

КАРИН КАЛБАНТНЕР-ВЕРНИКЕ & ТИНА ХААСЕ

Ш И А Ц У
Д Е Т Е Й
для

ОЗДОРАВЛИВАЮЩИЙ ВОСТОЧНЫЙ МАССАЖ



УДК 37
ББК 74.200
К17

Охраняется законодательством РФ
о защите интеллектуальных прав.
Воспроизведение всей книги или любой ее части
воспрещается без письменного разрешения издателя.
Любые попытки нарушения закона
будут преследоваться в судебном порядке.

Художественное оформление
Я.А. Галеевой

Калбантнер-Вернике К., Хаасе Т.
К17 Шицу для детей. Оздоровляющий восточный массаж / Пер. с нем. А.А. Ильиной. — М.: ЗАО Издательство Центрполиграф, 2013. — 158 с.

ISBN 978-5-227-04470-9

Врач-физиотерапевт Карин Калбантнер-Вернике много лет обучалась искусству шицу в Японии. В сотрудничестве с опытными педиатрами и врачами, практикующими шицу, она написала книгу для родителей, стремящихся вырастить своих детей здоровыми и уравновешенными. Шицу-массаж с первых недель жизни способствует всестороннему гармоническому развитию, укрепляет мышцы и развивает интеллект. В книге описаны приемы шицу для каждого из четырех триместров первого года жизни, все упражнения проиллюстрированы. Также приведены полезные советы и рецепты для родителей, упражнения для снятия напряжения и восстановления сил.

УДК 37
ББК 74.200

Original title: Baby Shiatsu —
Glücksgriffe für Winzlinge. Fördert die
Entwicklung — Stärkt die Eltern-Kind-
Bindung — Hilft bei Blähungen,
Zahnen & Co.
by Karin Kalbantner-Wernicke and
Tina Haase.
With photographs by Monika Werneke
© 2011 by Kösel-Verlag, a division of
Verlagsgruppe Random House GmbH,
München, Germany.
www.koesel.de
© Перевод и издание на русском
языке, ЗАО «Издательство
Центрполиграф», 2013
© Художественное оформление,
ЗАО «Издательство
Центрполиграф», 2013

ISBN 978-5-227-04470-9

Содержание

Предисловие	11
Благодарность	13
Введение	15
Без принуждения!	15
О книге	16
Что такое шиацу?	18
Принцип шиацу	19
Детский шиацу: происхождение, польза и ограничения применения	26
Подготовка к массажу	30
Итак, начинаем!	35
Первый триместр. Учимся ощущать свое тело в пространстве	
Навыки ребенка от рождения до 3 месяцев	38
Тренировка для малышей	40
Навыки ребенка в возрасте 3—4 месяцев	49
Упражнения, ускоряющие развитие ребенка	50
Семинар-практикум: перечень радостей	53
Тренировка для родителей	53
Заряжаемся энергией!	57
Чему научились вы и ваш ребенок	59
Обзор упражнений	60





Второй триместр. Начинаем двигаться

Навыки ребенка в возрасте 4—6 месяцев	64
Тренировка для малышей.	67
Навыки ребенка в возрасте 6—7 месяцев	76
Упражнения, ускоряющие развитие ребенка	77
Семинар-практикум: чем больше отдыхаешь, тем бодрее становишься	80
Тренировка для родителей.	81
Заряжаемся энергией!	87
Чему научились вы и ваш ребенок	89
Обзор упражнений.	90

Третий триместр. Изучаем окружение

Навыки ребенка в возрасте 7—9 месяцев	94
Тренировка для малышей.	96
Навыки ребенка в возрасте 9—10 месяцев	106
Упражнения, ускоряющие развитие ребенка	107
Семинар-практикум: насколько вы гибки?	110
Тренировка для родителей.	111
Заряжаемся энергией!	113
Чему научились вы и ваш ребенок	115
Обзор упражнений.	116



Четвертый триместр. Покорение мира

Навыки ребенка в возрасте 10—12 месяцев...	120
Тренировка для малышей.....	121
Семинар-практикум: короткая экскурсия в Японию	134
Тренировка для родителей.....	134
Заряжаемся энергией!.....	139
Чему научились вы и ваш ребенок.....	141
Обзор у пражнений.....	142

Терапия легких недомоганий

Ноги.....	147
Снятие напряжения.....	148
Пищеварение.....	148
Дыхание.....	150
Сон.....	151
Устойчивость к инфекциям.....	151

Приложение

Шонишин	153
---------------	-----

Источники информации

Организации.....	158
Литература.....	158



Введение

То, над чем ломают голову ученые, дети чувствуют интуитивно: прикосновения и ласка приносят пользу. Они содействуют развитию умственных способностей, улучшают настроение и способствуют единению родителей и ребенка, закладывают основу его здоровья.

