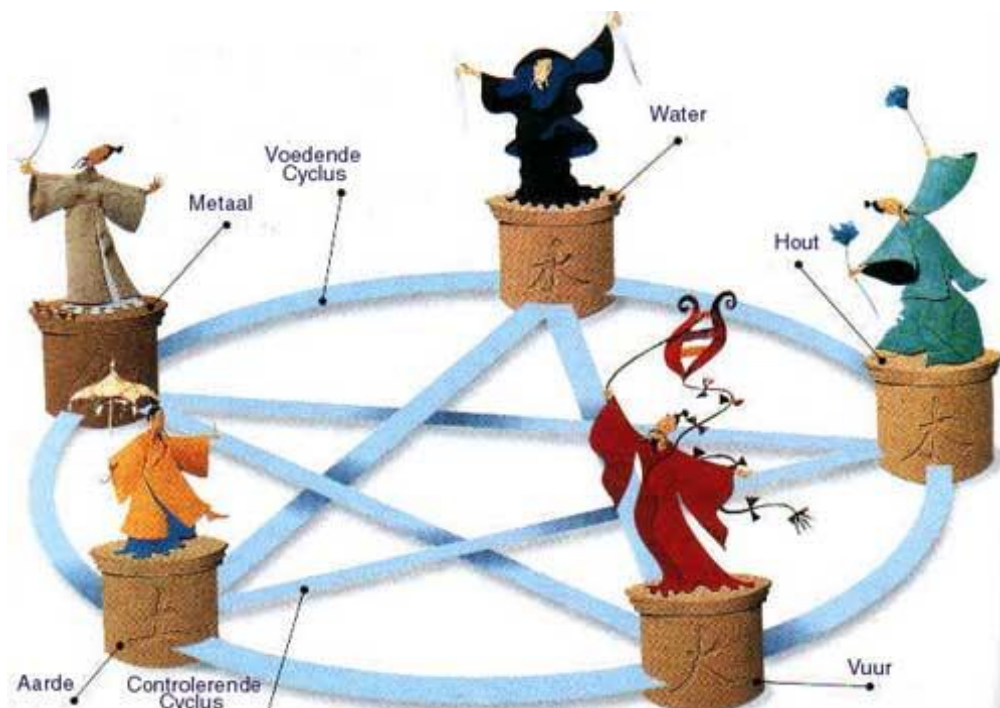


Shiatsu Ryoho



Scriptie


Voorwoord

Deze Scriptie hebben we als opdracht gekregen ter afsluiting van de opleiding voor Shiatsu Ryoho therapeut. Alvorens ik ben begonnen om deze scriptie te maken heb ik eerst een aantal scripties gelezen over Shiatsu op het internet en ben tot de conclusie gekomen dat de opbouw en inhoud meestal de zelfde onderwerpen omvatten. Hierdoor heb ik toch enig idee gekregen over wat de bedoeling is van het schrijven van een scriptie en wat er zo'n beetje in moet staan. Dit belet mij niet om het op mijn eigen wijze te verwoorden. Bovendien is het een extra leermoment omdat je er intensief mee bezig bent en alles de revue nog eens laat passeren.

De volgende onderwerpen ga ik uiteen zetten in mijn scriptie over Shiatsu Therapie.

Als eerste zal ik trachten duidelijk te maken wat mij motiveert in het uitoefenen en aanleren van Shiatsu vervolgens leg ik in voor mij duidelijke taal uit wat Shiatsu is en leg ik de oorsprong, achtergrond en werking van Shiatsu uit en hoe een ziekte kan ontstaan. Ook beschrijf ik wat een meridiaan is, hoeveel meridianen er zijn en welke functie meridianen in een lichaam hebben, en wat deze te maken hebben met **aarde metaal water hout en vuur**. Dit zijn de vijf elementen waarin de oosterse geneeskunde alle processen in de kosmos en het lichaam aanschouwelijk wil maken en de onderlinge verbanden te verklaren.

