

Shiatsu: De Klassieke Geneeswijze

- oorsprong en ontwikkeling van een Japanse therapie -
door Alan Nash

Vanaf de vroegst bekende benadering van ziekte en gezondheid, ca. 6000 jaar geleden, tot aan de moderne vorm heeft de klassieke Shiatsu zich in Japan ontwikkeld door begrijpen, wijsheid, vaardigheid en praktische toepassing. Wat maakt het zo interessant voor de Westerse wereld in de 20^e eeuw? Alan Nash heeft gedurende de laatste zeventien jaar onderricht ontvangen van Indiase en Japanse leraren en legt uit waarom de klassieke benadering zoveel meer te bieden heeft dan de, uit boekjes bijeengesprokkelde, symptomatische behandeling.

Volgens de Japanse overlevering was de eerste Japanse Keizer (JIMMU) een afstammeling van de zonnegodin (ca. 660 v. C.). Japan werd door de Chinese cultuur beïnvloed door wederzijds contact in Korea gedurende de eerste vier eeuwen van onze jaartelling; in deze tijd nam Japan het Chinese schrift over (ca. 400 n. C.). In de tijd van de grote Taika hervormingen (ca. 552 n. C.) namen de Japanners het boeddhisme aan. Dit bracht een blijvende verandering teweeg in de Japanse sociale en politieke structuren. Ook het Christendom werd door de Portugezen omstreeks deze tijd geïntroduceerd maar dit werd door de Shoguns in 1603 verboden. Het is interessant dat de Shogun regering in de Edo-periode als sociale maatregel blinden voorschreef het beroep van masseur en acupuncturist uit te oefenen. In die tijd werd anma (massage) gezien als een weinig hoogstaand beroep. De Shoguns werden gesteund door de machtige boeddhistische sekten van die tijd. Het is dan ook geen wonder dan de Christelijke Portugezen niet in staat waren hun basis in Japan te handhaven.

Andere invloeden op de Japanse cultuur en geneeskunde kwamen indirect via Tibet het land binnen, waar de ontwikkeling, vooral de kruidengeneeskunde, nog verder was voortgeschreden dan in China. De Japanners zijn altijd in staat de geweest de beste ideeën uit andere culturen over te nemen, te ontwikkelen en steeds verder te vervolmaken door hun ijver en gedisciplineerdheid. Doordat de geschreven taal van China en Japan zo op elkaar leken (en dat is nog steeds zo) was het niet moeilijk de Chinese medische wijsheid te begrijpen en verder te ontwikkelen. Met de introductie van de Westerse medische inzichten in de laatste honderd jaar werden de klassieke medische werkwijze en wijsheid door politieke druk naar de achtergrond gedrongen. Maar sinds ongeveer twintig jaar wordt de klassieke aanpak weer geaccepteerd binnen het Japanse medische systeem en langzaam wordt zij ook in het westen erkend.

Dit is niet zo verwonderlijk als men bedenkt dat in deze tijd van vervuiling en twijfel over wat gezond(heid) is, ook leken steeds meer geïnteresseerd raken in manieren om ziekte te voorkomen in plaats van ze achteraf te bestrijden. Nu de gezondheidsgraad in onze westerse samenleving zover is gedaald dat de zorg voor de volksgezondheid zich voor grote problemen geplaatst ziet, gaat men beproefde en vertrouwde methoden uit andere culturen toepassen, zowel om hun preventieve waarde als om hun genezende werking. In Amerika en West-Europa heeft de klassieke Shiatsu-therapie een stevige basis gekregen en geniet aan groeiende populariteit. We kunnen veilig aannemen dat dit veroorzaakt wordt door de resultaten die door deze behandelingswijze bereikt worden.

De oosterse benadering

Eén van de belangrijkste feiten van shiatsu is, dat er absoluut geen apparatuur nodig is om de theorie en de helende kracht ervan te leren of toe te passen. Mensen in India, Tibet, China EN Japan hebben door observatie gedurende duizenden jaren geleerd dat pijn iemand automatisch ertoe brengt de pijnlijke plaats aan te raken of te wrijven. Zij merkten ook op dat toepassing van kou of warmte invloed heeft op het welbevinden van iemand die pijn lijdt. Zij namen ook de lichamelijke en psychische veranderingen waar, die optreden in de verschillende ontwikkelingsfasen van de mens. Omdat deze zaken belangrijk werden gevonden, werden ze op schrift gesteld. Er werden vele aantekeningen en diagrammen bij gemaakt, die men als zeer waardevol beschouwde.

