

Shiatsu Massage

Door Monique Aarts



Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1	De oorsprong en ontwikkeling van Shiatsu	1
Hoofdstuk 2	Algemene regels	4
Hoofdstuk 3	Contra-indicaties	5
Hoofdstuk 4	De Oosterse versus Westerse zienswijzen	6
Hoofdstuk 5	Yin en Yang	8
Hoofdstuk 6	Energie	11
Hoofdstuk 7	Meridianen	15
	De twaalf hoofdmeridianen	17
	Longen – Dikke darm	21
	Milt – Maag – Pancreas	23
	Hartconstrictor – Driewarmer	25
	Nieren – Blaas	27
	Hart – Dunne darm	29
	Lever – Galblaas	31
	Dumo- en Remno meridiaan	32
Hoofdstuk 8	Drukpunten	33
Hoofdstuk 9	Hormonen	44
Hoofdstuk 10	Afweersysteem	48
Hoofdstuk 11	Mimische spieren	48
Hoofdstuk 12	Nomenclatuur	49
Hoofdstuk 13	Theorie van de Oosterse massage	50
Hoofdstuk 14	Reflexzones	55
Hoofdstuk 15	Drukpunt- en massagetechnieken	58
Hoofdstuk 16	Uitvoering van de Oosterse massage	61
Hoofdstuk 17	Fundamentele principes	72
Oefenopgaven		75

Hoofdstuk 1 De oorsprong en ontwikkeling van Shiatsu

Shiatsu is een vorm van fysieke behandeling die in de twintigste eeuw in Japan werd ontwikkeld. Shiatsu betekent letterlijk vingerdruk. Shi betekent vinger en Atsu betekent druk.

De shiatsu vindt zijn oorsprong in de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG). Volgens de visie van de TCG bevinden zich in ons lichaam kanalen waar energie doorheen stroomt. Als hier een stagnatie of blokkade ontstaat dan kunnen er stijfheden, pijn, of spanningen ontstaan, maar ook emotionele stemmingswisselingen. Bij de Shiatsu gaat men uit van de zelfhelende kracht van het lichaam, die door middel van de drukpunten geactiveerd kunnen worden en waardoor de energie weer gaat stromen.

De doelen van de cosmetische Shiatsu-massage:

- Huidconditie versterken
- Huidfuncties normaliseren
- Huidproblemen herkennen/behandelen
- Huidpathologie herkennen

Shiatsu is ontwikkeld in Japan maar heeft zijn oorsprong in China.

De verschillende gebieden in China hadden ieder hun eigen behandelmethode.

China:

Noord China -> koud klimaat. De mensen leefden op weidevelden en hielden vee. Ze hadden last van koude inwendige organen en veel longklachten. Hier werd Moxa toegepast en warmte kompressen gedrenkt in gembernat.

Zuid China -> warm en vochtig klimaat. De bevolking at zuur en rijp voedsel. Klachten waren krampen van de inwendige organen. Hier werd acupunctuur toegepast.

West China -> de bevolking leefde in de bergen en woestijnen. Ze aten veel dierlijk eiwit. Dit leidde tot vetzucht en de inwendige organen functioneerden gebrekkig. Men gebruikte medicinale kruiden en macrobiotiek.

Oost China -> de bevolking woonde dicht bij oceanen. Ze aten veel vis en proteïnerijk voedsel. Klachten waren huidproblemen. Ook hier werd acupunctuur toegepast.

Midden China -> vlak land. De bevolking at veel en er was weinig lichaamsbeweging. Hierdoor ontstond algehele zwakte en een slechte lichamelijke conditie. Hier werd de tuina-massage toegepast, waaruit de acupressuur (drukpunt) ontstond.

Tuina (spreek uit: Twiena) massage is de voorloper van de Shiatsu. Bij Tuina wordt druk uitgeoefend op de meridianen en specifieke punten waarbij de lichaamsenergie vrij en gelijkmatig door het lichaam kan stromen.

Het verschil tussen acupunctuur en acupressuur is dat er bij acupressuur druk wordt gezet met de vingers op een bepaald drukpunt en bij acupunctuur gebruik wordt gemaakt van naalden.



Hoofdstuk 5 Yin en Yang

Tijdens de massage spelen Yin en Yang een belangrijke rol. Het zijn Chinese begrippen die verwijzen naar twee tegengestelde principes of krachten waarvan alle aspecten van het leven en het universum doordrongen zijn.



Yin:

Yin staat voor: aarde – nacht – donker – binnen – rust

Yin is een negatieve energie

Yin is een samentrekkende kracht – tekort – inkeping – koud – slapte – relatieve leegte – vrouwelijk.

Huidanalyse Yin:

- Koud, slapte, rimpelvorming
- Zacht en ontspannen
- Witte bleke gelaatskleur
- Droge huid
- Rustige huid
- Gevoelloos, zwakke reactie
- Slechte doorbloeding
- Moeilijk voelbaar -> oorzaak ligt dieper

Hoofdstuk 8 Drukpunten

De energiestroom die door de meridianen loopt, kun je beïnvloeden door het geven van druk op bepaalde drukpunten. De Japanse benaming voor drukpunt is Tsubo, de Chinese benaming is Xue.

