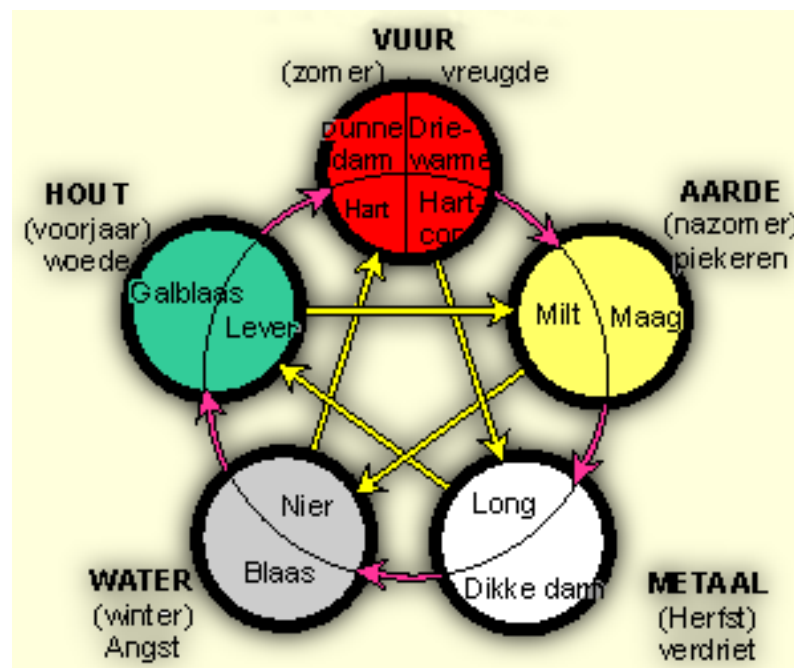


ZEN-SHIATSU...

IN



HET ELEMENT

ZIJN

INHOUD

1. INLEIDING	2
2. FILOSOFIE VAN HET OOSTEN	3
3. OORSPRONG VAN ZEN-SHIATSU.....	4
3.1 HOE SHIATSU IS ONTSTAAN.....	4
3.2 ZEN-SHIATSU	4
4. WAT IS ZEN-SHIATSU.....	5
4.1. ALGEMEEN.....	5
4.2. DE BETEKENIS EN WERKING VAN DE ASPECTEN	5
4.2.1 YIN en YANG	5
4.2.2 KI	6
4.2.2.1. Functies van Ki:.....	6
4.2.2.2 Typen Ki.....	6
4.2.2.3 Oorzaken van een disbalans in Ki.....	7
4.2.3 MERIDIANEN.	7
4.2.4 ORGAANKLOK	8
4.2.5 DE VIJF ELEMENTEN	8
5. TOELICHTING ORGAANMERIDIANEN EN DE EVENTUELE VERSTORINGEN.....	10
5.1 LONGEN.....	10
5.2 DIKKE DARM	10
5.3 MAAG	11
5.4 MILT	11
5.5 HART.....	12
5.6 DUNNE DARM	12
5.7 BLAAS.....	13
5.8 NIEREN.....	13
5.9 KRINGLOOP	14
5.10 DRIEVOUDIGE VERWARMER.....	14
5.11 GALBLAAS	15
5.12 LEVER	15
6. BEHANDELING	16
6.1 Diagnose.....	16
6.2. Behandeltechniek.....	17
6.3 Toepassing van Zen-shiatsu.....	18
7. DE WESTERSE VISIE.....	19
7. 1 ZENUWSTELSEL	19
7.1.1 Algemeen	19
7.1.2 Functies van het zenuwstelsel	19
7.2 AUTONOOM ZENUWSTELSEL	19
7.3 WERKING VAN ZEN-SHIATSU	20
7.4 TEKENING SYMPATHICUS EN PARASYMPATHICUS	21
8. MIJN ERVARINGEN MET (ZEN)SHIATSU.....	22
8.1. Mijn praktijk voor Voetreflexologie en (Stoel)Shiatsu “CHO-KI-TAI”. **	22
8.2. Eigen ervaring.....	22
9. CONCLUSIE	23
10. NOTEN en LITERATUUR:.....	24

1. INLEIDING

Met veel plezier ben ik begonnen aan de scriptie behorend bij de cursus Zen-shiatsu. Zenshiatsu is één van de Oosterse geneeswijzen, welke mijn grote belangstelling heeft, aangezien deze *holistisch* gericht is en naar mijn mening een welkome aanvulling kan vormen op de Westerse benadering van gezondheid en ziekte. Het holistische spreekt me aan, omdat heel de mens als onderdeel van de kosmos wordt gezien. Hoewel shiatsu in o.a. Japan en China al eeuwenlang wordt toegepast en volledig erkend is, valt het in Nederland nog steeds onder “alternatieve geneeskunde”. Toch zijn de Oosterse therapieën zoals acupunctuur, meditatie, kruidengeneeskunde, voeding en bepaalde lichaamsoefeningen (qigong) enorm in opmars, soms verweven met moderne Westerse begrippen. Een vrij “nieuwe” methode is de Stoelshiatsu die o.a. op de werkvloer bij bedrijven steeds meer wordt toepast, ter voorkoming van bijvoorbeeld RSI, hoofdpijn, schouder- en nekklachten.

Hoewel ik alle respect voor de reguliere geneeskunde heb, heeft deze niet altijd antwoord op bepaalde aandoeningen, en/of wordt er soms vrij snel naar medicijnen gegrepen. Natuurlijk kan en mag ik niet oordelen of dit wel of niet nodig is, maar er leeft bij mij wel de vraag of dit wellicht door een andere benadering voorkomen of beperkt kan worden. Ik spreek hierbij uit eigen ervaring. Het beoogde effect van medicijnen wordt niet altijd bereikt, en daarnaast de bijwerkingen... Veelal wordt de kern van de oorzaak niet aangepakt en wordt de ziekte onderdrukt. Ik heb geen antipathie tegen medicijnen, deze zijn immers vaak nodig, doch ik ben benieuwd in hoeverre lichaam en geest zelf het vermogen hebben om een disbalans te herstellen, eventueel met behulp van bijvoorbeeld Zen-shiatsu.

Zoekend naar wat ik hier zelf aan zou kunnen doen, heb ik een aantal jaren geleden schriftelijke opleidingen gevolgd: “Natuurlijk Genezen” en de “Basiscursus Oosterse Geneeswijzen”. Hierbij miste ik echter het praktijkgedeelte en heb er daardoor ook verder niets mee gedaan. De wens er zelf daadwerkelijk iets mee te doen bleef, werd groter en groter... In 2004, 53 jaar “jong” besloot ik daarom mijn hart te volgen, mijn leven een andere wending te geven en meldde me aan bij de Dutch Body Work Academy. Het was nu of nooit, want de jaren beginnen te tellen. Dus... opleidingen gaan volgen, mezelf verder ontwikkelen... en proberen een praktijkje op te zetten...

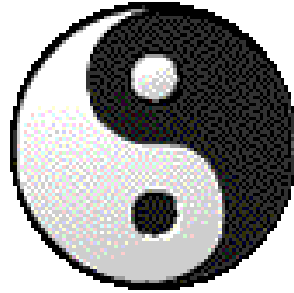
Voetreflexologie was in 2004 de eerste cursus die ik oppakte, daarna de cursus Stoelshiatsu en nu dus de cursus Zen-shiatsu. De Zen is een welkome, leerzame, en boeiende aanvulling. Iedere week ga ik met veel plezier naar de cursus en geniet van zowel het geven als ontvangen... Inmiddels heb ik een praktijkje voor Voetreflexologie en Stoelshiatsu en ben verrast over de resultaten van deze therapieën en ... ben blij mijn hart gevolgd te hebben...

In dit werkstuk wil ik in het kort de Oosterse filosofie, de oorsprong, aspecten, werking en behandeling van de Zen-shiatsu beschrijven. Tevens belicht ik de Westerse visie hierover, deze is toetsbaar en past in ons westers denkpatroon. Ik besluit met mijn persoonlijke ervaringen en een conclusie.

Verder ben ik Henk en Tjitske Ytsma van de Dutch Body Work Academy dankbaar voor de waardevolle en boeiende opleidingen die ik hier heb kunnen volgen. Mijn dank gaat tevens uit naar Elly Hoeksma (docente Voetreflexologie) en Antsje Hazenberg mijn Stoelshiatsu- en huidige Zen-docente. Verder dank ik mijn vrienden, kennissen en cliënten voor de leermomenten. Ook dank ik mijn vriend Wijbe voor de stimulans, steun en het vertrouwen.

