

De ontwikkeling van de kunst van Oosterse Geneeswijze in de vorm van Shiatsu in het westen.

Door Alan Nash.

Een aantal jaren geleden, maakte de aankomst van de Japanse genezingskunst Shiatsu (letterlijk vertaald: penetreer punt) erg weinig indruk in Nederland, ondanks het feit dat het zich al gevestigd had als een zeer praktische en effectieve methode om een persoon als geheel te benaderen, door begrip van de relatie tussen yin en yang in termen van energie, in relatie met eetgewoonten, externe omstandigheden en de emotionele en psychologische hoedanigheid. Samen met Shiatsu werd ook Do-in (letterlijk: de innerlijke weg) geïmporteerd, een techniek van lichaamsoefeningen en -houdingen met een daaraan gekoppelde mentale houding. Ongeveer 12 jaar geleden kwamen de eerste Japanse 'meesters' (leraren) naar Europa; drie ervan gaven les en training in Nederland. Ik heb zeer intensief met deze drie jappers gestudeerd en ik heb sindsdien in Amsterdam, Den Haag de Bollenstreek en wijde omgeving Shiatsu geïmplementeerd en gedoceerd.

Shiatsu heeft twee hoofdstromingen in Europa, in tegenstelling tot de grote hoeveelheid verschillende stijlen in de Oriënt. In Japan verzamelen zich al bijna 3000 jaar lang verschillende vormen van massage, die geïntegreerd zijn in Shiatsu. Ongeveer 25 jaar geleden is Shiatsu, als manuele en helende therapie, officieel geregistreerd in Japan. De benadering van Shiatsu in Japan is veel wijder en omvangrijker dan in ons land. Het zal dan ook nog wel even duren voordat Shiatsu als holistische geneeskunst in dezelfde mate ingang zal vinden als in Japan. De verschillen zijn in de eerste plaats cultureel, maar hebben in deze context veel te maken met een verschillende houding jegens, en gevoeligheid voor, observatie en aanraking (of tastzin), die erg belangrijk zijn bij de toepassing van Shiatsu. Één van de redenen dat er twee verschillende stromingen zijn, heeft te maken met een diepgaand en scherpzinnig begrip van de functies van de meridianen, zoals gebruikt wordt door acupuncturisten.

Meridianen zijn eigenlijk kanalen. Het woord meridiaan geeft de indruk van een lijn en een punt geeft de indruk van een plek waar je een naald in moet stoppen, maar ze geven geen van beide een indruk van hun grootte.

In feite zijn sommige meridianen ongeveer een centimeter in doorsnee en de punten zijn eigenlijk kleine zakjes, die het best zijn voor te stellen als een uitstulping van de pijp (meridiaan). Voor de leek is het gemakkelijker om het meridiaansysteem te begrijpen als een complex netwerk van waterleidingen in een gebouw waar, als alles gelijkmatig vloeit, het systeem werkt als een uitgebalanceerd geheel. Als een leiding is geblokkeerd, geheel of gedeeltelijk, en de leek kan de blokkade niet vinden (of hij kan hem, als hij hem toch gevonden heeft, niet deblokkeren) belt hij een loodgieter. In dit geval is de loodgieter de Shiatsu-therapeut. Om Do-In op een zelfde manier te vergelijken, zou je kunnen zeggen dat als de leek zijn waterleiding regelmatig onderhoudt, op een eenvoudige manier, net als we met onze auto's en tuinen doen, de kans gering is dat er een loodgieter bij gehaald moet worden. Dit is natuurlijk een eenvoudig model van de basisprincipes van Shiatsu, maar de Oriëntaalse cultuur heeft de subtiliteiten ontwikkeld die verantwoordelijk zijn voor het feit dat Traditionele of Klassieke Shiatsu gezien kan worden als geneeskunst.

Shiatsu is niet alleen een kwestie van het helen van anderen, maar ook van jezelf. De bevrediging die ervaren wordt tijdens en na een dergelijke behandeling, of het nou met of zonder partner is geschied, speelt daar uiteraard ook een rol bij. Het leren van de toepassingen van Shiatsu vereist een zekere mate van fitheid en een gevoel van evenwicht, dat snel ontwikkeld kan worden door toepassing van de technieken van lichaamspositie, ademhaling en strekkingen. Dit zijn standaardoefeningen en ook leuk om te doen. Uiteindelijk helpt de ontwikkeling van een onafhankelijke en begrijpende houding niet alleen de mensen die een behandeling ondergaan, maar ook de therapeut zelf. Anders dan vele vormen van therapie, maakt Shiatsu de betrokken mensen niet per definitie moe of lusteloos, maar is in veel gevallen juist verheffend en inspirerend.

