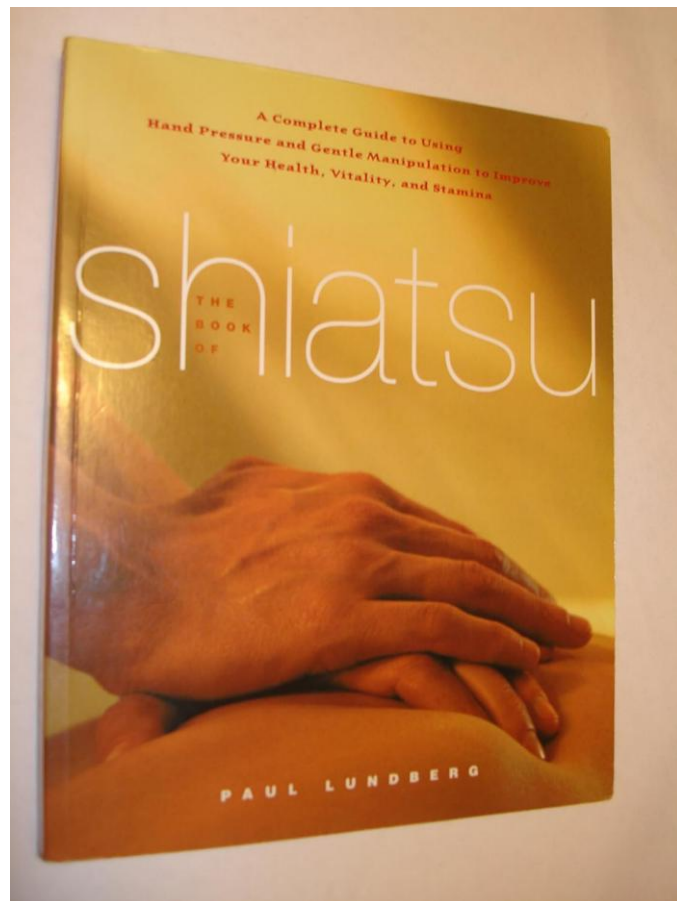


# الشيأتسو Shiatsu

---

**Ass. Prof Walaa Ahmed**

كلية الصحة – بكالوريوس طب بديل وتكميلي



1. المقدمة
2. مفهوم الشياتسو وأساسياته كأحد فنون العلاج التقليدي الياباني
3. مبادئ الشياتسو وتطبيقاتها في علاج الأمراض العضلية والعصبية
4. كيفية تحديد نقاط الضغط واستخدامها بطريقة صحيحة لتحفيز التوازن الطاقى في الجسم.
5. دراسة التأثيرات العلاجية للشياتسو في التخفيف من الألم والضغط النفسي وتحسين الدورة الدموية..

## المخرجات المتوقعة من الدرس

بعد إتمام هذا المقرر، يُتوقع أن يكون الطالب قادرًا على

1. شرح المبادئ الأساسية للشيئاتو واستخداماته العلاجية
2. تطبيق تقنيات الضغط الشيئاتو على نقاط مختلفة في الجسم لتحفيز الطاقة وتحقيق التوازن
3. التعامل مع الاضطرابات العضلية والعصبية باستخدام تقنيات الشيئاتو
4. تحسين الصحة العامة للمرضى من خلال استخدام الشيئاتو كعلاج تكميلي.

## المقدمة

الشيأتسو هو علاج ياباني تقليدي يعتمد على الضغط بالأصابع والإبهام على نقاط محددة في الجسم. يهدف هذا العلاج إلى تحسين تدفق الطاقة الحيوية (كي أو تشي) وتخفيف التوتر والألم.

### أصل الشيأتسو

أصل الكلمة: كلمة "شيأتسو" تعني "ضغط الأصابع" باللغة اليابانية. تطورت الشيأتسو من تقنية التدليك اليابانية القديمة المعروفة باسم "أنما". تأثرت الشيأتسو بمفاهيم الطب الصيني التقليدي، مثل خطوط الطول ونقاط الوخز. تم تطوير الشيأتسو الحديث في أوائل القرن العشرين على يد توكوروجي ناميكوشي.