2. FILOSOFIE VAN HET OOSTEN

*Tao schonk het leven aan het Ene;
Het Ene schonk het leven aan de Twee;
De Twee schonken het leven aan de Drie;
En de Drie schonken het leven aan de tienduizend dingen.
De tienduizend dingen dragen Yin op hun rug en slaan hun armen om Yang heen.
Door het vermengen van ch's komen zij in een toestand van harmonie. **



De Oosterse filosofie is gebaseerd op de wetenschap dat alle leven plaatsvindt binnen de cirkel van de natuur. De natuur - en dus ook de mens als onderdeel van de natuur- is een verenigd systeem, de Tao (de Weg), met tegenovergestelde en complementaire aspecten: Yin en Yang. Alles wordt traditioneel gezien als een vorm van energie, een manifestatie van de universele levenskracht. In het Chinees noemt men dit “Chi”, in het Japans “Ki”.

In ons westers denken, kunnen twee tegengestelde dingen niet hetzelfde zijn, terwijl volgens de Chinese filosofie Yin en Yang tegelijkertijd tegenovergesteld en aanvullend zijn. De rugzijde en buitenkanten van de ledematen worden als Yang (zonzijde) beschouwd omdat een dier als viervoeter het zonlicht op de rug ontvangt. De buikzijde (schaduwkant) en binnenkant van de ledematen is dus Yin. Men gaat ervan uit dat de mens in het verleden ook als viervoeter door het leven ging. Voor de tweevoeter geldt dat de bovenkant Yang genoemd wordt en de onderkant Yin. De inwendige organen worden Yin genoemd ten opzichte van de uitwendige delen als huid en haar, die Yang zijn. De maagmeridiaan vormt hier een uitzondering op en is Yang.

Yin en Yang vormen samen met de theorie van de “vijf elementen” de grondslag voor de traditionele Oosterse geneeskunde. Het is een poging om de verschijnselen in de natuur te ordenen, uit te leggen en te begrijpen. Het is een constructie van het Chinese volk, gebaseerd op een eeuwenlange observatie en ervaring. Deze theorie is later overgenomen door de Japanse geneeskunde.

De Oosterse geneeskunde heeft een heel andere benadering van ziekte en gezondheid dan onze Westerse cultuur. Zij leggen fysisch en pathologisch steeds een relatie tussen de symptomen van het hele lichaam. Een Chinese arts bekijkt alle informatie tot in het kleinste detail en zal daaruit een “disharmonisch patroon” opmaken. Hij houdt rekening met de verbanden tussen de verschijnselen die zich in een lichaam tegelijkertijd afspelen. Begrippen als “zenuwstelsel” en “endocriene systeem” zijn in de Chinese geneeskunde “onbekend”, terwijl men wel ziekten kan genezen die het gevolg zijn van een disfunctioneren van genoemde systemen. Een Westerse arts zal de oorzaak van een ziekte opsporen, en de ziekte als een geïsoleerd deel van iemand inkaderen. De Oosterse geneeskunde maakt gebruik van andere inzichten... en schrijven de organen en hun meridianen een grote rol toe....

3. OORSPRONG VAN ZEN-SHIATSU

3.1 HOE SHIATSU IS ONTSTAAN

De Oosterse geneeskunde was van origine een volksgeneeskunst, waarbij gebruik werd gemaakt van bijvoorbeeld fythotherapie. Tevens werd ontdekt, dat door op bepaalde gebieden te wrijven, strelen, kloppen, schudden en prikken, soms verlichting of genezing optrad. Zo ontstonden massages, lichaamsoefeningen, manipulatie met naalden (acupunctuur) en moxa (branden van bijvoetkruid). Men gaat er van uit dat shiatsu een oudere therapievorm is dan acupunctuur, aangezien aanraking de meest instinctieve vorm van genezing is. Wellicht zijn de acupunctuurmeridianen en -punten oorspronkelijk door aanraking ontdekt.

De Chinese geneeskunst werd in de zesde eeuw door boeddhistische monniken naar Japan gebracht. Daar werd de massage - Amma genoemd- verder verfijnd en ontwikkeld.

Belangrijke namen zijn o.a. **Tokujiru Namikoshi** en **Shizuto Masunaga**.

Tokujiru Namikoshi ontdekte in 1912 dat het drukken aan weerskanten van de ruggenwervels de pijn verlichtte, bij zijn aan reuma lijdende moeder. Zijn moeder genas uiteindelijk. Onwetend, had hij door deze methode de bijniere geprikkeld tot het afscheiden van cortison, een stof die reuma geneest.

Tokujiru Namikoshi ging zich verder in deze behandelmethode verdiepen en richtte in 1925 de Kliniek voor Drukpunttherapie op, tevens proberend de shiatsu-technieken in een Westerse context te plaatsen. Hij heeft ervoor gezorgd dat shiatsu in Japan erkenning kreeg. De Namikoshi-methode is de meest bestudeerde in Japan, een methode welke ook naar Nederland is "overgewaaid".

3.2 ZEN-SHIATSU

Zen-shiatsu is ontwikkeld door **Shizuto Masunaga**, professor in de psychologie. Zijn fascinatie voor de traditionele Oosterse geneeskunde en zijn onderzoek hierin, de shiatsu die hij studeerde aan de school van Namikoshi, waar hij later zelf les gaf, deed hem zijn drie aandachtspunten combineren en te verbinden met het Westerse begrip van fysiologie. Hij noemde dit de Zen-shiatsu. Volgens Masunaga heeft alles te maken met een cyclus van activiteit van begin tot eind, dat er een relatie moest zijn tussen de energetische (piektijd) functies van de meridianen en hun afwisseling in Yin en Yang, en hun plaats op het lichaam. Om zijn theorie, die de fysieke, mentale en emotionele processen van de mens aangeven, eenvoudig uit te leggen, nam hij de levenscyclus van de amoëbe als voorbeeld. Hierbij staat de spijsvertering als symbool voor ons vermogen om de buitenwereld tot binnenwereld te maken. Alle bewustwordings-, verwerkings- en uitscheidingsprocessen van de ziel zien we terug in het gehele spijsverteringsproces. Kiezen en herkennen > loslaten en verwerken:

- Eerste stadium: grenzen stellen en uitwisseling op gang brengen > Longen/Dikke darm
- Tweede stadium: behoeften bevredigen > Maag/Milt
- Derde stadium: voeding assimileren en integreren > Hart/Dunne darm
- Vierde stadium: Vluchten voor gevaar > Blaas/Nieren
- Vijfde stadium: Circulatie en bescherming > Drievoudige Verwarmer/Kringloop
- Zesde stadium: Richting kiezen > Lever/Galblaas

De energiebewegingen van deze levenscyclus zijn de basis van de diagnose in de Zen-shiatsu.

Masunaga ontwikkelde tevens een diagnosemethode via palpatie van de Hara of de rug.

Daarnaast leverde hij een bijdrage aan het meridiaanstelsel: door lijnen van Ki te traceren en de twaalf klassieke acupunctuurmeridianen te verlengen, zodat bijna elke meridiaan in bijna elk deel van het lichaam behandeld kan worden. De betekenissen van deze termen komen in de volgende hoofdstukken uitgebreid aan de orde.

4. WAT IS ZEN-SHIATSU

4.1. ALGEMEEN

Zen-shiatsu bestaat uit een tweetal woorden:

Zen is de definitie van: *volledige verlichting van de mens door de ontdekking van zijn eigen ik.*

Shiatsu betekent: *vingerdruk*. Shi = vinger, atsu = druk

Zen-shiatsu is een holistische behandelmethodede, waarbij zoals het woord al zegt, o.a vingerdruk wordt toegepast. Holistisch wil zeggen “heel de mens”, en alles wat invloed op de mens kan hebben: levensomstandigheden, werksituatie enz. Door behandeling van de meridianen worden de inwendige organen, emoties en de psychische gesteldheid positief beïnvloed. Zen-shiatsu heeft een *eigen theorie*, die gebaseerd is op de *kwaliteit en verdeling van de stroming van Ki*, de balans tussen *Yin en Yang* in het *meridianennetwerk*. De theorie omvat verder de leer van de “*vijf elementen*” met de *Ko- en de Shengcyclus* en de *orgaanklok*, om processen zichtbaar te maken en de onderlinge verbanden te verklaren. In de Oosterse geneeskunde hebben de organen niet alleen een *fysieke* functie, maar ook een *psychisch en spiritueel* aspect, waarbij ieder orgaan met de meridianen bij een bepaald *element* hoort. Bij een disbalans in Yin en Yang is het de taak van de Zen-shiatsu een einde te maken aan een tekort of een overschot aan energie op die plaats in het lichaam. Dit gebeurt door druk uit te oefenen op bepaalde meridianen en punten, waardoor de stroming van Ki wordt beïnvloed, zodat het zelfhelende vermogen van het lichaam zijn werk kan doen. Een Zen-shiatsu behandeling geeft een ontspannen en opgeladen gevoel. In dit hoofdstuk wordt nader ingegaan op de bovengenoemde aspecten.

