

שיאצו - טיפול במגע ובלחיצות

לאט ובהדרגה חודרות אל הרפואה הקונוונציונליות שיטות טיפול המכוונות לא רק למרכיב הפיזי אלא גם הנפשי, ושיאצו היא אחת מהן. שורשיה בשיטות הריפוי הסיני העתיק, ולפיהן אין הפרדה בין הגוף לנפש.

ענת אסיה

ל ידתו של השיאצו בסיפור עממי על אישה צעירה ביפן, שסבלה סבל רב מחמותה המרשעת. כשלא יכלה עוד לשאת בסבל, פנתה למכשף זקן וביקשה ממנו שיעזור לה לרצוח את חמותה. הוא הקשיב לבקשתה והטיל עליה לחזור אליו לאחר שלושה חודשים, שבהם תטפל בחמותה בשיאצו מדי יום ביומו, כהכנה לפעולת רעל קסמים שהבטיח לתת לה. האישה הסכימה והמכשף לימד אותה את הטיפול בשיאצו. חלפו שלושה חודשים, וכפי שצפה החכם הזקן, הצעירה מעולם לא חזרה אליו, כי בזמן הטיפולים התהפך לבה ולב חמותה לאהבה גדולה.

שיפור המערך האנרגטי של הגוף

מ שרד הבריאות והרווחה היפני הגדיר את תרפיית השיאצו כ"צורה של טיפול במגע ובלחיצות באמצעות האגודלים, האצבעות וכפות הרגליים, וללא שימוש במכשיר כלשהו על העור האנושי. הטיפול נועד לתקן ליקויים פנימיים, לשמור על בריאות תקינה ולטפל במחלות ספציפיות" (מסונגה ואוהשי, 1977). השיאצו מטפל במרכיב הפיזי והנפשי במשולב, תוך התבססות על הריפוי הסיני המסורתי, שלפיו אין הפרדה בין הגוף לנפש. שורשיהן של שיטות הריפוי הסיני בתקופות קדומות. הידע שנאסף נכתב בספר "נייזינג", המהווה בסיס להתפתחות הרפואה הסינית מאז כתיבתו ועד היום (לארק רושה, 1986). לפני כ-1000 שנה הגיע הידע מסין ליפן, התערבב עם שיטות טיפול יפניות מסורתיות ופיתח על-ידי מומחים בעלי ניסיון טיפולי רב, שיצרו את השיאצו (מסונגה ואוהשי, 1977).

הטיפול בשיאצו נועד לאזן ולשפר את המערך האנרגטי של הגוף ואת התפקוד הפיזיולוגי והפסיכולוגי של המטופל. התחושות האופייניות לאחר טיפול בשיאצו הן של התרגעות וחידוש החיוניות (סטיבנסן, 1995). שיטת הטיפול, עוצמתו ותדירותו עשויות להשתנות בהתאם לצרכים האישיים של כל מטופל. מערך הלחיצות נקבע בהתאם לתורת המרידיאנים הסינית. מלבד הלחיצות, שיטת השיאצו מפעילה גם

צורות נוספות לשם יצירת התגובה הראויה בגוף המטופל - מתיחה, החזקה והשענת משקל גופו של המטופל על אזורים שונים בגוף המטופל.

ממצאי מחקר

עילות הכלים הטיפוליים של השיאצו החלו להיבדק בשנים האחרונות גם במסגרות של הרפואה הקונוונציונלית. במחקרים שנערכו בעשור האחרון הובחנו תופעות חיוביות בעקבות השימוש בשיאצו, כטיפול בלבדי או בשילוב של דיקור. כך למשל נבדקה השפעתו של טיפול משולב על חולים קשים באנגינה פקטוריס (בלגראד, נורלונד וסמית, 1996). ממצאי המחקר עולה כי שיעור התמותה של המטופלים בשיטה זו היה נמוך משמעותית בהשוואה לשיטות הטיפול המקובלות.

במחקר אחר שעסק בשינויים ברמה המולקולרית בקצות הכרומוזומים, המאפיינים מצבים בריאותיים כגון מצב סרטני ומצב בריאות כללית, נמצא שהשימוש בדיקור ובשיאצו גרם לשיפור המצב הבריאותי (אומורה וחבי, 1998).

יעילותו של עיסוי תינוקות פגים הוכחה גם היא באופן מדעי. במחקר שנערך באוניברסיטתמיאמי, ארה"ב, נמצא כי עיסוי שניתן לפגים שנולדו בשבוע ה-31 להריון גרם לכך שהם שרדו ואף התפתחו טוב יותר באופן משמעותי בהשוואה לקבוצת הביקורת (טיפאני וחבי, 1986). הפגים קיבלו במשך 10 ימים עיסוי יד או רגל, עיסוי כללי ומגע. כל טיפול נמשך 15 דקות, 3 פעמים ביום בהפסקה של 3 שעות ביניהם. התברר שהפגים הללו הוסיפו למשקלם 47% יותר מקבוצת הביקורת, פיתחו עירנות ויכולת מוטורית טובה יותר, ואף שוחררו מבית-החולים שישה ימים מוקדם יותר.

