



SHI ATSU

Vinger – Druk

Het Japanse Ministerie van Gezondheid stelt het volgende: " Shiatsu is een vorm van manipulatie met duimen, vingers en handpalmen, waarbij, zonder gebruik van enig instrument, druk wordt uitgeoefend op de menselijke huid, om interne stoornissen te corrigeren, de gezondheid te bevorderen of te bewaren en het herstel van specifieke klachten te ondersteunen."

Bepaalde vormen van massage werden reeds toegepast vanaf het ontstaan van de mensheid. Als iemand pijn voelt, zal hij instinctief reageren door op de pijnlijke plaats te wrijven of te drukken met zijn handen. Deze natuurlijke (be-) handeling is de ware oorsprong van shiatsumassage.

Na jaren van toegewijde studie en onderzoek werd dit instinctieve handelen en deze vaardigheden verbeterd en ontwikkeld tot een systeem geschikt voor het verhelpen van allerlei kwalen. Nochtans is Shiatsu geen geneeskunde in de strikte zin van het woord. Het is hoofdzakelijk een techniek die ziekten helpt voorkomen en ernaar streeft het lichaam in optimale conditie te houden, zodat symptomen die medische behandeling vereisen niet ontstaan. Vandaar dat ook vaak wordt gesproken van 'Health Supporting' of het ondersteunen van de gezondheid.

Shiatsu bestrijdt geen ziekten, maar stimuleert of wekt de zelfgenezende krachten in het lichaam op en grijpt zo onrechtstreeks in op eventuele symptomen. Bovendien werkt shiatsu als een natuurlijke tranquillizer en is dus ideaal geschikt voor mensen die last hebben van beschavingsproblemen, van een druk en stresserend leven, van slapeloosheid, hartkloppingen, stramheid en allerlei spanningen.

Een ander belangrijk aspect van Shiatsu is, dat de basistechnieken zo eenvoudig zijn dat ze door iedereen kunnen worden aangeleerd en dat zelfs beginners in staat zijn om in familiaal verband kleine dagelijkse gezondheidsproblemen te verhelpen. Traditioneel werd Shiatsu binnen het Japanse gezin vaak toegepast, en ook kinderen leerden al snel hoe ze deze technieken konden aanwenden.

Het spreekt echter vanzelf dat voor het geven van professionele shiatsu-behandelingen meer nodig is, zowel wat kennis, training, oefening als ervaring betreft.

Naast een evenwichtige voeding, goede ademhaling, lichaamsbeweging en positief denken is Shiatsu een ideaal hulpmiddel om zelf onze lichamelijke en psychische conditie en gezondheid te begrijpen, te beheersen en te bewaren.

De **Belgische Shiatsu Federatie vzw** is een vereniging die ernaar streeft om Shiatsu bij het grote publiek kenbaar te maken door middel van voordrachten, demonstraties, voorlichting, beurzen, contacten met de pers en publicaties...

Zij heeft tot doel de eeuwenoude kennis die achter deze technieken schuilt te bewaren, te beschermen en te actualiseren door studie, toepassing in de praktijk, internationale uitwisseling en door middel van wetenschappelijk onderzoek.



Zij geeft deze kennis door aan belangstellenden via de aangesloten scholen die een studie of opleidingsprogramma aanbieden.

Zij streeft er ook naar om het beroep van shiatsu-beoefenaar te laten erkennen door de bevoegde instanties en shiatsu een plaats te geven binnen ons maatschappelijk bestel.

De BSF is lid van de **European Shiatsu Federation**, waar internationale contacten worden gelegd en wordt gewerkt aan bekendmaking en erkenning van shiatsu op Europees en Internationaal niveau.