

# Massage als meditatie

Het boeddhisme heeft een belangrijke rol gespeeld bij de ontwikkeling van shiatsu-therapie, wat kort door de bocht een drukpunt-massage is. 'Het boeddhisme voegde subtiliteit en mededogen toe', zegt shiatsu-therapeut Alan Nash.

**Tekst: Lilian Kluivers | Fotografie: Peter Koudstaal**

Ooit wel eens bij een shiatsu-therapeut of acupuncturist geweest? Zo niet, dan kent u waarschijnlijk wel iemand die ervaring heeft met dergelijke oosterse vormen van therapie of heeft u er op zijn minst wel eens een artikel over gezien in een krant of tijdschrift. Feit is dat steeds meer mensen hun kwaaltjes proberen te verzachten via 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 de Boeddha 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. Zo ontwikkelde zich bijvoorbeeld de Japanse shiatsu-therapie. Bij deze vorm van massage drukt de therapeut op de huid van de patiënt (kleding kan gewoon aanblijven) om interne stoornissen te corrigeren, de gezondheid te onderhouden of te verbeteren, het zelfgenezend vermogen van het lichaam te stimuleren en diverse ziektes te verlichten. Daarbij kan een shiatsu-therapeut voedingsadvies geven

**'Wat er niet is, valt ons vaak niet op: 'We zijn geneigd meer te letten op wat er wél is.'**

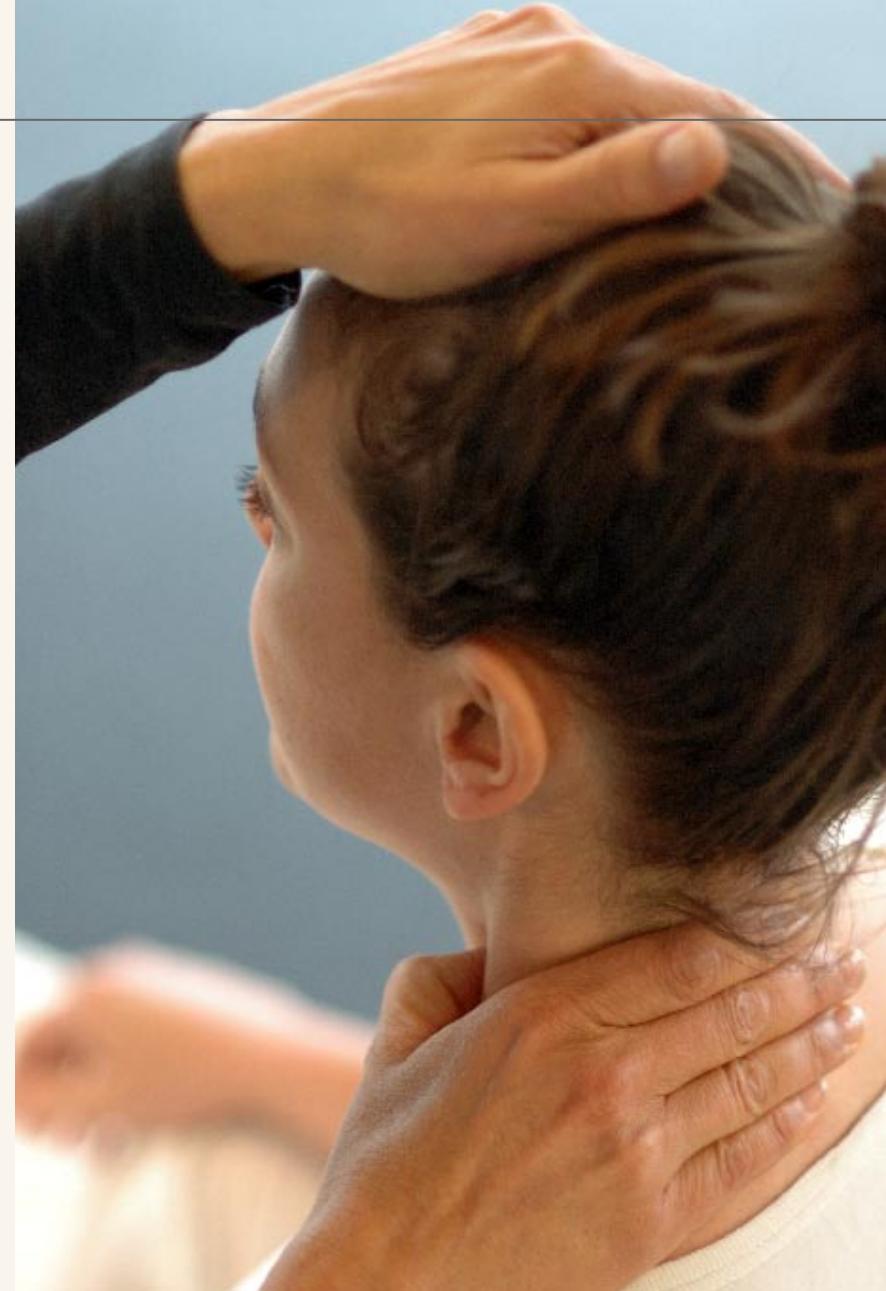
en lichaams oefeningen of technieken voor zelfmassage laten zien. Het doel is uiteraard dat de patiënt geneest. Nash omschrijft zijn gevoel tijdens een behandeling dan ook als compassie.

