

A dinamikus egyensúly-központ visszaállítása tradicionális masszázssal

Restoring a dynamic balance center with traditional massage



ÖSSZEFOGLALÁS:

Rend a lelke mindennek. Régi mondás ez. De vajon értjük a mai modern korban ennek a mondatnak a valódi tartalmát? A tanulmány bemutat egy olyan ősi tradíciókon alapuló módszert, a Yumeiho masszázst, amely arra hivatott, hogy az emberi testet rendbe tegye a modern életmódunkból fakadó torzulások után. Egy olyan interjút is közlünk, amiből megtudhatjuk, hogy a mai Angliában a Yumeiho masszázs hogyan segítette egy család gyermekvállalását.

Kulcsszavak: Yumeiho, egyensúly, gerincprobléma, hátfájdalom



ABSTRACT:

Order is the soul of everything. That's an old hungarian saying. But do we understand the true content of this sentence in today's modern age? The study presents a method based on ancient traditions, Yumeiho massage, which is designed to put the human body in order after the distortions that result from our modern way of life. We are also giving an interview to find out how Yumeiho massage in today's England has helped a family having a child.

Keywords: Yumeiho, balance, spine problem, back pain



Yumeiho masszázs

Forrás: Yumeiho masszázs, Miskolc

BEVEZETÉS

Ahhoz, hogy megértsük, a rendben lévő emberi test hogyan is működik, először a keleti gyógyászat nézőpontját kell görcső alá venni. Ez alapján a gerinc az alapja mindennek.

A gerinc helyreállítására alakult ki a mélymasszázs, ahol a mozgások-fogások iránya, a ruhában a földön lévő tatamin/laticellen/törtéző kezelés, a terapeuta testsúlyával összehangolt mozgássorok, a nyomó-, gyúró-, görgető masszázselemek olyan összhangban kerülnek alkalmazásra, mely lehetővé teszi a váz- és izomrendszer leghatékonyabb helyreállítását. (Rosenberg, Genao, Chen, Mechaber, Wood, Faselis, Kurz, Menon, O'Rorke, Panda, Pasanen, Staton, Calleson, Cykert, 2008)

