



SHIATSU

Shiatsu on vanha japanilainen hoitomuoto, joka perustuu Perinteiseen Kiinalaiseen Lääketieteeseen. Shiatsussa kehon meridiaaneja painetaan ja / tai hierontaa kämmenillä ja sormilla. Hoito kestää kerrallaan puolitoista tuntia. Hoito aloitetaan hoitajan haastattelulla, jossa selvitetään hoidettavan ongelmat, katsotaan kieli ja kuunnellaan pulssi. Hoidettavan on hyvä kertoa myös mahdollisista sairauksista hoitajalle, koska näin hoitaja voi ottaa ne omassa hoidossaan huomioon.

Hoito tapahtuu lattialla futon-matolla. Hoidon aikana hoitaja voi vaihdella otteita ja niiden voimakkuutta riippuen hoidettavan vaivasta. Hoidossa käytetään energiaa tasapainottavia, vahvistavia tai hajottavia hoito-otteita, jotka hoidettava tuntee kehollaan eri voimakkuuksina tai painamisen rytminä. Hoitoympäristö pyritään luomaan rentouttavaksi ja yleensä rauhallinen musiikki luo rauhallisen ilmapiirin. Hoidon jälkeen hoidettavan on syytä levätä, välttää raskaita töitä tai liikuntaa ja juoda runsaasti vettä muutaman päivän ajan.

Hoidettavilta saatujen palautteiden perusteella shiatsuhoito sopii

- lihasjännityksen laukaisemiseen ja ehkäisyyn
- stressin vähentämiseen
- ruoansulatusongelmiin
- unihäiriöihin

Eräs ensikertaa shiatsuhoidossa käynyt totesi shiatsun olleen parempi jännittyneisiin lihaksiin kuin hieronta.

Shiatsu sopii kaikille kouluikäisistä lapsista aina ikäihmisiin saakka. Se sopii ja on turvallinen hoito myös raskaana oleville silloin, kun selkä on kipeä, uni ei tahdo tulla, on turvotusta, väsymystä – tai muuten vaan, kun haluaa hemmotella itseään ja kasvavaa vatsaansa ja vauvaansa. Tällöin hoito toteutetaan eri tekniikalla ja kasvava vatsa huomioiden. Hoito kestää tunnin.



Tule sinäkin kokemaan shiatsuhoidon voimia, rauhaa ja hyvää oloa antava kokemus.

Shiatsuhoitajiamme ovat Pirjo Konola (kuvassa), Minna Kivelä ja Tarja Eskola. Raskaana olevia hoitavat Pirjo ja Tarja.