



Shiatsu

Hvad er Shiatsu?

En blid hurtigtvirkende japansk sundhedsbehandling med rødder i traditionel orientalsk medicin.

I modsætning til vestlig massage er Shiatsu ikke kun baseret på et grundigt kendskab til anatomi, men også til den livsenergi (Ki), som siges at gennemstrømme vores krop og vores sanser – og hvis tilstand er altafgørende for, hvordan vi har det såvel fysisk som psykisk.

Hvad kan den bruges til?

Ud over til at berolige en stresset krop og sjæl benyttes Shiatsu også til at behandle såkaldte „semi-sygdomme“, dvs. helbredsproblemer (ofte stressrelaterede), som (endnu) er for små til, at det traditionelle sundhedssystem kan tage dem alvorligt.

Shiatsu er en *genopretningsmassage*, som ud over at styrke og stimulere de indre organer og immunsystemet

kan afhjælpe eksempelvis ryg- og skuldersmerter, fødelsesproblemer, hovedpine, søvnløshed, angst, depressioner og åndedrætsproblemer.

Sådan foregår behandlingen

Massøren lokaliserer – ved hjælp af sin egen Ki – ubalancer i de energistrømme, der løber gennem kroppen i de såkaldte energibaner – sideløbende med, at han med lette pres retter op på de ubalancer, han registrerer. Massagen foregår på en stor futonmadras på gulvet. Man starter med at ligge på ryggen, mens massøren ved at presse og holde med hænderne afsøger ens mave og mellemgulv for tegn på svag, undertrykt Ki (kyo) og dominerende, overaktiv Ki (jitsu). Hvorefter han med sine hænder og fødder presser på de implicerede kropsområder og energibaner med lige præcis så meget kropsvægt, der skal til for at kalde en

svag Ki frem og dæmpe en dominerende.

Så lang tid varer det
1 time.

Det koster behandlingen
350 kr.

Blev mine forventninger indfrieede?

Ja! Jeg har prøvet andre, mere håndfaste former for Shiatsu, men aldrig denne rolige, blide form. Følelsen af at være i hænderne på en massør, som har al den tid og ro i verden, der skal til at lytte sig frem til, hvad min krop og mit indre fortæller, er en stor oplevelse, der giver en særlig indre ro.

Her kan du få Zen-Shiatsu massage

Dansk Center for Shiatsu
v/Graeme Docherty, Havnegade 43, st. th., 1058 Kbh. K.
33 33 90 39.