



Hara Diagnose

“FIELD OF HEAVEN” FIELD OF HARVEST” “SOURCE OF ENERGY THAT CAN REPLENISH PEOPLE”
DE BASIS

Yin & Yang balanceren

- ▶ Met Shiatsu reguleren we de grote energiestromen in het lichaam
- ▶ Yin en Yang komen met elkaar in balans
- ▶ De energiestromen in de afzonderlijke meridianen worden gereguleerd en gestimuleerd

Verschillende vormen van diagnose

- ▶ Traditionele hara diagnose → alle meridianen voelen in de buik
- ▶ 5 Elementen diagnose in de hara → op element niveau voelen
- ▶ Diagnose via de 8 reguleringspunten van de 8 wonder meridianen (jaar 3) → als een reguleringspunt leeg is weet je al waar je kunt gaan voeden
- ▶ Rugdiagnose (jaar 1) → algemenere indruk (chronischer toestand) heerlijk om ook als behandeling te geven en te wachten op reactie onder je hand en tussen twee handen
- ▶ Diagnose via het vitale punt Kikaitanden in de hara → 1,5 duim/cun onder de navel

Diagnose

- ▶ Als Shiatsu geveer zoek je een diepe connectie met je ontvanger
- ▶ Je ziet niet alleen de klacht, maar vooral de mens achter de klacht
- ▶ Laat je ego thuis dat jij het wel even gaat fixen
- ▶ Je probeert verbinding te maken met de 'source' of de bron van de disbalans
- ▶ Het gaat er niet om je de diagnose 'correct' doet, het is echt veel subtieler dan dat
→ shiatsu gaat om echte oprechte diepe verbinding, dat vraagt om kwetsbaarheid en oordeelloosheid
- ▶ Je probeert contact te maken met "the human vital force" → waar gaat het in de essentie mis en waar ligt de ware kyo verborgen?
- ▶ Kijk voorbij de klachten, voorbij de symptomen
- ▶ Zie de mens, zie de behoefte, zie het verlangen, zie het verborgen Kyo op diepere laag

