

Vijf vragen over **Shiatsu**

Emoties zoals verdriet, boosheid en angst, zijn soms moeilijk te verwerken en los te laten. Ze veroorzaken dan vaak pijn en hebben effect op de energiebalans.

Shiatsu laat je ervaren hoe je je energie weer in goede banen leidt. We gaan hierover in gesprek met shiatsu-therapeut Marty Hiel.

Na haar communicatie-opleiding werkte Marty Hiel een aantal jaren in de reclamewereld. In deze stressvolle periode kwam ze in aanraking met shiatsu om te ontspannen. Haar leraar stimuleerde haar om zich verder te ontwikkelen in shiatsu. Ze volgde de opleiding tot shiatsu-therapeut. Voor haar afstuderen verdiepte zij zich in astma en hyperventilatie. Middels haar shiatsu-behandelingen ervaart ze dat ademhaling en levensenergie een belangrijke basis zijn voor je gezondheid.

Vraag 1 Wat is shiatsu?

Shiatsu is een Japanse therapie volgens de principes van de eeuwenoude oosterse geneeskunde, waarbij de handen het werk doen. Shiatsu betekent letterlijk 'druk met de vingers'. Centraal staat de Chi, levensenergie of vitale kracht. De Chi stroomt door het lichaam via een netwerk van energetische banen, die meridianen worden genoemd. Dit netwerk weerspiegelt de fysieke en geestelijke conditie. Een vrije energiestroom is belangrijk voor een goede fysieke en mentale conditie en het gevoel van welzijn.

Shiatsu kent diverse stromingen en visies. De school van Masunaga, die Marty volgde, benadrukt bijvoorbeeld de spirituele basis van de geneeskunde. Het oprecht menselijk contact waarbij de aandacht niet uitsluitend uitgaat naar de ziekte of het symptoom, maar naar de hele persoon en het leven.

Vraag 2 Hoe werkt shiatsu?

Veel mensen voelen zich tegenwoordig gejaagd of zelfs verlamd door een veeleisende manier van leven. Door een druk bestaan verlies je snel het contact met jezelf. Je bent je dan niet meer bewust van je lichaam en het voelt alsof je in gevecht bent met jezelf en met het leven. Dit onttaardt vaak in verschijnselen zoals pijn, spanningen, stress en kan zich uiten in fysieke en emotionele klachten.

Shiatsu stimuleert het zelfgenezend vermogen van het lichaam doordat de Chi weer gaat stromen. Het brengt de energie op gang, maakt emoties vrijen creëert daardoor ruimte om een nieuwe impuls te geven aan het leven. Bij de oosterse geneeskunde draait alles om balans en evenwicht. De mogelijkheden van de oosterse geneeskunde zijn verrassend en laten je voelen hoe jouw energie weer in goede banen wordt geleid. Hierbij kun je denken aan effect op harmonie, (nacht)rust, spijsvertering, liefdevolle relatie, helder hoofd, energie, ontspannen, soepel, kracht, bewegen. Dit zijn vaak belangrijke kernwaarden waar velen naar verlangen.

Vraag 3 Hoe ziet een shiatsu-behandeling eruit?

Voorafgaand aan de behandeling houdt de therapeut een uitgebreid vraagesprek. Vragen over wat de klachten zijn, hoe lang deze aanwezig zijn en wanneer de klachten ontstaan zijn. Voor de therapeut is het van belang welke pijn er aanwezig is en hoe deze zich uit. Ook is er aandacht voor wat het belangrijkste is voor de cliënt en wat er nog meer speelt. De behandeling vindt plaats



op een futon, een Japans matras. Tijdens de shiatsu-behandeling brengt de therapeut door middel van druk, strekkingen, wiegen en rotaties vastzittende energie in beweging. Dit kan pijnlijk zijn, maar kan ook prettig voelen. Je voelt bewust je eigen lichaam. Het brengt het lichaam tot rust en stimuleert het herstel.

Vraag 4 Wat voor opleiding heeft een shiatsu-therapeut gevolgd?

Een shiatsu-studie is onderdeel van een 4-jarige hbo-opleiding en behoort tot de traditionele Chinese geneeskunde. Met aanvullend een 2-jarige hbo-opleiding westerse geneeskunde. De shiatsu-therapeut is hiermee gecertificeerd door de beroepsverenigingen. De traditionele Chinese geneeskunde bestaat naast shiatsu onder meer uit acupunctuur, Qi gong, tuina-massage, kruidengeneeskunde en voedingsadviezen.

Vraag 5 Wanneer wordt Shiatsu ingezet?

Shiatsu is geschikt voor het verminderen van stress, spanningen, slaapproblemen, pijnlijke spieren en gewrichten, stijfheid, et cetera. Maar ook valt te denken aan hyperventilatie, astma, spijsverteringsproblemen en migraine. Verder kan shiatsu ondersteuning bieden in moeilijke perioden in je leven en tijdens transformatieprocessen. Bijvoorbeeld klachten tijdens de zwangerschap, stress en spanning door werk- of relatieproblematiek. Shiatsu is goed voor jong en oud. Shiatsu werd van oorsprong preventief gebruikt en is daardoor uitermate geschikt om kleine ongemakken te signaleren en te behandelen. Je wordt daardoor gezond(er) oud.

Ivonne Pappot

Vergoeding: Shiatsu wordt door diverse verzekeringen vergoed onder alternatieve geneeswijzen.

Vervrijzing: Niet noodzakelijk.

Meer info: www.shiatsuvereniging.nl; Nederlandse Vereniging voor Traditionele Chinese Geneeswijzen, www.zhong.nl



Marty Hiel heeft 25 jaar ervaring als shiatsu-therapeut. Ze werkt vanuit haar eigen praktijk ChiRa in Abcoude. Ze is in het bezit van de diploma's en certificering die door de zorgverzekeraars worden geaccepteerd. Naast shiatsu-therapie doet Marty shiatsu-stoelmassages en Chi Nei Tsang (holistische massages). Meer informatie: www.chira.nl

SHIATSU
BRENGT DE
ENERGIESTROOM
IN BEWEGING