

NATUURLIJK HELEN

SHIATSU is een tak van de traditionele oosterse geneeskunde en is ontstaan uit spontane, natuurlijke, intuïtieve handelingen van mensen. Omstreeks de zesde eeuw na Christus bereikte de Chinese cultuur en beschaving Korea en Japan. Van hun reizen brachten Boeddhistische monniken met het



karakterschrift ook de traditionele geneeskunde mee. deze bevatte heel wat kennis over gezonde voedingsgewoonten en massagetechnieken.

Shiatsu is een hedendaagse toepassing van deze traditionele principes. De behandelingswijze is mee geëvolueerd met de menselijke levenswijze: zo is Shiatsu een nuttig en effectief werktuig gebleven.

Het staat vast dat Shiatsu de werking van het zenuwstelsel reguleert, de weerstand van het lichaam tegen ziekte verhoogt, de bloedcirculatie verbetert en zo de weefsels reinigt en het lichaam versoepelt.

De shiatsubehandeling bevordert de natuurlijke energiestroom in het lichaam en harmonieert het inwendig milieu. De positieve effecten van een shiatsumassage echter hangen in belangrijke mate af van de zelfgenezende capaciteit van de patiënt.

TRADITIONELE DIAGNOSE

DIAGNOSE in Shiatsu is er enerzijds op gericht reeds aanwezige problemen te herkennen, anderzijds geeft zij ook belangrijke informatie over aandoeningen die zich kunnen ontwikkelen wanneer geen aandacht besteed wordt aan kleine voorafgaande symptomen. De



huidskleur, de kwaliteit van het haar, de klank van de stem, spanningen in de buikzone, de aard en frequentie van de uitscheiding en vele andere signalen geven een beeld van je conditie. Maar wat belangrijker is, ze maken ook een prognose mogelijk van je gezondheidstoestand in de toekomst. Sommige tekens weerspiegelen je kwetsbaarheid voor bepaalde ziekten lang voor deze tot uiting komen. Door een tijdige correctie kunnen deze vaak voorkomen worden.

ENERGIESTROOM

DE ENERGIETOESTAND of de KI van het menselijk lichaam is het resultaat van vele factoren, zoals voeding, ademhaling, levenswijze en -visie. De shiatsu-behandeling werkt als een katalysator zodat een gelijkmatige doorstroming op gang gebracht wordt in de energiebanen van ons lichaam. Deze doorstroming vitaliseert ons hele systeem en heeft een positieve invloed op lichaam en geest. Shiatsu kan een belangrijk hulpmiddel zijn door de positieve veranderingen die ze teweegbrengt. Het zet geveer en ontvanger op weg naar echte gezondheid, zelfstandigheid en zelfs geluk.



EFFECTIEF EN PREVENTIEF

HET HEILZAME EFFECT van shiatsu wordt langzamerhand bekend en aanvaard. Shiatsu is echter vooral preventieve gezondheidszorg! Zowel voor als tijdens de behandeling wordt een beeld gevormd van alle aspecten van de toestand van de patiënt. Bij deze evaluatie van de fysieke en mentale conditie wordt ook rekening gehouden met erfelijke, sociale en emotionele factoren, zelfs met de invloed van klimaat en milieu.

De idee van instant-genezing door middel van medicijnen is zeer verleidelijk. Een oppervlakkige, symptomatische en fragmentarische benadering grijpt echter niet in op de diepere storingen die aan de basis liggen van ziekte.

Daardoor dreigt het probleem zich te herhalen, soms onder een andere vorm of op een andere plaats.

Voor echte preventie en het optimaliseren van de gezondheid zijn gezonde voedingsgewoonten, een goede ademhaling, lichaamsbeweging, evenwichtige relaties en sociaal contact onontbeerlijk. Met andere woorden : een gebalanceerde levensstijl.

Ook weersveranderingen en het verloop van de seizoenen moeten worden opgevangen door aangepaste eet- en levenswijze, zodat een optimale balans wordt behouden met de omgeving.

Dit persoonlijk inzicht en dagelijks bewustzijn is van het grootste belang om chronische en degeneratieve ziekten te voorkomen. Hierdoor stijgt het algemeen gezondheidsniveau, en de vitaliteit en het weerstandsvermogen tegen infecties nemen toe.

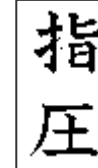
GEZONDE VOEDING

ZOALS REEDS VERMELD, hoort bij Shiatsu meestal een voedingsadvies: goede eetgewoontes zijn de basis van je gezondheid! Je kan best de adviezen volgen van de Wereld Gezondheids Organisatie, zoals ze zijn afgebeeld in de voedingspiramide. Algemeen wordt een dieet van ongeraffineerde natuurlijke producten aanbevolen: daarbij ligt de nadruk op volwaardige granen, groenten, peulvruchten, zaden en fruit en noten als nagerecht. Zeegroenten en niet-stimulerende dranken als groene thee, kruidenthee en granenkoffie worden aangeraden, alsook beperkte porties dierlijk voedsel indien nodig of gewenst. Speciale heilzame bereidingen en uitwendige behandelingen zoals kompressen en baden vullen de voedingstips aan.