Door de eeuwen heen werd de aldus verkregen kennis in kloosters bewaard en overgeleverd en door rondreizende monniken, die van deze zaken verstand hadden, verspreid. Uiteindelijk werden de meest waardevolle teksten verzameld en in China als boek uitgegeven; het *Boek van de Gele Keizer*, volgens overlevering ongeveer in het jaar 2500 v. C. Dit meesterwerk, dat door velen nog steeds als legendarisch beschouwd wordt, bevat de grondslagen van de filosofie en wijsheid van de Oosterse geneeskunde. Ondanks alle tegengestelde meningen van de historici over het al dan niet bestaan van de gele keizer is zijn plaats in de hiërarchie van de Chinese goden stevig verankerd. Het boek *Nei Ching Su Wen* (Klassieke verhandeling over interne geneeskunde) wordt aan de Gele Keizer toegeschreven en wordt beschouwd als het oudste medische boek dat ooit is samengesteld. De oosterse benadering verschilt fundamenteel van de westerse, mede omdat men slechts twee basiskrachten kent binnen het Ene Universum. Deze twee krachten komen voort uit 'het Ene' of *Tao*. Zij werken elkaar niet tegen maar vullen elkaar aan. De krachten zijn noch goed, noch slecht en kunnen niet los van elkaar bestaan. Zij worden *yin* en *yang* genoemd. Letterlijk vertaald resp. de schaduwzijde en de zonzijde van de heuvel. In de klassieke benadering van Shiatsu kennen de Japanners *kyo* (yin) en *Jitsu* (yang). Deze twee woorden en

hun betekenis vormen de basis voor een goede oosterse benadering bij de praktische toepassing van shiatsu. De vitale levensenergie, die het bestaan van deze twee relatieve krachten mogelijk maakt, wordt *ki* ('Chi' in het Chinees) genoemd. Deze energie is niet meetbaar, maar wel waar te nemen door de uitwerking ervan. Vergelijk een meridiaan (is: een energiebaan) in het lichaam met een gewone elektriciteitsdraad. De elektriciteit is niet zichtbaar, maar je krijgt wel een schol als je de draad vastpakt. Iemand waarvan gezegd wordt dat hij een goede *ki* heeft, heeft een sterke, goede constitutie.

De vier 'shins'

In westerse boeken over acupunctuur worden lijsten afgedrukt waarop af te lezen is op welke punten men moet drukken om symptomen van pijn te verzachten. Als gebruik wordt gemaakt van de oosterse (hier Japanse) benadering, gebaseerd op de Chinese methode van diagnostiek, dan zijn er vier duidelijk omschreven onderdelen in het stellen van een diagnose, die opgenomen zijn in de klassieke shiatsu behandeling. Dit zijn: *bo-shin*: observatie, *bun-shin*: luisteren, *mon-shin*: vragen stellen en *setsu-shin*: aanraking. Bij de Chinese benadering vindt de acupuncturist dat het belangrijkste deel van de aanraking de polsdiagnose is, teneinde het Yin/Yang-evenwicht op te sporen in de organen en meridianen. De klassieke Japanse Shiatsu-therapeut daarentegen zal zeggen dat 'aanraking' of 'setsu-shin' betekent, dat je de Yin/Yang-balans probeert te voelen via de *hara*. *Hara* is voor Japanners, wat voor ons de persoonlijk, karakter of de natuur van iemand is. De positie van de *hara* wordt echter niet in het hart, hoofd of pols gevonden, maar ligt in de buik. Zij kan omschreven worden als het gebied dat omsloten wordt door de ribbenboog en de beenderen van het bekken. *Observatie* van een patient begint zodra zij/hij de kamer binnenkomt. De kleur van de huid, stand van de ogen, afmetingen van de oorlelletjes en de symmetrie van het gelaat zijn een paar van de belangrijke factoren, die in dit deel van de diagnose bezien en geïnterpreteerd worden. Dan komt *luisteren*. De stem en de toonhoogte, alsook de manier van spreken over de diverse onderwerpen, dragen allen bij aan het beeld dat door de therapeut wordt opgebouwd. Hierna komt *vragen*, dat gelijk is aan onze westerse aanpak. De therapeut zal nu vragen stellen over de geschiedenis van de patient, over pijn en operaties, medicijngebruik, voedingspatroon, slaapgewoonten, urine en ontlasting. De antwoorden op deze vragen vallen weer in de categorieën *bo-shin* en *bun-shin*. Ten slotte wordt de patient in een ontspannen sfeer benaderd met de belangrijkste van de vier shins: *setsu-shin* (aanraking). Nu komen zowel begrip en innerlijke rust, als medeleven en sympathie van de therapeut aan de orde. Het is bekend, dat het lichaam veel dingen kan 'vertellen', die de eigenaar ervan onbekend zijn. De Shiatsu-therapeut moet nu door zijn kunst, en dit is

