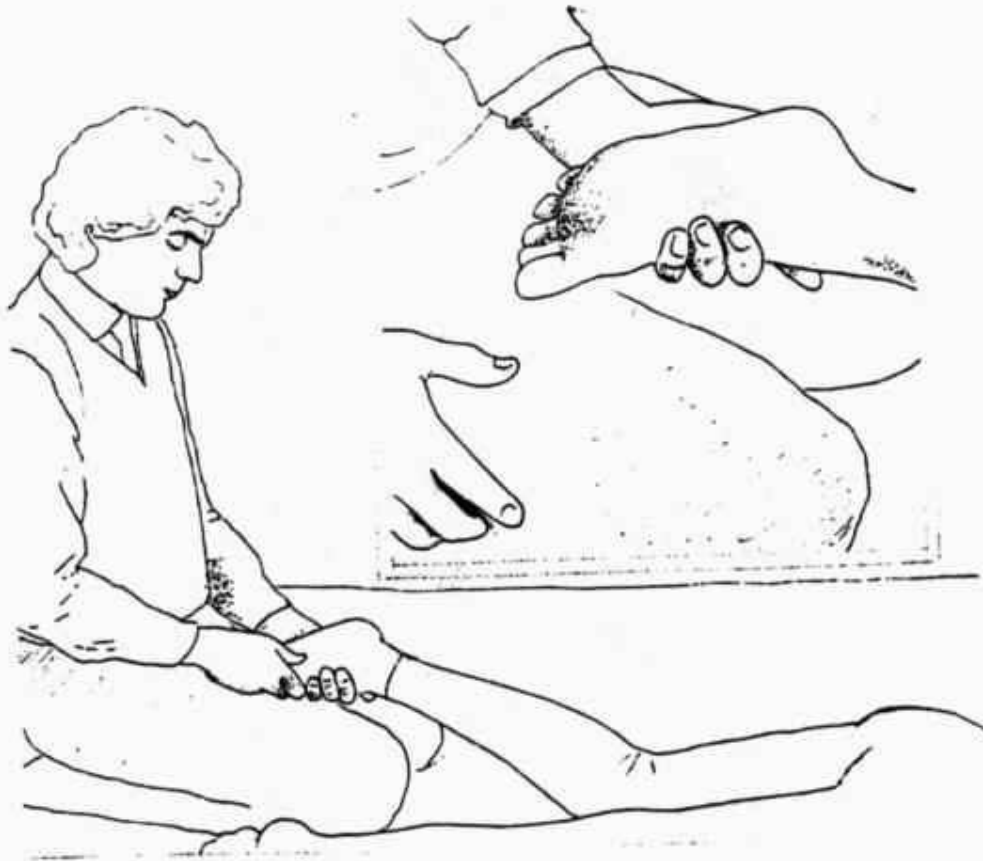
۳- با خم کردن زانو، پارا از زمین جدا و با ملایمت بطرف ناحیه لگن برانید.



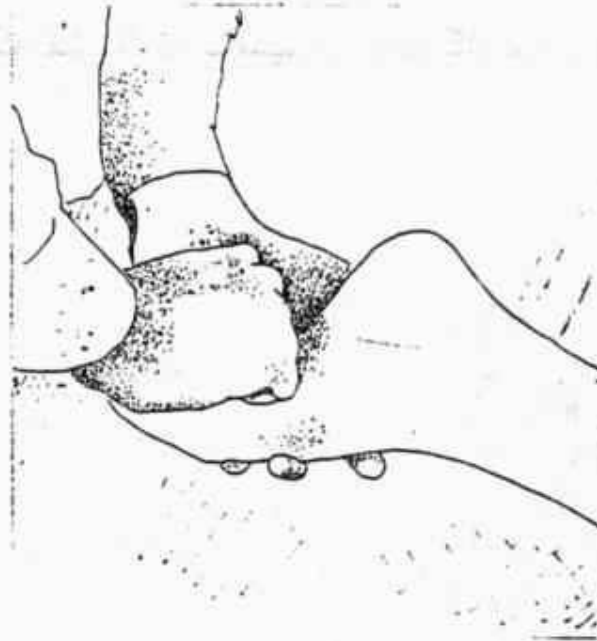
از توانای کشش ران‌ها آگاه باشید. پارا به آرامی بر روی زمین قرار دهید.



۴- در وضعیت دو زانو بنشینید، پای بیمار را بلند کرده و اجازه دهید در دستهایتان آرامش یابد.



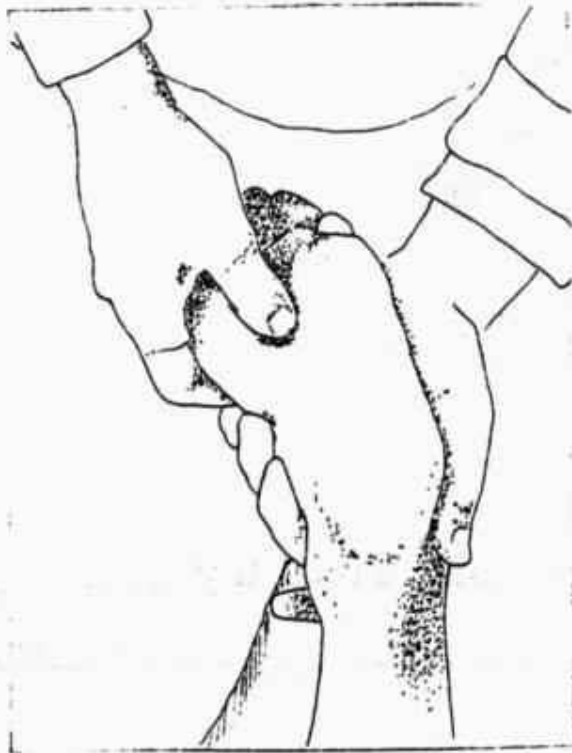
الف. به پا ککش بدهید تا تاندون آشیل انبساط یابد.
ب. در حالیکه دست را به صورت مشت در آورده‌اید با بند انگشتان تمامی کف پا را ماساژ دهید.



پ. در کف پا، از پاشنه تا هر انگشت خطی فرضی رسم کرده و با انگشت شست بر روی خطوط مزبور ماساژ دهید.



ت. نقطه مرکزی کف پا را با فشردن، تداوم فشار و ارتعاش تحریک نمایید. این نقطه، اولین تسوبو در مریدین کلیه می باشد. و یوسین بمعنای «چشمه خروشان» نامیده می شود و برای احیاء فردی که غش کرده یا بیهوش شده کاربرد دارد.



ث. قاعده انگشت کوچک پارا بفشارید، بچرخانید و سپس با ملایمت به سمت خارج بکشید. ممکن



است صدای ترق و تروقی را بشنوید که بمعنای آزاد شدن انرژی راکد شده می باشد. عمل مزبور را بر روی تمامی انگشتان پا تکرار نمایید.

ج. بانوک

انگشتان،

فضای بین

استخوانهای

ماتارسال را

روی پشت پا

تحت فشار قرار

دهید.

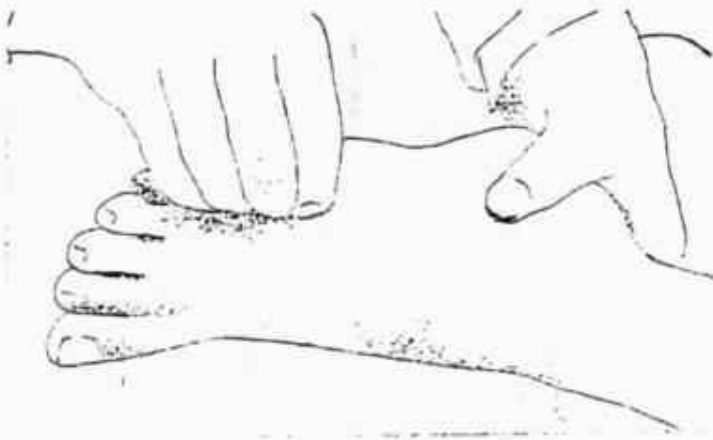
۵- با بستن زانوها، پاها را به سوی ناحیه لگن برانید و توجه داشته باشید کدام پا به ناحیه لگن نزدیکتر می باشد.

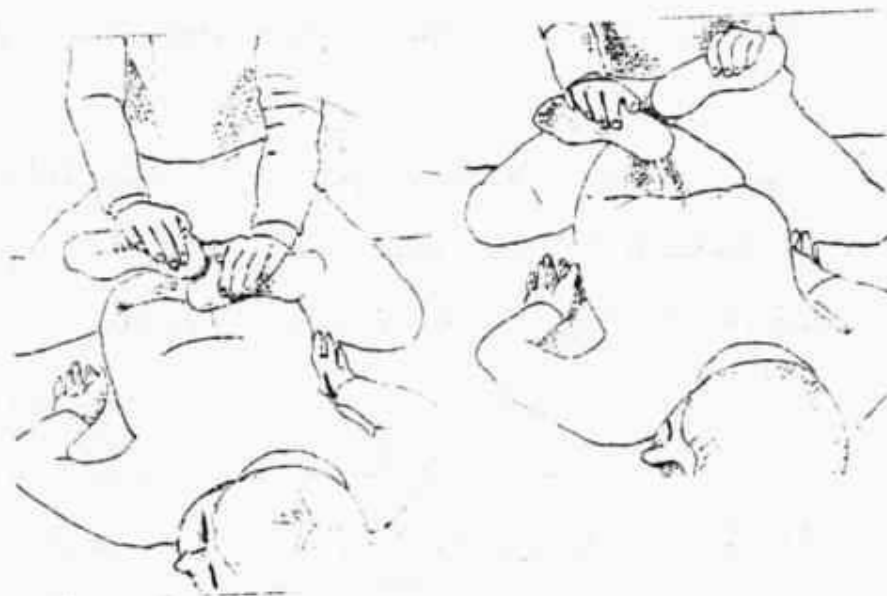
الف. پای را که به ناحیه لگن نزدیکتر می باشد بطور متقاطع در زیر پای دیگر قرار دهید.

ب. در حالیکه ساقها در وضعیت متقاطع قرار دارند، آنها را به سوی ناحیه لگن برانید و چند ثانیه صبر کنید تا عضلات پشت و ران بیمار، منبسط و رها شوند. به آرامی پاها را به وضعیت طبیعی باز گردانید.

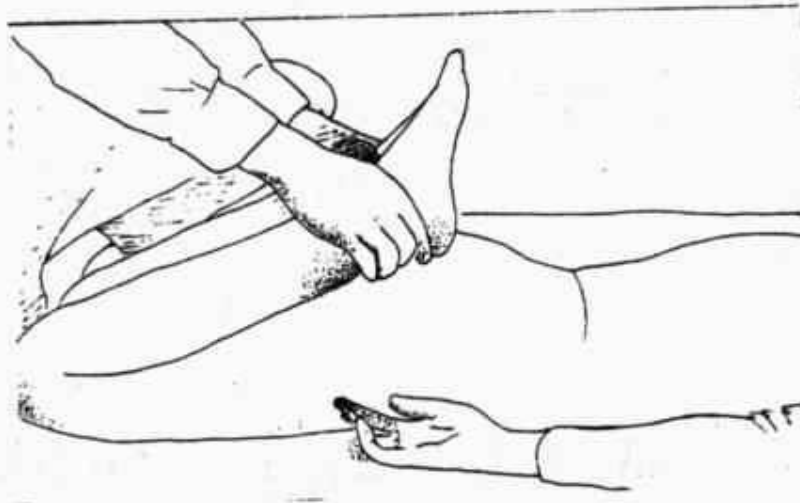
پ. وضعیت تقاطع ساقها را معکوس نمایید.

ت. بار دیگر ساقها را به سوی ناحیه لگن خم کرده، نگهداشته و رها کنید.





ث. ساقها را از وضعیت متقاطع خارج کرده و همچنانکه در مرحله ۵ ذکر شده بسوی ناحیه لگن برانید. اینک که تعادل ناحیه لگن بازگشته، ظرفیت خم و بسته شدن زانوها با هم برابر شده است.



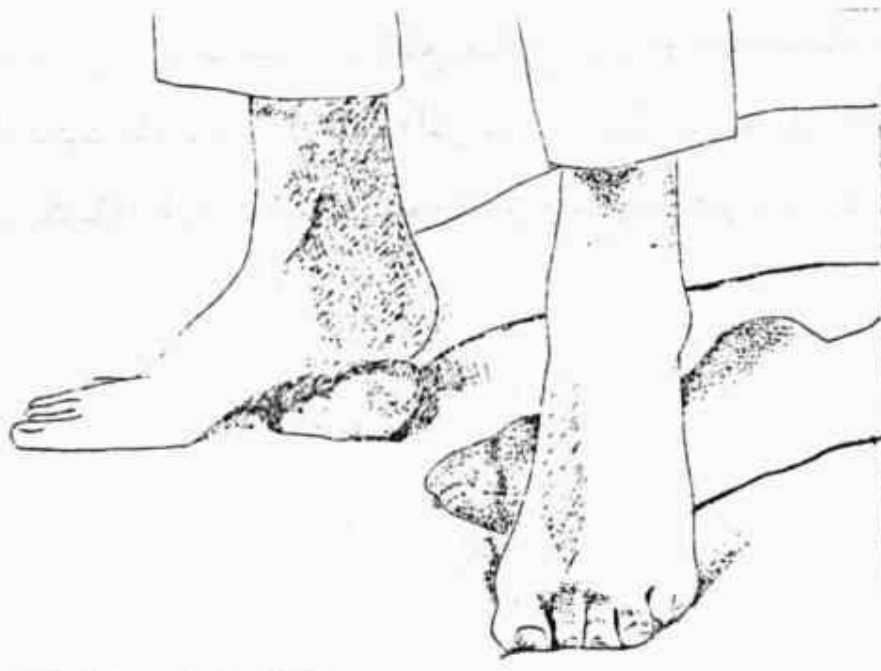
۶- پای دیگر بیمار را در دستها گرفته، مرحله ۴ را تکرار نمایید.

۷- اینک بر کف پاهای بیمار بایستید.

الف. و در حالیکه از بالا تا انتهای کف پا قدم می‌گذارید، بطور متناوب فشار وارد نمایید. بخاطر داشته باشید از قرار دادن پاها بر روی انگشتان بیمار پرهیز نمایید.

ب. در وضعیتی ثابت بایستید و وزن خود را چند مرتبه از چپ به راست و از عقب به جلو و بالعکس منتقل نمایید. این عمل را در چند ناحیه از کف پا تکرار کنید.





- ۸- مراحل ۱ و ۲ را بر روی پای مقابل تکرار نمایید.
- ۹- به آرامی در کنار بیمار بنشینید و دست خود را با اعتماد به نفس بر روی کمر بیمار قرار داده، انجام شیاتسو بر پشت را به پایان رسانید.

تغییر وضعیت

تغییر وضعیت بیمار مرحله‌ای بسیار مهم از درمان می‌باشد و بایستی با دقت با این نقطه عطف برخورد شود. افراد عادی از روزی تا روزی دیگر استرس و تنش بیشتری را تجربه می‌نمایند. بنابراین حتی اگر در طی مرحله اول درمان بطور



نسبی به آرامش و وارهدگی دست یافته باشند، هدایت بیمار به سوی حرکتی خود انگیزته سبب می شود تا سفتی و انقباض مجدداً بیمار را در برگیرد. مشاهده جانوران نمونه مناسبی را از چگونگی تغییر وضعیت ارائه می دهد. حیوانات به آهستگی و بتدریج بدن خود را حرکت می دهند گویی در طی انجام این حرکات به تعمق مشغولند.

از آنجایی که انتقال وضعیت بیمار تأثیر بسیاری در نتیجه درمان برجای می گذارد، نبایستی فراموش شده و صرف نظر شود. علیرغم اینکه حرکات ساده‌ای چون کشش، غلطش و ضربات ملایم می توانند تأثیری عمیق بر بدن بر جای نهند. اغلب شیاتسو دهندگان تمایل دارند از تکنیک‌های پیچیده‌تری استفاده نمایند. هدایت دقیق بیمار در طی انتقال وضعیت درمان را یکپارچه می نماید و روشی برای برانگیختن وارهدگی آگاهانه‌ای است که فراموش شده است. هنگامی که با دستهایتان، بازوها و بدن بیمار را هدایت می کنید تا وضعیت خود را تغییر دهد از وی بخواهد انتقال را با بازدم شروع و به پایان برساند. اینک به بیمار کمک نمایید تا بر پشت بخوابد.



اندام فوقانی



۱- کف دستها را بروی شانه‌های بیمار قرار داده، وزن خود را به جلو انتقال و فشار دهید.



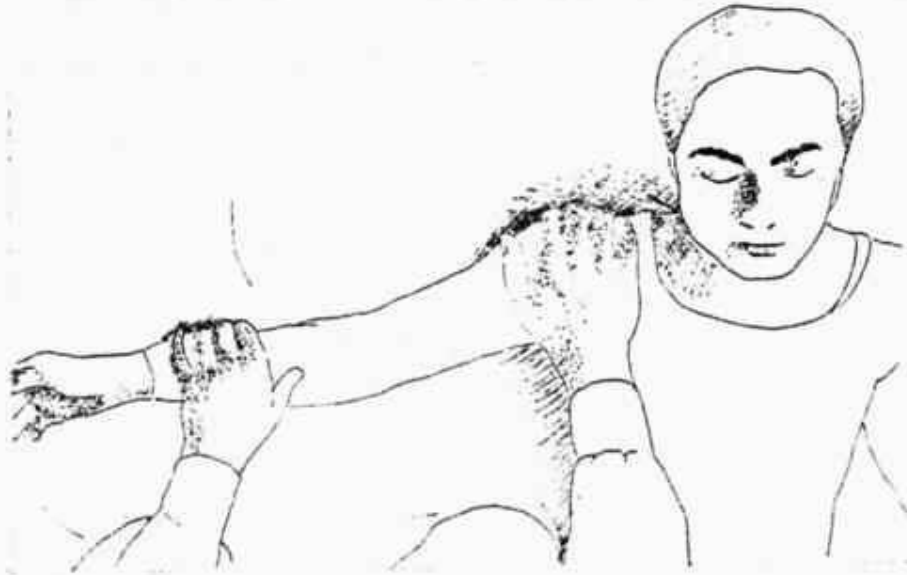
۲- کف دست نزدیک به بیمار را بر روی شانه قرار داده، با کف دست دیگر حرکات چلانندن، مالشی و نوسانی را همانطور که در مبحث اندام تحتانی توضیح داده شده، اجراء نمایید.



۳- دست حمایتگر را بر روی شانه قرار دهید و با کف دست دیگر فشار نگهدارنده‌ای را به وجه داخلی بازو وارد کنید. از وقایعی که همزمان در زیر هر دو دست می‌گذرد آگاه باشید.



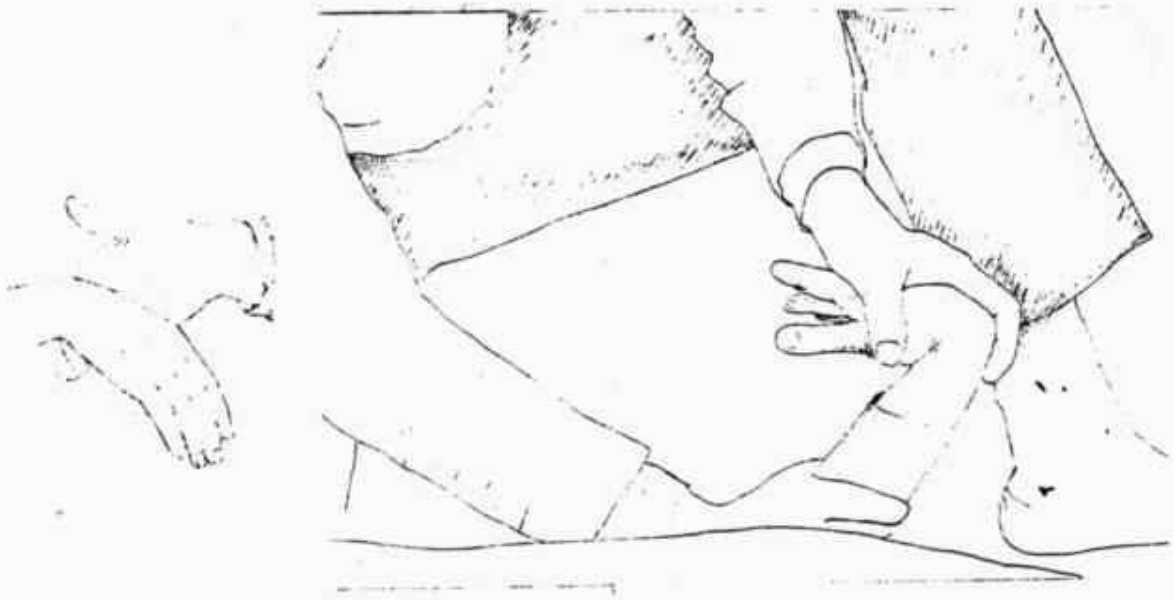
الف. با انگشت شست مرکز بازو را به داخل فشار دهید.



ب. بار دیگر با کف دست به بازو فشار وارد نمایید.



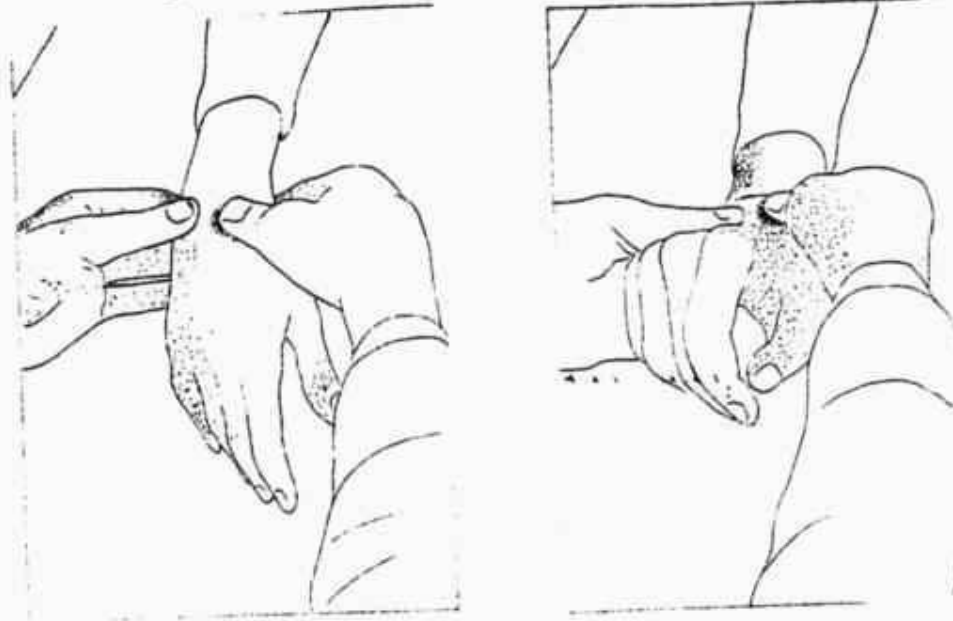
۴- با ملایمت مچ را به حداکثر تیران تحمل بیمار، تحت کشش قرار دهید و این عمل را در همه جهات به انجام برسانید. مچ دست و مفاصل دیگر مکانهای اصلی رکود و انسداد انرژی می‌باشند. کشش را ادامه دهید تا انرژی در دستها جریان یابد.



در حالیکه کف دست بیمار رو به پایین می‌باشد، با انگشتان نشانه وجه تحتانی مچ دست را نگهداشته انگشتان شست

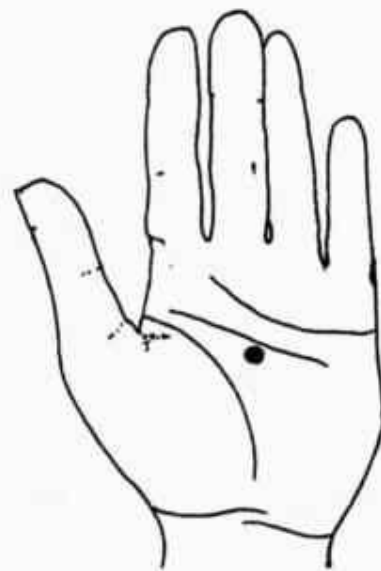
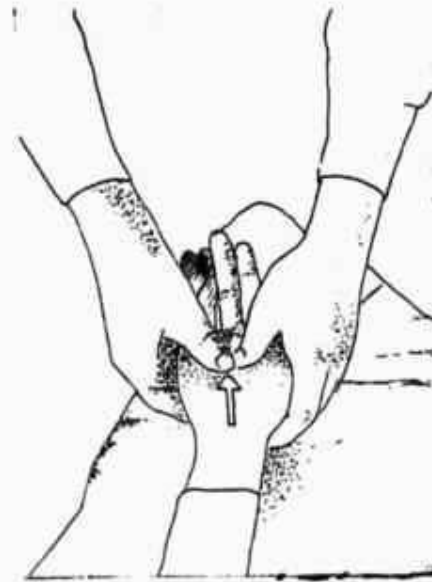


را روی وجه فوقانی استخوانهای مچ قرار دهید.
 ۵- مچ را با سرعت به عقب و جلو حرکتی ناگهانی دهید. در این
 حال ممکن است صدای ترق و تروقی بشنوید که کلسیفیکاسیون
 و کریستالیزاسیون انرژی مسدود شده را نشان می‌دهد.



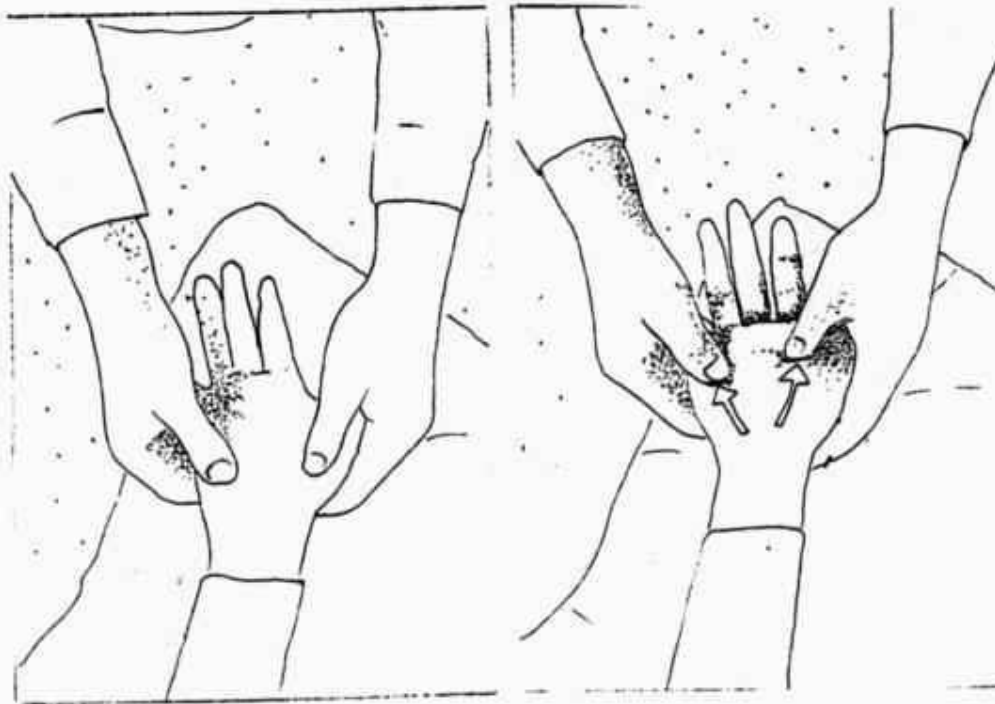
۶- کف دست بیمار را با انگشتان کوچک باز و با انگشت شست
 مرکز کف دست را سه بار فشار دهید.





الف. فشار را دقیقاً در مرکز کف دست وارد کرده، به فشردن ادامه داده و سه مرتبه به نوسان درآورید. این نقطه، نقطه شماره هشت مریدین قلب، منقبض کننده قلب یعنی روکیو (Rokyu) بمعنای «مکان اضطراب» می باشد.

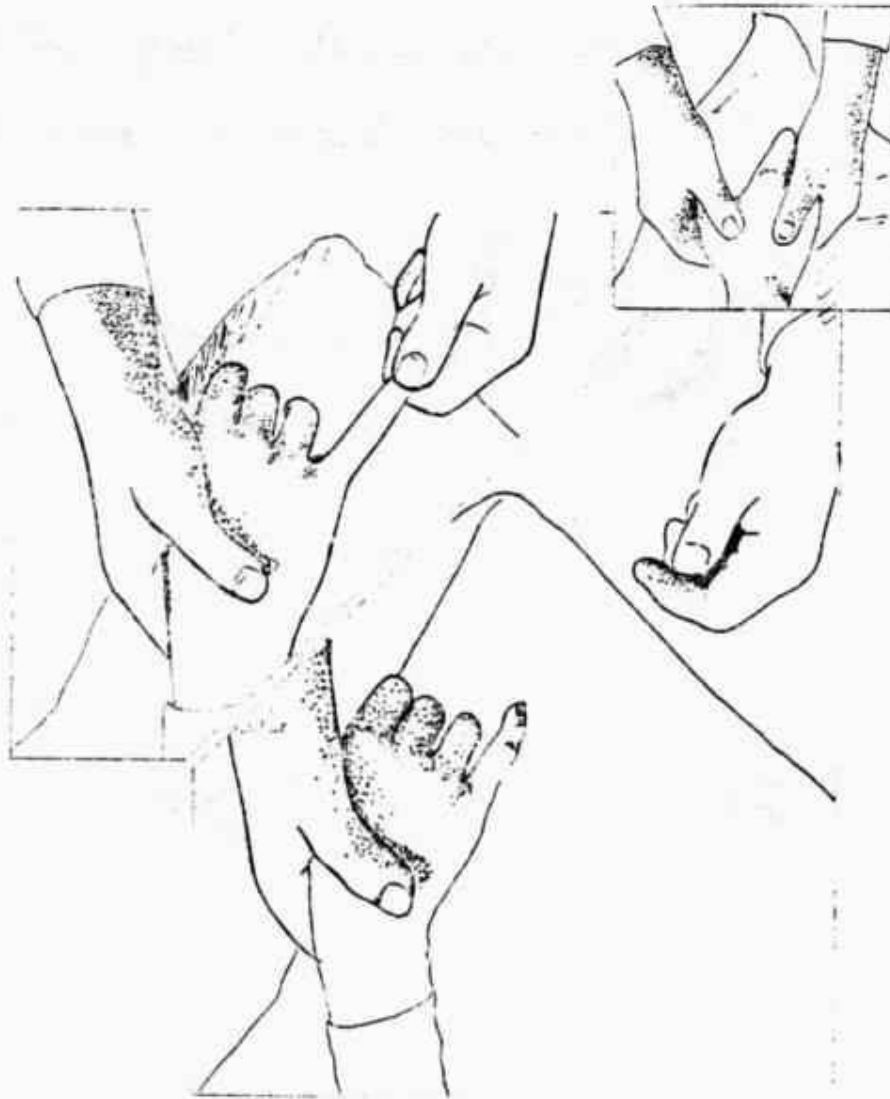




ب. با انگشت شست به لبه‌های خارجی کف دست به اعمال فشار بپردازید.

۷- دست بیمار را بچرخانید و با انگشت شست بر قلّه پرده نرم بین انگشت نشانه و شست بیمار فشار وارد نمایید. این نقطه، نقطه شماره چهار مریدین روده بزرگ بنام گوکوکو (Gokoku)، به معنای برخورد رشته کوهها می‌باشد.





۸- هر بند انگشت کوچک را با ملایمت بچلانید.

الف. انگشت را بچرخانید و حرکتی ناگهانی بدهید. این عمل سیستم مریدین را که با انگشت در ارتباط است تحریک و شارژ می نماید.

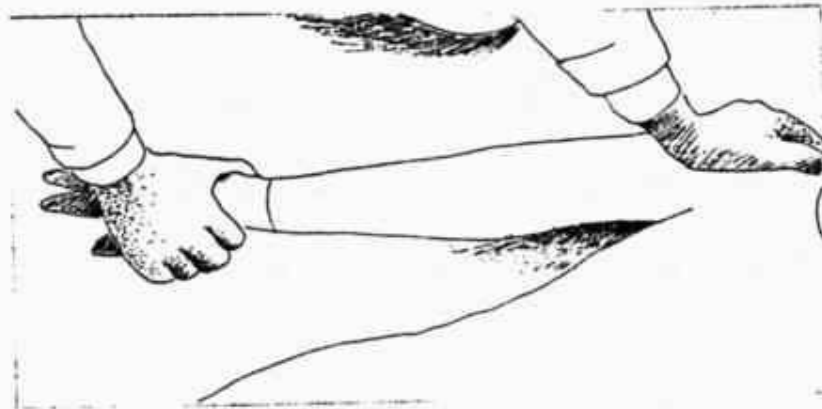
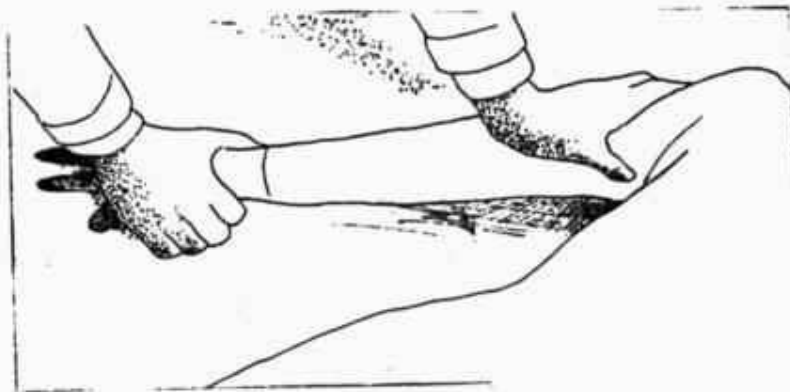
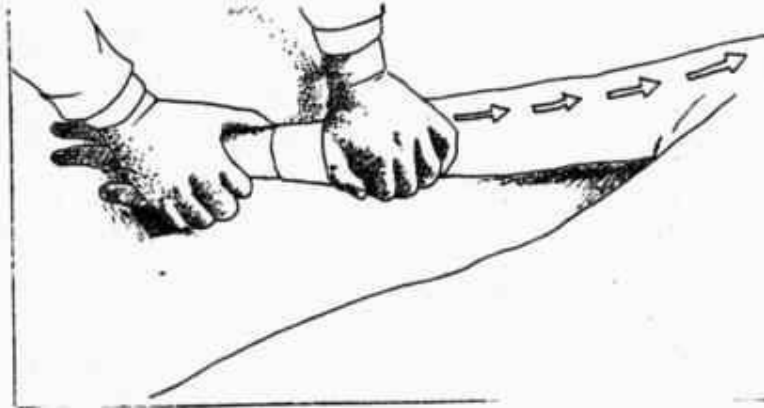
ب. این عمل را بر روی هر یک از دیگر انگشتان تکرار کنید.

۹- تمامی دست بیمار را بمدت چند ثانیه به ملایمت فشار دهید.

