

Nederlandse vertaling artikel Alan Nash over angst voor het International Shiatsu Congress 2007 van de International Shiatsu Society in Kiental. Te downloaden op www.shiatsu.nl onder 'nieuws'.

De vier klassieke diagnose methoden:

- Observatie - Bo Shin
- Interview - Mon Shin
- Luisteren en Ruiken - Bun Shin
- Aanraken - Setsu Shin

Het is mijn ervaring dat deze klassieke benaderingen op verschillende niveaus worden begrepen en toegepast. Afhankelijk van de ervaring en de manier van toepassen door therapeuten, kunnen deze niveaus variëren van simpele tekstboekinzichten tot meer intieme niveaus van het begrijpen van "Ki" patronen, wat onlosmakelijk verbonden is met bewustzijn. Een groot woord waar verderop in dit artikel dieper op zal worden ingegaan.

Omdat angst een groot aantal bekende symptoomdefinities omvat (bijv. claustrofobie), is het nodig om door te kunnen dringen in de meer fundamentele niveaus van angst in mensen, die vaak bedekt worden of verlegd zijn naar symptomen die de onderliggende oorzaken of patronen maskeren. Het zal niet altijd een logische benadering zijn, zoals het zoeken naar een disbalans van Nier-Ki of een deficiënt Hart-Yin en deze symptomen behandelen met klassieke punten, alhoewel deze punten wel kunnen bijdragen aan het verminderen van de ernst van de symptomen. Op deze manier zullen een niet altijd simpel interview (Mon Shin), gevolgd door Diagnose ("Hara" of "Tong") en het toepassen van Shiatsu (Setsu Shin) niet altijd de onderliggende psychologische en/of emotionele oorzaken van angst laten zien.

Bo Shin kijkt verder dan de woorden of de antwoorden, het kijkt door een persoon heen met een Yin attitude van interne stilte, die de therapeut in staat stelt om de diepere gevoelens van een cliënt te kunnen onderscheiden.

Mon Shin neemt een speciale plek in in de wereld van Shiatsu. Het is de manier waarop we reageren met communicatie, herkenning en inzicht in onze verbale en expressieve communicatie met een cliënt.

Bun Shin luistert goed naar de ondertonen en intonatie van de stem en waar het vandaan komt in het lichaam tijdens het reageren op bepaalde vragen en tijdens makkelijke conversaties. Een therapeut kan zo een heel goed beeld krijgen wat een enorme hoeveelheid aan informatie geeft.

Vanzelfsprekend raakt Setsu Shin letterlijk het zwaarste orgaan van het menselijk lichaam: de huid, wat dieper gaat dan de meesten van ons denken.

Met de accurate gevoelens, voortgekomen uit de combinatie van deze technieken, krijgen onze mogelijkheden een bijna magische kwaliteit die zich uitbreid en ons inspireert en de "Ki" beweging die daar uit voortkomt heeft vele, bijna wonderlijke effecten.

Het is erg moeilijk om toegang te krijgen tot de onderliggende oorzaken van angst en om ze te plaatsen in een makkelijk te aanvaarden structuur van analyse, wat normaal gesproken wordt aanbevolen in teksten in verschillende boeken. Ik heb het hier over angsten die gedrags- of attitudeveranderingen veroorzaken die het "normale" dagelijks leven van mensen verstoren. Dit zijn het soort verstoringen waarvoor Tibetaanse Psychiatrie vaak wordt aanbevolen. Gelukkig houden de Tibetanen geen monopolie over hun benaderingsmethodes. Dus door studie, werk en ervaring kunnen we in het Westen onze **moed** (prowess) ontwikkelen om het penetratievermogen te bereiken dat we nodig hebben om "Ki"-patronen te veranderen of de gezonde "Ki"- patronen te herstellen van mensen die worstelen met angsten die niet makkelijk kunnen worden uitgedrukt.

De Oxford dictionary of English definieert angst op de volgende manier:

Angst:

1. paniek of verdriet veroorzaakt door een gevoel van aankomend gevaar, pijn, etc;
2. een staat van alarm;
3. vrees of ontzag (zoals bij hoogtevrees);
4. onrust;
5. voorspellen of verwachten met ongemak of spijt;
6. bang zijn voor iets verschrikkelijks of gruwelijks;

Een typisch alledaags voorbeeld van iets dat regelmatig voorkomt in familiesituaties is wanneer kinderen onverwerkte gevoelens van verantwoordelijkheid en schuld ontwikkelen wanneer hun ouders niet tevreden zijn. Dit is ook het moment om de hoeveelheid aan trauma of aan ziekte gerelateerde angsten te benoemen die te maken hebben met kinderziektes, quarantaine ziekenzalen en ingrijpende behandelingen of operaties. Deze kunnen niet alleen wrede nachtmerries veroorzaken maar een kind ook tijdens zijn vroege ontwikkeling stigmatiseren. Vooral in de manier waarop ze zich onderhouden tot hun leeftijdgenootjes, of erger, hoe hun leeftijdgenootjes zich onderhouden in relatie tot hen. Steeds de "dreiging" of "spot" en de "jij bent anders"-knoppen indrukken tijdens de vroege ontwikkeling, is als het toestaan dat een mentaal virus dat het kind infecteert. Zonder het kind daarbij het benodigde antivirus toe te dienen. Het ontwikkelen van lange termijn situaties van een dergelijke emotionele intensiteit, zijn vernietigend voor het kind.

Bovenstaande situaties spelen zich af op een niveau van verkeerd geïnterpreteerde gevoelens, die niets te maken hebben met taal of culturele achtergrond, maar wat universeel is. In principe vragen zulke situaties om oplossingen die ook onafhankelijk zijn van cultuur en verleden, net zoals een aspirientje pijn vermindert ongeacht wie de persoon is die de pijn heeft. Voor de lezer zal het logisch zijn dat zo'n simpele oplossing niet werkt door alleen de term "angst" te gebruiken. We moeten zeker datgene in ogenschouw nemen waar het om draait en dat is de "staat" van angst waar we mee te maken hebben, inclusief die van onszelf.