4.2. DE BETEKENIS EN WERKING VAN DE ASPECTEN

4.2.1 YIN en YANG



Volgens de klassieke teksten splitste het Ki van het universum zich in twee krachten, Yin en Yang.

Yin betekent van oudsher: *de schaduwzijde van de heuvel*.> *duisternis, koude, rust, kalmte.*

Yang betekent het tegenovergestelde: *de zonzijde van de heuvel* > *licht, hitte, activiteit, beweging.*

De cirkel, (geen begin en geen einde) die de eenheid laat zien, is verdeeld in een zwart gedeelte (Yin) en een wit gedeelte (Yang). Hiermee wordt het tegengestelde en aanvullende getoond. De kleine cirkeltjes van de tegengestelde kleur er binnenin, tonen dat in Yin Yangkwaliteiten zijn en andersom. De gebogen lijn tussen de grote tegengestelde kleuren die Yin en Yang onderscheiden, tonen dat ze steeds in elkaar overgaan. Zo scheppen, beheersen en transformeren Yin en Yang elkaar. In alles is Yin en Yang te onderscheiden, maar niet te scheiden. Yin en Yang houden elkaar in evenwicht, er is een dynamische wisselwerking. Als er teveel Yin is, zal er te weinig Yang zijn en omgekeerd.

Yin bewaart essentie en activeert Ki. Yin stroomt door de vijf Zang organen (hart, lever, milt, longen en nieren) en de ruimte tussen de organen.

Yang verdedigt het lichaamsoppervlak en vergroot de weerstand van het lichaam.

Yang stroomt door de weefsels en de ruimte tussen de organen, Yang versterkt de vier extremiteiten en werkt in de zes Fu-organen: galblaas, maag, dunne darm, dikke darm, blaas, Drievoudige Verwarmer.

4.2.2 KI

Ki stroomt in het hele lichaam door *meridianen* (*onzichtbare kanalen*), die vlak onder de huid aanwezig zijn. Het kan zich verschillend manifesteren. Ki stroomt geconcentreerder door bepaalde vaste kanalen en functioneert overeenkomstig de kenmerken van dat orgaan. Gebieden met een te hoge concentratie aan Ki noemt men *Jitsu*, een tekort aan Ki noemt men *Kyo*.

Kenmerken van **Kyo**: zit diep, voelt bij aanraking leeg of zacht aan, of hard, koud en weerbarstig en kan erg op aanraken reageren door “samentrekken” > gelijkmatig en ondersteunend behandelen.

Kenmerken van **Jitsu**: is meer aan de oppervlakte, voelt hard en vol aan, is veerkrachtig en reageert op manipulatie > vereist een snellere en minder diepe druk, waarbij eventueel Kimbiki kan worden toegepast. Kyo en Jitsu zijn voortdurend in het hele lichaam aanwezig. Kyo en Jitsu zijn net zo afhankelijk van elkaar dan Yin en Yang. Kyo is de (verborgen) behoefte, door Kyo te voeden verdwijnt het Jitsu. Als niet aan de behoefte wordt voldaan, dan leidt het de Jitsu af van het Kyo. Hierdoor kunnen zich lichamelijke symptomen manifesteren, die in de meridianen tot uiting komen. Een Kyo/Jitsu diagnose kan ook te maken hebben met een stemming op dat moment, met een reactie ergens op, met een karaktertrek of met ziekte.

Voorbeeld: Iemand heeft een dreigende influenza.

Bij de diagnose kan de Drievoudige Verwarmer (beschermers van het afweersysteem) een Kyo of Jitsu-beeld geven. Is dit Kyo, dan werkt het afweersysteem onvoldoende. Geeft de diagnose een Jitsu-situatie, dan geeft dit aan dat immuunsysteem volop bezig is.

4.2.2.1. Functies van Ki:

In het levensproces heeft alles te maken met de stroming van Ki, onze gezondheid is hiervan afhankelijk > de balans tussen Yin en Yang.

Ki zorgt voor:

- *lichaamsactiviteit en -beweging* > zowel lichamelijk als geestelijk, willekeurig en onwillekeurig. Ki daalt en stijgt, komt erin en gaat eruit.
- *Bescherming tegen invloeden van buitenaf* > ziekteverwekkers, weersinvloeden, emotionele en inwendige factoren
- *Verwarmt en regelt de temperatuur*
- *Zorgt voor transformatie en transport* > omzetten van voedsel en lucht in andere vitale stoffen.
- *Vasthouden en insluiten* > het op de plaats houden van organen, vaten en weefsels

4.2.2.2 Typen Ki

- **Jing- Ki (prenatale of voorhemelse Ki)**, is de samensmelting van de Jing van beide ouders, het is onze genetische erfenis en basisconstitutie. Je krijgt er nooit méér van. Wel kan het na afname door ziekte weer worden aangevuld tot wat het was. De organen die bij dit proces horen zijn de **nieren**. Jing wordt opgeslagen in de nieren
- De **postnatale of na-hemelse Ki** heeft twee hoofdbronnen:
 - **Gu-Ki**: deze Ki is afkomstig uit het voedsel, met als bijbehorend hoofdorgaan de **Milt**
 - **Kong-Ki**: afkomstig van de lucht die we inademen, met als hoofdorganen de **Longen**Gu-Ki en Kong-Ki vermengen zich en vormen de Zong-Ki
Zong-Ki wordt gekatalyseerd door Jing- Ki en vormt dan de Zheng-Ki
- **Zheng-Ki** circuleert door de meridianen en organen en vormt de basis van de voor alle weefsels voedende **Ying- Ki**. Zheng-Ki is tevens de basis voor de Wei-Ki
- **Wei-Ki** is de beschermende Ki, deze circuleert aan de buitenkant van het lichaam.
- De **Shen-Ki** is de bezieling, de persoonlijkheid met de daarbij behorende emoties. Het bijbehorende hoofdorgaan is het **Hart**

4.2.2.3 Oorzaken van een disbalans in Ki

Bij gezonde mensen stroomt de Ki vrij. Bij een disbalans in Yin en Yang, kan Ki een deficiëntie, een teveel of stagnatie veroorzaken of de verkeerde richting op gaan.

Disbalans van Ki kan ontstaan door: Interne-, externe- en gemengde oorzaken.

Interne oorzaken: b.v. het niet of te heftig uiten van emoties kan een disbalans in de interne organen veroorzaken. Emoties zijn: vreugde (vuur), angst (water), woede (hout). Droefheid, spijt en verdriet (metaal), tobben en zwaarmoedigheid (aarde).

Externe oorzaken: klimaatomstandigheden. Afhankelijk van iemands gezondheid (Ki) en leefwijze (gedrag), kunnen weersomstandigheden van invloed zijn: droog (metaal), hitte (vuur), kou (water), wind (hout).

Gemengde oorzaken zijn bijvoorbeeld: constitutie, voeding, weinig lichaamsbeweging, leefstijl, werksituatie. Verder: ongelukken, operaties, vervuiling, insectenbeten.

Yinsymptomen hebben te maken met: weinig energie, lusteloosheid, vermoeidheid, kilte.

Yangsymptomen: stress, spanning, overactiviteit.

4.2.3 MERIDIANEN.

Het meridiaanstelsel, waardoor de Ki stroomt - loopt niet via zenuwbanen, bloedvaten of lymfevaten, maar direct onzichtbaar onder de huid.