۱۰- اندام فوقانی را چنان بچرخانید تا سطح خارجی در اختیار

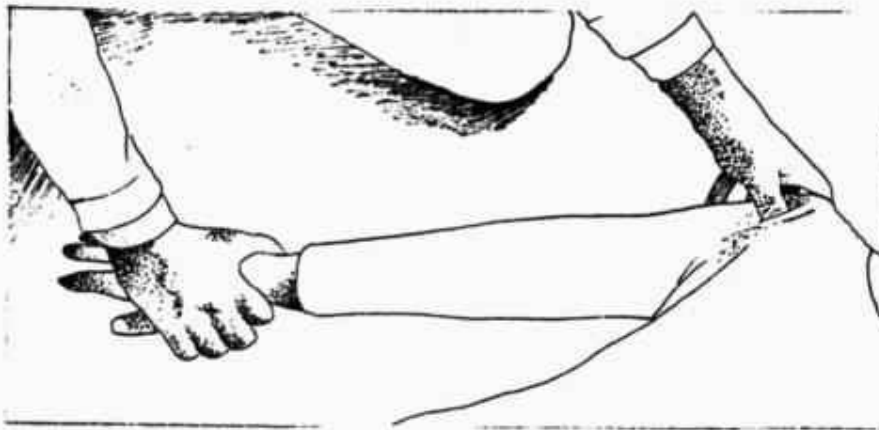
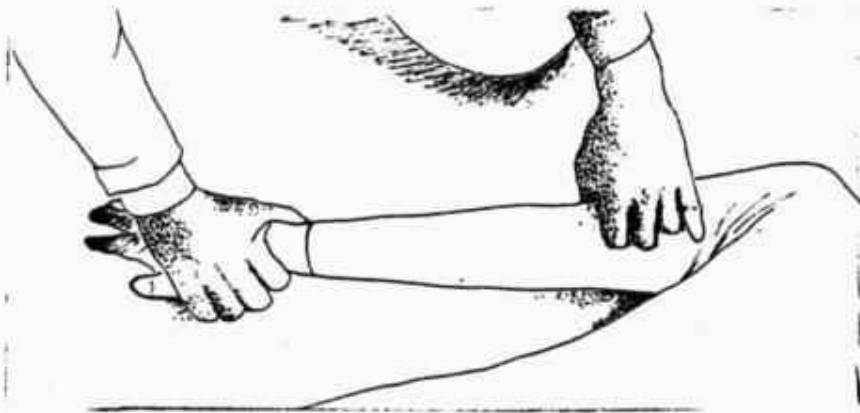
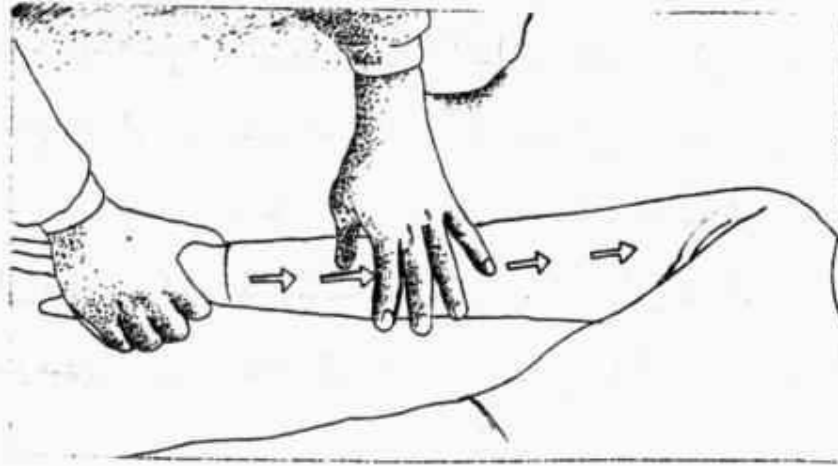


قرار گیرد. مچ بیمار را با دست حمایتگر نگهدارید و با کف دست،
وجه خارجی اندام فوقانی را ماساژ دهید.



الف. وجه میانی اندام فوقانی را از مچ به شانه با انگشت شست
ماساژ دهید.





ب. بار دیگر وجه خارجی اندام فوقانی را از مچ به شانه با کف دست ماساژ دهید.



۱۱- در حالیکه مچ دست بیمار را نگهداشته‌اید با ملایمت به بالا و عقب سر بیمار بکشید و همچنانکه در سایر تکنیکها رعایت می‌نمایید، بر آنچه که ممکن است بیمار احساس و در هر مرحله از درمان تجربه کند، آگاه باشید. تجربه نمایید این تکنیک امکان می‌دهد وجهی از بدن که با کشش هم سومی باشد بتدریج بازو رها می‌شود.





الف. به هر دو اندام فوقانی در بالای سر بیمار کشش وارد
نمایید.

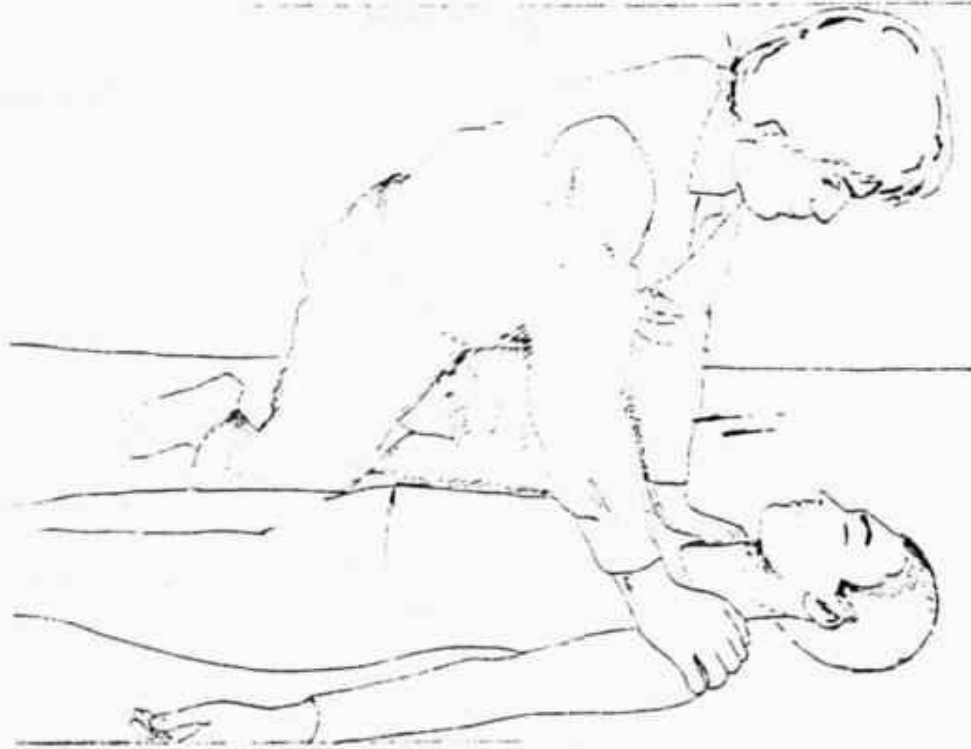




ب. ابتدا اندام فوقانی سمت راست را که بر آن شیاتسو انجام می‌دادید در کنار بیمار قرار دهید. اینک بر اندام فوقانی چپ کشش اعمال نمایید.

۱۲- در کنار بازوی چپ قرار گرفته مراحل ۲ تا ۱۰ را تکرار نمایید.





۱۳- کف دستها را بر روی شانه بیمار قرار داده و هرگونه تغییر در احساس کلی بازوها، ساعدها و دستهای بیمار را ارزیابی کنید.

۱۴- در حالیکه در کنار بیمار نشستہ و برها را تمرکز می‌نمایید، با احساساتی که اینک بیمار در بخش فوقانی بدن تجربه می‌نماید هماهنگ شوید. بنین ترتیب در می‌یابید که بیمار سبکی و آرامش را تجربه می‌کند و انرژی، بطور فعال از نواحی که شما بر آن شیاتسو انجام داده‌اید، جریان می‌یابد.



شانه‌ها و گردن

شانه‌ها

۱ - در
حالیکه پشت
و گردن
بیمار را
حمایت
می‌کنید،
بیمار را به
وضعیته
نشسته
هدایت
نمایید.
بسیاری از
مردم به
علت ابتلا به
بیماریهای



روده‌ای یا دستگاه تولید مثل نمی‌توانند صحیح بنشینند، در اینحال زاویه پشت را با نشاندن بیمار بر روی یک بالشت تغییر دهید تا بتواند با ستون فقرات راست و مستقیم بنشیند. وارهدگی و آرامش بیمار در طی درمان شیاتسو از اهمیت

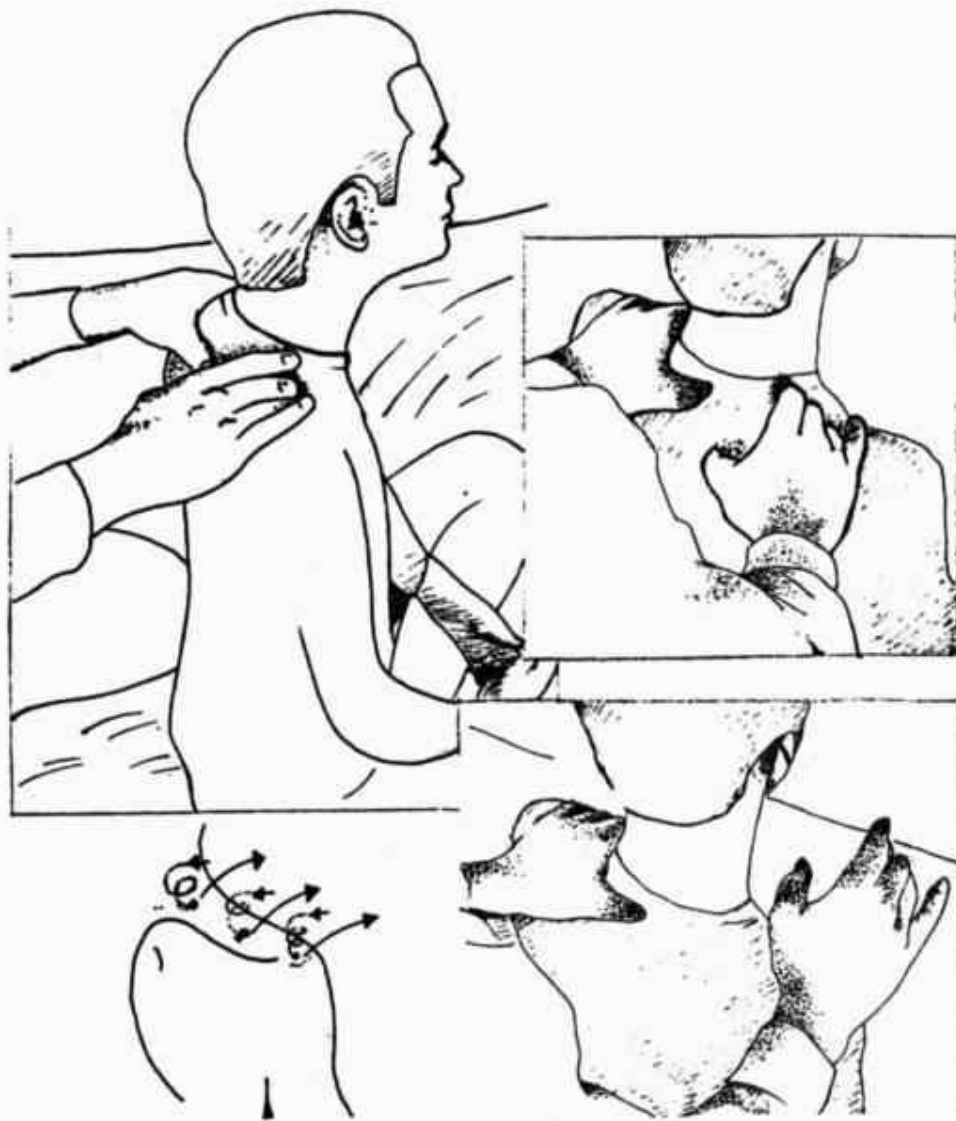


ویژه‌ای برخوردار است، و اگر احساس می‌کنید که بیمار در هر وضعیت در طی درمان تحت تنش و استرس قرار دارد، وضعیت را تعدیل یا روشی جایگزین برای حمایت از وی بیابید.

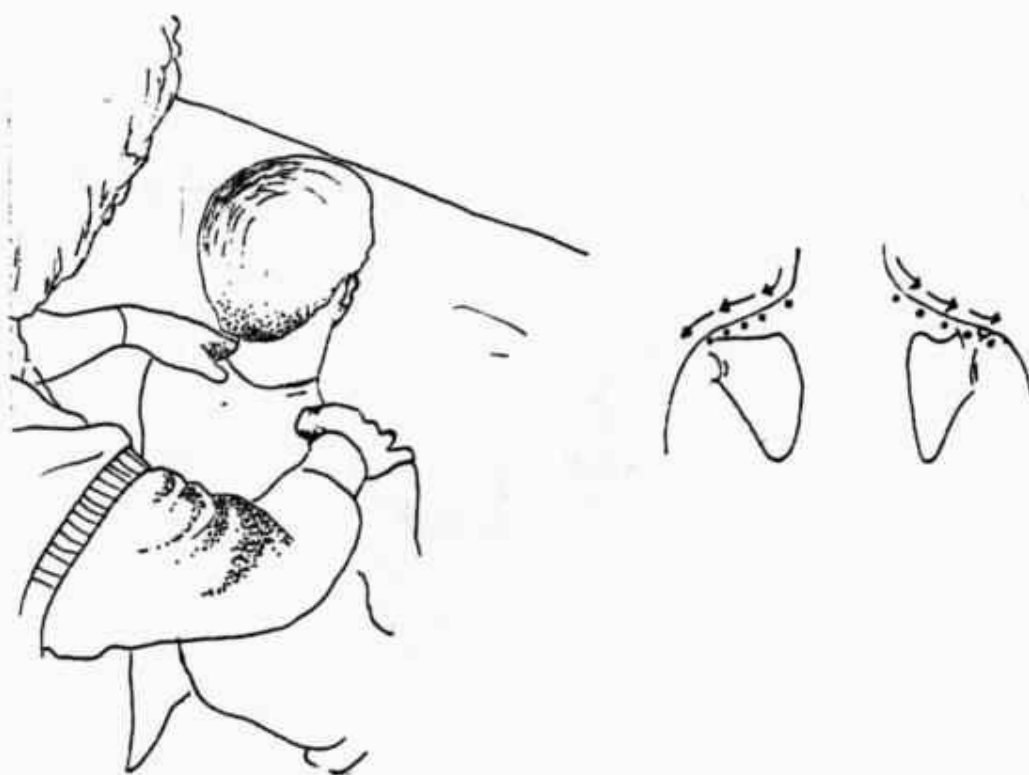
۲- در پشت بیمار زانو زده، دستان خود را بر روی شانه‌های وی قرار داده، وضعیت کلی انرژی و عضلات را ارزیابی کنید.



۳- عضلات شانه را بین انگشت شست و دیگر انگشتان ماساژ دهید. ماساژ را با ملایمت شروع و شدت آنرا برحسب توانایی تحمل بیمار افزایش دهید. پس از این مرحله هر شانه را از قاعده کردن به طرف بازوها بطور متناوب ماساژ دهید.



- ۴- چنانچه شانه‌ای از شانه دیگر سفت‌تر باشد، تکنیک ذیل را بر روی شانه شل‌تر انجام دهید.
- الف. این تکنیک با حرکت پیچشی نوک انگشتان از قاعده گردن شروع می‌شود. در ابتدا حداقل فشار را بر روی سطح وارد و بتدریج عمیق و عمیق‌تر بروید و سپس اعمال فشار را بطور ناگهانی متوقف نمایید. تکنیک را بر روی نقطه دیگری که به ابتدای بازو نزدیکتر می‌باشد، تکرار کنید.
- ب. این تکنیک را بر روی شانه مقابل انجام دهید.
- ۵- هر دو شانه را همزمان ماساژ دهید.



- ۶- بر روی نقاط واقع مابین قاعده گردن و ابتدای بازو با انگشت



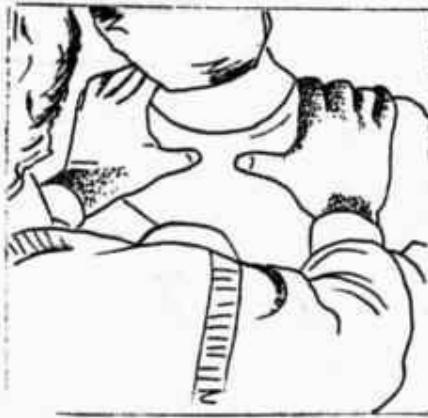
شست ماساژ دهید و یک تا سه مرتبه تکرار کنید.



۷- هر دو شانه را ماساژ دهید.



۸- دست خود را شل کرده بر روی تمامی نواحی شانه از جمله فضای بین دو کتف بکوبید.

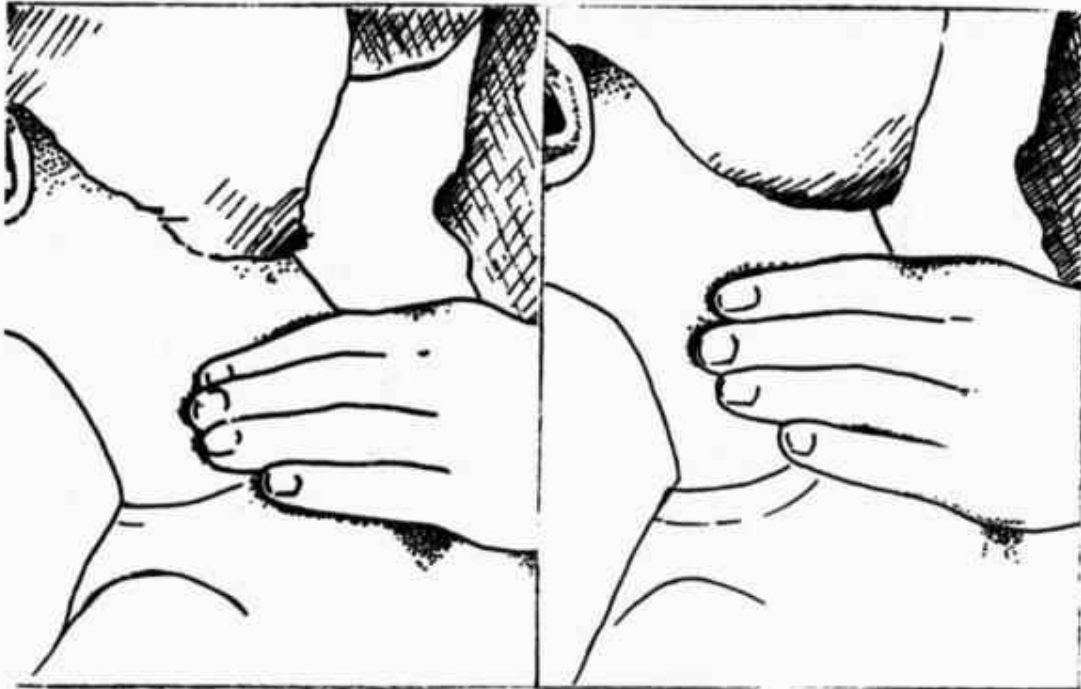


۹- دستان خود را با ملایمت بر شانه‌های بیمار قرار داده هر گونه تغییری در وضعیت شانه‌ها را ارزیابی نمایید.

گردن

۱- پیشانی را با یک دست و گردن را با دست دیگر حمایت کنید.

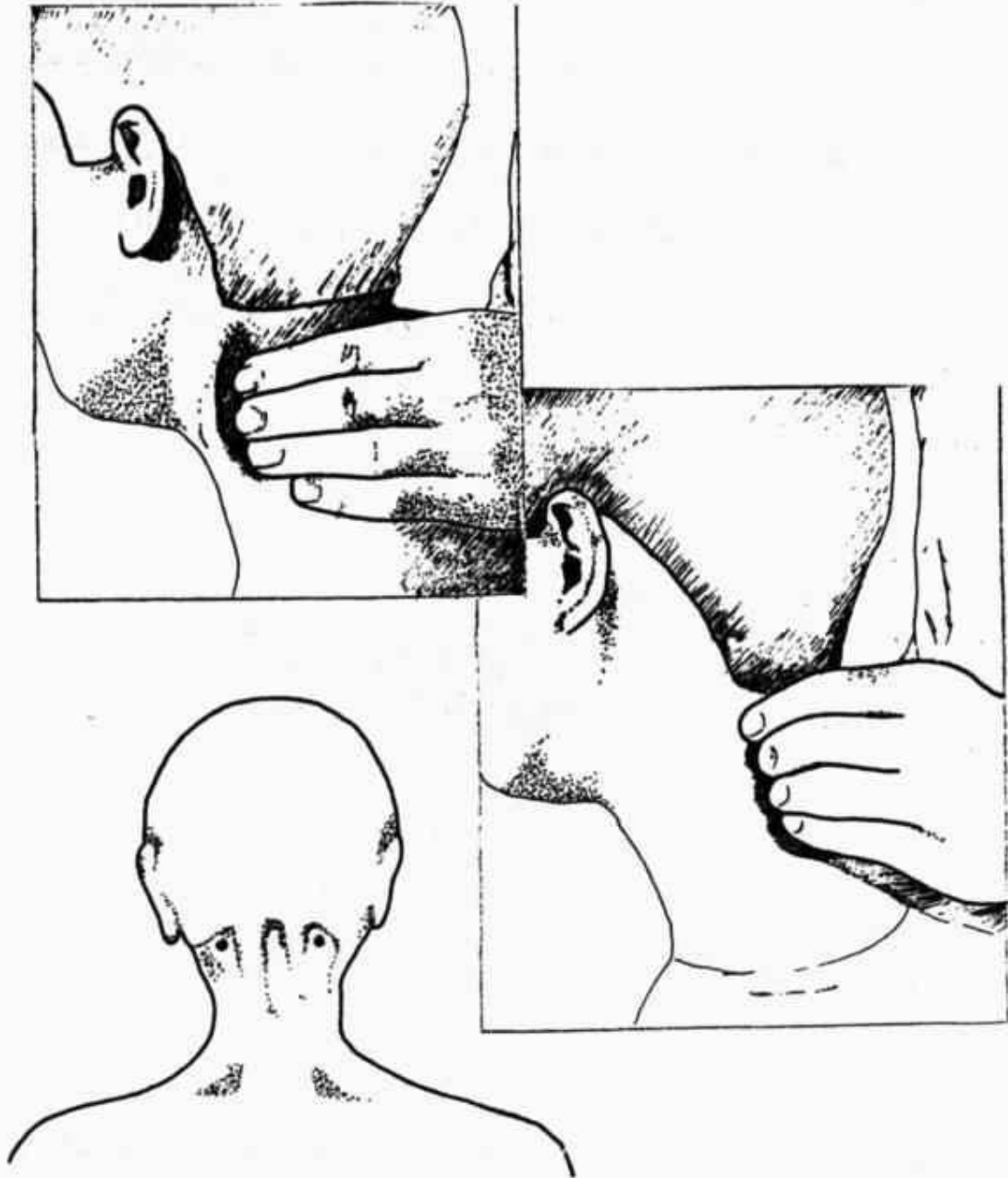




۲- با شست و انگشتان دیگر با ملایمت طرفین و پشت گردن را ماساژ دهید. ماساژ را از زیر استخوان جمجمه شروع و بسوی شانه‌ها ادامه دهید.

۳- نوک انگشتان را با ملایمت در عرض عضلات یک طرف گردن بلغزانید. این کار را با ملایمت شروع و بتدریج شدیدتر و عمیق‌تر کنید تا بتوانید میزان تحمل گیرنده را محک بزنید. تکنیک مزبور را بر روی عضلات طرف مقابل کردن تکرار نمایید.

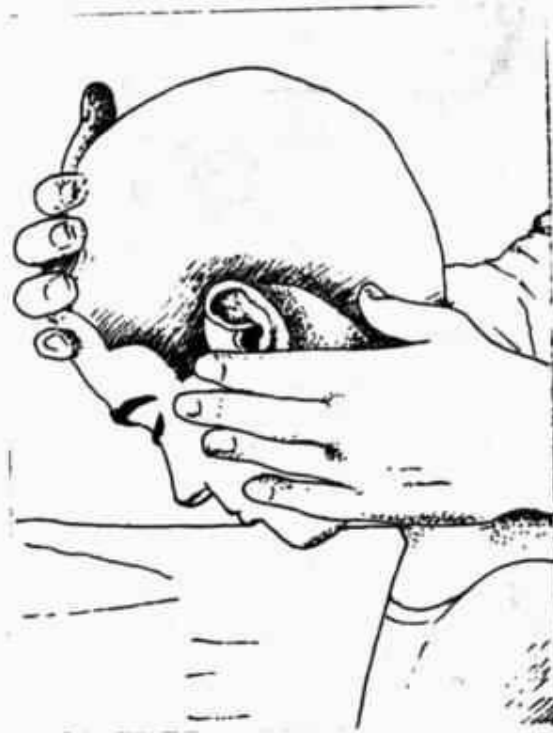




نقطه شماره بیست مریدین کیسه صفرا = فوچی FuChi



۴- در کنار سر، تضریسی را در زیر ستیغ استخوان پس سری
 جمجه بیابید. انگشت شست را در نقطه نرم زیر استخوان قرار
 دهید. این نقطه، نقطه شماره بیست مریدین کیسه صفرا بنام
 فوچی (Fu chi) به معنای «دریای باد» می باشد.
 الف. با حرکت سر بیمار به جلو، همزمان باوی، نفس بکشید.



ب. همزمان با انجام بازدم، سر بیمار را به عقب و به وضعیت
 راست و قائم بازگردانید. با انجام این عمل بتدریج فشار مداومی
 را بر نقطه بیست مریدین کیسه صفرا وارد آورید.

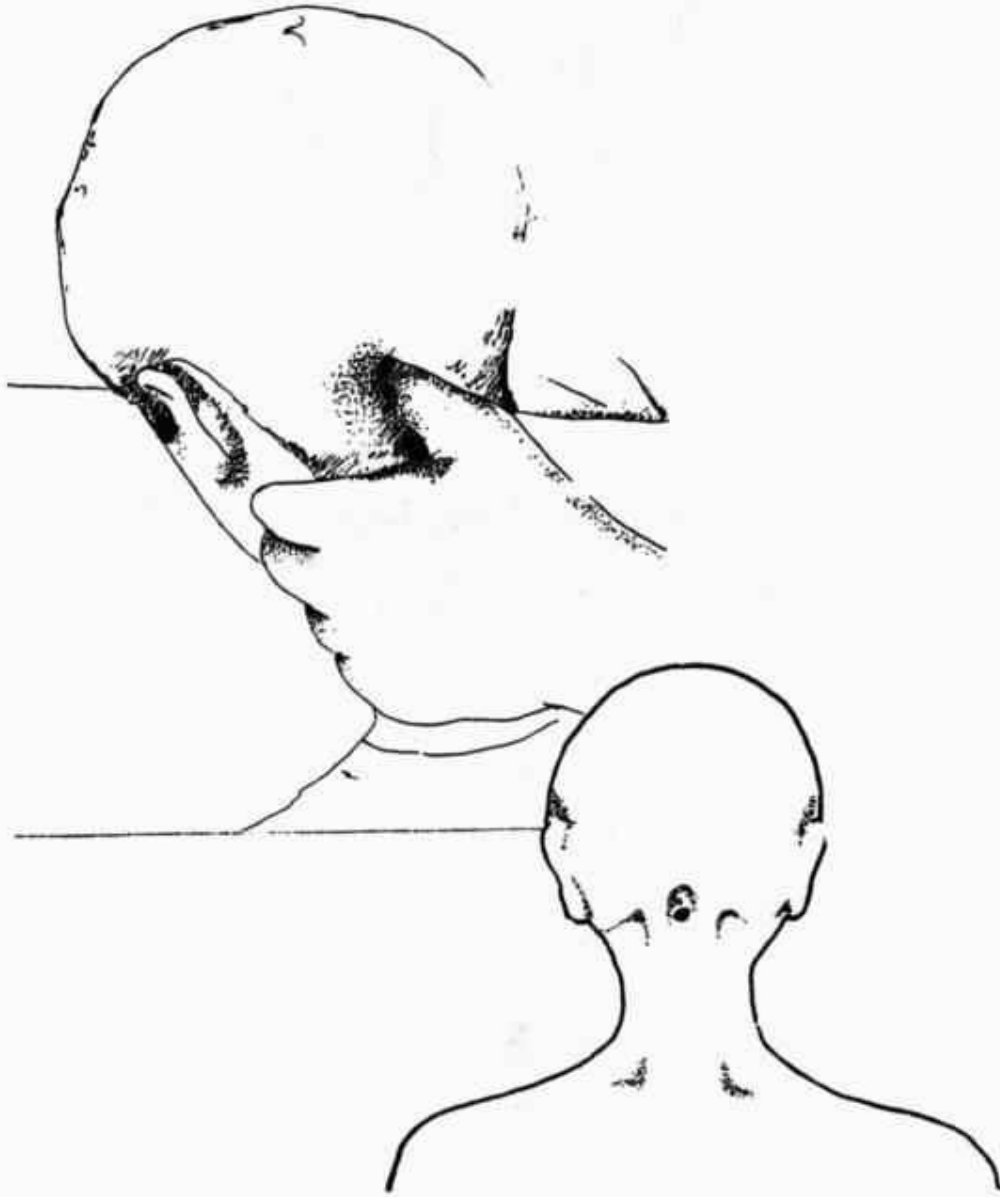




پ. برای القاء تحریک بیشتر پس از تثبیت فشار می‌توانید نقطه را به ارتعاش در آورید. این فرآیند را یک تا سه مرتبه تکرار کنید.



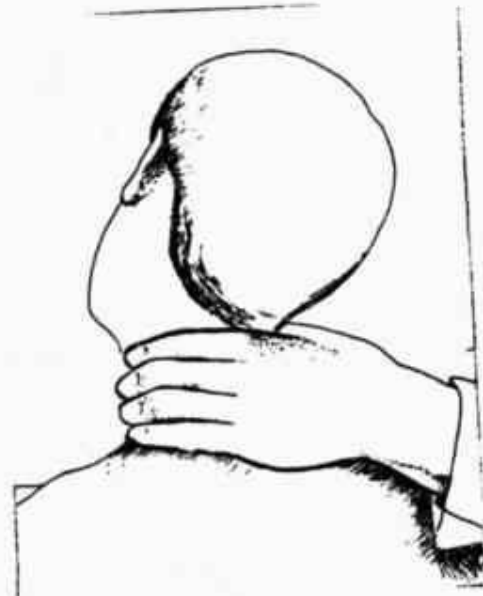
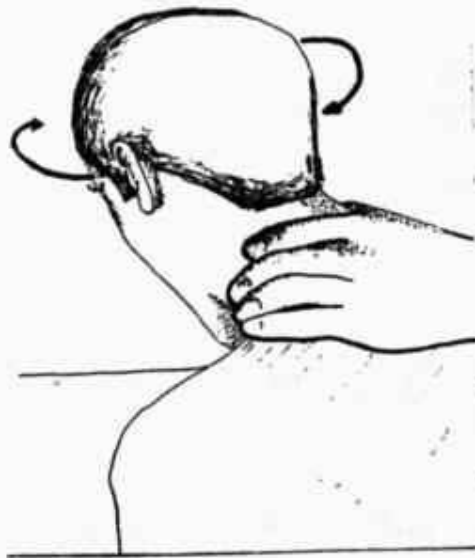
ت. فرآیند فوق را در طرف مقابل نیز انجام دهید.



نقطه شماره شانزدهم مریدین رگ حاکم فیو فیو Fu Fu



۵- اینک نقطه نرمی را که دقیقاً در مرکز بین نقاط شماره بیست مریدین کیسه صفرا قرار دارد بیابید. این نقطه، نقطه شماره شانزده مریدین رگ حاکم به نام فیو فیو به معنای «پایتخت باد» می باشد. انگشت شست را بر این نقطه قرار داده و تکنیک توضیح داده شده در مراحل ۴ الف تا ۴ پ را تکرار نمایید.



۶- با دقت سر را در محدوده کامل حرکتی اش بچرخانید، ۲ مرتبه تکرار و سپس در جهت مقابل بچرخانید.



۷- سر بیمار را به عقب کشیده، نگهدارید.



۸- سر را چنان به جلو برانید که فضاهاى بین مهره‌هاى گردن باز شوند.

۹- سر را به وضعیت قائم برگردانید.

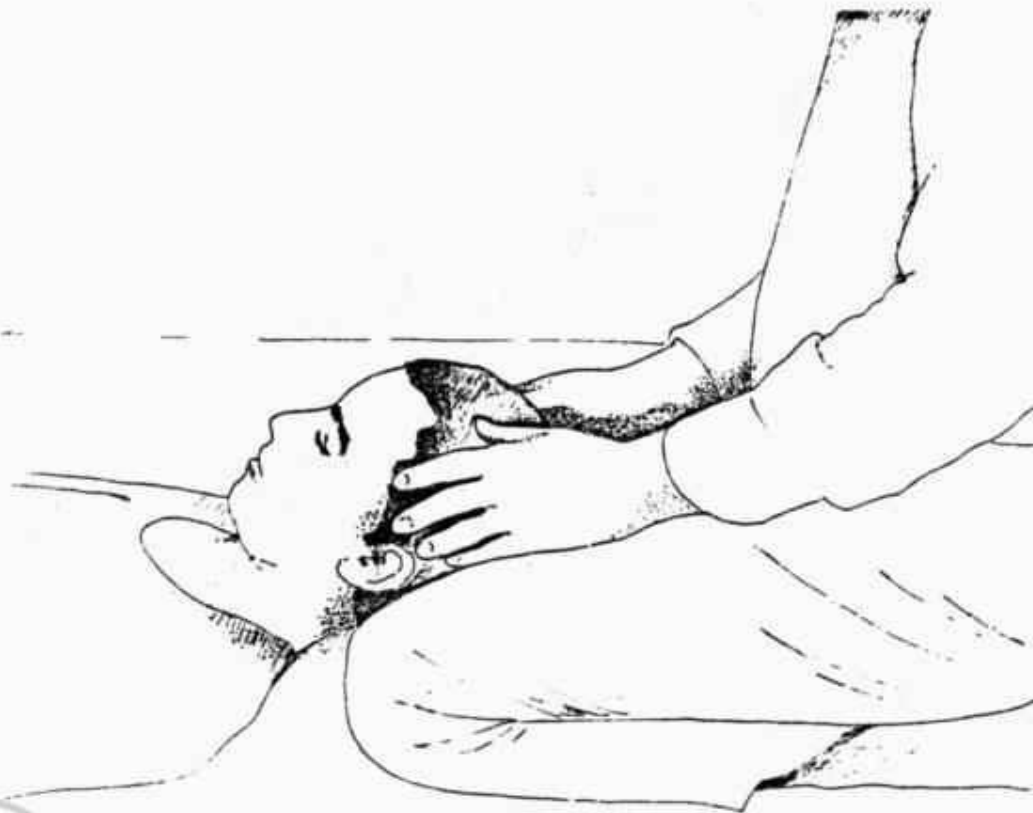


۱۰- در حالیکه به آرامی نشسته‌اید پیشانی و گردن بیمار را

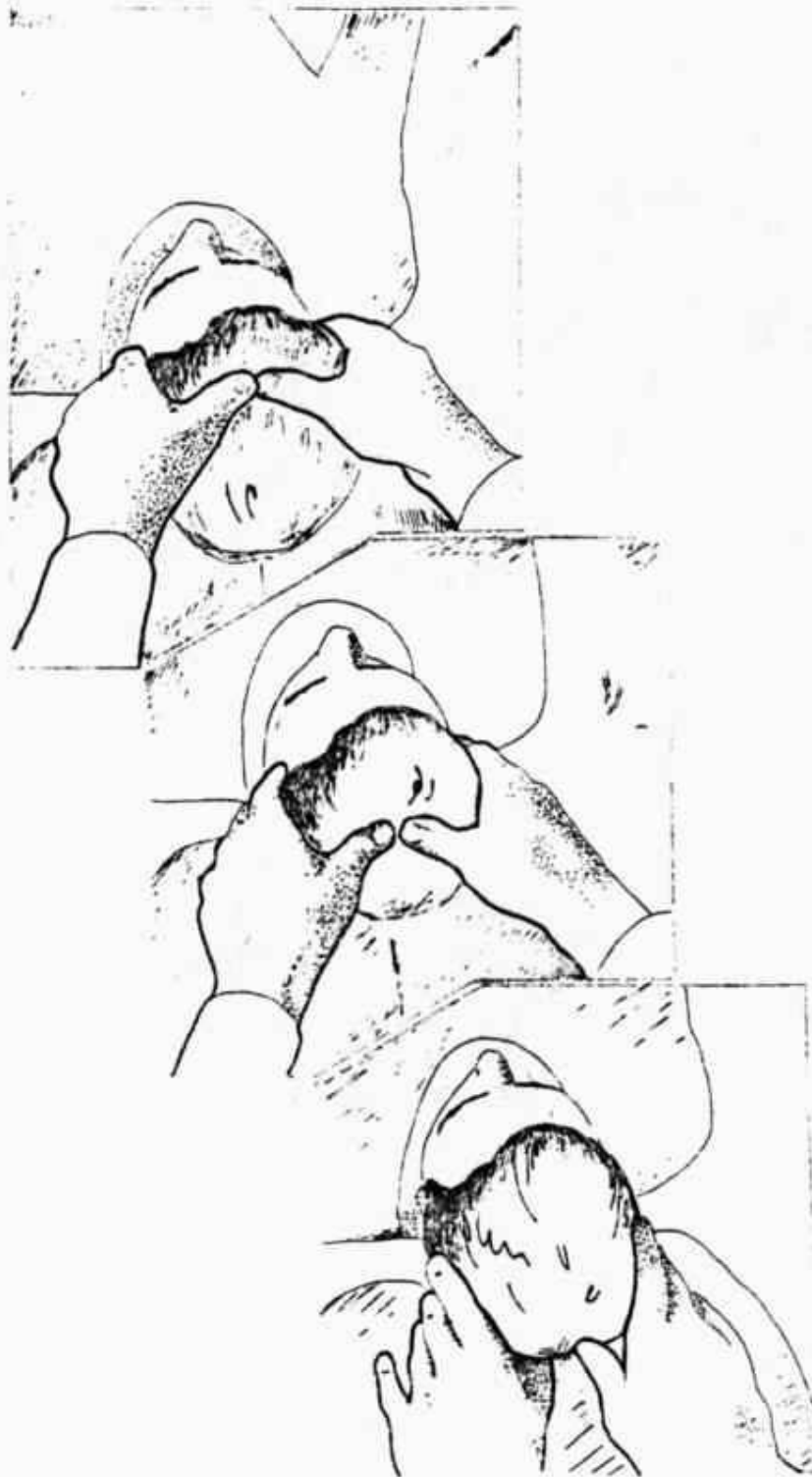


نگهدارید و به حمایت از نواحی مزبور ادامه دهید تا جریان انرژی را که بین دستانتان برقرار می‌شود، احساس نمایید. با برقراری جریان انرژی، بیمار سبکی بسیاری را تجربه می‌کند. در این هنگام دستان خود را به آهستگی از بیمار دور کنید.