Shiatsu, zoals alles wat de moeite waard is, krijgt meer krediet als een beoefenaar zijn of haar studie, ervaring en heel belangrijk, diepte van perceptie vermeerderd. Dit is geen makkelijk uit te leggen onderwerp en een vluchtige blik in de mensenwereld laat zien dat het nut van angst welbekend is in cultureel geaccepteerde situaties en zelfs bewonderd wordt in termen van riskante en competitieve evenementen.

De eerste vragen die overwogen moeten worden zijn als volgt:

1. Veroorzaakt angst iemand ongemak?
2. Is de angst concreet? Bijvoorbeeld angst voor geweld in de omgeving?
3. Is de angst niet concreet? Bijvoorbeeld angst voor iets onbekends?
4. Is de angst iets spannends dat ook een gekozen risico is?
5. Is het daadwerkelijk angst?
6. Is de angst om een gevoel van identiteit te verliezen?
7. Is de angst eigenlijk een schrikreactie zoals bij een verrassing?
8. Is de angst gerelateerd aan indrukken die verzameld zijn in de kindertijd of op jonge leeftijd?
9. Is de angst te behandelen met Shiatsu en hoe zou het behandeld moeten worden?

Ik ben er vrij zeker van beste lezer, dat u een behoorlijk aantal meer vragen kunt toevoegen.

Het typische aan angst is dat angst iets is wat we kunnen definiëren of iets wat we niet kunnen definiëren. In beide gevallen voelen we angst maar in het geval van ongedefinieerde angst hebben we een gevoel van hulpeloosheid, in die zin dat er niets is waartegen we kunnen vechten of aan vast kunnen houden en daarom vestigen we onze hoop op een of ander geloof. Tenslotte is iets dat nog niet gebeurd is maar wel voorspelbaar is volgens onze perceptie en intuïtie, nog steeds een staat van angst.

Of is het een staat van opwinding? We hebben allemaal klieren in het brein en in de rug die zullen reageren op bepaalde stimulansen of we dat nu leuk vinden of niet en er is een hoop bewuste training voor nodig om de reacties te transformeren die deze lichaamschemicaliën veroorzaken.

We hebben dit stimulus responsysteem nodig om te overleven en we zijn blij dat we het verhaal achteraf kunnen navertellen, zelfs al is onze hartslag nog steeds boven normaal en onze alertheid op een hoog niveau.

Een van de problemen bij het schrijven van een stuk zoals dit, is dat een ontspannen staat van zijn de schrijver niet in staat stelt de stimulansen te voelen die nodig zijn om aan de angst te kunnen relateren. Om er over te kunnen schrijven doet men er beter aan situaties naar boven te halen die er de oorzaak van zijn geweest dat het stimulans responspatroon in werking werd gezet.

Dus om dit te schrijven is het nodig dat datzelfde systeem op de een of andere manier actief is en na wat zelfreflecterend werk is het mogelijk om de staat van ontspanning te veranderen in een meer alerte staat - in dit geval is het hebben van een deadline en te focussen op de consequenties van het niet halen van die deadline - en geloven in alle onaangename gevoelens die daarop zullen volgen. Deze situatie is een welbekende luiheidvernietiger voor mij.

Wellicht is de beste manier om dit onderwerp te benaderen persoonlijk en met gezond verstand. Het is mijn ervaring dat het overgrote deel van de mensen met angst zal proberen deze van zich af te zetten, het onherkenbaar maakt voor zichzelf en het bewust of onbewust verandert in iets anders. Een simpel voorbeeld zou zijn alcohol- of drugsmisbruik. Veel mensen die niet kunnen leven of "overleven" met deze angst zijn te vinden in psychiatrische instituten, als ook in poliklinische. Maar meer mensen nog zullen hun staten van onrust de kop indrukken door de huisarts te gebruiken om hen de benodigde farmaceutische medicijnen te verstrekken.

Ik denk dat Shiatsutherapeuten in verschillende landen en culturen zich hier waarschijnlijk bewust van zullen zijn.

Dit betekent niet dat Shiatsu die mensen niet kan helpen; het betekent gewoon dat ze nog niet in aanraking zijn gekomen met deze mogelijkheden. De Shiatsutherapeut of -student kan al veel doen om de gemoedstoestand te veranderen die gegenereerd wordt door de nieren of de adrenaline-klieren, door een warme en zekere hand vol ki (chi) stevig op de hara (in dit geval onder de navel) te plaatsen en deze daar te houden met stilte, rustige focus en geduld. Iedere ouder zal dit weten zonder ooit gehoord te hebben van Shiatsu.

De therapeuten en docenten die dit congres bezoeken zijn persoonlijk allemaal bekend met verschillende staten van angst en onrust of ze zouden niet in staat zijn om zich te relateren aan hun studenten en cliënten.

Ze weten dat er verschillende gradaties en dieptes zijn van dit soort ongemak en lijden. Ze weten dat hun eigen staat van zijn en hun gemoedstoestand van enorm belang zijn voor het helpen van mensen met angst en ze zijn binnen de diepten van hun eigen herkenning in staat om de precieze strategische en tactische vragen te stellen zodat er een link ontstaat naar hun cliënt. Woorden zonder deze herkenning zouden transparant zijn voor de meeste mensen met angst omdat de verhoogde alertheid van mensen met angst ze meer bewust maken van mensen die geen begrip hebben voor hen, een energieke disbalans vertegenwoordigend, veroorzaakt door de verhoogde adrenaline-levels, wat overduidelijk overeenkomt met onze welbekende begrippen van "kyo" en "jitsu" (respectievelijk relatieve leegheid of volheid) en natuurlijk Yin en Yang. Hebben we niet allemaal een cliënt horen zeggen "ik voel me veel beter" terwijl de cliënt niet precies kan uitleggen hoe of waarom het gevoel is veranderd? Is het niet zo dat we dan met een sympathieke en vriendelijke glimlach de lege plekken invullen terwijl we in simpele begrijpbare oriëntaalse termen uitleggen hoe het systeem werkt op hun conditie of hun staat? Hebben we niet die prachtige kinderlijke verbazing op het gezicht van een volwassene gezien wanneer ze zich verbonden voelen met deze nieuwe concepten die ineens helder en logisch voor ze zijn? Wat weten de meeste mensen over Nier punt nummer 6, Conceptie Vat 17, 6 of 5 of de nuttige effecten van de punten op het sacrum die het zenuwstel in balans brengen?

