

MET SHIATSU OP INNERLIJKE REIS

Waarom gaan we eigenlijk op reis? Om in een ver land omringd door schoonheid, cultuur en ontberingen meer over onszelf te leren, wellicht. Maar om jezelf te vinden, hoef je het land niet uit. Ga op een innerlijke reis en kies daarbij de begeleiding die bij je past. De mogelijkheden zijn eindeloos, zoals je in deze Klikgids kunt zien. Eén daarvan is Shiatsu. Therapeut Ineke Swaagstra vertelt wat Shiatsu te bieden heeft.

Judith van der Graaf

"Soms komen mensen bij mij met een duidelijk doel voor ogen. Ze willen dat doel binnen een bepaalde tijd, via het door hen gekozen traject bereiken. Zo kwam er ooit een vrouw in mijn praktijk die al bij diverse therapeuten geweest was en nog steeds niet van haar klacht 'af' was. Na een paar behandelingen stopte ze ook bij mij, omdat ze naar eigen zeggen niet diep genoeg bij zichzelf kwam. Haar verlangen om daar te komen was groot, en ze zag het als mijn taak haar daar te brengen. Ik was immers de begeleider op haar reis. Ook voor mij (of mijn ego...) was het mooi geweest als ik aan haar wensen had kunnen voldoen. Maar de ziel laat zich niet raken op commando, die maakt haar eigen reis."

Wat bedoel je met: de ziel maakt haar eigen reis?

"Ik heb gemerkt dat de ziel geraakt kan worden op momenten dat je het het minst verwacht. Zelf ervoer ik dat toen ik een paar jaar geleden met mijn gezin in Amerika was voor een rondreis langs de nationale parken. Mijn medereizigers wilden ook naar Las Vegas. Ik vond dat geen goed idee. Al die glitter en glamour; veel te kitscherig en oppervlakkig. Toch liet ik me overhalen.

En daar stond ik in het donker op een plein voor een gigantisch hotel in Las Vegas, te midden van vele anderen, te kijken naar een waterballet op de tonen van filmmuziek uit de Titanic. En tot mijn eigen verrassing hield ik het niet droog. Een gevoel van diepe ontroering en dankbaarheid overrompelde mij. Het was een spirituele ervaring, die totaal niet in mijn plaatje paste. Spirituele ervaringen krijg je toch juist op stille en eenzame plekken in de natuur? Niet dus; dit gold althans niet voor mij op dat moment. Dat illustreert voor mij dat de ziel haar eigen reis maakt."

Hoe kan Shiatsu hierbij helpen?

"Shiatsu is voor mij een van de mogelijkheden om in onszelf af te reizen. Shiatsu maakt deel uit van de TCG, de Traditionele Chinese geneeskunde, ook wel TCM genoemd: Traditional Chinese Medicine. De Oosterse geneeskunde is niet zoals in het Westen een op zichzelf staand geheel, maar gebaseerd op universele waarheden. De principes van TCM zijn overal in de Chinese cultuur terug te vinden; in de kunst, politiek, filosofie... Ze komen ook terug in bewegingskunsten als Tai chi en Chi kung, de kruidengeneeskunde en in de voedingsleer.

Tijdens een Shiatsu-behandeling kunnen gevoelens, beelden of herinneringen naar boven komen. Als behandelaar help ik dan om los te laten wat je niet meer nodig hebt. Je adem is daarbij het belangrijkste instrument; die vormt de verbindende schakel tussen binnen- en buitenwereld. Een spontane diepe zucht kan veel ruimte geven."

Wat doe je tijdens een behandeling?

"Ook ik maak als behandelaar tijdens een sessie een eigen reis. Soms zijn er wat woorden nodig om af te stemmen, maar vaak gaat het vanzelf, woordeloos. Voordat ik begin, verzamel ik informatie door middel van gesprek, polsdiagnose, tongdiagnose of hara diagnose. Dan kies ik mijn vertrekstation. Dat kan een bepaalde meridiaan zijn, een zone op het lichaam of een specifiek pijnpunt. Het vertrekpunt is iedere keer anders, afhankelijk van de persoon en de vraagstelling waarmee die persoon bij me komt. Hoe de route zal zijn en waar ik uitkom is niet bij voorbaat vast te stellen. Tijdens de behandeling ga ik zowel op zoek naar gestolde energie als naar lege energie. In beide gevallen voelen die vaak als pijnplekken. Bij gestolde energie is de plek te vol, waardoor er stagnatie optreedt. Bij lege energie ontbreekt de 'vulling'. Als een sluiswachter schut ik de sluisen. Ik zorg dat er geen deuren meer nodig zijn, zodat de energie overal vrij kan stromen en de meridianen weer verbinding met elkaar kunnen maken."