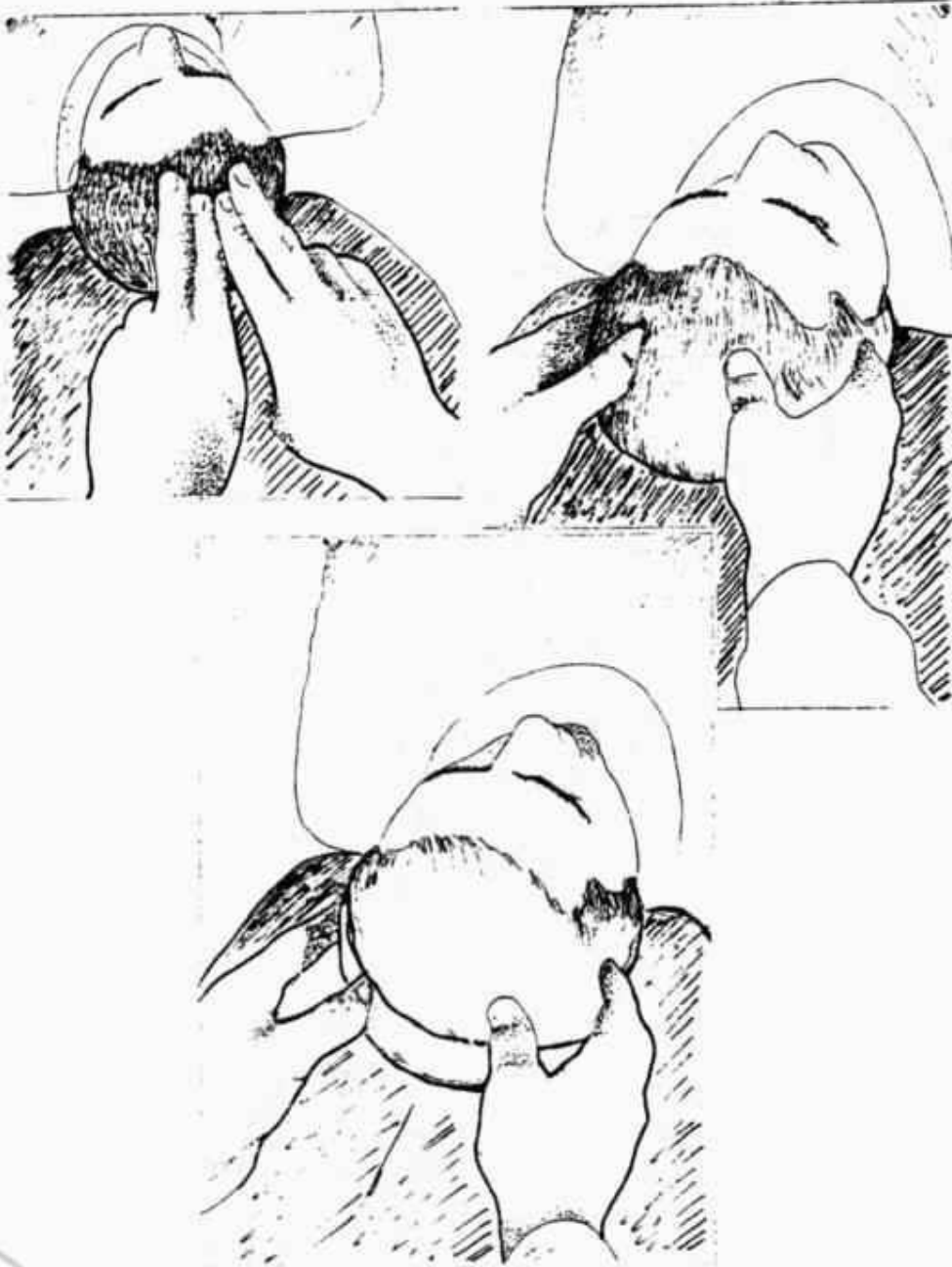
سر و صورت



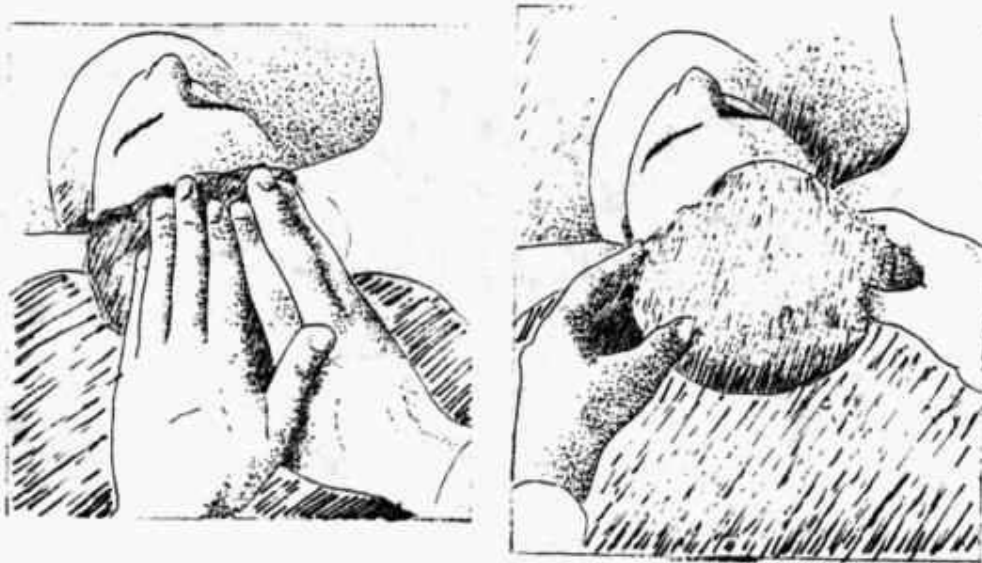
۱- بیمار را همراهی کنید تا به وضعیت خوابیده به پشت برگردد، سر بیمار را بر روی زانوهایتان قرار دهید.



۲- بر روی خط مرکزی قلّه سر، با انگشت شست فشاری رو به مرکز وارد و دو مرتبه تکرار نمایید.



۳- بر روی خطی که ۲ پهنای انگشت از خط مرکزی سر فاصله دارد با انگشت شست فشار وارد و دو مرتبه تکرار کنید.



۴- بر روی خطی که ۴ پهنای انگشت از خط مرکزی سر فاصله دارد، با انگشت شست فشار وارد و بیش از دو مرتبه تکرار نمایید.



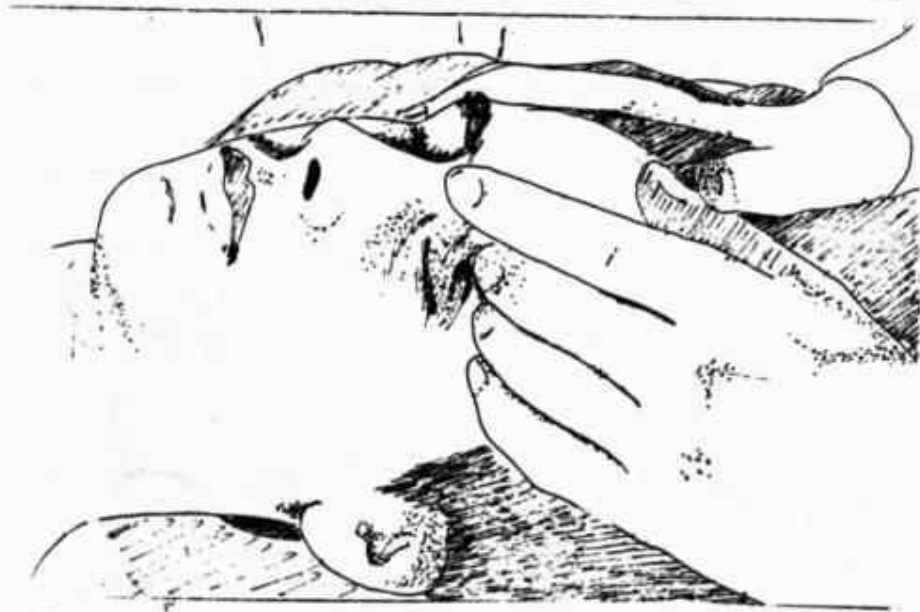
۵- با نوک انگشتان با قدرت بر تمامی قله سر بکوبید.



۶- با ملایمت لوبه‌های گوش و سپس تمامی لبه‌های گوش را بخارج بکشید. این عمل را چندبار به انجام برسانید.



۷- با استفاده از انگشت میانی و چهارم، با مهارت ناحیه شقیقه را با حرکتی دورانی تحریک و این کار را بر روی وجه مقابل تکرار نمایید.



۸- با استفاده از انگشت سوم و چهارم، از پل بینی بر روی طول ستیغ بالای چشم به طرف خارج ابرو، به روش فشاری ماساژ دهید.



۹- دست راست را بر روی چشم چپ بیمار گذاشته، با استفاده از انگشتان سوم و چهارم دست چپ، زیر استخوان گونه روی وجه چپ صورت را به روش فشاری ماساژ دهید. ماساژ را در کنار بینی شروع و به طرف گوش حرکت کنید و یک تا سه مرتبه تکرار نمایید.



۱۰- تضریس قاعده وجه خارجی منخرین را با انگشت کوچک فشار دهید.

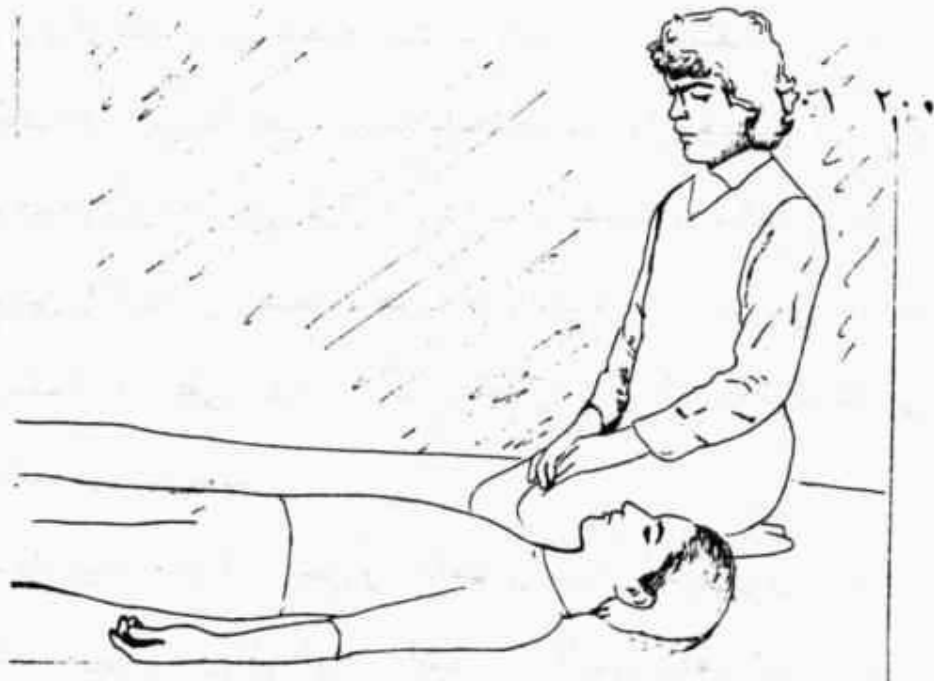
۱۱- مراحل ۹ و ۱۰ را روی طرف مقابل صورت تکرار نمایید.

۱۲- با استفاده از نوک انگشتان، تمامی لثه فوقانی و تحتانی را ماساژ دهید.

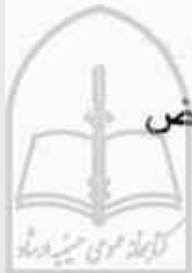


۱۳- با استفاده از انگشتان سوم و چهارم هر دو دست با ملایمت ناحیه نرم زیر چانه را ماساژ دهید.

۱۴- دو سوی سر را با کف هر دو دست در برگیرید تا درمان شیاتسو بر روی سر و صورت کامل شود. باید بخاطر داشته باشید که از اعمال فشار بر روی گوشها حذر نمایید.



اگر دستتان را بتدریج و ملایمت از سر بیمار دور کنید، نبض



نوسان‌دار آهسته‌ای را حس خواهید کرد. اگر ضربانها نامنظم می‌باشند با صبر و شکیبایی به اعمال فشار ادامه دهید تا ضربان نبضها تنظیم شود.

۱۵ اینک از بیمار بخواهید تا احساس خود از بدنش را مشاهده و ارزیابی نماید. بیمار را تشویق کنید که افکار مزاحم را از خود دور کرده، کاملاً وارهیده باشد. در کنار وی دو زانو نشسته و انرژی را که تجربه می‌کند، احساس و تجربه نمایید.

روش تکانشی

روش تکانشی بمنظور تشویق بیمار در رها کردن آگاهانه کنترل و از بین بردن محدودیت حرکات بدنی استفاده می‌شود. حرکات نوسانی به علت ارتباط با حرکات دوران جنینی، بیمار را در وضعیت وارهیگی قرار می‌دهند و احساس یکپارچگی و امنیتی را که در رحم تجربه می‌شود باز آفرینی کرده، مقاومت‌های شرطی شده ارتوسمپاتیک را که از لحظه تولد تکامل یافته‌اند، فرو می‌نشانند.

زمانیکه بیمار حرکات بدن و اندامهای خود را کنترل و محدود می‌کند، انرژی جریانی آزاد نداشته، کانالهای عمقی انرژی باز



نمی‌شوند و جهت و سازمان دهی مجدد جریان کی با مشکل مواجه می‌گردد. اطمینان بیمار به ماساژور و حرکات وی، مقاومتها را حذف و امکان دستیابی به وارهیدگی را فراهم می‌آورد، بدین ترتیب وضعیتها را براحتی می‌توان قضاوت کرد و تغییرات مناسب را پایه‌ریزی نمود.

این روش منحصر بفرد را تمرین کنید. براساس نظم و ارائه شده در اطراف بدن حرکت کرده، در حالیکه تکنیک را براساس عضو مورد ماساژ تعدیل می‌نمایید، به روشهای مختلف به حرکات غلطشی و تکانشی بپردازید. اگر انرژی از هارا نشأت گرفته، به جریان بیفتد، این روش هیچگونه اثر منفی بر ماساژور نخواهد گذاشت. اما چنانچه ماساژور از نیروی عضلانی برای انجام حرکات بهره بگیرد، خسته و فرسوده خواهد شد. زمانیکه به بیمار حرکت تکانشی می‌دهد بایستی بتوانید حرکت و جریان موجی کی را در سراسر بدن فرد احساس نمایید. این روش تکنیکی بسیار ملایم و در عین حال موثر است که بیمار را برای وارهیدگی و کنار گذاشتن مقاومتها برمی‌انگیزد.

در زمان استفاده از این روش در حالیکه به ظرفیت بیمار توجه



می‌نمایید تا وارheidگی و آرامش وی حفظ شود، هر عضوی را در تمامی محدوده عملش حرکت دهید. بدین ترتیب، انجام حرکات و تکنیکهای بسیار با کمترین کوشش امکان پذیر می‌شود.

اگر بیمار در طی انجام تکنیک به رنج و ناراحتی مبتلا شود، انجام این روش نه تنها اثر درمانی ندارد بلکه اثری معکوس برجای می‌گذارد. در حالیکه به مشاهده بیمار می‌پردازید، آنچه را که وی احساس و تجربه می‌کند، احساس و تجربه نمایند. از آنجائیکه بدن به شکل موج حرکت می‌کند به نواحی که به چسبندگی و انقباض و مقاومت مبتلا هستند توجه نمایید تا بتوانید عدم تعادل در انرژی بیمار و اثرات درمان و مراحل بعد از درمان را تشخیص دهید. با این روش حتی می‌توان اعضا و مریدین‌های درگیر را مشخص نمود

نشانه‌ها

وضعیت زمینه‌ای

گرفتگی عضلات ران‌ها

انسداد یا ضعف در مریدین معده یا طحال

وجود بیماری و اختلال در اعضای تولید مثل کاهش انعطاف‌پذیری ناحیه لگن

شانه‌های مبتلا به چسبندگی و سنگینی

وجود اختلال و بیماری در ریه‌ها

بابهره گرفتن از تکنیکهای تکانشی بدن بیمار بتدریج شل و رها



می‌شود، در غیر اینصورت ماساژور مقاومتی را در برابر تکنیکها احساس خواهد کرد. چنانچه تکنیکها با حرکاتی ناگهانی و یا با نیروی بسیار بر بیمار اعمال شوند، مقاومتی خود انگیز را سبب می‌گردند. برای پرهیز از این واکنش، تکنیکها ابتدا با توان و محدوده حرکتی کم انجام شده و بتدریج حداکثر توان و محدوده حرکتی اعمال می‌شود.

برخی افرادی که تحت ماساژ شیاتسو قرار می‌گیرند آنچنان به تنش و استرس دچارند که واقعاً به آموزش و ارهیدگی نیازمند می‌باشند. ابتدا آنچه که بیمار بایستی براساس تکنیک و هدف آن انجام دهد، به وی تفهیم می‌شود و اگر مقاومت همچنان وجود دارد باید با هدایت کلامی و ارائه برخی تصاویر، امکان دستیابی به ارهیدگی را فراهم نمود.

برای مثال می‌توانید بگویید:

لطفاً آرام باشید و خود را رها کنید، خود را شل نمایید. یا به بیمار بگویید بدنش را نظیر عروسک خیمه شب بازی شل و رها کند و بدین وسیله احساس شل و رها بودن را در بیمار برانگیزید.

ماساژور در انتخاب روش مناسب برای رسیدن به این هدف



آزاد می‌باشد و می‌تواند از روشهای متفاوت بهره جوید.

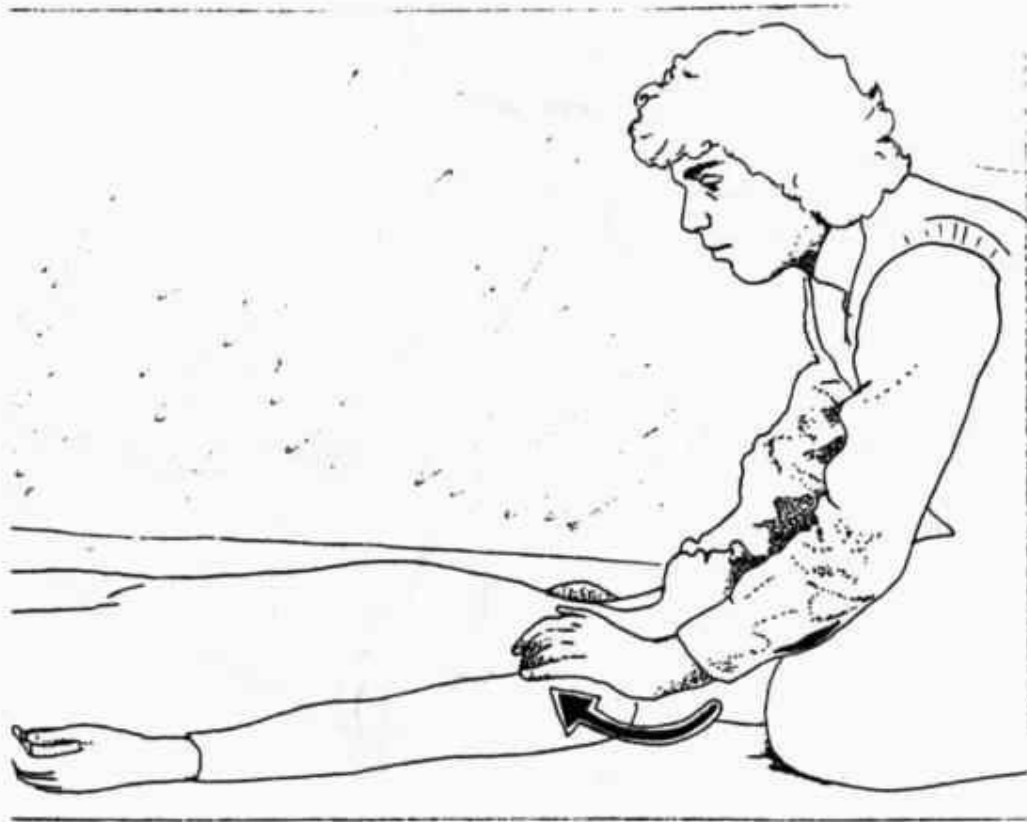
تکنیک تکانشی ۱



در حالیکه بیمار به پشت خوابیده است:

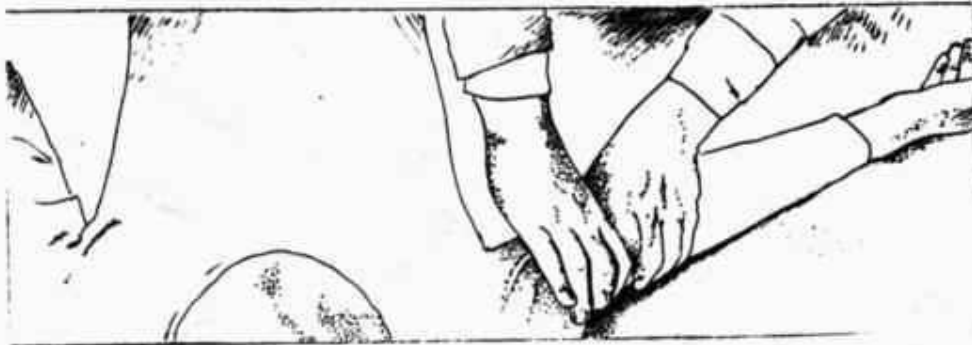
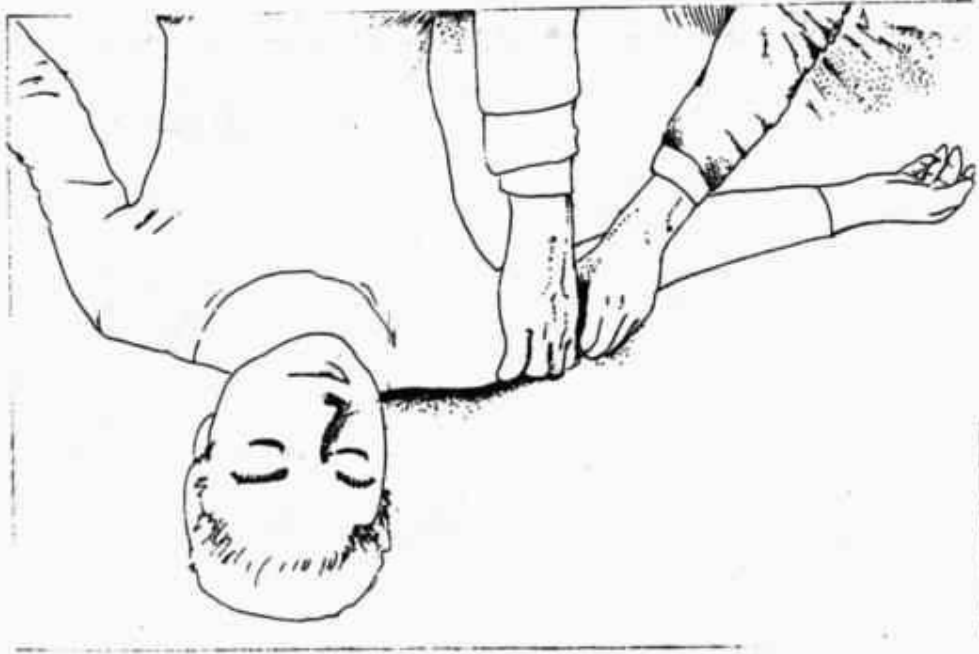


الف. سر بیمار را بین دستان خود بغلتانید تا سر و گردن بیمار شل و رها شوند.



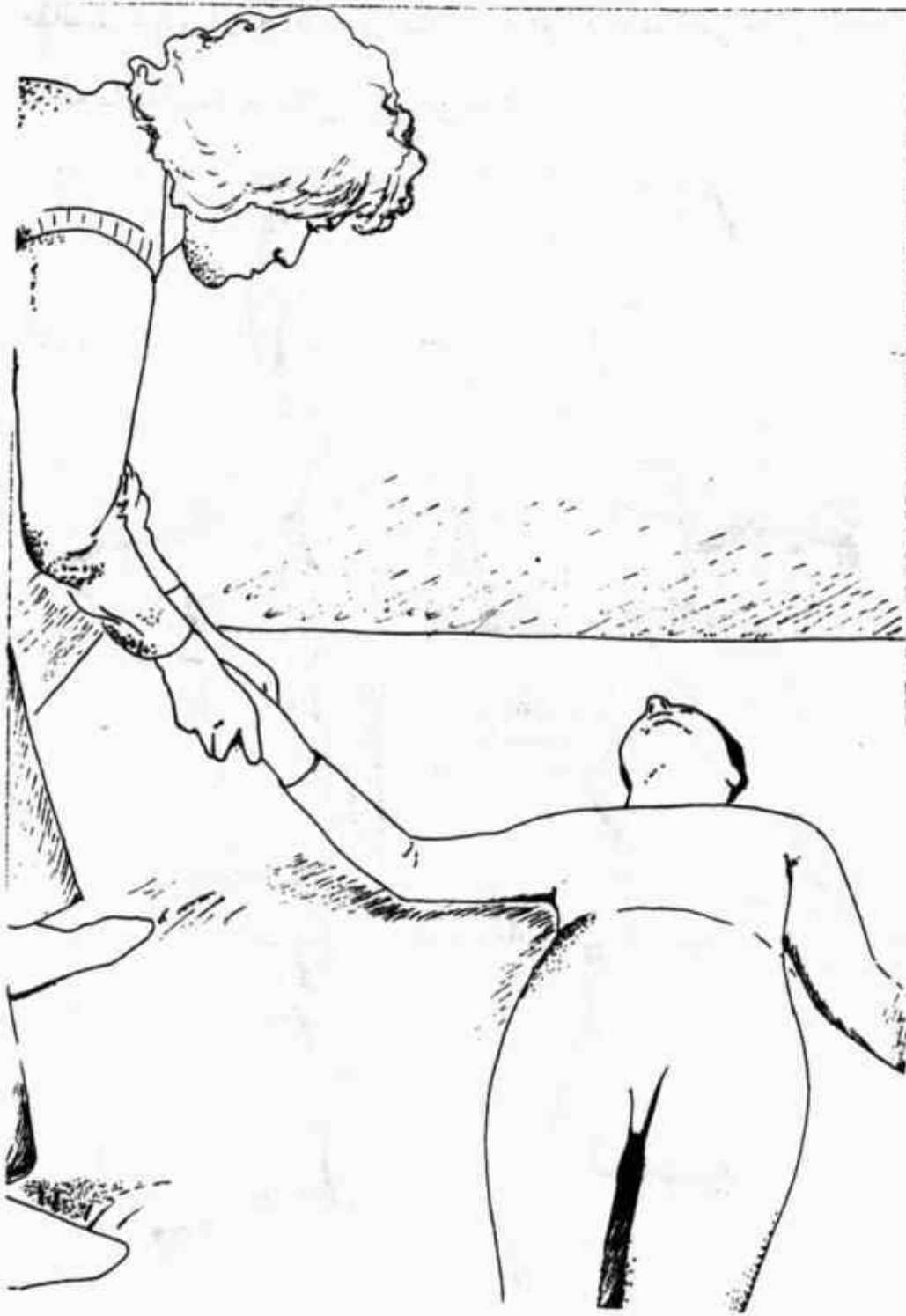
ب. با حرکت نوسانی به شانه‌های بیمار، جریان کی را بسوی پاها هدایت نمایید. ابتدا هر دو شانه و سپس به طور متناوب نوسان بدهید.





پ. اندام فوقانی را از شانہ تا دستها ماساژ غلطشی بدهید.

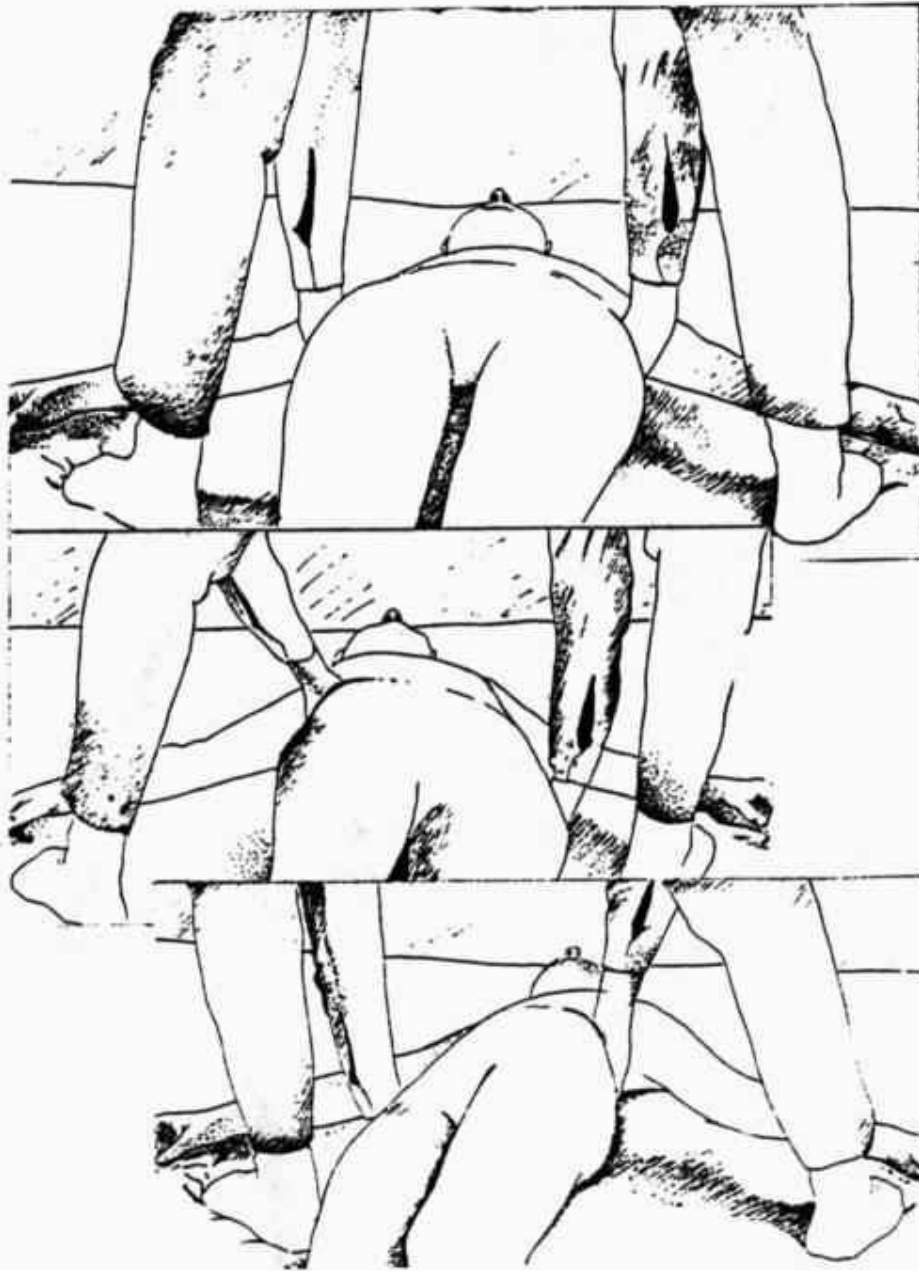




ت. در حالیکه مچ بیمار را در دستان خود گرفته و از شل بودن

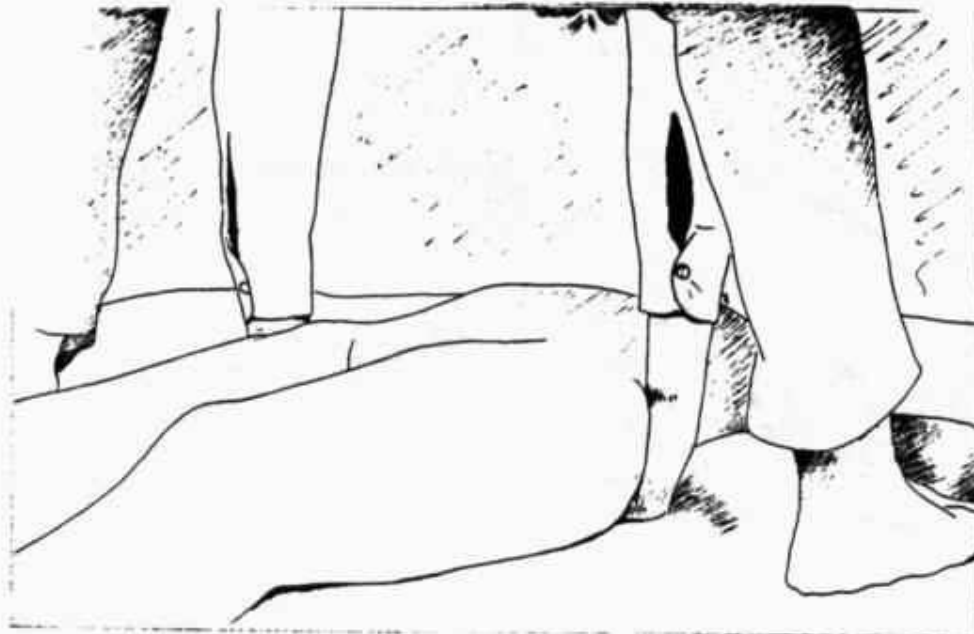
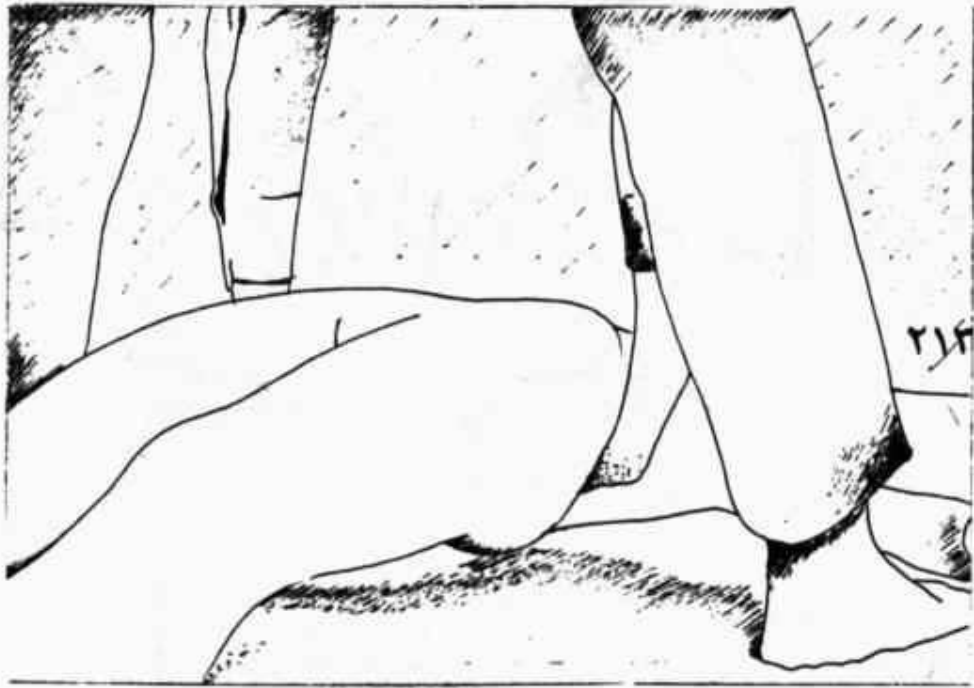


مفاصل مچ و آرنج اطمینان دارید، تمام اندام فوقانی را از ناحیه
شانه با ملایمت حرکتی نوسانی بدهید.