Рассматриваемая методика рассчитана на младенцев и основана на мягком надавливании на определенные точки энергетических каналов. Во время массажа на ребенке должна быть легкая одежда.

Без принуждения!

Массаж шиацу оказывает положительное влияние на ребенка, но это не означает, что он ускоряет его развитие. Наоборот, шиацу способствует оптимальному развитию ребенка в соответствии с возрастом и индивидуальными способностями. Из этой книги родители узнают, как дать ребенку то, что ему нужно на определенном этапе развития.

На молодых родителей обрушивается колоссальный объем информации о новых методах, помогающих ребенку развиваться быстрее и лучше. Детский шиацу преследует совсем иную цель. Он помогает родителям

стать увереннее при общении с ребенком и призывает их доверять своей интуиции, сохранять спокойствие и непринужденность.

Согласно восточной философии Дзен, лежащей в основе шиацу, ребенка следует принимать таким, какой он есть, — личностью с собственным жизненным путем. Чаще всего у спокойных родителей спокойные дети, чувствующие определенную независимость, которая поможет им во взрослой жизни.

О книге

Карин Калбантнер-Вернике — физиотерапевт, врач шиацу и председатель Академии развития ребенка в Центре терапии Райн-Майн в Хоххайм-Массенхайм в окрестностях Висбадена. Она объединила японскую концепцию шиацу и западное учение о развитии ребенка. Вот так и появился детский шиацу.

Журналист Тина Хаасе познакомилась с Карин Калбантнер-Вернике несколько лет назад во время подготовки серии статей о детском шиацу. Статьи получили положительные читательские отклики. Спустя несколько лет после публикации статей, когда их читатели, вероятно, обзавелись вторым или третьим ребенком, снова стали возникать вопросы о массаже шиацу. Поэтому авторы решили написать совместную книгу, в которой разъясняются принципы детского шиацу, представить техники и упражнения, особенно необходимые для детей в первый год их жизни.

Из этой книги вы узнаете, как делать массаж шиацу детям до одного года. Год разделен на четыре триместра:

- 0—3 месяца (первый триместр);
- 4—6 месяцев (второй триместр);

- 7—9 месяцев (третий триместр);
- 10—12 месяцев (четвертый триместр).

Для каждого триместра приводятся характеристики развития ребенка, описываются соответствующие техники и упражнения. В конце каждого упражнения указывается его цель и ожидаемый эффект. В книге также приведены стишки, которые можно читать во время занятий с малышом.

Для каждого триместра приводится перечень умений и навыков ребенка. Важно иметь в виду, что каждый ребенок индивидуален. Тем не менее он должен обладать определенными способностями, чтобы достичь следующего этапа развития. Также приводятся упражнения для ускорения развития у ребенка определенных навыков.

В семинарах-практикумах для каждого триместра родители найдут упражнения и полезные советы для себя. Родителям необходимо восстанавливать силы, следуя японскому правилу: «У здорового родителя здоровый ребенок».

Если вы не уверены в своих силах, обратитесь к врачу, специализирующемуся на детском шиацу, и он покажет вам необходимые техники и упражнения.

Далее приведены фундаментальные принципы шиацу. Вы узнаете о том, что дает ребенку массаж шиацу и когда его не следует делать. Кроме того, мы объясним, в какой атмосфере следует заниматься с малышом и при каких обстоятельствах вы не должны применять шиацу к своему ребенку.

Если у вашего ребенка возникли проблемы: например, кишечные газы, трудности с засыпанием или постоянное беспокойство, посмотрите раздел «Терапия легких недомоганий». Там приведен перечень наиболее распространенных детских недомоганий в первый год жизни, от которых можно избавиться при помощи шиацу.

Часто детям помогает японская безыгольная акупунктура шонишин, которую должны проводить квалифицированные специалисты. Об этом альтернативном методе терапии вы узнаете в конце книги.

Внимание! Если вы не уверены в причине недомогания вашего ребенка, проконсультируйтесь с врачом. Во многих случаях массаж шиацу можно сочетать с медикаментозным лечением.

Что такое шиацу?

В буквальном переводе «шиацу» означает «надавливание пальцем» («ши» — «палец», «ацу» — «надавливание»).

Во время массажа производится надавливание на определенные точки вдоль энергетических каналов — так называемых меридианов — пальцами или ладонями. Нежное, глубокое надавливание пальцами, растяжение и разминание используются для выравнивания потока энергии.

