

Methodes voor gevorderden

De ontwikkeling van Ki kracht

Ki kracht

- In ZEN zijn er geen experts, maar enkel beginners
- De open leerhouding is cruciaal
- Shiatsu gaat niet over ego maar over een Ki kracht die groter is dan ons
- Het vergt jaren om Ki te herkennen (in al zijn hoedanigheden en verschijningsvormen), te voelen, zien en ervaren bij de ander
- Het vergt jaren om Ki te ontwikkelen bij jezelf als mens en als Shiatsu gever
- Daarom is de oefening van Do-in onontbeerlijk
- Er is geen gezonde Ki-ontwikkeling mogelijk zonder Do-in

Werken met twee handen

- Twee hoedanigheden: de Yin kwaliteit: de blijvende, aanwezige steun (moederhand)
- De Yang kwaliteit: de dynamische beweging; de kind hand
- Deze 2 kwaliteiten - Yin en Yang - worden ondersteund door onze twee handen
- Ze verenigen zich gaandeweg tot 1 kracht die voelbaar is bij je ontvanger

Ki ontwikkeling

- 1 hand vervult de ondersteunende functie: hij houdt contact met het energiecentrum – de Hara – van je ontvanger
- We noemen dit ook de luisterende of moeder hand
- De andere hand volgt het Ki in de meridiaan in het lichaam, speels, onderzoekend, luisterend
- Je laat je verwachtingen ‘hoe het zou moeten voelen’ achterwege
- Je wacht op de verbinding tussen beide handen

Hara

- De zetel van de levensenergie en je persoonlijke midden of zwaartepunt
- De hara is de plek waar Ki ontstaat en naar teruggaat
- Een goede Hara hebben betekent: gezond en vitaal zijn
- In je Hara zijn betekent: op een gecoördineerde en ontspannen manier bewust zijn van jezelf
- Bij het geven van Shiatsu werk je altijd vanuit je Hara

Hara

- De Hara wordt gevoed door een goed dieet (voedings Ki) en goede ademhaling (adem Ki), een gezonde spijsvertering en voldoende rust
- Spirituele 'voeding', zingeving, blijdschap en levensvreugde dragen bij aan de vorming van Ki
- De Hara is het centrum van actie
- Vanuit je Hara bewegen is de basis van Shiatsu
- Dus niet vanuit je hoofd (je verwachtingen, aannames, veronderstellingen)

Hara

- Hara en Ki ontwikkeling moeten worden getraind
- Aarde oefeningen (maag en milt) en Metaal oefeningen (ademhalen (longen) en loslaten (dikke darm) zijn hier perfect voor
- Tijdens het geven van Shiatsu ben je in je eigen Hara (zelfbewust) en je hebt contact met de Hara van je ontvanger
- Luisteren naar Ki en ontwikkelen van Ki is de grootste spirituele oefening

Hand technieken

- Kenmerkend voor Shiatsu ; twee handen aan het werk
- Ze maken verbinding : stabiel aanwezig zijn en luisteren naar de Ki in de meridiaan en de verbinding tussen beide handen
- Pas opschuiven als de Ki beweegt of 'aankomt' (warmte, tinteling, ontspanning, gevoel van eenheid)
- Als Shiatsu geveer beweegt je soepel, in lichaam en geest
- Als Shiatsu geveer adem je ontspannen en laat je eerst je eigen kramp en spanning los
- Je onderzoekt en laat je leiden door het Ki van je ontvanger

Twee handen

- Wat je ook doet: je houdt altijd contact met **twee handen**
- Soms laat je even los als je moet omlopen
- Maar ook dan kun je kijken of je toch nog contact kunt houden
- Je let voortdurend op de ademhaling van je ontvanger → deze is een perfecte vertolker van het Ki
- Deze zal vertragen en ontspannen als je op de juiste Kyo werkt en jij als gever harmonisch beweegt in lichaam en geest
- De ademhaling wordt gespannen en alert als je op een Jitsu werkt
- Een 'goede' Shiatsu behandeling geeft een weldadige ervaring die niet in woorden te vangen is; het beroert de geest, het hart en de ziel
- Deze ervaring wordt ondersteund door altijd te werken vanuit je Hara.