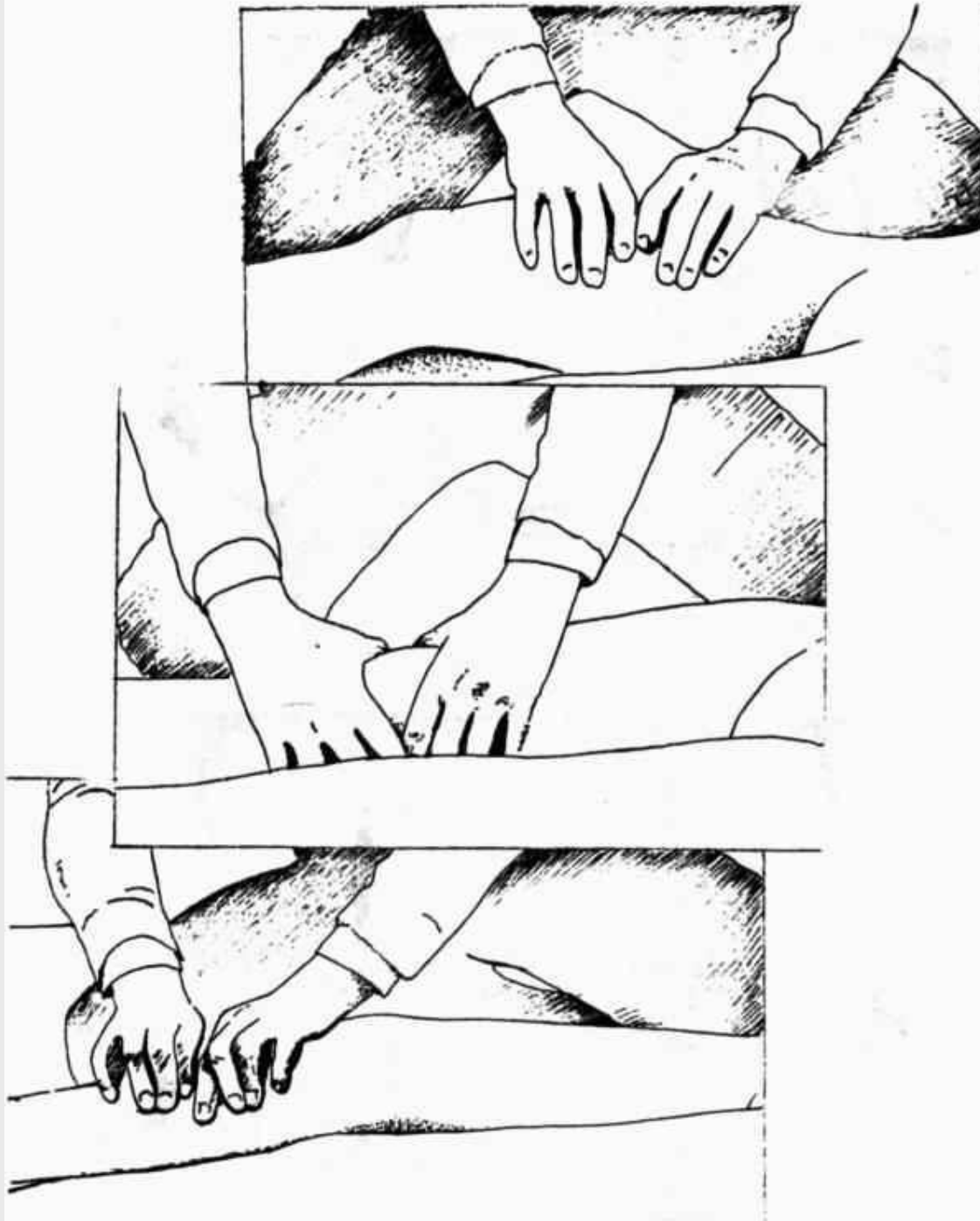
ث. به آرامی ناحیه لگن بیمار را از زمین بلند کرده، از سویی به
سوی دیگر بغلتانید.





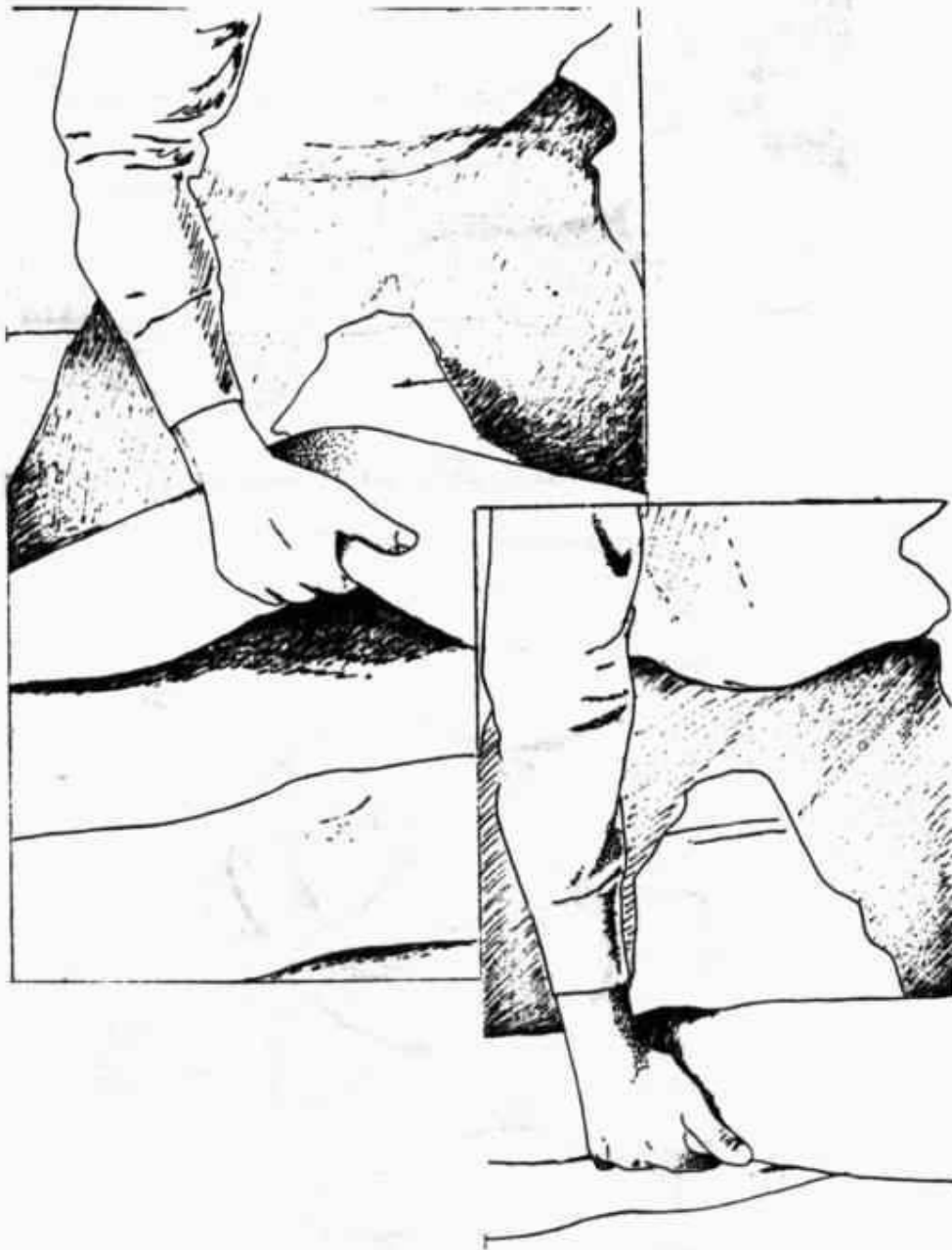
ج. ناحیه لگن را به آرامی بالا بکشید.





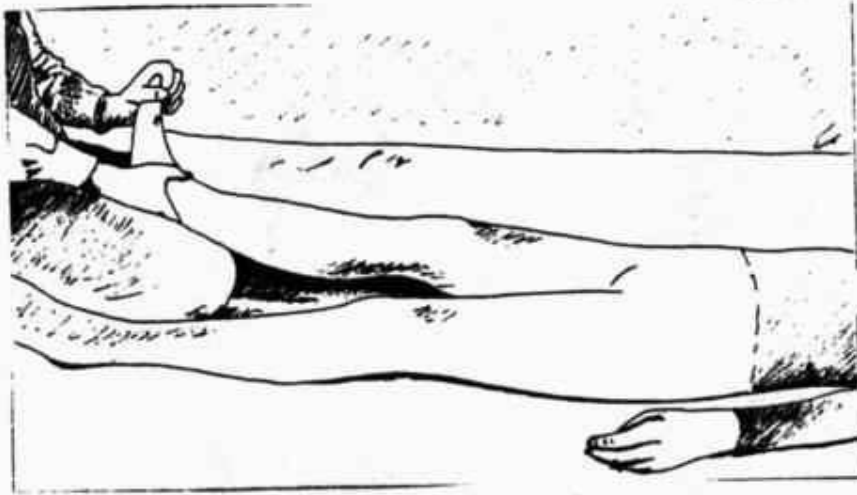
چ. اندام تحتانی را از ابتدای رانها تا قوزک پاها به روش چلانیدن
و ورد دادن ماساژ دهید.



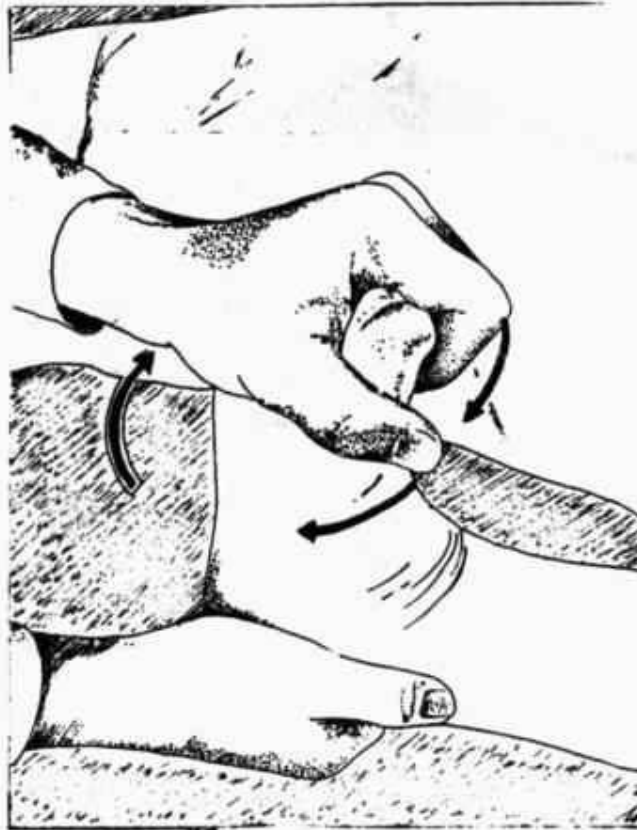


ح. پشت زانو را از زمین جدا و به آرامی به بالا و پایین برانید.





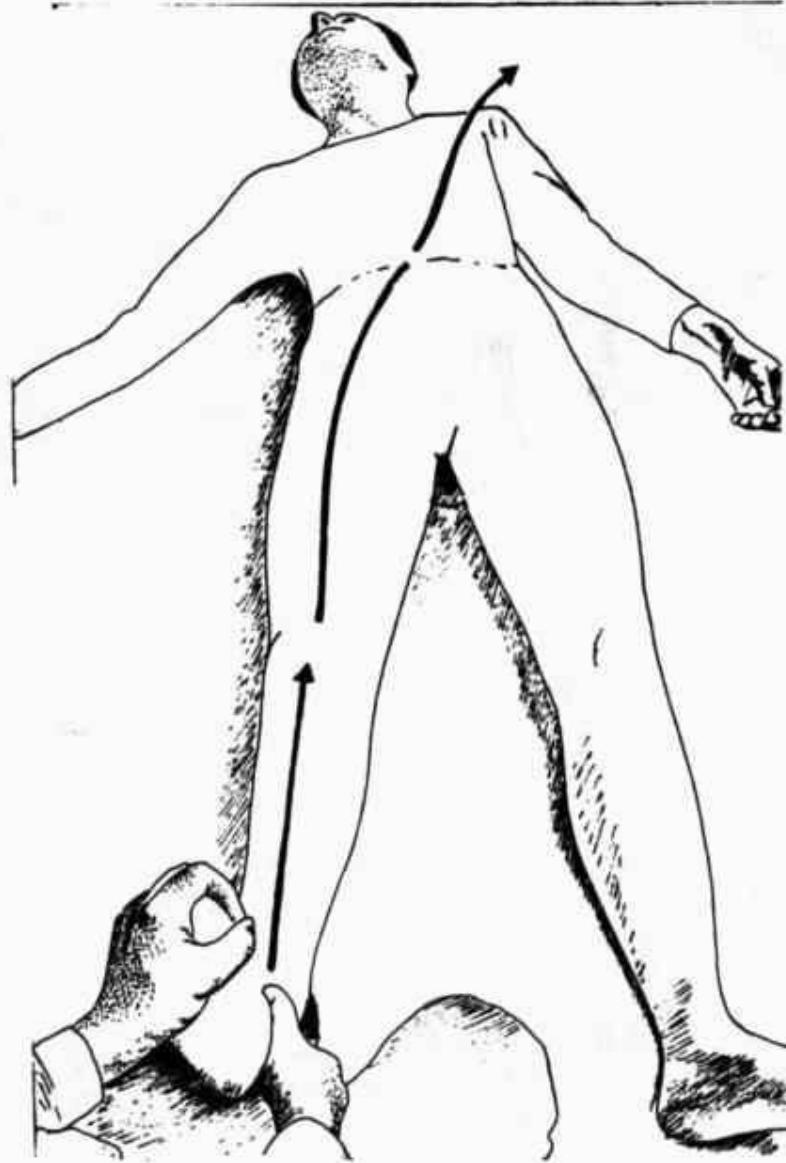
خ. پای بیمار را در دستان خود نگهدارید.



د. قوزک پارا با یک دست گرفته و با دست دیگر پا و مفصل را

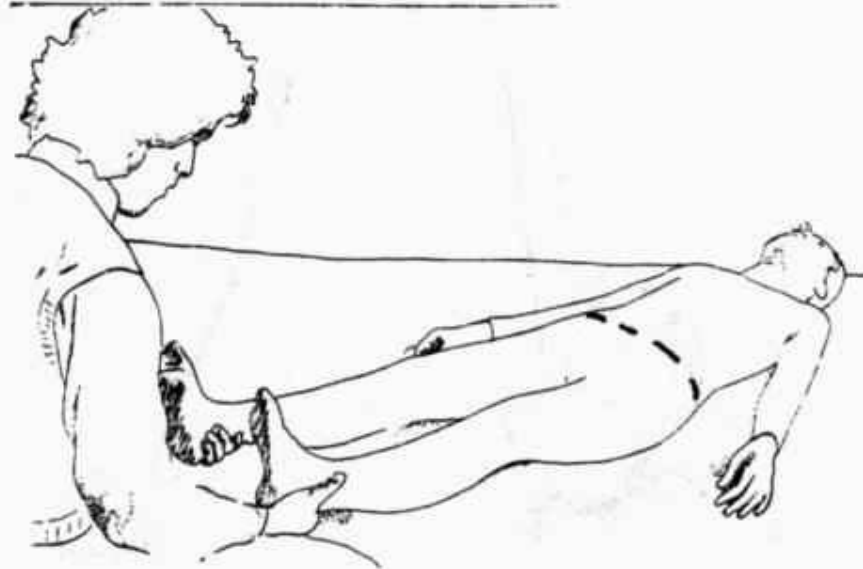
بچرخانید.





ن. به خط سیری که بطور مورب از طریق شانه و قسمت مقابل
سر می‌گذرد توجه نمایید.





ر. هر دو قوزک را در دستان خود بگیرید و تمام بدن را حرکت
تکانشی و نوسانی بدهید. مراحل A تا G را روی طرف مقابل
تکرار نمایید.

در این روش نیز هر حرکتی را به آهستگی شروع و بتدریج بر
شدت عمل بیفزایید. سپس نیروی وارده را کاهش داده و اجازه



بدهید که بدن با استعانت از خود به آرامش دست یابد. بدین ترتیب، بیمار حتی پس از توقف حرکات، تکانش و نوسان را تجربه می‌کند. ماساژور بایستی احساس بیمار را تجربه کرده، فعالیت انرژی کی را تخمین بزند.

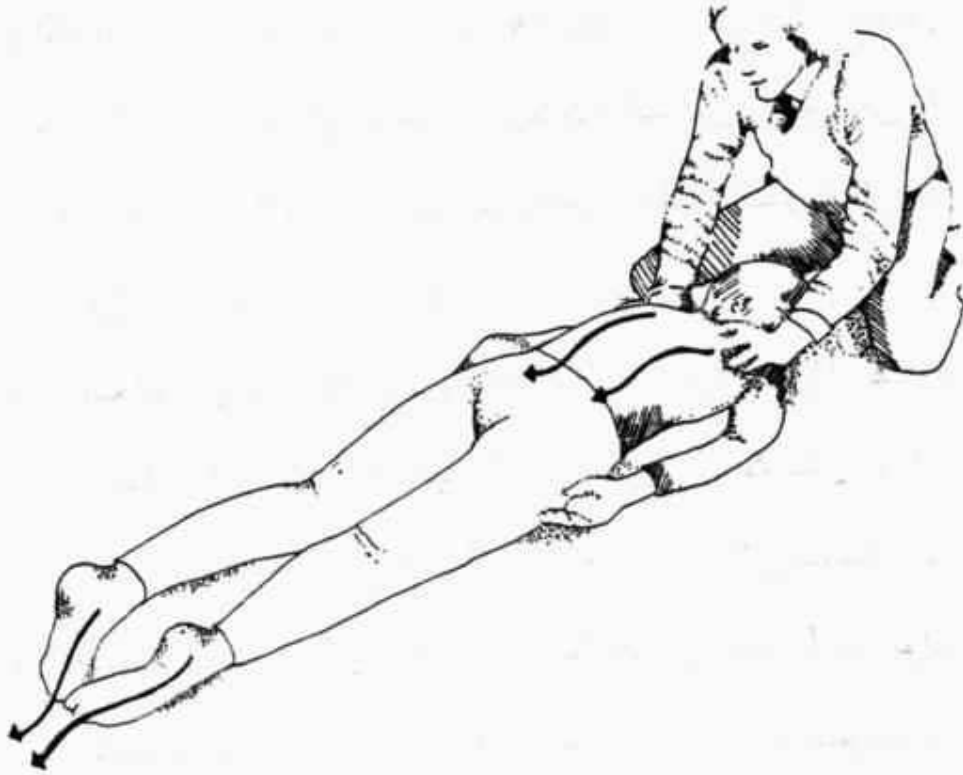
در حین انجام این تکنیکها آرام و رها بوده، حرکات را از هارا شروع و چنان به انجام برسانید، گویی بدن شما گستره‌ای از بدن بیمار می‌باشد. بنابراین قبل از اینکه انرژی کی بیمار به جریان بیفتد، بایستی انرژی کی بدن شما جاری شده باشد. بیاد داشته باشید بدون آنکه ذهن شما دستخوش افکار مزاحم شود، به آنچه که در هر لحظه رخ می‌دهد آگاهی داشته باشید زیرا شما هستید که انرژی را پیوسته جهت داده، بر آن اثر می‌گذارید.

تکنیک تکانشی ۲

در حالیکه بیمار بر روی شکم خوابیده است:

الف. شانه‌ها را ابتدا همزمان و سپس به طور متناوب حرکت نوسانی بدهید و انرژی کی را به پایین به سوی پاها هدایت نمایید. میزان مقاومتی را که در کتف‌ها وجود دارد تعیین نمایید.





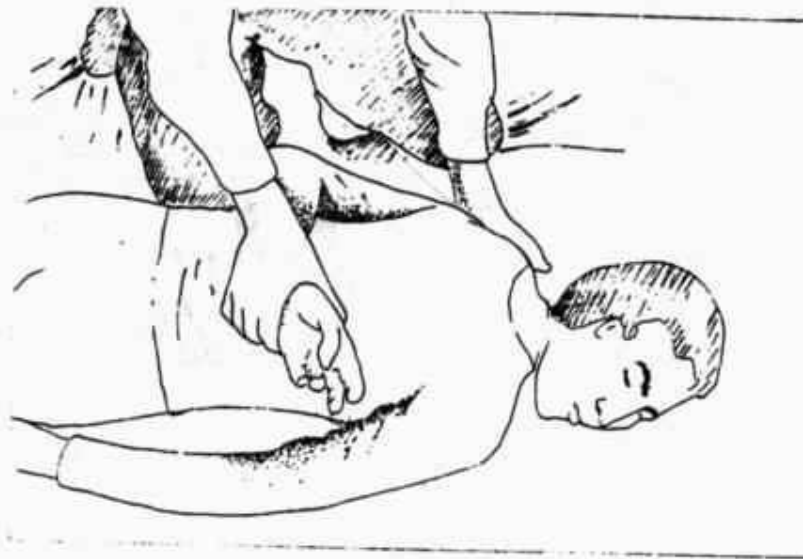
ب. شانه‌های بیمار را از زمین جدا و با ملایمت به بالا بکشید، باز و بسته شدن کنهها و حرکت ناحیه پشت بین دو کتف را مشاهده



و ارزیابی کنید.



پ. اندام فوقانی بیمار را بطور متقاطع بر روی پشتش قرار دهید.





یک دست را در زیر گردی شانه بیمار قرار داده، انگشتان دست دیگر را در زیر لبه مهره‌ای استخوان کتف فرو ببرید. با ملایمت شانه را به بالا و پایین برانید و انگشتان را در زیر استخوان کتف حرکت دهید.



ت. دو دست را در یکطرف ستون مهره‌ها قرار داده، از قسمت



فوقانی تا تحتانی پشت را ماساژ دهید. این تکنیک را در طرف دیگر ستون مهره‌ها تکرار کنید.



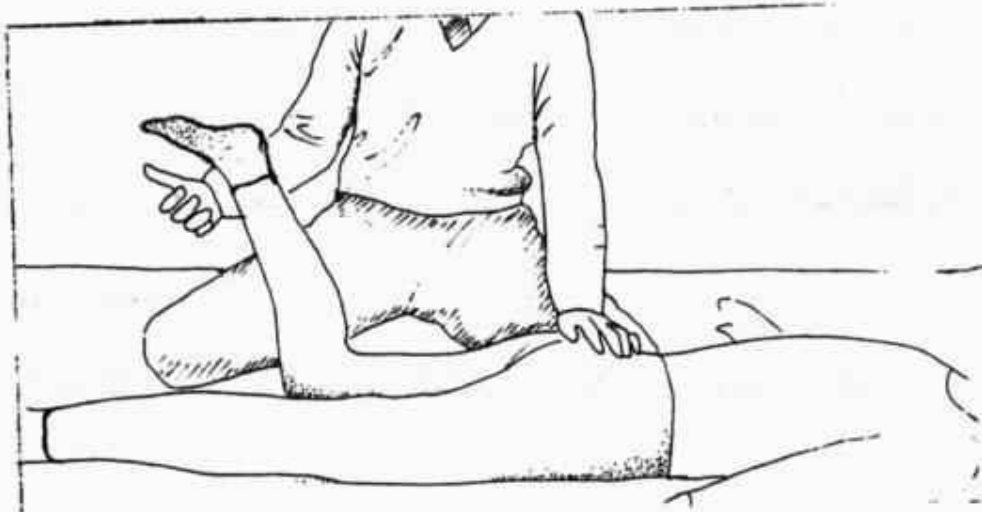
ث. ناحیه باسن بیمار را با ملایمت با حرکات رانشی و نوسانی ماساژ دهید. بایستی بخاطر داشت که منظور از ملایمت در انجام حرکات، ضعف در ارائه عمل نیست و حرکت باید محکم و استوار باشد.

ج. با حرکتی غلطشی اندام تحتانی را بچلانید و ماساژ دهید.



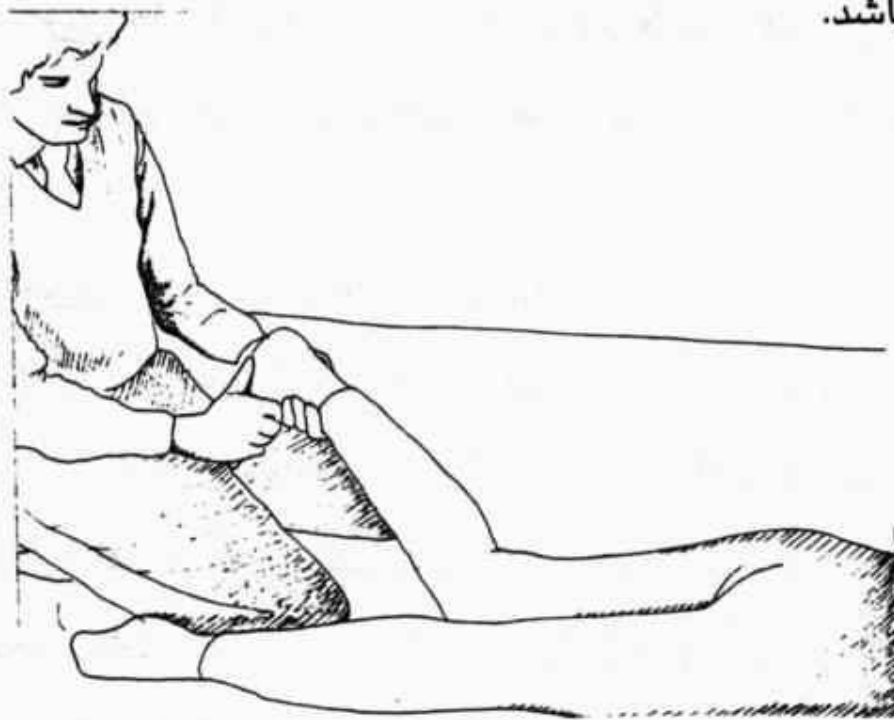


چ. ساق پای بیمار را از زمین بلند کرده و اندام تحتانی را از زانو خم کنید. ساق، پا و قوزک بیمار را توسط دست خود خود بالا نگهدارید.





ح. قوزک را در یک دست نگهداشته و پارا با نیرو به سوی زانو پمپ کنید تا تمامی بدن به جلو و عقب حرکتی نوسانی داشته باشد.



خ. قوزکهای هر دو پا را در دست گرفته، تمام بدن را به جلو و



عقب نوسان دهید.

مراحل چ تا الف را برطرف دیگر بدن تکرار و تغییرات انرژی بیمار را درک و ارزیابی نمایید. پس از کسب تجربه در ارائه تکنیکهای مزبور، بسیاری از تغییرات قابل مشاهده و تغییرات ظریف را می‌توانید درک کنید. نتایج زیر را با ارائه شیاتسو می‌توان بدست آورد:

● اختلال در ساختار بدن ناشی از انقباض و اسپاسم عضلات توسط شیاتسو تصحیح خواهد شد.

● مهره‌های جابجا شده ستون مهره‌ها بدون کاربرد هر گونه نیروی مستقیم بهبود یافته، به محل اصلی خود باز خواهند گشت.

● انقباض و سفتی بدن مرتفع خواهد شد.

زمانیکه توانایی تبدیل این روش به حرکتی جاری و پیوسته بوجود آید، امکان افزودن حرکاتی متفاوت به اصول پایه شیاتسو فراهم می‌شود. تکنیکهای انتقالی را زمانیکه بخشی از بدن به چسبندگی، فشردگی و انقباض دچار شده و برای بجریان افتادن انرژی کی نیازمند تحریک است، می‌توان برای گذر از ناحیه‌ای یا تکنیکی به ناحیه‌ای یا تکنیکی دیگر مورد استفاده



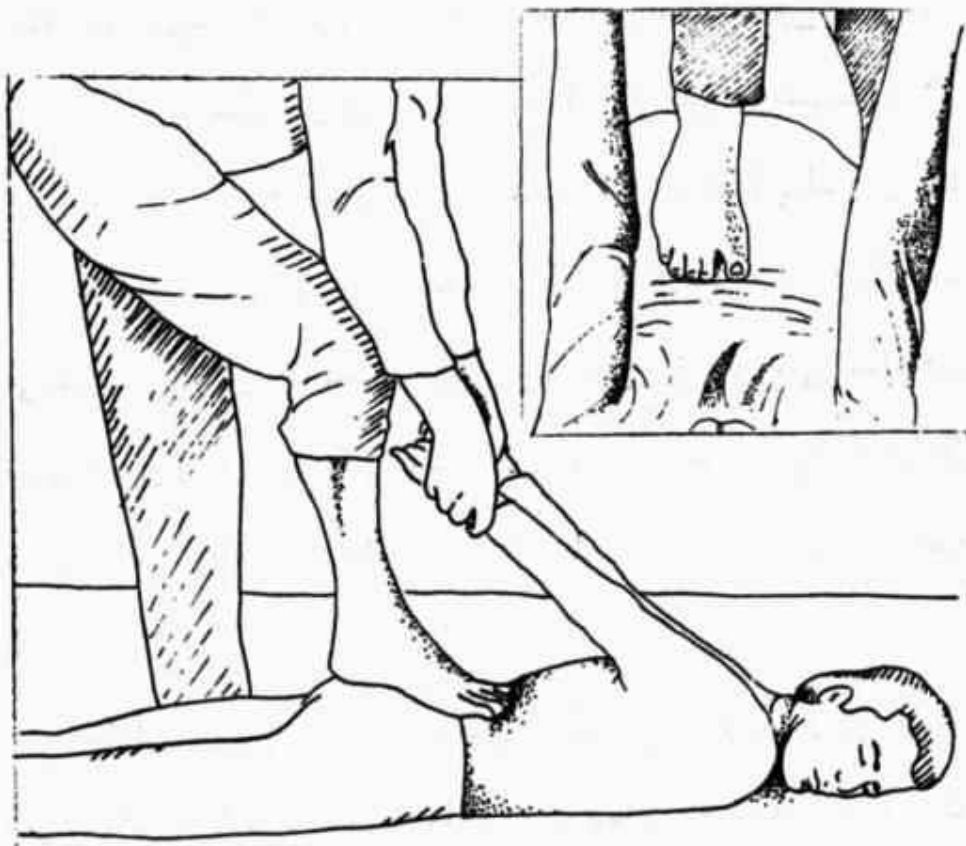
قرار دارد. تکنیکهای تکانشی را همچنین می‌توان براساس اطلاعات کاملی که در اینجا ارائه شده بویژه برای بیمارانی که نمی‌توانند وارهیده شوند انجام داد. برخی از بیماران در جلسه اول بسیار محتاط برخورد می‌کنند. در حالیکه عده‌ای دیگر مطلقاً این روش را قبول نداشته، احساس نامطلوبی را تجربه می‌نمایند. بهر حال قبل از شروع ماساژ بایستی توضیحات لازم درباره شیاتسو به بیمار ارائه و تکنیکها و روشها براساس نیاز بیمار تعدیل شود. چنانچه فقط از یک روش برای درمان مدد می‌جوید، روش تکانشی را بکار ببرید زیرا روشی ساده با اثری عمیق و نیرومند می‌باشد. این روش، بیمار را به وارهیگی می‌رساند، وضعیتی که ممکن است از دوران جنینی تجربه نکرده باشد.

من بیماران بسیاری داشته‌ام که پس از رفع مقاومت و رسیدن به وارهیگی به شدت خندیده یا گریه کرده‌اند که نشاندهنده مرتفع شدن انسداد و رکود عمیق انرژی بوده است. برای رسیدن به این احساس و تجربه، پیش از آنکه بیمار را تحت تنش قرار دهیم، باید تشویق کرده با مهربانی حمایت نماییم.