Jan Groenendal

Cursus jaar 2010-2011
 Dutch Bodywork Academy. (DBA) 
 Professionele part time massage opleiding sinds 1989

土 金 水 木 火
 AARDE METAAL WATER HOUT VUUR



Inhoud

Voorwoord	2
Motivatie.....	4
Wat is Shiatsu?	4
Inwendig en uitwendig ziekte-toestand.....	6
Het ontstaan van Shiatsu	6
Meridianen	7
De Orgaanklok.....	8
Elementen schema	9
De vijf elementenleer	10
de Sheng cyclus.....	10
De Controle cyclus.....	11
De Verachting cyclus	11
Soorten behandel punten	11
Slotwoord	12
Bronvermelding.....	13



Motivatie

Mijn motivatie en belangstelling voor Shiatsu is eigenlijk langzaam gegroeid. Door de jaren heen heb ikzelf maar ook mensen om mij heen verscheidene kwalen en pijntjes gehad die ik door te experimenteren met masseren en met druk uit te oefenen op bepaalde plekken wel eens kon verzachten. Op een gegeven moment ben ik hierdoor beïnvloed op internet aan het rondneuzen geweest en kwam het woord en de betekenis van Shiatsu tegen, daarvoor was ik in de veronderstelling dat als ze het over oosterse geneeskunde hadden dat men dan acupunctuur bedoelde. Tijdens het zoeken op internet kwam ik op de site van Alan Nasch die een opleidingsschool in Den Haag had en deze organiseerde een kennismakingscursus voor Shiatsu waar ik mij toen voor heb opgegeven.

Tijdens deze cursus heb ik opmerkelijke dingen gevoeld en ervaren met name op het emotionele vlak en heb gezien hoe opgelucht iemand kan worden en begint te stralen, met tranen in de ogen en een lach op het gezicht na een oefening of behandeling met Shiatsu. Door het meemaken en het observeren van deze gebeurtenissen wist ik met zekerheid dat de oosterse geneeskunde iets is waar ik meer vanaf wil weten en meer mee wil doen. Er zat voor mij echter één nadeel aan er werd voornamelijk op de grond gewerkt wat voor mij om lichamelijke redenen niet echt ontspannend was. Bovendien was Den Haag voor mij een heel eind rijden.

Dus ben ik weer aan het zoeken geweest op het internet en kwam op de site van DBA waar ik mij vervolgens heb opgegeven voor de module Shiatsu Ryoho omdat dit gebaseerd is op een westerse medische visie van Shiatsu. Bovendien werd bij Shiatsu Ryoho geregeld op massage banken geoefend wat voor mij zoals eerder vermeld beter uitkomt omdat ik op mijn knieën niet ontspannen kan werken.

Toch vroeg ik mij even af of ik daar wel goed zat. De leraar die ons les gaf zei namelijk dat hij ons zou leren om deukjes in mensen te drukken. Dit klonk misschien wat crew maar in principe kwam het daar in het begin waarschijnlijk wel op neer kwam.

Maar in de loop van de opleiding hebben we meer geleerd dan alleen maar deukjes drukken en heb ik het gevoel dat je door het geven van Shiatsu je ook iedere keer iets terug krijgt het geeft een goed gevoel.

De Westerse visie waar zonet over werd geschreven is anders dan de Oosterse en beredeneerd de werking van 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.

Het is mijn bedoeling om na het behalen van het certificaat voor Shiatsu Ryoho lid te worden van de N.V.S.T. en een praktijk te openen en mij te richten op het Trofotroop functioneren van het lichaam (**Trofotroop therapie**). Bovendien ga ik door met de studie voor de module klassieke massage en segmentale massagetherapie. Op deze manier wil ik nog meer bedreven raken in het uitoefenen van Shiatsu.

Wat is Shiatsu?

Shiatsu is een vorm van manuele therapie die bestaat uit het geven van druk, (Shi=vinger atsu=druk) rotaties en manipulaties, om uiteindelijk een slecht functioneren van de inwendige organen te corrigeren, de gezondheid te bevorderen en te handhaven.