Volgens de Oosterse geneeswijzen behoort elke meridiaan tot een bepaald element en heeft een element altijd een Yin- en een Yang-meridiaan. Tussen deze meridianen bestaat een onderlinge relatie, broer-zuster relatie, genoemd. In een meridiaan kan een overschot of een tekort aan energie aanwezig zijn. In het eerste geval kan in het gebied van de betreffende meridiaan spanning, hogere temperatuur en chronische pijn die diep en dof van aard is, zijn. Op de meridianen liggen kernpunten, *tsubo's* genoemd, die fungeren als poortjes waar doorheen Ki gemanipuleerd wordt. *Alle meridianen hebben op de blaasmeridiaan een Yu-punt* die op zijn beurt een speciale relatie heeft met een andere meridiaan. Via dit Yu-punt kan deze positief beïnvloed worden. De Blaasmeridiaan heeft door zijn ligging en de Yu-punten een zeer belangrijke rol bij een behandeling, aangezien deze een verbinding heeft met het centrale zenuwstelsel en daarmee op het fysieke en het psychisch functioneren.

Er zijn *twee centrale meridianen*, de Gouverneur en het Conceptievat en en *12 hoofdmeridianen*. De hoofdmeridianen zijn bilateraal op het lichaam gelegen. De meridianen vormen een “verbinding” met organen en hun functies.. In de Zen-shiatsu worden de centrale meridianen niet specifiek bewerkt, maar gebruikt als rustpunt voor de “moederhand”. De **Gouverneur** is het reservoir van alle *Yangmeridianen* en kan worden gebruikt om de Yangkrachten te versterken. Het **Conceptievat** is het reservoir van alle *Yinmeridianen*.

Yinmeridianen, liggen aan de voorkant van het lichaam en aan de binnenkant van de ledematen. Ze maken verbinding met de Zangorganen (vaste organen): Long-, Hart-, Nier-, Milt/Pancreas-, Lever-, Kringloopmeridiaan. *Kenmerkend is dat ze gevuld zijn met bloed*. Zwakte van Yinorganen kan levensbedreigend zijn. Yinorganen hebben te maken met transformatie en opslaan en het reguleren van fundamentele lichaamsprocessen. De Ki-stroom is naar *boven* gericht.

Yangmeridianen liggen op de rug en aan de buitenkant van de ledematen, behalve de maagmeridiaan. De Yangmeridianen maken verbinding met de Fu-organen (holle organen): Dikke darm-, Dunne darm-, Blaas-, Drievoudige-verwarmer-, Galblaas-, en de Maagmeridiaan. Yangorganen zijn verantwoordelijk voor het scheiden, verdelen en uitscheiden. **Kenmerk: Yangorganen zijn afwisselend vol en leeg**. Verwijdering door een operatie is niet levensbedreigend. De Ki-stroom is naar *beneden* is gericht.

4.2.4 ORGAANKLOK

Ki verloopt in de meridianen volgens een bepaalde route. Op een bepaalde tijd volgens de “orgaanklok” (zelfde tijden als gewone klok) is de energie in een bepaald element het krachtigst. Dit wordt de *piektijd* of maximaaltijd genoemd. In elke meridiaan is een piekuur van twee uur, waarbij twee keer een Yangpiektijd wordt opgevolgd door twee keer een Yinpiektijd. Bij de diagnose wordt gekeken wanneer de klachten zich voordoen, op die manier kan de betreffende meridiaan gevonden en behandeld worden.

4.2.5 DE VIJF ELEMENTEN

Alle verschijnselen in de natuur en dus ook in de mens werden ingedeeld bij een van de vijf elementen. Elk element symboliseert fysiologische en psychische processen. De elementen zijn in de volgorde met de klok mee:

HOUT, VUUR, AARDE, METAAL EN WATER.

Het Vuurelement bestaat uit het primair (Ha/Du- darm) en secundair vuur (Kr/DVV). De elementen staan met elkaar in relatie in een voedende en in een controlerende kringloop. Elke meridiaan behoort tot een bepaald element, elk element heeft een Yin en een Yangmeridiaan.

Volgens de Taoïstische natuuropvatting is de relatie tussen de elementen:

HOUT: symboliseert de LENTE. In de lente komt alles weer tot leven en geeft een stijgende en zich verspreidende energie. De **gal en lever** horen bij het Houtelement. Bij de mens geeft dit het vermogen om vooruit te zien, beslissingen te nemen, nieuwe plannen te maken.

VUUR: symboliseert de ZOMER. Alles begint te groeien. Hierbij hoort hitte en opstijgende energie. Bijbehorende organen zijn het **hart en de dunne darm**. De energie uit zich in vreugde, enthousiasme en warmte in menselijke relaties.

AARDE: symboliseert in de natuur de NAZOMER. Het aarde-element staat voor harmonie, de stijgende energie van de zomer begint weer te dalen en de energie stabiliseert. Er vindt rijping en verwerking plaats. De **maag en milt** zijn de bij dit element behorende organen. Het voedt, verzorgt. Tevens het delen, genieten. Is te zien als moeder-kind relatie.

METAAL: symbool van de HERFST. De energie keert terug naar binnen toe en concentreert zich daar. De **longen en de dikke darmen** horen in het element metaal. In het menselijk leven horen de emotie van verdriet, depressie bij dit element. Het grenzen stellen, moeilijk emoties kunnen uiten, nauwkeurig zijn, perfectionisme.

WATER: symboliseert de WINTER. De energie daalt en is naar binnen gekeerd. De **nieren en blaas** zijn verbonden aan dit element. Moed, angst en de wil om te overleven, bereiken wat je wilt, acceptatie zijn eigenschappen die bij Water horen.

De theorie van de “vijf elementen” vormt samen met de Orgaanklok, de *Sheng- of levenscyclus* en de *Ko- of beheersingscyclus*.

DE SHENG- CYCLUS

In de cirkel beïnvloedt elk element het volgende op positieve (voedende) wijze en beïnvloeden de overige elementen elkaar ook (moeder-kindregel):

Hout is de moeder van vuur, vuur is de zoon van hout
Vuur is de moeder van aarde, aarde is de zoon van vuur
Aarde is de moeder van metaal, metaal is de zoon van aarde
Metaal is de moeder van water, water is de zoon van metaal
Water is de moeder van hout, hout is de zoon van water

DE KO-CYCLUS

Hierbij kunnen de elementen elkaar beperken of afremmen. Deze cyclus gaat ook met de klok mee, maar er wordt steeds een element overgeslagen..

Hout controleert (stabiliseert) aarde
Aarde controleert (damt) water
Water controleert (dooft) vuur
Vuur controleert (smelt) metaal
Metaal controleert (hakt) hout

DE VERACHTINGSCYCLUS, loopt tegen de Ko-cyclus in. De elementen zijn dan niet in staat elkaar te bedwingen.

5. TOELICHTING ORGAANMERIDIANEN EN DE EVENTUELE VERSTORINGEN

5.1 LONGEN

Lo-Ki vermengt zich met Mi-Ki en Ni-Ki. Lo-Ki heeft grote invloed op de huid en lichaamshaar. Is verantwoordelijk voor de mate waarin we relaties aangaan en kunnen vasthouden, het stellen van grenzen en aanbrengen van structuur. Tevens het uiten van gevoelens, het vermogen om tolerant en ontvankelijk te zijn.

De Lo-meridiaan heeft te maken met:

- alle ademhalings- en longziekten (zoals b.v. astma, verkoudheid, longemfyseem).
- Door een goede ademhaling kan spanning en stress wegvloeien, een oppervlakkige kan dit blokkeren
- huidproblemen (o.a. acne, eczeem, droge huid, gezwollen slijmvliezen a.g.v. vochtproblemen)
- vatbaar voor kou als de Wei-Ki zwak is

- depressief gedrag en negatief zelfbeeld en/of toekomstbeeld
- moeilijk kunnen ontspannen
- zelfbeklag of zelfmedelijden
- is door verandering gemakkelijk van streek, neiging tot verzet
- antisociaal gedrag
- veel zuchten

5.2 DIKKE DARM

Di-darm Ki ondersteunt de longfunctie en elimineert de onzuivere stoffen uit de dunne darm en heeft invloed op de ingewanden en bijholten.

Psychisch heeft het te maken met het vermogen los te kunnen laten en positief in het leven te staan.

