

Ik ben een kind van het licht  
Stevig met de voeten op de grond  
Open ik mijn handpalmen en mijn hart

Zo wil ik zijn

Een parel in de handpalm

Van de grote geest

Zo wil ik geven

Van wat ik heb

In overvloed

Zo wil ik ontvangen

En dankbaar zijn

Voor wat is.

## Inhoud

Voorwoord.....	3
Inleiding.....	4
Begrip Shiatsu.....	5
Geschiedenis Oosterse Filosofie.....	6
Namikoshi/Masunaga.....	7
Meridianen.....	8
De meridianen, hun functies en hun relaties met de organen.....	9
Orgaanklok.....	10
De 5 elementen leer.....	11
Zenuwstelsel.....	12
Hoe meer je leert, hoe meer je beseft, hoe weinig je weet.....	15
Bibliografie.....	16



## Voorwoord

GO WITH THE FLOW, is mij ooit gezegd en werkelijk, als je goed luistert naar jezelf, gebeurt het dan toch allemaal maar.

Daar heb je moed voor nodig, maar ook zeker de juiste mensen om je heen.

Gelukkig heb ik lieve mensen, die mij helpen. Ieder op zijn eigen wijze.

Als je de kunst verstaat om goed te luisteren, krijg je veel aangereikt.

Door gezond verstand, intuïtie en de logica hier tussen, mee te nemen in de stilte binnen in je, kom je tot nieuwe inzichten. Volg daarna je hart en zowaar....

Misschien is dit wel de grootste les die ik de afgelopen jaren heb geleerd.



Daarvoor Dank!

## Inleiding

In oktober 2006 ben ik gestart met mijn eigen shiatsu-praktijk genaamd: Manueel Praktizijn® Ria Becherer-Bak, shiatsu/massage. De shiatsu wordt volgens de leer van Namikoshi gegeven. De shiatsu wordt Ryoho genoemd.

Een hele ontwikkeling op allerlei gebied, natuurlijk.

De praktijk loopt beter dan ik ooit had bedacht d.m.v. mond tot mond reclame. Het geeft mij echt het gevoel dat ik op de goede weg bezig ben.

Maar toch.... Ik kreeg de behoefte om de ZENopleiding bij de Dutch Bodywork Academy te gaan volgen. De cursus wordt gegeven door Antsje Hazenberg.

De meridianen, samen met de 5 elementenleer wordt uitgebreid besproken.

Voor mij weer een uitdaging om op een andere manier met deze leer aan de gang te gaan.

Een belangrijk verschil t.o.v de Ryoho is:

- ✚ De Zenbehandelingen worden gekleed in flexibele kleding gegeven op een futon, een Japanse matras.
- ✚ De HARA, buikdiagnose, wordt gesteld door de reflexgebieden van de meridianen te voelen in de buik. Zo kun je nagaan welke meridianen, kyo/leeg of jitsu/vol zijn.
- ✚ De anamnese is uitgebreider n.a.v. de 5 elementen leer.
- ✚ De behandeling wordt dus n.a.v. de HARAdianose en de anamnese, bepaald.
- ✚ Er komen meer rekkingen en strekkingen in voor evenals rotaties van de gewrichten.
- ✚ Het lichaam van de geveer wordt meer ingezet d.m.v. duimmuis/handpalm/knieen
- ✚ Dit alles wordt ons goed geleerd door Antsje.

Een goede behandeling geeft twee mensen een aangenaam ontspannen gevoel.

Je wordt je weer bewust van je lichaam en je beseft je dat je het nodig had!

## Begrip Shiatsu

Shiatsu betekent letterlijk vinger-druk en wordt ook wel drukpuntmassage genoemd.

Het is een therapie, die ontstaan is in de Traditionele Chinese Geneeskunde .

Shiatsu is gebaseerd op het principe dat de levensenergie/ki van de mens door een eigen systeem van de kanalen/meridianen stroomt. Voor een goede gezondheid is het van groot belang dat de levensenergie vrij en ongehinderd door het lichaam kan stromen. Een energiestroom die geblokkeerd wordt, kan lichamelijke klachten veroorzaken. Shiatsu richt zich erop die blokkades op te heffen.

Al doende voelt de therapeute verhardingen in spieren, pijnlijke plekken, temperatuurverschillen in de huid. Door deze plekken te behandelen kunnen de blokkades worden opgeheven en kan de energie weer ongehinderd stromen.