## فوائد الشياتسو



- تخفيف الألم والتوتر العضلي .
- تحسين الدورة الدموية .
- تقليل التوتر والقلق .
- تحسين النوم .
- تعزيز الصحة العامة .

## الشيئاتسو في الطب البديل

الشيئاتسو له أهمية متزايدة في الطب البديل، حيث يُعتبر علاجًا تكميليًا فعالاً للعديد من الحالات الصحية. إليك بعض النقاط التي تبرز أهميته:



# الشيئاتسو في الطب البديل

## احتياطات هامة



يجب استشارة طبيب متخصص قبل تلقي علاج الشيئاتسو إذا كنت تعاني من أي حالات طبية.

يجب التأكد من أن معالج الشيئاتسو مرخص ومؤهل.

قد لا يكون الشيئاتسو مناسبًا لبعض الأشخاص، مثل النساء الحوامل أو الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات النزيف

# أهمية الشياتسو في الطب البديل

## 1. التكامل مع الطب التقليدي:

الشياتسو لا يتعارض مع العلاجات الطبية التقليدية، بل يمكن أن يُستخدم بالتوازي معها لتعزيز الشفاء وتخفيف الأعراض.

يُعتبر خيارًا جيدًا للأشخاص الذين يبحثون عن علاجات طبيعية وغير جراحية.

## 2. تخفيف الألم والتوتر:

يُستخدم الشياتسو بشكل واسع لتخفيف آلام الظهر، والصداع، وتوتر العضلات، وآلام المفاصل. ويساعد على الاسترخاء وتقليل التوتر والقلق، مما يُحسن جودة الحياة.





## أهمية الشياتسو في الطب البديل

### 3. تحسين الصحة العامة:

يُعزز الشياتسو الدورة الدموية وتدفق الطاقة في الجسم، مما يُحسّن وظائف الأعضاء ويُقوّي جهاز المناعة.



يُساعد على تحسين النوم والهضم وزيادة مستويات الطاقة.

### 4. علاج شامل:

يُركز الشياتسو على علاج الشخص ككل، وليس فقط الأعراض الظاهرة.

يُعالج الأسباب الجذرية للمشاكل الصحية، وليس فقط الأعراض السطحية.

## أهميه الشياتسو في الطب البديل

### 5. الوقاية من الأمراض:

يُساعد الشياتسو على الحفاظ على توازن الطاقة في الجسم، مما يُقلل من خطر الإصابة بالأمراض.

يُشجّع على تبني نمط حياة صحي ومتوازن.

### 6. علاج المشاكل النفسية:

يساعد على الاسترخاء وتخفيف التوتر والقلق والاكتئاب.

يحسن المزاج العام.



## أهميه الشياتسو في الطب البديل

### 7. زيادة الوعي بالجسم:

- يزيد من وعي الشخص بجسمه.
- يساعد على فهم كيفية تأثير العواطف والتوتر على الجسم.



### 8. تحسين جودة الحياة:

- يقلل من التعب والإرهاق.
- يحسن من القدرة على الحركة.
- يزيد من الشعور بالراحة والاسترخاء.

## تقنيات الشياتسو

❑ يستخدم معالج الشياتسو أصابعه وإبهامه للضغط على نقاط محددة في الجسم.



❑ قد يستخدم المعالج أيضاً راحتي يديه ومرفقيه وركبتيه

❑ يتم تطبيق الضغط بطريقة ثابتة ومستمرة

❑ قد يتم دمج تقنيات أخرى مثل التمدد والتدليك

## التقييمات (1) QUIZ

### أسئلة صح وخطأ:



1. الشياتسو هو علاج سويدي تقليدي
2. يعتمد الشياتسو على مفهوم الطاقة الحيوية (كي أو تشي).
3. يمكن للشياتسو أن يساعد في تخفيف الألم والتوتر.
4. الشياتسو علاج مناسب لجميع الأشخاص بغض النظر عن حالتهم الصحية.
5. الشياتسو يستخدم الزيوت العطرية في العلاج.