Mensen met angst die niet kunnen stilzitten of die in een staat van paniek verkeren, zouden minder gebruikelijke benaderingen nodig kunnen hebben in het begin zoals een kop kalmerende thee en een luisterend oor. Terwijl we luisteren geeft zo'n cliënt ons de tijd informatie te verkrijgen, een deur te openen die het mogelijk maakt de cliënt te benaderen met de juiste begripvolle woorden en vragen, en vaak verandert de sessie in de beleving van de cliënt in een relatie van wederzijds begrip.

Dit is het wonder van de gedisciplineerde therapeut wiens aanraking oprecht "Setsu Shin" is. Dit is ook de reden waarom blootstelling aan Shiatsu de enige manier is voor elk gezondheidscentrum of dokter om te begrijpen wat Shiatsu is. Statistische resultaten, zelfs wereldwijd, worden misschien erkend, wakkeren interesse aan of worden misschien zelfs geloofd, maar deze concepten zullen nooit in de buurt komen van het wonder van de echte ervaring, zeker in de gebieden waar populaties worden gebombardeerd met marketing, media en politieke experts. Persoonlijk maak ik het mijn taak om zeer oprecht respect te tonen in mijn houding voor de moed van een nieuwe cliënt die is aangekomen in mijn praktijk om een therapie aan te durven gaan waarvan ze alleen maar hebben gehoord van andere mensen. Het is feitelijk als het loslaten van de bekende wereld in de hoop dat eindelijk iemand het zal begrijpen en hun ongemak kan wegnemen al is het maar een klein merkbaar percentage. Beter nog, ze kunnen weer beginnen met te geloven dat ze beter kunnen worden.

In oktober 2006 ontving ik onverwacht een boek genaamd "What the Bleep do we know!?" . Het was een cadeautje van een intelligente vrouw en moeder. Ze gaf het me niet persoonlijk omdat ze net de laatste dag van haar cursus met mijn gerespecteerde docent en collega Y. Kawada had afgerond en ik ergens anders was. De assistent van de Japanse Shiatsu leraar bracht me dit pakje. De vrouw had de eerste witte pagina van het boek volgeschreven en ik zou de betekenis van haar schrijven hier willen citeren. Ik doe dit als een uiting van dankbaarheid naar de student en uit dankbaarheid voor wat het met mij gedaan heeft. Niet alle verrassingen zijn angstaanjagend.

"Vier jaar Shiatsu training zijn tot een einde gekomen; ze zijn levensveranderend geweest! Ik wil u bedanken voor al die prachtige shiatsu- en levenslessen die me helderheid en inzicht in vele dingen en wegen hebben gegeven. Soms moeilijk en confronterend, vaak verlichtend en hartverwarmend. De ervaring van leven is anders nu en u hebt hierin een cruciale rol gespeeld. De lessen mogen zijn afgelopen, het leer- en groeiproces is nog maar net begonnen. Met dankbaarheid en liefde..."

Ik zal hier niet verder op door gaan, behalve dan dat ik een citaat zal toevoegen van Dakota Fanning in haar rol van een helderziend kind van de serie Taken van Steven Spielberg.

"Mensen worden gemeen als ze bang zijn" wat ons brengt tot het opmerkelijke orgaan waar we allemaal niet zonder kunnen leven - de Lever.

De lever is de vurige zij. Het yin orgaan dat zulke enorme yang inducerende eigenschappen heeft. De Chinezen schrijven fenomenale eigenschappen toe aan dit orgaan. Ilsa Veith's vertaling van de Gele Keizer (Nei Ching Su Wen) is poëtisch en zeker de moeite waard om te lezen al is het maar om de bovengenoemde eigenschappen te ontdekken, en voor de mensen die van gedetailleerde analyses houden: Ted Kaptchuk's- The Web that has no Weaver besteedt meer dan een derde van zijn boek aan het onderzoeken van de lever.

Dus waarom het citaat van Dakota Fanning?

De lever is het huis van de emoties en ook van de oneindige ziel - geen wonder dat mensen erg blij werden toen ze de verschillende effecten ontdekten van wijn en andere brouwsels die alcohol bevatten. Natuurlijk konden ze ook gedeprimeerd raken. Er is niets zo goed als een goede schnaps, brandy of iets dergelijks om over een "angst" heen te komen, bij voorkeur in een warme atmosfeer en met een paar goede vrienden. Toch bevindt deze zelfde lever zich in het hout element en is beroemd om zijn winderige en turbulente karakter waar kalme planning binnen het koninkrijk van het lichaam plaats kan maken voor golven van bloed naar het gezicht, woede, frustratie en hitte. Het kan genoeg van haar hout aan het vuur van het hart geven om grote passie en liefde te veroorzaken en zelfs histerie is niet ondenkbaar.

Dus nogmaals, waarom het citaat van Dakota Fanning?

Waar krijgt de lever al deze energie van in de Shen cirkel van de vijf transformaties of de elementen? Van de wortels van yin en yang, de organen van de wil, vertrouwen en angst, vastberadenheid en terugtrekken, hoeders van het ki van onze voorouders, en de tovenaars van onze eigen reproductie de lever en de adrenaline klieren. Daarom maakt die langzaam brandende angst ons gemeen en boos zoals sudderende pannen, en grote angst kan worden omgezet in razernij, als we natuurlijk genoeg ki energie hebben.