Shiatsu komt voort uit de traditionele oosterse geneeskunde en wordt met name gebruikt voor de behandeling van klachten waarbij zowel fysieke als psychische aspecten een rol spelen. Bij deze manuele therapie wordt met duimen, vingers en handpalmen op bepaalde plekken van de lichaamsmeridianen druk gegeven. Shiatsu gaat hierbij uit van een zogenaamde holistische benadering. Dat wil zeggen dat de persoon als geheel zowel lichamelijk als geestelijk centraal staat. Dus zowel fysiek, mentaal, emotioneel, als sociaal. Al deze aspecten tellen mee bij zowel gezondheid als ziekte. Op deze manier probeert men te ontdekken waar de onbalans en de oorzaken van de klachten liggen.

Door de behandeling neemt de therapeut de onbalans en blokkades weg waardoor de klacht vermindert en de gezondheid toeneemt. De energiestromen in het lichaam zoeken tengevolge van de behandeling een nieuwe betere balans op. Een Shiatsu behandeling wordt meestal gegeven op een zachte mat op de grond, maar met de opleiding voor Shiatsu Ryoho waar men Shiatsu bekijkt en benaderd op de medische westerse manier word ook veel op de massagetafel behandeld.

Het geven van de behandeling en de filosofie erachter komen voort uit de fundamentele beginselen die op schrift zijn gezet door de legendarische Fu Hsi die bestaat uit één wet die luid **“het universum is de wisselwerking tussen de krachten Yin en Yang en hun dynamiek”**. Deze wet is uitgewerkt in 12 stellingen die als volgt kan worden samengevat: De kosmos wordt voortgebracht door de Potentie(TAO, het Absolute of het Niets)

道

TAO

Deze polariseert zichzelf in een positieve(Yang) en een negatieve(Yin) energie. Yin en Yang zijn tegengesteld maar trekken elkaar aan. Niets is helemaal Yin of helemaal Yang. Yin produceert Yang en omgekeerd.

Ying en Yang, de wetten van evenwicht!



Bij de volgende klachten kan een Shiatsu therapie een pijn verlichtende en genezende werking hebben: hoofdpijn, rugpijn, slapeloosheid, spierpijn, zenuwpijn, spanningen en chronische aandoeningen.

Ook scheidt Shiatsu therapie een groter zelfbewustzijn en geeft inzicht in hoe je lichaam reageert op stress en wat je kunt doen om stress te voorkomen. Tevens versterkt Shiatsu het afweersysteem van het lichaam waardoor je algehele gezondheid en je gevoel van welzijn zowel lichamelijk als in emotioneel opzicht verbetert.

Voordat men met de behandeling gaat beginnen moet de te behandelen persoon in de gelegenheid gesteld worden zich te ontspannen. Dit is van essentieel belang voor een goede therapeutische Shiatsu behandeling. Shiatsu Therapie helpt zowel het lichaam als de geest te ontspannen. Tengevolge van de therapie gaan de spieren ontspannen, vind er een betere doorbloeding van de huid plaats en de stofwisseling in bepaalde weefsels wordt verbeterd.

Vaak al tijdens de behandeling kun je het ontspannende en verzachtend effect van de behandeling merken, dan kan de Ki (dit is de vitale levensenergie die door de meridianen stroomt) weer makkelijker door het lichaam stromen. Je ervaart over het algemeen een diepe ontspanning en het zelfgenezend vermogen van het lichaam wordt gestimuleerd. Doordat de spieren ontspannen en de ademhaling rustig wordt verdwijnt je denken zodat je zelfs in slaap zou kunnen vallen.

In wezen kun je de meridianen waardoorheen de Ki stroomt voorstellen als een stromende rivier. Hij kan buiten zijn oevers treden, er kan een dam in ontstaan en soms staat hij droog. De meridianen lijken op een rivierstelsel. Soms is de Ki geblokkeerd en dat kan gezondheidsklachten opleveren. Het doel