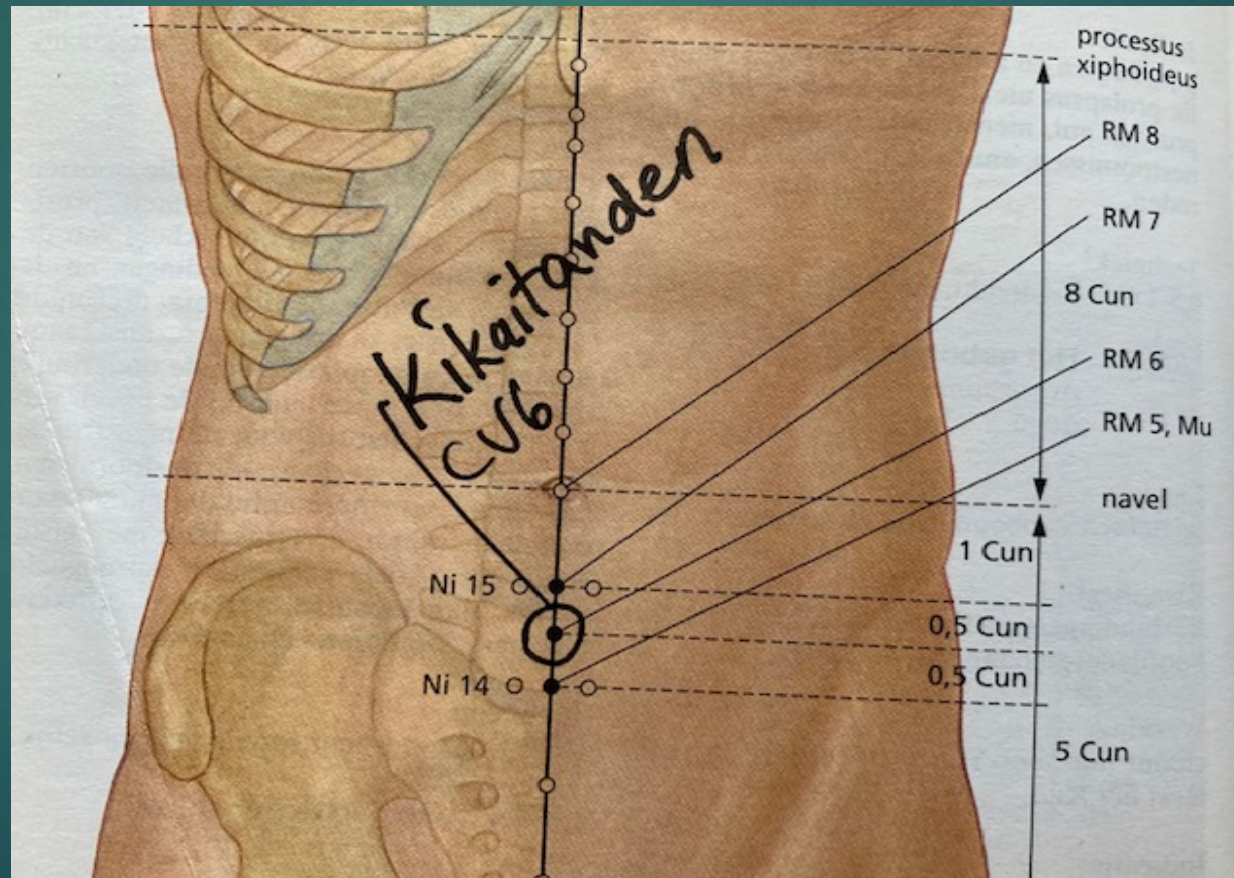
Oriental Medicine

- ▶ Shiatsu is veel meer dan de enkel het genezen van een klacht
- ▶ We vitaliseren “the force of life”
- ▶ Onze intentie is gericht op het helen van de mens in zijn totaliteit, niet slechts van een klacht of symptoom
- ▶ Via de Hara of “field of harvest” of “source of energy” kunnen we de vitale levensenergie oogsten, voelen en vitaliseren

Kikaitanden → 1,5 cun onder de navel (op het conceptievat nr 6)

- ▶ Dit is het punt waar vitale energie, het product van de connectie tussen yin en yang woont
- ▶ Dit punt geeft een algemene diagnose van de gezondheid, vooral van het immuunsysteem
- ▶ Als het punt **kalm en stabiel** is, ongeacht de hoeveelheid symptomen in het lichaam, **dan is genezing zeker**
- ▶ Als het **punt instabiel is, shaky of leeg**, dan zal de weg naar genezing **lang en moeilijk** zijn

