

Shiatsu



Je kunt op veel manieren werken aan je bewustzijn. Van lekker zweverig tot *down to earth*. Van de meeste stromingen heb je vast weleens gehoord. Maar wat het nou precies is. Onkruid geeft je de 'wie-wat-waars' van een aantal van deze methoden.

Wat is Shiatsu?

Shiatsu is een vorm van massagetherapie waarbij druk wordt gegeven op het lichaam. ('shi' betekent vinger, 'atsu' is druk). De behandelaar gebruikt vingers, duimen en handpalmen om die druk over te brengen op bepaalde punten op de meridianen (energiebanen). Zo kun je ziektes behandelen maar het werkt ook preventief; Shiatsu versterkt de algemene gezondheid. Het laat de levensenergie Qi stromen en bevordert het zelfgenezend vermogen van het lichaam. De behandelaar werkt vanuit zijn of haar middelpunt, de 'hara', en gebruikt het eigen lichaamsgewicht in plaats van spierkracht. Meestal wordt er niet gewerkt op een massagetafel maar op een 'matras' op de grond. Een Shiatsu-behandeling werkt bij klachten als hoofdpijn, rugpijn, slapeloosheid, spierpijn, zenuwpijn en geestelijke spanningen. In tegenstelling tot andere massagevormen kan Shiatsu door de kleren heen gegeven worden. Er zijn echter ook behandelaars en cliënten die kiezen voor het masseren van de blote huid.



Wie ontwikkelde Shiatsu?

De meningen zijn verdeeld over hoe en waar Shiatsu precies is ontstaan. Het is

waarschijnlijk dat de geschiedenis ervan zeker drieduizend jaar terug gaat en de wortels ervan in Azië liggen. De vorm die sinds de jaren vijftig van de vorige eeuw in Japan populair werd, is ontwikkeld door Tokujiro Namikoshi en zijn zoon Toru. In Japan is deze vorm volledig erkend en opgenomen in de gezondheidszorg. Zo'n dertig jaar geleden werd Shiatsu in Nederland geïntroduceerd door Japanse Shiatsu-meesters, en ontstonden de eerste scholen in Nederland en België. Nederland heeft geen overkoepelende organisatie, België wel: de Belgische Shiatsu Federatie.

Hoe werkt Shiatsu?

Shiatsu werkt op de meridianen die zich overal in ons lichaam bevinden. Meridianen zorgen voor een optimale werking en verbinding van de organen. Zo heb je bijvoorbeeld de galblaas-, milt- en levermeridiaan. Het doel van de Shiatsutherapie is om het innerlijk evenwicht te herstellen door druk te geven op bepaalde energiepunten op het lichaam. Na een paar behandelingen gaat de cliënt zich over het algemeen weer beter en sterker voelen.

Verschillende vormen van Shiatsu

Ruwweg kun je drie verschillende soorten Shiatsu onderscheiden:

*Klassieke Shiatsu: deze 'traditionele' vorm werkt zowel met de meridianen als met het gevoel; de visie is geworteld in de traditionele Chinese geneeskunst.

*Namikoshi Shiatsu: hoewel afkomstig uit Japan, is het de meest 'westerse' vorm van Shiatsu. Het heeft een medische/fysiologische achtergrond en een gestandaardiseerde werkwijze.

*Zenshiatsu: grondlegger Masunaga schreef in 1977 een boek over Zen Shiatsu en legde daarmee de basis voor deze vorm waarbij de behandelaar werkt vanuit de innerlijke basis; het heeft een meditatieve en spirituele inslag.

De coach: Nederlandse School voor Klassieke Shiatsu

Alan Nash (64), geboren in London heeft in 1988 zijn opleiding voor Klassieke Shiatsu opgericht. Deze school in Den Haag is inmiddels een erkende HBO-opleiding met 120 studenten.

"Shiatsu is voor mij contact maken door aanraking en communicatie met een cliënt. Door (h)erkenning van de blokkades kunnen deze met behulp van Shiatsu worden opgeheven. Je ziet dan dat iemand van opluchting diep gaat zuchten of in slaap valt. Sleutelbegrippen van Shiatsu zijn communicatie, vertrouwen, overgave en ademen. Shiatsu is meer dan massage. Shiatsu-massage is een lekkere manier van ontspannen, vergelijkbaar met de massages zoals je die in Thailand kunt krijgen. Maar als je werkelijk klachten hebt, is massage