De energiehuishouding wordt weer goed verdeeld.

Het geven van Shiatsu gebeurt ontspannen en kalm. Dit kan bij de cliënt wel eens de indruk wekken dat er tijdens de behandeling nauwelijks iets gebeurt, maar door de subtiele druk vindt er wel degelijk een verandering plaats. Door Shiatsu raakt je lichaam in balans.

De meeste mensen hebben een vals evenwicht met andere woorden, ze zijn niet in balans. Ze worden snel verkouden, zijn somber, prikkelbaar of ontwikkelen andere klachten, vaak psychosomatische klachten. D.w.z. psychische klachten hebben hun weerslag op het lichaam/soma en andersom! De T.C.G /shiatsu kijkt naar de hele mens en niet alleen naar de klacht, die op dat moment aanwezig is.

Shiatsu zelf geneest niet maar is een therapie om het zelf genezend vermogen van het lichaam aan te spreken. Het lichaam "ruimt "zelf de blokkade"s op na een behandeling. Het effect hangt dus af van het evenwicht van de mens.

ELK MENS IS UNIEK

## Geschiedenis Oosterse Filosofie

De oosterse geneeskunde is in de prehistorie van China ontstaan.

De basis van de oude Chinese filosofie bestaat uit een wet opgeschreven door een beroemde Chinese heerser Fu Hsi ca 5000 jaar voor Christus.

**Het universum is de wisselwerking tussen de krachten Yin en Yang en hun dynamiek.**

Oftewel: De kosmos wordt voorgebracht door TAO (het Absolute of het Niets). TAO polariseert zichzelf in een positieve en een negatieve pool. De energie in de positieve pool wordt Yang genoemd, de energie in de negatieve pool wordt Yin genoemd. Yin en Yang zijn tegengesteld maar trekken elkaar aan. Niets is helemaal Yin of Yang. Yin produceert Yang en omgekeerd. Dit proces heeft geen einde en beïnvloedt alles.

Deze theorie is steeds verder ontwikkeld en opgeschreven in het boek I Tjing ± 1000 jaar voor Christus. Het tweede belangrijke boek is de Nei king, ± 453 voor Christus en 220 jaar na Christus. De Traditionele Chinese Geneeswijze behandelt de ziekte-inzicht en gezondheidsleer volgens de 5 elementenleer, meridianen, Ko -en Shencyclus.

Dit alles is een veelomvattend zeer compleet systeem gebaseerd op de wetten van Yin en Yang.

Boeddhistische monniken introduceerden de Chinese geneeskunde, in de zesde eeuw na Christus in Japan. Daar bereikte het een zeer hoog peil, met name in de 17, 18 en 19<sup>e</sup> eeuw. Pas in de 19<sup>e</sup> eeuw deed de westerse geneeskunde zijn intrede in de Japanse maatschappij. De klassieke geneeswijzen zijn nooit geheel verdwenen, en vandaag de dag worden de oosterse en westerse methoden naast elkaar gebruikt.

## Namikoshi/Masunaga

De Shiatsu therapie van Tokujiro Namikoshi is ontwikkeld doordat hij op jonge leeftijd zijn zieke moeder masseerde, die reuma aan de gewrichten had. Zijn gevoelige handen ontdekten dat er verschil was in de temperatuur, conditie en spanning van de huid, en daar paste hij de uitgeoefende druk op aan.

Hij wist niks van de anatomie en fysiologie van het menselijke lichaam. Wel ontdekte hij dat zijn moeder herstelde. Hierdoor ontdekte hij dat de mens zelf onweerstaanbare krachten heeft tot zelfheling en d.m.v. Shiatsu had hij die krachten kunnen activeren.

Tokujiro Namikoshi is daarna de anmamassage en de westerse massage technieken gaan bestuderen. In 1955 kreeg Shiatsu voor het eerst wettelijke erkenning. Namikoshi heeft in 1957 de erkenning van de minister van gezondheid en welzijn en Japan voor zijn Japan Shiatsu school gekregen. 1964 was het jaar waarin Shiatsu eindelijk erkend werd als aparte vorm van massage die duidelijk afwijkt van anma en andere massage technieken.

Bij de moderne Shiatsu, welke Toru Namikoshi, zoon van Tokujiro Namikoshi, heeft uitgewerkt in het Shiatsu werkboek, wordt naast de traditionele basis van Yin/Yang, de 5 elementen en de orgaanklok, het effect van de Shiatsu behandeling ook verklaard met behulp van de werking van het Centrale Zenuwstelsel!