Kikaitanden (cv6) 1,5 cun onder de navel



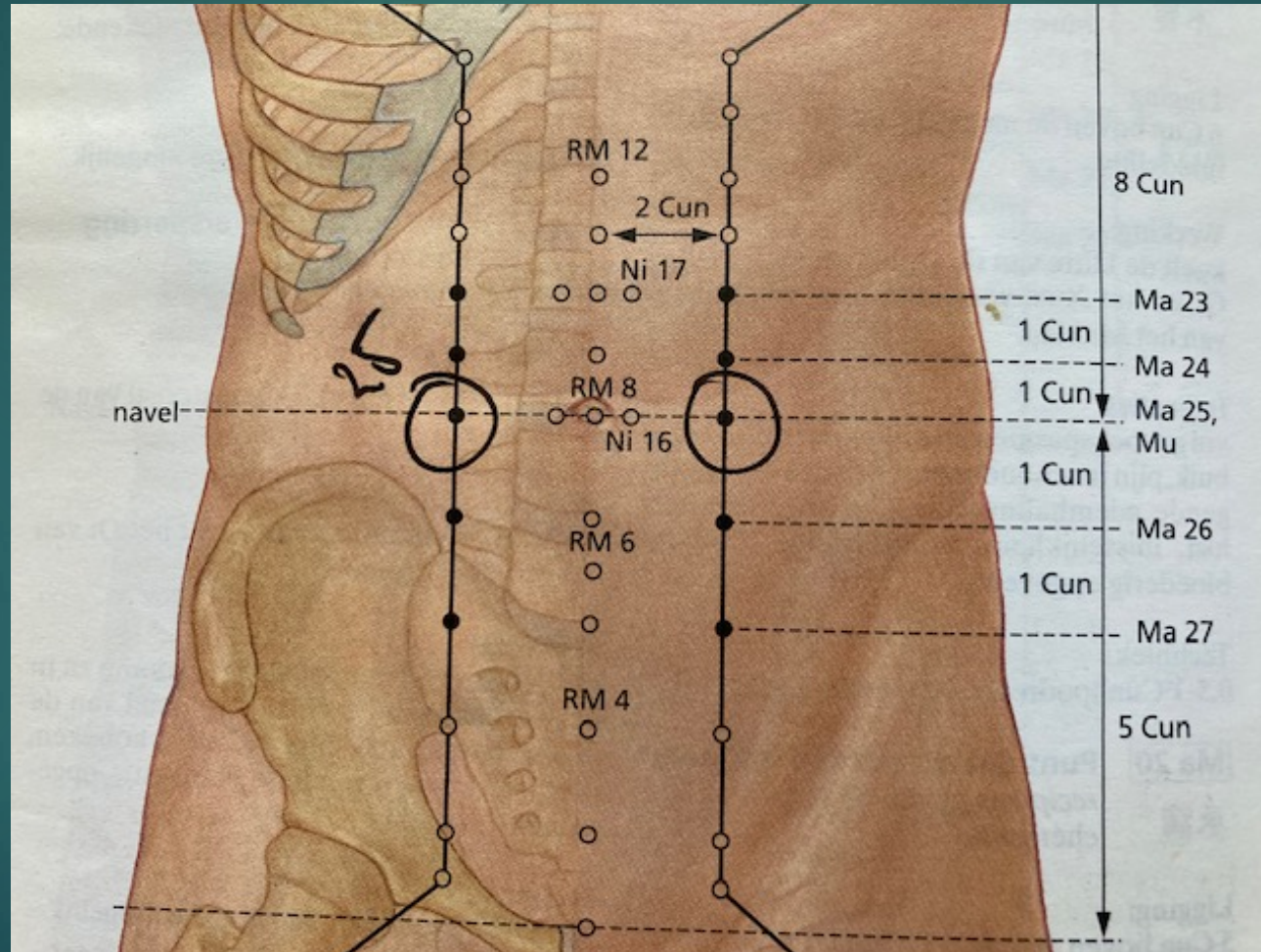
Kikaitanden (1,5 cun onder navel, CV6)

- ▶ Als het punt leeg is moeten we alle aandacht focussen op het **vullen** van het punt
- ▶ Dit kan een **langdurig** proces zijn → het kan wel een maand duren voordat je weer vitaliteit op het punt voelt en dat het weer aan het opladen is.
- ▶ Hoe chronischer het probleem, des te meer tijd nodig is om te herstellen en te vullen
- ▶ Miracles do happen, just not overnight ;)

Maag 25 (“Tensu” of scharnier van de hemel) (onthoud ‘tensu’)

