



Nederlandse School voor Klassieke Shiatsu

AUGUSTUS 2010

NIEUWSBRIEF

Open dag op 29 augustus

Zondag 29 augustus 2010 opent De Nederlandse School voor Klassieke Shiatsu (N.S.K.S.) haar deuren voor publiek. Gedurende deze dag zijn er op school ervaren docenten en studenten aanwezig om geïnteresseerden kennis te laten maken met en voor te lichten over de heilzame werking van shiatsu.

Iedereen (ook studenten) is van harte welkom om langs te komen en deel te nemen aan een van de open lessen, met docenten te praten en te genieten van demonstraties, video's en gratis diagnose, behandeling en advies. U kunt de gehele dag binnen komen lopen en bent niet verplicht om het hele programma te volgen.

Adres:

Hendrik Zwaardercroonstraat 197 - 199 Den Haag. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het secretariaat op 070 - 383 15 00.

We hopen u te verwelkomen!

Programma:

11:00	Deur open, koffie & thee
11:30 - 12:30	Open Do-In les
13:00 - 14:00	Shiatsu Demonstratie
14:30 - 15:30	Open Shiatsu les
16:00 - 17:00	Gratis diagnose en behandeling

Waardebon

Bezoekers van de opendag krijgen nu extra korting op de opleiding, download de bon van onze website (onder downloads en links, bij waardebonnen) en lever deze 29 augustus meteen in!



Korting op het lesgeld

Studenten van de N.S.K.S. kunnen een korting op het lesgeld krijgen van € 100,- als via hen een nieuwe persoon, nog niet bekend met de school, zich aanmeldt. Deze korting geldt ook voor de nieuwe student. Voorwaarde is dat zij het lesgeld minimaal een maand van tevoren in een keer overmaken.

Studenten die reeds een basiscursus volgen bij de N.S.K.S. ontvangen het betaalde cursusbedrag als korting op het lesgeld wanneer zij zich aanmelden voor de opleiding.

Ook bezoekers die zich óp de Open Dag (29 augustus 2010) inschrijven voor de opleiding niveau 1, ontvangen de korting van € 100,- op het lesgeld van het eerste jaar. Als zij zich inschrijven samen met iemand anders, die ook nieuw is voor de opleiding, dan ontvangen zij beiden nogmaals € 100,- korting.



Kijk op www.shiatsudutch.com onder downloads & links voor meer info over kortingen

Geslaagd!

Afgelopen maart hebben diverse leerlingen van de N.S.K.S. het 4e-jaars examen bij Sensei Kawada afgelegd. Een groot aantal van hen is geslaagd. De school is er trots op een nieuwe lichte therapieuten af te kunnen leveren.

Een groep andere (oud)studenten heeft het examen medische basiskennis bij de school ingeleverd. We feliciteren onderstaande studenten van harte met het behaalde succes!

Examen vierde jaar:

Ria Sier - Broek op Langedijk;
Pieter Overeem - Kerkrade;
Nicolet van Overloop - Diemen;
Franka Hempenius - Den Haag;
John Compas - Heiloo;
Alma Timmer - Wageningen.

Medische basiskennis:

Yvonne Mens - Zoeterwoude;
Erik Beelen - Dordrecht;
Hans van Nunspeet - Leiden;
Herman Stegerhoek - Zoetermeer;
Rudolf Vijlbrief - Leiden;
Luuk Zuurendonk - Den Haag;
Nicolet van Overloop - Diemen.

Shiatsu videokanaal

Op www.shiatsudutch.com/videos.htm en www.youtube.com/user/fieldexplorer is een enorm aantal korte filmpjes over shiatsu te bekijken. Onder andere fragmenten van de masterclasses van Alan en Anushka op het internationale shiatsucongres in Canet (Frankrijk).

