

# Vitaalishiatsu

## Minkälaista on Vitaalishiatsu?

Vitaalishiatsu on ennen kaikkea kosketusterapiaa, (hierontahoitoa) jossa ihminen pyritään ottamaan huomioon yksilöllisesti. Siinä ihminen nähdään psyyko-fyysisenä kokonaisuutena, jonka toimintaa ylläpitää elämän voima, chi. Hoidon tarkoituksena on mm. edistää ja vahvistaa elinvoiman virtausta, vapauttaa kehosta jännitteitä, poistaa kipuja ja tasapainottaa elintoimintoja. Ihmistä ohjataan ja kannustetaan kuuntelemaan omaa elämäänsä ja rohkaistaan ennaltaehkäisevään itsehoidolliseen terveydenhoitoon.



## Mistä ja miten kehitetty?

Vitaalishiatsun perustalla on Japanissa nimensä saanut shiatsuhieronta, vaikkakin shiatsun juuret juontuvat Kiinasta ja kiinalaisesta lääketieteestä. Vitaalishiatsu on saanut vaikutteita useista, ihmisen terveyteen ja henkiseen hyvinvointiin pyrkivistä lähestymistavoista, mm. lihahieronnasta, osteopatiasta, jäsenkorjauksesta, chi nei tsang - sisäelinhieronnasta ja lymfaterapiasta. Menetelmän pohjana on kuitenkin shiatsun perintö: ihmisen energia järjestelmä - meridiaanit ja akupisteet.

Vitaalishiatsun on kehittänyt Jukka-Pekka Lilja, vuosien opiskelun, käytännön hoitokokemuksen ja koulutustyon tuloksena.

## Miten Vitaalishiatsua käytännössä tehdään?

Vitaalishiatsua tehdään yleensä lattiatasossa pehmustetulla futon matilla. Hoitovälineiksi kuuluvat myös polvi- ja niskatyyny sekä peitto.

Hieronnassa asiakkaan ei tarvitse riisuuntua vaan hoito tehdään vaatteiden päältä. Suositeltavaa on kuitenkin, että asiakas pukeutuu hoitoon tullessaan rentoon, luonnonkuituiseen asuun.

Hoitaja käyttää välineinä pääsääntöisesti käsiään mutta joskus myös mm. polviaan. Kehoa käsitellään yleensä kaikkialta, vaikka parhaimmillaan hoito on yksilöllisesti hoidettavan tarpeisiin suunnattua.

Käsittelyn aikana voidaan myös käyttää rentouttavaa taustamusiikkia.

## Kuinka kauan hoito kestää?

Hierontahoito kestää yleensä noin 1 h 15 min.

## Millaisiin vaikeisiin Vitaalishiatsua käytetään?

Vitaalishiatsuhoitaja ei ensisijassa hoida sairautta vaan ihmistä. Hän pyrkii elvyttämään ihmisen sisäisen elinvoiman, vapauttamaan fyysisiä ja henkisiä kipuja ja jännityksiä sekä ohjaamaan ihmistä lähempään yhteyteen oman sisäisen olemuksensa kanssa. Näin osaltaan hoitaja toimii tärkeänä tukena hoidettavalle luoden tiedoillaan ja taidoillaan toipumiselle otolliset puitteet. Pohjimmiltaan ihminen parantuu ja toipuu oman elämänvoimansa ansiosta.

Ihmiset tulevat hierontaan monista eri syistä. Tyypillisimpiä syitä ovat mm. erilaiset jännitys- ja kiputilat, stressi, väsymys ja unihäiriöt, selkä-, niska- ja hartiavaivat, ruuansulatusoireet, verenpaine- ja nesteenkierro-ongelmat.

Monet myös käyvät hoidossa säännöllisin välein ilman varsinaista "syytä" vain ennaltaehkäisyksi.



## Miltä hoito tuntuu?

Hieronnan vaikutus on lähes aina hyvin rentouttava ja monet myös nukahtavat ainakin hetkellisesti hoidon aikana tai lopussa. Asiakkaat kokevat



olonsa usein hoidon jälkeen pirteäksi, kehoon kevyemmäksi ja liikkuvammaksi ja mielentilansa positiivisemmaksi.

Hoitovaikutukset ovat aina yksilöllisiä ja tuloksia mitattaessa on aina otettava huomioon lähtökohta.

## Kuinka monta kertaa hoidossa pitäisi käydä ?

Yksikin hoito voi olla erittäin vaikuttava mutta usein käsittelyn toistaminen syventää hoitovaikutusta. Hoitovaikutuksen tehostamiseksi keskimääräinen suositus on 3-5 kertaa, vaikkakin joskus yksittäisissä tapauksissa on hyvä tehdä hoitoa useamminkin.

## Hoidon vaikutusmekanismit

Hierontahoito vaikuttaa ensisijassa vitaalienergian kulkuun kehossa, vapauttamalla, vahvistamalla ja tasapainottamalla energiakehon (meridiaanit, energiakeskukset ja akupisteet) toimintaa. Hieronta edistää veren ja lymfan kulkua kehossa ja vaikuttaa hermoston kautta kaikkialle elimistöön. Vitaalishiatsun tärkein kosketus on ns. sukeltava painallus, joka laukaisee hellävaraisesti ylivirittyneisyyttä sympaattisesta hermostosta. Tämän seurauksena hoidettava rentoutuu ja hänen elinvoimansa alkaa palautua.

Vitaalishiatsun pyrkii luomaan positiiviselle muutokselle otolliset sisäiset ja ulkoiset puitteet, jotta ihminen voi parhaiten toipua vaikeuksistaan, vahvistua ja voida hyvin.