- ▶ Maag 25 – Scharnier van de hemel → **Tensu of Heaven’s Axis**
- ▶ Hier beweegt de energie tussen hemel en aarde → het ontmoet elkaar op dit punt
- ▶ Het geeft je een goed beeld van de algemene gezondheid van de persoon en ook van het **gebrek aan energie**
- ▶ **Maag 25 is ook het alarmpunt van de dikke darm (diarree)**
- ▶ Als de energie goed stroomt en de uitwisseling tussen hemel en aarde harmonieus is dan voelen deze **punten stevig en ook soepel**
- ▶ Als er een **blokkade is voelen de punten stijf en gespannen**
- ▶ Mensen die veel hoofdpijn hebben of slaapproblemen hebben vaak een knoop hier
- ▶ Langdurig vasthouden van maag 25 **reguleert** de energie stroom van boven naar beneden en omgekeerd
- ▶ Ontlading van de spanning op dit punt kan **heftige emotionele reacties** geven (wees voorbereid)

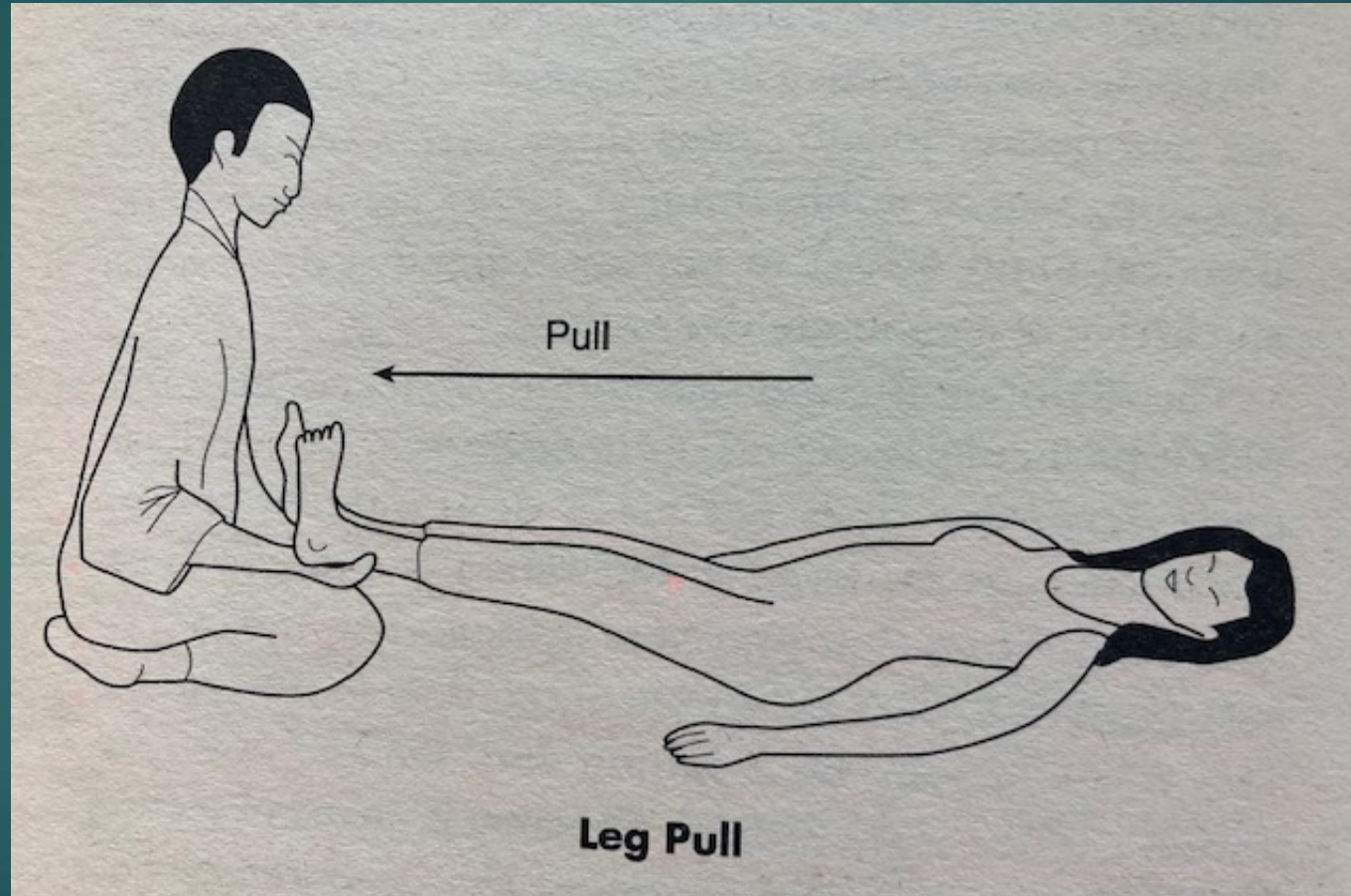
Maag 25 Tensu (alarmpunt dikke darm)