## INSTINCTIEF –

De wortels van deze techniek liggen in China, waar duizenden jaren geleden (sommigen spreken van vijfduizend anderen van ruim drieduizend jaar) een eenvoudig en instinctief systeem is uitgewerkt. Het viel de Chinezen op dat mensen intuïtief met hun hand op een zere plek wrijven of drukken. Ze bepaalden op basis van observatie een set punten op het lichaam die via energiekanaalen, zogenoemde meridianen, met elkaar zijn verbonden. In China ontwikkelde deze zienswijze zich

tot acupunctuur. Via handelsreizen namen Japanners kennis van dit systeem, maar lieten de naaldjes achterwege – misschien omdat het in deze formele cultuur *not done* was om bijvoorbeeld te prikken in een naakte vrouwenhuid, terwijl drukken op een met kleding bedekt lichaam *wel* mocht.

Zo rond de zesde eeuw na Christus maakte Japan kennis met het boeddhisme via monniken uit het huidige Korea. Het boed- ▶



## Drukpunt

Een doe-het-zelf-puntje dat iedereen bij zichzelf kan vinden, ligt op de middellijn van je buik, net onder je navel. Shiatsu-therapeuten noemen dit punt 'ocean van energie'. Als je hier met twee vingers drukt, ben je volgens hen eigenlijk aan het 'hamsteren', een voorraadjie energie aan het aanleggen. Dit verbetert je afweersysteem en de circulatie in je onderbuik, waardoor je minder last zult hebben van koude voeten (het bloed van en naar je benen stroomt immers beter door). Belangrijk is om diep te ademen als je op dit punt drukt, zodat je onderbuik meebeweegt.

## Lichaams oefening

De volgende lichaams oefening (de Japanse term voor dergelijke oefeningen is do-in) helpt tegen koude voeten: sta rechtop en buig vanuit je heupen voorover totdat je een aangename strekking voelt. Blijf vijf ademhalingen hangen en kom dan langzaam weer omhoog. Kun je deze oefening niet uitvoeren? Geen probleem, rek je dan op een andere manier uit. Dat heeft een vergelijkbaar effect.

## Voedingstip

Gebruik in de winter veel rode en verwarmende ingrediënten. Voorbeelden hiervan zijn rode peper, gemberwortel, kidneybonen en adukibonen. Je krijgt het er lekker warm van en ze helpen je om je energiehuishouding op pijl te houden.

