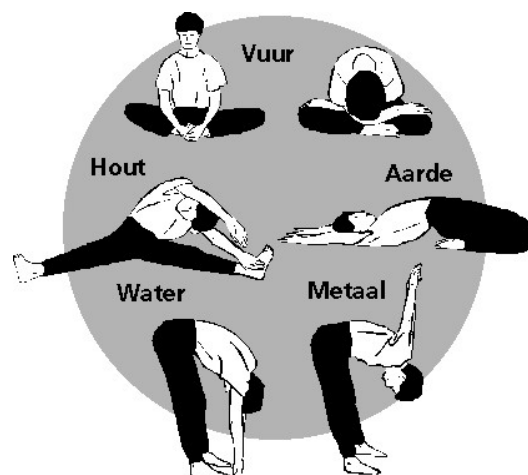


## **Shiatsu, de kunst van balans**

Shiatsu is een Japanse massagevorm die je energie beter laat stromen; wat vast zit wordt losgemaakt, wat 'leeg' is wordt gevoed. Om shiatsu ook thuis toe te kunnen passen zijn er 6 eenvoudige basisoefeningen. Elke oefening is gericht op het laten stromen van de energie in een tweetal gekoppelde yin en yangmeridianen.

Meridianen zijn volgens de oosterse traditie energiebanen in je lichaam; elke meridiaan staat daarbij voor een bepaald soort energie (zie kader). Als de energie in al je meridianen goed stroomt ben je in 'balans', gezond en gelukkig en voel je je verbonden.



Volgens het Taoïsme bestaat alles uit yin en yang. Yin staat voor de energie van de nacht (passief, ontvangend), yang voor de energie van de dag (actief, resultaat gericht). Beide energieën wisselen elkaar af in het dagelijks leven; balans tussen yin en yang is nodig voor geluk en gezondheid.

Daarnaast bestaat alles wat leeft uit 5 elementen: water, hout, vuur, aarde en metaal. Elk element staat voor een bepaald soort energie en bijbehorende activiteit.

- Water is de energie van de winter – de tijd dat de grond tot rust moet komen (voor de mens: contemplatie en naar binnen keren).
- Hout staat voor de energie van de lente, de tijd van ploegen, zaaien en de eerste groei (plannen maken, initiatief nemen).
- Vuur staat voor de zomer, de tijd van tot bloei komen en vrucht dragen (werken, verbinden en resultaat halen).
- Aarde staat voor de nazomer, de tijd van oogsten en genieten van de opbrengst (pauze nemen, genieten van wat is).
- Metaal staat voor de herfst, de tijd van vallende blaadjes die als grondstof dienen voor de volgende cyclus (afscheid nemen, ruimte creëren voor iets nieuws).

Deze 5 energieën moeten ook in de mens in gelijke mate aandacht krijgen om gezond en gelukkig te blijven. Shiatsu en de oefeningen in deze brochure helpen daarbij.

## Aanwijzingen bij de oefeningen

Bij het doen van de oefeningen is het goed om een aantal uitgangspunten in acht te nemen:

1. doe de oefening met aandacht
2. doe de oefening zo dat deze prettig aanvoelt – forceer niets!
3. houd elke houding ongeveer 6 tot 8 ademhalingen aan (nb langer mag, maar alleen als het prettig voelt).
4. doe elke oefening 2 maal, voel even na, na elke oefening en ga dan naar de volgende oefening. Houdt daarbij de volgorde van oefeningen aan
5. doe, als je de tijd er voor hebt, de gehele reeks van 6 oefeningen 2 maal. Voel daarbij de 2<sup>e</sup> keer of de oefeningen anders/makkelijker gaan.
6. als je weinig tijd hebt doe dan alleen de oefening die je het prettigste vindt om te doen

Let op: Het gaat bij de oefeningen niet om 'hoe ver' je komt, maar dat je de plekken in je lichaam waar spanning zit, leert kennen en leert te ontspannen. Dat doe je door bij alle oefeningen je houding net 'tegen deze spanning' aan te brengen en hierin te ademen.

Als je alle oefeningen met rust en aandacht doet neemt de gehele reeks circa 10 tot 15 minuten in beslag. Je kan de oefeningen op elk moment van de dag doen, maar liever niet met een volle maag.

### ***Strekking voor metaalenergie (long- en dikke darmmeridiaan)***

Ga met je voeten op iets meer dan schouderbreedte staan. Haak de duimen achter je rug in elkaar en spreidt de vingers zo ver mogelijk. Houdt de benen gestrekt. Adem diep in en buig op een uitademing voorover met de armen gestrekt omhoog. Waarbij de wijsvinger zoveel mogelijk naar de lucht wijst. Voer de strekking niet met kracht uit, maar stel je voor dat je armen door iemand anders naar voren worden getrokken. Adem in deze positie goed door vanuit je buik en voel de spanningslijn ontstaan langs de loop van de meridianen (binnen en buitenkant van je armen). Kom na enige tijd omhoog en voel even na.



