

Opi
shiatsua!

Itse itseään painellen

teksti Virpi Melleri • kuvat Jukka Riihelä

Tee itsellesi japanilainen shiatsuhieronta ennen tai jälkeen treenin. Saatat yllättyä!

Moni hakeutuu shiatsuterapeutin käsitte-
lyyn akuutin ongelman takia: migreeni
jyskyttää, kuukautiskivut saavat kaksin
kerroin, selkäsärky ei hellitä, ruoansulatus
on häiriintynyt. Jos hyvin käy, vaiva katoaa
yhden tai useamman hoitokerran jälkeen.

Sitten jäädään odottamaan seuraavaa akuuttia on-
gelmaa.

Shiatsuterapeutti **Francis Gamache** muistuttaa,
että shiatsun hyviä vaikutuksia kannattaa pitää yllä
säännöllisillä hoidoilla. Aina ei tarvitse mennä tera-
peutin luo, sillä hoidon voi tehdä myös itse.

– Säännöllisestä shiatsuhieronnasta on hyötyä
liikuntaa harrastaville. Shiatsu rentouttaa kehoa ja
nopeuttaa palautumista harjoituksesta, Gamache
lupaa.

Hänen mukaansa säännöllinen käsittely vähentää
selkeästi treenin jälkeistä jäykkyyttä, eli myös läm-
mittelyn ja venyttelyn tarve vähenee. Samoin louk-
kaantumisen riski pienenee.

Gamachen vastaanotolla Helsingin Kulosaarissa
on käynyt muun muassa kamppailulajien harrastajia,
kehonrakentajia, jalkapalloilijoita ja miekkailijoita.
Japanilaiset huippunyrkkeilijät käyttävät shiatsua
osana harjoitteluaan, samoin kuin nyrkkeilylegenda
Muhammed Ali jo 1950-luvulla. Gamachen koti-

maassa Kanadassa osa Vancouverin talviolympialai-
siin valmistautuvista urheilijoista on ottanut shiatsun
ohjelmaansa.

Francis Gamache laati Sportin lukijoille yksin-
kertaisen shiatsuohjelman, jota on helppo noudattaa
kotona. Kehosta löytyy kaikkiaan yli 800 shiatsupis-
tettä, mutta valitsimme Sportin ohjelmaan kuntoi-
lijalle tärkeimmät pisteet. Kunnianhimoiset urhei-
lijat tekevät shiatsua päivittäin, mutta kuntoilija voi
hyötyä jo yhdestä viikoittaisesta käsittelystä.

– Toisin kuin hieronnan jälkeen, shiatsukäsittelyn
jälkeen voi lähteä saman tien treenaamaan. Suosit-
telen kokeilemaan shiatsua esimerkiksi ennen kä-
vely- tai juoksulenkkiä tai joogaharjoitusta.

Painelun voi tehdä ennen treeniä, treenin jälkeen,
tai ihan omana hoitonaan.

– Koko ohjelmaa ei tarvitse tehdä yhdellä kertaa.
Esimerkiksi töissä voi lepuuttaa hiirikättä paine-
malla kämmettä. Kaulan, hartioiden ja alaselän pai-
nelu sopii taukojumppaksi. Illalla kotona ei tarvitse
enää käsitellä kuin reidet ja jalkapohjat, Gamache
vinkkaa.

*Kokeile shiatsua ennen
kävely- tai juoksulenkkiä
tai joogaa.*

*Shiatsu rentouttaa
lihakset ja
nopeuttaa
palautumista.*