تکنیکهای کششی

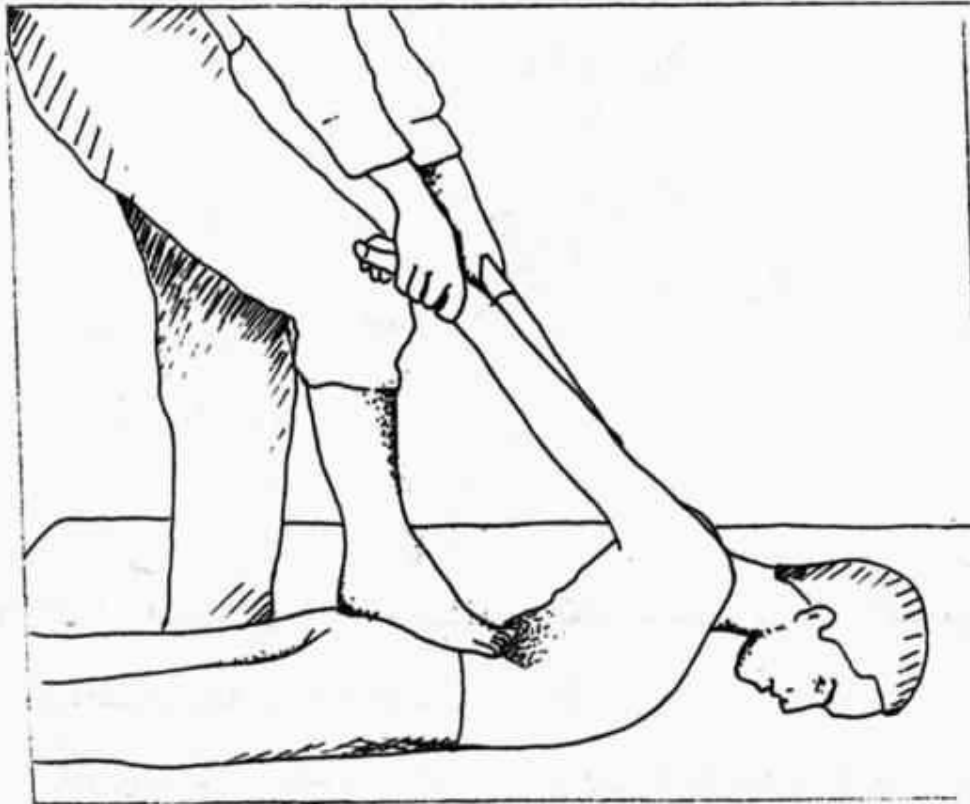
پس از اجرای راحت و روان اصول پایه شیاتسو، تکنیکهای زیر را تمرین و برحسب لزوم استفاده نمایید:



۱- الف. در حالیکه بیمار بر روی شکم دراز کشیده، پای خود را چنان بر تقعر پشت بیمار قرار دهید که انگشت بزرگ در امتداد ستون فقرات قرار گیرد.



ب. مچ هر دو دست بیمار را بگیرید.

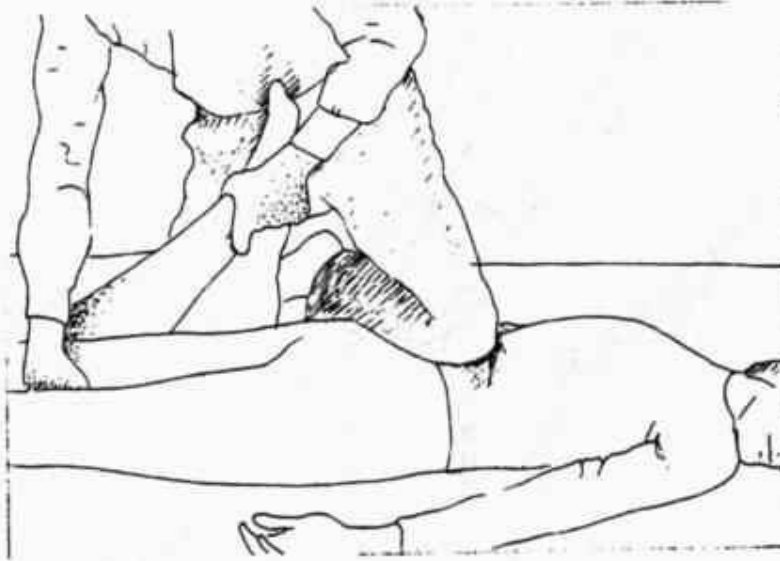


پ. همزمان با بازدم، پارا به سمت پایین فشار داده، با کشش مچها، به پشت بیمار قوس بدهید. توجه داشته باشید که سر و گردن بیمار آویزان و معلق می باشد.

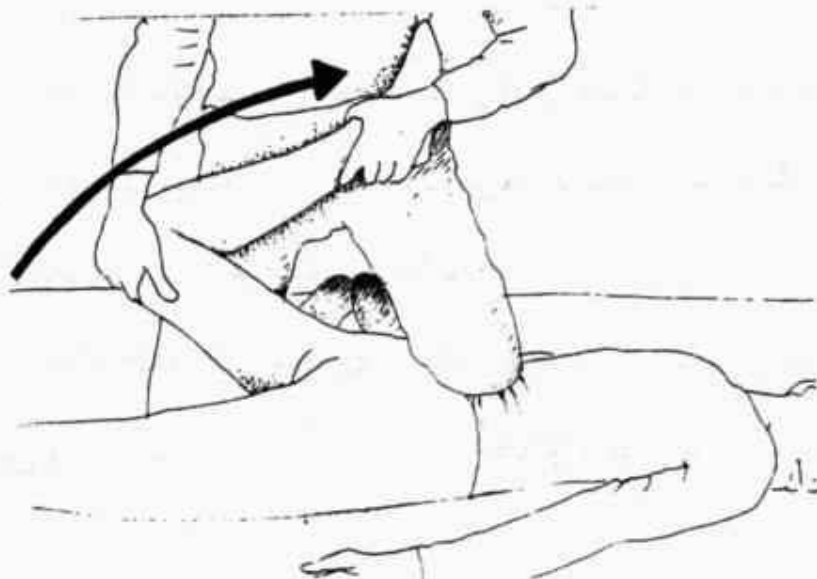
این تکنیک، انعطاف پذیری و گردش خون ستون فقرات را افزایش و یبوست را با تأثیر بر روده ها از بین می برد. یا قرار



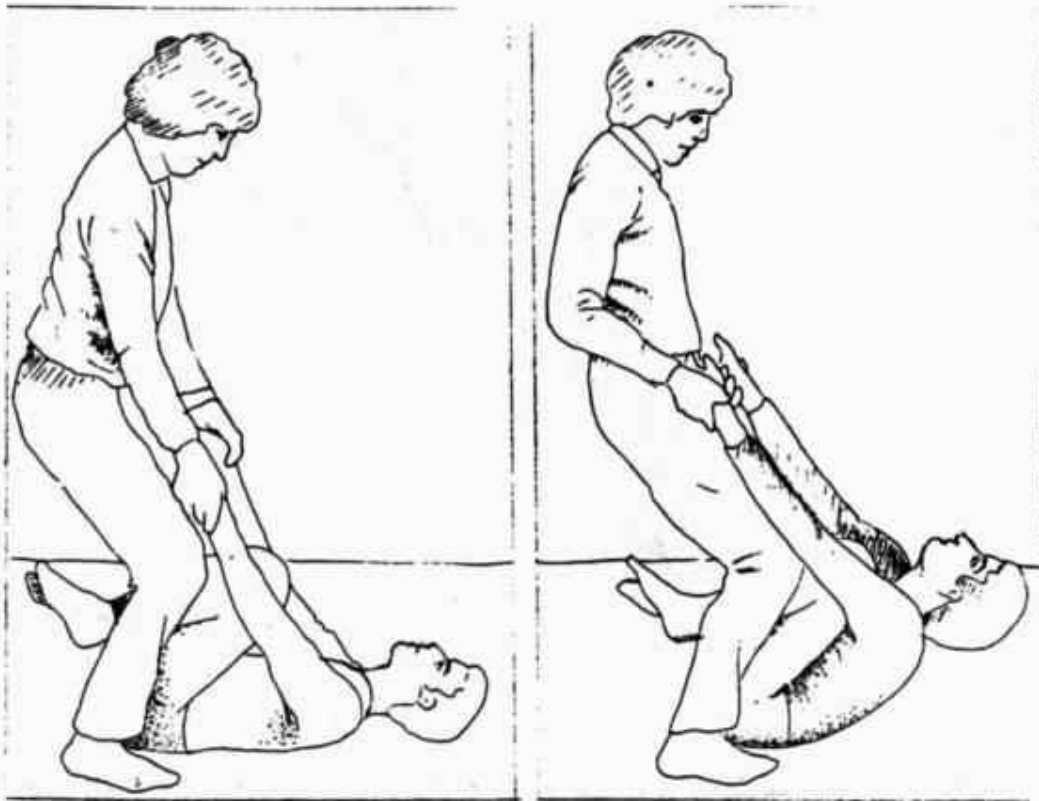
دادن پا در محل‌های مختلف در طول ستون فقرات نتایج و اثرات متنوعی حاصل می‌شود.



- ۲- الف. زانوی خود را با احتیاط در تقعر پشت و در زیر آخرین دنده قفسه سینه بیمار قرار دهید.
- ب. زانوی بیمار را خم و اندام تحتانی وی را به سوی ناحیه لگن حرکت دهید.



پ. زانوی بیمار را نگهدارید و در بازدم از زمین جدا کنید.
 ت. در حالیکه با زانو به پشت بیمار فشار وارد می‌کنید، اندام تحتانی بیمار را به بالا و بسوی سر وی حرکت دهید. این تکنیک را سه مرتبه انجام داده، روی پای دیگر تکرار نمایید.
 تکنیک مزبور خون را کد شده در کلیه‌ها را که با حیات و قدرت جنسی مرتبط می‌باشد، آزاد و تعدیل می‌کند. همچنین مهره‌های کمری را منظم و مرتب می‌سازد.



۳- الف. در حالیکه بیمار بر روی پشت دراز کشیده، زانوهایش را در حد امکان بالا آورده و به قفسه سینه نزدیک کنید. مچ



دستهای وی را محکم بگیرید. زانوهای بیمار را با قرار دادن زانوهایتان در مقابل آنها ثابت نمایید.

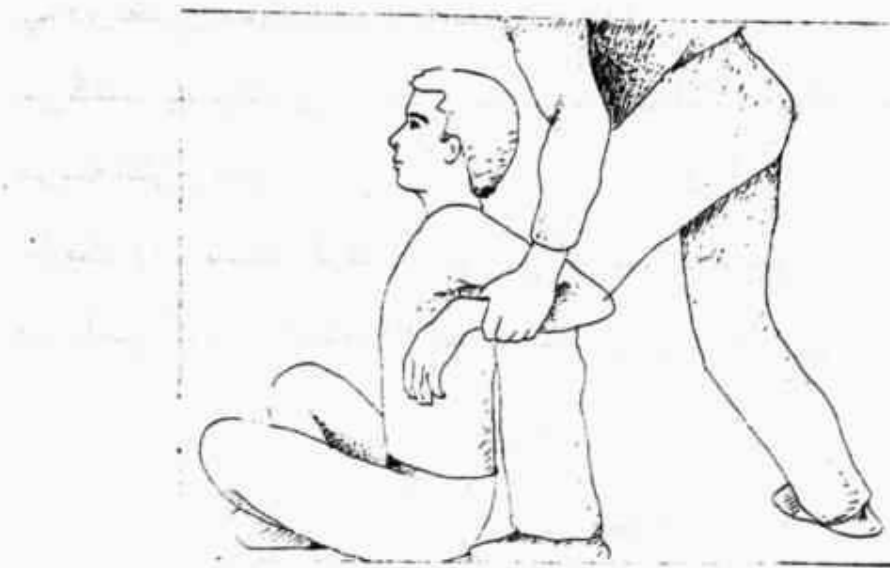
ب. همزمان با بازدم، با کشش بر مچها قفسه سینه بیمار را از زمین بلند کرده، زانوهایتان را به زانوهای بیمار فشار داده به سوی قفسه سینه اش برانید.

تکنیک فوق به ایجاد تعادل در استخوانهای لگن کمک کرده، تنش موجود در کمر و ناحیه میانی کمر را مرتفع می‌سازد.

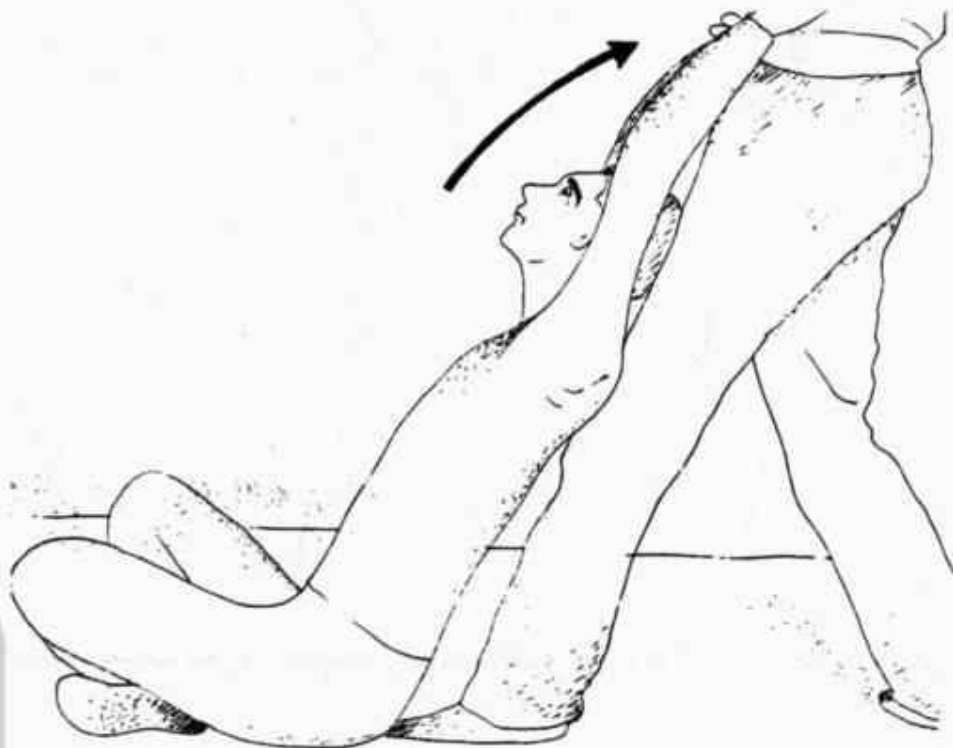


۴- الف. در پشت بیمار که در وضعیت نشسته قرار دارد، بایستید و زانوی خود را در یکطرف ستون فقرات بین استخوانهای کتف قرار دهید.



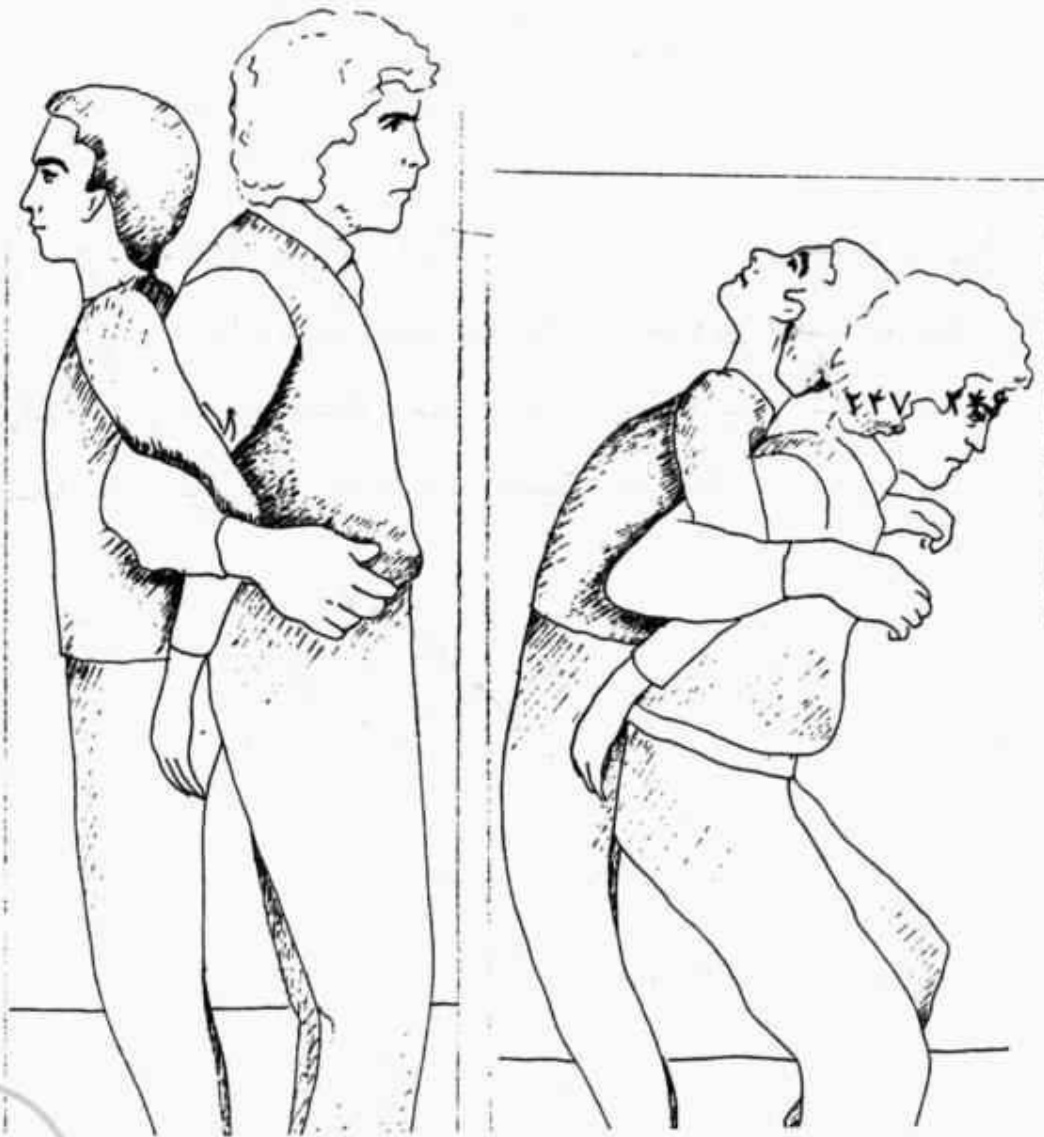


ب. مچ دستهای بیمار را در دستان خود بگیرید، آرنجهای وی را خم و بازوها را بلند کرده با ملایمت به سوی عقب بکشید و زانویتان را به جلو فشار دهید تا قفسه سینه بیمار اتساع یابد. بیمار بایستی در طی انجام این تکنیک نفس بکشد.



پ. در طی بازدم در حالیکه بازوهای بیمار را بطرف بالا می‌کشید به‌مراه وی به عقب متمایل شوید. این تکنیک را سه تا ده مرتبه تکرار کنید.

تکنیک ارائه شده، ظرفیت ریوی را افزایش و سفتی و چسبندگی در ناحیه گردن، شانه‌ها و قفسه سینه را برطرف می‌نماید.



۵- الف. پشت به پشت بیمار بایستید و بازوهایتان را در هم قفل



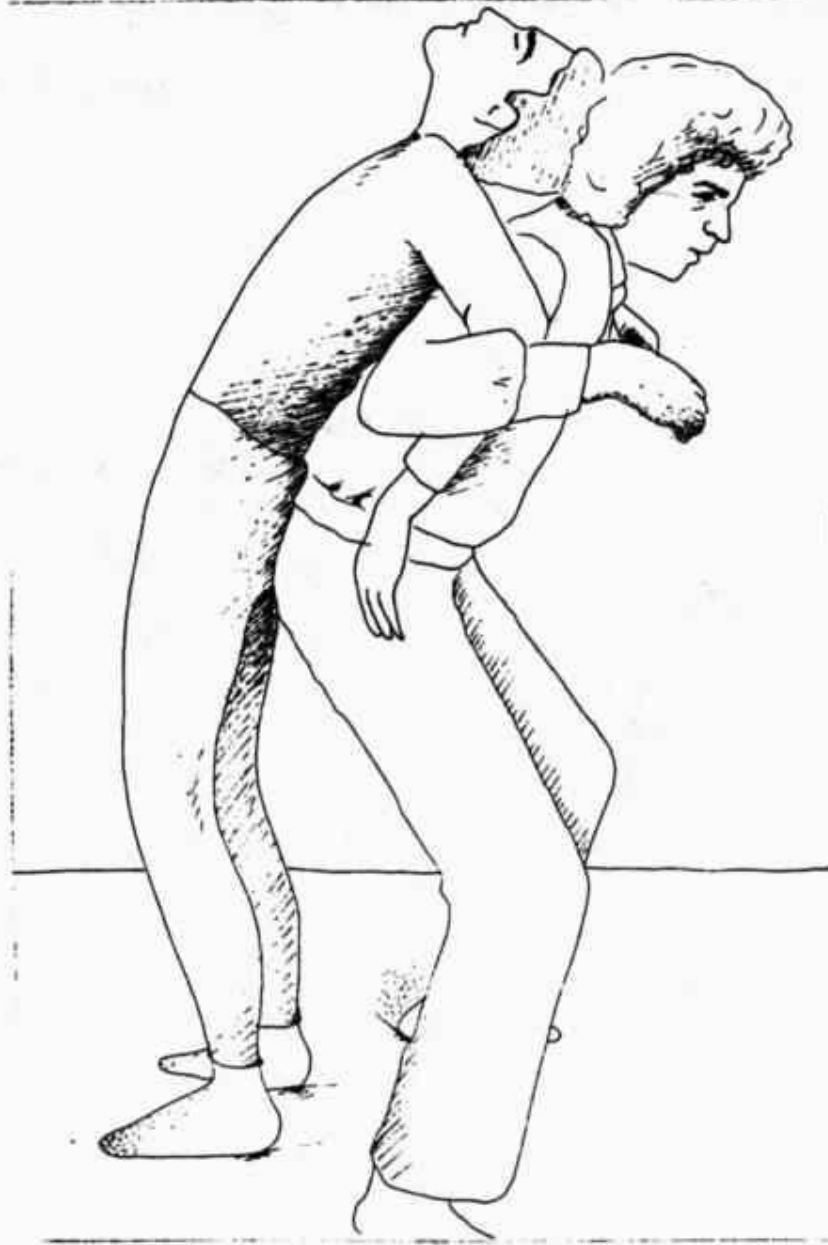
کنید. زانوهای خود را کمی خم نمایید تا ناحیه لگن شما در زیر
لگن بیمار قرار بگیرد.



ب. بیمار را بر روی پشتتان بلند کرده درجهات مختلف حرکت

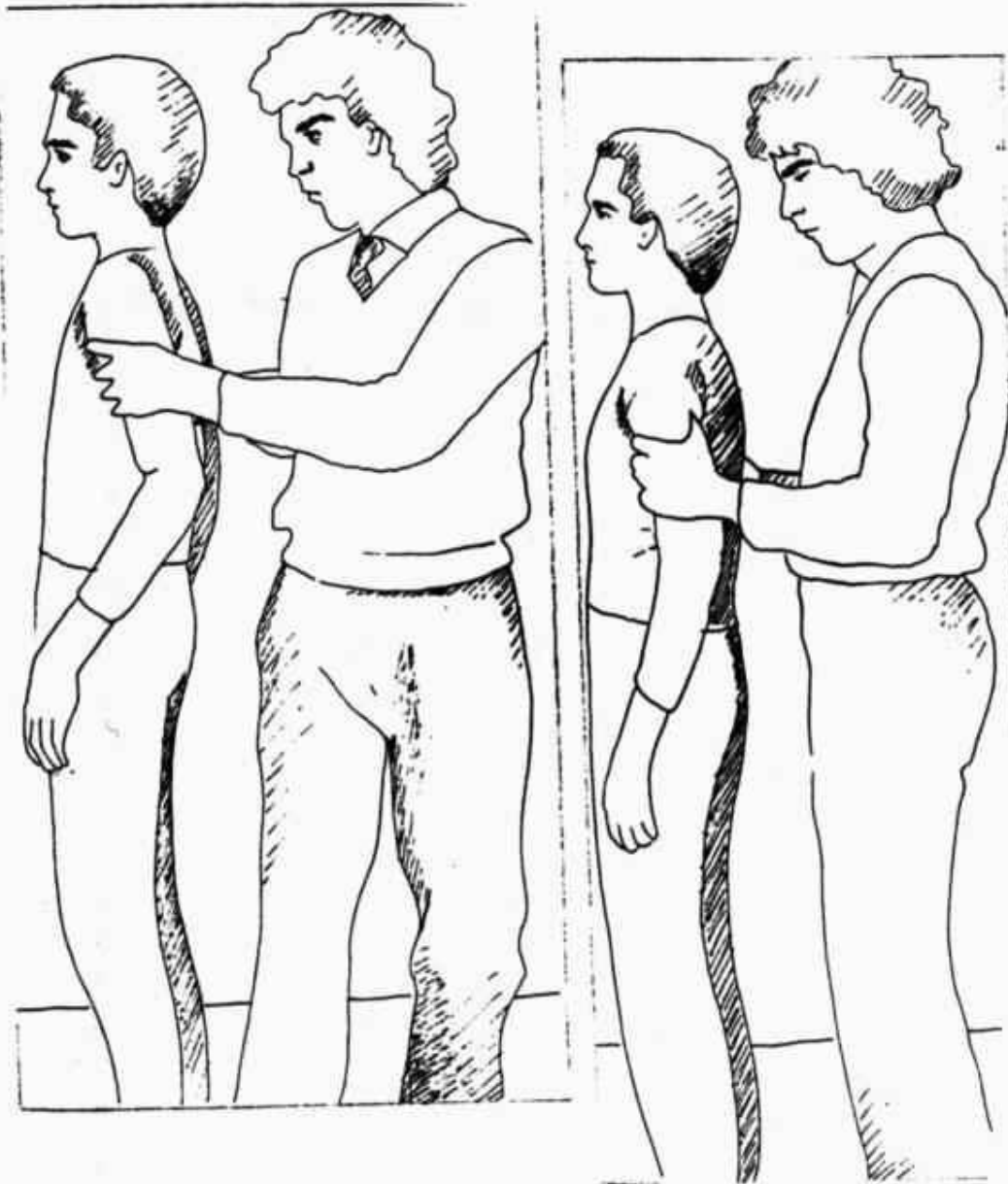
نوسانی بدهید.





ج. با ملایمت و به آرامی بیمار را بر زمین بگذارید.
بیمار را ۱۰ تا ۲۰ ثانیه حمایت کنید تا تعادل خود را بازیابد.





این تکنیک به بیمار کمک می‌کند تا ترس درون را رها کرده، اعتماد به نفس پیدا نماید. ریه‌ها را متسع و تقویت، گردش خون را افزایش و به بیمار احساس سبکی و آرامش می‌بخشد.



Handwritten header text, likely a title or date, which is extremely faint and illegible.

Main body of handwritten text, consisting of several lines of script that are too light to be read.

Handwritten text at the bottom of the page, possibly a signature or a concluding note, which is also illegible.



فصل ۷

تشخیص





فصل هفتم

تشخیص

افرادی که برای اولین بار مطلع می‌گردند که شیئاتسو دهندگان از مشاهده و لمس برای تشخیص وضعیت سلامتی استفاده می‌نمایند، این روش را غیر علمی و طالع‌بینی یا شیوه‌ای روانشناختی محسوب می‌نمایند. این افراد هرگز توجه نمی‌کنند که خود همواره از همین روشهای تشخیص در ارتباط گیری و تبادل با دیگران استفاده می‌نمایند. آدمی همواره آگاهانه یا نا آگاهانه سلامتی، خصوصیات، رفتارها و عوامل موثر بر این کیفیات را از فقط براساس آنچه می‌بیند و احساس می‌کند یعنی شهودیت، بررسی و تفسیر می‌نماید و این واقعیات را اغلب با



عباراتی نظیر: آیا حال شما خوب نیست؟ یا خسته بنظر می‌رسید، بیان می‌کند. با این روش، سلامتی افراد ممکن است با عباراتی همانند عبارات زیر مورد بررسی قرار بگیرد: «شما لاغر و نحیف شده‌اید یا ظاهرتان رنگ پریده است» و وضعیت عاطفی افراد با عبارات: «خوشحال بنظر می‌رسید، افسرده هستید؟ چرا عصبانی می‌باشید؟» مورد کند و کاش قرار می‌گیرد. افکار را می‌توان از تظاهرات آنها مورد قضاوت قرار داد: «آیا به من اعتماد دارید؟ یا در ذهن شما چه می‌گذرد؟». زمانیکه با افرادی برخورد می‌کنید که از قبل بر آنها شناختی ندارید اغلب به ارزیابی و بررسی ساختار نژادی، مذهب و وضعیت اقتصادی اجتماعی یا کلاً شخصیت آنها می‌پردازید. بنابراین آگاهی یافتن، تعیین و مشخص کردن تأثیرات و عقاید فوق همگی آشکالی از تشخیص می‌باشند.

تشخیص در ابعاد واقعی، بررسی تمامیت تجربیات زندگی فردی و تأثیرات نیاکان، والدین، معلمین و ارتباطات در شکل‌گیری این تجربیات می‌باشد. تشخیص همچنین حرکت و اثر محیط طبیعی و اجتماعی را بر زندگی فرد آشکار می‌نماید و به تصمیم‌گیری و قضاوت در زندگی روزمره کمک می‌نماید.



دانشمندان چین باستان این روشهای ارزیابی را سازمان دهی کرده و سیستمی کاملاً قابل فهم برای تشخیص خصوصیات و سلامت افراد براساس دیدن، بوییدن، شنیدن و لمس کردن بوجود آورده‌اند. بطوریکه روش مزبور در اغلب موارد، از سیستمهای رایج که با نشانه‌ها و علائم سروکار دارند، صحیح‌تر عمل می‌نمایند و برای این منظور عوامل سببی را که مجموعه‌ای از کلیت گذشته فرد بوده، بر تمامی سطوح زندگی تأثیر می‌گذارد، جستجو و آشکار می‌نماید و پیش آگهی سلامت افراد را ترسیم و امکان شادی و سرور آنها را پایه ریزی می‌کند. شیاتسو دهنده با استفاده از این سیستم، مشکلات و اختلالاتی را که در شرف تکامل هستند مشاهده و فرصت لازم را برای استفاده از روشهای پیشگیری کننده بمنظور برطرف کردن این علل در اختیار بیمار قرار می‌دهد. تکنیکهایی که در مراحل اولیه بروز بیماری مورد استفاده قرار می‌گیرند نسبت به تکنیکهایی که پس از بروز نارحتی و اختلال بکار می‌روند، سهل‌تر، راحت‌تر و برای بدن و فرایندهای زندگی متوازن کننده‌تر می‌باشند. بیماریهای همانند سنگ کلیه، تصلب شرایین، سرطان، پیری، جنون و بیماریهای دیگر مدتها قبل از بروز قابل



تشخیص هستند. این طریق مشاهده، فرصت طلایی را در اختیار بیمار قرار می‌دهد تا ابعادی از زندگی را که در پیشرفت بیماری دخیل می‌باشند، مرتفع سازد.

اگر چه سیستم مزبور بطور اولیه بمنظور ارزیابی وضعیت سلامت و تعیین دوره درمان بکار می‌رود بالواقع هنری برای زیستن است و بینش و دانشی درباره طبیعت ارزانی میدارد تا فرد بتواند ارتباطی عمیق، مطمئن و کامل با افراد و محیط پی‌ریزی نماید. اینگونه عملکرد انسانی به توازن و تعاون بیشتر در ساختار اجتماعی انسانها یعنی جامعه می‌انجامد.

این فصل نقطه شروع و راهنمای ساده مطالعه روش تشخیص در دانش شیاتسو می‌باشد.

- فلسفه عملی روش تشخیص -

تعیین سرشت و وضعیت کنونی (حالت مزاجی) بیمار، دو معیار اساسی برای تشخیص می‌باشند.

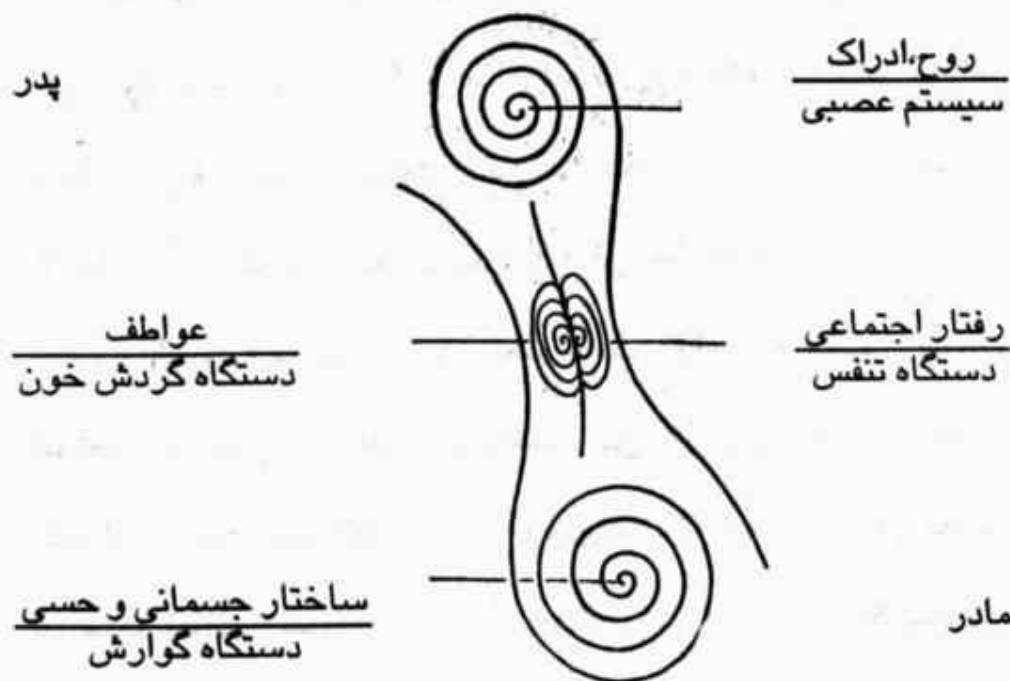
سرشت:

آدمی مدت زمان بین لقاح تا تولد را در رحم می‌گذرانند، که در



شکل‌گیری کیفیات ترکیبی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار می‌باشد. این کیفیات ترتیبی از تشکیلات ساختمانی، استعدادها و خصوصیات است که از کیفیت اساسی سلولهای زایای والدین و اثر رژیم غذایی، فعالیتها و تفکرات مادر در طی نه ماه بارداری خلق شده‌اند.

سرشت انسانی برآیند کلی ساختارهای نیاکان و محیطی است که آدمی در آن پدید می‌آید.



تصویر ۲۵۲ - شبکه انرژی‌مند مارپیچی، ذرات مادی را از خون مادر جذب می‌کند و فعالیت‌های اساسی دستگاه گوارش، دستگاه گردش خون، تنفس و



سیستم عصبی را در بدن خلق می‌نماید.

نیروهای آسمانی و زمینی در به حرکت آوردن انرژی همکاری داشته و قالب اساسی ساختمانی تمامی پدیده‌های مادی را خلق می‌نمایند. در مراحل اولیه تکامل جنینی، فعالیت شبکه مارپیچی انرژی که توسط این نیروها خلق می‌شود ذرات مادی حاصل از خون مادر را مغناطیسی کرده، سیستم‌های اساسی جنین را ایجاد می‌نماید.