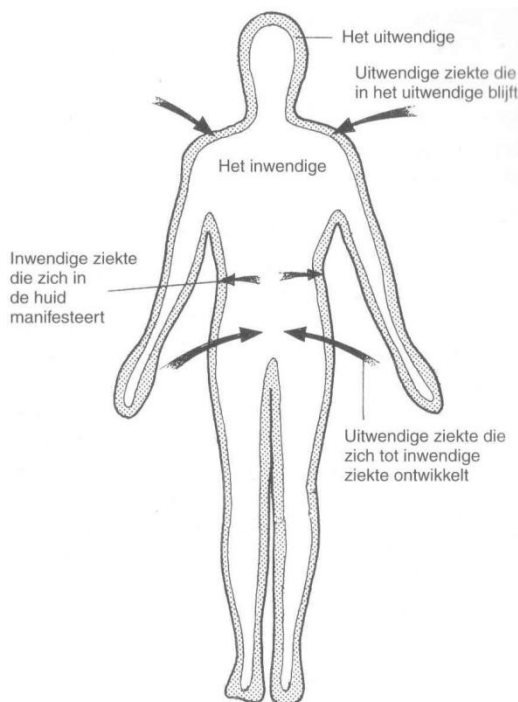
van Shiatsu is dat de Ki in staat is om soepel door de meridianen van het lichaam te stromen door het opheffen van deze blokkades.

Inwendig en uitwendig ziekte-toestand

Ziekte kan zich inwendig en uitwendig manifesteren. Deze termen hebben meer betrekking op de locatie van de symptomen van een ziekte dan de oorzaak ervan. Uitwendige ziekten hebben bijna altijd een uitwendige oorzaak. Het uitwendige deel bestaat uit de huid, spieren en de meridianen. Het inwendige deel omvat de organen en alle andere inwendige structuren en substanties. Het kan zijn dat een uitwendige ziekte

is en daarna en word dus een organen aantast en homeostase van het gevolg hoesten, diaree, dus een inwendige oorzaak hebben kan zich ook in het vorm van huiduitslag of inwendige ziekte een of de andere therapeut zal in de ziekte toestanden belangrijk om een herkennen. Uitwendige namelijk als eerste een meridianen door wind, symptomen zoals pijn, gevoelloosheid. En als een acute ziekte

gevecht gaat. Symptomen hiervan zijn rillen(in de huid), pijn in het lichaam(in spieren en meridianen) en stijve nek of hoofdpijn. Een uitwendige ziekte reageert echter niet goed op een normale Shiatsu behandeling omdat de ki al word verstoord door de ziekte. Inwendige ziekten kunnen met normale Shiatsu methoden worden behandeld.



Uitwendige en inwendige ziekte-toestanden

maar heel kort daar aanwezig binnendringt in het inwendige inwendige ziekte, die de daarmee veranderingen in de lichaam aanbrengt met als etc. Een inwendige ziekte kan maar ook een uitwendige gehad. Een inwendige ziekte uitwendige manifesteren in de spierpijn. Maar het blijft een zolang hij de organen op de manier beïnvloed. Een Shiatsu meeste gevallen inwendige behandelen. Het is wel uiterst uitwendige ziekte te

ziekten zijn er in 2 soorten aandoening van de spieren en vocht of kou. Dit zorgt voor zwellingen, stijfheid of tweede het eerste stadium van waartegen het lichaam in

Het ontstaan van Shiatsu

Shiatsu komt voort uit de oosterse geneeskunde die in de prehistorie in China is ontstaan. Hier ontdekte men dat door het stimuleren van bepaalde punten op het lichaam kwalen konden worden genezen of verlicht. Zo ontstond er anma massage, acupunctuur en moxa. De fundamentele beginselen zijn 5000 jaar voor Christus voor het eerst op schrift gezet door de al eerder genoemde Fu Hsi.

Deze theorie werd steeds verder ontwikkeld en verdiept in het boek I Tjing (1000 jaar voor Christus) en daarna in het boek Nei King (tussen 453 v.C. en 220 n.C.) Dit laatste boek voegt de



behandelmethode samen en behandelt de ziekteleer, gezondheidsleer, fytotherapie en acupunctuur. Samen zijn de methoden echter allen gebaseerd op de wetten van Yin en Yang.

