



Adeline Kuiken is praktiserend shiatsu-therapeut. Ze heeft een achtergrond als apotheker. Naast shiatsu- en seikibehandelingen geeft ze qigonglessen, workshops en nascholingen in qi-bewustzijn.

HOOFDLIJN:

De Traditionele Chinese Geneeswijzen (TCM) hebben een eeuwenoude historie en zijn rijk aan vroege Chinese (medische) teksten. Deze oude teksten hebben het potentieel om te inspireren in de manier waarop shiatsu-therapeuten shiatsu beoefenen. De Tao Te Ching van Lao Tzu is een van de bekendste verzameling teksten. De belangrijkste energetische wetten, begrippen en principes zijn hierin verwerkt: de allesomvattende Tao, de harmonie tussen yin en yang en de uitingen van universele levensenergie (qi). Uiteindelijk kan alles waarmee we manueel en energetisch werken beschreven worden in vier regels uit de Tao Te Ching.





Shiatsu is een Japanse manuele therapie die voortkomt uit de Traditionele Chinese Geneeswijzen (TCM). De Traditionele Chinese Geneeswijzen hebben een eeuwenoude historie en zijn rijk aan vroege Chinese (medische) teksten. Deze oude teksten hebben het potentieel om de manier waarop we shiatsu beoefenen en begrijpen te verrijken en te verduidelijken. >

Inspiratie binnen de shiatsupraktijk

De Tao Te Ching als bron

De **Tao Te Ching** van Lao Tzu uit de zesde eeuw voor Christus is een van de bekendste verzameling teksten.^[1] De Tao Te Ching verduidelijkt de shiatsubeoefening omdat het door het gebruik van metaforen de grondslagen van het taoïsme uitlegt. De belangrijkste energetische wetten, begrippen en principes zijn hierin verwerkt: de allesomvattende Tao, de harmonie tussen yin en yang en de uitingen van universele levensenergie (Qi). De teksten zijn niet alleen voor shiatsu-therapeuten of acupuncturisten relevant. Ze zijn een uitnodiging voor iedere complementair behandelaar om na te denken over de vraag: hoe is het om een holistisch therapeut te zijn en wat betekent dat in mijn praktijk?

Een van de meest inspirerende teksten voor mij als shiatsu-therapeut is een tekst uit de Tao Te Ching omdat het als het ware een scheppingsverhaal is. In vier regels wordt het gehele bereik van energie beschreven. Van het geheel waar holistisch therapeuten mee werken tot aan de enorme verscheidenheid aan manieren waarop de universele energie zich manifesteert.

De Tao baart een.

De een baart twee.

De twee baren drie.

De drie baren de tienduizend dingen.

Ik zal regel voor regel dieper ingaan op de betekenis en hoe ik deze in mijn shiatsupraktijk gebruik bij het begeleiden van cliënten.

De Tao baart een

Degenen die iets van het taoïsme weten, kennen het begrip Tao wellicht. Tao wordt vaak vertaald als 'de Weg', maar heeft een veelomvattendere betekenis, als het eerste beginsel, de onbenoembare bron en voeding.

De allereerste regels van de Tao Te Ching geven uiting aan wat de Tao is:

Over de Tao praten, dat kan, maar niet over de eeuwige Tao.

Een naam noemen, dat kan, maar het is niet de naam van de absolute Tao.

De Tao is de bron van hemel en aarde, en daarom zonder naam.

Het mysterie achter het mysterie, daar gaat het om.

Deze regels zijn meteen alleszeggend en allesomvattend. Het gaat om het overdragen van het onnoembare. Zodra we het benoemen is het de Tao niet meer.

De Tao baart een. Dat wat niet genoemd kan worden krijgt een naam. Het is het alles en het niets. De grote leegte, de eenheid, de duisternis, het mysterie achter het mysterie krijgt een naam zodra we het er over hebben. We noemen het Tao. Het noemen is de oorsprong van elk afzonderlijk ding.