Shizuto Masunaga, professor in de psychologie, was gefascineerd door de TCG en studeerde shiatsu aan de school van Namikoshi. Hij begon zijn drie aandachtsgebieden te combineren, psychologie, shiatsu en geschiedkundig onderzoek naar zijn wortels en verbond deze met het moderne westerse begrip van de fysiologie. Zijn stijl, noemde hij "zenshiatsu".

## Meridianen

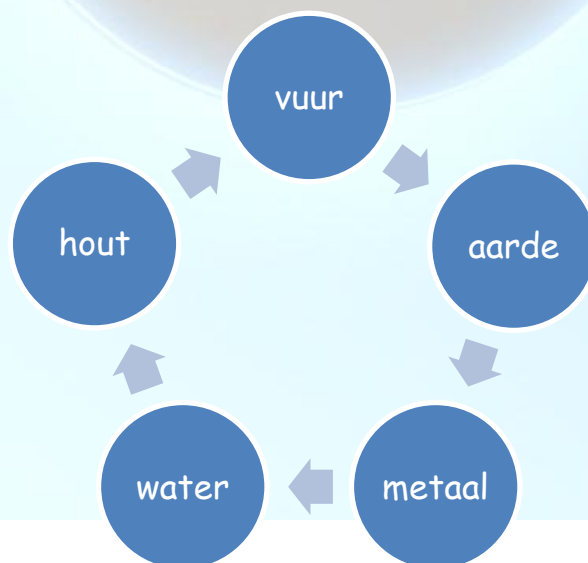
KI ,levensenergie, stroomt in de mens door onzichtbare kanalen, die meridianen worden genoemd. Op de meridianen liggen kernpunten/“tsu”s die fungeren als poortjes waardoor KI in de meridianen met de handen, naalden of warmte gemanipuleerd kan worden.

In de klassieke opvatting heeft de mens twaalf hoofdmeridianen ,die bilateraal/dubbelzijdig zijn aangelegd. Deze twaalf hoofdmeridianen worden geassocieerd met organen en hun fysieke en psychologische functies. Bovendien heeft men twee centrale meridianen. Deze liggen op de middenlijn van het lichaam en worden Gouverneurmeridiaan en Conceptievat genoemd.

Wanneer een tsu/kernpunt op een meridiaan wordt behandeld ,wordt niet alleen de plaatselijke zenuw en het weefsel gestimuleerd maar ook de KI stroom door de meridiaan en vanuit daar ook de andere meridianen. In een meridiaan die uit balans is, kan sprake zijn van een tekort of een teveel aan energie.

De twaalf meridianen worden in 5 elementen geplaatst en hebben een Yin -en Yang meridiaan.

- ⚡ AARDE milt/maag meridiaan
- ⚡ METAAL long/dikke darmmeridiaan
- ⚡ WATER blaas/niermeridiaan
- ⚡ HOUT lever/galblaasmeridiaan
- ⚡ VUUR dunne darm/hart en drievoudig warmer/kringloop meridiaan





