

Wat is Shiatsu?

De grondbeginselen van Shiatsu zijn wellicht nog ouder dan de acupunctuur die reeds 5000 jaar oud is. Shiatsu is een manier van lichaamstherapie of massage die onder andere werd ontwikkeld in Japan

In het Oosten stelt men dat “gezondheid” gelijk staat met het verwerven van “inzicht” in onszelf. Shiatsu streeft er naar om lichaam en geest weer in balans te krijgen, zodat symptomen niet meer ontstaan.

Er zijn heel wat mensen die de dag van vandaag met heel wat storingen in hun lichaam rondlopen. Ze voelen zich niet goed in hun vel, ze eten ook niet gezond, en daarbij het snelle ritme van het leven. Dit zorgt voor heel wat ophopingen in het lichaam (frustratie, stress, burn-outs, energieblokkages,...)

Meridianen en acupunctuurpunten stimuleren de zelfgenezende krachten van het lichaam. De energiecirculatie in het lichaam is erg belangrijk anders kan dit leiden tot allerlei kwalen en ziekte.

Belangrijk om weten is dat deze behandeling het lichaam zelf aan het werk zet om eventuele inwendige blokkades op te heffen.

Hoe ziet er een behandeling uit?

- Voor de ruimte wordt een aangename relaxerende aroma gebruikt met sfeerverlichting en ontspannende zachte muziek
- We informeren bij de klant of deze al eens eerder met shiatsu in contact gekomen is en hoe de ervaringen en resultaten waren.
- Is de shiatsu nog onbekend, wordt er aan de klant uitgelegd hoe het werkt en wat het resultaat kan zijn evenals dat er bepaalde emoties kunnen loskomen.
- Bij aanvang van de sessie is er eerst een verkennend gesprek waar eventuele klachten en/of problemen worden besproken.
- Tijdens de behandeling zelf ga ik intuïtief en observerend te werk en geef de klant een persoonlijke gerichte behandeling.
- We vragen de klant open te staan over wat er gevoelt wordt, zowel prettige als onprettige ervaringen
- de nodige ontspanningstechnieken worden toegepast om de energie te reguleren.
- We beginnen met 3 behandelingen gespreid over 3 weken, omdat je lichaam een aantal dagen herstel nodig heeft om de behandeling te laten tot zijn volle recht te laten komen. Daarna kan er gewerkt worden over een periode van een maand.

Contra-indicaties :

U dient er wel rekening mee te houden dat Shiatsu niet mag aangewend worden bij:

- Acute koorts
- Ongenezen wonden en ontstekingen.
- Drugsgebruik, ernstige psychische stoornissen, hartproblemen of ruilorgaan
- Zwangerschap

Einde behandeling klant :

- Het is van belang om veel water te drinken na de behandeling zodoende kunnen de vrijgekomen afvalstoffen uit het lichaam verwijderd worden