We kunnen de drukpunten lokaliseren door:

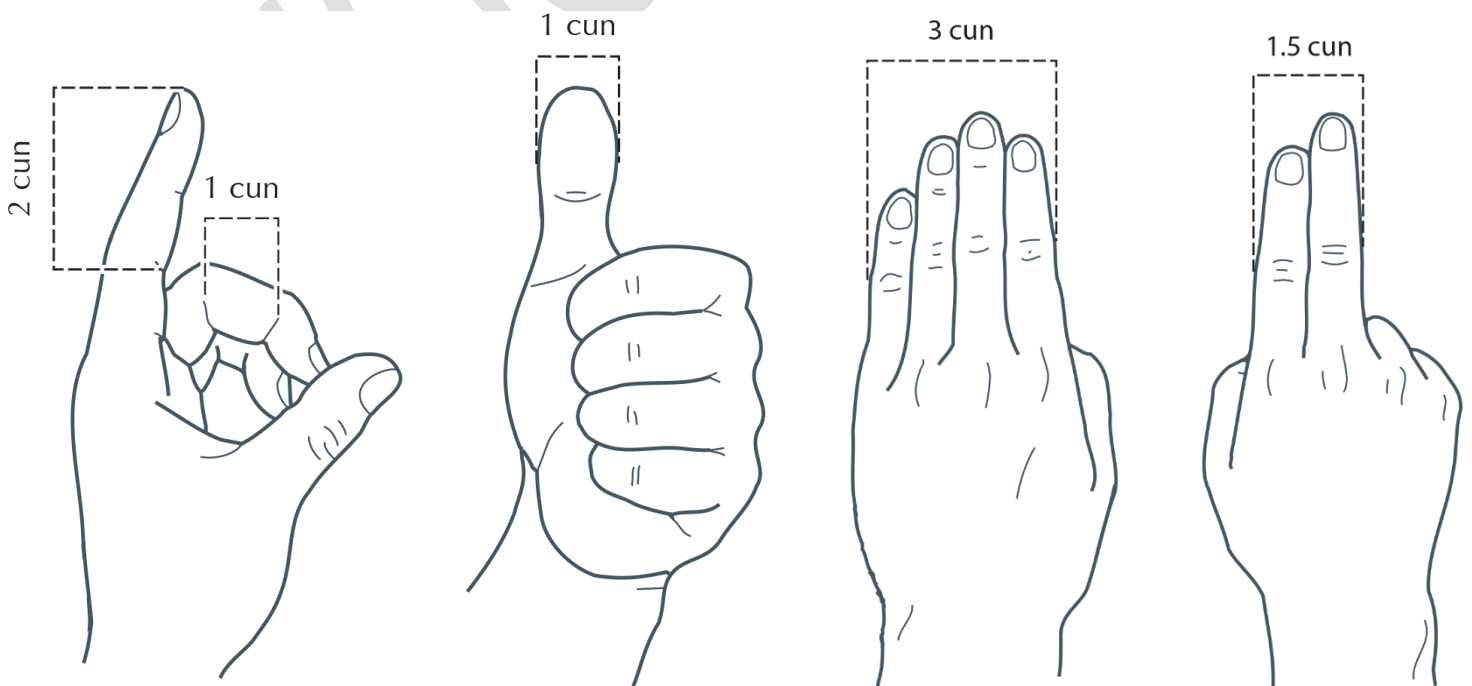
- Anatomische kennis
- Chinese lichaamsmaten systeem
- Drukpunt nummersysteem
- Huidanalyse
- Fingerspitzengefühl

Anatomische kennis

Anatomische kennis is van groot belang. De drukpunten liggen namelijk langs de meridiaan systemen in de groeven tussen de spieren en in de indeuking van bot en peesstructuren.

Chinese lichaamsmaten systeem

Dit is Cun (spreek uit tsoen). Een Cun is de breedte van een duim ter hoogte van het gewricht tussen de beide kootjes. Drie Cun staat gelijk aan vier vingers. Iedereen is anders gebouwd dus je moet dit systeem flexibel toepassen.



Drukpunt nummersysteem

De drukpunten die zich op een meridiaan bevinden zijn genummerd. Voorafgaande aan het nummer wordt de meridiaan genoemd. Bijvoorbeeld long 1. Maar je hebt ook maag 1 enzovoort.

