

Basisbegrippen Shiatsu

Kyo – leegte

Jitsu – volte

Kyo & Jitsu

- ▶ Bij het geven van Shiatsu proberen we de balans te herstellen door de leegte **of Kyo te vinden en te voeden**
- ▶ **Jitsu of volte** neemt af als je deze verbindt met de Kyo plek / meridiaan
- ▶ Zie de weegschaal voor je met een vol en leeg glas
- ▶ Alleen het lege glas kan de volte in zich opnemen
- ▶ Volte of jitsu willen we **verspreiden**
- ▶ Kyo willen we voeden en **stimuleren**

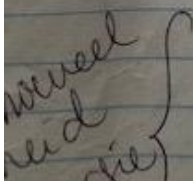
Sederen & Tonifiëren

- ▶ Een volte of Jitsu willen we **sederen**
- ▶ Sederen betekent '**kalmeren**' of **verdoven**
- ▶ Een volte of Jitsu **voelt pijnlijk** direct bij de aanraking
- ▶ Meestal **scherp en oppervlakkig**, het voelt gespannen
- ▶ We willen door middel van sedatie de **druk eraf halen** en het gebied of drukpunt kalmeren
- ▶ We **verspreiden** de energie door **snelle krachtige druk**
- ▶ Dit geeft **ontlading**

Tonifiëren

- ▶ Een leegte of Kyo willen we **tonifiëren**
- ▶ **Tonifiëren** betekent **voeden of stimuleren**
- ▶ Een **leegte of Kyo** geeft een trage pijnprikkel, in de diepte, in eerste instantie voel je misschien niets.
- ▶ Meestal **beurs, als een blauwe plek**
- ▶ We blijven **lang en aandachtig** op een Kyo plek om Ki **aan te trekken** en te **stimuleren**
- ▶ Je wacht op de **opwarming, tinteling, pulsatie**
- ▶ Dit geeft **opluchting, de balans herstelt**

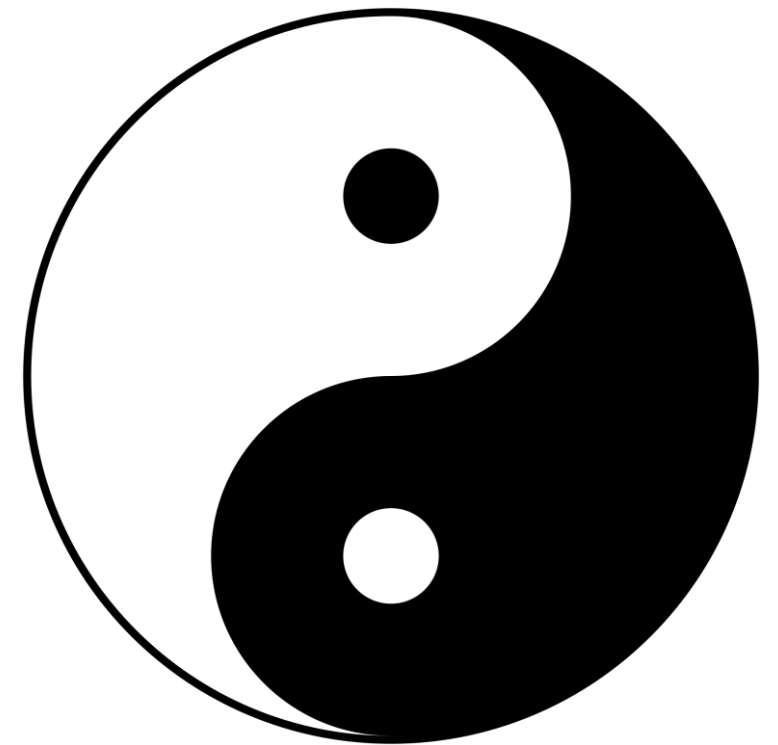
100



- 
- ▶ **Jitsu** : meestal stijf, hard, gespannen, onbuigzaam, warm(er)
 - ▶ **Kyo**: meestal zacht, buigzaam, futloos, ontspannen, koud(er), gebrek aan vitaliteit

Yin & Yang in TCG

- ▶ We werken in Shiatsu therapie met het concept Yin & Yang
- ▶ Yin en Yang vormen samen de harmonie
- ▶ Zoals zon en maan, dag en nacht, zomer en winter
- ▶ De afwisseling van yin en yang creëert het leven
- ▶ Yin en Yang zijn elkaars tegengestelden
- ▶ Maar ze vullen elkaar tevens aan
- ▶ Ze zijn afhankelijk van elkaar
- ▶ Ze roepen elkaar in het leven en houden elkaar in stand
- ▶ Als Yin afneemt neemt Yang toe en omgekeerd



Yin & Yang houden elkaar in evenwicht

▶ Yin associëren we met:

