

# MINI-CURSUS SHIATSU-MASSAGE



Heb je stress voor een toets of te lang achter de computer gezeten voor een werkstuk? Dan kan het zijn dat je schouders en nek pijn doen en dat je 's nachts ligt te woelen in bed. Doe de mini-cursus Shiatsu-massage. En ontspan!

Als je hoofdpijn hebt of ongesteld bent, leg je vaak automatisch je hand op de plek waar het zeer doet. Vaak helpt dit al een beetje. Dat komt door de warmte en de aandacht die je hebt voor dat stukje van je lijf. Zo werkt het ook als iemand je

masseert. Aangeraakt worden kan goed zijn voor heel veel dingen. Misschien heeft een fysiotherapeut wel eens spieren in je nek of rug los gemasseerd? Of kriebelde je moeder zachtjes aan je voeten en kon je daarna rustig slapen?

*Puk (13) en haar vriendin Maite (14) demonstreren voorbeelden van shiatsu-massage om zelf mee aan de slag te gaan.*



64

HOE overleef ik ... mijn lichaam?



nr.1 februari/maart 2012

## Stromen

Veel massages zijn op je blote vel, vaak ook met olie. Maar er is ook een massage met de kleren aan: shiatsu (spreek uit: sjie-atsoe). Dat is een massagevorm uit Japan. Shiatsu-masseurs gebruiken hun duimen, ellebogen, handen en soms zelfs knieën bij het masseren. Zij geloven net als acupuncturisten dat punten in je lijf in verband staan met organen of spieren. Door op die punten te drukken ontstaat ontspanning en kan de energie weer gaan stromen.

*Wees voorzichtig met de polsen (niet te hard knijpen!)*

## Wandeling

Ingewikkeld? Nee, hoor! Je wandelt eigenlijk zachtjes over de rug van de ander. Let wel op dat je de botjes in het midden van de rug met rust laat. Dat zijn wervels en daar moet je voorzichtig mee zijn. Kom je knopen tegen (spieren die gespannen zijn)? Kietel dan extra met je grote teen 😊.

**Let op:** Niet iedereen is even lenig. Kijk en voel hoever de armen naar achteren kunnen.

## Hoog in de lucht

- ♥ Zet één voet in een hoek van 45 graden tegen de billen van degene die je masseert. Haar rug kan nu tegen jouw scheenbeen leunen.
- ♥ Pak de handen van de ander en til de armen omhoog. Vraag altijd even of de schouders niet te veel pijn doen.
- ♥ Hou je heupen zoveel mogelijk naar voren. Gebruik niet je spieren, maar je gewicht en je houding als je jezelf uitrekt en zo het bovenlichaam van de ander meeneemt.

*Helpt bij hoofdpijn en nekpijn*



*Goed tegen zenuwen!*



## Hand/ polsmassage

**Stap 1:** Pak de hand van de ander vast zoals op de foto.

**Stap 2:** Vouw de hand open als een bloem.

**Stap 3:** Zet je duimen op elkaar in de handpalm.

Druk nu zachtjes. Verplaats je duimen naar de pols, daar waar de hand begint en volg de horizontale lijntjes. Goed de hand ondersteunen.

Stap 1

Stap 2

Stap 3



Foto: Karin Wessellink • Fotografie: Gerlinde de Geus

nr.1



februari/maart 2012 HOE overleef ik ... mijn lichaam?

65

Helpt tegen piekeren



Ga door!  
Ga doóóó!



## Voetmassage

Zorg dat diegene die je masseert zo ligt dat haar knieën en enkels geen pijn doen.

**Stap 1:** Beweeg met je voeten op de onderkant van de voeten, als de kat die tegen je buik trappelt. Heel voorzichtig!

**Stap 2:** Gaat het goed? Zet dan je andere voet erbij (alleen doen als je je evenwicht goed kunt bewaren!).



Stap 1



Stap 2

## Snel ontspannen

Deze kun je zelfs op school onder tafel doen!

- ♥ Gebruik het zachte kussentje van je duim om te drukken.
- ♥ Zoek een plekje tegen het botje in je hand aan waaruit je wijsvinger is gegroeid. Soms voel je daar een klein bobbeltje.
- ♥ Begin zachtjes met masseren.
- ♥ Vergeet niet ook de andere hand te doen.



Goed tegen hoofdpijn



## TIP: Val je bijna in slaap?

Wrijf dan – terwijl je zit – over een plekje net onder je knie, op het zachte stukje aan de buitenkant van je scheenbeen (zo'n vier vingers onder je knie). Je zult merken dat je er weer wakker van wordt!

Met dank aan:  
[www.zenshiatsu.nl](http://www.zenshiatsu.nl)

66



HOE overleef ik ... mijn lichaam?



nr.1 februari/maart 2012