

KOU PA



Shiatsu

för välbefinnande
och balans

text Nenne Nestius foto Shutterstock

shiatsubehandling syftar i första hand till att:
öka kroppens självläkande förmåga
förebygger sjukdomar
öka välbefinnande, självinsikt och mental stabilitet
bidra till en bättre kroppsmedvetenhet

shiatsu betyder fingertryck och det är precis denna japanska massageform byggd på. Massagetechniken som används är anamma och har funnits länge inom österländska hälsovärlden. Under de senaste tusen åren har anmamassagen kompletterats med kinesiska medicinkunster och västerländsk medicin, och på grundutvecklades en ny behandlingsmetod som i början av 1900-talet fick namnet shiatsu. Nu har den funnits i hos oss i väst sedan för 30 år och intresset växer enligt Svenska Shiatsuförbundet.

Man kan säga att shiatsu både förebygger och läker, säger Seamus Conolly, universitetet i Leeds som nyligen avslutade en stor forskningsstudie om shiatsus effekter.

Studien framkom bland annat att 95 procent av de patienter som fått en behandling upplevde att de blivit mer avslappnade, 78 procent kände sig balanserade och dryga 70 procent ansåg sig ha mer energi – och detta efter bara en behandling. Nästan lika många, 63 procent kände en positiv känslomässig påverkan.

Shiatsun som är en mjuk och mycket lugn behandling utförs vanligen på

en mjuk madrass på golvet. Det rekommenderas att ha något skönt på sig under behandlingen, till exempel bekväma träningskläder.

Jag provar en shiatsubehandling på Yasuragi ute på Hasseludden och får först ligga på rygg, sedan sida och mage och terapeuten arbetar med tryck, lätta sträckningar och mjuka justeringar i ett dynamiskt flöde. Kroppen blir varm och jag känner snabbt att mina muskler börjar slappna av. Energin flödar genom kroppen av terapeuten beröring och det här är alltigenom en väldigt trevlig upplevelse för både kropp och själ. Shiatsun blir en egostund där batterierna laddas. På Yasuragi kostar en 50-minuters shiatsu 675 kronor på vardagar, en hundralapp mer på helger.

Min terapeut berättar att effekten gradvis blir djupare vid regelbundna besök.

Enligt den österländska hälsofilosofin mår vi som bäst om kroppens energier kan röra sig fritt i sin egen rytm och takt. Under en shiatsubehandling stimuleras energierna på olika sätt, samtidigt som kroppen slappnar av. I detta ljuvliga tillstånd har vi sedan möjlighet att hitta vår egen balans.

Utbilda dig till shiatsuterapeut?

Här finns skolor och utbildningar:

Axelsons Gymnastiska Institut, www.axelsons.se

Grön Glad Center, www.akuterapi.se/utbildn.htm

Shiatsuakademien, www.shiatsu.se

Svenska Shiatsuskolan, www.shiatsuskolan.se

Mariagårdens hälsocenter, tel. 08-96 73 50

Harmony Shiatsu Center i Ängelholm, www.harmonyshiatsu.se

Nordiskt näringscenter, www.naringscenter.se/utbildningar.htm

Om du vill hitta en terapeut i närheten, besök www.shiatsuforbundet.se