## الأجوبة

1. خطأ

2. خطأ

3. صح

4. خطأ

5. خطأ



- **الضغط:** يستخدم معالج الشياتسو أصابعه وإبهامه للضغط على نقاط محددة على طول خطوط الطول (المسارات التي تتدفق فيها الطاقة في الجسم). يتم تطبيق الضغط بطريقة ثابتة ومستمرة، وتختلف شدته حسب حاجة المريض .
- **التمدد:** قد يستخدم المعالج أيضًا تقنيات التمدد لزيادة مرونة العضلات وتحسين نطاق الحركة .



## تقنيات الشياتسو

- التدليك :يتم دمج تقنيات التدليك الخفيفة مع الضغط والتمدد لزيادة الاسترخاء وتحسين الدورة الدموية .
- التحريك :يتم تحريك المفاصل بلطف لتحسين نطاق الحركة وتخفيف الألم .
- الاهتزاز :يتم استخدام الاهتزازات الخفيفة لتحفيز تدفق الطاقة وتخفيف التوتر .





# تقنيات الشياتسو

## نقاط الضغط في الشياتسو

يتم تطبيق الضغط على نقاط محددة على طول خطوط الطول، والتي ترتبط بأعضاء الجسم المختلفة. يتم اختيار هذه النقاط بناءً على حالة المريض والأعراض التي يعاني منها



## أنواع الشياتسو

❖ شياتسو ناميكوشي: هو النوع الأكثر شيوعاً من الشياتسو، ويركز على الضغط على نقاط محددة على طول خطوط الطول.

❖ شياتسو زين: يركز هذا النوع على تحسين تدفق الطاقة في الجسم ككل، وليس فقط على نقاط محددة.

❖ شياتسو ماكيهيرا: يركز هذا النوع على علاج مشاكل العمود الفقري والمفاصل.

❖ شياتسو أوهاشي: هو نوع من الشياتسو يركز على التدليك والضغط والتمدد.



## أنواع الشياتسو

❖ شياتسو ناميكوشي (Namikoshi Shiatsu) :

- هو النوع الأكثر شيوعاً من الشياتسو، ويركز على الضغط على نقاط محددة على طول خطوط الطول.
- يستخدم هذا النوع تقنيات الضغط الثابت والمستمر، ويهدف إلى تحفيز تدفق الطاقة في الجسم.
- يعتبر هذا النوع هو الأكثر انتشاراً في العالم.



## أنواع الشياتسو

### ❖ شياتسو زين (Zen Shiatsu)

- يركز هذا النوع على تحسين تدفق الطاقة في الجسم ككل، وليس فقط على نقاط محددة.
- يستخدم هذا النوع تقنيات الضغط اللطيف والتمدد، ويهدف إلى تحقيق التوازن بين الجسم والعقل.
- يعتمد هذا النوع على مبادئ الطب الصيني التقليدي بشكل أكبر.



## أنواع الشياتسو

### ❖ شياتسو ماكيهيرا ( Masunaga Shiatsu )

- يركز هذا النوع على علاج مشاكل العمود الفقري والمفاصل.
- يستخدم هذا النوع تقنيات الضغط العميق والتمدد، ويهدف إلى تحسين نطاق الحركة وتخفيف الألم

- يعتبر هذا النوع هو الأكثر تخصصا.



## ❖ شياتسو أوهاشي (Ohashiatsu)

- هو نوع من الشياتسو يركز على التدليك والضغط والتمدد.
- يعتمد هذا النوع على مبادئ الطب الصيني التقليدي، ولكنه يركز بشكل أكبر على الاسترخاء والتوازن.
- يستخدم هذا النوع تقنيات لطيفة ومريحة، وهو مناسب للأشخاص الذين يبحثون عن تجربة استرخاء عميقة.



