

# Definition av Shiatsu

## Fastställt av European Shiatsu Federation

Shiatsu utgör en självständig och naturlig metod för fysisk beröring som främjar människors hälsa och bidrar till välbefinnande och personlig utveckling. Den tillämpas med hjälp av specifika tekniker med tryck genom fingrar, handflator, armbågar och knän samt öppningsrörelser och stretchtekniker.

### Filosofisk bakgrund

Shiatsu har sina rötter i Japan och i det holistiska perspektivet om liv och hälsa. Den är baserad på urgamla österländska filosofier och integrerar västerländska idéer om hälsofrämjande enligt Världshälsoorganisationens riktlinjer.

### Syfte

Syftet med shiatsu är att balansera människans energisystem; genom behandling stimulerar och stödjer man kroppens naturliga självreglerande processer.

Behandling ger en förebyggande effekt och bibehåller god hälsa. Det stödjer ytterligare processer som självmedvetenhet, eget ansvar och personlig utveckling, vilka alla ökar välbefinnandet. Shiatsu är en hälsofrämjande metod som stödjer utvecklingen av en ny holistisk förståelse av hälsa.

### Princip

Shiatsu balanserar fysiska, psykiska, emotionella och energetiska tillstånd. Genom noggranna beröringstekniker och omsorgsfulla observationer samt verbal kommunikation uppmärksammas klientens tillstånd.

### Tillämpning

Shiatsuterapeuter arbetar i olika tillämpningsområden såsom hälsofrämjande, wellness, friskvård, coaching, stresshantering och som kompletterande behandling.

### Forskning inom Shiatsu

Forskningen om shiatsu är något begränsad men det har tillkommit utökad forskning på senare år.

Klienter och terapeuter upplever generella positiva effekter, till exempel förbättring av symtom, avslappning, bättre sömn samt bättre kroppshållning och rörlighet (Long & Mackay 2003, Cheesman, Christian & Creswell 2001).

I en observationsstudie baserat på 948 klienter som mottagit shiatsu från 85 shiatsuterapeuter i tre länder (Österrike, Spanien och Storbritannien), kom man fram till att shiatsu kan vara till

nytta för att upprätthålla och förbättra hälsan. (Long, 2008)

Man har även studerat negativa reaktioner och få biverkningar påträffades, vilket indikerar att shiatsu är en säker terapi (Long, Esmonde & Connolly 2009).

### **Studier**

Cheesman, S., Christian, R., & Cresswell, J. (2001). Exploring the value of shiatsu in palliative care day services. *International Journal of Palliative Nursing*, 7(5), 234-239.

Long, A. F. (2008). The effectiveness of shiatsu: findings from a cross-European, prospective observational study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 14(8), 921-930.

Long, A. F., Esmonde, L., & Connolly, S. (2009). A typology of negative responses: A case study of shiatsu. *Complementary Therapies in Medicine*, 17(3), 168-175.

Long, A. F., & Mackay, H. C. (2003). The effects of shiatsu: findings from a two-country exploratory study. *The Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 9(4), 539-547.

Robinson, N., Lorenc, A., & Liao, X. (2011). The evidence for Shiatsu: a systematic review of Shiatsu and acupuncture. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 11(1), 88.