

Ku Nye - Perinteinen Tiibetiläinen Öljyhieronta

Perinteinen tiibetiläinen hieronta on tärkeä hoitomuoto tiibetiläisessä lääketieteessä. Sitä käytetään niin ennaltaehkäisevänä hoitona kuin myös sairauksia hoitavana toimenpiteenä. Kokonaisuutena Ku nye hieronta pitää sisällään useita eri hoitomenetelmiä tai hoitovaiheita. Näistä muodostetaan tilanteen mukaan jokaiselle sopiva hoitokokonaisuus. Alla kerrotaan lyhyesti eri hoitomenetelmistä.

Öljyn levittäminen (Chugpa)

Öljynlevityksen tarkoitus on rentouttaa ja esilämmittää keho varsinaista hierontaa varten. Lisäksi sillä on kuivaa ihoa hoitava vaikutus.

Nivelten liikuttaminen (Tsik jor)

Nivelten liikuttaminen on fysioterapiaa tai joogahierontaa muistuttava hoitomuoto. Sen tarkoituksena on hoitaa jäykkiä niveliä sekä lievittää ns. lima-häiriöstä johtuvaa raskasta oloa. Nivelten liikuttaminen suoritetaan yleensä öljyn levittämisen jälkeen ennen varsinaista hierontaa. Sitä voidaan käyttää myös erikseen omana hoitona.

Kompressit (kylmä ja kuuma) (Sro wa)

Hieronnan yhteydessä kehon eri pisteitä voidaan tarpeen mukaan joko lämmittää tai viilentää kuumilla kivillä tai viilentävillä agaateilla. Kompressien käyttö tehostaa hieronnan vaikutusta ja niistä voi lisäksi saada välitöntä helpotusta kipeisiin kohtiin.

Lihasten hieronta (Sha nye)

Lihasten hieronnassa käytetään paljon erilaisia teknikoita mm. sivelyä, taputtelua, puristelua ja vaivausta, sekä hankausta. Hieronta on aina kokovartalohoito eli siinä käsitellään koko keho päästä varpaisiin. Lihasten hieronnan ensisijainen tarkoitus on elvyttää kehon toimintoja, rentouttaa ja poistaa lihasjännityksiä.

Akupistehieronta (Shang nye)

Pistehieronta on hyvä vaihtoehto erilaisissa kipu- ja jännitystiloissa, sekä monissa hermostoperäisissä vaivoissa (mm. unettomuus, stressi, vapina- ja pelkotilat). Pisteiden käsittely myös elvyttää elinten toimintoja ja siten edistää yleistä hyvinvointia. Se toimiikin erinomaisesti sairauksia ennaltaehkäisevänä hoitona. Pistehieronta voidaan suorittaa yksinään öljyn levityksen kanssa tai sitä voidaan tehdä muiden hoitojen yhteydessä. Käsiteltävät pisteet valitaan aina tapauskohtaisesti.

Meridiaanihieronta (Tsa nye)

Meridiaanihieronnan avulla avataan kehon energiakanavia ja siten edistetään energian vapaata virtaamista. Meridiaani hierontaa suositellaan erityisesti jäsenten liikkuvuusongelmissa sekä erilaisissa stressi-peräisissä vaivoissa. Se toimii hyvin myös rentoutuksena ja yleistä hyvinvointia edistävänä hoitona. Meridiaanihieronta voidaan tehdä erikseen omana hoitona tai yhdessä muiden hoitomenetelmien kanssa aivan kuten akupistehierontakin.

Öljyn poisto (Chi)

Öljynpoisto suoritetaan aina hoidon lopuksi jos on taipumusta rasvaiseen ihoon tai ns. lima ongelmiin. Öljyn poisto tehdään joko pyyhkeillä tai kikhernejauholla. Hoito elvyttää verenkiertoa ja siitä on apua raskaaseen oloon (ns. limaongelmiin). Sillä on myös ihoa puhdistava vaikutus ja siitä voi olla apua jopa selluliittiongelmissa.