Vroeg of laat zullen die constante prikkelingen ons uitputten of delen van ons uitputten en hier is in ieder geval een plek waar we echt kunnen beginnen met onze behandeling van angst. Hier kunnen we beginnen met uitleggen en aanvangen met schadebeperking en technische ondersteuning. We kennen de meridianen. We kennen de organen. We kennen de punten. We hebben kennis over het distribueren van ki en hoe we daarmee om moeten gaan. Dit is het deel waar we een helende kunst kunnen uitvoeren die mensen laat zeggen "Ik voel me beter." We kunnen ontspanning bieden en de eenzame stemming veranderen in "ik weet niet wat je deed, maar ik voel me helemaal anders". Ki bewegen en het de kans geven om haar originele patroon en ontwerp weer aan te nemen is wat we kunnen doen. We kunnen praten met een persoon maar niet met hun gemoedstoestand of emotionele staat maar we kunnen wel met hun emotionele staat of gemoedstoestand praten met de taal van Ki en de kanalen waarin het stroomt.

Dit zou een goede plek zijn om te stoppen met schrijven of lezen en iedereen succes te wensen met de praktische zo niet pragmatische benadering van de verschillende staten van angst, desalniettemin, de mooiste manier van communicatie heeft altijd gewerkt door middel van het vertellen van verhalen.

Als het angst is dat je wilt, begin gewoon met de gebroeders Grimm en werk je een weg omhoog via de belachelijke hoeveelheid B-kwaliteit films die beschikbaar zijn via bibliotheken, videotheken of het internet.

Het lijkt erop dat statistisch gezien een gigantisch deel van de gelukkige beschavingen met toegang tot deze overvloed, werkelijk geld en tijd (heel veel geld en tijd) besteedt aan deze "hobby." De vraag is natuurlijk, waarom? Ik denk dat iedereen een antwoord of twee op die vraag heeft. Eén van die van mij is dat ze aan het oefenen zijn en zichzelf aan het testen zijn. Een andere is om te focussen op iets wat enger is dan dat waar ze al bang voor zijn - oh en een laatste is: samen bang zijn is beter dan alleen bang zijn. Hier is een goed verhaal.

Jongen ontmoet meisje (of andere momenteel geaccepteerde combinaties) en de een vraagt aan de ander "zullen we een hele enge film gaan kijken samen vanavond?" en de ander zegt ja. Waaraan denken ze werkelijk en wat gebeurt er in de wereld van de hormonen? Ja, dezelfde set klieren en hormonen die angst veroorzaken kan worden aangezet om een ander soort gemoedstoestand tot stand te laten komen. De gemoedstoestand die het hart sneller laat kloppen en een rozig gevoel van opwindung geeft, die we delen met vele andere vormen van leven op deze planeet. We kunnen onze twijfels moedig het hoofd bieden en de strijd aan gaan met onze beweringen (**our assertion with competition**). We willen het risico lopen van succes of falen. We willen beantwoorden aan een primaire behoefte, feitelijk vinden we het leuk. Feitelijk, om Aldous Huxley te citeren (auteur van "Brave New World") "Een intellectueel is iemand die iets interessanter heeft ontdekt om over na te denken dan seks."

Hoeveel mensen op de wereld gaan stilletjes door hun tiener of pre-tiener leven zwemmend in de verwarring van hormoonstormen zonder het voordeel te hebben van begripvolle mensen om hen heen, laat staan het voordeel van emotioneel ongestoorde en ontspannen ouders die alle taboes hebben weggewassen? En hoeveel van deze zelfde mensen komen in contact met het soort gevoeligheid dat nodig is om hen naar de kust van volwassenheid te helpen zwemmen, emotioneel of anderszins? Nou, dat is een geweldige combinatie om chaos te brengen in de ki van nieren, lever, hart en longen. "Longen?" vraag je. Ja, die longen en keel en luchtpijp en slokdarm hebben de gewoonte om een beetje te reageren, is het niet? De longen pompen net zo hard als het hart wanneer we ons opwinden ergens over en ze hebben de bijzondere kwaliteit om zowel op automatische piloot als handmatig te werken. Het probleem is, ze kunnen af en toe in de war raken van verstrooid of stijgend ki en gaan dan op de automatische piloot tegen onze wil. Ze worden gedefinieerd als serieus betrokken bij de balans van communicatie tussen onszelf en al het andere

in de realiteit, inclusief de emoties of gedachtepatronen. Ooit gehoord van astma die niet is ontstaan door een klinische conditie? Dat zal toch niet weer een andere uiting van angst zijn?

Als we terug gaan naar het jongen ontmoet meisje dan heb ik hier een waargebeurd verhaal. Toen ik een schooljongen van een jaar of 17 was, had ik een vriend die Leon heette, die zich aangetrokken voelde tot een dun gracieus meisje genaamd Linda, die een vriendin van Joy was die ik zag onder alle correcte omstandigheden van die tijd... Tot op een avond toen Joy's ouders weg waren, we op de een of andere manier bij haar ouders thuis terecht kwamen, naar elkaar zaten te kijken en nerveus giechelend vonden er pogingen om op te groeien plaats. Nu had Leon een milde vorm van astma die niet veel aandacht nodig had maar hij had altijd een inhalatie-apparaat bij zich voor het geval dat. Voor alles gemakkelijker werd en zelfs daarna, had Leon meer contact met zijn inhalatie-apparaat dan met iets anders. Terugkijkend is het mogelijk om te zeggen dat zijn emotionele en gevoelige lever iets deed dat zijn longen en luchtpijp deed bevriezen. Simpel eigenlijk. Als ik toen wist wat ik nu weet dan had ik lever 14 met long 1 kunnen proberen te verbinden (per slot van rekening is dat de richting van ki door het meridiaanstelsel) en misschien had ik enorm kunnen helpen maar ik had mijn eigen zenuwproblemen in die tijd. Sindsdien heb ik ontdekt dat een acuut iets tussen de emoties en ademhaling op wonderlijke manier kan worden verholpen met een beetje geduld en twee duimen die de laatste plek waar ki arriveert als het door het meridiaanstelsel raast, verbinden met de plaats waar het begint, om zo het circuit te voltooien en alle lampen weer aan te zetten.