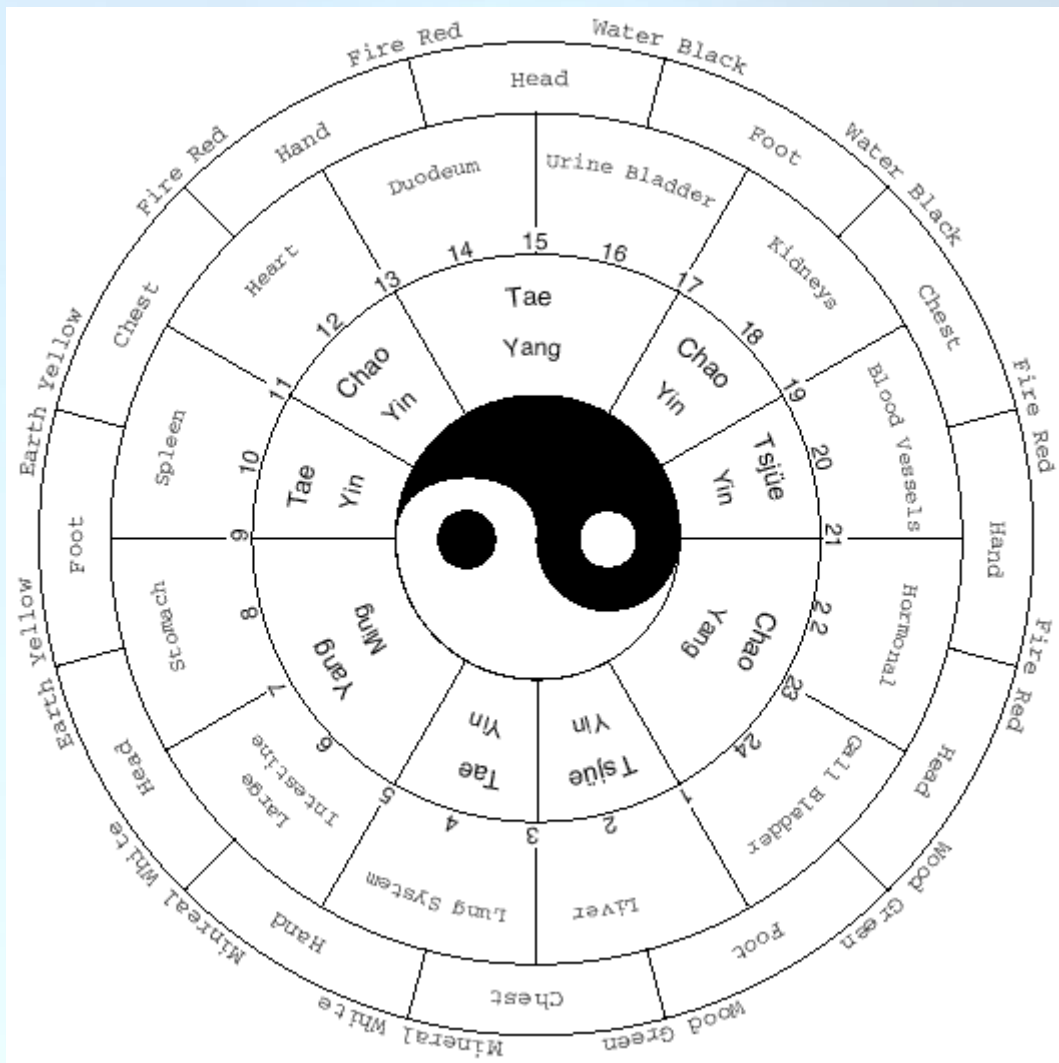
## De meridianen, hun functies en hun relaties met de organen.

Volgens de theorie van de TCG hebben de Yin-organen te maken met het transformeren, het opslaan en het reguleren van fundamentele lichaamsprocessen, en zijn de Yang-organen verantwoordelijk voor het scheiden, verdelen en het uitscheiden. De Yangorganen worden meer gezien als organen waarin voortdurend volop beweging en verandering plaatsvinden, terwijl de Yin-organen een statischer indruk maken. De TCG interpreteert het functioneren van de organen niet alleen op hun chemische functies, maar kennen elk orgaan een veel grotere rol toe.

- ✚ **Metaal ; LO/DI** Meteen na de geboorte openen de longen zich voor de opname van zuurstof en start de peristaltiek in de darmen. Metaal-energie speelt een rol in de interactie binnen- en buitenwereld, relaties, het wil ruimte en stelt eigen grenzen.  
Sleutelwoorden: uitwisseling Ki inname en uitscheiding/eliminatie.
- ✚ **Aarde; MA/MP** Openstaan voor voeding, koestering en verzorging. De omgeving verkennen, genieten van het leven, creatief zijn, bescherming bieden, levenslust. Transformatie en vervoer KI uit spijsvertering, relatie met voortplantingsorganen. Aarde-energie wordt verbonden met het geheugen en met het concentratievermogen.  
Sleutelwoorden: vertering en reproductie.
- ✚ **Vuur; HA/DU** Het hart regelt de bloedsomloop, voedt het lichaam en voedt de ziel[shen]. De dunne darm helpt het hart emoties en ideeën te onderscheiden. Vuur-energie wordt verbonden met de vitaliteit, enthousiasme en veerkracht van lichaam en geest.  
Sleutelwoorden: opname, interpretatie, onderscheiden.
- ✚ **Water; BL/NI** Meer betrokken bij de primitieve functies, de "wortel" van het leven, drang tot overleven, geeft ons de daadkracht om handelend op te treden. De nieren zijn de basis van Yin en Yang, de zuivering, de stuwkracht, het vertrouwen.  
Sleutelwoorden: zuivering, wils- en levenskracht.
- ✚ **Vuur; KRI/DVV** Betrokken bij de bescherming van het hart en de kleinere bloedvaten, beschermer van de emotionele kwetsbaarheid. De DVV heeft een harmoniserende werking op het geheel, de grote verdeler van Ki, de beschermer van het afweersysteem.  
Sleutelwoorden: circulatie en bescherming
- ✚ **HOUT; GA/LE** Deze organen gaan met wijs beleid om met planning en beslissingen. Ze slaan op en verdelen ten behoeve van zowel spijsvertering en bloedaanmaak etc, als bij het "uitwerken" van ideeën. Hout-energie speelt een belangrijke rol bij plannen en organiseren, en controleert de ontspanning op fysiek en psychisch niveau.  
Sleutelwoorden: opslag en distributie.

