



### *Shiatsu massage*

In de westerse wereld is massage een techniek die bekend staat als shiatsu en vele namen kent. Sommige van deze namen zijn shiatsu, namikoshi shiatsu, oha shiatsu, shiatsu-do en macrobiotische Zen Shiatsu. In de westerse wereld wordt alleen gebruik gemaakt van de fundamentele beginselen van de shiatsu vormen, die deel uitmaken van wat de oorspronkelijke shiatsu massage is en soms totaal verschillend zijn.

#### *Shiatsu massage een Japanse massage techniek*

massage techniek die bij shiatsu massage wordt gebruikt is ontstaan in Japan en betekent letterlijk "vingerdruk". Het woord "shi" is "de vinger" en "atsu" is "druk". Shiatsu massage is een techniek die al ouder is dan 2000 jaar en eigenlijk een afgeleide van het oude chinese massage en genezing methode van acupressuur.

Net zoals in de acupressuur en acupunctuur geldt in shiatsu ook dat het lichaam bestaat uit 14 meridianen, met elke meridiaan die overeenstemt met een belangrijk orgaan van het lichaam. De 14 meridianen fungeren als een kanaal waarlangs energie of chi stroomt. Een onbelemmerde en evenwichtige stroom van chi in het lichaam wordt vertaald naar een goede gezondheid.

Omdat chi zich vrij en in evenwicht door het lichaam moet stromen wordt er gezegd dat bij blokkering van chi het lichaam ziekte ervaart. Ziekte gebeurt ook wanneer chi is uitgeput in bepaalde punten in het lichaam, terwijl er meer stroomt in andere punten.

#### *Doelstelling van shiatsu massage*

Shiatsu massage heeft als doelstelling het wegnemen van de belemmeringen die de stroom van energie door de meridianen van het lichaam blokkeren. Het moet ook leiden tot herstel van het evenwicht in deze stroom van energie. Met shiatsu massage worden deze belemmeringen weggenomen het evenwicht in het lichaam hersteld door met de vingers - en soms de ellebogen, knieën en voeten - te drukken op de acupoints, ook wel bekend als de druk punten langs de meridianen van het lichaam.

Met shiatsu massage worden ook de gebieden grenzend aan deze drukpunten gemasseerd voor verdere stimulering van genezing van het lichaam en het vergroten van het gevoel van welzijn.

#### *Shiatsu massage voor gezondheidsproblemen*

West-conventionele geneeskunde heeft geen bewijs dat de meridianen welke via chi stromen werkelijk bestaan in het lichaam waardoor shiatsu massage en soortgelijke genezings technieken worden behandeld als alternatieve geneeswijzen. Echter, net als de andere massages en genezings technieken uit de acupressuur is het bewezen dat het indrukken van de acupoints bij shiatsu massage helpt bij het stimuleren van de aanmaak van endorfines voor het immuunsysteem in de strijd tegen ziekte. Shiatsu massage kan worden gebruikt voor verschillende gezondheidsproblemen, van spierpijn aan de spijsvertering, pijn en zelfs emotionele pijn.

## *Emoties bij shiatsu massage*

Shiatsu massage kan intens worden en het is dus niet ongewoon dat de ontvanger lacht of huilt, wil schreeuwen of andere emoties toont tijdens de behandeling. Dit wordt beschouwd als een teken dat de energiestroom in het lichaam wordt hersteld in de manier waarop het moet.

Na een shiatsu massage heeft de ontvanger het gevoel van rust, ontspanning en tevredenheid. Echter, hij of zij kan ook symptomen van koude en griep na de eerste paar sessies voelen, het is een neveneffect van shiatsu massage, dat is ook genomen als een teken dat het lichaam goed op weg is naar herstel.

[www.massages4all.nl/massagetechnieken/shiatsu-massage.html](http://www.massages4all.nl/massagetechnieken/shiatsu-massage.html)