De Di-darm meridiaan staat in verband met:

- droge verstopte neus, neusbloedingen
- constipatie, diarree, spastische colon, divertikels, opgeblazen gevoel onderin de Hara
- hoofdpijn
- pijnlijk gevoel in tanden,
- bijholteontstekingen
- pijnlijke schouders, stijf gevoel in de borstholte -pijnlijke armen, tenniselleboog
- gevoelig voor ontstekingen
- neiging tot overmaat aan lichaamsgewicht

- Negatieve starheid in denken of zienswijze
- gebrek aan positief denken, teveel vasthouden
- ontevredenheid
- anti-sociaalgedrag
- besluiteloosheid en hypergevoeligheid,
- snel teleurgesteld

5.3 MAAG

Ki van de Ma-meridiaan ondersteunt de functie van milt en zijn samen betrokken bij het goed functioneren van de spijsvertering en het voortplantingsmechanisme. De maag(meridiaan) is onze bron van verteren en opnemen van zowel voedsel als informatie om onszelf te voeden en anderen. Ma-Ki heeft te maken met: bovenste deel van spijsvertering: mond, lippen, cyclisch: eetlust, slaap, menstruatie etc. Psychisch heeft het betrekking op het verwerken, verteren, openstaan voor ideeën, creatief zijn, het geheugen, denken, het verzorgen, intentie, koesteren en moederen, verbonden voelen met de aarde > trouw zijn.

Ma-meridiaan staat in verband met:

- alle maagkwalen > maagzweer, misselijkheid en braken, teveel of te weinig eetlust, anorexia enz
- menstruatiestoornissen, problemen met de eierstokken
- snel blauwe plekken
- opgezette en of vol gevoel in buik
- hoofdpijn

- teveel tobben en piekeren
- obsessies ivm verleden
- zich nergens thuis voelen
- niet geaard voelen
- overdrijven van een probleem
- overbezorgd zijn
- denken voor een ander
- altijd haast hebben
- overdrijven aan vasthouden van tradities

5.4 MILT

Mp-meridiaan-Ki zorgt voor goed verlopende spijsvertering en een juiste hormoonafscheiding. Mp-Ki houdt het bloed “vast” en voorkomt blauwe plekken, bloedingen en verzakkingen. Staat verder voor: behoefte aan scheppen, creativiteit, problemen oplossen, behoefte hebben en plezier beleven aan seksualiteit.

Mp-meridianen staan in verband met:

- weinig- of extreem veel speekselvorming
- hypo-of hyperglycamie
- overgewicht
- menstruatiestoornis
- bloedarmoede
- geen eetlust, weinig smaakbeleving, vol gevoel in buik
- zwaar gevoel in benen
- stijve schouders

- geheugenverlies
- slaperigheid tgv veel piekeren, tobben en denken

5.5 HART

Ha-Ki: verzorgt en beheerst fysiek het bloed en de bloedsomloop en is daardoor verbonden met onze vitaliteit. Is verbonden met het praten en de uitstraling van iemand. De Shen staat voor uitstraling, psychische vitaliteit, reactie op prikkels, interpretatie, bewustzijn, emotionele stabiliteit en plezier maken.

Ha- meridiaan staat in verband met:

- alle hartproblemen (vaatproblemen is meer het gebied van de Kr-meridiaan)
- strak gevoel ter hoogte van plexis solaris
- stijfheid in de borst
- spraakstoornissen > stotteren en slissen
- overmatig transpireren, vooral 's nachts

- gebrek aan emoties
- labiliteit en snel teleurgesteld
- geestelijke vermoeidheid
- slapeloosheid
- chaotische gedachten

5.6 DUNNE DARM

Du- darm-Ki heeft het vermogen van het scheiden van stoffen die nodig zijn voor het lichaam en geest en welke niet. Wat de voedselopname betreft een scheidende, assimilerende en transformerende functie. Du-darm-Ki helpt Shen om gedachten te ordenen.

Du-darm meridiaan staat in verband met:

- slechte opname voedingsstoffen daardoor bloedarmoede, chronische vermoeidheid
- obstipatie
- diarree, buikpijn met veel darmgassen
- door slechte circulatie menstruatieklachten en stoornissen in de ovaria
- stijve nekwerfels, last van onderrug
- koud gevoel in lichaam terwijl hoofd erg warm is en de wangen rood
- hoofdpijn

- chaos in gedachtewereld en daardoor geen beslissingen kunnen nemen
- neiging teveel te denken
- emotionele opwinding
- rusteloos
- neiging te snel te eten

5.7 BLAAS

Bl-Ki en Ni-Ki voeden ruggenmerg en de hersenen. Bl- Ki verbindt zich via de hersenen met het intellect en het Centraal Zenuwstelsel. Bl-Ki geeft vertrouwen in eigen lichaam en psyche, geeft aanzet om iets te ondernemen, tevens soepelheid, flexibiliteit en moed.

Meridiaan staat in verband met:

- mictieproblemen
- botziekten
- slecht gebit
- gehoorandoeningen
- evenwichtstoornis
- rug- en nekklachten
- verstoring autonoom zenuwstelsel: overstressed, of te relaxed
- spanningshoofdpijn
- koude voeten door gebrekkige Ki-stroom
- strak gevoel in achterzijde benen
- lichaam voelt stijf aan

- rusteloosheid
- angsten of roekeloosheid
- verlegenheid of juist autoritair gedrag

5.8 NIEREN

Ni-Ki reguleert vloeistof in het lichaam (samen met Lo en Mi) en heeft invloed op het endocriene systeem. Bepaald door Jing-Ki de constitutie, bepalend voor geboorte, groei en ontwikkeling van leven.

Ni- meridiaan staat in verband met:

- alle nierziekten
- hormonale stoornissen
- last van de rug
- problemen met voortplantingsorganen
- abnormaal seksleven
- onregelmatigheden in normale lichamelijke ontwikkeling: vroegtijdige veroudering (kaalheid, grijs haar), verlate of vervroegde puberteit
- chronische vermoeidheid
- problemen met vloeistofbalans: oedeemvorming, mictie problemen
- gehoor- en evenwichtsproblemen
- botproblemen
- zwak gebit
- erfelijke aandoeningen

- aarzeling iets te ondernemen
- angst
- gebrek aan vertrouwen in eigen lichaam en psyche
- seksuele obsessie
- rusteloosheid

5.9 KRINGLOOP

Kri-Ki beschermt het hart tegen emotionele pijn, kalmeert de geest, brengt evenwicht en vreugde. Het is verbonden met de slaap, met de bloedsomloop, bloedvaten, de coronaire vaten en het hart.

Kri-meridiaan staat in verband met:

- alle stoornissen met de bloedvaten
- bloeddruk
- hartproblemen
- circulatiestoornissen
- vol gevoel in borstkas
- gevoel van brok in de keel
- misselijkheid (wagenziekte)
- koortsig, hete natte handpalmen

- rusteloosheid
- slecht slapen
- nachtmerries
- verstrooid
- chaotisch in denken

5.10 DRIEVOUDIGE VERWARMER

Ki van de DVV ondersteunt de Ki van de Kri-meridiaan met zijn beschermende functie. DVV-meridiaan beschermt alle organen behalve het hart. De bovenste verwarmers van de DVV ondersteunt de ademhalingsorganen, de middelste de spijsverteringsorganen, de onderste ondersteunt het urogenitale systeem. Helpt bij alle transformaties binnen het lichaam doordat het energie uit lucht en voedsel mee helpt te verdelen, ondersteunt en beschermt klierstelsel en is verbonden met het lymfesysteem.

DVV-meridiaan staat in verband met:

- aandoeningen immuunsysteem
- aandoeningen warmteregulatie > schildklier
- gebrek aan weerstand
- gesuis in de oren
- jeukerige huid

- nerveuze reactie op uitwendige veranderingen door weersinvloeden
- gebrek aan warmte op sociaal gebied
- te beschermend

5.11 GALBLAAS

Ki van de Ga-meridiaan ondersteunt Ki van Le-meridiaan. Ga-Ki slaat gal op, deze wordt afgegeven aan het spijsverteringskanaal en is verbonden met de verdeling van voeding en energie. Daarnaast is er een verband met spieren, pezen en gewrichten. Ga-Ki is onmisbaar bij het vormen van het beoordelen, om zo beslissingen en verantwoordelijkheden te kunnen nemen, initiatief te kunnen tonen en staat voor vasthoudendheid en hardwerkend.