Niet alles willen beredeneren of willen verklaren

- Vertrouw op de Ki en het natuurlijk herstellende vermogen van lichaam en geest
- Vertrouw op wat je voelt
- Heb geen oordeel over wat je ontvanger voelt of niet voelt of 'zou moeten voelen'
- Ga niet mee met de ontvanger die alles verklaard wil hebben. Stimuleer de persoon om te gaan voelen en ervaren wat er gebeurt.

De connectie met Ki heeft jarenlange ontwikkeling en training nodig.
Lichaamsbewustzijn ook.

Met twee handen werken

- De **algemene techniek**: hand op Hara, met de andere hand leun je in op de meridiaan
- De **twee duimen techniek**: na de behandeling van de algemene techniek kun je verfijnen met de **twee duimen** techniek. Je loopt de meridiaan nog eens af met twee duimen op geringe afstand van elkaar.
- De **drukpunt techniek**: je accentueert nog meer de behandeling van specifieke drukpunten op de meridiaan.
- Niet nodig om altijd **alle** drukpunten van een meridiaan te doen.
- pak de meest effectieve (de eerste 5, de laatste, het alarmpunt, de reguleringspunten, de Yu points, de element punten, combineer de eerste met de laatste (indien mogelijk) en laat je leiden door wat nodig is.
- Let op: **je houdt je duim altijd recht**. Ook als je met 2 duimen werkt. Probeer waar mogelijk altijd met de vingers ook contact te houden. Deze ondersteunen je duimen. Ook met de 2-duimen techniek pas je de **leun techniek** toe waarbij je duimen recht blijven.

Hara openhouden

- Tijdens het geven van Shiatsu let je altijd op je eigen Hara: je kata is altijd open. Alsof er een bal van energie voor je buik zit.
- Werk altijd vanuit ontspanning: in adem, lichaam en geest
- Ruim eerst je eigen spanning op voordat je met de ander begint
- Je stuurt de Ki met je geest: “it’s all about intent”
- Ben jij er niet “bij” als gever dan heb je geen regie over de energie en je intenties
- Je steunt als gever op de Aarde: de grote Ki verstrekker
- Je ontvangt van de Aarde wat je zelf nodig hebt om Shiatsu te geven
- Via je eigen Hara ontwikkel je je eigen Ki via hemel en aarde

Moe of leeg gezogen van de Shiatsu?

- Je bent niet gegrond
- Je zit in je hoofd
- Je bent gespannen in lichaam en geest
- Je bent aan het presteren / bewijzen / bedenken of werkt vanuit aannames (die niet uitkomen)
- Je werkt niet vanuit je Hara en je eigen Ki, maar met kracht - dan wordt het inspannend
- Je staat teveel open en absorbeert de (zware/vermoeide) energie van de ander
- Wees je bewust van wie jij bent en wie de ander is (metaal functie → onderscheidend vermogen)
- Jij bent niet de 'messias' die alles moet oplossen → je bent de geleider van het Ki
- Leer op je gemak te komen met het ongemak van de ander
- Leer te zijn met het leed van de ander
- Leer accepteren dat jij de issues van de ander niet kunt veranderen met je wil
- Als je in oordeel zit: dit verstoort de Ki stroom

Oorzaken ziekte volgens TCG (152 Lundberg)

- Inzicht in oorzaak ziekteverschijnselen → andere levensstijl aannemen
- Ander voedsel, bewegingspatroon, denkpatroon, destructieve copingsmechanismen doorbreken, ontspannen, slapen etc.
- We kennen verschillende oorzaken van ziekte : inwendig, uitwendig en diversen
- Daarnaast is er verband tussen emoties, weersinvloeden, eetgewoonten en de 5 elementen

Weerstand of immuunsysteem → Wei Ki

- De hevigheid van de ziekte is een weerspiegeling van de weerstand
- Zwak gestel → weinig weerstand → vatbaar voor ziekte (Yin staat)
- Milde maar hardnekkige symptomen
- Sterk gestel → sterke Ki, sterk bloed, sterke afweer → beter gewapend om extremen te weerstaan (Yang staat)
- Ook sterke mensen gaan voor de bijl bij te hard werken, te grote spanning, slechte eten en weinig ontspanning en verstoorde slaap
- Iemand met een sterk gestel heeft een sneller herstel

Inwendige oorzaken

- Vreugde, te veel denken, piekeren, verdriet, angst, schrik en woede
- Slecht of gebrekkig dieet
- Te hard werken
- Buitensporige sexuele activiteit