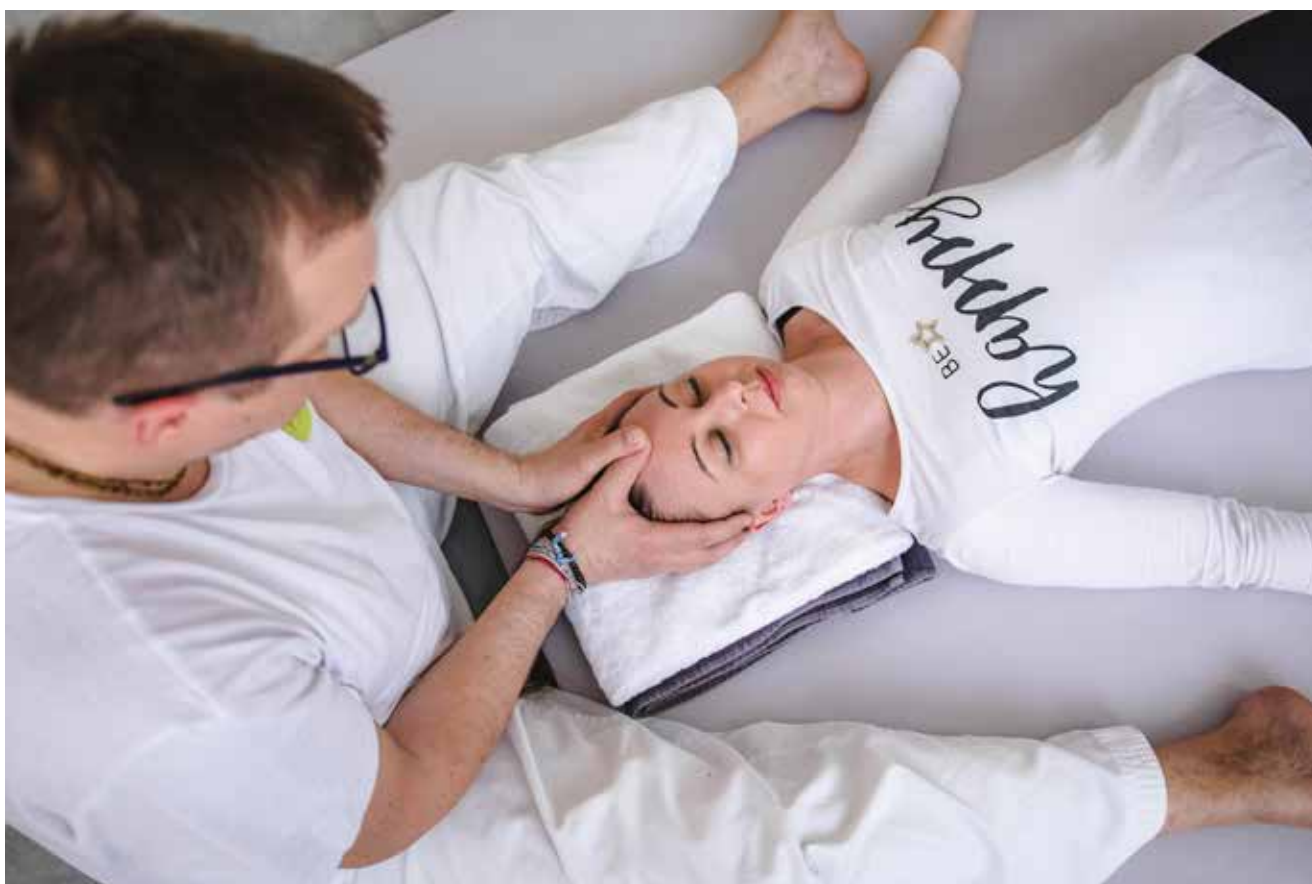
A mai modern világunkban a gerincbetegségek (*gerincferdülés, hajlott hát, kiegyenesedett hát*) jelentős hányada fiatal korban kezdődik a nem kellő odafigyeléssel. Ilyenkor a leghatásosabb megoldás tud lenni a mélymasszázs.

Azonban megelőzőként is hatásos, amikor még nem fáj a váll, hát, derék, térd, boka, amikor még nem zsibbadnak a végtagok, nincs zúgó-sistergő zaj a fülben, nincs állandó fejfájás, szédülés vagy éppen meddőségi gondok.

Ugyanakkor terápiás utókezelésként is jó megoldás: törések, ízületi kopások, ficamok, rándulások, zúzódások, gerincműtétek, nehéz szülés esetében, hiszen újra meg kell tanulni helyesen járni. (Saionji, 1990), (Gladović, Leško, Fudurić, 2020).



Szerző, rovatvezető:
JUHÁSZ ANNAMÁRIA
 Miskolci Egyetem
 Gazdaságtudományi Kar
 Whole life balance specialista
 efkegtur@uni-miskolc.hu
 egyetemi tanársegéd,
 Ph.D hallgató
 Kutatási terület:
 Az egészségtudatos magatartás
 fejlesztése a társadalmi
 marketing eszközeivel
 juhasz.anca@uni-miskolc.hu



Yumeiho masszázs 2 Forrás: Yumeiho masszázs, Miskolc

YUMEIHO MASSZÁZS

Miskolc egyik Yumeiho-masszőrje, Koós Péter mesélt nekünk a Yumeiho masszázsról. Ezt a masszázsfajtát Kínában Shaolin szerzetesek alkalmazták már 1600 évvel ezelőtt, mert az volt a céljuk, hogy a saját testi-lelki fejlődésüket és egyensúlyukat megtartsák. Ebben a kolostorban tanult a két világháború között egy japán mester, aki később visszatért hazájába, és ő fejlesztette tökélyre a Yumeihót tapasztalatai alapján. A kialakított módszer lényege egy 101 fogásból álló aktív meditáció, amely a test eredeti, optimális állapotba való visszaállítását célozza meg. A tapasztalatok alapján a helyreállítás következménye a test öngyógyító folyamatainak aktiválódása, azaz a test gyógyulása. (*Masayki, Azaarhoushang, 2011*), (*Yarahmadi, Mirbaghri, Hdadnzhad, 2018*).

