



Shiatsu-Praktijk Marijke Hemminga  
Kinkerstraat 297 C  
1053 ET Amsterdam  
tel. 020 - 616 04 38  
[www.shiatsu-therapie-amsterdam.nl](http://www.shiatsu-therapie-amsterdam.nl)

## SHIATSU - THERAPIE

Shiatsu is een vorm van Japanse manuele therapie. Shiatsu is ontstaan uit de eeuwenoude Chinese geneeskunst.

Shiatsu betekent letterlijk 'vingerdruk'.

In ons lichaam bestaat een netwerk van meridianen oftewel energiebanen. Deze staan in verband met het functioneren van onze inwendige organen en met de verdeling van onze totale energie.

## KLACHTEN & BLOKKADES

Shiatsu heeft een helende werking op lichaam en geest. Bij klachten als rugpijn, nek- en schouderpijn, hoofdpijn, darmklachten, slaapproblemen, vermoeidheid, stress, etc., geeft shiatsu verlichting en ontspanning. De energie kan weer vrij door het lichaam stromen.

Shiatsu heeft ook een preventieve werking. De balans tussen lichaam en geest wordt in stand gehouden, waardoor ziekte voorkomen wordt.

## WERKWIJZE

Bij het begin van een behandeling spoort de shiatsutherapeut de energetische verstoringen in het lichaam op, waarbij een diagnose wordt gesteld. Vervolgens worden met een gerichte behandeling deze verstoringen aangepakt. Dat doet de shiatsutherapeut door druk uit te oefenen met vingers, duimen of handpalmen op de meridianen (energiebanen) in ons lichaam waarin blokkades zijn ontstaan. Door mobilisatie kunnen ook blokkades in de gewrichten worden behandeld en opgeheven.

## Praktische gegevens

Een shiatsubehandeling duurt ± 1 uur en vindt plaats op een katoenen matras (futon) op de grond. Tijdens de behandeling is gemakkelijke, loszittende kleding noodzakelijk.

Voor het maken van een afspraak of voor meer informatie:  
tel. 020 - 616 04 38  
[www.shiatsu-therapie-amsterdam.nl](http://www.shiatsu-therapie-amsterdam.nl)

Shiatsupraktijk Marijke Hemminga  
Kinkerstraat 297 C  
1053 ET Amsterdam

*Gediplomeerd IOKAI-Shiatsutherapeute.  
Lid V.I.S., registratie bij SRBAG en TBNG.*