### ***Strekking voor aarde-energie (maag- en miltmeridiaan)***



Deze strekking kan op verschillende manieren uitgevoerd worden. Het plaatje toont de meest uitgesproken positie die echter voor de meesten van ons niet haalbaar is. Ga daarom op de knieën zitten en leun zover als het kan naar achter; steun daarbij op de handen of ellebogen. Adem in deze stand vanuit de buik een aantal malen diep door en kom daarna terug in de uitgangspositie. Voel ook nu weer even na.



### ***Strekking voor vuurenergie 1 (hart- en dunne darmmeridiaan)***

Ga op de grond zitten en zet je voetzolen tegen elkaar, zo dicht mogelijk bij je lichaam. De knieën liggen naar buiten en met je handen houd je de voeten vast, maar trek niet aan de tenen. Strek op een inademing de rug en buig dan op een uitademing naar je tenen toe. Laat de zwaartekracht je hoofd naar beneden trekken en forceer zelf niets. Adem weer een aantal keren goed door vanuit je hara waarbij je de spanningslijnen langs de meridianen voelt en kom daarna omhoog.



### ***Strekking voor waterenergie (nier- en blaasmeridiaan)***

Ga op de grond zitten met je benen recht vooruit. Houd je hielen bij elkaar en de knieën gestrekt. Op een inademing maak je rug lang en strek je armen boven je hoofd. Op de uitademing buig je vanuit de heupen naar voren en je strekt je armen naar je tenen. Je hoofd hangt ongeveer boven je knieën, maar ook hier geldt dat je naar je lichaam luistert en jouw maximum aanhoudt. Een variant is dat je de rug van je handen naar elkaar toe houdt bij het vooroverbuigen. Adem diep door en voel de spanningslijnen die beginnen bij je handen, langs je armen, over je rug en aan de achterkant van je benen naar je voeten, de loop van Nier en Blaasmeridiaan. Als je in deze positie blijft doorademen voel je ontspanning optreden. Kom op een inademing omhoog en voel weer even na.



### ***Strekking voor vuurenergie 2 (drievoudige verwarmers en hartbeschermer)***

Ga in kleermakerszit zitten (ene been voor het andere) of, als dat kan, in de lotushouding (foto). Kruis vervolgens je armen en leg je handen met de palm naar



beneden op je knieën. De arm die aan de kant is van het bovenliggende been moet ook de bovenste zijn. Door deze houding wordt je bovenrug rond. Adem eerst in en buig dan op de uitademing zo ver mogelijk naar voren en laat je hoofd hangen. Blijf een aantal malen goed doorademen en



probeer de ontspanning te voelen in rug, armen en benen. Kom daarna omhoog en doe de oefening nogmaals, maar nu met benen en armen anders gekruist.

### ***Strekking voor houtenergie (lever- en galblaasmeridiaan)***

Ga rechtop zitten met gespreide benen, waarbij de tenen naar het plafond wijzen. Het is belangrijk dat de knieën gestrekt zijn, zodat de benen in contact blijven met de grond. Maak de spreidstand zodanig ver als voor jou mogelijk is. Streck de armen omhoog met gevouwen handen en draai de handpalmen naar buiten. Buig even met het lichaam naar links en naar rechts om te voelen welke kant je het gemakkelijkst uit beweegt.



Adem diep in en strek het lichaam vanuit de heupen helemaal omhoog. Bij de uitademing beweeg je je romp zijwaarts naar de makkelijkste kant in de richting van je voet. Je kijkt ondertussen naar je andere voet zodat je dus met

je oor naar je voet beweegt. Adem weer een aantal keren goed door, kom omhoog en herhaal de oefening naar de andere kant.

### ***Eindpositie***

Ga tot slot op je rug liggen en adem nog even rustig door. Na enige oefening zal je merken dat bepaalde strekkingen gemakkelijker gaan dan andere. Het geeft je een aanwijzing over de energiestroom in de meridianen. Je kan de oefenreeks ook starten met deze eindpositie om vervolgens na de oefeningen te kunnen observeren of er iets veranderd is in je lichaam.

De in deze brochure vermelde oefeningen zijn afkomstig uit het boek Meridiaanoefeningen geschreven door S. Masunaga. De foto's zijn afkomstig van de website [www.zenshiatsu.nl](http://www.zenshiatsu.nl).

Shiatsu zorgt er voor dat je gezond en vitaal blijft. Daarnaast helpt shiatsu bij stressklachten, slaapproblemen en bij het herstelproces na een burnout en depressie. Behandelingen worden op de kleding gegeven. De meeste zorgverzekeraars vergoeden shiatsu (deels) vanuit de aanvullende verzekering. Voor meer informatie over shiatsu kijk je op [stoshi.nl](http://stoshi.nl) of mail je naar [info@stoshi.nl](mailto:info@stoshi.nl).

Shiatsu maakt onderdeel uit van het trainings- en begeleidingsaanbod van HOF20, Centrum voor Vitaliteit & Levenskunst aan het Begijnhof in hartje Haarlem. Kijk voor het gehele aanbod in HOF20 op [HOF20.nl](http://HOF20.nl)