

DE BEGINSELEN VAN SHIATSU

De moderne shiatsu is een holistische theorie die afstamt van de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG) en gebaseerd is op de idee dat de vitale energie, de zogenaemde *chi* (of *qi*), door kanalen (meridianen) in het lichaam stroomt. Deze kanalen kunnen worden beïnvloed door het uitoefenen van druk op bepaalde punten, waardoor de blokkade van de energiestroom wordt opgeheven, met als gevolg dat specifieke organen en het lichaam als geheel beter kunnen functioneren.

De therapie wordt vooral toegepast om het gezonde lichaam in evenwicht te brengen en ziekten te voorkomen. Maar door de nadruk te leggen op bepaalde punten of gebieden, kan de therapie ook worden gebruikt voor specifieke gezondheidsproblemen.



DE RUGGENGRAAT STRETCHEN

De eerste stap van de rugbehandeling is het aan de boven- en onderkant van de ruggengraat uitoefenen van druk. Hiermee ontspant u gespannen spieren en opent u de blaasmeridiaan. Oefen met beide handen evenveel druk uit terwijl u heel voorzichtig de ruggengraat uitrekt en de wervelkolom platdrukt. U zit zelf geknield met de knieën uit elkaar en beweegt uw hara naar voren om de nodige druk uit te oefenen. Houd uw rug recht en uw schouders open.



1 leg één hand op de andere rug en één tussen de schouderbladen. Leun voorover en oefen een lichte druk uit. Luister naar de ademhaling van uw partner en probeer de energiestroom te voelen. De ruggengraat wordt licht opgerekt.



2 Voer via uw gewicht de druk op. Let op de reactie van uw partner. Beweeg uw handen een voor een van u af (één hand net onder het schouderblad, de andere net boven de billen), waarbij u de druk steeds opvoert. Herhaal deze oefening aan de andere kant van de rug.



3 Beweeg de bovenste hand naar de verste bil en de onderste hand naar de dichtstbijzijnde schouder. Leun voorover en oefen een gelijkmatige druk uit om de rug diagonaal te stretchen.



4 leg uw handen kruislings op de ruggengraat: de onderste hand bij het heiligbeen en de andere boven het middel, onder de ribben. Oefen via uw gewicht druk uit, zodat het middel wordt opgerekt en platgedrukt.

Druk via
lichaamsgewicht

Handen kruislings op
de rug

NEK- EN RUGSTRETCHOEFENINGEN

Voor de eerste stap moet de ontvanger een geknielde houding aannemen. Laat deze stap achterwege als uw partner deze positie niet aangenaam vindt. U zult zelf de juiste druk en techniek moeten bepalen. Is uw partner sterk, dan kunt u met gespreide benen achter de rug gaan zitten en met de druk van uw eigen gewicht op de handen de ruggengraat stretchen. Denk u dat deze techniek te heftig is, bijvoorbeeld omdat u vrij zwaar bent of uw partner fragiel, kies dan voor een wat rustiger stretchtechniek met uw onderarmen. Tijdens de andere stappen kan de ontvanger geknield of op een stoel gaan zitten.



1 Hurk achter uw partner en leg één hand op de heup en de andere op het middel aan de andere kant. Oefen druk uit [zie onder] en herhaal de oefening met de handen net andersom.



2 De ontvanger zit rechtop. U houdt met één hand een schouder vast en oefent met de andere neerwaartse drukbewegingen uit met de handpalm. Herhaal de oefening met de handen net andersom.



3 Leg één hand ter ondersteuning op de schouder van uw partner. Oefen met uw duim druk uit op het blaaskanaal aan één kant van de ruggengraat, van de schouder tot het middel [volg de baan zoals beschreven op blz. 114-115]. Herhaal aan de andere kant met de handen andersom.



4 Behandel met de duim de achterkant van de schouder [zie blz. 114-115]. Kneed met beide handen de schouders tegelijkertijd van de nek naar buiten.

Brushing down
the upper arms

5 Sluit deze reeks af door een aantal keren over de bovenarmen vanaf de schouders tot de ellebogen te strijken. Laat de handen daarna even op de rug liggen.