נקודות לחיצה

ב בואנו לטפל בילד או במבוגר, נברר בראש ובראשונה את סיבת הפגיעה - חד-פעמית או מתמשכת. בכל מקרה נוודא שהבעיה מטופלת באמצעות הרפואה הקונוונציונלית.



רשימת מקורות

1. מסונגה, ש. ואוהשי, ו. (1977) זן שיאצו. **אסטרולוג**, עמ' 12, 13.
2. רז, ע. (1995). **אנטומיה טופוגרפית**. הוצאה עצמית.
3. Bellegaard, S., Norrelund, S. and Smith, D.F. (1966). Cost-benefit of combined use of acupuncture, Shiatsu and lifestyle adjustment for treatment of patients with Severe angina pectoris. **Acupunct. Electrother. Res.** Jul-Dec; 21(3-4): 97-187.
4. Larre, C., Rochat, E. (1986). **Survey of traditional chinese medicine**. Institute Ricci, Paris.
5. Omura, Y. et al. (1998). Estimation of the amount of telomere molecules in different human age groups and the telomere increasing effect of acupuncture and Shiatsu on St. 36, using synthesized basic units of the human telomere molecules. **Acupunct. Electrother. Res.** 23(3-4): 185-206.
6. Stevensen, C. (1995). The roll of Shiatsu in palliative care. **Complement Ther.Nurs. Midwife.** Apr; 1(2): 51-8.
7. Tiffany, M. et al. (1986). Tactile/Kinesthetic stimulation effects on preterm neonates. **Pediatrics**, Vol. 77, No. 5. 654-658.

להתבונן, להקשיב ולאבחן

בשנים האחרונות מתרחבת והולכת המגמה של מורים לחינוך גופני, ובעיקר הוותיקים שבהם, להתנסות ולהשתלם במשהו "קרוב אבל אחר"; מי לשם העניין והגיוון ומי מתוך כוונה לעסוק בכך כמקצוע לעתיד. מקרב הלומדים בשנה ב' בקורס לטיפול בשיאצו המתקיים במכון וינגייט, רובם מורים לחינוך גופני בעבר או בהווה. חלקם עוסק בלימוד התעמלות ותנועה בחוגים פרטיים או במסגרות החינוך הלא פורמלי. מארבעה מהם ביקשתי להכיר מעט את השיאצו ולשמוע על תרומתו להם עצמם ולעבודתם היום-יומית.

נעמי כפיר, מושב מנוף במועצה האזורית משגב; עובדת 17 שנה בחוגי נשים ובפעילות בגני-ילדים:

"השיאצו פתח בפני עולם חדש, מדהים בעוצמתו. גיליתי את היכולת להקשיב לאחר אך גם לעצמי; להבחין טוב יותר מה קורה אצל מישהו אחר, אך גם לקרוא את התחושות של עצמי. קצב העבודה התמתן אמנם במשך השנים, אך ראיתי שניתן להשיג את אותן מטרות אבל מתוך מודעות, הבנה והקשבה לגוף. אין יותר 'כחש'. גיליתי גם את הכוח הרב הטמון במגע. לא רק הנשים אלא גם הילדים התרגלו להרפיה, למדו להיות מודעים לנשימה ובעיקר - למדו לרצות לגעת, לחבק".

דוד עמיחי, מושב נווה דקלים; מורה ותיק לחינוך גופני במועצה האזורית מרחבים. עובד בין השאר עם ילדים בעלי צרכים מיוחדים ועם נוער לקראת גיוס: "מרכז הכובד בעבודתי עבר מהפך הפיזי לנפשי. נוכחתי שניתן להקנות כוח, בעיקר במסגרת הקדם-צבאית, לא מתוך ברוטליות וכח אלא מתוך רוך. גיליתי שהשיאצו מעניק כלים לגוף להתמודד עם בעיות פיזיות ונפשיות. בעזרת לחיצות ומגע אני מצליח להרפות ולהרגיע ילדים אלימים והיפראקטיביים".

נעמה גלילי, מושב בת חן; מפעילה חוגי נשים בהתעמלות אירובית וחוגים לנשים בהריון ולאחר לידה:

"השיאצו הכניס אותי לעולם של דימויים, של תחושות ושל יכולת לחוות את העולם אחרת. אני מרגישה את עצמי כמעין כלי קיבול של אנרגיה, כמעין ספוג הקולט את הריחות, הטעמים והתקשורת הבלתי-מילולית מהסביבה, וגם מעניק אותם. למדתי לקבל, לוותר, אפילו להפגין חולשה ולהבין שזה בסדר. הלמידה הזאת מסייעת לי בעבודתי עם הנשים, והקשר איתן היום הוא הרבה יותר עמוק".