- ▶ Aarde
- ▶ Vrouwelijk
- ▶ Ruimte
- ▶ Verstillig, rust
- ▶ Nacht
- ▶ Duisternis
- ▶ Koude
- ▶ Samentrekking
- ▶ Inwendig
- ▶ Dalen
- ▶ Verdichten

Yang

► Yang associëren we met:

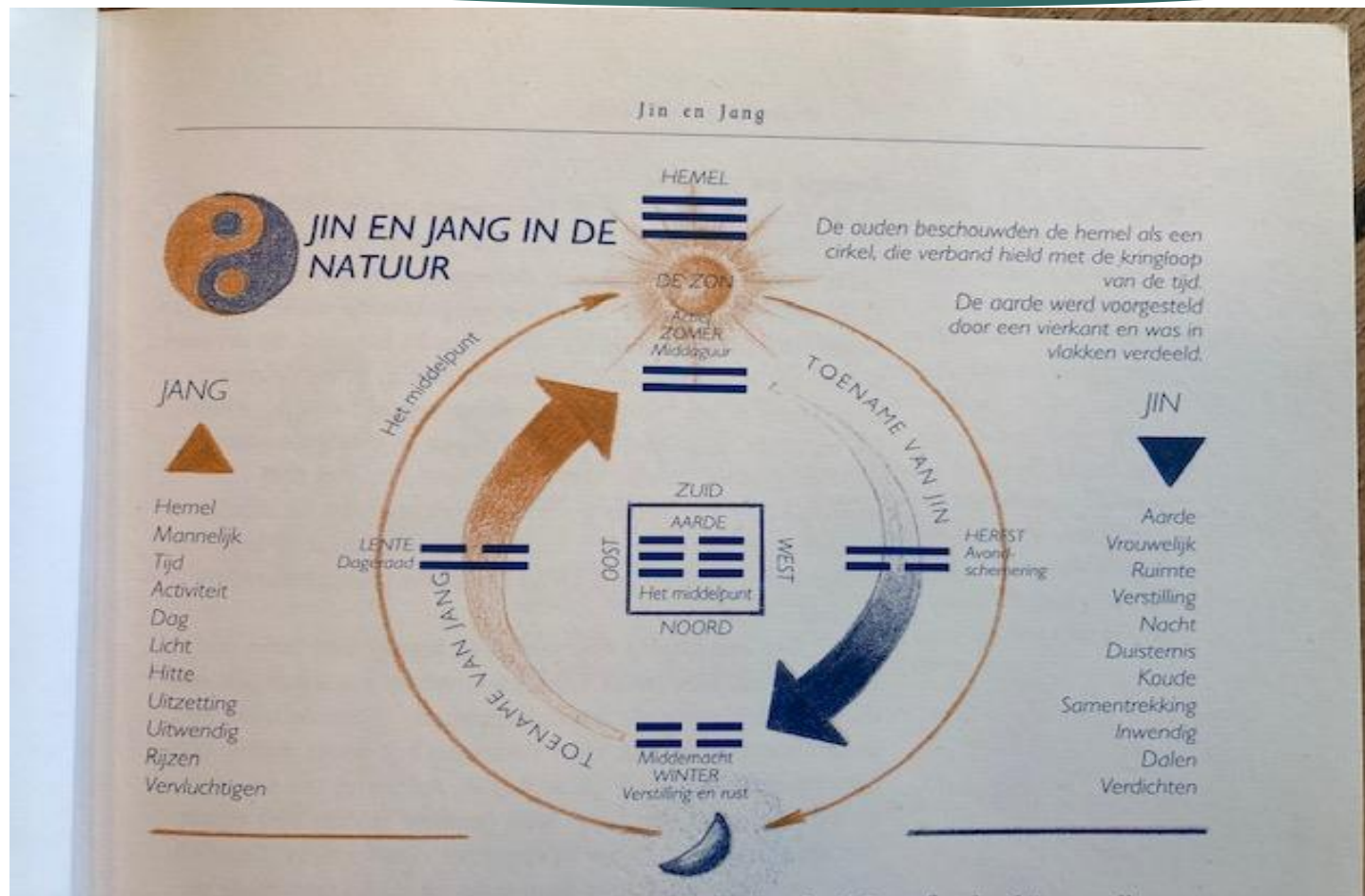
- Hemel
- Mannelijk
- Tijd
- Activiteit, beweging
- Dag
- Licht
- Hitte
- Uitzetting
- Uitwendig
- Rijzen
- vervluchtigen

- 
- ▶ Niets is geheel Yin of Yang
 - ▶ Elk bevat de kiem van de ander : de stip in het symbool

 - ▶ Op het toppunt van Yin wordt Yang geboren
 - ▶ Op het toppunt van Yang wordt Yin geboren

 - ▶ Op het toppunt van de nacht (Yin) wordt de dageraad (Yang) geboren
 - ▶ OP het toppunt van dag (Yang) wordt de schemering (Yin) geboren

Lundberg pag. 19



- 
- ▶ Ziekte en gebrek is een **Yin staat**
 - ▶ We hebben **Yang energie** nodig om te herstellen