Az emberi test optimális állapotában a dinamikus test középpont egyensúlyi állapotban van. A mozgás során ez az egyensúlyközpont

kibillen. Amennyiben ezt a központot, csípőt nem helyezük vissza egy olyan sávba, ahol a test tud korrigálni, úgy állandósul egy kimozdulás, amely végül gátolja a szervezet energiaáramlását, amelyet keringési problémaként érzékelünk. Ezzel a módszerrel az ízületeket kipattintják és helyére teszik. Nem kiropraktikáról beszélünk, hanem egy sokkal lazább és lágyabb módszerről. Ruhában és tatamin zajlik ez a masszázsfajta. (*Sirbu, Serban, Sava, Pantea, Amanar Tabara, 2011*).

INTERJÚ

Az egyensúlyi állapot kibillenése ha állandósul, akkor lavinaként okoz további problémákat. Így járt Alida is, aki a Yumeiho masszázssal az angliai Brightonban találkozott, amikor a párja hátfájdalmai miatt masszőrt keresett. Ő, közel 40 évesen, még sosem járt masszőrnél, pedig voltak enyhébb mozgásszervi panaszai az álló munka és a helytelen mozdulatok miatt. A párja meg is lepte őt egy páros masszázssal.

Meg kell jegyezni, hogy angliai magyarként angliai magyar masszőrökhöz jelentkeztek be (*Ákos és Kürthi Gabriella*), ami azért fontos, mert olyan bizalmi és mély beszélgetések alakultak ki közöttük, ami mélyen fekvő sérelmeket, érzéseket és vágyakat mondatott ki részükről. A legaktuálisabb téma a párosnál a babaprojekt volt. A párosról tudni kell, hogy azonos neműek, így a hagyományos fogamzási mód nem volt opció, ráadásul a mélyben meghúzódó érzelmek a helyzet kapcsán, igen csak befolyásolták a teherbeesést. A COVID-19 pandémia csak ráerősített az érzelmi megterhelésre, de végül mind a spermadonort, mind az inszeminációt végző klinikát és mind a saját időbeosztásukat össze tudták hangolni a beavatkozáshoz (*2020 nyár*). (*Zahra, Alizadeh, 2012*).

„Meghatározott napokon kellett mennem Gabihoz négyszer, a ciklusom bizonyos napjain. A Nála eltöltött idő igazi kikapcsolódás volt. Megszűnt a külvilág, csak a testemre koncentráltam, és hogy hogyan készül fel a babavárásra.



Yumeiho masszáz 3 Forrás: Yumeiho masszáz, Miskolc

Nagyon különleges érzés volt egygyé válni a belsőmmel és meghallani a jelzéseket, érezni, ahogy az energia egy különös melegséggel végigáramlik bennem. Közben Gabi rengeteg pozitív gondolattal segített közelebb kerülni az anyasághoz.”

Elérkezett a donor inszemináció napja, aminek reggelén még egy Yumeiho kezelést kapott Alida. Teljesen felkészültnak érezte magát mind testileg, mind lelkileg. Aztán valami történt.

„Az embrióológus félrehívott minket és közölte, hogy a felolvasztás során vették észre, hogy a donoranyag minősége nem az, amit rendeltünk. De úgy fogalmazott, még így is több millió esélyünk van teherbe esni’, és rajtunk áll, hogy így is belemegyünk-e, vagy korrigáltatjuk a hibát a spermabankkal.”

Belementek, mert kifejezetten nem volt egyszerű összehangolni a projektet (*donoranyag érkezését a klinikára, az ovulációt, a szabadnapok kikérését*). De Alida legbelül

kétségeket fogalmazott meg, hiszen valójában nem ezt akarta. Az inszemináció sikertelen volt. A holisztikusan gondolkodó Yumeiho masszáz első kérdése az volt: Mi történt? Nem véletlenül. Az érzések által kiváltott biokémiai folyamatok ugyanis „teremtik” a valóságot, magát a testet is.