Boeddhistische monniken hebben deze geneeskunde in Japan geïntroduceerd waar deze geneeskunde in de 17^e, 18^e en 19^e eeuw een zeer hoog niveau bereikte. In de loop van de 19^e eeuw deed echter de westerse geneeskunde zijn intrede in de Japanse maatschappij. Vooral de snelle resultaten en het effect bij bestrijding van epidemieën maakte deze geneeskunde een gedegen concurrent van de oosterse geneeskunde. Deze is echter nooit helemaal verdwenen en momenteel worden beide geneeswijzen ook wel naast elkaar gebruikt.

Meridianen

Door het meridiaanstelsel stroomt de Ki. Deze meridianen lopen niet via zenuwbanen, bloedvaten of lymfevaten, maar onzichtbaar onder de huid. Ze zijn op bepaalde plekken heel goed te voelen. 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 ook wel broer en zuster relatie genoemd.

In een meridiaan kan een overschot of een tekort aan energie (Ki) aanwezig zijn. In het eerste geval kan in het gebied van de betreffende meridiaan spanning, hogere temperatuur en een constante pijn zijn die diep en dof van aard is.

Op de meridianen liggen kernpunten genaamd tsubo's. Dit zijn kernpunten op het lichaam waar de Ki energie gemanipuleerd kan worden met de handen, naalden of moxa (warmte). Ze fungeren als poortjes waar Ki doorheen stroomt.

Alle meridianen hebben op de blaasmeridiaan een Yu punt inclusief de blaasmeridiaan zelf. Via dit Yu punt kan de betreffende meridiaan 0 worden beïnvloed.

De Blaasmeridiaan heeft door zijn ligging een grote invloed op het centrale zenuwstelsel en naast de Yu punten heeft hij nog diverse verbindingen met andere hoofdmeridianen en wondermeridianen waardoor hij een zeer belangrijke rol speelt bij een behandeling.

Een mens heeft 12 paar hoofdmeridianen en twee enkele wondermeridianen. Deze hebben hun eigen tsubo punt. Bovendien heeft een mens nog 6 wondermeridianen die bilateraal (naar buiten toe vanuit het midden) liggen. Deze hebben hun tsubo punt op de kruising met de andere meridianen. Ook de hoofdmeridianen zijn bilateraal op het lichaam gelegen. De meridianen vormen een "verbinding" met organen en hun functies. De 12 hoofdmeridianen en de 6 wondermeridianen komen in spiegelbeeld voor op het lichaam.

Hieronder staan de 12 paar hoofdmeridianen onderverdeeld in Yin of Yang:

Yin:	Yang:
Longmeridiaan	Galblaasmeridiaan
Milt/Pancreasmeridiaan	Dunne darmmeridiaan
Niermeridiaan	Blaasmeridiaan
Hartmeridiaan	Dikke darmmeridiaan



Kringloopmeridiaan	Maagmeridiaan
Levermeridiaan	3voudigverwarmermeridiaan.

Yin meridianen stromen van beneden (aarde) naar boven (hemel) en Yang omgekeerd. De Yang meridianen zitten op de rugzijde van het lichaam met als uitzondering de maagmeridiaan, die ligt op de buikzijde van het lichaam. Alle Yin meridianen liggen op de buikzijde van het lichaam. De 2 enkele wondermeridianen zijn Tou Mo (gouverneur meridiaan) en Jenn Mo (conceptiemeridiaan) Tou Mo ligt op de rug zijde en Jenn Mo op de buikzijde. Beide stromen ze van beneden naar boven.

Tou Mo (De Gouverneur) verbindt alle Yang meridianen en is het reservoir van alle Yangmeridianen en kan worden gebruikt om de Yangkrachten te versterken. Jen Mo (Conceptievat) verbindt alle Yin meridianen en is het reservoir van alle Yinmeridianen.

Alle 12 hoofdmeridianen ontvangen de energie van Tou Mo=Yang en Jen Mo=Yin, Tou Mo en Jen Mo worden om deze reden de Grote Middenstroom genoemd. Deze energie stroom gaat via de 6 parig aangelegde wondermeridianen.