LEVENSWIJZE EN GEZONDHEID

SHIATSU omvat een volledige lichaamsbehandeling. Deze beperkt zich niet tot louter fysieke manipulaties. De Shiatsubeoefenaar zoekt ook naar de onderliggende oorzaken van gezondheidsproblemen. Dit gebeurt onder meer door observatie van de manier van ademen, de emotionele reacties en de levensgewoonten. Op basis van deze informatie kan de beoefenaar adviezen geven voor de aanpassing van de dagelijkse levensstijl: een slechte ademhaling bijvoorbeeld kan door oefeningen worden gecorrigeerd. Er wordt ook lichaamsbeweging aangeraden zoals sporten, wandelen, yoga, ... Verder is er aandacht voor voedselhygiëne, slaapgewoonten en zelfs sociaal gedrag. Deze integrale aanpak grijpt in op de oorzaak van ziekte door het energetisch evenwicht te herstellen, zwakke organen te versterken en de leefgewoonten te harmoniëren. Zo worden de wortels van gezondheidsproblemen aangepakt.



SHI - ATSU

VINGER - DRUK

IS EEN TRADITIONELE HEELWIJZE

Die gebaseerd is op aanraking van en druk op punten en meridianen (energiebanen verbonden met organen). De beoefenaar gebruikt hierbij als enig instrument z'n eigen lichaam: handen, duimen, ellebogen ...

SHIATSU KAN HELPEN BIJ

Circulatiestoornissen

Hoge bloeddruk
Hartkloppingen
Gezwellen enkels
Neusbloedingen

Verteringsproblemen

Verstopping
Diarree
Hypoglycemie
Gebrek aan eetlust

Orthopedische klachten

Reuma
Artritis
Rugklachten
Stijve nek
Verstuikingen

Vermoeidheid

Vertraagd herstel
Slapeloosheid
Jet Lag
Wagenziekte
Duizeligheid

Menstruatieklachten

Allergieën

Hooikoorts
Eczema

Hoofdpijn, migraine

Functionele en psychosomatische klachten

SHIATSU

staat voor

- ontspanning
- positieve verandering
- preventie
- totale behandeling

HOE VIND JE EEN BETROUWBAAR SHIATSU BEOEFENAAR?

BELGISCHE SHIATSU FEDERATIE

- De **Belgische Shiatsu Federatie** is de enige professionele shiatsuvereniging in België.
- Zij beschikt over een recente lijst van bekwame beoefenaars. Het secretariaat kan je het adres van iemand uit jouw streek bezorgen
- Wil je lessen of een opleiding volgen, ook dan kunnen wij je helpen. Alle belangrijke scholen en opleidingen zijn bij ons aangesloten.

Wil je ons steunen in onze doelstellingen?

WORD DAN LID!

Vraag de voorwaarden en mogelijkheden.

BELGISCHE SHIATSU FEDERATIE vzw

Gouden Leeuwplein 1, B-9000 Gent

Tel: ++32 (0) 9 225 29 04 Fax: 225 05 87
www.shiatsu.be info@shiatsu.be

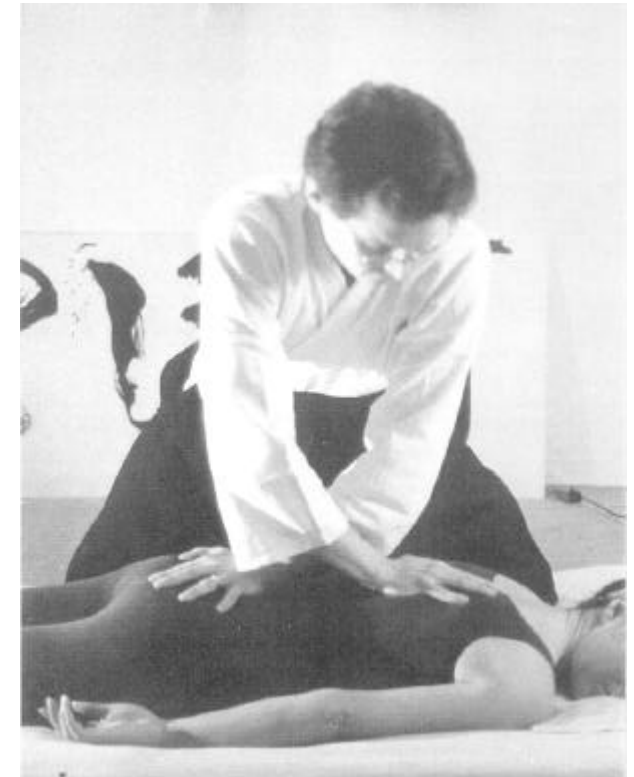
457 357 176



De **Belgische Shiatsu Federatie** is lid van de **EUROPEAN SHIATSU FEDERATION** waar de meeste Europese landen bij aangesloten zijn zoals Griekenland, Engeland, Oostenrijk, Spanje, Zweden, Ierland, Czechië...

SHIATSU

De Belgische *Shiatsu* Federatie vzw



Filosofie
en
Techniek

