

After work

Stressade företagare behöver också varva ner emellanåt. Under nya vinjetten "after work" inspirerar vi till att prova lite annorlunda grepp för att finna nya krafter. Denna gång provar vi shiatsu.



Nyligen presenterades en forskningsstudie om shiatsu som genomförts vid Leeds universitet i Storbritannien. Massageformen visade sig göra gott både för hälsan (81 procent upplevde förbättrad hälsa), vara effektiv och ge bestående goda effekter. Vi slängde oss därför på den mjuka mattan på Hasseluddens spa och testade.

I shiatsun ligger man vanligen på golvet och behandlingen kan liknas vid en blandning mellan klassisk massage och akupressur. Trycket på spända, ömma punkter kändes sådär "got-ton" men samtidigt behagligt och effektivt. Liksom 95 procent av de som ingick i studien, kände vi oss mycket avkopplade redan efter en kort behandling.

I studien uppger över 90 procent av deltagarna att de fyllts av ny energi (vi håller med) samt blivit balanserade i kroppen (där håller vi också med). Studien visade också att över hälften sov bättre efter genomgången shiatsubehandling (något vi inte upplevde, vilket emellertid kan ha ett visst samband med pågående budgetarbete på jobbet).

Många svenska shiatsuterapeuter vill jobba heltid som egna företagare, men har svårt att få sina verksamheter att gå runt.

– Terapin är, trots Hans Axlessons (utsedd till Årets Företagare i Stockholms stad, red. anm.) insatser inom alternativmedicinen ännu ganska okänd. Vi önskar att fler stressade företagare valde att ta hand om sin hälsa med hjälp av shiatsu. Då skulle vi få både fler och ännu friskare företagare i landet, avslutar Mia Josjö, ordförande i Shiatsuförbundet.

Hitta din närmaste shiatsuterapeut på www.shiatsuforbundet.se