Ook de 6 paar wondermeridianen kun je onderverdelen in Yin en Yang:

Yin: _____ Yang: _____

Yin Wei Mai	Yang Wei Mai
Yin Chiao Mai	Yang Chiao Mai
Chong Mai	Dai Mai

Dai Mai loopt als een gordel om het lichaam, de andere 5 lopen verticaal op het lichaam.

De Orgaanklok

Elke meridiaan werkt 24 uur per dag, maar ze hebben ieder een piek moment van 2 uur ieder op zijn eigen moment van de dag. Op onderstaand schema is dit vetgedrukt weergegeven. De piektijden worden steeds afgewisseld in 2 meridianen Yang en dan weer 2 meridianen Yin. Ook is het zo dat tegenover een Yin meridiaan 12 uur later weer een Yang meridiaan staat en andersom. Alle aspecten van de posities van de meridianen duiden op **Harmonie**.

Eigenlijk kun je het vergelijken met een accu, die 2 uur opgeladen moet worden om maximaal te presteren. Dit systeem is heel kundig door de Chinezen ontdekt en ook in kaart gebracht. Bij avondmensen liggen de piektijden een uur later. Bij mensen in ploegendienst is het ritme helemaal verstoord. Het beste bewijs voor het bestaan van de orgaanklok is de z.g. "JETLAG", waardoor reizigers die in snelle vliegtuigen oceanen oversteken, bij aankomst enkele dagen uit hun gewone doen zijn en even moeten acclimatiseren om de orgaanklok weer op tijd te laten lopen met de dáár geldende realiteit.



Elementen schema

In onderstaand schema kun je volgens de 5 Elementen bekijken welke functie en eigenschappen een orgaan heeft.

Element	Water	Hout	Vuur	Aarde	Metaal
Voedt	Hout	Vuur	Aarde	Metaal	Water
Beheerst	Vuur	Aarde	Metaal	Water	Hout
Schakeld uit	Aarde	Metaal	Water	Hout	Vuur
Doodt	Metaal	Hout	Hout	Vuur	Aarde
Seizoen	Winter	Lente	Zomer	nazomer	Herfst
Klimaat	Koude	Wind	Hitte	Vocht	Droogte
Proces	Opslaan	Geboorte	Groei	Rijpen	Oogst
Kleuren	Blauw, zwart	Groen, Blauw	Rood	Geel	Wit
Weldadig gewas	Peulvruchten	Tarwe	Gierst	Rogge	Rijst
Ontwikkeling	Opslaan	Kiemen	Groeien	Bevruchten	Rijpen
Weldadig Vlees	Varken	Schaap	Kip	Rund	Paard
Levensstadium	Rijkdom dood	Geboorte	Jeugd, groei	Volwassenheid	Ouderdom Oogst
Yang orgaan	Blaas (Bl)	Galblaas (Ga)	Dunne D.(du) Drievoudige verw.(3V)	Maag (Ma)	Dikke darm (Di)
Yin orgaan	Nier (Ni)	Lever (Le)	Hart (Ha) Kringl. (Kri)	Milt-Pancr. (MP)	Longen (Lo)
Functie	Zuivering/wil, levenskracht	Opslag/ distributie	Interpretatie/ circulatie	Vertering/ Reproductie	Uitwisseling/ eliminatie
Piektijd	Bl)15.00-17.00 Ni)17.00-19.00	Ga)23.00-01.00 Le)01.00-03.00	Ha)11.00-13.00 Du)13.00-15.00 Kri)19.00-21.00 3V)21.00-23.00	Ma)07.00-09.00 MP)09.00-11.00	Lo)03.00-05.00 Di)05.00-07.00
Richting	Noord	Oost	Zuid	Centrum	West
Uit het lichaam	Hoofdhaar	Nagels	Gezichtshuid	Lippen	Lichaamshaar
Zintuig	Gehoor, oren	Zicht, ogen	Spraak, tong	Proeven, mond	Ruiken, neus
Weefsel	Botten, gebit hoofdhaar	Spiereen, pezen	Hart, bloedvaten	Vet, spieren	Huid
Voedt weefsel	Botten en hoofdhaar	Spiereen en Hersenen	Bloedvaten	Vet en bindweefsel	Huid en haar v.h.lichaam
Lichaams vocht	Urine	Tranen	Zweet	Speeksel	Slijm
Geluid	Kreunen	Schreeuwen	Lachen, praten	Zingen	Klagen, Huilen
Emotie pos.	Moed	Humor	Vreugde	Sympathie	Positiviteit
Emotie neg.	Angst	Woede	Hysterie	Melancholie	Depressief
Dynamische energie	Wilskracht	Bloed	Psychische energie	Fysieke energie	Vitale energie
Geest.aspect	Wilskracht Welvaart	Spiritualiteit romantiek en Liefde	Verstand Leiders met daadkracht	Intellect Thuis Basis	Lichaam ziel Organisator minimalisatie
Deugden	Wijsheid	Goedheid	Zedelijkheid	Vertrouwen	Redelijkheid
Verandering	Trillen	Controle	Kuchen	Boeren	Krabben
Geur	Ammoniak	Ranzig	Schroeierig	Mierzoet	Rottingslucht
Smaak	Zout	Zuur	Bitter	Zoet	Scherp, heet