سیستم گوازشی که در قدام بدن قرار گرفته و حرکتی رو به پایین دارد، با جذب یانگ و متابولیسم مرتبط بوده و بر تمامی فعالیت‌های فیزیکی و طبیعت حسی نظارت می‌نماید. سیستم گردش خون که با مایعات بدن که از خاصیت یانگ کمتری برخوردار و به مرکز بدن نزدیکتر است مرتبط، و مسؤل طبیعت عواطف و نبض‌های بدن می‌باشد. این دو سیستم و تظاهرات آنها اثر وضعیت و کیفیت مادر روی جنین را منعکس می‌نمایند. سیستم تنفسی مستقر در مرکز بدن بین را جذب و اکسیژن و دی‌اکسید کربن را مبادله و فعالیت‌های اجتماعی را که بر اساس رفتارها و غرایز درونی است هدایت می‌کند. سیستم عصبی که در خلف بدن و به بالا گسترش می‌یابد، جذب بین را هماهنگ



می سازد. این سیستم ارتعاشات را دریافت و انتقال می دهد و بر ادراک روحانی، امواج تصویری و فکری حاکم می باشد. سیستم عصبی و تنفسی از کیفیت و وضعیت پدر تأثیر می پذیرند.

(تصویر ۲۵۲)

پدر	مادر
سیستم عصبی	سیستم گردش خون
روحی	عواطف
سیستم تنفسی	گوارش
ساختار اجتماعی	ساختار جسمانی و حسی

اجزای صورت که همزمان با فعالیتهای بدن تکامل می یابند کیفیت سرشتی سیستم های اولیه را منعکس می نماید. (تصویر ۲۵۳).

تناسب اجزاء، تعادل فعالیت بین سیستمها را به نمایش می گذارد. اگر صفت سببی فعالیت و بروز ناحیه ای از بدن بارزتر عمل نماید، آن جزء بزرگتر و آشکارتر خواهد شد. بخشهایی با ساختار و فعالیت عالی و بارز، نشاندهنده وراثتی نیرومند است در حالیکه کیفیات مبهم، سست یا نابالغ ضعف وراثت را نشان می دهند.



سرشت عمومی هر فردی، بسته به برتری نیروی آسمانی یا زمینی، یانگ یا یین می‌باشد. هزاران کیفیت در تشکیل ساختمان، استعداد و صفات هر فرد دخیل هستند که برخی خاصیت یین بیشتر و عده‌ای خاصیت یانگ بیشتری دارند. فردی با ساختار فشرده و مربع گونه حالت یانگ بیشتر و آنها که قد بلند بوده، بیضی شکل هستند، یین بیشتری دارند.



تصویر ۲۵۲ - اجزای صورت که همزمان با فعالیتهای بدن تکامل می‌یابد

کیفیت سرشتی سیستم‌های اولیه را منعکس می‌نماید.





تصویر ۲۵۴ - سرشت یانگ (چپ) و بین (راست).

جدول زیر کیفیات عمومی بین و یانگ را که در تشخیص سرشت

فرد سودمند می‌باشند به تفکیک بیان کرده است. ابتدا باید بطور



حسی مشخص نمود که کدامیک از نیروی آسمانی یا زمینی غالب می‌باشد و سپس صفات ثانویه زیر را مقایسه کرد. هر فرد تعدادی از هر نوع از خصوصیات سرشتی را داراست که به میزان متفاوتی در ساختار و رفتار وی تظاهر می‌یابند.

کیفیات سرشتی

نوع	کیفیت یانگ	کیفیت یین
تحرک	فعال	غیرفعال
مو	ضخیم، بلند، قرمز	باریک، قهوه‌ای، سیاه
چشمها	کوچک، گرد، خمار	بزرگ، بادامی، فراخ
بینی	پهن و بزرگ	باریک و کوچک
دهان	کوچک و بسته	بزرگ و باز
چانه	مربعی	نقطه‌ای
گوشها	محکم و بزرگ	ظریف و شکننده
شانه‌ها	وسیع	افتاده
استخوانها	سنگین	سبک
ذهنی / روان شناختی	عملی	تئوری پسند
	زمان‌گرا	فضاگرا



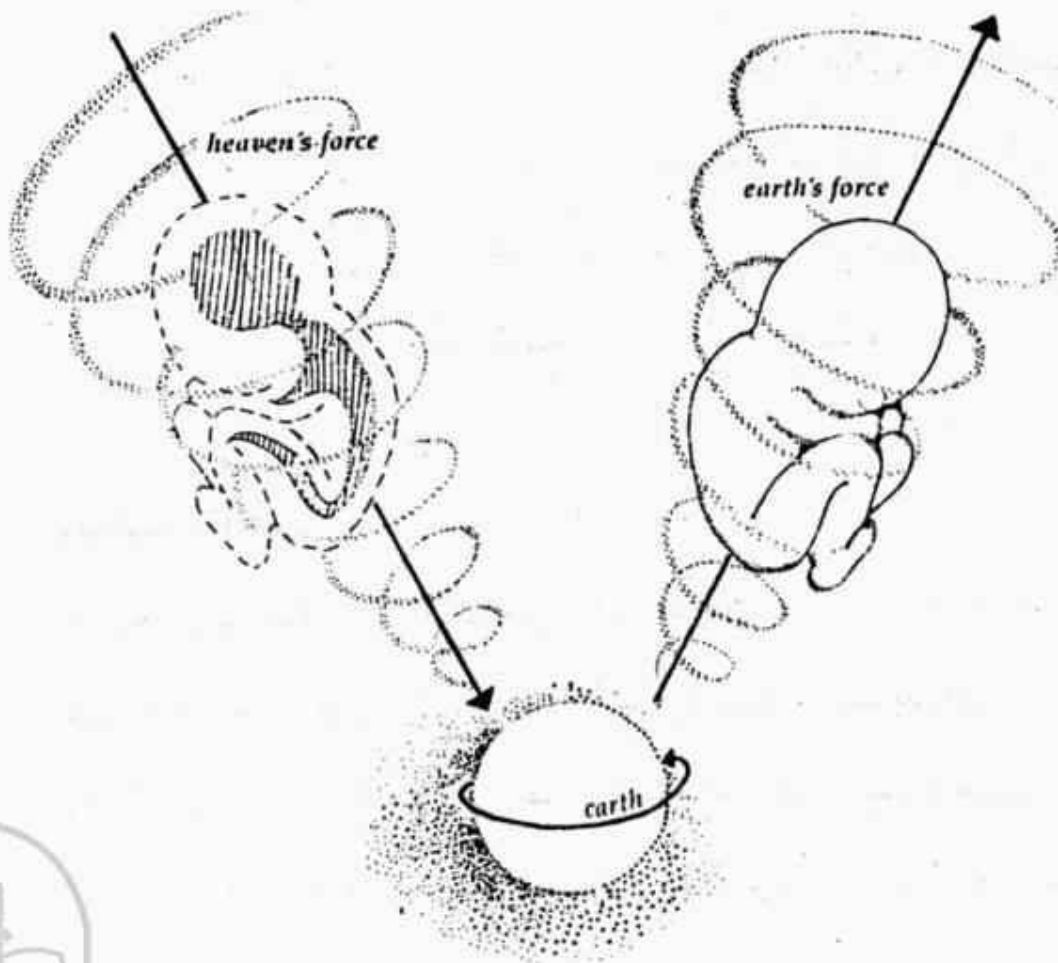
شکل دار	بی شکل
سازنده	خیالپرداز
پولدوست	هنرگرا
مدیر	مباشر، ناظر
سازنده	هنرمند
تاجر	عالم
سیاستمدار	نویسنده
مجری	محقق
ورزشکار	دوستدار الکترونیک و کامپیوتر
محیط	تولد در بهار و تابستان - تولد در پاییز و زمستان
	آب و هوای سرد
	آب و هوای گرم
	ناحیه کوهستانی
	دشت و جلگه

وضعیت مزاجی

به منظور دستیابی به تشخیص، باید همواره در ذهن داشت که فرد به عنوان ماهیتی کلی وجود داشته و عمل می نماید. اجزاء، تمامیت و تمامیت، جمع کلی اجزاء را منعکس می نماید. وضعیت مزاجی، بدون شباهت به سرشت فرد که عموماً در زمان تولد



تعیین می‌شود، بطور مداوم تحت تأثیر خوردن، تفکر، فعالیت و محیط تغییر کرده، نتیجه‌ای از روش زندگی روزمره می‌باشد. در طی تکامل رویانی (جنینی)، در حالیکه نیروی آسمانی به پایین، داخل و به سمت مرکز حرکت می‌کند، اثری بارز در تکامل بدن و اعضای داخلی ایفا می‌کند. همزمان نیروهای زمینی که به بالا، خارج و محیط حرکت می‌کنند، شکل‌گیری سر و صورت را جهت می‌بخشند.



بنابراین آنچه در داخل بدن روی می‌دهد در صورت منعکس می‌شود و بیرون، درون بدن را به تصویر می‌کشد.

اگر عضوی از بدن، متورم، سفت یا دچار چسبندگی یا سستی شود یا سیستمهای بدن به علت عدم تعادل، مصرف بیش از حد مواد غذایی و روش زندگی نامناسب، دچار احتباس و انسداد شوند، مشکل در صورت، وضعیت و رفتار فرد بروز می‌یابد.

وضعیت سلامتی، با درخشندگی و انعطاف پذیری و حالت ارتجاعی در ظاهر بروز می‌یابد. وضعیتهای عدم تعادل که منجر به بیماری می‌شود با تغییر رنگ، خشونت یا سفتی پوست در نواحی مختلف صورت تظاهر می‌کند. خالها، زگیلها، توده‌های سیستیک و نشانه‌های زیبایی، اثراتی از بیماری گذشته می‌باشند و از ارگانهای منشاء می‌گیرند که با نواحی درگیر صورت مرتبط هستند. آنها همچنین تجمع پروتئینها، کلسیفیکاسیونها یا تشکیل تومورها، کیستها و سنگها را نشان می‌دهند.

چنانچه مصرف مقادیر زیاد مایع به بروز اسهال بیانجامد، لب پایین که نشاندهنده وضعیت روده‌هاست، متورم خواهد شد. در حالیکه مصرف مایع کمتر و مواد غذایی خشک‌تر، سبب انقباض



لب در روز بعد خواهد شد. مصرف مقادیر زیاد نمک کلیه‌ها را چروکیده می‌کند و هاله‌ای در صورت ایجاد نموده، زیر چشمها را سفت و موجب اسپاسم ناحیه کمر می‌شود. کاهش مصرف نمک و عوامل خشک کننده در رژیم غذایی به کلیه‌ها اجازه می‌دهد که آرامش یافته، ظاهر فرد به حالت طبیعی بازگردد. عدم تعادل طولانی مدت در جذب و عاداتی که بطور مزمن بار زیادی را بر بدن و سیستمها تحمیل می‌کنند، شکل، وضعیت، رفتار و ظاهر عمومی را تغییر خواهند داد. بهر حال، با رژیم مناسب و مراقبت، وضعیتهای بیماری و تظاهرات مرتبط، طبیعی خواهند شد. نمونه‌های فوق، انواعی از تغییرات هستند که روز به روز، هفته به هفته و سال به سال رخ می‌دهند. با بررسی تظاهرات خارجی و تعیین ارتباط آنها با اجزاء داخلی می‌توان حالت مزاجی را شناخت و در بازسازی سلامت فرد تشریک مساعی بخرج داد.

نقشه صورت

با مطالعه بر روی صورت می‌توان قدرت و ضعف وضعیت مزاجی فرد را مورد شناسایی قرار داد. با استفاده از این نقشه



می‌توان آنچه را که در طی کاربرد بدن در هنگام شیاتسو تشخیص داده می‌شود، تأیید نمود. با کسب تجربه حتی مواد غذایی، عادات و عوامل محیطی را که در بروز وضعیتهای متفاوت دخیل هستند می‌توان شناخت و در جهت مناسب اصلاح کرد.



تظاهر در شخصیت و ساختار بدن	علت	وضعیت‌های مرتبط	تظاهر در صورت	عضو
تفاسد سبب باریک و لاغر کاندش دم.	جذب و تأثیر زیاد پانگ، کشیدن سیگار.	کسود اگزیرن رسانی از ریه به خون و از بین رفتن درخشندگی صورت.	گونه‌های فرو رفت و خاکستری رنگ	ریه و پرونشها
شخصیت شیطان، عدم حرکت شانه‌ها به هنگام راه رفتن.	جذب و تأثیر فراوان بین لیبیات و شیر و مایعات	رسوبات موکوس و مایع، نفخ بدون	تورم و فروری گونه‌ها، پوست سفید.	
عجالتی، عدم نگاه مستقیم به چشم دیگران به هنگام مکالمه.	مصرف شکر، الکل و قهوه	فعالیت و اتساع ناکانی آلونولها، کسود ارتجاع ریه و دیافراگم	مورگیهای برجست در گونه و مسخرین، ابرو است و ضعیف.	
از کاری به کاری دیگر می‌پرد بدون اینکه آنها را به اتمام برساند. توجه بیش از حد به خود.	مصرف محصولات گندم، شکلات، کم چوبیدن و سریع غذا خوردن.	اتساع روده‌ها، تمایل به دفع نامنظم مدفوع سست و بی شکل	تورم اطراف لب پایین	روده بزرگ
احساسات و نیازگاری خود را نشان نمی‌دهد.	غذای حیوانی با خاصیت پانگ بیش از حد، مصرف شکر.	پوست	سفت شدن لب پایین	



تظاهر در شخصیت و ساختار بدن	علت	وضعیت‌های مرتبط	تظاهر در صورت	عضو
بیش از حد عصبانی و محتاط بطوریکه در هنگام نشتن به جلو خم می‌شود.	مواد غذایی سرد، مایعات، داروها و درمان دارویی	سستی و عدم نفاذ روده	رنگ ابروهای آنها	
پاسخ گنگ و مبهم که نشاندهنده فقدان لذت و شادی در زندگی است	مصرف مواد غذایی کم محتوی، اثرات در خوردن غذا، فقدان نظم در تغذیه	وجود سنگینی و گاز در مازا، مدفوع بی‌شکل	احساس سنگینی در چشمها	
به هنگام نشستن پاها را به روی هم انداخته، به جلو خم می‌شود.	جویدن ناکافی مواد غذایی، مصرف شکر و ادویه‌جات	اگر لب فوقانی قرمز و ملتهب باشد نشاندهنده اسهال مدهه است	نورم لب فوقانی	معدده
لجاجت	پر خوری در مدت زمان طولانی	اسهال مدهه، سوءهضمه و عدم تعادل در مصرف بین و پانگ	سستی و رنگ سفید اطراف لبه لب فوقانی	
توجه بیش از حد به غذا یا ذائقه‌های غیر معمول	شکم پرست و پر خور	صاف و بیخالی و خشکی	نورم در ناحیه گیجگاه	طحال / عقده لنف‌های



شیاتسو

نظاھر در شخصیت و ساختار بدن	علت	وضعیت‌های مرتبط	نظاھر در صورت	عضو
مایوس و سر علاقه و متلا به ضعف حافظه	مصرف غذاهای آماده با کیفیت نامطلوب	وضعیت پیش بدخیم در سیستم لنفاوی	گیجگاههای سرریگ و با جوش دار	
تحریریک بدخیر، آنتین مزاج، نوع بیش از حد از دیگران	مصرف بیش از حد تخم مرغ	سطح قند خونی بیش از حد یا کمتر از حد معمول	خطوط افقی که در عرض پل بینی ظاهر می‌شود	پانکراس
کسود تحمل و قدرت تحریریک	مصرف پروتئین فراوان	سطح قند خونی کمتر از حد طبیعی معیبه گرسنه و عاشق مواد غذایی شیرین	رنگ سبز آبی در ناحیه پانکراس صورت	
سینه برجسته صدای ضعیف، در دست دادن سنگ تقدان توانایی تجربه و تحلیل	مصرف غذای حیوانی مصرف الکل، شکر، قهوه و درمان دارویی	افزایش فشار خون (هایپرتانسیون) فشارخون پایین (هایپوتانسیون)	بسی و صورت قرمز بسی از پوست	قلب
کندذهن، واکنش کند و آهسته	مصرف غذای حیوانی	اختلالات گردش خون	شکاف مشخص در لوب گوش یا وجود مو در بینی	



عضو	تظاهر در صورت	وضعیت‌های مرتبط	علت	تظاهر در شخصیت و سازخفاز بدن
زوده کوچک	نورم در بخش مرکزی لها	احتلال در جذب، همیشه گرسنه و حسه	مصرف محصولات گدوم، مواد غذایی آماده و جویدن باکامی	ظهور بیش از حد کبر، زوسو
	خطوط افقی و نورم در بخش مرکزی پیشانی	احتباس و زکود موکوس که در حالت زوده را محلول می‌سازد	مصرف غذاهای لسی، جوس‌های اشباع اشباع شده، غذاهای سوله موکوس	بزرگ شدن قسمت میانی ناحیه شکم
مندان	نورم یا رطوبت در قسمت فوقانی پیشانی	صفت و احتلال در حالت ممانه	مصرف بیش از حد مایعات پوزنه شیرین و شراب	بهره‌برداری و هضمی
	تظاهرات و تیرگی صورت در اطراف دهان	تکثر ادرار به علت تظاهرات ممانه	مصرف غذای سنگی و خشک	عدم محکم و اسوز، نخوج
کلبه	نورم کبک‌های شکل زیر چشمها	کلبه‌های نورم، سنگ کلبه و ادم	مصرف بیش از حد مایعات، سنگ و مواد سوله موکوس و محصولات گدوم	عدم حرکت ناحیه شکم کبر به هنگام راه رفتن



عضو	تظاهر در صورت	وضعیت‌های مرتبط	علت	تظاهر در شخصیت و ساختار بدن
	رنگ از توانی اطراف چشمها	سخت شدن کلیه‌ها ناشی از ایسپاط کلیه. تکرر ادرار	مصرف مایعات سرد، سوزخجات و سیوه‌های مناطق حاره، آب سیوه و داروها	چسبندگی و سفیدی در ناحیه لگن
	چین و چروک گوشه چشمها (خطوط افقی شکست خارج چشمها)	کلیه‌هایی که از کار زیاد خست شده‌اند	مصرف زیاد مایعات و الکل	همواره سستی می‌گردد که سبب خنده دیگران شوند
	سایه و تیرگی اطراف چشمها	ادرار بیش از حد یا کمتر از حد معمول. نا توانی جنسی	نمک زیاد، غذای خشک و سرخ شده، فصلیت جنسی بیش از حد	طبیعت سخت و سفید، همیشه صورت، ققدان تعداد، خم شدن به جلو
کبد	تورم بین ابروها	عدم ثبات انرژی، سدای بلند	مصرف غذاهای چرب، روغنی، تخم مرغ، گوشت و الکل	حرکات سریع بدن و ایستادن در حالتی که دستها به کمر زده می‌شوند
	سفیدی، انقباض و خطوط صورتی بین چشمها	بی‌صبر و ناشکیبا	غذای نمکی و حیوانی	شخصیت طلبکار، هر چیزی را بر طبق خواست خود می‌خواهد



عضو	تظاهرات در صورت	وضعیت‌های مرتبط	علت	تظاهر در شخصیت و ساختار بدن
کیسه صفرا	کشت‌های متده در گوشه فوقانی داخلی چشم	سنگ صفراوی	مصرف لبنیات و مایعات سرد	سختی در تمام بدن و سختی حرکات
	چرمی و برجستگی در طول خط ابرو	انسداد مجاری صفراوی و زردی اسکارا	مصرف غذای لبنیاتی و پخته، گره	نگاه خیره
تخمدان بیضه سیستم عصبی	بین سانپا کوز، بردمکها به طرف بالا حرکت کرده و قسمت اعظم اسکارا در بالا و طرفین چشمها دیده می‌شود	ضعف در عضو یا سیستم مرتبط	مصرف شکر، دارو و دارو درمانی، مایعات شیرین و غذای آماده	خمیگی گردن، این افراد آرام و ملایم به نظر می‌رسند
کبد و سیستم عصبی	بانگ سانپا کوز، بردمکها به طرف پایین حرکت کرده و قسمت اعظم اسکارا در بالا و طرفین چشمها دیده می‌شود	مشکلات ذهنی، مستطع عصبانیت، غیر منطقی	مصرف دارو، غذا، غذای حیوانی، کسود کربوهیدرات، افزاط در بین و بانگ	فردی که بیش از حد درگیر حرکات می‌باشد و شخصیت عجیب و غیر منطقی دارد



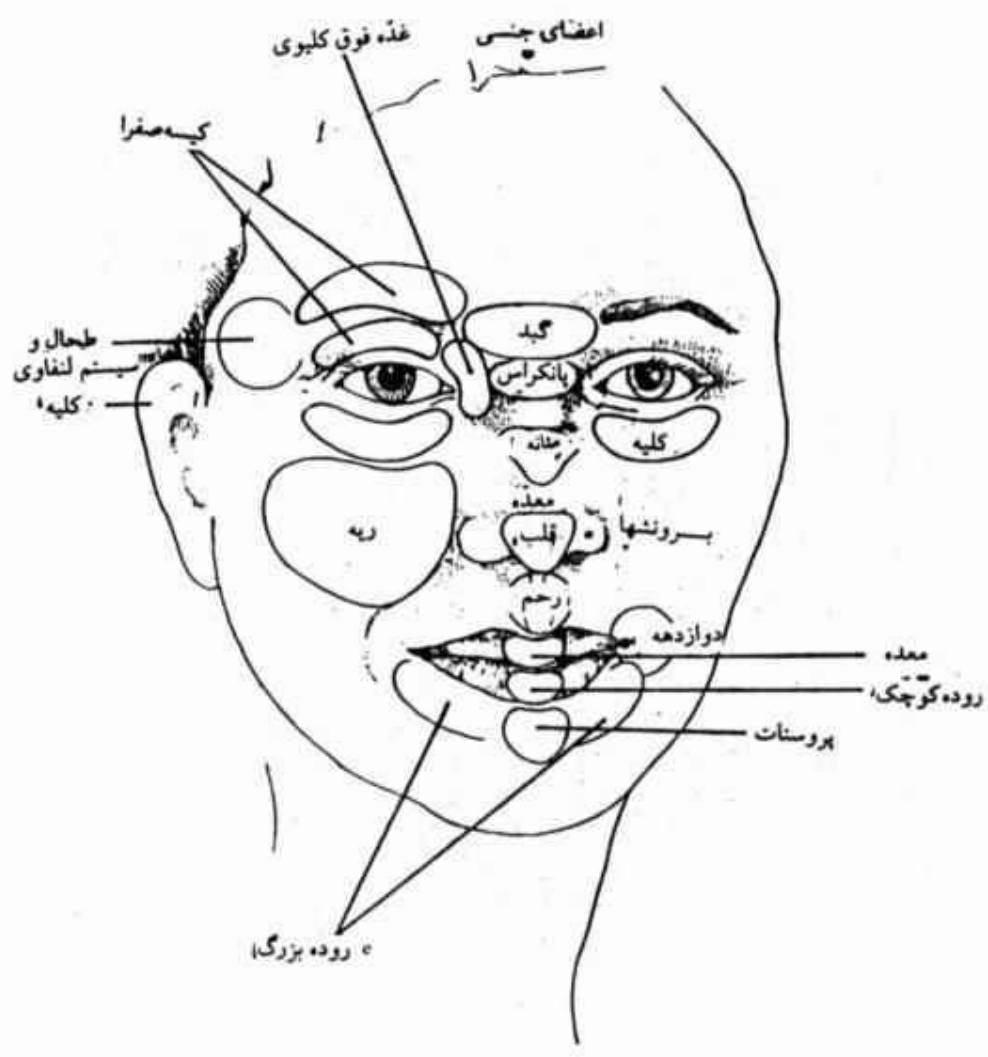
عضو	تظاهر در صورت	وضعیت‌های مرتبط	علت	تظاهر در شخصیت و ساختار بدن
فیروئید	چشم‌های ست	کاهش فعالیت، کندی متابولیسم	کمبود مواد مغذی	فقدان علائق حس، زندگی بدون هدف، ترسو
تخم‌دانها	آویختگی گوت لبها	صفت یا برداشت نهمدان در طرفی کی به آویختگی گوت لبها متلا است	مصرف غذاهای آسانی، مفرک‌ها فرصت‌های صدها درازی، صفت به علت برداشتن لیس نوره‌ها و گیب صمرا	طبیعت نخاص، ظاهر عضلات، وجود خطوط حش در جهوه، منفر از نشکر کردن
اندامهای جنسی زنانه	وجود سایه سر رنگ در اطراف دندان یا نهمی و آرایش بودن اطراف دندان و سایه سر رنگ اطراف دندان یا لبه امراء صورت در تقابل می باشد	مراحمی و برداشتن رحم اختلالان مورموس، ظلم و بازا	مراحمی، بزنی، سرطان	باریک و کم عرض شدن ناحیه لگن و از دست رهن توده گیها
رحم	فشار حیدره در پیس	رحم چرخیده یا اناده، نهمور فیروئید	مصرف مزوان، غذاهای با خصوصیت بی امواد غذایی، آلوده، آنگ آروئیس مورموس، بازا	ترس از تولد بوزاد، شمر از بوزاد، اختلال در برزازی از ساط، آویختگی گیها



تظاهر در شخصیت و ساختار بدن	علت	وضعیت‌های مرتبط	تظاهر در صورت	عضو
پاشکیا، ناتوان از ارتباط با زاناد	مصرف سستی، فندق، شراب، آب سرد و پنیر	بزرگی پروستات یا انسداد مجرای پروستات، عفونت قبلی، ضعف در اندام	تورم و سفیدی در مرکز ناحیه زیر لب تحتانی	پروستات
دوری از زاناد، سستی در برتری داشتن در ارتباطات، سستی و اسپاسم در ناحیه کمر یا ساق پاها	مصرف گوشت، تخم مرغ، پنیر و سستی	مشکلات پروستاتی احتمالاً سرطان پروستات	برجستگی در ناحیه خط ابرو	



نقشه صورت



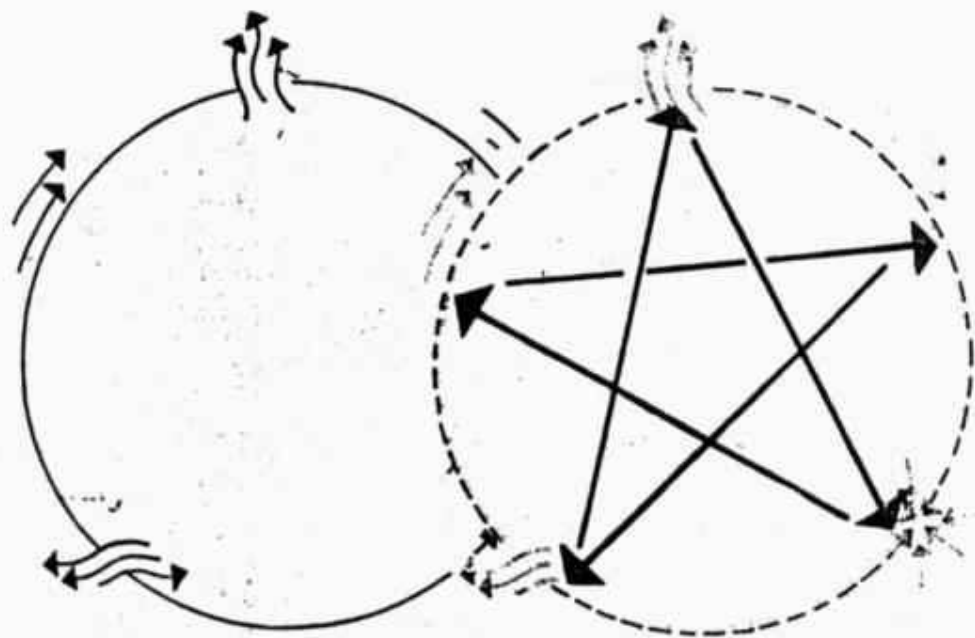
تصویر ۲۵۶ - نقشه صورت

تشخیص حالات پنجگانه

تمامی کیفیات و خصوصیات که در بدن ظاهر می شوند



گستره‌هایی از حالات پنجگانه انرژی می‌باشند. این انرژی‌ها که تکامل جنینی را جهت می‌بخشند، بمنظور پیدایش اعضا و عملکرد سیستم‌ها و ساختمانها متراکم می‌گردند. تا زمانیکه در میدان انرژی تعادل وجود دارد، تمامی فعالیت‌های نشأت گرفته، در صحت و سلامت می‌باشند و بمحض بروز عدم تعادل و یا احتباس، اختلال عملکرد عضوی، درد یا تغییر رنگ و ظاهر در نواحی مرتبط بروز خواهد یافت.



جدول ذیل فهرستی از اعمال متفاوت و اجزای متقابل ساختمانی هر سیستم انرژی را به نمایش می‌گذارد.

وضعیت انرژی	آتش	خاک
عضو مربوط	قلب / روده کوچک	طحال / پانکراس / معده
رنگ غیر طبیعی	قرمز، صورتی، ارغوانی	قهوه‌ای / نارنجی
عضو حسی	زبان	دهان
حس	حرف زدن و تکلم	چشائی
صدا	خنده	آواز
بو	بوی سوختنی	معطر
سیستمها	سیستم گردش خون	سیستم لنفاوی
حالات عاطفی		
متعادل (طبیعی)	شاد و آرام	سمعپاتیک، اعتماد، دلگرمی
متعادل (غیر طبیعی)	تندمزاج و احساساتی	حسود، بیش از حد ناله می‌کند، شکاک، بدگمان
	عروق خونی	گوشت
	سیما و رنگ چهره	لبها
	عرق	بزاق



وضعیت انرژی	آتش	خاک
طعم	تلخ	شیرین
زمان	۱۰ صبح تا ۲ بعداز ظهر	۲ تا ۷ بعداز ظهر
فصل	تابستان	اواخر تابستان
ناحیه بدن	گردن، مفصل شانه چپ	زانو و آرنج
فلز	آب	چوب/درخت
ریه/روده بزرگ	کلیه منانه،	کبد/کیسه صفرا
اعضای جنسی تناسلی		
رنگ پریده، زرد کم رنگ	سیاه، آبی	سبز، زرد
بینی	گوشها	چشمها
بویائی	شنوائی	بینائی
گریه کردن، نالیدن	غر زدن، نالیدن	فریاد زدن
بوی ماهی، بوی دارو	بوی تعفن، ماندگی و ادرار	بوی گندیدگی
سیستم تنفس و دفع	سیستم گلیوی و هورمونی	سیستم عصبی
فهم، مثبت اجتماعی و احساساتی	جسور و بیشتاز	صبور و پر طاقت
منفی، افسرده، نگران، دورنگرا	ترسو و مضطرب	ناشکیبا، پوچ گرا و عصبانی
پوست	استخوانها/دندانها	عضلات/تاندونها/لیگامانها
موی بدن	مو	ناخن



موکوس و خلط	ادرار	اشک
تند	شور و نمکی	ترش
۷ تا ۱۲ بعد از ظهر	۱۲ بعد از ظهر تا ۵ صبح	۵ تا ۱۰ صبح
پاییز	زمستان	بهار
شانه‌ها	مچ پا و دست	مفصل شانه راست و اسکاپولا

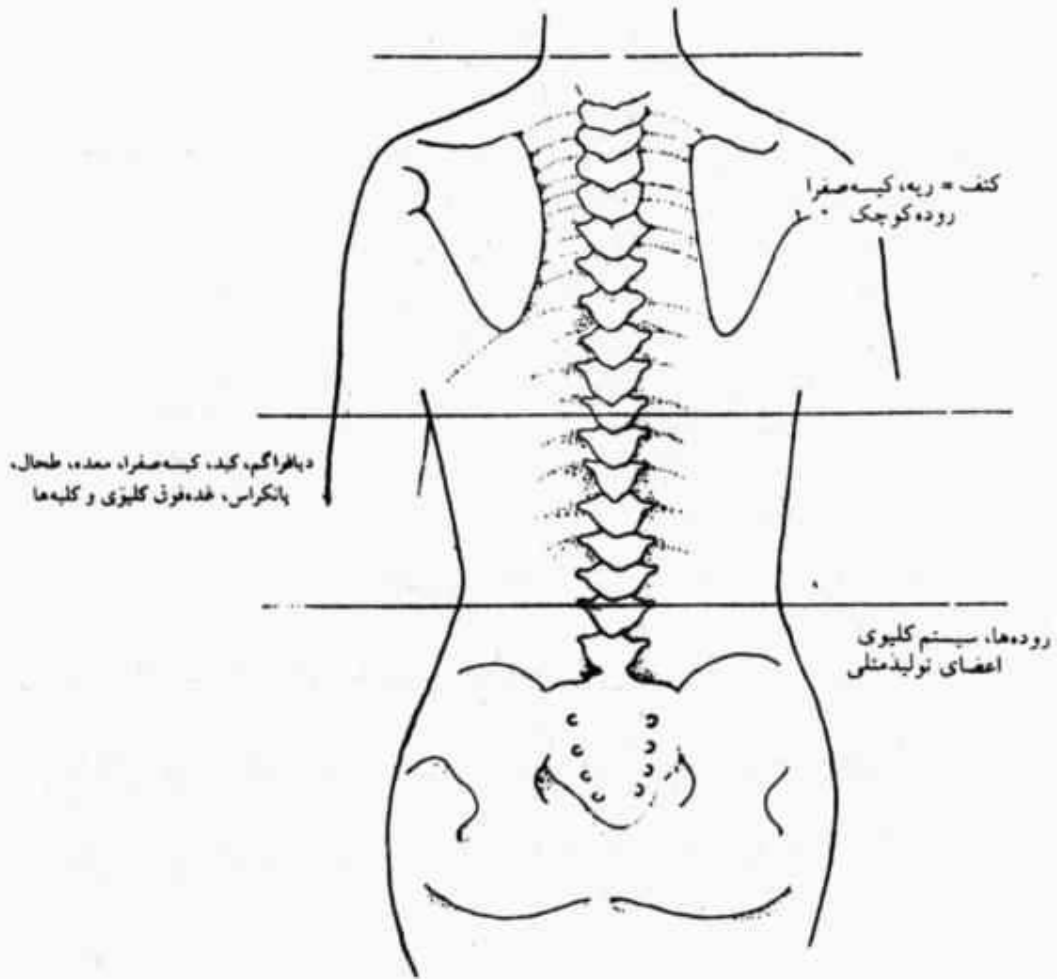
اصول پایه تشخیص

به هنگام درمان با استفاده از اصول پایه شیاتسو، حواس بینائی و لمس را می‌توان برای تشخیص اساسی و مقدماتی بکار برد. اگر ناحیه‌ای از بدن حالت ارتجاعی داشته باشد، وجود تعادل را نشان می‌دهد. در حالیکه وجود گرما، سرما، سفتی، نرمی، زبری و خشونت، دردناکی، یا بزرگ شدن عدم تعادل را بازگو می‌نماید. پیدایش درد به دنبال فشار نیز نشان‌دهنده عدم تعادل می‌باشد.