Het begrijpen en het bewijs leveren van deze methode gedurende een aantal keren per week in mijn praktijk gaf me een heel nieuw inzicht in het woord "meditatie".

We weten allemaal iets over dit woord zelfs al hebben we er alleen maar van gehoord, maar dan nog, het is het een tamelijk nieuw publiek woord sinds het tweede deel van de vorige eeuw. Dat betekent dat er meer over was gepraat dan dat er iets mee werd gedaan.

Op dit moment van schrijven is er een enorme hoeveelheid mensen, welke nog steeds groeit, aan het spelen met allerlei fantasievolle methoden om iets dat meditatie genoemd wordt uit te voeren en zoals gebruikelijk, aanhangers van de ene methode hebben rare ideeën over hoe andere mensen het doen, of zelfs waar ze het doen. Grappig eigenlijk als je bedenkt dat meditatie origineel was bedoeld om interne conflicten op te lossen en vrede en helderheid te brengen bij de uitvoerende. In onze tijd wordt het in zoveel verschillende vormen verkocht met wild enthousiasme over zijn eigenschappen. Er zijn vele gevallen waar het slechts luchtig is verbonden met ademen en staten van extase zouden bereikt kunnen worden met rituelen, dansen, gezang en je kunt er nog wel een paar meer bedenken. Zeker, het lijkt niet te ontkennen dat veel mensen staten van verwondering, licht en extase bereiken door deze zee van benaderingen en sommigen krijgen een gevoel van relatieve ontspanning na 10 minuten bij een stille rivier te hebben gezeten. Het lijkt een soort semibewuste publieke acceptatie geworden dat het meditatie is en dat het goed zou kunnen zijn voor allerlei zaken en mensen. Maar wat is het werkelijk? Misschien is een betere vraag Wie is het werkelijk? Het verstand, de observeerder, de hersenen, het gevoel, worden genoemd in een verbaal antwoord op die vraag.

Een andere leuke vraag is of meditatie al dan niet een soort zich herhalende ervaring is in handen van de beoefenaar of een of andere staat van bewustzijn die oncontroleerbaar is - of - wie zit er aan het stuur? Als je een angstig persoon bent of misschien erg gevoelig dan ervaar je misschien dat wanneer je je zinnen hebt gezet op meditatie, dit je niet altijd brengt naar waar je naartoe wilt.

Een jonge student van me kwam naar me toe voor een consultatie. Hij was een enthousiaste zakenman die werk doet in het veld van persoonlijkheidsstraining en ondersteuning aan andere zakenmannen. Hij is scherp, recht door zee en slim en na mij aan het werk te hebben gezien, liep hij mijn praktijk in als een gelijke en vroeg me of ik "zijn Kundalini voor hem kon openen". Ik denk dat ik welwillend moet hebben geglimlacht en hem gezegd heb dat dit niet alleen een moeilijke onderneming was maar dat het ook bepaalde risico's met zich meebracht.

Dit lijkt ver verwijderd van het denken over ademen, lever en longen en het lijkt niets te maken te hebben met angst, of toch?

Dit soort angst is een combinatie van vluchtgedrag en risico omdat in de wereld van almaar groter wordende lust voor sensatie, angst voor verveling een onaanvaardbaar deel van het leven is.

Vandaag de dag staat je vervelen gelijk aan alles behalve je gewoon vervelen. Het is een sociaal stigma van anti-sociaal zijn en niet pro-actief. Het idee dat een persoon "achterop raakt" is al een stigma geworden dat dramatische proporties heeft bereikt, alsof de mensenmassa van een stad hun vitaliteit en welbevinden elke dag moeten bewijzen.

Je kunt je voorstellen hoe het is in een shiatsu-praktijk in een stad als Den Haag in Nederland. Als we allemaal in Thailand zouden leven, in een stad als Bangkok, naast het feit dat we niet zouden kunnen ademen, zouden we allemaal iedere dag een geweldige en diep doordringende massage hebben voor minder dan de prijs van een glas wijn in een restaurant in Zurich. Hoe zou het zijn als het hier zo zou worden als daar. Vele gewone en opgeleide werkende mensen vertellen me dat mijn klassieke Shiatsu-school als een veilige haven is, waar ze niet alleen leren maar ook harmonieus kunnen ontsnappen aan de continue druk van het onderling in stand houden van het pro-actieve dogma dat de lucht vult. Mensen overal ter wereld nemen deel aan wat voor soort beroepsmatige cursus dan ook om hun gedachten af te leiden van de groeiende druk van het dagelijks leven en hun ervaring met dit fenomeen geeft hen hele nieuwe onderwerpen om over te discussiëren, wat ons terugleidt naar de longen en de ademhaling.

Wanneer we focussen op ademen, en ik bedoel focussen, dan wordt ademen uiteindelijk een soort fascinatie. We worden teruggeleid naar een meer stille consideratie met ons lichaam. Door ons bewust te zijn van deze ervaring worden we ons weer gewaar van ons lichaam en ook van meer ruimte dan de panische en voor het grootste deel met water en vet gevulde ruimte tussen onze oren ons biedt. We kunnen de controle terugkrijgen door onze adem naar de onderbuik te sturen en meer zuurstof en ki te leveren aan onze nieren. Zuurstof is een krachtige brandstof die yang energie levert aan het hele lichaam. Een lichaam dat alleen maar de helft of twee derde van haar longcapaciteit gebruikt is als een persoon die op zijn knieën loopt terwijl hij perfecte voeten heeft voor dat doel.

