

# Shiatsu

Shiatsu wordt wel eens aangeduid als een Japanse massagemethode, maar gaat veel verder dan wat in het algemeen onder massage wordt verstaan.

Shiatsu was vroeger al in het Oosten een veel toegepaste 'geneeswijze voor iedereen'. In veel culturen is massage net zo gewoon, gewaardeerd en belangrijk als eten, drinken en het dagelijkse bad en kent jong en oud de ontspannende en heilzame werking ervan.

De basis van Shiatsu in duizenden jaren oud en ligt in het oude China. Later is de methode vooral in Japan verder ontwikkeld. Het is ontstaan uit Anma. Deze volksgeneeswijze is de basis van verschillende oosterse geneeswijzen, waaronder acupunctuur, kruidenkennis en voedings- en bewegingsprogramma's.

Het is een holistische (de mens in zijn totaliteit beziende) geneeswijze voor de behandeling van lichaam, geest en ziel. Indien het op de juiste wijze toegepast wordt is het niet alleen bruikbaar voor fysieke, maar ook voor emotionele klachten en pijn.

Shiatsu levert een bijdrage aan het lichamelijke en psychische welzijn en heeft een preventieve werking.

## Methode

Letterlijk betekent Shiatsu verbinden door vingerdruk maar in de praktijk worden naast de vingers ook de duim, de elleboog en zelfs de knie of de voeten gebruikt. De kwaliteit van de druk die wordt uitgeoefend onderscheidt deze methode van vele andere vormen van massage.

Alles in de natuur streeft naar evenwicht, zo ook de mens. Shiatsu beoogt het evenwicht in lichaam en geest van de ontvanger waar nodig te herstellen, blokkades in de energiestroom op te heffen en deze stroom in het lichaam te optimaliseren. De bedoelde energie noemt men in het Japans 'Ki', in het Chinees 'Chi' of 'Qi' en in het Sanskriet 'Prana'; het is de energie van het leven die het lichaam bevoeit.

## Behandeling

Een behandeling bestaat uit onder meer het uitoefenen van druk op het lichaam van de ontvanger, rotaties, stretches en fricties of het aanleren van oefeningen. Er wordt gebruik gemaakt van een dunne matras - futon genoemd - waarbij zowel de gever als de ontvanger op de grond blijven.

De ontvanger houdt tijdens de behandeling zijn kleding aan. Geadviseerd wordt om losse, gemakkelijk zittende kleding te dragen.

Voordelen:

- Het heeft een ontspannende werking op lichaam en geest;
- Het herstelt en stimuleert de energie;
- Het vermindert spanning en stijfheid;
- Het maakt verkrampde spieren los;
- Het verbetert ademhaling en bloedsomloop;
- Het werkt genezend;
- De ontvanger komt meer en beter in contact met zichzelf.

Het 'aanraken' van blokkades in het lichaam kan soms gevoelig zijn. Maar na enige tijd zal dit verminderen of geheel verdwijnen. De ontvanger kan zelf hieraan een belangrijke bijdrage leveren door gezonde voeding, beweging en oefeningen.

Een behandeling duurt 45 - 60 minuten. Meestal is het goed om meer dan 1 behandeling te ondergaan omdat het lichaam / de ontvanger dan beter de gelegenheid krijgt zich aan te passen c.q. te veranderen.