Gebrek aan energie → een super oefening om Kikaitanden te stimuleren

- ▶ Vitaliseren is niet moeilijk
- ▶ We kunnen de vitale levensenergie in de hara via het Kikaitanden punt stimuleren
- ▶ Dit kun je toepassen bij iedereen die moe en uitgeblust is of burn-out is
- ▶ Het vraagt om geduld van de Shiatsu gever en geduld van de Shiatsu ontvanger

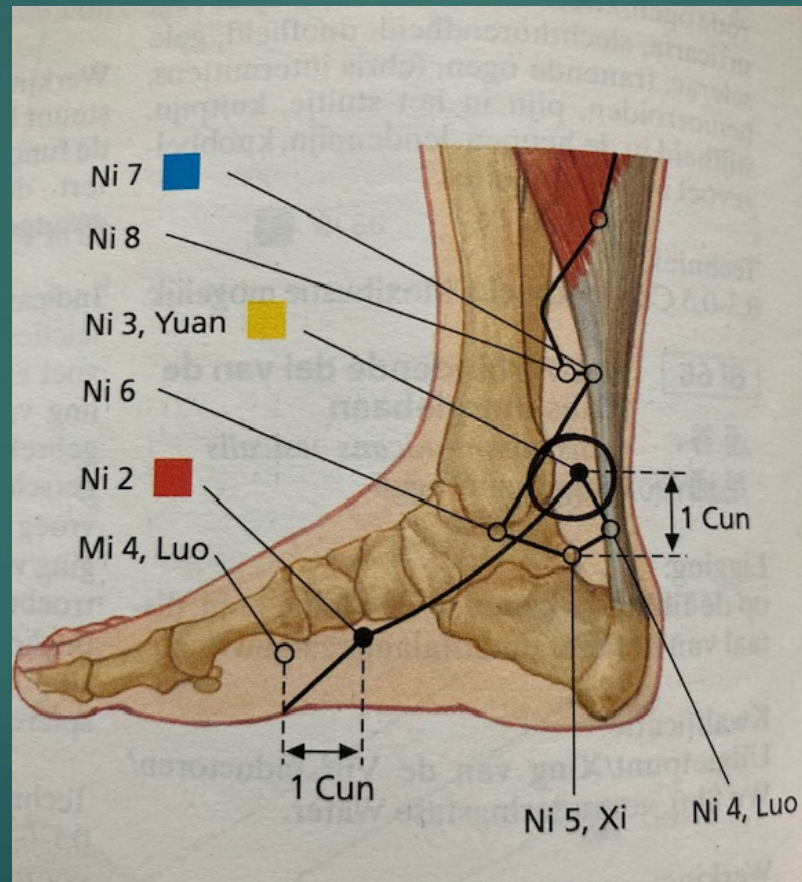
Leg pull



Leg pull → ongeloofelijk effectief

- ▶ Zit in seiza en laat je ontvanger op zijn rug liggen
 - ▶ Pak de voeten vast en pak met je middelvinger **nier 3**
 - ▶ Adem in terwijl je de benen richting je eigen hara trekt
 - ▶ Adem langzaam uit terwijl je de spanning loslaat
 - ▶ Het trekken moet heel **subtiel** gebeuren om effectief te zijn
 - ▶ Als dit proces goed wordt gedaan voelt de ontvanger een aangename ontspanning rond het **Kikaitanden punt**
-
- ▶ Hou dit trekken vol gedurende **minimaal 5 minuten tot 10 minuten**
 - ▶ Als je patient ernstig leeg/vermoeid is dan blijf je wel een half uur zachtjes vol aandacht trekken → dit doet meer dan allerlei meridianen behandelen
 - ▶ Het trekken aan de benen corrigeert geblokkeerde hara energie, brengt deze in beweging en vult deze aan