ناحیه پشت (خلف تنه)

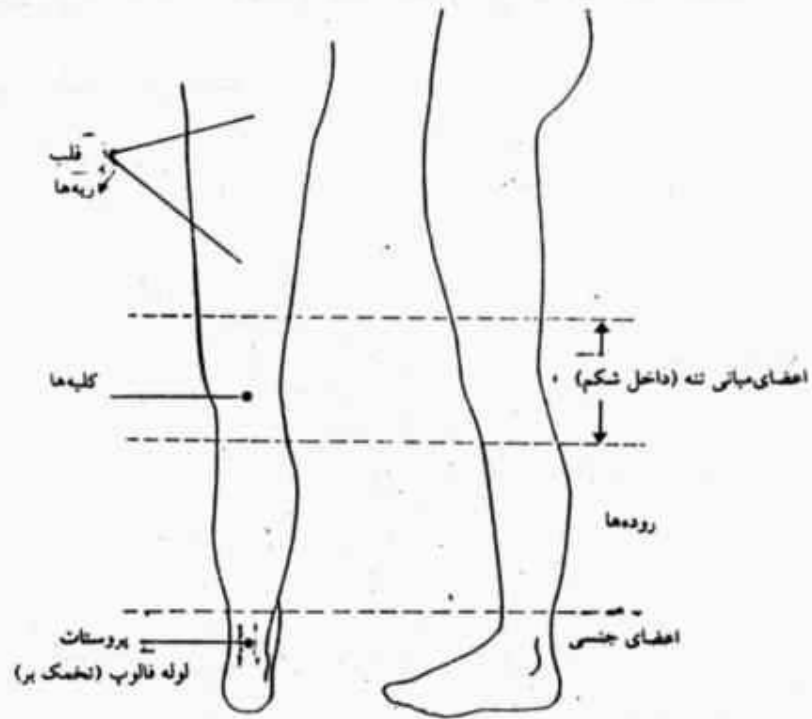
سه ناحیه در پشت وضعیت اعضا و سیستمهایی را که مستقیماً در آن قرار دارند، نشان می دهد.



تصویر ۲۵۸ - ناحیه پشت (خلف تنه)



اندام تحتانی

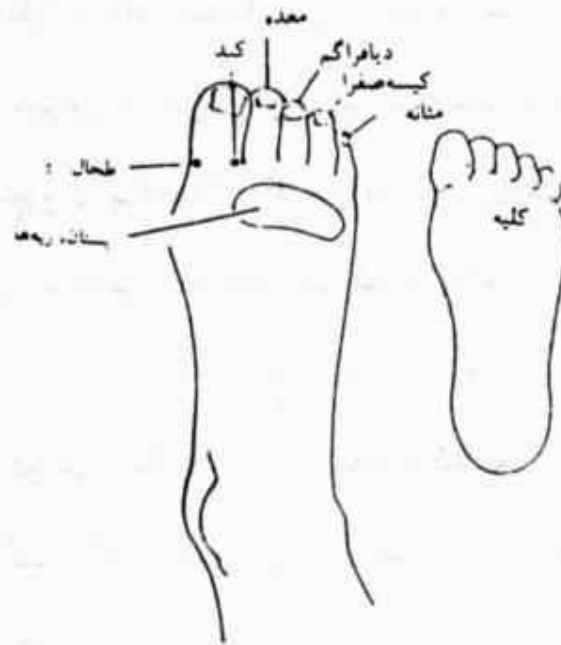


تصویر ۲۵۹- اندام تحتانی

- ۱- ران با اعضای جنسی مرتبط می‌باشد.
- ۲- زانو با اعضای میانی تنه (داخل شکم) مرتبط می‌باشد
زانوی راست بیشتر وضعیت کبد و کیسه صفرا را نشان
می‌دهد.
زانوی چپ بیشتر وضعیت معده، طحال و پانکراس را نشان
می‌دهد.
- ۳- ساق نشان‌دهنده وضعیت روده‌ها می‌باشد.



- ۴- وضعیت اعضای جنسی در مچ پا تظاهر می یابد.
 ۵- تاندون آشیل در مردان با پروستات و در زنان با لوله های فالوپ (تخمک بر) ارتباط دارد.



پاها

تصویر ۲۶۰- پاها

- ۱- هر انگشتی از پا با انرژی و عضوی ویژه در ارتباط می باشد.



تصویر ۲۶۲- انگشتان خمیده



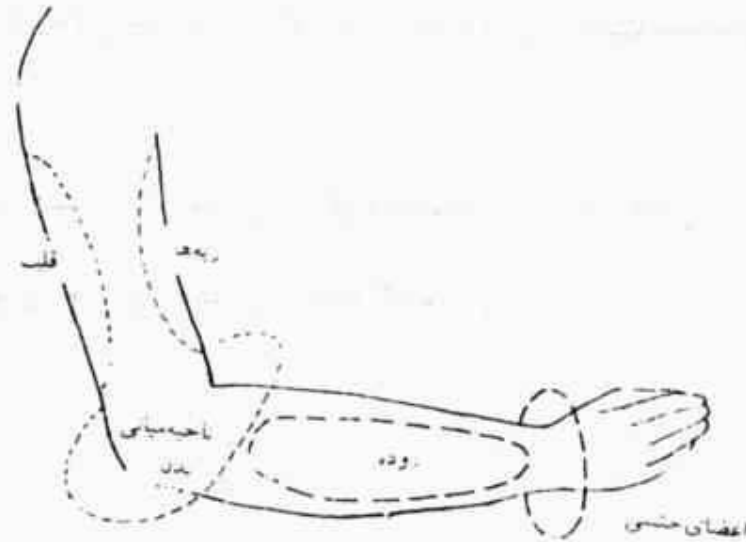
تصویر ۲۶۱- پای افتاده



- ۲- پای افتاده اختلال ریوی و ضعف عمومی بدن را ظاهر می‌سازد. چنین فردی در شرف مرگ می‌باشد (شکل ۵۶)
- ۳- پایی با پشت برجسته و انگشتان خمیده، نشان می‌دهد که کبد و کیسه صفرا دچار اختلال می‌باشند که ناشی از مصرف مرغ، تخم مرغ، حلزون، و ترس از تغییرات است. (تصویر ۲۶۱)
- ۴- تورم مچ پا و پا اختلال کلیه را نشان می‌دهد.
- ۵- عروق خونی برجسته نشان‌دهنده بیماریهای کلیوی می‌باشد.
- ۶- پای ارغوانی رنگ و سرد نشان‌دهنده سردی مزاج است که در زنان به علت رکود تخمدان و در مردان به علت فقدان تمایل جنسی است.
- ۷- حالت ارتجاعی قسمت گوشتی زیر انگشت بزرگ قدرت بیضه‌ها را بروز می‌دهد.
- ۸- ناحیه بین برجستگی پشت پا و اولین بند انگشتان در زنان وضعیت پستانها و در مردان وضعیت ریه‌ها را نشان می‌دهد.



اندام فوقانی



- ۱- وضعیت ریه‌ها و قلب در بازو منعکس می‌شود.
- ۲- آرنج نشان‌دهنده وضعیت اعضای شکم می‌باشد.
 آرنج راست: کبد، کیسه صفرا.
 آرنج چپ: معده، طحال و پانکراس.
- ۳- وضعیت روده بزرگ و متابولیسم در ساعد منعکس می‌شود.
- ۴- وضعیت اعضای جنسی در مچ دست انعکاس می‌یابد.
- ۵- قست داخلی میانی ساعد:
 در زنان: فعالیت جنسی، دوره قاعدگی و



در مردان: وضعیت ریه‌ها را نشان می‌دهد.

۶- قسمت داخلی ساعد در کل نشان‌دهنده وضعیت پستانهاست بطوریکه:

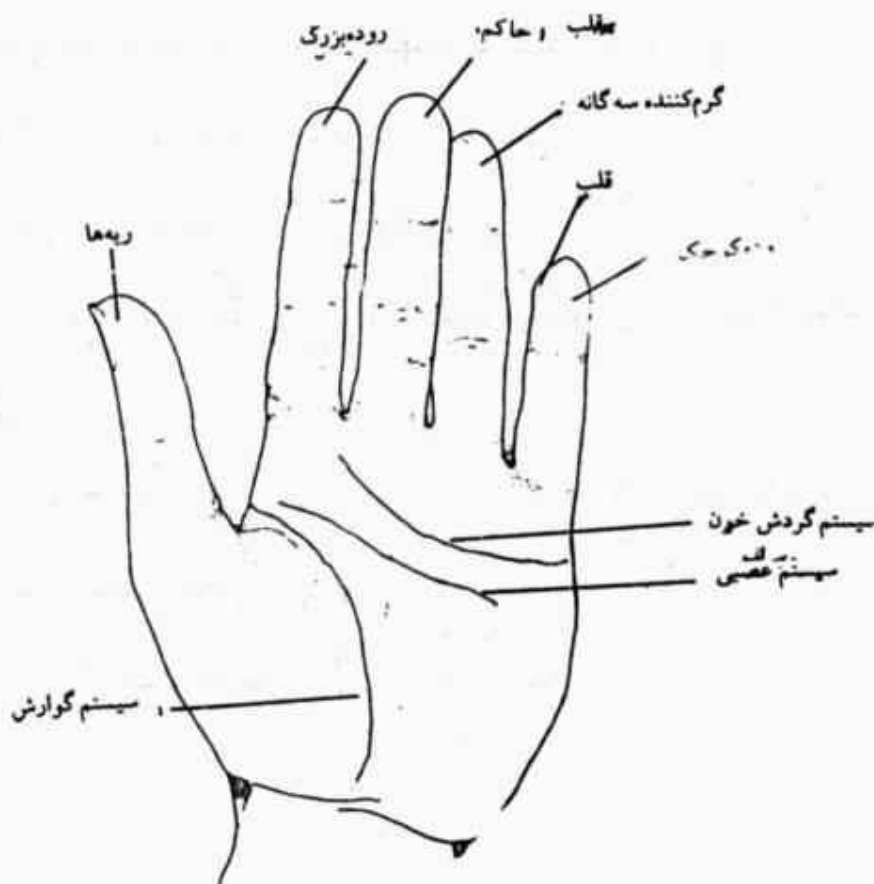
الف - سایه سبز یا ارغوانی بالقوه نشان‌دهنده سرطان بوده،

ب - ندولهای چربی، مطرح کننده کیست پستان می‌باشند.

دستها

۱- هر انگشت با سیستمی از انرژی مرتبط می‌باشد.

۲- وضعیت سیستمهای بدن در خطوط اصلی کف دست انعکاس می‌یابد.



۳- دستهای پف کرده و بزاق نشان می‌دهد که قلب ضعیف و متسع می‌باشد.

۴- دستهای سخت و سفت نشان‌دهنده تصلب شریانی است.

۵- چنانچه دستها و نوک انگشتان همزمان متورم باشند، در ریه‌ها اختلال و بیماری وجود دارد.

۶- تنفس ناکافی و گردش خون نارسا با وجود دستهای سفت و سرد شناسایی می‌شوند.

۷- لکه‌های قرمز رنگ اطراف برجستگی کف دستها مشکلات عاطفی را مطرح می‌نماید.

۸- پرده بین شست و انگشت نشانه در

الف- دست چپ: کولون نزولی و در

ب- دست راست: کولون صعودی را نشان می‌دهد که چنانچه سایه‌ای سبزرنگ وجود داشته باشد بالقوه مطرح کننده سرطان اعضای مربوطه می‌باشد.

ج- این پرده اگر خاکستری یا متورم باشد بازگو کننده اختلال ریه‌هاست.

۹- ریشه شست معرف ریه‌هاست

رنگ خاکستری در این ناحیه معرف کمبود اکسیژن گیری،



آمفیزم و افزایش دی‌اکسید کربن خون می‌باشد.

شانه‌ها

۱- اقتدار، توانائی و حالات روحی هر فرد در شانه‌هایش بروز می‌نماید.

الف- شانه چپ: پدر یا ساختار مردانه.

ب- شانه راست: مادر یا ساختار زنانه.

ج- شانه‌های افتاده افسردگی، دلمردگی، بی‌علاقه‌گی و تنفر از زندگی را نشان می‌دهد.

د- شانه‌هایی که بطور محکم به عقب کشیده شده باشند مبارزه طلبی، مقاومت و آمادگی برای دفاع را نشان می‌دهد.

ه- ضعف روده‌ها و اعضای جنسی با کتفهایی که به خلف برجسته شده‌اند بروز می‌نماید.

۲- وضعیت شانه‌ها بازگوکننده وضعیت ریه‌ها و روده‌ها می‌باشد.

۳- مفصل شانه راست با کبد و از طریق کبد با گردش خون مرتبط است.

۴- مفصل شانه چپ نشانه‌ای از قلب می‌باشد.



گردن

۱- وضعیت مثانه، کبد و کیسه صفرا در پشت گردن تظاهر می‌یابد.

۲- طرفین گردن نشاندهندهٔ ستکاده گوارش می‌باشد.

۳- گردن بلند که به جلو خمیده شده است نشان می‌دهد که:

الف- جریان خون به سر نارساست.

ب- بنابراین مغز دچار خستگی زودرس می‌باشد

ج- و در نتیجه ضعف و ابهام ادراک وجود دارد.

۴- سختی گردن نشانه‌ای از تفکر خشک و انعطاف ناپذیر است.

۵- گردن متورم با عروق خونی برجسته و قرمز رنگ نشان

می‌دهد که

الف- فشار خون بالاتر از حد طبیعی می‌باشد.

ب- عصبانیت فرو خورده شده.

ج- ریاضت و محرومیت بیش از حد وجود دارد.





ضمیمہ

فیزیولوژی و ارہیدگی





روابط ذهن، بدن و روح

وارهیدگی با تغییراتی در مکانیسم فیزیولوژیک بدن همراه می‌باشد و مطالعه این تغییرات سنگ بنای اصلی آموزش شیاتسو است. این مکانیسمها بر پاسخهای سیستم عصبی و آنچه این پاسخها منعکس می‌نمایند و بدین ترتیب سیستم‌های انرژی را با احساسات فیزیکی ملموس‌تر مرتبط می‌سازند، مبتنی می‌باشند. سیستم عصبی همچون پلی است بین انرژی کی غیر قابل مشاهده و تظاهرات فیزیکی انرژی قابل مشاهده نظیر استخوانها، ماهیچه‌ها، بافتها و خون.

در بدن، اشکال انبساط یافته انرژی مانند مایعات، گازها و تکانه‌های الکتریکی، بیشتر خاصیت یین دارند. استخوانها ماهیچه‌ها و بافتها که اشکال متراکم‌تر و مادی شده انرژی با ساختار جامد هستند، خاصیت یانگ دارند.



سیستم عصبی همزمان با عمل به عنوان یک هادی، آنچه را که در سیستم انرژی و تمامیت روح فرد وجود دارد به حالت فیزیکی تبدیل می‌نماید. بنابراین، ساختار فیزیکی هر فردی نشانه‌دهنده تمامیت روح، شخصیت، روان و عواطف وی می‌باشد^۱.

مکانیسم عمل سیستم عصبی

سیستم عصبی یک بخش هوشیار دارد (سیستم عصبی ارادی) که از فرمانها تبعیت می‌نماید و یک بخش نا هوشیار دارد (سیستم عصبی خودکار) که بطور خودکار عمل می‌کند. سیستم عصبی خودکار تمامی فعالیت‌های اساسی بدن را بدون آگاهی فرد شروع، هماهنگ و اجراء می‌کند.

۱ - کلمه پوسچر در زبان مدرن ابعاد تازه‌ای بدست آورده است. این کلمه در گذشته با ساختار فیزیکی مرتبط بود. امروزه مردم از این کلمه بویژه برای بیان روابط مشترک و سازمان مند و تقویت احساسات فرد درباره وضعیت خاص، استفاده می‌نمایند. بنابراین سؤالی نظیر، موقعیت شما در طرح پیشنهادی چیست؟ پیام بسیار فعالی در بردارد که عبارتند از: موضع شما نسبت به طرح پیشنهادی چیست؟ و چگونه خود را کاملاً در این وضعیت نشان می‌دهید؟



مطالعه سیستم عصبی، وقایع شگفت‌انگیزی را در بدن نشان می‌دهد که نتیجه مستقیم جهت‌گیری و فرآیندهای طبیعت بوده، از طریق سیستم انرژی و عصبی هماهنگ می‌شوند. واکنشهای شیمیایی و تبدیل و تبادل اجزاء و ترکیبات بطور همزمان رخ می‌دهند. ماده و انرژی بهم تبدیل می‌شوند تا شکل بدن حفظ شده، به فعالیت خود ادامه دهد. بازسازی این فرآیندها از توانایی‌های تکنولوژی موجود، فراتر بوده، اصولاً در آزمایشگاه‌های علمی قابل تکرار نمی‌باشد. به عنوان نمونه، فقط در کبد بیش از یکصد تبدیل و تبادل شیمیایی و انرژی از قبیل تصفیه و خنثی‌سازی سموم مضرّ بطور همزمان رخ می‌دهد. علوم مدرن فقط با واکنشهای اتمی می‌توانند واکنش مشابهی را بازسازی نمایند که البته چنین شبیه‌سازی، حرارتی و حشتناک و تخریب محیطی را در پی دارد. در حالیکه واکنشهای اتمی کاملاً بی‌خطر با حرارت کم، بطور مداوم و طبیعی در سیستم بیولوژیکی انسان رخ می‌دهد. مثالی دیگر از اعمال حیرت‌انگیز بدن، تولید شیر پس از زایمان است. در این فرآیند، ابتدا غذای خورده شده توسط مادر با جویدن و واکنشهای متعدد سیستم گوارشی هضم و جذب می‌شود و به سلولهای قرمز و سفید



پلاσμα تبدیل می‌گردد که در سرتاسر بدن چرخیده سلولها، مایعات و انرژیهای بدن را احیاء می‌نماید. در مرحله بعد، خون بدن مادر در بافت‌های پستان به مایعی با خصوصیات و ترکیبات کاملاً متفاوت تبدیل می‌شود. این تبدیل و تبادلات که براساس استانداردهای علم مدرن، پدیده‌هایی مستقل محسوب می‌شوند در بدن نتیجه فعالیت انرژی و سیستم‌های هدایت کننده بوده، بطور طبیعی و بدون تفکر و کوشش آگاهانه اتفاق می‌افتند.

سیستم پاراسمپاتیک و ارتوسمپاتیک و حواس

شاخه ارتوسمپاتیک سیستم عصبی خودکار بیشتر با تجربیات و رفتارهای تنش آمیز مرتبط می‌باشد. اگر تحریکی شدید یا بیش از حد وارد شود، بدن بسته شده، شروع به مقاومت می‌کند. این مقاومت، پیش از آنکه پیشگیری از بیماری باشد، ایستایشی در برابر تغییر و سازگاری است و به بروز بیماری می‌انجامد. فعالیت سیستم پاراسمپاتیک با آرامش بخشیدن به فرد، بدن را شکوفا و انرژی را به جریان می‌اندازد، بگونه‌ایی که به تطابق و



سازگاری منجر می‌شود.^۱

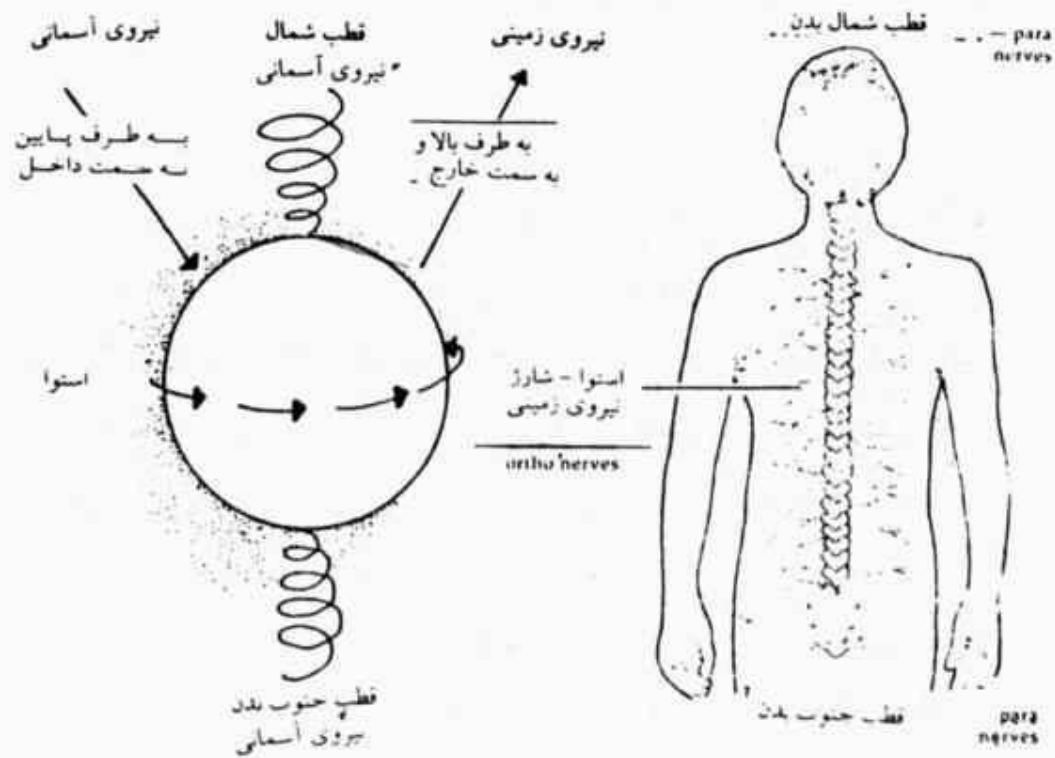
فعالیت سیستم‌های پارا و ارتوسمپاتیک مثالی مناسب برای درک اصول عملی انرژی است:

یانگ (Δ) در انتهای طیف فعالیتی به بین (∇) تبدیل می‌شود. بین (∇) در انتهای طیف فعالیتی به یانگ (Δ) تبدیل می‌شود. اعصاب پاراسمپاتیک بیشتر نیروی آسمانی را که بسوی پایین و داخل حرکت می‌کنند، دریافت می‌دارند و با ایجاد اثر متقابل،

۱ - مقاومت واقعی نسبت به بیماری، توانایی محیط داخلی در سازگاری با اثرات ناشی از تغییرات محیط خارجی است و بدن را قادر می‌سازد در محدوده معیارهای تعادل طبیعی موجود زنده باقی بماند. بیماری از سختی بدن یا عدم توانایی در سازگاری و حفظ تعادل حاصل می‌شود. تنش نیز که ناتوانی بدن در سازگاری عاطفی است ناشی از مقاومت وضعیتی اساسی بدن در برابر تغییرات می‌باشد. پاسخ بدن به مصرف قند خالص نمونه‌ای از اینگونه مقاومت می‌باشد. مصرف قند خالص بدن را تحت فشار قرار می‌دهد که در طولانی مدت بدن توانایی سازگاری با وضعیتهای نهایی را که این رژیم غذایی بوجود می‌آورد، از دست می‌دهد. در ابتدا مواد معدنی از خون، سلولها و استخوانها برای طبیعی کردن اثرات مزبور به عاریه گرفته می‌شود. در طولانی مدت، قدرت اساسی بدن تحلیل می‌رود و وضعی عمیق را بر کل سیستم بدن از جمله تفکر، رفتار و توانایی عملکرد موثر در طبیعت و اجتماع بر جای می‌گذارد.



بدن را باز و وارهیده می‌نمایند. از سوی دیگر، اعصاب ارتو سمپاتیک با جذب نیروی زمینی که بسوی بالا و خارج حرکت می‌کند سبب می‌شود که بدن سفت و بسته شده، در وضعیت دفاعی قرار بگیرد. مطالعه ساختمان و عمل شاخه‌های عصبی چگونگی عمل و ساختمان بدن را در ارتباط با محیط قابل درک می‌نماید.



اعصاب پاراسمپاتیک از ناحیه سر به پایین و از ساکروم بطرف بالا گسترده شده، همانند قطب شمال و جنوب زمین، محل ورود



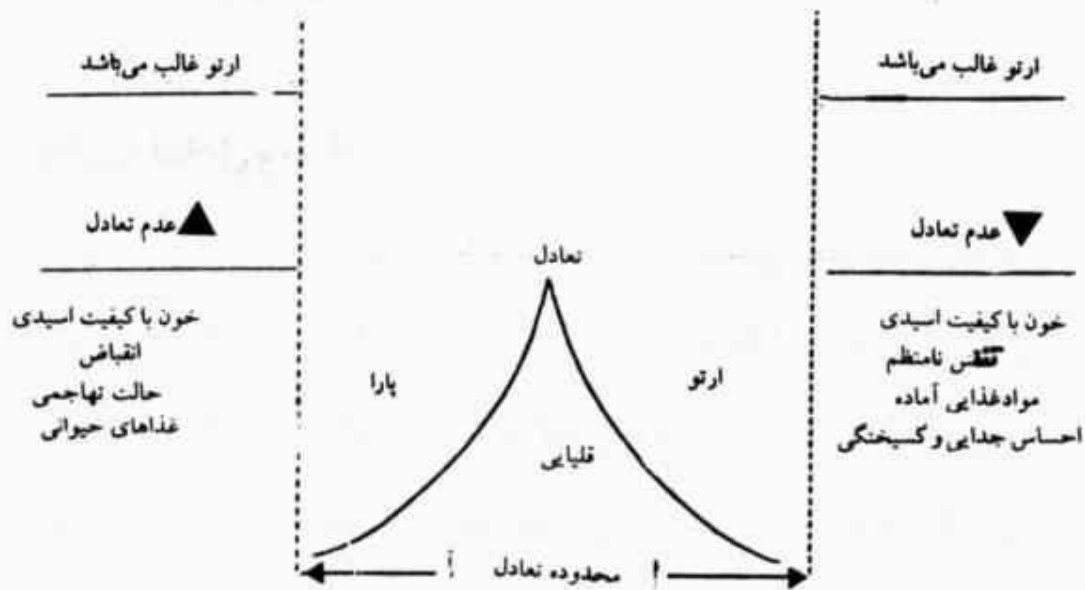
نیروی آسمانی یانگ (Δ) به اتمسفر بدن می‌باشند. اعصاب سمپاتیک به صورت شاخه‌هایی در طول ستون فقرات خارج می‌شوند و معادل خط استوای زمین بوده، نیروی بسیار قدرتمند زمینی بین (V) را تولید می‌کند.

تعاون، تعادل و افراط

در وضعیت مطلوب، هر دو شاخه سیستم عصبی خودکار بطور متقابل با یکدیگر همکاری و تعاون دارند. مراکز انرژی بدن براساس نیاز به فعالیت یا بمنظور واکنش نسبت به محیط، فعالیت یکی از شاخه‌ها را تقویت می‌کند تا نسبت به دیگری برتری یابد. شرایط افراطی در بدن در نتیجه عوامل متعددی نظیر عدم تعادل رژیم غذایی، تنشهای عاطفی یا نیازهای محیط می‌تواند گسترش و تکامل یابد. عموماً شرایط نامتعادل یا تنش‌زا فعالیت بیش از حد و مزمن سیستم ارتوسمپاتیک را با حساسیتها و تظاهرات مرتبطش باعث خواهد شد. چنانچه شرایط مزبور بیش از زمان مشخص تداوم یابد، شاخه ارتوسمپاتیک کنترل را برعهده خواهد گرفت. سیستم پاراسمپاتیک در شرایطی که بدن در محدوده تعادل طبیعی قرار دارد نسبت به



ارتو سمپاتیک غالب می باشد زیرا همچنانکه بدن در وضعیت سلامت، خون را در وضعیت نسبتاً قلبیایی حفظ می کند، سیستم پاراسمپاتیک را کمی فعال نگه میدارد.



۱- برتری نسبی با سیستم پارا همراه با کیفیات مرتبط

نظیر وارهدگی و درک فراگیر.

۲- فعالیت سیستم ارتو سمپاتیک با تفکر، اعمال و

واکنشهایی که از حواس نشأت می گیرد.

اثرات جسمانی

سیستم پارا سمپاتیک در برانگیختن فرآیندهای گوارش موثر



می‌باشد. در حالیکه عمل گوارش در شرایط هیجان و بسته بودن بدن ناشی از فعالیت سیستم ارتو سمپاتیک در پاسخ به تحریکات وارده (مبحث اثرات محیطی را مرور نمایید)، مهار می‌گردد. شاخه پاراسمپاتیک ترشح شیریه‌های هاضمه غدد بزاقی، معده و روده‌ها را تحریک و حرکات پرستالتیک تمامی تنه گوارشی را هدایت می‌نماید و شکستن، جذب و مصرف مواد غذایی را امکان پذیر می‌سازد. جویدن غذا به اندازه کافی با تحریک شبکه عصبی پاراسمپاتیک در مفصل فگی، فعالیت هر چه بیشتر سیستم گوارشی را برمی‌انگیزد. این تحریک ترشح آنزیمهای گوارشی را شروع و پیامی می‌فرستد که مابقی تنه گوارشی را نیز فعال می‌نماید.

ارگانها، ماهیچه‌ها و بافتهای دیگر برحسب ساختمان خود به روشی متفاوت، از این دو سیستم تأثیر می‌پذیرند. سیستم پاراسمپاتیک اعضای منقبض یا ماهیچه اسفنکتر را که خاصیت یانگ دارند، شل و رها می‌نماید و اعضای توپر را آرامش می‌بخشد. به عنوان مثال، قلب تحت تأثیر سیستم مزبور آهسته‌تر و با قدرت کمتر می‌تپد. در مقابل، سیستم ارتوسمپاتیک ضربان قلب را تسریع می‌کند. سیستم



ارتوسمپاتیک عضوی توخالی با ساختار بین را آرام می‌کند در حالیکه پاراسمپاتیک آنرا فعال می‌نماید. زمانیکه سیستم ارتوسمپاتیک فعال است معده نمی‌تواند عمل گوارشی خود را به انجام برساند و عملکرد روده‌ها نیز کاهش پیدا خواهد کرد که در مدت زمان طولانی، وضعیتی مزمن را ببار می‌آورد که خود را با یبوست، اسهال، نفخ شکم و پرخوری به علت سوء تغذیه، نشان می‌دهد.

▼ عضو یا ساختمان بین

▲ عضو یا ساختمان یانگ

پاراسمپاتیک منبسط و آرام می‌شود منقبض و فعال می‌شود
ارتوسمپاتیک منقبض و فعال می‌شود منبسط و آرام می‌شود

پاراسمپاتیک با انقباض رکتوم و شل کردن اسفنکتر مقعد دفع مدفوع را امکان‌پذیر می‌سازد.

وقتی که سیستم پاراسمپاتیک فعال است، روده‌ها راحت‌تر حرکت می‌نمایند. سیستم ارتوسمپاتیک رکتوم را شل کرده، اسفنکتر را منقبض کرده باعث بروز یبوست می‌شود.



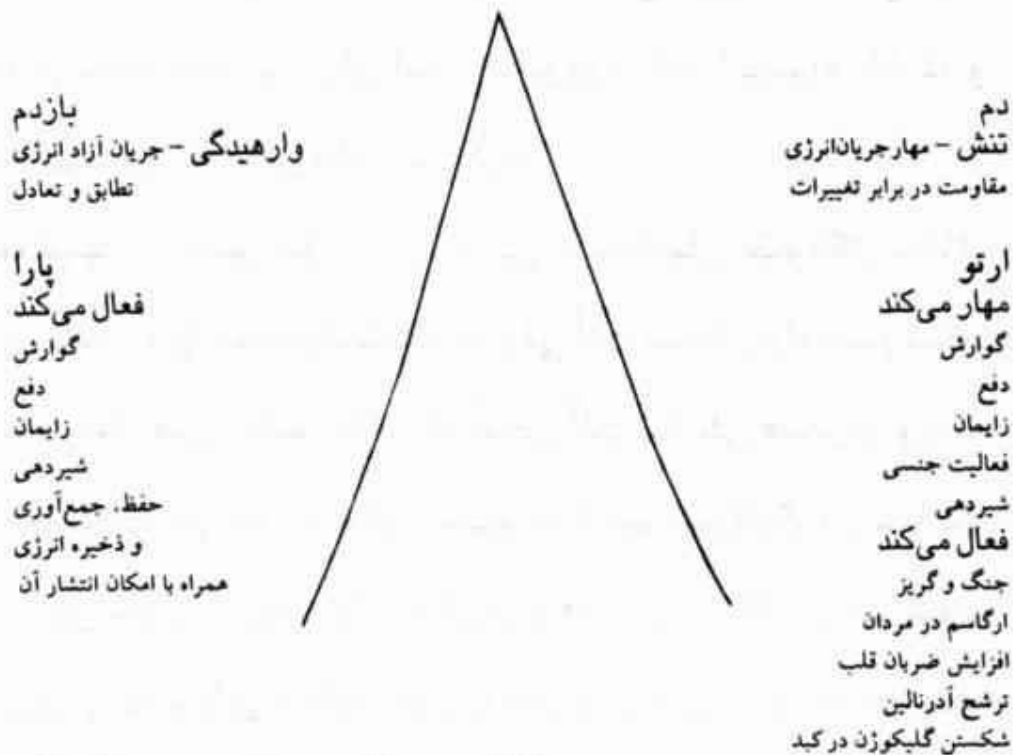
مثانه کیسه‌ای توخالی است و اسفنکتری ماهیچه‌ای دارد، با وارهدگی بدن و فعال شدن پارا، مثانه منقبض و اسفنکتر شل و ادرار دفع می‌شود. در بسیاری از بیماریهای سیستم ادراری، سیستم ارتو سمپاتیک بسیار فعال بوده، راه خروجی ادرار بسته و انقباض مثانه را مهار می‌نماید. ادرار کردن بطور مکرر انجام می‌شود در حالیکه هر بار مقدار کمی ادرار تخلیه می‌شود. عدم تخلیه مناسب ادرار، اتساع و پری مثانه را به همراه داشته و سبب بروز احساس فشار می‌گردد.

فعالیت‌های جنسی نیز از روابط این سیستمهای خودکار متأثر می‌باشد. پاراسمپاتیک شبکه عروقی آلت تناسلی را متسع میکند بطوریکه خون بداخل بافت اسفنجی آلت تناسلی هجوم آورده، نعوظ رخ می‌دهد. فعالیت سیستم ارتوسمپاتیک در حالیکه جریان خون شریانی را کاهش می‌دهد، سبب ارگاسم می‌شود. مردانی که بدلیل متفاوت نمی‌توانند به آرامش دست یابند ممکن است به ناتوانی جنسی مبتلا شوند. اگر سیستم ارتوسمپاتیک بیش از حد تحریک شده باشد، ارگاسم زودرس رخ می‌دهد. بهمین دلیل در آموزش سنتی فعالیت‌های جنسی، همواره وارهدگی عمیق برای شروع فعالیت‌های جنسی مورد تأکید قرار



گرفته است. در زنان نیز عدم آرامش، ترشح مایعات نرم کننده از غدد مهبل را مهار کرده، امکان رسیدن به ارگاسم را از بین می برد.

سیستم عصبی خودنار

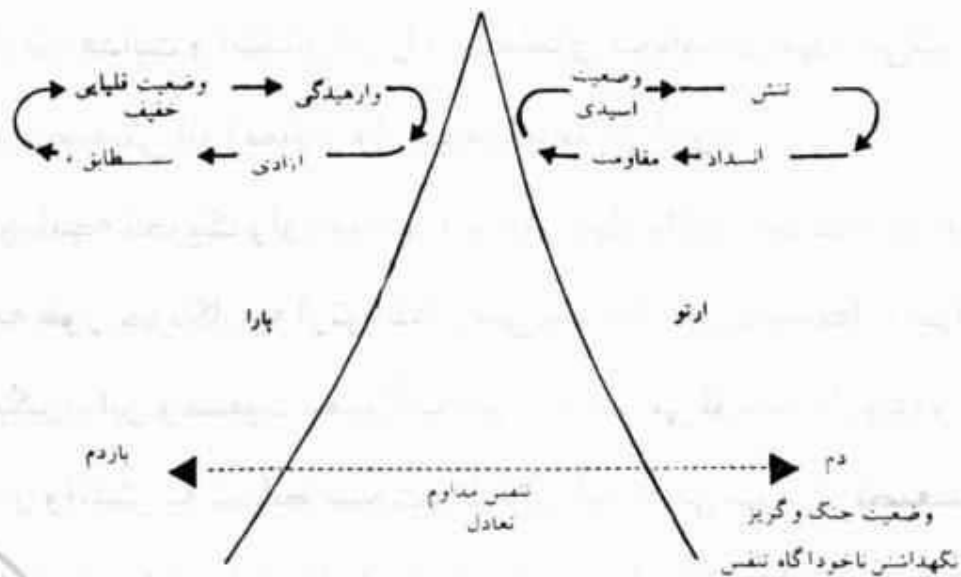


اثرات جسمانی سیستم عصبی خودکار



تنفس

فعالیت تنفسی که ترکیبی از اعمال سیستم‌های حواس و انرژی می‌باشد، تحت تاثیر عملکرد سیستم عصبی قرار دارد. تنفس منظم با جذب مناسب اکسیژن و تخلیه کامل دی‌اکسید کربن، بین شاخه سمپاتیک و پارا سمپاتیک تعادل برقرار می‌نماید. تنفس نامنظم یا سطحی سبب تجمع دی‌اکسید کربن در بدن شده، محیط خون را اسیدی و منجر به افزایش تنش می‌شود. این عوامل پیچیده فعالیت سیستم ارتو سمپاتیک و برخی وضعیتهای مرتبط با آن را افزایش می‌دهد. اگر محیط خون و بدن بسیار قلیایی باشد هر چند شیوع بسیار کمی دارد، پاسخهای سیستم ارتو سمپاتیک را به همراه احساس طپش قلب سبب می‌شود.