Ga-meridiaan staat in verband met:

- alle galblaasproblemen
- indigestie
- oogproblemen
- stijfheid in spieren en gewrichten (nek, schouders, heupen, knieën, enkels)
- slechte vetvertering
- migraineachtige hoofdpijnen
- neuralgie
- vermoeidheid door te hard werken (burn-out)
- duizeligheid

- overspannenheid
- gebrek aan besluitvaardigheid
- neemt teveel verantwoordelijkheid
- perfectionistisch
- ongeduldig
- neiging zichzelf op te jagen
- prikkelbaar

5.12 LEVER

Le-Ki slaat bloed op en verspreidt Ki. Het levert gelijkmatige Ki-stroom naar behoefte (stof- en suikstofwisseling). Is verantwoordelijk voor ons bewegings- en buigvermogen en het ontgiften. De lever heeft een belangrijke rol in het bewustwordingsproces. Zodra er zaken verdrongen worden (als gif gaan werken > “iets op je lever hebben”) gaat de lever extra actief. worden. Houdt verband met beheersing, plannen maken, indelen van werkzaamheden, vechten, kracht ontwikkelen, organiseren, controle uitoefenen, verantwoordelijkheidsgevoel, perfectionisme, transformeren.

Le-meridiaan staat in verband met:

- alle leverkwalen
- stofwisselingsproblemen
- menstruatieproblemen
- spier- en gewrichtsproblemen
- oogkwalen
- migraine-achtige hoofdpijnen
- ontgiftingsproblemen
- strak gevoel in bovenbuik

- overmatige beheersing of controle
- prikkelbaar
- onderdrukte emotie
- geeft nooit op of juist gebrek aan besluitvaardigheid en vastberadenheid

6. BEHANDELING

6.1 Diagnose

Aangezien de mens in de Oosterse geneeskunde als een eenheid wordt gezien, is ook de diagnose en behandeling op heel de mens gericht en wordt aan de kleinste details aandacht besteed. Een goede diagnose wordt verkregen door kennis van de meridiaanfuncties, de theorie van de “vijf elementen” (zie schema) en daarnaast door:

1. Bo-shin : observatie > bouw, manier van bewegen, kleuren die worden gedragen.
 2. Bun-shin: te luisteren: hoe is de stem, toont deze emotie, is deze afgeknepen, schreeuwerig of zacht. Ook de manier van ademen is van belang: is deze diep, hijgerig, piepend zuchtend, kreunend
 3. Mon-shin: het stellen van vragen > anamnese
 4. Setsu-shin: diagnose door palpatie > Hara > Kyo en Jitsu.
- Bij de diagnose is het “elementenschema” een prima hulpmiddel.

ELEMENTENSHEMA (DBA)

	WATER	HOUT	VUUR	AARDE	METAAL
NATUUR:					
Seizoen	Winter	Lente	Zomer	Doyo(nazomer)	Herfst
Klimaat	Kou	Wind	Hitte	Overgang	Droogte
Proces	Opslaan	Geboorte	Groei	Rijpen	Oogst
Kleuren	Blauw/zwart	Groen	Rood	Aardetinten	Wit
Weldadig Gewas	Peulvruchten	Tarwe	Gierst	Rogge	Rijst
Weldadig Vlees	Varken	Schaap	Kip	Rund	Paard
LICHAAM:					
Yin orgaan	Nier	Lever	Hart/kri	Milt	Longen
Yang orgaan	Blaas	Galblaas	Du/dvv	Maag	Dikke darm
Functie	Zuivering/wil, levenskracht	Opslag/distributie	Interpretatie/circulatie	Vertering/Reproductie	Uitwisseling/eliminatie
Piektijd	15.00-19.00	23.00-03.00	11.00-15.00 19.00-23.00	07.00-11.00	03.00-07.00
Zintuig	Oren	Ogen	Tong	Mond	Neus
Zintuiglijk Vermogen	Horen	Zien	Spraak	Proeven	Ruiken
Weefsel	Botten, gebit hoofdhaar	Spieren	Hart	Vet	Huid
Lich. vocht	Urine	Tranen	Zweet	Speeksel	Slijm
Geluid	Kreunen	Schreeuwen	Lachen	Zingen	Huilen
Emotie pos.	Moed	Humor	Vreugde	Sympathie	Positiviteit
Emotie neg.	Angst	Woede	Hysterie	Melancholie	Depressief
Geest.aspect	Wil	Spiritualiteit	Verstand	Intellect	Lich. ziel
Verandering	Trillen	Controle	Kuchen	Boeren	Krabben
Geur	Ammoniak	Ranzig	Schroeierig	Mierzoet	Rottingslucht
Smaak	Zout	Zuur	Bitter	Zoet	Gekruid

Het elementenschema laat de verschillende kenmerken van de elementen zien en de daarbij behorende organen en meridianen. Heeft iemand bijvoorbeeld last van hooikoorts, dan kan dit met de lever te maken hebben. Hooikoorts komt meestal in het voorjaar voor, het element wat bij het voorjaar hoort is Hout > de Le/ga. Spierklachten kunnen met het Houtelement te maken hebben. Ook de tijd, geur, voorkeur voor voedsel kunnen een indicatie zijn.

Een behandeling begint meestal met de Haradiagnose. De Hara (buik) is een zeer belangrijk centrum, waarin voor elke meridiaan een vaste plek en een bijbehorend orgaan is.

Door het palperen van de Hara wordt informatie verstrekt over de staat van Ki in dat specifieke orgaan. Naar aanleiding hiervan wordt bepaald welk gebied het meeste Kyo (leeg, geringe energieconcentratie) of Jitsu (vol, grootste energieconcentratie) is. Een diagnose kan ook op de rug gesteld worden, ook daar bevinden zich reflexgebieden. Daarnaast kunnen de alarmpunten, (Bo- en Yu-punten) de nodige informatie geven. De **Bo-punten**, geven informatie over *acute situaties*. **Yu-punten** geven informatie over *chronische situaties*.

6.2. Behandeltechniek

Een behandeling dient in een ontspannen prettige sfeer te gebeuren, met een aangename temperatuur. In mijn praktijk maak ik gebruik van rustige achtergrondmuziek en branden er kaarsjes.

Zen-shiatsu kent vijf belangrijke regels:

1. **Ontspan**, zodat de Ki van de ontvanger waar te nemen is
2. **Leunen** (*geen druk*), de geefster dringt ontspannen door in het Ki van de ontvanger
3. **Verbondenheid van de twee handen** > moederhand (luistert, troost) – kindhand (werkt)
4. **Continuïteit** > niet loslaten
5. **Werken vanuit de Hara**

Naast druktechniek worden tevens rotatie- en strekoefeningen en/of Kimbiki toegepast. Kimbiki (schudding) wordt gebruikt om stuwing te verdrijven in een gebied dat Jitsu is. Meestal is dit op de rug, maar kan ook op kuiten en bovenbenen. Rotaties en strekkingen vergroten de beweeglijkheid en is een voorbereiden op de manipulaties.

Door gebruik te maken van het *eigen gewicht* wordt *vanuit de eigen Hara* een concentratie van leunen of druk, op de ontvanger toegepast. Hierbij wordt nooit spierkracht gebruikt. De druk dient in een rustige, vloeiende en bijna statische beweging te worden uitgeoefend via duimen, handpalmen, vingers, ellebogen, knieën en soms de voeten naar de meridianen en punten van het lichaam, met als doel een **gevoel van diepe ontspanning en welzijn** bij de ontvanger op te wekken.

Ongeacht welke meridianen door de Haradiagnose naar voren komen, bestaat een behandeling, altijd uit:

- algemeen werk op handen en voeten
- behandeling van de nek
- behandeling van het Waterelement (belangrijk i.v.m. de relatie met het centraal zenuwstelsel)
- behandeling van hoofd en gezicht

Tijdens een behandeling ligt de ontvanger volledig gekleed op een matras of futon. Er wordt, tenzij hier behoefte aan is, tijdens de behandeling niet of zo min mogelijk gesproken.

Doorgaans wordt begonnen met de meridiaan of het lichaamsdeel dat het meest Kyo is.

Er wordt altijd een bij elkaar horend paar meridianen op de armen en een paar bij elkaar horend meridianen op de benen behandeld. Beide handen van de geefster houden contact met de ontvanger. Meestal ligt één hand stil en geeft steun aan een deel van een meridiaan, terwijl de andere hand op een ander lager deel van de meridiaan werkt. De stille hand wordt

“*moederhand*” genoemd en ligt meestal zo hoog mogelijk op de meridiaan, deze controleert, geeft steun, en rust. De werkende hand wordt “*kindhand*” genoemd. Masunaga, benadrukte het gevoel van “twee handen als één”, dat zowel geefster als ontvanger kan ervaren. Om het meeste effect te bereiken, laat ik een behandeling niet langer dan drie kwartier tot een uur duren, omdat deze anders te vermoeiend voor de ontvanger is. Een behandeling eindigt ook met een Hara-diagnose, om eventuele verandering waar te nemen. Tevens geef ik na de behandeling water in verband met de afvoer van afvalstoffen.