Het gevoel of de sensatie van het weer in het lichaam leven helpt onze relatie met onszelf op een regelmatige basis enorm en hervormt het startpunt van alle levende dingen met longen. We kunnen ons meer vertrouwd voelen met de basis van wie we zijn en op die manier haalt het veel onrust en angst weg. De longen zijn de grote communicatie organen en de ademhalingspatronen zijn nauw gerelateerd aan hoe we ons voelen in relatie tot onze omgeving. Als we onze longen niet gebruiken, onderdrukken we letterlijk onze communicatie met de buitenwereld. En gegeven het feit dat het meeste wereldnieuws van buitenaf niet bemoedigend is deze dagen moeten we bewuster ademen dan ooit tevoren.

Dit maakt het woord communicatie misschien een beetje helderder. Het is een relatie van "twee richtingverkeer" die te maken heeft met de onomkeerbare wet van geven en nemen en de dikke darm is absoluut betrokken bij dit levenslange proces. Vaak zorgt een kleine doelbewuste en betekenisvolle druk op Long punt 7 ervoor dat mensen in minder dan een minuut verschil voelen en toch praten de klassieke teksten alleen over dit punt als een functioneel punt om te gebruiken voor mensen die depressief zijn.

Als we de druk van Long punt 7 willen vermijden, zouden we een attitude van bewust en diep ademen naar de onderbuik kunnen aannemen en naast het welbevinden en de emotionele communicatie met onszelf die dat oplevert, zou iedereen ook nog een redelijk goede zanger kunnen worden.

Ik moet zeggen dat dit ogenschijnlijk makkelijke trucje niet moeilijk is om te leren maar onthouden om het te doen is een ander verhaal. Soms is het een verschrikkelijk gevecht om constant dat stuur recht te houden tijdens het ademen; om kort te zijn: we worden makkelijk afgeleid. Een meditatietijd inplannen is beter dan niets maar wat geweldig zou het zijn als we eraan denken dit altijd te doen. Ik doe het terwijl ik typ en het leidt me niet af van mijn typen en hetzelfde geldt voor de dikke darm. Als we diep ademen en de onderbuik leren wennen aan onze ademhaling maken we onze dikke darm veel gelukkiger. Eigenlijk maakt alles wat de onderbuik gelukkig maakt ons gelukkig. Het is echt een goed wapen tegen de aanwezigheid van angst en een voortbrenger van zelfvertrouwen en een goede wil.

Voordat we dieper ingaan op het woord "meditatie" is het misschien een goed idee om te wijzen op het feit dat de adrenalineverslaafden die nog moedig de strijd aan gaan met hun angst en genieten van hun overwinningen misschien met rust gelaten moeten worden zodat ze zich kunnen vermaken

tot het moment daar is dat ze tegen de onvermijdelijke stenen muur van symptomen aanbotsen die ze naar onze praktijken kunnen leiden. Misschien zouden we als therapeuten onze diensten op een bescheiden manier moeten aanbieden aan diegenen die er behoefte aan hebben, die echt willen veranderen of veranderd willen worden, in plaats van het maken van visitekaartjes en websites die de glorie van Shiatsu uitdragen door middel van ondersteuning aan mensen die hun manier van leven prima vinden en bereid zijn te betalen om zichzelf op een wekelijkse basis te laten bijstellen, zoals het nemen van een pil tegen de hoofdpijn in plaats van de oorzaak aan te pakken. Een leuke filosofie voor rijke hobbyisten maar niet als het dak boven je hoofd en je eten afhankelijk zijn van je werk als een shiatsu-therapeut. Aan de andere kant, adverteren voor iets wat je niet waar kunt maken is ook niet goed voor het zakendoen.

Goed, terug naar het woord "meditatie". Als je het niet erg vindt zou ik graag een ander woord in de wereld van "meditatie" brengen, die geen aanhalingstekens nodig heeft en dat woord is Perceptie.

Er is veel geschreven over perceptie. Het Oxford dictionary of English beschrijft perceptie op de volgende manier:

Perceptie:

1. de kunst of het vermogen van waarneming;
2. intuïtieve herkenning van een waarheid, esthetische kwaliteit, etc; een manier van zien, begrijpen;
3. begrijpen door inzicht, observatie, begrijpen met het verstand; begrijpen; zien of beschouwen.

Terwijl "meditatie" wordt omschreven in hetzelfde boek als bedachtzaam; in dienst zijn van bezinning (vooral religieus); mentaal plannen.

Interessant om te zien wat het intellect kan doen om de definitie te minimaliseren zodat het binnen de intellectuele grenzen van de taalkundige past. Dit geeft ons de vrijheid om deze woorden zelf te definiëren, zoals hetzelfde boek angst definieert in het begin van dit verhaal. Het ene essentiële woord dat ze weglieten was "ervaring."

Laten we weer proberen te focussen op ademhaling totdat we er een ervaring van hebben. Het staat vast dat gedachten en beelden onze intentie om te focussen zullen verwarren en afleiden, en dat staat omschreven in bijna elk oriëntaals boek over het onderwerp. Het feit is dat Aziatische en Oriëntaalse mensen historisch gezien over een lange periode een enorme hoeveelheid ervaring op dit gebied hebben ontwikkeld en alhoewel het interessant en bemoedigend is om te lezen, wat weten we er nu echt van af; het woord "weten" van groot belang zijnde in vergelijking tot geloven.

Om op de plaats van perceptie terecht te komen (zoals Don Juan Matus het stelt) moeten we eerst "de wereld stoppen". Geweldig allemaal maar wat betekent het en hoe doen we dat? Laten we beginnen met een vraag. Hoeveel mensen geven een shiatsu (of andere) massage of behandeling, verfraaid met "geschikte" muziek, rinkelende belletjes, etherische oliën, wierook en andere dingen die ik ben vergeten te noemen? Prachtig als je deze dingen altijd overal met je meedraagt maar wat als je patiënt niet houdt van deze dingen of als het de verkeerde muziek is. En het belangrijkste, wil je dat ze wegglijden in een droom of dat ze gefocust en bewust zijn van wat er echt gaande is. Wil je dat ze dromen of geloven, of wil je dat ze ervaren en weten. Penetreren is dat wat penetreert, is het niet? Feitelijk, een van de Engelse vertalingen van Shia-Tsu is "Penetrate place" (niet echt de woorden die je zult gebruiken om je carrière en praktijk aan de man te brengen).