تصویر ۲۷۰ - تنفس و سیستم عصبی خودکار



تمامی روشهای وارهدگی و مراقبه، تکنیکهای تنفس صحیح را مورد استفاده قرار می‌دهند. تنفس عمیق و اکسیژن‌گیری مناسب با تحریک شاخه پاراسمپاتیک، شاخه ارتوسمپاتیک را کنترل می‌نماید. افراد همواره پس از اجرای این اعمال، نشاط و آرامش را تجربه می‌نمایند زیرا فعالیت سیستم پاراسمپاتیک، انرژی را حفظ، جمع و ذخیره می‌کند. فعالیت‌های ارتو با تأثیر بر متابولیسم گلیکوژن در کبد انرژی را شکسته، مورد استفاده قرار می‌دهد. در برتری فعالیت شاخه ارتو در بدن، انرژی بدون بازسازی، بطور مداوم تخلیه شده، احساس ضعف، خستگی و کسالت را برجای می‌گذارد. زمانیکه سیستم عصبی خودکار در وضعیت تعادل به سر می‌برد، پارا انرژی را جمع‌آوری کرده، ارتو، هدایت و انتشار آن را در اعضای مختلف برعهده می‌گیرد و وضعیتی انرژی‌مند و وارهدگی را پدید می‌آورد.

چنانچه تحریک وارده به پارا بسیار زیاد باشد، تحریک اضافی به طور خودکار به ارتو انتقال می‌یابد تا مورد استفاده قرار بگیرد. این وضعیت معمولاً به طور مصنوعی توسط داروها و یا در واکنش به شرایط سخت و تنش‌زا ایجاد می‌شود که تضعیف هر چه بیشتر پارا و کوشش ناموثر و تخلیه‌کننده ارتو را در پی



دارد، زیرا سیستم ارتو سعی می‌کند فعالیت‌های پارا را تقلید نماید. کل این وضعیت موجب می‌شود که فرد معمولاً به بیماری استحال‌های شدیدی نظیر مالتیپل اسکروز، بیماری پارکینسون یا سرطان مبتلا شود. شوک حاصل از تصادفات یا سوختگی‌های شدید نیز می‌تواند به پیدایش چنین وضعیتی بیانجامد.

حبس آگاهانه تنفس در طی تمارین یوگا یا مراقبه، بدن و سیستم عصبی را با اکسیژن تغذیه کرده، امکان کنترل برخی فعالیت‌های سیستم عصبی خودکار را فراهم می‌آورد. چنانچه حبس دم یا بازدم ناآگاهانه انجام پذیرد، یا به علت تنفس نامنظم یا سطحی، کاهش میزان اکسیژن خون در سطوح پایین و خطرناک، بیش از دوره زمانی مشخص تداوم یابد مکانیسم‌های بقاء که جزئی از اعمال سیستم ارتو هستند روشن می‌شوند که همچون سیستم اعلام خطر عمل کرده و فرد را به تنفس وا می‌دارد. در طی این فرآیندها، ضربان قلب افزایش یافته، آدرنالین به جریان خون آزاد و منجر به افزایش فعالیت‌های مربوط به سیستم ارتو می‌شود.

در تنفس طبیعی یا در تمارین تنفسی مخصوص، عمل دم بیشتر



با تنش، آمادگی و سرعت عمل و بازدم با وارهایدگی، آرامش و آهستگی ارتباط دارند. رویهمرفته، عادات تنفسی هر فرد وضعیت تعادل و عملکرد سیستم عصبی خودکار و حواس مرتبط با آن را منعکس کرده، بر آنها اثر می‌گذارد.

تفکر، ادراک و رفتار

فعالیت سیستم عصبی خودکار بر فعالیتهای فیزیکی تأثیر گذاشته، با عواطف، ذهن، روان و رفتار ادراک و فعالیتهای روحی ارتباط دارد. آنچه در دوران جنینی در رحم تجربه می‌شود بطور منحصر بفرد احساسی از نوع پاراسمپاتیک است زیرا تمام تحریکات رسیده به صورت واحدی بهم پیوسته دریافت می‌شود. در مقابل، خلق ارتوسمپاتیک بتدریج پس از خروج از رحم تکامل می‌یابد.

فعالیت سیستم ارتو پاسخهای شرطی شده و توانائی فرد در ایجاد تمایزات حسی را تعیین می‌نماید و مسائل و تحریکات را جدا از هم، مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌دهد. در این شیوه از ادراک آنچه که مشاهده می‌شود بطور دقیق بررسی شده، ارزشیابی می‌گردد. افراد با خلق ارتوسمپاتیک با شرایط خوب



یا بد زندگی کرده و براساس آنچه که دوست می‌دارند و آنچه که تمایل دارند، تصمیم‌گیری می‌نمایند.

خُلق پاراسمپاتیک، پدیده‌ها را با ساختار فضائی، در مفهومی یکپارچه و در روند ادراکی واحدی مورد تفکر و تجزیه قرار می‌دهد. آدمی با این خُلق، اجزاء بهم وابسته و مرتبط محیط را ترکیب و درک می‌نماید. برای چنین فردی، موفقیت و شکست، شادی و اندوه، بیماری و سلامتی، عشق و نفرت، دو روی سکه‌ای هستند که تجربه زندگی نامیده می‌شود.

سیستم ارتو در بدن، پاسخهای دفاعی و حفاظت‌کننده را برمی‌انگیزد، تحریکها را موشکافی و کنترل می‌نماید تا حسهای عمقی‌تر پارا بتوانند با آنها سازگاری یابند. اگر حسهای عمقی پارا نتوانند به تطابق دست یابند، پاسخهای سطحی ارتو تحریکات را دفع خواهند کرد. تحریک مداوم که بیش از توانائی تحمل پاسخهای حمایت گرمی باشد باعث ایجاد اختلال، بصورت صفات نامتعادل تشدید شده در شخصیت و رفتار بروز می‌یابد و به تظاهر و تجربه تنش و حالت تدافعی می‌انجامد. در این حالت فهم و درک عقاید و نظریات دیگران با مشکل روبرو می‌شود، آدمی همه‌چیز را بر طبق خواست خود



می‌خواهد و نسبت به آنچه از محیط‌های خارج بر او اعمال می‌شود، احساس ناراحتی می‌کند. چنین فردی در تطابق با نیازها و احتیاجات دنیای متغیر اطراف اشکال داشته، احساس جدایی می‌نماید.

سیستم‌های پارا و ارتو در وضعیت تعادل، به همکاری با یکدیگر پرداخته، با تحریکات محیطی سازگار شده و آنها را با موجودیت خویش ترکیب می‌نمایند و بدین ترتیب زمینه دستیابی به وارهیدگی را فراهم می‌آورند و توانایی سازگاری مداوم نسبت به جریان پیوسته تغییرات در کهکشان را به فرد ارزانی می‌دارند. چنین فردی آنچه را که به او می‌رسد بدون چشم داشت و انتظاری می‌پذیرد.

افرادی که از پرکاری سیستم ارتو رنج می‌برند، همچنانکه اکثر جمعیت در جوامع مدرن با این مشکل درگیر هستند، پدیده‌ها را گسیخته و مجزا از هم می‌بینند و بر روی جزئیات متمرکز می‌شوند. دانشجویان اینگونه‌ای، در فراگیری شیاتسو ابتدا نقاط و مریدین‌ها را مورد کند و کاش قرار می‌دهند و با به خاطر سپاری مفاهیم و اطلاعات، اغلب عملکرد یکپارچه آنها را فراموش می‌نمایند. فرد مبتلا به پرکاری ارتو سمپاتیک، در



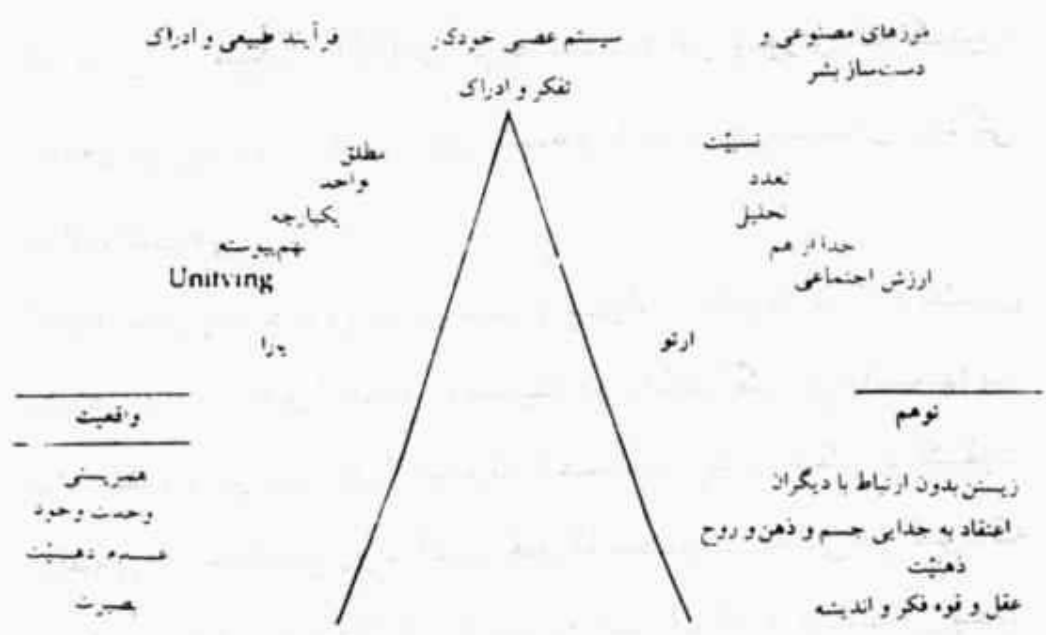
بررسی یک تابلوی نقاشی، سبک نقاشی و کیفیت آنرا مشخص کرده، ساختار رنگی آنرا موشکافی و برای آن ارزش مادی قائل می‌شود در حالیکه فردی با خُلق پاراسمپاتیک نقاشی را به عنوان یک واحد نگاه نموده، روح هنرمند و مفهوم مورد نظر وی را احساس می‌نماید.

اگرچه افرادی که با توسل به روشهای نظیر یوگا، مراقبه و شیاتسو، سعی در بیداری خُلق پاراسمپاتیک دارند، مسیر و دیدگاه زندگی خود را به یکباره تغییر نمی‌دهند، آرامش و وارheidگی و صلح درونی آنها برای اطرافیان قابل درک و مشاهده می‌باشد. از آنجایی که چنین افرادی توانایی درک و قدردانی از طبیعت را تکامل می‌بخشند به هر چیزی که کیفیت طبیعی‌تری داشته باشد جذب شده و شاد و خرسند، از زندگی ساده لذت می‌برند.

تعادل بین پاسخهای سمپاتیک و پاراسمپاتیک لازمه تکامل طبیعی و تجربه و ارتباط با محیط می‌باشد. اگر این پاسخها به یک سندرم مزمن تبدیل شوند، احساس یکپارچگی و کیفیت زندگی از دست می‌رود. آدمی فطرتاً مجذوب اعمالی می‌شود که درک سعادت پنهان در تجربه هر فرآیند را امکان پذیر می‌سازند. فردی که از دست یازیدن به این تجربه ناامید و



رنجور شده قادر نیست در زمان حال زندگی نماید. در این وضعیت تنها می‌توان زیبایی گل را دید بدون اینکه ارتباط بین ریشه، ساقه و برگها که گل را پدید آورده‌اند درک شود. مطالعه علوم در همراهی با فلسفه باستانی نشان می‌دهد که هر پدیده بصورت واحدی یکپارچه وجود داشته و عمل می‌کند و ساختمانی از ارتعاش و انرژی داشته با پدیده‌های دیگر مرتبط می‌باشد. تعادل سیستم عصبی خودکار این احساس مطلق و واقعی را در آدمی پدید می‌آورد که تمامی پدیده‌ها در طبیعت در کنار هم عمل می‌کنند و آدمی را به منشاء و مبدا خود مرتبط می‌سازند زیرا در این دنیا همه چیز بهم پیوسته می‌باشد.



تصویر ۲۷۱ - تفکر و ادراک



ذهن و تعقل

ذهن و تعقل تمایل دارند در همراهی با احساسات ارتو سمپاتیک به فعالیت پردازند. هر چه وضعیتهای افراطی توسعه بیشتری می‌یابند، ذهنی یک سویه و گسیخته‌تر را سبب می‌شوند. ذهن ذاتاً تمایل دارد هر پدیده را مورد قضاوت قرار داده، تصاویری محدود بوجود آورد. این فعالیت ابتدا در سطح شخصیتی شروع و در موارد افراطی، به فرهنگ و اجتماع ریشه می‌دواند و هم اکنون بویژه در سیستم‌های اقتصادی، ساختار تحصیلی و عقاید مذهبی جوامع مدرن منعکس می‌باشد.

ذهن در نهایت به "خود شیفتگی" یا "منیت" می‌رسد و تصویری می‌آفریند که خود را جدا از دیگران پنداشته، فقط و فقط برای بقاء خود تلاش می‌نماید. ذهن مرزی مصنوعی می‌سازد که جمعیت جهان را از هم جدا می‌سازد. در نتیجه انسان از ابتدایی‌ترین و اصولی‌ترین ارتباط با طبیعت فاصله می‌گیرد و خود را نیازمند غلبه بر محیط می‌پندارد. در این فرایند، منابع طبیعی به نادرستی استفاده و تخلیه می‌شوند و کیفیت منابع آب، خاک، هوا و انرژی که حیات جوامع کاملاً به وجود آنها وابسته است، مورد تهدید قرار می‌گیرد.



هر چند ذهن و تعقل ابزاری سودمند در تلذیز و تجربه دنیای اطراف می‌باشند، اگر مبنای فهم و درک قرار گیرند، تصویری غیر واقعی از زندگی خلق می‌نمایند. برای فردی که براساس شیوه و تفکر جدید تحصیل کرده، این حقیقت که روشی برتر و مناسب‌تر برای فهم و درک وجود دارد چندان ساده نمی‌باشد. این روش برتر، شهودیت یا "ادراک بدون عملکرد ذهن" است. روشن‌بینی و شهودیت با عمل سیستم عصبی خودکار در ارتباط و به قدرت عمیق شاخه پاراسمپاتیک نیاز دارد.

تأثیرات محیطی

تحریکات متعدد محیط مدرن بطور مزمن و بیش از حد، سیستم ارتو و فعالیت‌های مربوطه را برمی‌انگیزند و همزمان سیستم پارا و احساساتش را تضعیف و بیحرکت می‌کنند.

نورهای مصنوعی، آلودگی صوتی ماشینها، صدای زنگ تلفن و هم همه جمعیت، با تحریک ناخودآگاه، فعالیت بیش از حد سیستم ارتو را در پی دارند. رانندگی بویژه در ترافیک یا با سرعت بالا، صدای بوقهای گوش خراش و سائط نقلیه که آدمی را که گیج و مبهوت برجای می‌گذارند و صدای ترمزها، وضعیت



دفاعی و تنش آمیزی را خلق و فرد را بمنظور بقاء در وضعیت آماده باش نگه میدارند. این حالات ترشح بیش از حد و مزمن غدد آدرنال را سبب شده، ضربان قلب را تسریع و اختلالات گوارشی را بوجود می آورند که همگی ناشی از تحریک مستقیم سیستم ارتو و مکانیسم جنگ و گریز می باشد.

نورفلورسنت، لباسهایی با الیاف مصنوعی، سیستمهای تهویه مرکزی و ابزارهای الکتریکی و نمونه های دیگر تکنولوژی پیوسته شارژهای نامتعادلی در پاسخهای سیستم عصبی القاء می نمایند.

تکنولوژی مصنوعی یونهای مثبت محیط را افزایش می دهد که بر قطبیت متعادل و طبیعی محیطهای الکتریکی داخل و خارج بدن اثر مخرب بر جای می گذارد. حالت مزبور فعالیتهای بیولوژیک دنیای زنده را مورد حمایت قرار نمی دهد و خازنهای جمع و ذخیره کننده انرژی را که به سیستم عصبی پاراسمپاتیک متصل هستند، منهدم می نماید.

جالب است بدانیم در محیط حمایت کننده از حیات، یونهای مثبت به میزان ناچیزی بر یونهای منفی غالب می باشند و مشابه چنین وضعیتی در بدن سالم وجود دارد بطوریکه سیستم پارا نسبتاً



غالب بوده، محیط خون اندکی قلیایی است. برای درک ارتباطات بین این تعادلات باید آنها را در مقیاسی بزرگ مورد مشاهده قرار داد زیرا آنها مفهوم اساسی سلامتی جهانی را در بردارند. بدن و بویژه سیستم عصبی به منظور جبران عدم حمایت انرژی‌مند محیط مصنوعی به فعالیت می‌پردازند و انرژی و منابع آنها را به مصرف می‌رسانند. انرژی از دست رفته جایگزین نمی‌شود و بهمین دلیل مردم در اتاقهای در بسته اسرار آمیز و زیر نور مصنوعی وضعیتهای تنش‌زایی را که انرژی آنها را می‌سوزاند یا در وضعیت پر تحرکی قرار میدهد (سرخوشی - افسردگی) تجربه می‌کنند. در این وضعیت فعالیت سیستم ارتو به منظور جبران انرژی از دست رفته افزایش یافته و فعالیت پارا در تلاش برای برقراری ارتباط با محیط ضعیف و ضعیف‌تر می‌شود. امروزه، اعظم بیمارستانهای مدرن و تسهیلات بهداشتی، در محیطهای مشابهی به کار مشغولند که بیماری، کسالت و تنش را خلق و تداوم می‌بخشد.

تغذیه، تطابق و خواستگاه وضعیتهای جدید

رژیمهای غذایی عوامل کلیدی در بقاء تعادل بین تمامی



سیستمهای خارجی و داخلی بدن می‌باشند. تعادل شیمیایی و هورمونی، سیستم عصبی، تعادل اسید و باز، تعادل بین اکسیژن و دی‌اکسید کربن و تداخلات با یونهای مثبت و منفی، به‌مراه تأثیرات محیطی دیگر، همگی از انتخاب، کیفیت و آماده‌سازی غذای روزمره تأثیر می‌پذیرد. نتایج حاصل از فرآیند تغذیه (هضم، جذب و متابولیسم) ارتباطات در سطوح متفاوت فعالیت زندگی انسان را خلق، متاثر، تعدیل و تنظیم می‌نماید. این سطوح شامل تکامل کالبد، فیزیولوژی، عواطف و تکامل روحی، ادراکات و محیط است.

تمامی دانه‌های حبوبات، غلات و فرآورده‌های آنها، تمامی سبزیجات خالص و دریایی که با ساختار ژنتیکی و بیولوژیکی انسان متناسب هستند همواره رژیم غذایی سنتی مناسبی در تمامی فرهنگها و تمدنها در طول تاریخ بوده‌اند.

صدها سال، مردم جهان براساس حس عمومی و شهودیت تغذیه می‌کردند و بمحض گرفتن فاصله از این روش طبیعی تغذیه، جامعه مدرن با تمامی مشکلات و دانش ناکامل و ناچیز سربرآورد. اینک پس از طی دوره زمانی کامل، آژانسهای علمی پزشکی به این نتیجه رسیده‌اند که رژیمهای مبتنی بر غذاهای



سنتی، عوامل موثری در سلامت جسمانی، ذهنی و رفتاری هستند.

طرحهای امروزی تغذیه، یا مواد لازم برای بازسازی و بقاء بدن را بطور کافی فراهم نمی‌آورند یا مواد مورد نیاز را چنان در اختیار بدن قرار می‌دهند که سیستمهای استفاده کننده را مسدود می‌نمایند. مصرف رژیم غذایی شامل غذاهای حیوانی سنگین، کلسترول فراوان، چربی‌های اشباع شده و غذاهای آماده فاقد انرژی بوده، هزاران بیماری استحاله‌ای و مسری را پدید می‌آورند. بزودی، علم جدید کشف خواهد کرد که تمامی همه گیریهایی که جامعه مدرن را در معرض خطر قرار می‌دهند به سادگی با رعایت رژیم غذایی مناسب کاملاً قابل پیشگیری می‌باشند.

فهم چگونگی اثر رژیم غذایی بر بدن کلید درک مکانیسم تحریک بیش از حد و مزمن ارتو و نتایج آن می‌باشد.

غذاهای حیوانی حالت یانگ (Δ) را در بدن پایه ریزی می‌کنند که قدرت انقباض فراوان داشته، جریان انرژی و مایعات بدن همچون خون را کاهش می‌دهد. غذاهای حیوانی در طی فرآیندهای هاضمه و جذب و متابولیسم، سمومی را در



سرتاسر بدن آزاد می‌کنند. چربی‌ها و کلسترول غیر قابل استفاده و هضم نشدنی، بدن را در تمامی سطوح از سلول تا عضو، از پاسخ‌های جسمانی تا تفکرات مسدود می‌سازد. در نهایت، انباشت این مواد در بدن، مبارزه‌ای را برمی‌انگیزد که مکانیسم‌های بقاء وابسته به ارتوسمپاتیک، بیشتر و بیشتر برجسته می‌شوند. کیفیت اسیدی خون مشکل دیگری است که از مصرف مواد غذایی حیوانی ناشی می‌شود و سیستم ارتورا بطور مداوم فعال نگه‌میدارد.

غذاهای آماده، بدون انرژی و با ساختار شیمیایی صنعتی وضعیت بین (V) را با تمایل انبساطی در بدن بوجود می‌آورد که نمیتواند جریان و هدایت انرژی‌های مورد نیاز بدن و فعالیت‌هایش را تأمین نماید. با مصرف مداوم این مواد غذایی، قدرت و استقامت کلی بدن در تمامی سطوح از دیواره‌های سلولی تا توانایی سازگاری در زندگی روزمره کاهش پیدا می‌کند. این مواد غذایی به شدت قدرت و سرشت اعضای بدن را تحلیل برده، بافتها و مایعات بدن را از کار می‌اندازد. غذاهای آماده، موکوس فراوانی با اثر انسدادی تولید می‌کنند که مشابه وضعیت یانگ در انتهای متقابل طیف عملکردی خود، خون را اسیدی



می‌نمایند. از سوی دیگر محصولات غذایی طبیعی، با فرآیندهای گوارشی و جذب و متابولیسم کاملاً هماهنگی داشته، مواد زاید و سمی برجای نمیگذارند. بدلیل سازگاری غلات با تواناییهای دستگاه گوارش در تبدیل ترکیبات کربوهیدرات به انرژی، این غذاها منبع انرژی پیوسته‌ای را برای بدن تهیه می‌کنند که عملاً ماده زایدی ندارد. حبوبات و غلات، بویژه محصولات تخمیر شده سویا، بدن را با پروتئینهایی که براحتی قابل تبدیل برای بازسازی سلولها، بافتها و ماهیچه‌ها ضروری هستند، تجهیز می‌نمایند. این فرآورده‌ها هیچگونه ماده سمی آمونیاکی یا اسیدی که توسط غذاهای حیوانی تولید و بر کلیه‌ها تحمیل می‌شوند، تولید نمی‌کنند. متخصصین دریافته‌اند که بقایای غذاهای حیوانی در بدن با پیدایش تومورها و سلولهای سرطانی در ارتباط می‌باشند.

تمامی کربوهیدراتهایی که از دانه فرآیند نشده حبوبات بدست می‌آیند، در بدن ترکیباتی را می‌سازند که فعالیت‌های مغزی را تحریک کرده، ارتقاء می‌بخشند. کربوهیدراتهای ناقص که توسط فرآیندهای شیمیایی تحصیل می‌شوند نظیر شکر، عسل، مشروب غلات و دیگر ترکیبات مشابه نمی‌توانند مواد مناسب



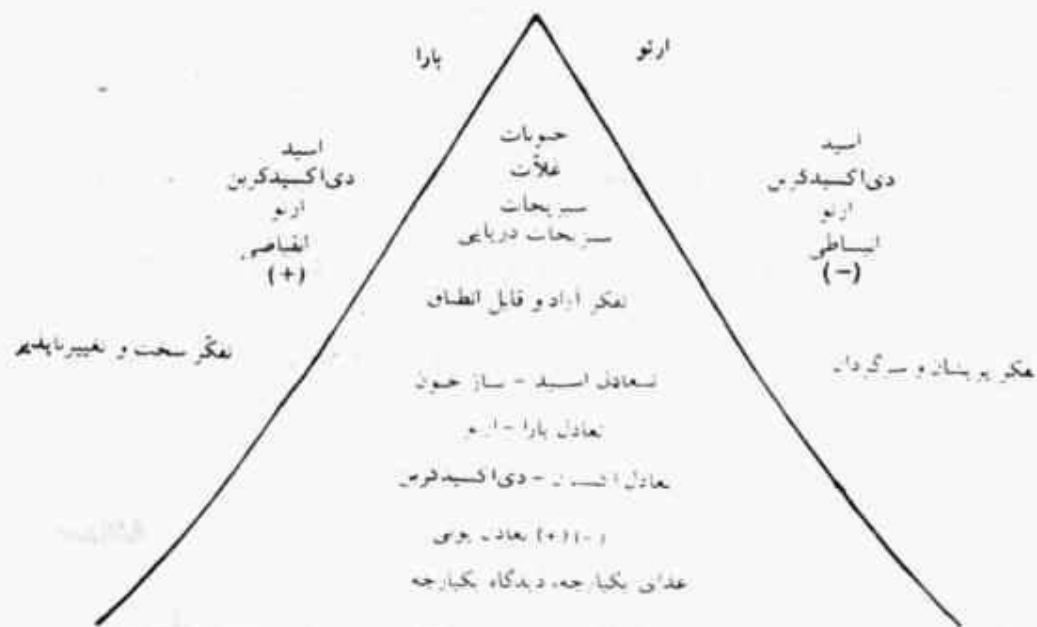
پیشساز را بسازند و بدین ترتیب کمبود کربوهیدراتهای مناسب و سازگار با بدن، یادگیری را مختل و حافظه را تضعیف و مشکلات مزاجی و رفتاری را سبب می‌شود.

رژیم غذایی وضعیتی کلیدی در بقاء تعادل جسم، ذهن و روح می‌باشد. هر فردی با اراده و خواست آزاد می‌تواند این عامل منحصر بفرد را انتخاب و کنترل نماید. (تصویر ۲۷۲).

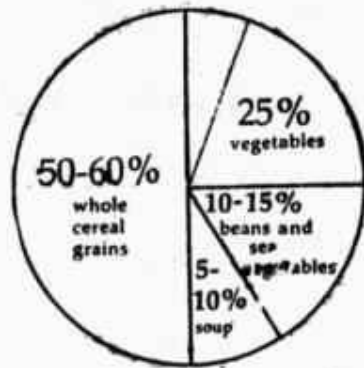
نمک تصفیه شده، گوشت،

تعادل غذایی انسان

غذای حیوانی، پنیر



جدول رژیم غذایی استاندارد ماکروبیوتیک



مواد غذایی تکمیلی ۲۵٪

۱- ماهی سبزیجات ۵۰-۶۰٪

۲- میوه ۵-۱۰٪ تمام دانه حبوبات ۱۰-۱۵٪

۳- فندق و گردو... غلات و سبزیجات

۴- جوانه گیاهان دریایی ۵-۱۰٪ شوربای لعاب دار (سوپ)

تصویر ۲۷۳ - نمودار رژیم غذایی استاندارد ماکروبیوتیک

رژیم غذایی استاندارد ماکروبیوتیک، احتیاجات فردی با جنه متوسط را تأمین می‌نماید و بنابراین کیفیت هر فرد، تغییراتی لازم دارد (برای اطلاعات بیشتر به کتاب ماکرو بیوتیک نوشته میکیوکوشی مراجعه فرمایید).

نتیجه

با استفاده مناسب از شیاتسو، سیستم پاراسمپاتیک را می‌توان به گونه‌ای عمیق تحریک و تعادل سیستم ارتو را القاء نمود. این اثرات، نتیجه طبیعی هماهنگی بین جریان‌ات انرژی می‌باشند.



برخی از کسانی که شیاتسو می‌شوند ممکن است این تغییرات را فقط در سطوح ظریف تجربه نمایند در حالیکه عده‌ای دیگر آنها را آشکارا بروز می‌دهند. در مواردی نیز، مرتب شدن جریان اساسی انرژی به عمق وجود می‌رود تا به تمامی سطوح حیات از جسم تا روح نفوذ نماید. پس از درمان با شیاتسو بیمار بایستی روشها یا شیوه‌های مناسب رژیم غذایی، ورزش و درمان را اتخاذ کند تا به تداوم و پیوستگی تعادل در سطوح متفاوت کمک نماید.



تعدادی از کتب منتشر شده توسط انتشارات نسل نواندیش

- 📖 رانده شده به سوی آشفتگی: دکتر هالوول / مرتضی میرهاشمی
- 📖 چگونه منطقی زندگی کنیم: دکتر الیز / نوشین ریشهری
- 📖 موفقیت فردی در یک هفته: دکتر فدریک / علیرضا اسکندری
- 📖 شیاتسو (ماساژ ژاپنی): سائول گودمن / حمیدرضا ورمرزیار
- 📖 سوپ مرغ برای روح نوجوان: جک کنفیلد / سهیلا موسوی رضوی
- 📖 اسم اعظم (بیش از ۲۰۰۰ اسماء الهی): محمدحسن نعیمی
- 📖 چهار گفتار از سیدارتا: دکتر داماناندا / کامبیز شمس
- 📖 تک درختی در جنگل: داماکاردن / کامبیز شمس
- 📖 مدیریت برتر زمان: راجیو ستی / نازلی سیدگرگانی
- 📖 کف بینی کنید: محمدحسن نعیمی
- 📖 آموزش کامل انگلیسی سوم راهنمایی: امیر هوشنگ آقازاده
- 📖 هنرهای کدبانو (آموزش کامل آشپزی و اصول خانه‌داری): شیرین علانی (مدنی‌پور)
- 📖 نمره ۲۰: گورملن / دکتر سیدرضا جمالیان
- 📖 چگونه والدین بهتری باشیم: رینالدبین / وحیدافضلی راد
- 📖 مراحل ۲۰ گانه موفقیت تحصیلی (شامل ۲۰ کتاب): بیژن علیپور
- 📖 اسطوره‌های ایران و چین: کویاجی / دکتر کوشیار کریمی
- 📖 رام کردن کودکان نوپا: کریستوفر گرین / نفیسه معتکف
- 📖 ترک کامل سیگار: رایلی / دکتر آرین ابوک
- 📖 پریچهر (رمان): مرتضی مؤدب‌پور
- 📖 فردا یا پس فردا (رمان): لیزا گست / آزاده بیطرف
- 📖 پاسخ به ۵۰۱ سؤال جنسی و زناشویی: علی اسلامی نسب
- 📖 درمان‌های جنسی در انسان: علی اسلامی نسب
- 📖 تربیت جنسی کودک: علی اسلامی نسب
- 📖 جهان بهترین مشاور ازدواج: دکتر شاهرخ شاهپرویزی
- 📖 ۱۷ روش ضدبارداری (شیوه صحیح آمیزش جنسی): دکتر کریمی و قلی‌زاده
- 📖 چرا سزارین: دکتر فلام / فریبا جعفری
- 📖 حاملگی زیباست (تولد و مراقبت از فرشته زیبای کوچک): دکتر گوش / دکتر سیگاری
- 📖 اسرار خاطرات کودکی: کوین لیمن / ضیاءالدین رضاخانی



تعدادی از کتب منتشر شده توسط انتشارات نسل نو اندیش

- 📖 **دستان شفابخش: خوزه سیلوا / مجید پزشکی**
- 📖 **کنترل ذهن (جلد دوم دستان شفابخش): خوزه سیلوا / مجید پزشکی**
- 📖 **شفا برای همیشه: امی والیس / علی غفوری**
- 📖 **شفای کامل: آندرو ویل / ناهید ایران نژاد**
- 📖 **شفابخشی با یوگا: دکتر دیتی و کاروت / دکتر آرین ابوک**
- 📖 **خواص خوردنیهای شفابخش: محمدحسن نعیمی (گیاه پزشکی)**
- 📖 **گنجینه شفا (بیمه نامه شفا برای تندرستی از داروخانه طبیعت): محمدحسن نعیمی**
- 📖 **هونا (شفای معجزه آسای بیماران): الن لارنس / ناهید ایران نژاد**
- 📖 **۱۲ روز تا سلامتی: مک دوگال / فریبا جعفری**
- 📖 **تقویت انرژی حیاتی با هامیوپتی: دکتر نیژل / دکتر رضا شرفی**
- 📖 **طب سوزنی چیست: استیفاتر / علی غفوری**
- 📖 **وقتی قلب می ایستد چه باید کرد: علی اسلامی نسب**
- 📖 **رازها و روشهای بهتر زیستن: علی اسلامی نسب**
- 📖 **درمان دیابت برای همیشه: دکتر کوشیار کریمی**
- 📖 **درمان تنگی نفس: دکتر موزر / دکتر کوشیار کریمی**
- 📖 **درمان اضطراب (همراه با آیشار آرامش): دکتر گیلیان باتلر / دکتر کوشیار کریمی**
- 📖 **درمان افسردگی (سرماخوردگی روانی): دکتر گیلیان باتلر / دکتر کوشیار کریمی**
- 📖 **فشار درمانی: جولیان کنیون / نفیسه معتکف**
- 📖 **آرامش در زندگی و زندگی در آرامش: امان اله خلجی موحد**
- 📖 **راز جوانی دوباره: دکتر کوشیار کریمی**
- 📖 **بهداشت و زیبایی صورت (به لطافت گل): دکتر کریمی و قلی زاده**
- 📖 **لاغری در آشپزخانه: شهناز قلی زاده**
- 📖 **همیشه شاد باشید: مایکل آیزنک / زهرا چلونگر**
- 📖 **کلام جسم: جودی جیمز / دکتر آرین ابوک**
- 📖 **ای همیشگی ترین با من بمان: سوزان کوئیلیام / لیلا صالحی**
- 📖 **در پناه یکدیگر: سوزان کوئیلیام / فرشته صالحی**
- 📖 **ببخش و فراموش کن: لوئیس. ب. اسمدس / لیلا صالحی**
- 📖 **هدیه دریا (کتابی فوق العاده خوب برای خانمها): مارولیندبرگ / شیمانعمت اللهی**



The Book Of

SHIATSU



Shiatsu / Shiatsu - Shiatsu