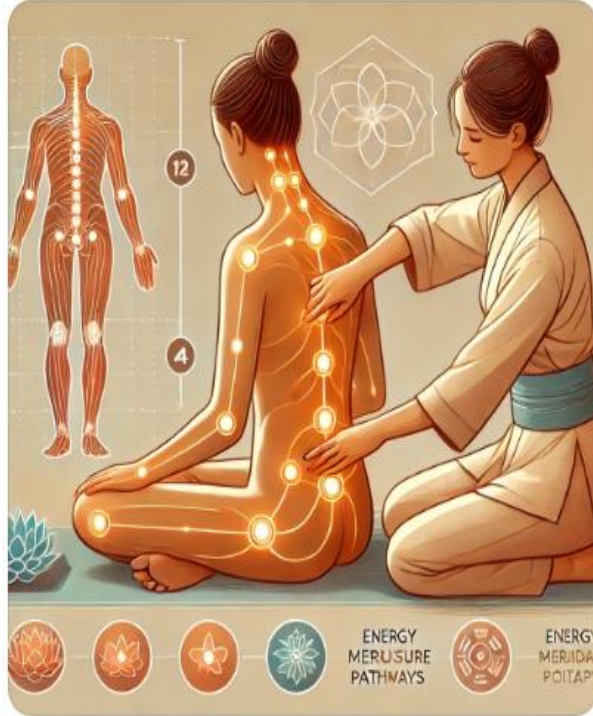


## الآثار الجانبية الشائعة لطريقة العلاج شياتسو

- تعب وإرهاق: بعد الجلسة، قد يشعر المريض بالتعب والإرهاق.
- ألم في بعض المناطق: قد يشعر المريض بالألم أو الحساسية في بعض الأماكن الحساسة، مثل الأذنين أو الأنف أو الحنجرة.
- ارتفاع ضغط الدم: في بعض الحالات، قد يتسبب العلاج شياتسو في ارتفاع ضغط الدم.



## الآثار الجانبية الشائعة لطريقة العلاج شياتسو



- انخفاض ضغط الدم: في حالات نادرة، يمكن أن يؤدي العلاج شياتسو إلى انخفاض ضغط الدم، وخاصة في الحالات التي تعاني فيها الأشخاص من ضعف القلب أو الأوعية الدموية.
- اضطرابات الجهاز الهضمي: يمكن أن يسبب العلاج شياتسو بعض الاضطرابات الهضمية، مثل الغثيان أو الإسهال.
- تغيرات في الحالة النفسية: في بعض الحالات، قد يؤدي العلاج شياتسو إلى تغييرات في الحالة النفسية للمريض، مثل القلق أو الاكتئاب.



## حقائق عن الشياتسو

- يجب على الأشخاص الذين يعانون من حالات صحية خاصة، مثل ارتفاع ضغط الدم أو مرض السكري أو مشاكل القلب، التحدث مع الطبيب قبل استخدام طريقة العلاج شياتسو. ويجب الإبلاغ عن أي تغييرات أو آثار جانبية للطبيب فوراً.