 - ▶ Kijk bij mensen altijd naar het **algehele** energie beeld :

 - ▶ Je kunt bepaalde klachten hebben en toch nog veel energie hebben (**Yang staat**)
 - ▶ Je kunt ook bepaalde klachten hebben en weinig of geen energie meer hebben (**Yin staat**)

 - ▶ **Hoe meer Yang energie we hebben des te sneller we kunnen herstellen van ziekte en gebrek**

- 
- ▶ Een Burn-out is een **Yin staat**
 - ▶ De Yang energie is letterlijk opgebrand
 - ▶ Daarom duurt herstellen van een Burn-out ook zo lang
 - ▶ Reserves zijn op: de Vuur meridianen zijn uitgeput
 - ▶ Je hebt lange tijd nodig om Yang energie weer op te bouwen en weer een reserve aan te leggen
 - ▶ Koorts door een infectie is een **Yang staat**: er is veel – tijdelijke - hitte in het lichaam

- 
- ▶ iemand in een Yin staat ziet er zwakker, vermoeider, bleker uit
 - ▶ De vitaliteit is minder of ontbreekt
 - ▶ iemand voelt energetisch zwaar aan
-
- ▶ iemand in een Yang staat ziet er sterk, gezond, vitaal en rozer/roder uit met meer kleur
 - ▶ Er is voldoende energie voelbaar en zichtbaar
 - ▶ iemand voelt energetisch fit en lichter aan

De 5 elementen

Element	Hout	Vuur	Aarde	Metaal	Water
Seizoen	Lente	Zomer	Nazomer	Herfst	Winter
Klimaat	Wind	Warm	Vochtig	Droog	Koud
Kleur	groen	rood	geel	wit	zwart
Yin orgaan	lever	hart	milt	longen	nieren
Yang orgaan	galblaas	dunne darm	maag	dikke darm	blaas
Zintuig	zien	spreken	proeven	ruiken	horen
Smaak	zuur	bitter	zoet	scherp	zoutig
Emotioneel/ geestelijk	woede, mildheid, tolerantie	blijdschap, intelligentie, intuïtie	vernuft, stabiliteit, gepieker	verdriet, vertrouwen, rechtvaardig- heid	angst, moed, bescheiden- heid



Het creatie proces : je hebt alle elementen nodig

- ▶ Voorbeeld : **het creëren van de Shiatsu Academie**
- ▶ **Vuur:** de inspiratie en het idee voor de Academie, het eindresultaat heb je al voor ogen
- ▶ **Aarde:** zelfvertrouwen hebben, kunnen putten uit kennis, ervaring, (eigen) wijsheid → je idee kunnen 'voeden'
- ▶ **Metaal:** zuiveren in wat de creatie belemmert, onderscheid maken in wat wel en wat niet, ruimte maken, iets ouds loslaten in materie maar ook in mindset. Belemmerende gedachten belemmeren de ontwikkeling en groei
- ▶ **Water:** daadwerkelijk in de creatie komen, angsten overwinnen, vol overgave het creatieproces vormgeven
- ▶ **Hout:** visie helder hebben, besluiten nemen, in actie komen, alles doen wat nodig is, bijsturen waar nodig tijdens het proces

- 
- ▶ Hulp inschakelen bij je zwakste element vaardigheden
 - ▶ Besteed dingen uit
 - ▶ Of volg zelf een training op dat specifieke punt

Casus: Vrouw 67 jaar

- ▶ Vrouw van 67, recent weduwe geworden. Grijs-grauw gelaat, voelt als “onzichtbaar”. Ze heeft last van haar stem: chronische heesheid en pijn in haar schouders en nek. Ze loopt met ingevallen schouders, ietwat in elkaar gedoken. Ze moet voortdurend keelschrappen, alsof er een prop zit. Ze kijkt angstig uit haar ogen. In gezelschap neemt ze nooit het woord en als ze praat klinkt haar stem nasaal. Haar ontlasting is dun en waterig en ze heeft een luid borrelende buik. Dit vind ze erg genant. Zo erg zelfs dat het haar beperkt in sociale contacten.
- ▶ Ze is overbezorgd om haar volwassen kinderen die een prima leven leiden en ze heeft een zeer ‘zwaar’ plichtbesef. Een dochter die jaren in Engeland heeft gewoond is weer terug in Nederland. Deze dochter die ook haar vader heeft verloren komt te pas en onpas bij moeder over de vloer en nodigt haar moeder meerdere keren per week uit om te komen eten.
- ▶ Moeder voelt zich “bemoederd”, krijgt geen lucht in de relatie met de dochter, echter spreekt zich niet uit. Ze is bang de relatie met haar dochter op het spel te zetten die ze ook lang heeft gemist. Ze is compleet vastgelopen in haar leven.

- 
- ▶ Welke disbalans zie je bij haar?
 - ▶ Wat zou je doen met de kennis van nu ?