De vijf elementenleer

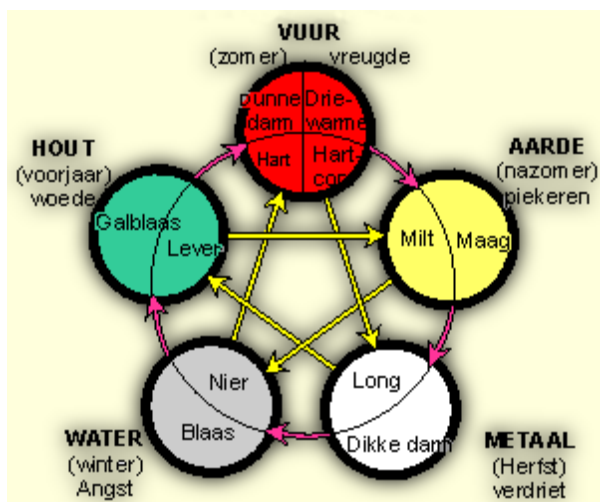
De vijf elementenleer is de basis van de Sheng cyclus en beschrijft de kringloop van alle dingen in de kosmos. De Chinese filosofie gaat ervan uit dat alles wat er gebeurt, zich laat onderbrengen in deze kringloop van vijf elementen. De afzonderlijke elementen: Hout, vuur, aarde, metaal en water, worden ook wel veranderingsfasen genoemd. In de kringloop voedt elke element het volgende, is een element echter uit evenwicht, dan blijft voeding uit en verzwakt het volgende element. Wanneer bijvoorbeeld de milt (aarde-zie elementen schema) slecht functioneert, ontwikkelt zich slijmvorming in de longen (metaal-zie elementen schema)

In de kringloop beheerst elk element het tweede daaropvolgende. Wanneer bijvoorbeeld de nierfunctie (Water) is verzwakt, kan zij het vuurelement niet meer onder controle houden. Symptomen hiervan zijn een hoge bloeddruk en een onrustige manier van denken.

Ons lichaam bevindt zich in een ideale toestand als Ki gelijkmatig en ongehinderd door alle meridianen stroomt. Het principe van Shiatsu is het ontdekken van onevenwichtigheden in de energie verdeling en de compensatie ervan met passende technieken. Een teveel aan energie noemt men Hitsu, een energiegebrek Kyo. Jitsu en Kyo worden door de toestand van het lichaam in het verloop van de meridianen beoordeeld. Jitsu heeft de kwaliteiten strengheid, volheid en activiteit en Kyo zwakheid, leegte en inactiviteit. Jitsu en Kyo kunnen op bepaalde punten in het meridiaanverloop heel goed worden vastgesteld, de tsubo's. Tsubo's (drukpunten) zijn punten waar de levensenergie Ki aan het oppervlak van het lichaam komt. Ter compensatie van de energiestroom moet bij Jitsu toestanden energie af (via een **Sederingspunt**) en bij Kyo toestanden energie worden aangevoerd (via een **Toniceringspunt**).