## Orgaanklok

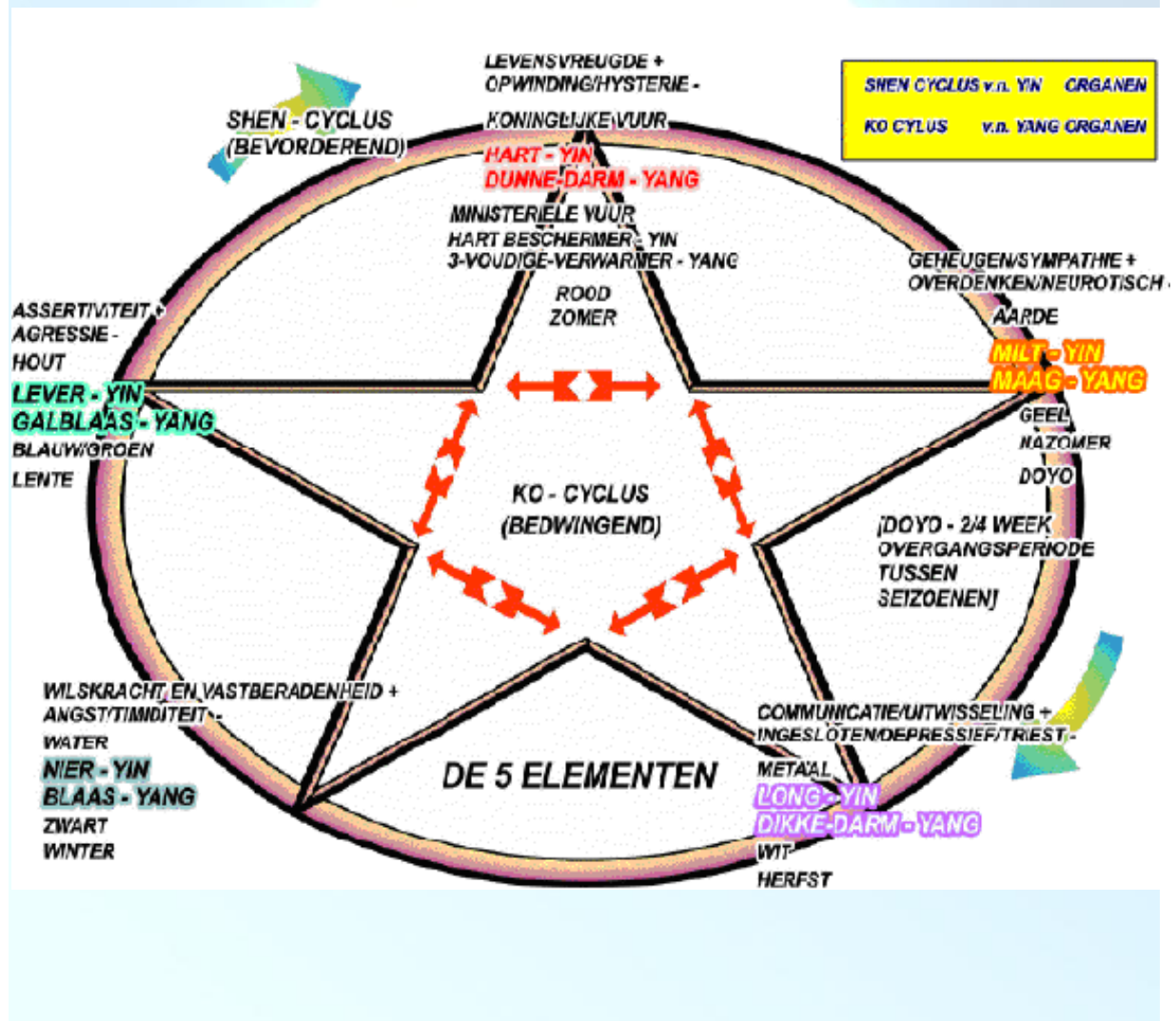
Alle meridianen werken voortdurend, maar in dit energiesysteem heeft elke meridiaan een piektijd van 2 uur.