'Tao wordt vaak vertaald als 'de Weg', maar heeft een veelomvattendere betekenis'



Ieder mens is in meer of mindere mate verbonden met een groter geheel, hoe we dit ook benoemen: het al, het universum, het goddelijke. Tijdens het behandelen van cliënten geef ik mezelf over aan de Tao. Ik verbind mezelf via mijn eigen bron van zelfhelend vermogen met de grotere onbenoembare bron. Vanuit dit 'zijn' raak ik mijn cliënten aan en nodig de cliënt uit zich ook te verbinden met zijn eigen bron. De shiatsu-aanraking werkt daarbij als een katalysator, een herinnering je te verbinden met je eigen bron van zelfhelend vermogen en het grotere geheel. Soms komen hierbij emoties los, maar de ontvanger is zich regelmatig niet bewust van wat er gebeurt.

De een baart twee

Het ene baart twee: yin en yang. Yin en yang zijn net als de Tao in alles aanwezig.

Ze vormen een perfecte balans en de kringloop van het leven. Yin en yang zijn onlosmakelijk verbonden, immer veranderende, tegengestelde principes.

Er zijn vele manieren om met yin en yang te werken tijdens een shiatsubehandeling. Een voorbeeld is het met twee handen tegelijk op het lichaam werken; een 'yin'hand die stilligend het lichaam voedt en vertrouwen en steun geeft. Deze 'yin'hand luistert naar en informeert de 'yang'hand die bewegend en activerend een meridiaan behandelt. Door een verbinding tussen de handen te behouden kan de energie ertussen gaan stromen.^[2]

Er kan ook met de mens als geheel tussen het yang van de hemel en het yin van de aarde gewerkt worden. Door aanraking van de energie van de centrale as, die door hoofd, hart en buik gaat, kan een ontvanger geholpen worden de verbinding met het yang van de hemel of het yin van de aarde te versterken en een eventuele disbalans te herstellen. Zo lang yin en yang in evenwicht zijn is er harmonie en balans en dus gezondheid.



De twee baren drie

De voortdurende uitwisseling tussen yin en yang geeft leven aan alles. Op het snijvlak tussen yin en yang ontstaat qi (ki of chi). Het is het best te vertalen als 'universele levensenergie': de levensenergie die stroomt en zich manifesteert in alles wat leeft. Qi is de kracht die alles beweegt, bestuurt en reguleert. Zonder qi is er geen leven, en zonder leven geen qi. Het is het belangrijkste waarmee shiatsu-therapeuten tijdens een shiatsubehandeling werken.

'de shiatsuaanraking werkt als een katalysator om je te verbinden met je eigen bron van zelfhelend vermogen en het grotere geheel'



Ik begin een shiatsubehandeling vaak met het leggen van mijn hand op de onderbuik (hara) van de ontvanger. Shiatsu betekent letterlijk 'vingerdruk' en ik vertaal dat als *fingerspitzengefühl*. Mijn handen voelen informatie als warmte of koude, als soepele of stramme spieren, als beweging van hartslag of ademhaling. De achterliggende waarneming is echter die van de qi. Alle levende wezens, maar ook planten en stenen bestaan uit qi en hebben een qi-veld om zich heen dat gevuld is met hun eigen energie. Voor mensen is dat veelal een ruimte in van ongeveer één meter aan alle zijden van het lichaam.

Hoe iemand qi waarneemt is uniek en verschilt van persoon tot persoon. Vaak is het een combinatie van de qi zien, voelen en horen. Ik ben bijvoorbeeld vrij kinesthetisch ingesteld. Concreet betekent dit dat ik naast het zien en horen van de energie, de blokkades van de ontvanger vooral in mijn eigen lichaam en energieveld voel. Dit kan pijn of spanning zijn, maar het kan ook verdriet of onzekerheid zijn.

Meestal gebeurt er al veel in een shiatsubehandeling door een bewuste aanraking van de qi. Dit doe je door het fysieke lichaam met je handen aan te raken en je tegelijkertijd bewust te zijn van wat je energetisch voelt. Het is als het in- of uitzoomen van een camera. Je kunt het fysieke lichaam voelen, maar je kunt je bewustzijn ook vergroten en het emotionele, mentale en spirituele lichaam waarnemen. Daarbij is het goed te beseffen dat alle lichamen verbonden zijn met elkaar en invloed hebben op elkaar, aangezien ze een holistisch systeem vormen.

