

## Masaža koja tijelu i duhu vraća ravnotežu

*Masažna tehnika ShamanTao umijeće je rada na tijelu koje sve njegove aspekte - fizički, mentalni, emocionalni i duhovni - potiče na samoiscjeljenje. Temelji se na tehnikama tradicionalne kineske medicine koje masažnim dodirima dlana i prsta pokreću energetski tok tijela te uravnotežuju sve tjelesne sustave*

Masažna tehnika ShamanTao temelji se na drevnoj kineskoj medicini te njezinoj temeljnoj postavci objavljenoj još u djelima liječnika iz 5000. g. pr.n.e. koji su čovjeka smatrali cjelovitim bićem. Uslijed stoljetnih proučavanja ustanovili su da nečije zdravlje ovisi o količini i skladnom toku životne energije (poznate kao Chi, Ki, Prana) u njegovom tijelu: svaki višak ili manjak stvarao je neravnotežu, odnosno bolest. Ta životna energija tijelom čovjeka protječe energetskim kanalima - meridijanima - koji su povezani s tjelesnim sustavima i organima, uslijed čega upravlja čovjekovim umom (mislama i osjećajima) te reakcijama.

ShamanTao obuhvaća znanja akupunkture, shiatsua te prirodnih tehnika iscjeljenja fizičkog tijela i auričnih tijela (aure) te čakri: njime se uspostavlja protok energije u tijelu, podržava zdravlje, vitalnost te urođena mudrost tijela.

### **Temeljni princip: ravnoteža i cjelovitost**

Cilj tretmana jest dovesti čovjeka - njegovo tijelo, um i emocije - u ravnotežu. To se postiže ritmičnim dodirima tijela i stimulacijom akupunkturnih točaka: zamislimo li meridijane, kojima energija teče tijelom kao autocesta, svaka akupunkturna točka (nazvana tsubo), je nalik raskrižju. Tijelo je zdravo ukoliko „promet“ ravnomjerno teče raskrižjem, a nezdravo u slučaju prezatranosti ili potpune praznine. Stoga ShamanTao - dodirima, pritiskom palca, dlana, lakta, koljena, stopala, zatim nježnim istezanjima, rotacijama i ljuljanjima zglobova te ostalim tehnikama čišćenja tijela i aure - potiče ravnomjeren „promet“ energije čitavim organizmom. Energija se, uslijed svega, pokreće na mjestima gdje je blokirana, a njezin obnovljen tok rezultira spokojnim dahom, oslobođenim stresom i napetosti.

### **Kako izgleda tretman ShamanTao?**

Svaki tretman je individualan, odnosno kreira se prema trenutnim i dugoročnim potrebama klijenta te njegovom fizičkom, psihičkom i energetskom stanju. Počinje energetskom procjenom klijenta, razgovorom s njim te, zajedno sa zaključnim komentarima te razmjenom dojmova, traje oko sat vremena. Izvodi se na podu, na udobnoj strunjači. Tretmani su u pravilu ugodni i opuštajući, no svatko reagira individualno: neki utonu u san, neki gledaju „film“ od misli koje se oslobađaju (izazvan usklađivanjem energetskog toka te pratećim pražnjenjem viška naboja), neki imaju duboke duhovne uvide, dok drugi osjećaju toplinu ili hladnoću (često odraz otpuštanja starih, odrađenih, a pohranjenih emocija). Preporučljivo je ne jesti tri sata prije tretmana, te po završetku tretmana ostati ležati desetak minuta, da tijelo na svim razinama integrira novi energetski val. Vrijeme od 48 sati nakon tretmana je razdoblje tijekom kojeg se u tijelu „preslaguju“ energetski impulsi, uslijed čega se čovjek može osjećati iznimno energizirano, smireno ili jednostavno stabilnije nego inače. U nekim se slučajevima u tom razdoblju nastavlja oslobađanje pohranjenih energetskih (emocionalno-mentalnih) materijala, pa pojedinac može iskusiti povećanu osjetljivost - taj proces je normalan te predstavlja energetsko čišćenje (pražnjenje) s dubinskih razina.

### **Sfere djelovanja tretmana**

Tretman se najčešće koristi kao vrlo jaka metoda opuštanja te u slučajevima boli u vratu, glavi i ramenima, za uklanjanje glavobolja, migrena i simptoma predmensturalnog sindroma, kod neredovityh mjesečnica, kod anksioznosti, depresije i kroničnog umora, kod poremećaja spavanja te kod probavnih poremećaja. Iznimno je učinkovit u usklađivanju emocija: oslobađa dugodišnju tugu, nakupljeni bijes, budi i jača samopouzdanje te porastom energije izravno djeluje na povećanje svijesti čovjeka. Kao takav je idealna podrška u kreiranju i ostvarivanju čovjekovih ciljeva - poslovnih, intimnih i svih ostalih - s obzirom da, vraćajući osjećaj blagostanja u biću, vraća motivaciju, radost i snagu.

### **Idealni ritam tretmana**

Istraživanja pokazuju da je idealna mjera energetskih tretmana 2-3 puta mjesečno, kao preventivna mjera održanja zdravlja. No, u slučajevima intenzivnih životnih događanja i pratećih transformacija na emotivno-mentalnom planu, tretmanu se dobro podvrći jednom tjedno, dok se pojedinac ne uskladi s novonastalim životnim promjenama. Jednom kada je ravnoteža postignuta, energetske masaže se koriste po potrebi - kao mjera održanja vitalnosti i balansa.

Dobro je krenuti sa setom od 4 tretmana - između svakog treba biti minimalno sedam, a maksimalno deset dana. Takav inicijalni paket pokreće sve organske sustave te puni

klijenta s novom snagom, stabilizirajući postignute promjene. Osobno, ShamanTao doživljavam kao energetska „zalijevanje“ - kao što biljka traži vode kada je žedna, vjerujem da svaki čovjek može osjetiti kada mu energija padne, odnosno kada mu je potreban tretman. Fiksnog pravila nema: jedna od glavnih dobrobiti tretmana je osvještavanje vlastitog tijela te njegovih suptilnih poruka što šalje kroz razna osjećajna i mentalna stanja. Jednom prepoznate, te poruke postaju signali na koje probuđeni pojedinac spremno reagira, kreirajući vlastiti ritam tretmana.

[www.elementi.hr](http://www.elementi.hr)