## De 5 elementen leer

De 5 elementen leer is een metafoor om de zich steeds herhalende processen inzichtelijk te maken en onderlinge verbanden te verklaren zowel in de natuur en als wel in het menselijk lichaam en de interactie hiertussen. De Shen- of levenscyclus wordt traditioneel als volgt beschreven.

In de natuur is water nodig om hout te laten groeien. Het hout kan verbrand/(vuur) worden waardoor as (aarde) ontstaat. De as heeft een metaalachtige kleur. Metaal kan weer omgesmolten worden tot een vloeistof waardoor de kring weer rond is.



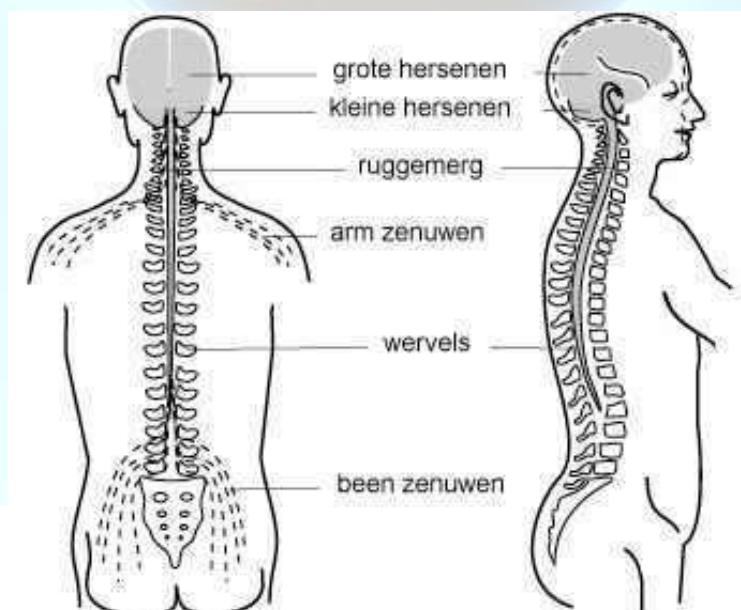
## Zenuwstelsel

Elk organisme moet, wil het als individu bestaan en blijven bestaan, in staat zijn zich op de juiste wijze aan te passen aan veranderingen in zijn omgeving. Dat betekent, dat het in staat moet zijn om veranderingen waar te nemen, deze op hun betekenis voor zijn bestaan te waarderen, en daarna op de juiste wijze erop te reageren. Om dat te bereiken, moeten in de eerste plaats alle organen harmonisch met elkaar samenwerken. Voor het een en ander bezit de mens een orgaanstelsel, namelijk het zenuwstelsel, of te wel het grote coördinatiecentrum en het endocriene /hormonale systeem. Samen zorgen ze voor een balans oftewel een homeostase.

Functies kunnen we als volgt omschrijven:

Het coördineren van reacties en werkingen van organen

- ✚ Het regelen en besturen van levensbelangrijke orgaanfuncties
- ✚ Het tot stand brengen en het onderhouden van het contact met de buitenwereld.
- ✚ Het zijn van de zetel van de zogenaamde psychische functies.



Het zenuwstelsel kan op verschillende manieren ingedeeld worden:

Op plaats indeling:

1. Het centrale zenuwstelsel, gelegen in de schedel en het wervelkanaal. Het bestaat uit het ruggenmerg, de hersenstam, de kleine en grote hersenen.
2. Het perifere zenuwstelsel, het gedeelte buiten het centrale zenuwstelsel. Het bestaat uit 12 paar hersenzenuwen en 32 paar ruggenmergszenuwen. Samen verzorgen ze in het algemeen de verbindingen van het centrale zenuwstelsel met alle delen van het lichaam.