Принципы шиацу взяты из древнего японского массажа амма. В XIX веке амма стал чаще применяться для оздоровительных целей. Те врачи, которые считали, что баланс жизненной энергии в организме человека — основа лечения, дали оригинальному методу терапии другое название — шиацу.

Ряд методик, существовавших до настоящего момента, был усовершенствован и конкретизирован. Врачи шиацу пытаются найти для него более подробное теоретическое объяснение. Сегодня в Японии применяются и амма, и шиацу.

Шиацу в том виде, в каком используется сейчас, был усовершенствован в XX веке. В 1964 году министерство здравоохранения и социального обеспечения Японии

признало шиацу независимым методом терапии. С тех пор врачи шиацу получили в Японии официальный статус. На Дальнем Востоке шиацу, как общепризнанная методика, применяется для укрепления иммунной системы, профилактики заболеваний и снятия последствий стресса.

В конце 1970-х годов массаж шиацу стал известен в США, а вскоре и в Европе. Однако его распространение на Западе проходит медленно. Многие аспекты японской философии несовместимы с западными жизненными принципами. Если азиаты доверяют старинным методам лечения, то европейцы считают, причем совершенно справедливо, что нежелательно применять терапевтические техники, если нет доказательств их эффективности.

Хотя массаж шиацу изначально применялся для лечения взрослых людей, в настоящее время он все чаще используется для детей. Доказано, что детям лучше всего подходит именно мягкая терапия.

Принцип шиацу

Принцип шиацу — пальцевое надавливание на определенные точки двенадцати первичных энергетических меридианов. Каждый из этих меридианов связан с определенной частью тела, сенсорной системой, органом и эмоциями.

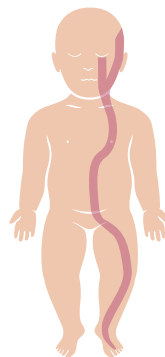
У здорового, эмоционально уравновешенного человека жизненная энергия Ки течет по меридианам свободно. У больного и беспокойного человека, согласно японскому учению, на путях движения энергии Ки возникают затруднения. Для восстановления свободного течения энергии Ки по меридианам применяется массаж шиацу.

Поток Ки может изменяться, если, например, ребенок перевозбужден, раздражен или болен.

В Японии энергетические меридианы считаются неотъемлемой частью человека, как и его органы, а жизнь без созидательного единства противоположностей инь—ян кажется немыслимой. На Западе к подобной концепции относятся несколько скептически, но в этом нет ничего удивительного. В конце концов, медицина Востока и Запада основана на диаметрально противоположных принципах. Для лучшего понимания восточного образа мышления мы приводим описание энергетических меридианов и их роли в организме человека.

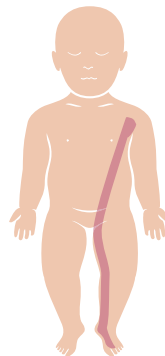
Меридиан желудка

Отвечает за чувство голода, аппетит, прием и переваривание пищи. Влияет на характер социальных контактов, впечатления, ощущение безопасности, способность концентрироваться и выражать собственную точку зрения.



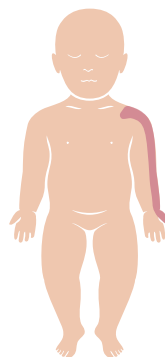
Меридиан селезенки

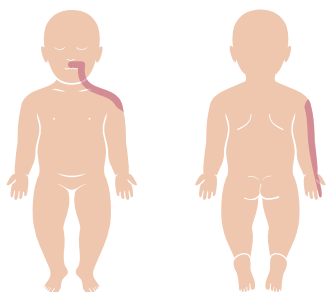
Контролирует и перераспределяет внутри тела энергию, полученную от переваривания пищи. Влияет на активность пищеварительной системы и характер социальных контактов.



Меридиан легких

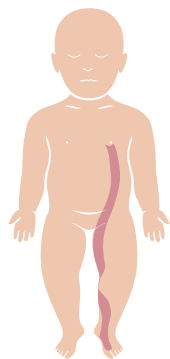
Позволяет получать энергию через дыхание и защищает от внешних воздействий — например, от болезни.





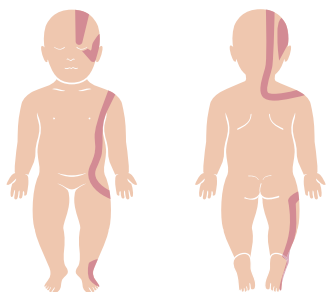
Меридиан толстой кишки

Основная функция — выведение отходов наружу. Влияет на умение прощать и размышлять.



Меридиан печени

Помогает достичь равновесия души и тела, дает возможность планировать и четко определять жизненные цели. Отвечает за жизненное восприятие человека и его творчество, контролирует мышцы и сухожилия.

