

‘Shiatsu is van origine een volksgeneeskunst, maar boeddhistische monniken ontwikkelden de techniek verder door het diepere inzicht dat de meditatie hen gaf.’

dhisme kreeg aanhang in Japan en er ontstonden kloosters. Nash: ‘Shiatsu is van origine een volksgeneeskunst, maar de monniken ontwikkelden de techniek door het diepere inzicht dat de meditatie hen gaf. Tot dan toe miste het een vleugje subtiliteit en mededogen. Dát was een waanzinnige toevoeging. Hierdoor kon de “gewone” shiatsu zich ontwikkelen tot de helende shiatsu die we nu kennen.’ De monniken gaven deze kennis onderling door, en introduceerden het ook onder de bevolking. ‘Het werd gemeengoed omdat mensen resultaten zagen’, stelt Nash.

#### BALANS –

Om de werking van shiatsu uit te leggen, vergelijken therapeuten het lichaam vaak met de welbekende cirkel met yin (ontspanning) en yang (spanning). Een gezond lichaam is een balans tussen deze twee uitersten. Wanneer de energie ergens stagneert, krijg je fysieke of psychische klachten. Een simpel voorbeeld is een stijve schouder. Als de spier hard en bol aanvoelt, heeft deze in termen van oosterse geneeswijzen te veel yang. Een ander lichaamsdeel heeft hierdoor te weinig yang en is dus ‘yin’. Al valt de yin-plaats volgens Nash vaak minder op. ‘We zijn geneigd meer te letten op wat er wél is.’ Als therapeut zoekt hij de oorzaak van klachten en bepaalt hij welke drukpunten hij kan gebruiken om de balans te herstellen en de klachten te verhelpen.

Elk opvallend hard of zacht lichaamsdeel zegt iets over de doorstroming van energie en bloed. Dit wordt daarom gezien als indicatie voor de diagnose. Nash: ‘Ik analyseer het lichaam en de effecten van mijn behandeling heel aandachtig. Een behandeling geven is als het ware als een meditatie. Ik schakel mijn gedachten helemaal uit.’ Hij schiet in de lach bij de vraag of hij op zo’n moment nooit eens aan een boodschappenlijstje denkt. ‘Onmogelijk! Je kunt niet tegelijk denken en vol compassie een behandeling geven.’

#### WETENSCHAP –

In het Westen waren verhalen over resultaten van oosterse geneeswijzen aanvankelijk niet voldoende om deze therapievormen te vertrouwen. Maar inmiddels toont ook de wetenschap interesse in alternatieve geneeswijzen. Onderzoeken laten zien dat stimulatie van punten waarvan acupunctuur en shiatsu gebruik maken, effect heeft. En de psychiater David Servan-Schreiber besteedt in zijn boek *Uw brein als medicijn* een hoofdstuk aan de mogelijkheid om acupunctuur toe te passen om het zelfgezend vermogen van het lichaam te stimuleren.



#### VIND EEN GOEDE THERAPEUT

Om te weten dat een shiatsutherapeut een gedegen opleiding heeft gevolgd en een examen heeft afgelegd, kun je bijvoorbeeld zoeken via sites van beroepsverenigingen:

#### WEBSITES

[www.nvst.nl](http://www.nvst.nl) (Nederlandse Vereniging van Soma Therapeuten) Klik op: zoek een therapeut, selecteer vervolgens shiatsu in het vakje techniek.

[www.shiatsu.be](http://www.shiatsu.be)

[www.batc.nl](http://www.batc.nl) (Beroepsorganisatie Therapeuten & Belangen associatie Consumenten)

[www.fong.nl](http://www.fong.nl) (Federatie van Opleidingen in de Natuurlijke Geneeswijzen)

Therapeuten die bij Alan Nash hebben gestudeerd zijn te vinden op :

[www.shiatsudutch.com/therapeuten](http://www.shiatsudutch.com/therapeuten)

Op deze site is ook meer te lezen over de opleidingen en cursussen die Nash verzorgt.

**Youtube:** Typ *shiatsu* in en zie hoe een shiatsumassage gaat, of volg een online basiscursus.

#### BOEK

David Servan-Schreiber, *Uw brein als medicijn*, Kosmos, 2003

Ook zorgverzekeraars onderschrijven het effect. Zij vergoeden vaak (een deel van) een behandeling. En in veel ziekenhuizen werken ook shiatsu-therapeuten. Nash geeft het *Bronovo* in Den Haag als voorbeeld. Hier behandelen twee van zijn oud-studenten het personeel. ‘Ze zorgen er eigenlijk voor dat de artsen hun werk kunnen doen.’

#### DOORTASTEND –

Hoewel de basishandelingen bij shiatsu simpel zijn, duurt de opleiding bij Alan Nash vier jaar. Dit is genoeg tijd om shiatsu als levensstijl aan te nemen (wat veel meditatie betekent), doortastend te zijn en de oosterse wijsheid te leren begrijpen. ‘En vooral ook te kunnen toepassen’, vult Nash aan. ‘Want als je kennis niet kunt toepassen, ben je niet wijs.’ Dat geldt volgens hem ook als je het boeddhisme bestudeert: ‘Je kunt alle soetra’s uit je hoofd kennen, maar als je er niet naar leeft, word je niet verlicht.’

In de persoonlijke ontwikkeling die zijn studenten doormaken, ziet hij nóg een relatie met het boeddhisme: ‘Mijn studenten ontwikkelen langzaam maar zeker een innerlijke helderheid en verlichting. Of je nu zen doet, shiatsu of een andere vorm van meditatie, fundamenteel kom je tot dezelfde verlichting en hetzelfde begrip en mededogen.’

Lilian Kluivers is freelance journalist en eindredacteur van *Vorm&Leegte*