6.3 Toepassing van Zen-shiatsu

Zen-shiatsu kan bij klachten, maar ook preventief worden toegepast. Het heeft naast een ontspannend effect ook een stimulerende invloed op het zelfhelende vermogen van het lichaam. Zen-shiatsu is niet leeftijdgebonden en is ook tijdens de zwangerschap geschikt, hoewel dan wel aanpassing nodig kan zijn. Zen-shiatsu heeft geen bijwerkingen, wel kunnen er tijdens of na de behandeling lichamelijke of emotionele reacties ontstaan.

Ze kan bij vele aandoeningen worden toegepast, zoals:

- hoofdpijn
- nek-, schouder-, rugklachten
- rsi
- spier en gewrichtsklachten
- depressie
- slapeloosheid
- stressgerelateerde klachten, burn-out
- darmklachten
- reuma enz.
- hormonale klachten
- verbetering van de weerstand

Contra-indicaties zijn: ontstekingen, voorzichtigheid is o.a. geboden bij kanker, spataders, littekens enz.

Bij hoge bloeddruk en epilepsie moet het hoofd niet intensief worden behandeld.

Bij twijfel moet worden overlegd met arts of specialist.

7. DE WESTERSE VISIE

De Westerse visie is totaal anders dan de Oosterse en beredeneerd de werking van Zen-shiatsu als een reactie vanuit het zenuwstelsel. Met name de rol van het autonome zenuwstelsel – met de sympathicus en de parasympathicus - heeft hierin een belangrijke functie. Deze zorgt o.a. voor de homeostase in het lichaam. Met homeostase wordt bedoeld het mechanisme in het lichaam dat ervoor zorgt dat de inwendige processen en functies van het lichaam die nodig zijn om in leven te blijven op elkaar worden afgestemd. In dit hoofdstuk wordt nader ingegaan op de werking van het zenuwstelsel en de invloed van een Zen-shiatsu behandeling.

7.1 ZENUWSTELSEL

7.1.1 Algemeen

Het zenuwstelsel bestaat uit:

- Het **Centraal zenuwstelsel** welke wordt gevormd door de *Hersenen en het ruggenmerg*. Het ruggenmerg bestaat uit een bundel zenuwvezels die door het beschermde beenachtige kanaal loopt, dat door ruggenwervels wordt gevormd. Vanuit de ontwikkeling als embryo is het ruggenmerg te verdelen in segmenten. Met **segment** wordt bedoeld dat het één onderdeel is van de etageopbouw van het ruggenmerg. *Een segment bestaat uit gedeeltes van huid, zenuwen, spieren, ruggenwervels en ingewanden welke een verbinding hebben met het ruggenmerg*. De hele structuur van onderdelen die bij een segment hoort wordt **metameer** genoemd. Een metameer bestaat uit een dermatoom, een neurotoom, een myotoom, een viscerotoom en een sclerotoom. **In de metameer ontstaan de reflexzones**. *Het kenmerk van een metameer is dat de verschillende onderdelen elkaar kunnen beïnvloeden*. De samenhang tussen de ruggenmergsegmenten en de metameer lijkt soms onlogisch. Dit is te verklaren vanuit de evolutionaire ontwikkeling van het lichaam waardoor de ligging van de organen en spieren in de loop van jaren ten opzichte van elkaar zijn verschoven.

- **Perifere zenuwstelsel**, de periferie lopen vanaf het ruggenmerg naar alle andere delen van het lichaam. De zenuwen van het perifere stelsel staan op verschillende niveaus met het ruggenmerg in verbinding, d.m.v. het ruggenmerg wordt informatie in beide richtingen tussen de hersenen en zenuwen onderhouden. Het bestaat uit 12 paar hersenzenuwen en 31 paar ruggenmergzenuwen.

7.1.2 Functies van het zenuwstelsel

Het zenuwstelsel heeft als taak:

- het verzamelen, verwerken en opslaan van informatie, zowel binnen als buiten het lichaam
- het “beantwoorden” van de prikkels door het geven van signalen aan spieren
- het reguleren van orgaanfuncties, bloedsomloop en homeostase

Het zenuwstelsel kan onderverdeeld worden in:

- **Somatisch** (willekeurig) zenuwstelsel: hierbij hebben we de keus om wel of niet te reageren op prikkels
- **Autonoom** (onwillekeurig), hier hebben we niet bewust invloed op, het verzorgt de homeostase. De hypothalamus en het hormonale stelsel spelen hierbij een belangrijke rol

7.2 AUTONOOM ZENUWSTELSEL

Het autonome zenuwstelsel, bestaat uit het **sympathisch en parasympathisch** deel. Hierbij zijn twee onderdelen te scheiden:

- **Ergotrope functie** wordt uitgevoerd door de *sympathicus*, samen met de bijbehorende

endocriene klieren. Deze zorgen voor die aanpassingen die het organisme in staat stellen: **te werken, te vechten en te vluchten** met verschijnselen als: versnellen van de hartslag en de ademhaling, vergroten van het hartvolume, verhogen van bloedsuikerspiegel, verwijding van de bronchiën, vergroten van de oogspleet en pupillen, afnemen van insulineproductie, vasthouden van urine, verminderen van maag- en darmperistaltiek.

- **Trofotrope functie** wordt uitgevoerd door het *parasymphatische* deel samen met het endocriene systeem. Trofotrope functies bevatten aanpassingen in de stofwisseling die het organisme in staat stellen te **ontspannen, herstellen, voorraden energie opbouwen**, zoals: toeneming van de peristaltiek van maag- en darmen, betere doorbloeding slijmvliezen, aandrang tot urinelozing, vernauwing van de oogspleten en pupillen, vernauwen van de bronchiën, verkleinen van hartminuutvolume en daling van het hartritme.

Het parasymphatische deel – o.a. (10^e hersenzenuw) - en het sympathische deel hebben beiden verbinding met alle organen. De sympathicus bereikt alle uithoeken van het lichaam. De parasymphaticus innerveert alleen de ingewanden, pupillen, traan- en speekselklieren. De sympathicus en parasymphaticus zijn beiden altijd actief. Afhankelijk van de eisen die op een bepaald moment aan het lichaam worden gesteld is de één of de ander dominant. Activiteit van het ene systeem is altijd een remming voor het andere. Is bijvoorbeeld de sympathicus dominant, dus de ergotrope functies, dan is een lichaam voortdurend in een situatie van stress en paraatheid om te kunnen, vechten, vluchten of werken. Dit kan invloed op de gezondheid hebben waardoor er storingen kunnen ontstaan. Dit kan zich uiten in pijnlijke spieren, maar ook andere onderdelen van het lichaam, zoals in de organen of te wel in de gehele metameer.