## Hoidon jälkioireet

Hoidon jälkivaikutukset ovat aina yksilöllisiä. Jotkut eivät koe minkäänlaisia oireita mutta toisilla jälkioireet voivat olla voimakkaita.



On muitettava, että nämä jälkimainingit ovat seurausta mm. elimistön tasapainottumisesta, jännityksen laukeamisesta ja kuona-aineiden poistumisesta.

Seuraavassa tyypillisimpiä ilmentymiä:

- Eritystoimintojen lisääntyminen (virtsaaminen, ulostaminen, hikoilu)
- Tunnepurkaukset (kiukku, itku, ym.)
- Iho-oireet (ihottuma, näppylät, kutina)
- Unet ja painajaiset
- Muistikuvat
- Kivut ja säröt
- Väsymys

Tämä ns. toipumiskriisi voi kestää tapauksesta riippuen päivästä viikkoihin.

## Sopiiko hoito kaikille?

Kokenut hoitaja osaa arvioida kunkin asiakkaan tilan ja mukauttaa näin lähestymistapansa ja hoitomenetelmänsä tapauskohtaisesti. Pitää muistaa että Vitaalishiatsulla pyritään myös ohjaamaan ja kannustamaan asiakasta omatoimiseen terveydenhoitoon ja itsensä kuunteluun. Käytettävät menetelmät ovat hyvin luonnollisia ns. pehmeitä, eikä niillä sellaisenaan ole mitään haittavaikutuksia.

Vaivojen suhteen pätee nyrkkisääntö: mitä pitkäaikaisempi vaiva on sitä monimuotoisempi on sen vaikutus ihmisen elämäntapaan, ajatteluun ja elinympäristöön.

Toipuminen vaivoista vaatii aina selkeää näkemystä, ympäristön - perheen ja muiden lähimpien tukea sekä lisäksi, ennen kaikkea, ihmiseltä itseltään voimaa ja tahtoa terveytensä palauttamiseen.

Vitaalishiatsu voi lähes aina jollain tavoin tukea ihmistä monipuolisilla menetelmillään elinvoimansa vahvistamisessa.

## Missä Suomessa tätä hoitomuotoa saa? Paljonko hieronta maksaa?

Suomessa työskentelee eri paikkakunnilla useita Vitaalishiatsuhierojia. Hoitajien yhteystiedot löytyvät

mm. Luonnon Keskuksen kotisivuilta.  
Ajanvaraukset tapahtuvat puhelimitse.

Pätevöityneet terapeutit veloittavat käyntikerrasta noin 45-65 €.

Myös Vitaashiatsun opiskelijat tekevät hoito-harjoittelua edullisesti (10-25 €).

Tietoa pätevöityneistä hoitajista ja opiskelijoista saa Luonnon Keskuksen kotisivuilta tai soittamalla p. (09) 276 8016.

Hintaan vaikuttavat mm. hoitajan koulutustaso, paikkakunta ja hoitopaikka.

## Mitä terapeutilta vaaditaan?

Pätevöityneeltä terapeutilta vaaditaan Vitaalishiatsun hierojakoulutuksen hyväksyttyä suorittamista. Terapeuttikoulutus on kaksivuotinen, jonka aikana opiskelijan on tehtävä vähintään 150 harjoitushoitoa ja läpäistävä kirjallinen näyttökoe, joka käsittää kysymyksiä mm. anatomiasta ja fysiologiasta, Vitaalishiatsun hoitoteoriasta, ravitsemuksesta ja itsehoidosta.

Tämän lisäksi hoitajalta vaaditaan asiakastyössä vastuuntuntoa ja palveluaittiutta.

Hoitotyö on hyvin pitkälle asiakkaan kuuntelua varsinaisen käsittelyn ohella. Hoitajan oikeat reaktiot asiakkaan kehon ja elämän tilaan voivat toimia tärkeinä apuna ja inspiraationa hoidettavalle.

## Vitaalishiatsu-koulutus 2007-08

Vitaalishiatsu-koulutus on sinua varten, joka kaipaat tukea ja ohjausta henkisellä tielläsi; haluat koskettaa ja tulla kosketetuksi; kaipaavat lisää elinvoimaa; olet muutoksessa ja etsit elämällesi käytännöllis-henkistä ilmausta; haluat täydentää ja laajentaa aikaisempia terveysalan pintojasi; sinua kiinnostaa käsillä tekeminen ja kanssaihmistesi auttaminen; haluat päästä lähempään tuttavuuteesi itsesi kanssa ja oppia uutta samanhenkisessä seurassa; olet kiinnostunut saamaan tietoa ja käytännön kokemusta ihmiskehon toiminnasta, energia-anatomiasta ja meditaatiosta.



[www.luonnonkeskus.fi](http://www.luonnonkeskus.fi)

Vitaalishiatsun opiskelu on antoisaa, avartavaa, hauskaa, kasvattavaa ja elämänyymmärrystä lisäävää.

Lisätietoja koulutuksesta: [www.luonnonkeskus.fi](http://www.luonnonkeskus.fi)

## SEURAAVA VITAALISHIATSUN PERUSKOULUTUS, AUTTAJAN TUTKINTO, ALKAA 26.-28.10.2007

Koulutukseen tulee toimittaa vapaamuotoinen kirjallinen hakemus 8.10. mennessä osoitteeseen: Luonnon Keskus, Kouluntie 16, 05100 Röykkä tai sähköpostilla: [info@luonnonkeskus.fi](mailto:info@luonnonkeskus.fi).

Ilmoittautumispäivän jälkeen voi vielä tiedustella vapaita oppilaspaikkoja. Koulutukseen otetaan enimmillään 25 oppilasta.

Tiedustelut: puh. (09) 276 8016, 040 575 5403 (jp)