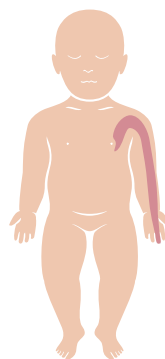


Меридиан желчного пузыря

Отвечает за двигательный аппарат и правильное положение таза. Контролирует умение принимать решения и воплощать их в жизнь.

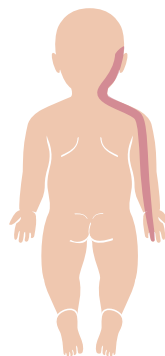
Меридиан перикарда

Прежде назывался «Меридиан циркуляции». Регулирует работу кровеносной системы, защищает сердце и оказывает ему дополнительную помощь. Помогает сохранять спокойствие в момент возбуждения.



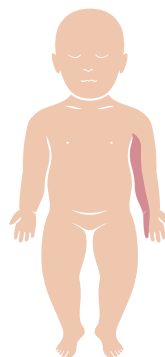
Меридиан «три обогревателя»

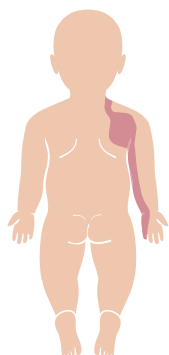
Не относится к какому-либо одному органу. Известен как «самурай тела», ибо отражает вредные внешние воздействия. Оказывает гармонизирующее воздействие на дыхание, пищеварительную и выделительную системы. Отвечает за согласование всех функций организма и оптимальную работу каждого меридиана.



Меридиан сердца

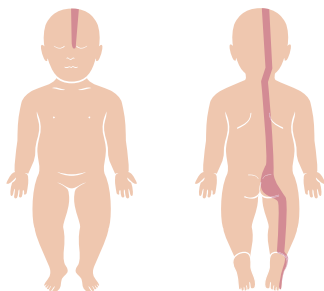
Отвечает за согласованность энергий различных меридианов, но прежде всего за душевное и эмоциональное состояние человека. Обеспечивает внутреннее равновесие и чистоту духа.





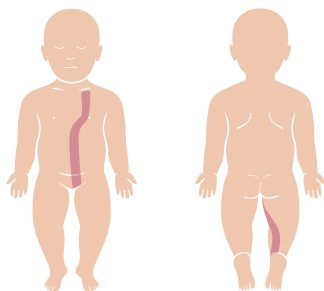
Меридиан тонкой кишки

Определяет потребности организма, всасывает питательные вещества и избавляет его от ненужных веществ. То есть руководит работой пищеварительной системы, распределяет питательные вещества в организме, а также контролирует мышление.



Меридиан мочевого пузыря

Отвечает за прямохождение, то есть связан прежде всего с позвоночником. Меридиан мочевого пузыря оказывает регулирующее влияние на функции любого органа, а также на доверчивость человека.



Меридиан почек

Отвечает за жизненную энергию и влияет на умение человека принимать жизнь такой, какая она есть.

Инь и ян

Согласно восточным учениям, жизнь похожа на склоны горы: один склон освещается, а другой остается в тени. Инь — темная сторона, ян — светлая сторона. Холод, влажность, неподвижность и тьма относятся к инь, а жар, сухость, движение и свет — к ян. Для того чтобы подробнее описать жизненную энергию Ки, необходимо обратиться к полярности инь—ян, ибо, согласно восточным учениям, поток Ки в меридианах возникает из-за вечного взаимодействия женского начала инь и мужского начала ян.

Инь и ян немыслимы друг без друга, как свет и тьма. Из символа инь—ян видно, что в инь всегда есть немного ян, а в ян — немного инь: в ян находится семя инь, а в инь — семя ян.

Баланс инь и ян — основа гармонии, а следовательно, залог здоровья. С энергетической точки зрения стресс — потеря внутреннего равновесия, когда в организме человека доминирует либо инь, либо ян, что приводит к патологическим изменениям.

Конечно, бывают моменты преобладания инь или ян, и какое-то время здоровый человек выдерживает этот дисбаланс. Но в определенный момент он лишается равновесия души и тела, что приводит к неприятностям. Тот, кто постоянно напряжен и не имеет возможности расслабиться, рано или поздно заболевает. При этом, если не тренировать мозг, у человека не будет стимула для дальнейшего развития.

Энергетические каналы в теле человека подразделяются на инь-меридианы и ян-меридианы. По ян-меридианам энергия движется сверху вниз — от головы к ногам. К ян-меридианам относятся меридианы тонкой кишки, толстой кишки, «три обогревателя», мочевого пузыря, желудка и желчного пузыря. По инь-

