

SHIATSU4BALANCE

Natuurgeneeskundig therapeut
Geesterland 25
1645 RX Ursem
Tel: 06-41641468



26 september 2018

Shiatsu in geval van somberheid of andere negatieve emoties?

Ja, een goede massage en juist ook Shiatsu kan helpen bij somberheid en depressieve gevoelens. Ook bij allerlei andere gemoedstoestanden, denk aan spanningsklachten, woede, een kort lontje, snel geïrriteerd zijn, zorgen, piekeren, verdriet of angst kan Shiatsumassage goed werken.

Iedereen heeft tijdens zijn of haar leven, door verschillende oorzaken, wel eens een periode van somberheid, stress, of van niet lekker in zijn vel zitten, waarbij de bovenstaande gemoedstoestanden een rol kunnen spelen. Bij de een is dit heftiger dan bij de ander.

Wat te doen in geval van depressieve gevoelens of andere overheersende gemoedstoestanden?

Als de negatieve emoties lang aanhouden en teveel de boventoon gaan voeren, ga je over het algemeen als eerste naar de huisarts. Vervolgens zul je waarschijnlijk doorverwezen worden naar een psycholoog of andere hulpverlener. De betreffende hulpverlener zal dan kijken welke behandeling het beste bij jou past en wat je nodig hebt. Zo nodig worden er anti-depressiva voorgeschreven.

Uit onderzoek is echter gebleken, dat een goede massage vergelijkbare resultaten kan opleveren als psychotherapie. Met name met een massage in stilte, door een massage-therapeut waarmee de cliënt een goede therapeutrelatie heeft, worden goede resultaten geboekt.

Moyer, C.A., Rounds, J., & Hannum, J. (2008, May).

Een shiatsumassage is hier zeer geschikt voor.

Hoe werkt dit dan?

Lichaam en geest zijn zeer nauw met elkaar verbonden. Denk maar aan de buikpijn die je voelt als je zenuwachtig bent ergens voor.

Door een massage wordt dus niet alleen het lichaam behandeld, maar ook de geest. Dit is de holistische zienswijze.

Elke goede massage, zowel Shiatsu als een ander soort, heeft de volgende algemene positieve effecten in geval van depressieve gevoelens of andere overheersende emoties:

- Ontspanning: een massage helpt om stresshormonen zoals adrenaline en cortisol te reguleren en de spieren te ontspannen. Het bloed gaat weer stromen en de ademhaling wordt rustiger.
- Uit je hoofd naar je lichaam: minder piekeren meer voelen. Bij een depressie zit je vaak veel in je hoofd. Je hebt last van piekeren en malende gedachtes. Het voelt alsof het contact met je lichaam verbroken is. Door een massage ben je in staat weer te voelen, doordat de energie weer vrij door je hele lichaam kan stromen.
- Zelfacceptatie: door een massage wordt de aanmaak van ocytocine (het knuffelhormoon) door het lichaam bevorderd. Samen met de liefdevolle aanraking, zorgt dit ervoor dat je jezelf beter kunt accepteren zoals je bent.

Naast bovengenoemde effecten die elke goede massage heeft, is een energetische therapeutische massage, zoals bijvoorbeeld Shiatsu, gericht op specifieke klachten. Door een uitgebreide anamnese, pols-, hara- en tongdiagnose wordt gekeken waar er blokkades in het lichaam zitten en deze worden dan tijdens de massage opgeheven, waardoor de energie weer gaat stromen. Doordat de energie weer gaat stromen, ga je je langzamerhand weer minder futloos voelen, wordt moeheid minder en zul je het gevoel krijgen dat je weer kunt genieten van het leven.

Bovendien is het zo dat bij elk orgaan een bepaalde emotie hoort.

Zo hoort bij de long verdriet en bij de nier angst. Bij de lever horen woede, irritatie en stemmingswisselingen, bij het hart excessieve vreugde en bij de milt zorgen en piekeren.

De organen zijn verbonden met de meridianen (energiebanen) die door het hele lichaam lopen. Doordat bij een Shiatsumassage op specifieke meridianen gewerkt wordt, wordt er tijdens de massage aan de bij deze meridiaan behorende emotie gewerkt.

Tips

Als je goed voor jezelf zorgt en verschillende hulpbronnen tegelijk inzet, kun je je op een natuurlijke manier weer beter gaan voelen.

Denk naast een goede psycholoog en Shiatsu bijvoorbeeld aan:

- Genoeg buitenlucht: maak elke dag 2 of 3 korte wandelingen;
- Genoeg lichaamsbeweging: denk aan een sport of bijvoorbeeld dansles;
- Gezonde voeding: beperk suikers en alcohol;
- Genoeg ontspanning: maak tijd voor jezelf, mediteer of ga op yoga;
- Genoeg nachtrust: ga elke avond op tijd naar bed en zorg voor een vast slaapritueel zodat je lichaam weet wanneer het tijd is om te gaan slapen;

- Goede ademhaling: adem diep en niet te vaak per minuut (er bestaan zelfs ademtherapeuten, je staat er versteld van wat een verkeerde ademhaling teweeg kan brengen);
- Een positieve mindset: schrijf positieve affirmaties voor jezelf op die je elke dag een paar keer tegen jezelf zegt. Je mindset zal hierdoor zeker veranderen.

Herken je jezelf bij het lezen van dit artikel?

Graag nodig ik je dan uit om eens een Shiatsu-massage te proberen.

Shiatsu is een geweldige alternatieve geneeswijze. Zowel de hoofdklacht als allerlei nevenklachten worden aangepakt. Daarnaast worden er meestal oefeningen meegegeven en, indien nodig, tips gegeven op het gebied van voeding. Bovendien is een Shiatsu-massage ook nog een fijne ontspannende ervaring.

Tot slot wordt een Shiatsu-massage in de meeste gevallen (deels) vergoed door je zorgverzekeraar, afhankelijk van je aanvullende verzekering, waar alternatieve geneeswijzen onder vallen.

Heb je vragen of wil je een afspraak maken: wees welkom!

Je kunt mij telefonisch bereiken op 06-41641468 of via de e-mail via info@shiatsu4balance.nl

Mijn website: www.shiatsu4balance.nl

Graag tot ziens!

Bronnen:

Moyer, C.A., Rounds, J., & Hannum, J. (2008, May). The Non-Talking Cure: Massage Therapy's Psychotherapeutic Effects are Associated with Therapeutic Bond Poster presented at the 20th Annual Convention of the Association for Psychological Science.

IT'S ALL A QUESTION OF BALANCE ...