7.3 WERKING VAN ZEN-SHIATSU

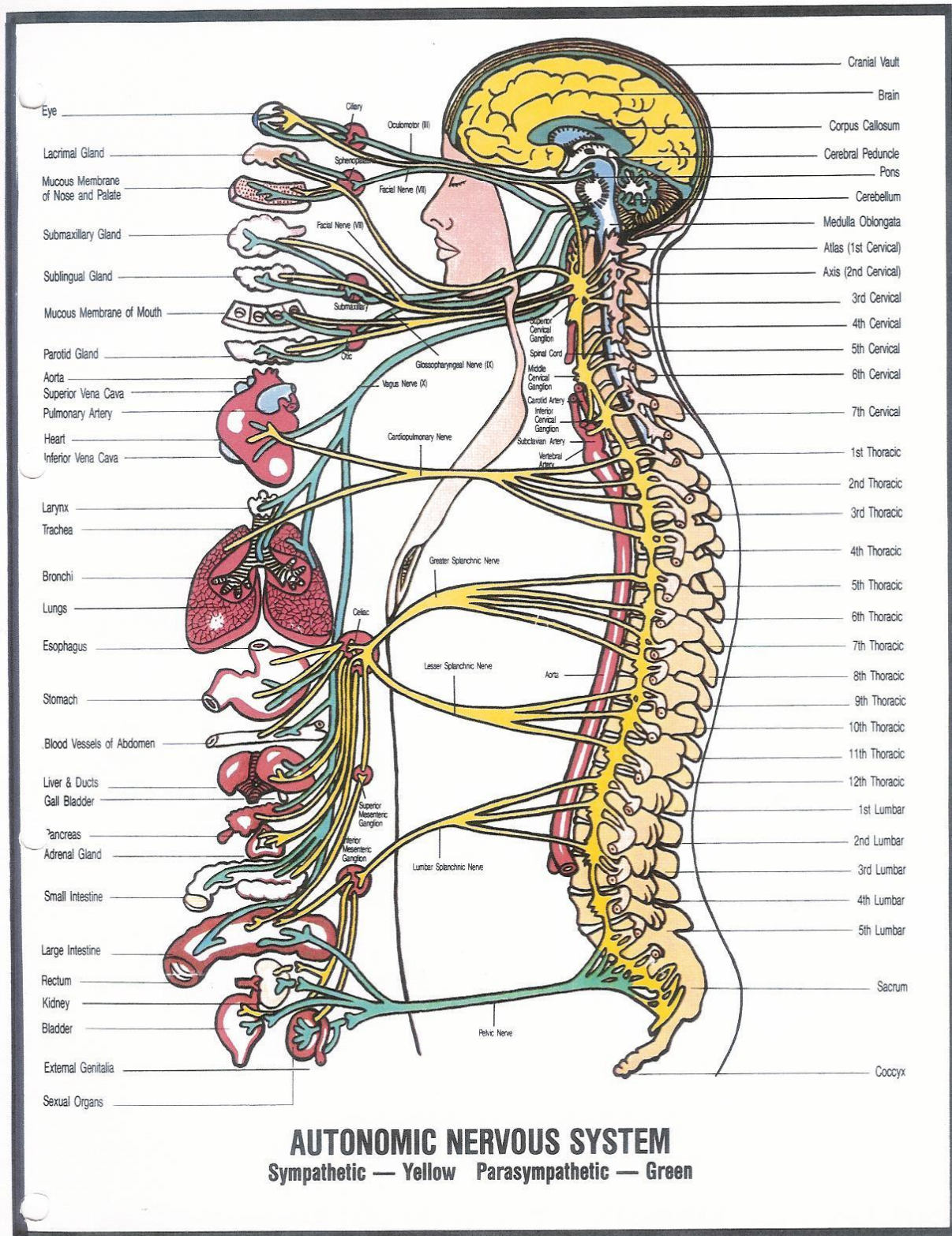
De ruggenmergzenuwen die naast de wervels naar buiten komen zijn gemengde zenuwbundels en bestaan uit:

- sensorische zenuwen: geven prikkels van zintuigen en organen door aan het centrale zenuwstelsel
- motorische of spierzenuwen: sturen spieren aan
- autonome zenuwen: aanpassing homeostase

De gebieden waar de zenuwvezels van het parasymphatische naast de ruggenwervels naar buiten komen zijn: C1 t/m C7 en L3 t/m S5. Die van het sympathische zenuwstelsel bij C8 t/m L2 .

Tijdens de Zen-shiatsubehandeling wordt bilateraal naast de ruggenwervels druk uitgeoefend, waardoor de naastgelegen zenuwvezels impulsen krijgen, die zowel het sympathisch als het parasymphatisch deel beïnvloeden. Door de nauwe samenwerking van het ergotrope en trofotropesysteem met het endocriene stelsel en de hierbij een zeer belangrijke rol in hebbende hypothalamus en de hypofyse (meester der klieren), worden ook de hormoonklieren beïnvloed. Een behandeling heeft via de segmenten zowel op het centrale als het autonome zenuwstelsel invloed en dus op de homeostase. Homeostase zorgt voor het dynamisch evenwicht in het lichaam. Bij een verstoring van dat evenwicht door interne, externe of gemengde factoren kunnen klachten ontstaan. Een Zen-shiatsu-behandeling stimuleert bovengenoemde processen en daarmee het zelfhelend vermogen van het lichaam.

7.4 TEKENING SYMPATHICUS EN PARASYMPATHICUS



8. MIJN ERVARINGEN MET (ZEN)SHIATSU.

8.1. Mijn praktijk voor Voetreflexologie en (Stoel)Shiatsu “CHO-KI-TAI”. **

Dat Zen-shiatsu iets doet in lichaam en geest is zeker. Hoewel ik de Zen-shiatsu, nog maar kort in mijn praktijkje toepas, heb ik reacties en effecten gezien van diepe ontspanning, zelfs door mensen die immer erg rusteloos zijn. Ik heb ook gemerkt dat aanraking voor sommigen al veel kan betekenen en ook dat een behandeling voor een ieder weer anders wordt ervaren.

De één krijgt het tijdens of na de behandeling warm, terwijl de ander het juist erg koud krijgt of tintelingen voelt. Naast een diepe ontspanning, vallen er soms tranen... .

Deze ervaringen lieten ook de Stoelshiatsu en Voetreflexologie reeds zien, doch de Zen-shiatsu lijkt intenser.

De aandoeningen welke ik behandel in mijn praktijkje zijn divers. Ik was en ben vaak nog verrast en dankbaar over de resultaten, o.a.:

- verdwijnen van hoofdpijn
- veel meer energie hebben
- meer weerstand (minder vaak verkouden)
- verbeteren of verdwijnen van rug-, nek- en schouderklachten
- verbetering van heupklachten
- ontspannen voelen
- in “dove” gebieden kwam het gevoel terug of was er tinteling (o.a. een vinger en een wang)
- verlaging van de bloeddruk

8.2. Eigen ervaring

Dat de wekelijkse behandelingen tijdens de cursus me goed doen, is zeker ...

Momenteel ondergaat mijn leven een drastische wending ... en ondanks alle onrust om me heen voel ik me goed, ben tot nu toe rustig en slaap zelfs goed. Ook mijn nek, schouders en rug kunnen de last nog dragen en ik ben er van overtuigd dat de Zen-shiatsubehandelingen hier een grote rol in spelen.

Dat ik deze ervaring juist nu mag hebben, zal vast geen toeval zijn... ik geloof daarom in hetgeen waarmee ik bezig ben. Ik hoop dan ook dat deze therapie in de toekomst voor velen een oplossing mag zijn.

** Betekenis “CHO-KI-TAI” = Vlinder-Energie-Lichaam

CHO : De vlinder is mijn favoriete insect door de bijzondere metamorfose, het sierlijke, de schoonheid en speelsheid. In het leven van de mens kan zich soms ook een ware metamorfose voordoen.

KI- TAI: Tijdens de behandelingen ben je bijna als een vlinder...door de beweging, het aanraken zonder kracht te gebruiken probeer ik de energie (Ki) in het lichaam (TAI) te stimuleren.

9. CONCLUSIE

Ik heb vertrouwen in de “alternatieve” behandelmethoden gekregen door de ervaringen en resultaten van o.a. de Voetreflexologie en de Stoelshiatsu. Ik heb vertrouwen in de Zen-shiatsu, door de reacties van mijn proefpersonen en mijn eigen ervaringen. In de toekomst hoop ik dit te mogen tonen en het te laten ervaren. Natuurlijk is niet iedereen te helpen of kan verlichting worden gegeven... maar is dit in de reguliere geneeskunde ook niet zo? Het zal soms nodig zijn om mensen door te verwijzen naar specialisten. Natuurlijk kunnen we niet zonder de reguliere geneeskunde, deze is onmisbaar en vaak levensreddend. Maar een samengaan tussen regulier en alternatief zou prachtig zijn. Beiden streven er toch na om een ieder die het nodig heeft verlichting en genezing te geven. Bovendien is ook veel afhankelijk van de levensstijl van de persoon, soms is hierin verandering nodig: een gezonder voedingspatroon, een goede ademhaling, voldoende lichaamsbeweging, een evenwichtig relatieleven, misschien een andere levensvisie.

Maar ook inzicht proberen te krijgen waarom iets jou overkomt, soms verklaarbaar... soms onverklaarbaar...

Misschien hebben we in dit leven een zekere “les” te gaan..., wij als onderdeel in dat grote geheel: de Kosmos.

Bewustwording..., het in je element zijn ...

ZEN...

Volledige verlichting van de mens door de ontdekking van zijn eigen ik ...

10. NOTEN en LITERATUUR:

1. Zen-style en de theorie fysiologie/anatomie van de Dutch Body Work Academy
2. Shiatsu in theorie en praktijk door Carola beresford-Cooke
3. Natuurlijk Genezen van de Leidse Onderwijsinstellingen
4. Basis cursus Oosterse Geneeswijzen door de Sorag Akademie
- 5.* Lao-Tzu-Te-Tao Ching uit het Chinees vertaald, door professor Robert G. Henricks

Docente: Antsje Hazenberg -de Boer

Cursiste: Klaasje Spijkstra

Maart 2006