מירה דולב, מושב נווה צוף; מורה לחינוך גופני בגמלאות, עובדת בחוגי נשים ומטפלת בשיאצו:

"כאנשי חינוך גופני עסקנו תמיד בפן הפיזי, בטכניקה, מבלי לחוש את הגוף באמת. השיאצו הוא הרבה מעבר לטכניקה, הוא עולם ומלואו. למדתי להתבונן, להקשיב ולאבחן. נעשיתי הרבה יותר קשובה ורגישה לצורכי הגוף - מה נכון ומה לא נכון לעשות. הצלחתי להגיע לתנועה נכונה יותר - שלי עצמי ושל הנשים שאני עובדת איתן. גיליתי גם שההתפתחות האישית כתוצאה מהעיסוק בשיאצו משליכה על חיי היום-יום: יותר הבנה, יותר שלוה ויותר סובלנות".

אלינור טילמן

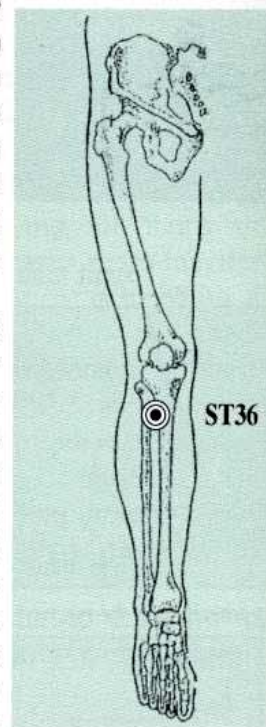
בטיפול המשלים ננסה, בעזרת המטופל, להגיע למקור הבעיה ולסייע לו לחזק את המערכת החיסונית.

יוצגו להלן כמה סוגי אבחנה והטיפול השכיחים בכל אחד מהם, על-פי השיאצו והרפואה הסינית:

1. כאב באיבר או במיפרק. "חסימה של אנרגיה או דם" בשפה המקצועית של השיאצו:

בדרך כלל, הגורם לבעיה הוא פעילות לא נכונה, דוגמת החזקה לא נכונה של הראש בעת שחיית חזה, או בעיה קיימת המחמירה עקב פעילות פיזית. לטיפול במקרה זה נלחץ בנקודות המסייעות להזרמת אנרגיה ("Ki" ביפנית). הנקודה המפורסמת היא Zu San Li (ST36) (איור 1). מתאבקי סומו נוהגים ליצור בה כווייה מוגלתית ובדרך זו לגרום לגירוי קבוע כדי "להזרים" אליה אנרגיה ולחזקה. הנקודה נמצאת בגובה הקצה התחתון של גבששת השוקה (Tibial tuberosity), ברוחב אצבע בצד הרכס הקדמי של השוקה (רז, 1995). יש ללחוץ בנקודה זו שלוש לחיצות חזקות במשך 10 שניות כל אחת, פעמיים עד שלוש ביום.

איור 1



2. המטופל תשוש וחלש; מצב של "חוסר" ("Kyo" ביפנית):

הכוונה לחולשה שמקורה בפעילות גופנית מאומצת, מעבר ליכולתו של המתרגל. במקרה כזה מורגש צורך במגע תומך. הטיפול הטוב ביותר במקרה כזה הוא לבחור נקודות ואזורים שבהם המטופל חש שהוא רוצה במגע, וללחוץ בהם לחיצות עמוקות וממושכות. ניתן להתמקד, לדוגמה, בטיפול בטן המכונה "הרה" ביפנית והמהווה את מרכז האנרגיה בגוף. הטיפול משולב במנוחה ובחיוזוק בעזרת צמחי מרפא.

איור 2

3. טראומה או חבלה הגורמים לכאב, לנפיחות, לחום ולאודם; מצב של "עודף" ("Jitsu" ביפנית):

להקלה בכאב ולהחשת ההחלמה, כתוספת לטיפול הרפואי הנדרש, ניתן לפעול בכמה נקודות לחיצה. לדוגמה: א. "Kun-Lun" (UB60): נקודת לחיצה הנמצאת בחלק הצידי של השוק, בשקע שבין הקצה הבולט של הקרסול החיצוני (Lateral malleolus) ובין גיד אכילס (איור 2). לחיצות בנקודה זו ירפו את השרירים ברגליים, בגב ובצוואר. למעשה, הנקודה ידועה כמשככת כאבים בכל הגוף וניתן גם להשתמש בה להקלה על כאבי ראש (שם).

ב. "Yang Ling Quan" (GB34): נקודת לחיצה הנמצאת בחלק הצידי של השוק, בשקע שמתחת לראש עצם השוקית (Fibula) (איור 3). לחיצות בנקודה זו יחזקו רצועות ושרירים ויסלקו כאב משרירים עייפים (שם).



איור 3