Shiatsu voor moeder en kind

~Door Brigitte Verbauwen~

Voor mij betekent Shiatsu een mooie aanvulling op mijn persoonlijke ontwikkeling. In mijn coaching- en counselingpraktijk help ik werkende moeders balans te vinden tussen werken en privé en ben ik vooral gericht op preventie. Shiatsu is hierbij zeker een tool om in te zetten en past bij datgene wat ik wil uitstralen, namelijk balans en evenwicht. Privé vind ik het mooi dat ik op deze manier ook mijn kinderen van 7 en 9 kan inspireren. Zij zien en horen waar ik mee bezig zijn en dat prikkelt af en toe hun nieuwsgierigheid. Zij willen er meer van weten en stellen dan ook de nodige vragen. Ik doe regelmatig meditatie oefeningen met hen en laat hen proeven van de shiatsu oefeningen die ik bij de N.S.K.S. leer. Op deze manier krijgen zij het besef dat het goed is om stil te staan bij hun gevoel en dat zij keuzes kunnen en mogen maken vanuit hun gevoel.

Ik ben ook van mening dat het goed is om jonge mensen te motiveren en inspireren, omdat deze groep nog voor zoveel mooie dingen open staat en minder last heeft van weerstand. Als wij de jongeren van deze tijd laten kennis maken met hun gevoel en het mooie wat daaruit kan ontstaan dan kan dat er alleen maar toe leiden dat de toekomst er steeds mooier uit zal zien.





Massage als meditatie

~Door Lilian Kluivers~

Het afgelopen halfjaar verscheen het volgende interview over de relatie tussen shiatsu en boeddhisme met Alan Nash in de magazines Vorm&Leepte en Zhong Xin. Alan vertelt hierin dat het boeddhisme een belangrijke rol heeft gespeeld bij de ontwikkeling van shiatsu. "Het voegde subtiliteit en mededogen toe." Hieronder de ingekorte versie die in Zhong Xin verscheen, de uitgebreide versie uit Vorm&Leepte is na te lezen op de website van de N.S.K.S.: www.shiatsudutch.com.

Steeds meer mensen verdiepen zich in oosterse geneeswijzen. "Maar wat niet iedereen weet, is dat deze geneeswijzen vaak veel te danken hebben aan het boeddhisme", zegt Alan Nash, ruim dertig jaar shiatsu-therapeut en acupuncturist. Daarnaast is hij directeur van en docent aan de Nederlandse School voor Klassieke Shiatsu. De link tussen boeddhisme en geneeswijzen is niet vreemd als je bedenkt dat Boeddhha constateerde dat verlichting alleen te bereiken is in een gezond lichaam met een gezonde geest. Dit was een stimulans om manieren te zoeken om deze staat van gezondheid te bereiken en de oorzaak van ziekte (lijden) weg te nemen. Nash omschrijft zijn gevoel tijdens een behandeling dan ook als compassie.

Instinctief

Zo rond de zesde eeuw na Christus maakte Japan kennis met het boeddhisme via monniken uit het huidige Korea. Het boeddhisme kreeg aanhang in Japan en er ontstonden kloosters. Nash: "Shiatsu is van origine een volksgeneeskunst, maar de monniken ontwikkelden de techniek door het diepere inzicht dat de meditatie hen gaf. Tot dan toe miste het een vleugje subtiliteit en mededogen. Dat was een waanzinnige toevoeging. Hierdoor kon de 'gewone' shiatsu zich ontwikkelen tot de helende shiatsu die we nu kennen." De monniken gaven deze kennis onderling door, en introduceerden het ook onder de bevolking. "Het werd gemeengoed, omdat mensen resultaten zagen", stelt Nash. Een behandeling geven is voor hem als een meditatie. "Ik schakel mijn gedachten helemaal uit." Hij schiet in de lach bij de vraag of hij nooit eens aan een boodschappenlijstje denkt. "Onmogelijk! Je kunt niet tegelijk denken en vol compassie een behandeling geven."