echt *kunst*, het lichaam aan moedigen tegen hem 'spreken' in antwoord op zijn aanraking. De *hara* is de plaats waar de therapeut een hand als vast steunpunt plaatst (Yin), terwijl hij met zijn andere hand (Yang) de bekende delen van de *hara* onderzoekt om vast te stellen waar te veel of te weinig activiteit is. Deze delen van de *hara* zijn onderverdeeld in Kyo (Yin) - en Jitsu (Yang)-gebieden.

Alleen als de therapeut zelf zich concentreert op luisteren naar de echo in zijn *hara* kan hij, in combinatie met de reeds verkregen feiten van de eerste drie shins, de hoedanigheden van deze delen van de *hara* vaststellen.

De levensecho en de vijf elementen

Bij de klassieke methode van diagnostiek zullen de Shiatsu-therapeuten, evenals de Chinese en Koreaanse acupuncturisten en kruidengeneeskundigen, hun eigen bevindingen proberen onder te brengen in de cycli of tabellen van de vijf elementen. Ik geef een eenvoudig voorbeeld om deze werkwijze duidelijk te maken. Allereerst moet gekeken worden naar het diagram van de cyclus der vijf elementen (zie schema). De buitenste pijlen op het pentagram de reeks van sedatie (is: tot rust brengen). Een patiënt met *kyo*-nieren en een *jitsu*-hart zou zich slap en koud in rug en benen (kunnen) voelen en last kunnen hebben van hartritme stoornissen en een gevoel van beklemming of zwaarte op de borst. Bij gebruikmaking van de *setsu-shin*-benadering van de *hara* zal dit bevestigd kunnen worden, doordat er een diep verborgen (= *kyo*) pijn in de nierstreek en een harde, te warme, weerstand (= *jitsu*) in de hartstreek worden gevoeld. Vervolgens kijken we nu naar de cyclus van de vijf elementen, die ons op het spoor brengt wat te doen volgens de klassieke Shiatsu *setsu-shin*: zacht het (*kyo*)-niergebied stimuleren en daardoor automatisch het niet doorstromende teveel aan energie (*jitsu*) in de hartstreek sederen, zodat een nieuw evenwicht bereikt wordt. De praktische toepassing van Shiatsu is nooit te reduceren tot een systeem van drukken op acupuncten (de zogenaamde *tsubo*'s) om 'volgens het boekje' een resultaat te bereiken. Het is veeleer een methode van manipulatie of manuele therapie; door de handen wordt druk uitgeoefend op de meridianen en op punten die in de acupunctuur bekend zijn. Bij de toepassing van Shiatsu is de ontwikkeling van de intuïtie echter noodzakelijk, daarom zullen er ook altijd drukpunten en gebieden gebruikt worden die zelfs in de beste beschrijvingen van acupunctuur niet terug te vinden zijn. Om een voorbeeld te geven: de kaart van meridianen, gemaakt door de recent overleden meester SHIZUTO MASUNAGA, laat duidelijk twaalf meridianen zien, die door armen en benen lopen en waarvan ik uit ervaring weet dat ze bestaan, terwijl er in alle acupunctuurhandboeken en -kaarten maar zes in armen en benen aangegeven worden. Masunaga's methode wordt bestudeerd en toegepast door klassieke Shiatsu-therapeuten in het Westen en zijn techniek om het lichaam te strekken of te manipuleren om zowel de