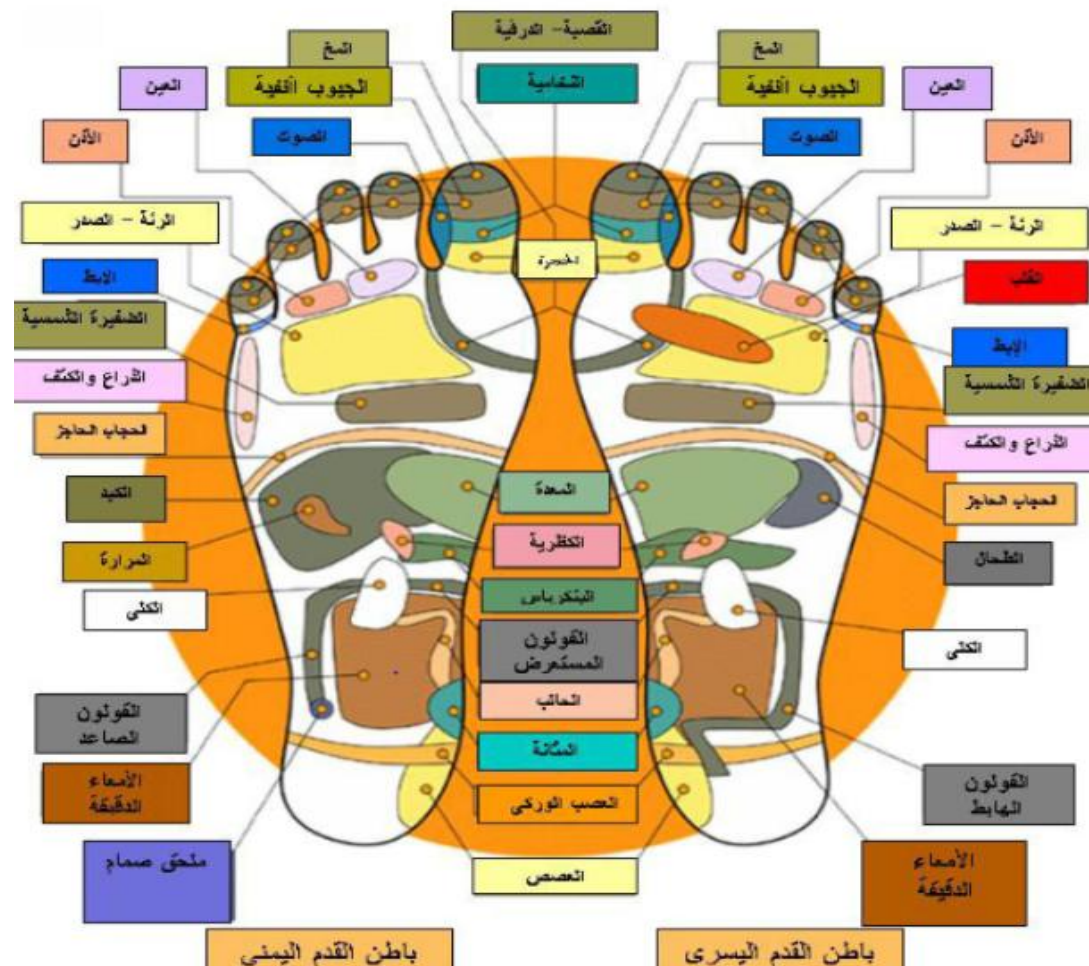
- يجب أن يتم استخدام طريقة العلاج شياتسو فقط من قبل ممارسين مؤهلين ومدربين بشكل جيد في هذه الفنون القديمة. ويتعين على الممارسين أيضاً الالتزام بمعايير النظافة والسلامة المناسبة لضمان عدم حدوث أي عدوى.

## حقائق عن الشياتسو

- وعلى الرغم من أن هناك بعض الآثار الجانبية لطريقة العلاج شياتسو، فإن الفوائد المحتملة لهذه العلاجات قد تتفوق على المخاطر في معظم الحالات. ولكن يجب على الأشخاص الذين يعانون من حالات صحية خاصة أو النساء الحوامل الحصول على استشارة طبية قبل البدء في استخدام هذه العلاجات.
- من المهم أيضاً أن يفهم الأشخاص الذين يرغبون في استخدام طريقة العلاج شياتسو أن هذه الطريقة ليست بديلاً عن العلاج الطبي التقليدي. فهي علاج مكمل يساعد على تحسين الصحة العامة والعافية وليست بديلاً عن العلاج الطبي المناسب للحالات الصحية الحالية.



# حقائق عن الشياتسو



## التقييمات (2) QUIZ

### أسئلة صح وخطأ:



1. شياتسو ناميكوشي يركز على تحسين تدفق الطاقة في الجسم ككل.
2. شياتسو ماكيهيرا يركز على علاج مشاكل العمود الفقري والمفاصل.
3. شياتسو أوهاشي يستخدم تقنيات الضغط العميق والتمدد.
4. شياتسو ناميكوشي هو النوع الأكثر شيوعاً من الشياتسو.
5. بعد جلسة الشياتسو، لا يشعر المريض بالتعب والإرهاق.

## الأجوبة

1. خطأ

2. صح

3. خطأ

4. صح

5. خطأ



## تطبيقات الشياتسو حول العالم

الدول التي تعتمد عليه كعلاج تكميلي



اليابان: حيث تأسست الطريقة وظهرت أصلاً في هذه البلد.

الصين: حيث تشكل الشياتسو جزءاً من الطب التقليدي الصيني، وهو يتم تدريسه وممارسته في الصين.