Doortastend

Hoewel de basishandelingen bij shiatsu simpel zijn, duurt de opleiding bij Alan Nash vier jaar. Dit is genoeg tijd om shiatsu als levensstijl aan te nemen (wat veel meditatie betekent), doortastend te zijn en de oosterse wijsheid te leren begrijpen. "En vooral ook te kunnen toepassen", vult Nash aan. "Want als je kennis niet kunt toepassen, ben je niet wijs." Dat geldt volgens hem ook als je het boeddhisme bestudeert: "Je kunt alle soetra's uit je hoofd kennen, maar als je er niet naar leeft, word je niet verlicht." In de persoonlijke ontwikkeling die zijn studenten doormaken, ziet hij nóg een relatie met het boeddhisme: "Mijn studenten ontwikkelen langzaam maar zeker een innerlijke helderheid en verlichting. Of je nu zen doet, shiatsu of een andere vorm van meditatie, fundamenteel kom je tot dezelfde verlichting en hetzelfde begrip en mededogen."

Etymologie: Vuur

Het woord "vuur" komt van het Oudgriekse woord "pyr". Dit woord betekende niet alleen vuur, maar had daarbij de



extra betekenis "van de bliksem", dus letterlijk: het vuur dat van de bliksem (is ontvangen). In oude beschavingen was vuur immers niet zo makkelijk te verkrijgen als bij ons en als er vuur was - wat werd gebruikt voor koken, vervaardigen van aardewerk en metalen voorwerpen - mocht dit niet doven. In Griekse steden had men daarom een prytaneion met een eeuwige vlam, later door zijn belangrijke functie de zetel van het plaatselijk bestuur. Vuur stond ook in die tijd al symbool voor geestdrift en hartstocht (het vuur van de liefde) en tevens voor zuiverheid (het heilig vuur).

In de oosterse filosofie is vuur onderdeel van het diagnostisch systeem dat de Vijf Elementen of transformatiefases genoemd wordt. De elementen hierbinnen - Hout, Vuur, Aarde, Metaal en Water - worden gelinkt aan verschillende organen, emoties, seizoenen, maar bijvoorbeeld ook smaken van voedingsproducten. Het element Vuur staat voor het hoogste energieniveau, vreugde, de kleur rood, de organen Hart en Dunne darm en de meridianen Hartbeschermer en Drievoudige Verwarmer, het zuiden, de tijd van de dag dat de zon het hoogst staat, hoogzomer en een bittere smaak. De connectie tussen de smaak bitter en het orgaan hart valt misschien op? Wij kennen immers ook het gezegde: bitter in de mond, houdt het hart gezond.



Do-in voor karateka's

Op 30 mei 2010 heeft Anushka Hofman ter ere van het twintig jarig jubileum van de Karate school van Joost Franken in Tilburg een Do-In workshop gegeven. Voor Anushka was het een spannende ervaring om aan 21 stoere "karateka's" (voornamelijk mannen) Do-In les te geven. Zij was vooral onder de indruk van hun gedisciplineerde en respectvolle attitude.

Ze vertelt: "Dat zij over een zeer krachtige 'hara' beschikken leidt geen twijfel. Vraag hun op één been te gaan staan en direct - zonder omvallen - staan 21 mensen moeiteloos op één been. Vraag ze hun voeten op heupbreedte uit elkaar te plaatsen en er is niemand die dan te breed, of te smal of met z'n voeten scheef staat."

Voor de meesten was het een ervaring waar zij graag meer van zouden willen weten. Hun leraar Joost vertelde bij de afsluiting, wat hem bewogen had om na al die jaren Karate (hij is twintig jaar Karate leraar), ook nog eens de volledige beroepsopleiding tot shiatsu-therapeut te volgen. Hij vertelde dat hij nu in een fase van zijn ontwikkeling was gekomen waarin hij behalve de beheersing van zijn kracht, nu ook graag zijn energie op een subtieler niveau wilde ervaren. Van oudsher waren de martiale vechtheesters behalve goed in het kunnen neerslaan van de vijand, ook altijd zeer bedreven in het "helen" van hun medemens. Voor deze eeuwenoude kennis zien wij steeds vaker mensen uit diverse martiale scholen naar onze shiatsu school komen. Wie weet gaan wij vanuit onze shiatsu school ook eens onze krachten op een andere manier inzetten!?