Het soort problemen dat benaderd kan worden met behulp van het arsenaal van Oriëntaalse technieken is erg breed en omvat onder meer manipulaties, meridiaan diagnose, polsdiagnose, observatie, conversatie en het gebruik van fijngevoelige aanraking op tenminste vier niveaus. In de Oriënt hebben de mensen in hun methoden voor diagnose vele beveiligingen ingebouwd. De parameters van een mens als geheel kunnen van dag tot dag behoorlijk veranderen. Een therapeut moet rekening houden met veel van de dingen die worden nagegaan in de Westerse geneeskunde, maar gaat verder door het voelen en ontdekken van hard- en zachtheid, temperatuurverschillen,

enzovoorts, langs de meridianen zelf. Er wordt aandacht geschonken aan zeer kleine details. Omdat Shiatsu een erg veilige en eenvoudige vorm van beoefening is -een persoon hoeft niet eens zijn kleren uit te trekken voor een behandeling- kan iedereen de basishandelingen leren en toepassen; hetzelfde als een aspirientje nemen bij hoofdpijn, maar dan zonder de organen aan te tasten. Voor mensen die verder zouden willen studeren, zou ik graag wat aspecten op een gemakkelijke manier willen beschrijven. Ook benoem ik wat symptomen en ziekten waarbij Shiatsu de bestaande reguliere medische behandelingen kan ondersteunen. Of de problemen nou psychisch, emotioneel of fysiek zijn of een combinatie van deze drie.

De Chinezen ontwikkelden een manier om te kijken naar stemmingen en klimaten, geassocieerd met de vijf elementen uit de natuur. Zij begrepen waarom bepaalde soorten voedsel in een bepaald seizoen zo'n goede invloed had op het functioneren van de organen de meridianen of kanalen. Door deze aspecten in een stabiel persoon in verband te brengen met de vervormingen die zich voordoen bij mensen met verschillende soorten ziekten, waren zij in staat om aan te geven waar onevenwichtigheden in het lichaamsgestel, en/of de omgeving daarvan, de stroom van levensenergie door een netwerk meridianen zouden kunnen verstoren, en daardoor de betrokken organen zouden beïnvloeden. We zouden dit kunnen zien als iemand met een fysiek zware baan heeft waarbij men vaak gebukt staat, uiteindelijk rugpijn ontwikkelt vanwege de onevenwichtigheid door de eenzijdige houding in het dagelijks leven. Aan de andere kant zou het ook een rugpijn kunnen zijn die te maken heeft met emotionele conflicten, waarvoor geen medische verklaring te vinden is. Hierdoor wordt een patiënt gewoonlijk steeds gefrustreerder en gaat uiteindelijk wanhopig op zoek naar andere hulp. In mijn praktijk worden veel klachten van dit type succesvol behandeld. Er bestaan standaard tabellen die verwijzen naar fysieke en psychische symptomen met hun energieniveaus in de organen en meridianen in het menselijk lichaam, waarvan een diagnose te stellen is. De Chinezen en Japanners wendden zich tot de vier standaard vormen van diagnose op de volgende manier. (Onthoud dat de letterlijke vertalingen van de Japanse woorden veel meer betekenis hebben dan hun simpliciteit suggereert).

Bo-Shin: Observatie - de wijze van kijken

Bun-Shin: Luisteren - de wijze van observatie door luisteren

Mon-Shin: Praten - de kunst van conversatie met een partner of 'patiënt'

Setsu-Shin: Aanraken - de wijze van aanraken van het lichaam en meridianen en hun punten om een correcte diagnose en verbeterende behandeling te bewerkstelligen

Hierop gebaseerd leveren tongdiagnose (Bo-Shin), polsdiagnose (Setsu-Shin) en een groeiend begrip van de acht vertakkingen, gekoppeld aan begrip van ervaring met de vijf elementen en de meridianen, een patroon van informatie. Alsof er verscheidene second-opinions worden verkregen. Een directe diagnose via de Oriëntaalse benadering is zeer zeldzaam en veel cliënten zijn verbaasd hoeveel tijd er nodig is om kalm alles op papier te zetten en langzaam naar de oorzaak van het probleem toe te werken. Het is in ieder geval een verrijkende ervaring om in staat te zijn, de vaak subtiele oorzaak vast te stellen en om fatsoenlijk om te gaan met het gebied of het aspect van het meridiaansysteem en om het zichzelf, soms heel toverachtig, te zien corrigeren. Veel studenten worden aangenaam verrast als ze merken dat de toepassing van wat zij leerden zo'n veilig en helend effect heeft. Desalniettemin is het belang van duizenden jaren Oriëntaalse diagnose op zich niet magisch, maar zeer diep geworteld in de realiteit. Tot op de dag van vandaag gaan de plattelandsbewoners in de Oriënt gewoon door met het gebruik van kruiden en geneesmiddelen van hun volk en is het gebruik daarvan een gewone zaak in het dagelijks leven. Wij in het Westen, als we tenminste bereid en geïnteresseerd genoeg zijn om oprecht wat te leren van deze wetenschap, kunnen onze vreemde manier van kijken naar de Oriëntaalse geneeskunde misschien opzij zetten, en leren hoe we onszelf en anderen op een gemakkelijke en plezierige wijze kunnen helpen en verlichten van onnodige pijn en frustraties die, veel te vaak, ons leven binnensluipen.