الولايات المتحدة الأمريكية: حيث يتم تدريس وممارسة الشياتسو في العديد من المراكز الطبية والعيادات الخاصة.

## تطبيقات الشياتسو حول العالم

الدول التي تعتمد عليه كعلاج تكميلي

الدول الأوروبية: حيث تستخدم الشياتسو في علاج الأمراض بطريقة شائعة في الدول الأوروبية مثل المملكة المتحدة وفرنسا وألمانيا وإيطاليا.

الدول الآسيوية: حيث يتم استخدام الشياتسو في علاج الأمراض في دول مثل كوريا الجنوبية وتايوان والهند والإمارات العربية المتحدة والسعودية.

الدول الأفريقية والأمريكيتين: حيث تستخدم الشياتسو في بعض الدول الأفريقية والأمريكيتين





## التعامل مع الاضطرابات العضلية والعصبية باستخدام تقنيات الشياتسو

الشياتسو هو علاج تكميلي فعال يمكن أن يساعد في التعامل مع الاضطرابات العضلية والعصبية. لذا في البحث عن علاج طبيعي لتخفيف الألم والتوتر، يكون الشياتسو خيارًا جيدًا لك في التعامل مع الاضطرابات العضلية والعصبية.





# التعامل مع الاضطرابات العضلية والعصبية باستخدام تقنيات الشياتسو

كيف يساعد الشياتسو في التعامل مع الاضطرابات العضلية والعصبية؟

■ تخفيف التوتر العضلي: يساعد الشياتسو على تخفيف التوتر العضلي عن طريق الضغط على نقاط محددة في العضلات، مما يؤدي إلى استرخاء العضلات وتخفيف الألم.

■ تحسين الدورة الدموية: يساعد الشياتسو على تحسين الدورة الدموية عن طريق تحفيز تدفق الدم إلى المناطق المتضررة، مما يساعد على شفاء الأنسجة وتخفيف الألم.

■ تخفيف الألم العصبي: يساعد الشياتسو على تخفيف الألم العصبي عن طريق الضغط على نقاط محددة على طول خطوط الطول، مما يؤدي إلى تحفيز الجهاز العصبي وإطلاق الإندورفين، وهي مواد كيميائية طبيعية تخفف الألم.

# التعامل مع الاضطرابات العضلية والعصبية باستخدام تقنيات الشياتسو

كيف يساعد الشياتسو في التعامل مع الاضطرابات العضلية والعصبية؟

■ تحسين وظائف الجهاز العصبي: يساعد الشياتسو على تحسين وظائف الجهاز العصبي عن طريق تحفيز تدفق الطاقة الحيوية، مما يؤدي إلى تحسين التواصل بين الجهاز العصبي والعضلات.

■ قليل التوتر والقلق: يساعد الشياتسو على تقليل التوتر والقلق، وهما عاملان رئيسيان في تفاقم الاضطرابات العضلية والعصبية.



# التعامل مع الاضطرابات العضلية والعصبية باستخدام تقنيات الشياتسو

أمثلة على الاضطرابات العضلية والعصبية التي يمكن علاجها بالشياتسو



• آلام الظهر والرقبة

• الصداع النصفي

• والتوتر

• الألم العضلي الليفي

• التصلب المتعدد

• الشلل الدماغي و السكتة الدماغية

## تحسين الصحة العامة للمرضى من خلال استخدام الشياتسو كعلاج تكميلي

يساعد الشياتسو في تحسين الصحة العامة للمرضى

■ تخفيف الألم: يساعد الشياتسو على تخفيف الألم المزمن والحاد، مثل آلام الظهر والرقبة والصداع.

■ تحسين الدورة الدموية: يساعد الشياتسو على تحسين الدورة الدموية عن طريق تحفيز تدفق الدم إلى الأنسجة والأعضاء.

■ تقليل التوتر والقلق: يساعد الشياتسو على تقليل التوتر والقلق عن طريق تحفيز الجهاز العصبي السمبثاوي، مما يؤدي إلى الاسترخاء.

■ تحسين النوم: يساعد الشياتسو على تحسين النوم عن طريق تقليل التوتر والقلق وتخفيف الألم.