De drie baren de tienduizend dingen

Qi neemt een enorme verscheidenheid aan vormen aan. Alles is een vorm van energie, verschillend in frequentie en substantie. De qi van de botten, bloed of die van de ademhaling en de longen, maar ook die van het hart en gevoelens, de geest of de ziel.

De meridianen, de energiebanen waardoor de qi stroomt, zijn de belangrijkste bruggen tussen het fysieke, emotionele, mentale en spirituele lichaam. Door het fysieke lichaam aan te raken, raak je tegelijkertijd ook de andere lichamen aan. Zo kun je bijvoorbeeld klachten die hun oorsprong hebben in een onverwerkte emotie aanraken. Je nodigt de gestagneerde energie uit in beweging te komen en weer te gaan stromen. Het vrijmaken van gestagneerde energie gebeurt meestal door een wat stevigere aanraking, of door rotaties en strekkingen. Daartegenover staan de plekken die leger zijn en waar te weinig energie is. De energie wordt dan uitgenodigd daar aanwezig te zijn en de aanraking die we daar als shiatsu-therapeuten voor gebruiken is zachter en voedender. >

'met het aanraken van het fysieke lichaam van de ontvanger werken we op holistische wijze op alle niveaus'



Anatomie zoals we die vanuit reguliere geneeswijzen kennen is tastbaar. We kunnen de botten voelen, een skelet bekijken en spiergroepen ontleden. Over energetische anatomie wordt veel minder vaak gesproken, maar het is minstens even interessant en belangrijk. Ik bemerk dat er bij veel mensen een gebrek aan kennis is over energie, hoe ermee om te gaan en hoe gezond te blijven en in balans. Het is vaak pas nadat we ziek worden of fysieke of psychische klachten hebben die niet met een 'quick fix' te herstellen zijn, dat we er oog voor krijgen. Dit overdragen van 'qi-bewustzijn' is een belangrijk aspect van ons ambacht.

Uiteindelijk kan alles waarmee we manueel en energetisch werken beschreven worden in vier regels. Zulke eenvoudige korte regels. Prachtig in hun eenvoud, zo diep in hun betekenis. De regels maken het hele scala aan universele energie inzichtelijk en tonen ook de samenhang. Van de Tao, via yin en yang naar de 10.000 uitingen van qi. Van etherisch tot fysiek. Van energie tot vorm. Het ene vloeit automatisch voort uit het andere. Deze visie van onderlinge samenhang is lastig voor te stellen in een gezondheidssysteem waarin klachten geïsoleerd worden en ieder lichaamsdeel met zijn eigen pathologie onafhankelijk van de rest van het lichaam behandeld wordt. Laat staan als het gaat over de samenhang van energie in de wereld buiten het lichaam of in het heelal.

'de meridianen, de energiebanen waardoor de qi stroomt, zijn de belangrijkste bruggen tussen het fysieke, emotionele, mentale en spirituele lichaam'

Wanneer we het niveau van de 10.000 dingen loslaten en ons openstellen, kunnen we behandelen op het niveau van 'de drie' of 'de twee'. Of wellicht zelfs met 'het ene': de bron van elk afzonderlijk ding. Zo werkt het in de shiatsu-praktijk: met het aanraken van het fysieke lichaam van de ontvanger werken we op holistische wijze op alle niveaus, vloeiend van de ene energetische laag naar de andere, en kunnen we klachten op verschillende niveaus tegelijk behandelen. ■

Meer informatie:
www.zenshiatsublaricum.nl
www.qibewust.nl

BRONVERMELDING:

1. Le Guin, U.K. (2020). *Tao Te Ching, Lao Tzu*. Utrecht: AnkhHermes.
2. Beresford-Cooke, C. (2016). *Shiatsu, theory and practice*. Londen: Churchill Livingstone.