Wat is het effect van een behandeling?

Als je regelmatig een Shiatsu-behandeling ontvangt, zorg je ervoor dat de kanalen open blijven en dat de levensstroom ongehinderd haar weg kan vinden. Dat is de preventieve werking van Shiatsu. Sommige vooruitstrevende bedrijven laten hun medewerkers daarom Shiatsu ontvangen tijdens werktijd. Door regelmatige korte sessies blijft het personeel zoveel mogelijk klachtenvrij. Uit eigen ervaring kan ik zeggen dat zelfs degenen die niet behandeld worden binnen een afdeling, er toch profijt van hebben. Tijdens massages komt het gelukshormoon oxytocine vrij, wat onze stemming verbetert. Daardoor kan de sfeer op een afdeling in positieve zin veranderen."

Kun je iets vertellen over je eigen innerlijke reis?

"Mijn eigen reis begon ruim vijftig jaar geleden. Hongerig en met een lege koffer begon ik mijn pad te lopen. Mijn bewustzijn groeide, mijn koffer raakte voller en voller en er kwam een punt van verzadiging. Er kon niets meer bij. Toen was het tijd om los te laten wat me niet langer diende. Ik kwam tot de conclusie dat mijn handen erg belangrijk voor mij zijn, en die passen in geen enkele koffer. Met mijn handen voel ik, neem ik waar, geef en ontvang ik. Shi (vinger) atsu (druk) in optima forma. Hoe 'leger' ik van binnen ben, des te beter kan ik mij afstemmen op wat de ander nodig heeft. Dat vergt concentratie en aanwezig zijn in het hier en nu. Het maakt me dankbaar als ik contact maak met dat wat moeilijk in woorden te vangen is, maar wat ik zou willen omschrijven als essentie. Iedere behandeling, hoe kort of lang ook, blijft ook voor mijzelf een reis op zich."

Shiatsu en acupunctuur

Acupunctuur werd 2500 jaar voor onze jaartelling al toegepast in het Verre Oosten en het is waarschijnlijk dat Shi (vinger) atsu (druk) nog ouder is. De genezende kracht van aanraking is van alle tijden. Ontstaan in China en in latere eeuwen verfijnd in Japan, neemt Shiatsu of acupressuur tegenwoordig een niet meer weg te denken plaats in binnen de Oosterse gezondheidsleer.

Shiatsu is nog niet zo bekend als acupunctuur. De principes waarvan beide uitgaan zijn hetzelfde. Acupunctuur heeft een meer klinische uitstraling door het gebruik van naalden, waardoor deze vorm van Oosterse geneeskunde makkelijker aansluiting vindt in het Westen dan Shiatsu. Bij acupunctuur stel je een diagnose en plaats je de naaldjes, die gedurende enige tijd blijven zitten. Bij een Shiatsu-behandeling kun je tijdens de sessie voortdurend bijsturen waar nodig, omdat je als behandelaar in direct contact bent met het lichaam van de cliënt. De reis verloopt hier langs een minder vast traject van A naar B.

Shiatsu werkt door de aanraking rechtstreeks op het fysieke lichaam, en daarnaast, door gebruik te maken van specifieke meridiaanpunten, ook op het mentale, emotionele en spirituele lichaam. Door lichte druk uit te oefenen op deze energiepunten en de meridianen die deze punten met elkaar verbinden te strekken, kan de levensenergie weer door het lichaam stromen.

Meridianen zijn de kanalen waardoor de energie stroomt. Ze verbinden de meridiaanpunten met elkaar en met de inwendige organen, zoals hart, longen, lever, maag, milt en darmen. Zoals ons bloed ons fysieke lichaam van voeding voorziet, zo laten meridianen helende energie door alle fysieke systemen circuleren. Een meridiaanpunt dat gestimuleerd wordt, kan via het netwerk van meridianen een boodschap uitzenden naar andere delen van het lichaam. Dat verklaart waarom je tijdens een behandeling iets kunt voelen op een andere plek dan daar waar je aangeraakt wordt. Dat kan een gevoel zijn van tinteling, of pijn, of kippenvel, of weldadige warmte. Soms komen beelden of herinneringen aan lang vergeten gebeurtenissen naar boven. Alleen al het feit dat er iets gebeurt, is een teken dat het lichaam de boodschappen aan het verwerken is.