Dus het stoppen van de wereld betekent eigenlijk het stoppen van het verstand dat alles reflecteert wat we geloven te weten, dit achter ons laten zodat we iets anders kunnen waarnemen. Dit is niet alleen erg bevredigend maar het geeft al het genot van een adrenalinestoot in een staat van energie en rust, zonder de schade of verslaving aan adrenaline. Het is bijna als iets voor niets krijgen. Niet anders dan het eerste Zen verhaal over de overenthousiaste leerling die bij de Zen tempel aankomt en overstromend van animo een Zen meester tegenkomt die, terwijl hij thee in een kop voor zijn leerling inschenkt tot deze overstroomt, uitlegt dat als de leerling wat nieuws wil drinken hij eerst zijn kopje moet legen van wat er dan ook in zit; misschien te beginnen met zijn ideeën en

meningen. Het betekent Yin. Het betekent verstillig. Het betekent wachten (een erg goede vervanging voor controle).

Natuurlijk, in onze moderne tijd verliezen de meesten van ons het geduld en worden "ziek en moe van het wachten". Ik moet je vertellen dat het geweldig is om in een file te staan en te focussen op de ademhaling in plaats van de bloeddruk omhoog te brengen. Het is niet noodzakelijk dat iedereen aan onmogelijke eisen voldoet ten aanzien van logistieke onmogelijkheden. Als grote groepen mensen er in volharden obsessief bezig te zijn met hun starre perceptie en zich ongemakkelijk of angstig voelen, dan zouden ze misschien een nieuw soort medicijn kunnen gebruiken dat een beetje oefening vergt om te gebruiken. Beginners die instructies hebben gekregen om te ademen met focus en comfort tijdens het geven van Shiatsu aan mensen, vertellen heel vaak dat ze er zelf van profiteren en soms nog meer dan hun patiënt. Misschien hebben ze de wereld niet stopgezet maar ze hebben de snelheid en het volume genoeg teruggebracht om allerlei prachtige dingen waar te nemen. Dit heeft een enorm effect op hun patiënt, die hen in het algemeen weer zal willen bezoeken (voor de ervaring). Het is bemoedigend voor hen om bij iemand te zijn die dit soort dingen kan doen en bemoediging betekent het geven van moed, wat een grote vernietiger van angst is.

In alle soorten van geblokkeerde, onderbroken, verstoorde, gestagneerde of verstrooide ki, zijn er historisch bewezen en soms onbekende oefeningen, die van grote waarde kunnen zijn voor iedereen die abnormale angst kent of ervaart. Een van de oefeningen die ik graag wil laten zien en beschrijven klinkt heel eenvoudig en is onzichtbaar voor anderen terwijl die wordt uitgevoerd. De oefening kan worden uitgevoerd in elke situatie waarbij de betrokken persoon niet aan het eten, praten of iets anders aan het doen is met de mond. Het heeft een Indiase (Hindu) naam en het komt voor in een boek van M. Kushi, genaamd Do-In, gepubliceerd door Japan Publications, hoewel Kushi's versie niet compleet is. Het heet Kichi-Mudra en zoals de naam suggereert, is het een methode van het voltooiën van een cirkel of circuit.

Er zijn 4 stadia in deze oefening die het makkelijk maken om het op te bouwen over een bepaalde periode en of de wereld het nu weet of niet, het wordt automatisch gedaan in de baarmoeder door ongeboren baby's. In het eerste stadium van de oefening wordt het puntje van de tong voorzichtig neergelegd op de wortel van de twee bovenste voortanden waardoor het automatisch in contact wordt gebracht met het gehemelte van de mond. De meeste mensen zullen merken, wanneer ze hun aandacht focussen op deze ontmoetingsplek, dat ze binnen korte tijd, meestal minder dan een minuut, een lichte tintelende sensatie zullen voelen, een verandering in smaak en consistentie van het speeksel en een toename van speeksel in de mond. Het gevoel of de aanvang van angst veroorzaakt in het algemeen een onaangenaam gevoel van een droge mond, waarbij soms de dorst naar goed water erg sterk kan zijn, waarschijnlijk om het vuur te bevochtigen dat de bovenste warmer en het hoofd heeft beïnvloed.

De tweede stap houdt simpelweg in het vouwen van de tong zodat de achterkant netjes in de plaats van het gehemelte van de gesloten mond past. De sensatie is groter en het gevoel is dat van volheid in plaats van leegte (een andere associatie met angst).

De derde stap is om de top van de tong naar de wortel van de huid te brengen en het daar te houden. Daar ontdekt men een kleine vallei tussen het einde van het gehemelte en de wortel van de huid. Deze sensatie geeft een gevoel van vastgehouden worden of thuis zijn en het helpt enorm met het controleren van de gedachten die angst opwekken of die worden opgewekt door angst. Alhoewel deze technieken hier maar vluchtig omschreven worden, zijn er grote heilzame krachten toegeschreven aan deze techniek, één ervan is de enorme ondersteuning voor een ononderbroken golf van ki door de Gouverneurs- en Conceptievaten met aandacht op de elementen vuur en water. In anatomische termen, de hulp die gegeven wordt aan het hart en de nieren inclusief de adrenaline klieren. Men moet onthouden dat het topje van de tong een diagnostische indicatie is voor de conditie van het hart en het uiterlijk van de twee, bijna parallel liggende bloedvaten zeggen veel over de conditie van de nieren. In de laatste drie (niet de eerste drie beschreven posities; ik heb de vierde tongpositie nog niet genoemd) posities van de tong, is de achterkant van de tong gestrekt wat een beetje van de stagnatie van nier-energieproblemen oplost, die ook gerelateerd zijn aan onbewuste of onderbewuste angsten.