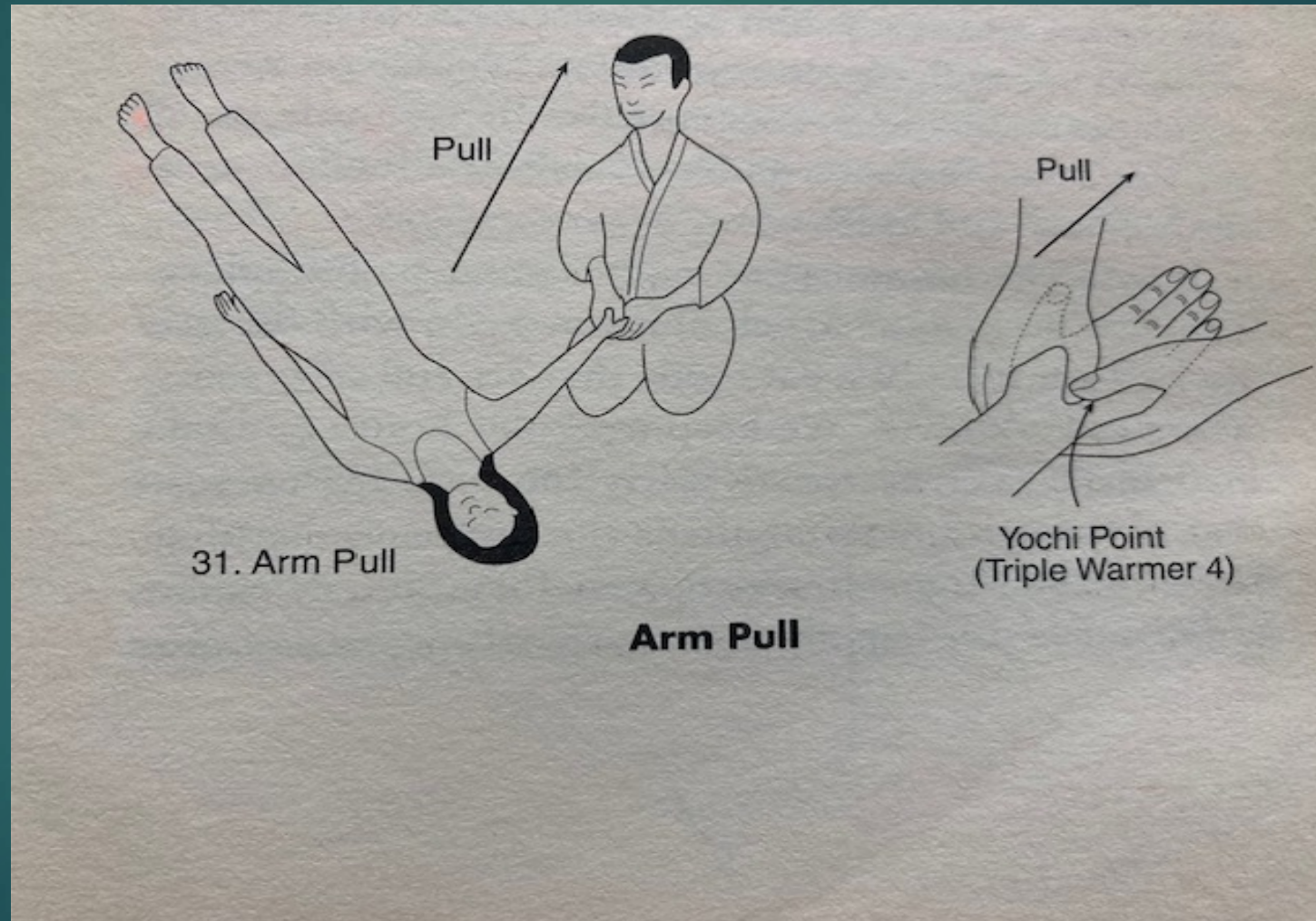
Nier 3



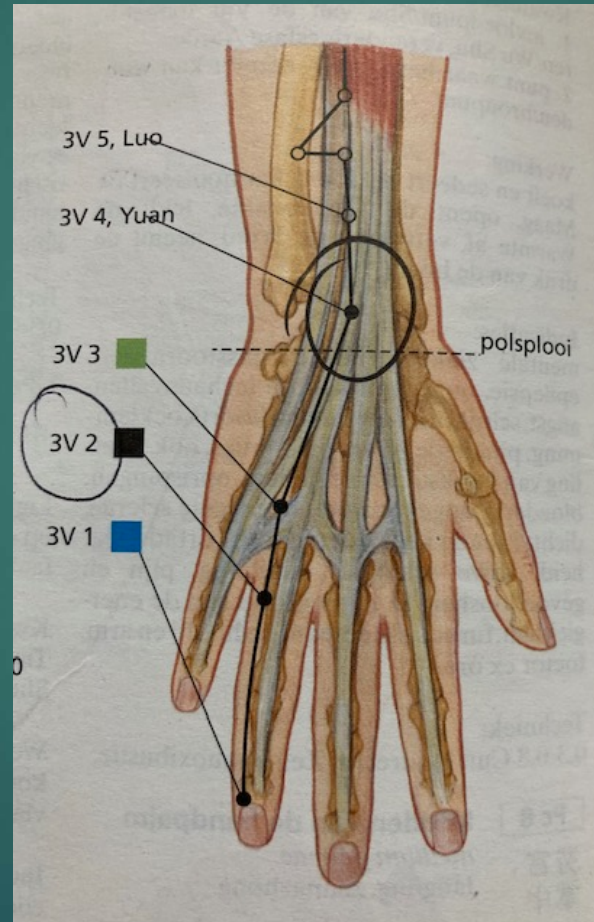
Arm pull

- ▶ Een andere effectieve manier om lege energie aan te vullen en geblokkeerde hara energie te reguleren is de **arm pull**.
- ▶ Je pakt de pols vast met twee handen
- ▶ Leg je **beide duimen op het 3 voudige verwarmers nummer 4** boven op de hand en stimuleer dit punt stevig
- ▶ Nr 4 op de 3 voudige verwarmers stimuleert het Vuur
- ▶ Zit als geveer in seiza en trek rustig aan de arm op de uitademing
- ▶ Niet te hard trekken en opletten dat je de pols of schouder geen pijn doet
- ▶ Ook hier voelt de ontvanger een aangename ontspanning in het Kikaitanden punt

Arm pull



3V4



Leg pull en arm pull

- ▶ Beide methoden zijn heel effectief, mits met aandacht en rust uitgevoerd en lang genoeg
- ▶ De arm pull vraagt om meer **subtiële aandacht ivm gewrichten**
- ▶ Niet doen als de patient pijnlijke schouder- of pols gewrichten heeft
- ▶ Deze vorm van Shiatsu hoort **aangenaam** te voelen en heel ontspannen
- ▶ De energie gaat op diepere lagen bewegen als **zowel de ontvanger als de gever diep ontspannen zijn**
- ▶ Zorg dus ook dat je **als gever ontspannen bent**
- ▶ Deze beide technieken kun je gebruiken bij zwakke, vermoeide, kwetsbare gezondheid, bedlegerige mensen en ouderen