A pár két hónap után újra megpróbálta a donor inszeminációt. Minden úgy történt, ahogyan szeretnék volna, ami a maximális elégedettségérzést váltotta ki (*minőségi anyag, kivételesen magas mozgékony aránnyal*). Két hét múlva a terhesség igazolást nyert. A Yumeiho masszáz, Gabi által érzékelt bal oldali petefészkek aktivitása is bebizonyosodott. A második trimesztertől Alida terhes masszázra járt. Sem a háta, sem a dereka nem fájt a várandóság alatt.

KONKLÚZIÓ

A mai modern világunk eljutott egy olyan határig, amikor egyénileg fel kell tenni azokat a kérdéseket,

hogy mit tudunk tenni annak érdekében, hogy harmóniában tudjunk élni a környezetünkkel, a természettel, a bolygóval, a flórával, a faunával. Fontos ez az összhang, hiszen a modern életvitelünk távolított el minket attól az állapottól, amikor az ember mint biológiai lény tekintett magára.

Ez a tudatállapot bizonyos szempontból sokkal egészségesebb volt, mint a mai modern életfelfogásunk. Nem mondom, hogy nincs előnye a mai, modern életünknek, csupán annyit, hogy sok hátránya van a kényelemnek és társadalmi berendezésünknek biológiai szempontból.

Amikor ezt megértjük, akkor rájövünk, hogy az ún. természeti törvény úgy hat ránk, mint a gravitáció. Lehet benne nem hinni, attól még hat. Az egyensúlyi állapottól való eltávolodás dominóeffektusként okozza az egészségügyi problémákat, hiszen a biológiai mechanizmusok felborulnak. A modern életvitelünk ellensúlyozásaként a megoldás a tradicionális „gyógymódok”.

IRODALOMJEGYZÉK

Gladović, N., Leško, L., & Fudurić, M. (2020). "Effectiveness of manual yumeiho therapy and exercise on depression and neuropathic pain in patients suffering from chronic nonspecific low back pain". Conference Paper. Jan 2020. <https://doi.org/10.5817/CZ.MUNI.P210-9631-2020-27>

Masayuki S. Azaarhoushang G, (2011). „Yumeiho Therapy”. Ashiyaneh ke-tab ISBN: 964-6070-03-5; (5): p.297–317

Rosenberg, E., Genao, I., Chen, I., Mehaber, A.J., Wood, J.A., Faselis, C.J., Kurz, J., Menon, M., O’Rorke, J., Panda, M., Pasanen, M., Staton, L., Calleson, D., Cykert, S. (2008). Complementary and alternative medicine use by primary care patients with chronic pain. *Pain Medicine*, 9(8), 1065–1072.

Saionji, M. (1990). Hip bone yumeiho therapy. International Institute of Preventive Medicine.

Sirbu Elena, Serban Gligor, Anca Sava, Corina Pantea, Simona Amanar Tabara (2011). "The benefits of Yumeiho therapy in lombosciatics". Conference Paper: 6th World Congress of the International Society of Physical and Rehabilitation Medicine. At: Puerto Rico, June 2011. Volume: ISBN 978-88-7711-616-1

Yarahmadi, Y., Mirbaghri, R., & Hdadnzhad, M. (2018). "Efficacy of the Yumeiho Therapy Massage on Repositioning Error, Range of motion of Trunk Flexion and the Functional power in Female Volleyball Players with Hyper Lordosis". *J Sport Biomech.* 2018; 3 (4): 51–61 URL: <http://biomechanics.iauh.ac.ir/article-1-143-en.html>

Zahra, M., & Alizadeh, L. (2012). "Yumeiho therapy and menopause". *Maturitas* 71(1):S54. March 2012. DOI:10.1016/S0378-5122(12)70225-6



Anglia első Yumeiho-babája, Amina Miliann (2021. június 22.)

Forrás: Amina Miliann szülei



FRADI SHOP | SHOP.FRADI.HU