Voor iedereen die deze technieken uitoefent is het heel interessant en leuk om de tong in de spiegel te bekijken voordat je aan deze oefening begint en om na een tijdje (van 10 minuten tot

een uur of meer) de tong weer in de spiegel te bekijken en de verandering in kleur, beslag en textuur te zien.

Wat we aan het onderzoeken zijn en belangrijker, ervaren, is een dynamische verandering in alle systemen in het lichaam terwijl we onzichtbaar de aandacht houden bij een combinatie van lichamelijke sensaties, ademhaling en stemming. Deze technieken verscherpen de percepties en verstillen het verstand en zijn erg nuttig bij het "stilzetten van de wereld".

Verbaasde blikken en opengesperde ogen verschijnen op de gezichten van leerlingen en cliënten die worden geïntroduceerd met deze fenomenen. Er komen meldingen terug dat zicht naar buiten toe verbetert. Bedenk eens wat dat kan doen voor nerveuze bestuurders en de veiligheid van anderen.

Voordat ik de vierde positie van de tong beschrijf moet ik erop wijzen dat het niet waarschijnlijk is dat iedereen deze techniek meteen onder de knie heeft. Voor de meesten van ons is het zeer lang geleden dat onze tong in die positie was en van de vele mensen die ik gekend heb, hebben velen het te vroeg opgegeven en zijn bij de eerste drie posities blijven hangen. Voor diegenen van jullie die bereid zijn dit doel te bereiken, zou ik willen aanraden om eerst alleen te oefenen en met behulp van de vingers die je tegen de achterkant van de tong legt om haar tocht naar de vierde positie te maken.

De vierde positie vereist om nog een stap verder te gaan dan de vallei bij de wortel van de huig. De tong wordt geduwd of achter de huig neergelegd in de opening achter de neusbrug. Wanneer de tong daar is en het voelt comfortabel, wat een tijdje kan duren, dan is er een gevoel van een grote hoeveelheid ruimte; een afkoeling van het hart en de tongpunt en voor de mensen die het willen weten, na wat meer oefening kan men de neusgaten van de binnenkant bij de bron schoonmaken. Veel associaties met gezondheid en ademhaling, een vermindering van slijm en de bevordering van ki en circulatie, zijn niet alleen een theorie maar een ervaring wanneer deze techniek wordt uitgevoerd. De controle van het verstand en de losmaking die het teweegbrengt, kan en doet wonderen in angstige en nerveuze situaties en de emotionele verstoringen die gewoonlijk geassocieerd worden met angst worden verminderd en geobjectiveerd.

Shiatsubeoefenaars die deze technieken gebruiken terwijl ze Setsu-shin toepassen zullen een hele nieuwe dimensie ontdekken in hun (**rapport**) en sensitiviteit en zullen een serieuze verbetering bemerken van hun observatie- en waarnemingsvermogen zonder dat ze hierdoor zelf verstoord raken. Je kunt wel raden dat ik de verklaring en de werking van alle bovengenoemde technieken niet uit een boek heb maar van een leraar die me ongeveer 36 jaar geleden heeft laten zien hoe dit moet. Ik heb met de vele mensen uit die tijd die ook deze technieken hebben uitgevoerd, gesproken over hun ervaringen, wat teveel is om er hier over te schrijven.

Door zelf een nerveus persoon te zijn geweest met angsten voor vrijwel alles, heb ik de bruikbaarheid van deze technieken ervaren als een van de beste medicijnen waar ik ooit van gehoord heb of heb gevonden voor mensen met mentale en emotionele verstoringen. Het verbetert zelfs de spijsvertering. Het verandert zelfs de angst voor het onbekende in iets om te omarmen in plaats van als een last te ervaren. Het beschermt mensen tegen leugens en onzin en slechte indrukken en nog veel meer. Het is in geen geval gevaarlijk. Niemand zal zijn tong inslikken, alhoewel sommige mensen kramp kregen door de posities te hard of te snel te proberen.

Er zou een boek geschreven kunnen worden alleen over Kichi Mudra maar totdat een paar meer mensen het echt gaan beoefenen zal niemand erin geloven.

Voordat ik aan het einde kom van mijn korte verhaal over staten van angst, is er een laatste ding dat ik wil toevoegen.

Als je geïnteresseerd bent in wat er echt aan de hand is aan de binnenkant van mensen en wil helpen, dan moet je echt die binnenwereld tot een halt roepen en het gevoel hebben dat jij het paard berijdt en niet andersom. De tegenwoordige wereld van de mens is een wereld van angst en ontkenning op veel plaatsen in die wereld. Onze ontkenningssystemen zijn er om ons te beschermen tegen overbelasting maar zijn veel te vaak vervangen door overtuigingen waar aan wordt vastgehouden zoals aan moeders rok of vaders hand. We deden dat toen we kinderen waren en ons emotionele verleden bepaalt nog steeds veel in onze huidige wereld. Wat we nodig hebben en wat

we willen of wat we denken te verdienen, is meestal iets anders dan wat we krijgen of waar we blijvend tevreden mee zijn.

Shiatsu is op zichzelf een prachtige manier om te delen en om onszelf en vrienden, cliënten en leerlingen een helpende hand te bieden. Het herstelt ons vertrouwen in de mogelijkheid van de mens om zichzelf te genezen als de inspiratie en de warmte van het leven er is. Ik heb een verleden van werken in vele onwaarschijnlijke banen en situaties en ik heb van vele een tijdje genoten, maar de wereld van Shiatsu en alles wat het behelst is de enige baan die ik ooit heb gehad die langer dan twee jaar geduurd heeft en het lijkt erop dat het voor de rest van mijn leven zal duren, waarbij ik onderweg mijn angsten overwin.