onvoldoende. Shiatsu-therapie gaat veel verder en kijkt naar de oorzaak van de klachten. Het gaat daarbij om meer dan alleen het aanraken van het lichaam, het gaat over werkelijk lekker in je vel zitten. Voor de diagnose wordt gekeken naar de tong, ogen, gelaatskleur, polsen en buik. Het is een complete therapievorm en daarom duurt het ook vier jaar om het te leren. Oorspronkelijk was Shiatsu vooral bedoeld ter preventie van klachten. Studenten leren naast het geven van een behandeling de discipline van Do-In, die elke dag thuis beoefend kan worden. Dit lijkt op yoga of Tai-Chi maar verschilt ervan doordat het rechtstreeks werkt op de Qi (Ki in



het Japans); de energie in de meridianen. Naast souplesse en energie geeft het meer zelfvertrouwen en op den duur zelfs een andere kijk op het leven. Ik voel me nu, op mijn 64^e, beter dan toen ik 25 was."

Mededogen

"Er zijn verschillende stijlen binnen Shiatsu. Klassieke Shiatsu betekent dat het de meer dan drieduizend jaar oude traditie van Japanse Shiatsu navolgt. De traditionele Shiatsu zoals onze school doceert, werkt meer vanuit het gevoel dan de Namikoshi-stijl. Mijn observatie van de Namikoshi Shiatsu is dat deze te weinig invoelingsvermogen bevat. Ook vind ik dat ze

te weinig aandacht besteedt aan de psychologische en emotionele voorgeschiedenis van de cliënt. Het specifieke van onze opleiding is dat het “het exacte” koppelt aan invoelingsvermogen. We leren studenten hun intuïtie te ontwikkelen, hun *awareness* en mededogen. Maar daarnaast wordt ook grondig de oosterse geneeskunde bestudeerd. Verder zijn we de enige opleiding met twee leergangen per jaar. Veel mensen hebben tijd tekort en dan is het fijn dat wanneer ze iets missen, ze dat hetzelfde jaar kunnen inhalen. Voor sommige klachten is Shiatsu echt geweldig. Bijvoorbeeld voor het behandelen van de spanning in je ogen als je lang achter de computer gezeten hebt. Tussen de middenvoetsbeentjes van de grote en tweede teen ligt levermeridiaanpunt 3. Als dit punt behandeld wordt met Shiatsu, voel je die spanning wegvloeien. Een kneuzing en vooral ook een blauwe plek kan verminderd worden en zelfs ter plekke verdwijnen door stevig met een elleboog in en langs de groef tussen de spieren aan de binnenkant van de dijbeenspier te leunen. De overleden Japanse meester Masunaga noemt dit de dunnedarmmeridiaan. Interessant is dat dit traject van de dunnedarmmeridiaan geen enkel acupunctuurpunt kent maar wel met Shiatsu te behandelen is.”

Hoe verhoudt Shiatsu zich tot acupunctuur?

“Shiatsu en acupunctuur werken volgens dezelfde principes. Een verschil is dat je met Shiatsu de hele meridiaan bereikt. Sommige meridianen liggen wel vijftien centimeter diep, daar kom je niet met je naald. Voordeel van acupunctuur is dat als de naalden er eenmaal inzitten, deze maar af en toe bewogen hoeven te worden. Dan heb je je aandacht vrij om bijvoorbeeld meerdere mensen tegelijk te behandelen. Ook kun je klachten behandelen met ‘moxa’ waarbij het acupunctuurpunt of -gebied wordt behandeld met een intense infrarood warmtestraling. De keuze van de behandelwijze hangt af van allerlei interne en

externe omstandigheden; soms kan het beter zijn om met kruiden te werken. In onze opleiding wordt uitgebreid aandacht besteedt aan de Chinese geneeskunde zodat hierover een duidelijk inzicht ontstaat.”

Zijn er ook gevallen waarin Shiatsu niet werkt?

Shiatsu werkt altijd maar het is duidelijk een complementaire geneeskunde die bij ernstige ziekten moet worden toegepast naast de reguliere behandeling. Bijvoorbeeld voor en na een medische ingreep – die een patiënt heel veel energie kost – werkt Shiatsu, gegeven door een goed opgeleide therapeut, kalmerend en versterkend. Shiatsu kan niet alles genezen maar kan er wel bij helpen.”

INTERESSE OM ZELF SHIATSU TE LEREN?

www.shiatsudutch.com www.shiatsu.nl

VAAK KUN JE OP DE WEBSITE LEZEN VANUIT WELKE SCHOOL EN RICHTING DE BEHANDELAAR WERKT. DE MEESTE BEHANDELAARS VRAGEN EEN BEDRAG VAN € 50,- TOT € 55,- VOOR EEN UUR. DEZE BEHANDELINGEN WORDEN VANUIT DE MEESTE AANVULLENDE VERZEKERINGEN DEELS OF VOLLEDIG VERGOED.