Functionele indeling:

- 1 - Het willekeurige zenuwstelsel, verricht de functies van het lichaam, die onder invloed van de wil staan.
- 2 - Het onwillekeurige zenuwstelsel oftewel het autonome zenuwstelsel, functies die buiten de wil en veelal buiten het bewustzijn geschieden. Deze bestaat uit twee gedeeltes:
  - 2.1 - Het sympathische zenuwstelsel: het gedeelte dat actief is wanneer het lichaam actief is.
  - 2.2 - Het parasympathische zenuwstelsel: deze is actief wanneer het lichaam rust, in deze periode wordt dan ook de verbruikte energie weer aangevuld.

Het sympathische gedeelte stuurt de ergotrope functies aan. Ergotroop zijn die aanpassingen die het lichaam in staat stellen te kunnen werken, vechten of vluchten. Hierbij treden o.a. de volgende verschijnselen op:

- + Verhoging van de spiertonus
- + Versnellen van het hartritme
- + Vergroten van het hartminuut volume
- + Verhoging van het bloedsuikergehalte
- + Versnellen van de ademhaling
- + Verwijdering van de bronchiën
- + Vergroting van de oogspleet en de pupillen
- + Vasthouden van urine

Het parasympathisch z.s. stuurt de trofotrope functies aan. Trofotrope functies omvatten die aanpassingen in de stofwisseling waardoor het lichaam zich kan ontspannen, herstellen en energievoorraad kan opbouwen. Hierbij zie je heel andere verschijnselen:

- + Verlaging van de spiertonus
- + Toeneming van peristaltiek van maag en darmen
- + Betere doorbloeding van de slijmvliezen
- + Aandrang tot urinelozing
- + Vernauwing van oogspleten en pupillen
- + Vernauwen van de bronchiën
- + Verkleinen van het hartminuut volume
- + Het hartritme daalt

Beiden zijn altijd actief. De een kan niet zonder de ander! Een Yin-Yang systeem.

## Hoe meer je leert, hoe meer je beseft, hoe weinig je weet.

Het menselijk lichaam blijft mij boeien in lichamelijk, geestelijk en spiritueel opzicht. Het psychosomatische deel of te wel de wisselwerking tussen lichaam en geest wordt mij steeds duidelijker.

In de praktijk had ik al ervaren dat er meer was, dan alleen de handeling op zich.

Het is alsof alles een extra dimensie heeft. Het er toe doen, de reden van het leven hier op aarde. Misschien anders gezegd, de zin van het leven. Zweverig? Voor mij niet meer, het is alsof je bij jezelf thuis komt. Jezelf accepteert met al zijn goede en slechte kanten en daarnaar handelt.

Dat is de subtiele energie van shiatsu. Het werkt in op het hele lichaam en geest. Het zorgt op die manier voor een betere balans.

Een werkelijk pluspunt van de oosterse geneeswijze!!

Onze westerse geneeskunst staat goed aangeschreven. De specialisten zijn tot grote genezingen in staat, maar ik mis bijtijden het menselijk verhaal. Een mens is meer dan zijn anatomie, fysiologie en pathologie.

Daarbij komt dat in onze maatschappij de stress, druk om te presteren, maatschappelijk aanzien groot is. Heel langzamerhand komt het besef dat het ook anders kan.


Naar mijn inzicht, zou een combinatie van zowel de westerse als de oosterse geneeskunst goed zijn voor ons allen.

Een beter woord voor alternatief zou complementair/aanvullend zijn.

Mensen, zich bewust maken van hun lichaam en geest, de balans daar tussen vinden, is voor mij een nieuwe uitdaging!

Een werkelijke diepgang geven als shiatsu-therapeute.

## Bibliografie



Sensitieve intelligentie	Barbara Driessen
Functionele anatomie /	Dr.A.J.Salome,Dr A.Hudson en
In goede handen	Prof.P.J.Brouwer.
Het shiatsu werkboek	Toru Namikoshi
Shiatsu in theorie en praktijk	Carola Beresford-Cooke
Syllabus shiatsu ryoho	Dutch Bodywork Academy
	Henk en Tjitske Ytsma
Syllabus shiatsu zen-style	Dutch Bodywork Academy
	Antsje Hazenberg
Internet	Orgaan klok via google.nl
	Zenuwstelsel via google.nl
Meridaanposter	Jan van Baarle