Huidanalyse

Uiterlijke kenmerken:

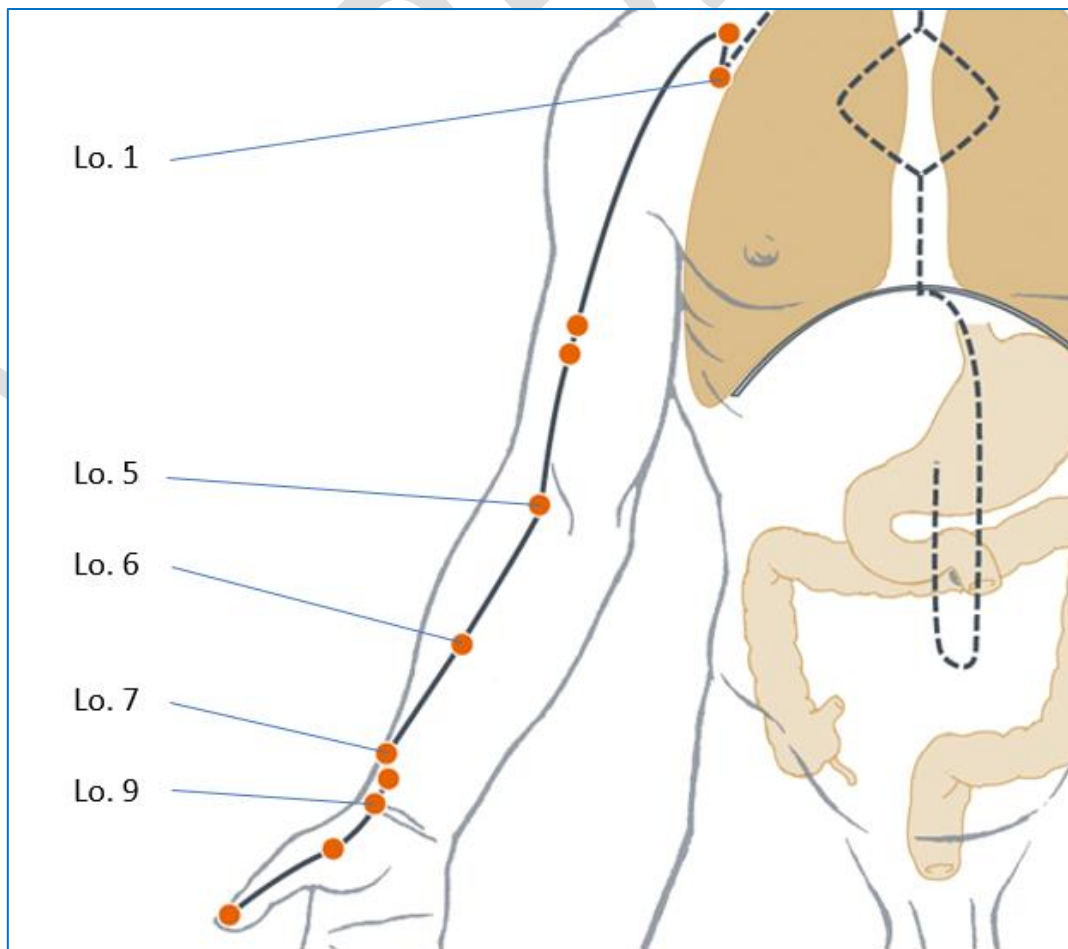
- Huidzones die een ongezonde indruk maken
- Droge ruwe plaatsen
- In de nabijheid van acne
- Roodheid
- Pigmentafzetting

Deze kenmerken verschaffen ons inzicht waar de drukpunten zich bevinden.

Fingerspitzengefühl

Het blindelings voelen van de drukpunten.

Drukpunten Long:



Drukpunt	Locatie	Eigenschappen/toepassing
Long 1	6 cun van de middenlijn 1 cun onder long 2 laterale zijde sleutelbeen	Lokaal: Roodheid Vochtwallen/oedeem Acne Overgevoelige huid Panniculose Bij alle Yang symptomen Versterking huidconditie
Long 5	Op de elleboogplooi aan de laterale zijde van de arm	Lokaal: chronisch eczeem Netelroos Roodheid Ontstekingen Perniosis Acne Hormonen Oedeem
Long 6	3 cun onder long 5 tegen de opperarm-spaakbeenspier aan	Lokaal: droge, vochtarme huid Vochtbalans Roodheid Hitte Hoofdhaarconditie
Long 7	1,5 cun boven de polsplooi Ter hoogte van het horlogebandje	Lokaal: droge, vochtarme huid Acute acne Acute huidproblemen Allergie Netelroos Droog eczeem Oedeem Ontstekingen Jeuk
Long 9	In het kuiltje boven de polsplooi tegen de duimmuis	Puberteitsacne Chronische huidproblemen Gevoelige huid

Hoofdstuk 16 Uitvoering van de oosterse massage

Voorbehandeling:

Je installeert je cliënt zodanig dat ze lekker en warm ligt. De onderbenen mogen absoluut niet gekruist zijn, zodat de energie op de juiste wijze kan stromen. Je reinigt de huid van vuil en vet alvorens je start met de massage.

Introductie (opbouw massage)

1. Met alle vingertoppen de hoofdhuid roterend masseren.



2. Vingertoppentapotements: korte tijd = Yang = activerend. Langere tijd = Yin = kalmerend.



3. Handpalmtechniek op de slapen, 5 seconden aanhouden.