## تحسين الصحة العامة للمرضى من خلال استخدام الشياتسو كعلاج تكميلي

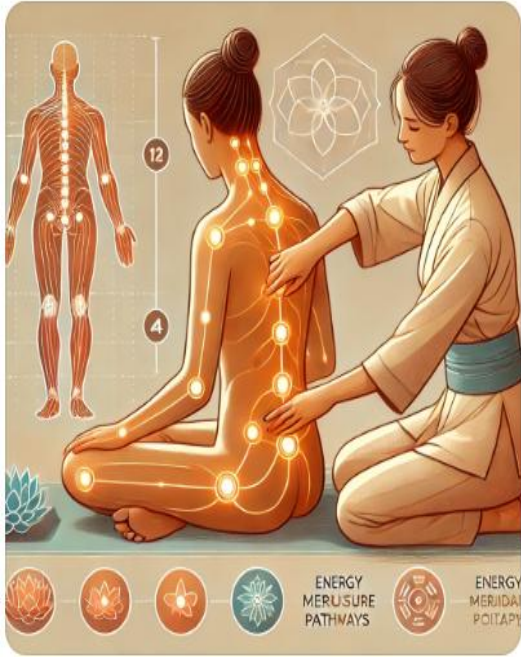
يساعد الشياتسو في تحسين الصحة العامة للمرضى

■ تعزيز المناعة: يساعد الشياتسو على تعزيز المناعة عن طريق تحفيز الجهاز الليمفاوي، مما يساعد على إزالة السموم من الجسم.

■ تحسين الهضم: يساعد الشياتسو على تحسين الهضم عن طريق تحفيز الجهاز الهضمي وتحسين حركة الأمعاء.

■ زيادة الطاقة والحيوية: يساعد الشياتسو على زيادة الطاقة والحيوية عن طريق تحفيز تدفق الطاقة الحيوية في الجسم.

■ تحسين المزاج: عن طريق تحفيز إفراز الإندورفين، وهي مواد كيميائية طبيعية تحسن المزاج.



## التقييمات (3) QUIZ

### أسئلة صح وخطأ:

1. الشياتسو يمكن أن يعالج جميع أنواع الاضطرابات العصبية.
2. الشياتسو يعتمد على استخدام الإبر لعلاج الاضطرابات العصبية.
3. لشياتسو يعزز المناعة عن طريق تحفيز الجهاز الليمفاوي.

### أسئلة اختيارية:

4. ما هي إحدى الفوائد النفسية للشياتسو؟
  - أ. زيادة العدوانية
  - ب. تحسين المزاج
  - ج. زيادة العصبية
  - د. تفاقم الاكتئاب





1. خطأ
2. خطأ
3. صح
4. ب. تحسين المزاج



عنوان الفيديو	الرابط
Introduction to Shiatsu at NWHSU	<a href="https://youtu.be/3awNxaSND1E?si=Rgk1n5F4vnB_208a">https://youtu.be/3awNxaSND1E?si=Rgk1n5F4vnB_208a</a>
Basic Shiatsu Techniques   Shiatsu Massage	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6_pvvY4MOaU&amp;pp=ygUHU2hpYXRzdQ%3D%3D">https://www.youtube.com/watch?v=6_pvvY4MOaU&amp;pp=ygUHU2hpYXRzdQ%3D%3D</a>
Shiatsu Basic Techniques (Namikoshi)	<a href="https://youtu.be/dd7UfIGOQoU?si=oWAUdwSCRGcF5i9i">https://youtu.be/dd7UfIGOQoU?si=oWAUdwSCRGcF5i9i</a>



- “A randomized controlled trial of the effectiveness of shiatsu and massage for patients with non-specific neck pain”: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3472327/>
- “Effect of shiatsu on lower back pain”:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3284701/>
- “The effects of shiatsu on lower back pain”: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23176087>
- Shiatsu Society: <https://www.shiatusociety.org/>
- “Shiatsu Theory and Practice: A Comprehensive Text for the Student and Professional”:  
<https://www.amazon.com/Shiatsu-Theory-Practice-Comprehensive-Professional/dp/0914955701>

شكرا لكم

