

BELGISCHE SHIATSU FEDERATIE
FÉDÉRATION BELGE DE SHIATSU

Persdossier 23 februari 2025 – de dag van SHIATSU

Welkom op de Shiatsudag, de dag van shiatsu!
Thema: “Iedereen Shiatsu: Stromen in gezondheid en welzijn”

Locatie van het evenement
Onze-Lieve-Vrouw van Vogelzang,
Franciscanenlaan 3a,
1150 Brussel (Sint-Pieters-Woluwe).

We vieren ons 30-jarig jubileum met een groot feest op 23 februari: Kom en **ervaar de voordelen** van een shiatsu-sessie, neem deel aan **conferenties**, Shiatsu **initiatieworkshops**, en meer... Leer enkele eenvoudige Shiatsu-technieken om je algemene welbevinden te verbeteren.

Wat is shiatsu?

Letterlijk betekent shiatsu "**vinger (shi) druk (atsu)**". Shiatsu, dat sinds het midden van de 20e eeuw in Japan is ontwikkeld, wordt op de grond, op een futon uitgevoerd. De ontvanger draagt losse kledij. In een shiatsu-sessie worden drukpunten behandeld maar er zijn ook strekkingen, rotaties en mobilisaties. Een sessie duurt doorgaans tussen de 50 en 60 minuten. Door druk uit te oefenen op de acupunctuurpunten stimuleert de behandelaar **de energiestroom** ("ki"). Hij helpt de cliënt om de eigen bronnen aan te spreken om tot een nieuw evenwicht te komen.

Shiatsu is een **holistische praktijk**: het houdt rekening met de mens in zijn geheel (lichaam, geest, emoties) en vermijdt het opdelen in systemen en organen.



Het versterken van het natuurlijke zelfherstellend vermogen

Cliënten kiezen voor shiatsu om hun lichaam en geest in een optimale staat van gezondheid te houden (preventieve welzijnsrol) en te voorkomen dat klachten of aandoeningen ontstaan die medische behandeling vereisen. Daarnaast kiezen cliënten voor shiatsu om bestaande klachten te verlichten en hun levenskwaliteit te verbeteren (curatieve rol).

Shiatsu vervangt in geen geval een medische behandeling, maar kan deze ondersteunen, bijvoorbeeld door de bijwerkingen van medische behandelingen te verlichten.

Een steeds beter aangetoonde effectiviteit

Shiatsu, afkomstig uit de oosterse cultuur, is niet onderzocht volgens de normen van Evidence Based Medicine. De aard van de behandeling is niet verenigbaar met de regels die gelden voor westerse wetenschappelijke studies (vergelijkende studies versus placebo).

Toch tonen steeds meer onderzoeken de effectiviteit van shiatsu aan bij een groeiend aantal aandoeningen. Zo vermeldt een recente literatuurstudie van de Belgische Shiatsu Federatie **veelbelovende resultaten op diverse gebieden**: vermindering van chronische pijn (met name bij lage rugpijn en fibromyalgie), vermindering van bijwerkingen van kankerbehandelingen, geestelijke gezondheid, enz.

https://www.shiatsu.be/images/statuten-regelementen/221103_Shiatsu_wetenschappelijke_studies.pdf

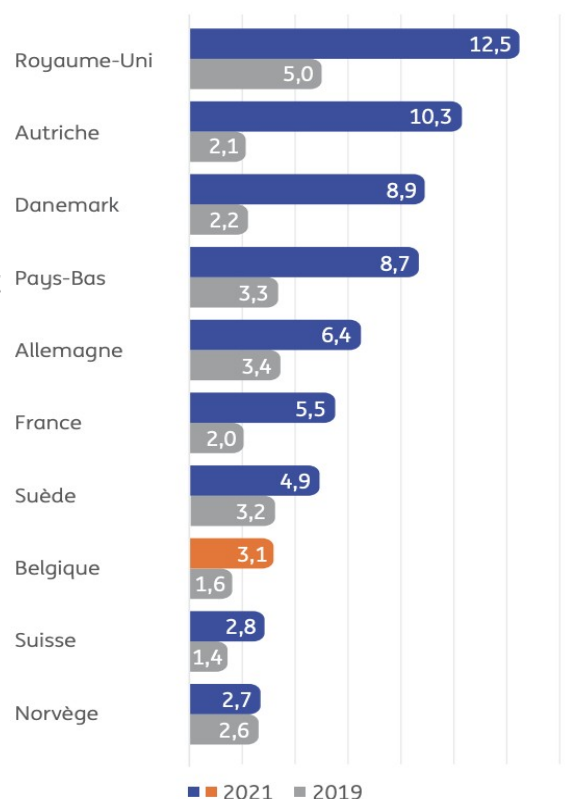
België investeert te weinig in preventie

Het onlangs gepresenteerde rapport Health-prospecting 2024 documenteert dit: in vergelijking met andere OESO-landen investeert België te weinig in preventie: slechts 3,1% van de uitgaven voor gezondheidszorg. Als gevolg hiervan blijft de vermijdbare sterfte door preventie hoog en overstijgt deze vaak de gemiddelden binnen de Europese Unie.

En toch: "Door meer te investeren in preventie is het mogelijk om de langetermijnkosten van gezondheidszorg te verminderen, terwijl de levenskwaliteit van individuen verbetert."

<https://assets.ing.com/m/6c025587366e7ae4/original/Health-Prospecting-2024-FR.pdf>

Part des dépenses consacrées à la prévention dans les dépenses de santé courantes, 2019 et 2021 (%)



Source : OECD Health Statistics 2023

Shiatsu wordt steeds vaker gebruikt in België

Binnen de complementaire zorg neemt shiatsu een steeds belangrijkere plaats in. Uit een enquête van de Belgische Shiatsu Federatie blijkt dat **1,6% van de Belgische bevolking in de afgelopen 10 jaar minstens één keer gebruik heeft gemaakt van shiatsu.**

Voor verdere informatie over de Shiatsudag en het programma zie
www.shiatsu.be

Contact:

Mieke Praet, Coördinatrice Shiatsudag

Olivier de Stexhe, Directeur BSF – odestexhe@yahoo.fr – 0478 377 143



Opgericht in 1994 viert de Belgische Shiatsu Federatie (BSF) dit jaar haar 30-jarig bestaan. De federatie speelt een belangrijke rol in de groei en professionalisering van shiatsu in België. Ze vertegenwoordigt 17 opleidingsscholen en bijna 300 aangesloten leden. De website van de BSF biedt een overzicht van aangesloten beoefenaars, geografisch ingedeeld, en van de opleidingsscholen: <https://www.shiatsu.be/nl/beoefenaars/shiatsu-beoefenaars>