דף מידע:

שיאצו משפחתי

השיאצו היא שיטת טיפול יפאנית במגע המבוססת על עקרונות הרפואה הסינית. [שי= אצבע , אצו= לחץ].
מדובר בכלי טיפולי חשוב היכול לענות על ליקויים בריאותיים פיזיים ונפשיים כאחד. הטיפול בשיאצו תורם לחוויה המשותפת המשפחתית והחברתית, ועשוי לסייע בתחומים קהילתיים רבים (כמו ילדים בסיכון, בתי אבות).
עם זאת, יש לזכור שהשיאצו אינה שיטת טיפול תמימה וקיימות בה הרבה התוויות נגד טיפוליות.

השיאצו, בדומה ללמידת טקסט בע״פ, מקנה לגוף זיכרון טיפולי: לאחר פגישה או שניים מבין המטופל מה שהמטפל מצפה ממנו אך אינו יכול לבצע זאת בעצמו (בדומה לשמיעת טקסט ולימודו בע״פ: התוכן מוכר אך קשה לצטט אותו). לאחר מספר תרגולים הופך המידע הנלמד (הרפיה, נשימה) למשהו מובן אשר ניתן לנצלו בכל עת שנרצה.
בדומה לזכירת טקסט, גם בשיאצו אנו נזקקים מדי פעם לרענון הזיכרון. על כן, גם לאחר הצלחה בתום סידרת טיפולים יש לבצע טיפול רענון מדי פעם. הכל לפי יכולת הזכירה הבסיסית של גוף המטופל ומידת התרגול (שינון) שלו בבית.

<u>תחומי הטיפול בהם השיאצו מסייע:</u>

מערכות פנימיות - כאבי ראש, בעיות עיכול, הפרעות בסדירות מחזור, בעיות נשימה שונות ועוד.
מערכת שלד שרירים – יציבה נכונה, בעיות גב, כתף קפואה, בעיות ברכיים, שרירים תפוסים ועוד.
היבטים נפשיים – מתח, הפרעות שינה, חרדות, דיכאון מינורי ושיפור איכות חיים כללית.
מוטורי - מוטוריקה גסה ועדינה: שיווי משקל, קואורדינציה, כוח, מהירות, זריזות ומיומנות (זריקה, תפיסה, גלגול וכו׳).
קוגניטיבי - התפתחות שכלית בילד, פיתוח כושר מיקוד, ריכוז ולמידה, תפקוד פסיכומוטורי.
רגשי והתנהגותי - יכולת הבעת רגשות, שליטה על רגשות, ביטחון עצמי, דימוי גוף, נטרול כעסים והדחקות.
חברתי - יצירת קשר חברתי ושיתוף פעולה (בעיקר בילדים).

ליצירת קשר לפעילות נוספת ניתן לפנות לשוש: 0525206052

מידע מפורט בנוגע לשיאצו, שיטות טיפול והנחייה ניתן למצוא באתר של תמורות:

<u>www.tmurot.org.il</u>