de Sheng cyclus

De Sheng cyclus wordt ook wel levenscyclus genoemd. Hierbij worden de vijf elementen in een vaste volgorde in een cirkel gezet en werken in de richting van de klok. (zie onderstaand schema)



De Controle cyclus

De Controle cyclus is het controle mechanisme van de Sheng cyclus, deze controle is eveneens in de richting van de klok en is aangegeven door de pijlen in het midden van het voorgaande figuur. Alle elementen zijn met elkaar verbonden en zijn van elkaar afhankelijk.

Water is de voeding voor Hout. Water kan Vuur blussen.

Hout is voeding voor Vuur en het bedekt de Aarde met bossen.

Vuur kan de materie op Aarde tot as verbranden zodat er nieuwe voeding ontstaat om te groeien. Vuur kan Metaal laten smelten.(vloeien)

Aarde steunt Metaal door mineralen te vormen en houdt Water tegen door het te absorberen en in te dammen.

Metaal geeft leven aan Water door het te doordrenken, met verfijnde substanties. En Metaal bedwingt Hout door het om te hakken.

De Verachting cyclus

Het woord zegt eigenlijk al genoeg. De Verachting cyclus loopt in tegengestelde richting als de Ko cyclus en zorgt dat het systeem op hol slaat. Indien dit het geval is heeft dit uiteindelijk een fatale afloop.

Soorten behandel punten

Er zijn verschillende soorten behandelpunten:

Lo punten: 2 meridianen van uit het zelfde element noemt men Broer en Zus. De een is altijd Yin en de ander Yang. Wanneer deze niet in evenwicht zijn kan het teveel aan energie via een Lo punt worden overgedragen. Dit Lo punt zit altijd op de meridiaan die Jitsu is.

Yu punten: deze worden ook wel relatiepunten genoemd. Alle meridianen hebben op de blaasmeridiaan een Yu punt inclusief de blaasmeridiaan zelf. Via dit Yu punt kan de betreffende meridiaan positief worden beïnvloed.

Bo punten: ook wel alarmpunten genoemd. Deze liggen op de voorzijde van het lichaam. Bo punten hebben de eigenschap om spontaan, of bij druk op het punt pijn te doen als een meridiaan afwijkingen gaat vertonen, ze kunnen op een meridiaan liggen maar dit is niet altijd het geval.

Bronpunten: ook wel Yuunpunten genoemd. Dit zijn punten die energie kunnen leveren en hebben over het algemeen een harmoniserend effect op de meridiaan en versterken de werking van andere punten.



Slotwoord

Natuurlijk kan een Shiatsu therapeut geen wonderen verrichten, maar hij kan voor vele mensen wat betekenen. Niet alleen voor klachten die voortkomen uit overbelasting, maar ook mensen met bijvoorbeeld chronische ziektes zoals astma of hooikoorts kunnen baat hebben bij deze therapievorm en verlichting waarnemen, mensen met emotionele problemen kunnen door middel van een Shiatsu behandeling tot rust komen en ontspannen zodat eventuele opgehoopte verdriet of woede de kans krijgt zich te uiten.

Ik heb het leuk gevonden om deze scriptie te schrijven. Naarmate de tekst begon te groeien kreeg ik er een beetje vertrouwen in, en hoop dat wat er op papier is gekomen ook zo de bedoeling was van de opdracht.

Ik heb er in ieder geval nog zeer veel van geleerd, en bij deze wil ik Henk en Tjitske bedanken voor hun inzet en humor in het afgelopen jaar.



Bronvermelding

Literatuur:

- Beresford-Cooke, C (2001). *Shiatsu. In theorie en praktijk*. Haarlem: Altamira-Becht.

Internet:

- <http://www.cho-ki-tai.com/images/scriptie.pdf>
- <http://www.sangha.nl/ms/watismoosters.html>
- <http://www.innened.org/chinesevoedingsleer5.html>

Syllabus

- module Shiatsu Ryoho van DBA