meridianen te vinden als te strekken wordt ook door bekende leraren als MICHU KUSHI en WATARU OHASHI in Amerika en Engeland hoog gehouden. Allereerst is het nodig dat de *levensecho* zowel door de patiënt als door de therapeut gevoeld wordt in een sfeer van eenheid en harmonie: de patiënt moet zich kunnen ontspannen zodat diens lichaam zijn 'verhaal' aan de handen en aan de *hara* van de therapeut duidelijk kan maken. Daarna is het niet zo moeilijk om de gebieden van kou en warmte, van leegte en volheid vast te stellen, stimulatie of sedatie toe te passen en verstoringen in de energiebalans van de patiënt te herstellen. De patiënt kan tijdens de behandeling zelf ervaren wat er met haar/hem gebeurt. Het principe van *stimulatie* en *sedatie* houdt in dat een zwak *kyo*-gebied wordt gestimuleerd en een vol of over-actief *jitsu*-gebied wordt gesedeerd. Sedatie vereist stevige druk, waarbij de therapeut vanuit zijn *hara* z'n lichaamsgewicht gebruikt. Dit kan nogal pijnlijk zijn. Beter is het - en hierbij zullen zich kunnen en meesterschap van de therapeut prachtig kunnen tonen - om de zwakke *kyo*-plek te vinden en te stimuleren. Dit vereist een rustige, gevende, en warme hand of vingers, die de zwakke plek vasthouden tot gevoeld wordt dat deze 'gevuld' wordt. De voldoening van deze werkwijze is tweevoudig: ten eerste hoeft de therapeut niet het uiterste te vergen van zijn handen en polsen als hij worstelt met een over-actief, stevig weerstand biedend gebied en ten tweede zal de patiënt, als een zwak *kyo*-gebied wordt vastgehouden en gestimuleerd, automatisch zelf het overactieve, tegenstribbelende *jitsu*-gebied sederen. De patiënt zal dankbaar zijn dat er geen agressieve pijnlijke behandeling nodig was. Zowel patiënt als therapeut profiteert van de sfeer van warmte en vertrouwen die door deze werkwijze wordt opgebouwd. Ik heb zelf op deze wijze veel therapeuten uit verschillende disciplines behandeld; daardoor is de doeltreffende werking mij des te duidelijker gebleken.

Het belang van Setsu-shin: aanraking

Het Japanse Ministerie van Gezondheid en Welzijnzorg definieert als volgt: 'Shiatsu-therapie is een vorm van manuele therapie, waarbij met behulp van duimen, vingers en handpalmen druk op de menselijke huid wordt uitgeoefend teneinde een slecht functioneren van de inwendige organen te corrigeren, de gezondheid te bevorderen en te handhaven en bepaalde ziekten te behandelen; hierbij wordt geen gebruik gemaakt van enig instrument, mechanisch of anderszins. 'Hoe zou dit kunnen zonder de invoelende aanraking?

De oorspronkelijke (of oude) Japanse massage wordt *Anma* genoemd. Diagnose en behandeling van de *hara* heten *Ampuku*. Honderdvijftig jaar geleden schreef SHINSAI OTA een boek over *Ampuku shiatsu*, waarbij hij benadrukte dat oprechte, eenvoudige Shiatsu veel beter is dan de alleen op

techniek gerichte, 'professionele' Shiatsu. In 1977 schreef S. Masunaga: 'Zolang *setsu-shin* wordt benadrukt toegepast zal Shiatsu niet gereduceerd worden tot alleen maar een plezierige vorm van massage.' Klassieke Chinese teksten geven aan dat de balans tussen Yin en Yang eerst door aanraking gevoeld moet worden in de meridianen alvorens *acupunctuur* of *moxibustie* (verwarming van acupunctuurpunten met smeulende kruiden) toegepast mogen worden. Na deze behandeling wordt de aanraking herhaald, omdat dit betere resultaten oplevert.

De moderne acupunctuurtechniek maakt geen gebruik van *setsu-shin* en daarom zijn er meer naalden nodig om het verlangde resultaat te bereiken. De meester van de oosterse geneeskunde, YODOU YOSHIMASU, zei eens: 'Hara is de bron van *ki*-energie. Alle ziekten vinden hier hun oorsprong en daarom kun je alles te weten komen door in dit gebied je diagnose te stellen.' S. Masunaga maakt het duidelijk als geen ander: 'Volgens de Yin/Yangfilosofie is Yin het stille en onbeweeglijke, terwijl Yang oppervlakte en activiteit is. De symptomen die aan de oppervlakte verschijnen zijn Yang, terwijl de wortel van de ziekte, die diep verborgen ligt, Yin is. Als je de wortel van de ziekte, die moeilijk te vinden is, niet aanpakt zal de ziekte niet genezen kunnen worden. Om mijn standpunt duidelijk te maken geef ik als voorbeeld gras. Gras groeit boven de grond en is Yang. De wortels onder de aarde zijn Yin. Het is makkelijk om dat deel dat boven de grond groeit te vinden, maar lastig om het deel in de grond op te sporen. Hoe vaak je het gras ook maait, het groeit vroeg of laat weer aan, tenzij je de wortels uittrekt.'