Uitwendige oorzaken

- Hitte, vuur, droogte, wind, kou en vochtigheid

Diversen

- Vergiftiging, insectenbeten, slangenbeten, beten van andere dieren
- Trauma, letsel
- Verkeerde behandeling voor je aandoening

Uitwendige oorzaken → weer

- Weer is Ki van de omgeving
- Ons lichaam past zich aan aan weersomstandigheden
- Weer kan jouw Ki verstoren vooral als je heel moe en gespannen bent en weinig weerstand hebt
- De Yang meridianen spelen een grote rol bij de weerstand

Yang meridianen

- Yang beschermt de buitenkant, Yin de binnenkant
 - Yang meridianen spelen een rol bij de afweer
 - Extreem weer heeft invloed op het bovenste deel van het lichaam
 - Vocht is een uitzondering → deze trekt van onderop uit de grond omhoog en tast gewrichten aan in onderlichaam
-
- Plotselinge ziekte als gevolg van weer behandelen met de Yang meridianen (= vuur stimuleren in het algemeen).

Inwendige oorzaken

- Bij slecht functioneren van de Yin organen (hart, milt, longen, lever en nieren) plus een Yin/Yang verstoring dan treden symptomen op die lijken op weersomstandigheden
- Deze worden aangeduid met inwendige vochtigheid, inwendige wind, hitte, kou enz.

7 emoties – inwendige oorzaken

Via emoties uiten we onze diepste gevoelens.

Onderdrukken brengt disbalans en ziekte op lange termijn

De TCG legt een verband tussen de emoties en de Yin organen

Emoties van hart en lever zijn essentieel

- Hart: blijdschap, warmte, liefde en vriendschap
 - Huisvesting van het verstand, de geest
 - Emotionele spanning en shock leiden tot verwarring, piekeren, en onevenwichtigheid
-
- Lever: reguleert de vrije doorstroming van Ki
 - Door geblokkeerde negatieve emoties blokkeert de doorstroming van Ki
 - Er kan overal in het lichaam pijn, verstopping optreden
 - Kan leiden tot depressie of hevige emotionele uitbarsting

7 emoties (2 meer dan de 5 B's)

Blijdschap (Hart)

- Vreugde of blijdschap
- Emotie van het hart
- Kalmeert de geest brengt Ki tot rust
- Overmatige stimulatie ontwricht de geest
- Creëert overtrokken emotionele reacties, labiliteit of hysterie

Woede (lever)

- De lever reguleert de vrije doorstroming van Ki en voedt het hart
- Emotionele spanning (woede) blokkeert de lever
- Dit geeft fysieke pijn en spieren en pezen
- Verblindt in figuurlijke zin
- Kan leiden tot depressie en hevige woede uitbarstingen

Zwaarmoedigheid (milt)

- Veroorzaakt door te veel mentale arbeid
- Milt beheerst het verstand en lijdt hieronder
- Wordt erger door te weinig lichaamsbeweging en slecht dieet
- Leidt tot zwakte, slijm en spijsverteringsmoeilijkheden

Piekeren (milt)

- Gevolg van onzekerheid (anders dan veel nadenken)
- Put de milt uit
- Voeding en koestering in onze vroege jeugd
- Piekeren brengt het Ki van de longen in de knoop
- Verlamme werking
- Longen en milt zijn de bron van Lichaams Ki (voeding en adem)
- Piekeren put uit

Verdriet (longen)

- Verdriet is het gevolg van teleurstelling, scheiding en verlies
- Het tast het Ki van de longen aan
- Verdriet beïnvloedt je hart en borstkas, geeft een zwaar gevoel, kortademigheid en depressie
- Er is tijd nodig om verdriet te verwerken

Angst (nieren)

- Angst schaadt de nieren
- Doet Ki afdalen en beïnvloedt de maag
- Kinderen: nachtmerries en bedplassen
- Volwassenen: irrationele angsten en zorgen, slapeloosheid, hevige transpiratie en droge mond

Schrik (nieren)

- Grote schrik is een extreme vorm van angst
- Lijkt op shock
- Creëert chaos
- Gaat gepaard met lichamelijke en emotionele trauma's
- Stelt Ki buiten werking of verstrooit het
- Grote invloed op hart en nieren
- De nieren slaan Ki op voor afweer en komen door hevige shock of schrik 'droog' te staan.

Koorts, hoest en kou

- Dit duidt op zwakke longen en zwak Wei Ki
- Bekijk de weersinvloeden op het lichaam op pagina 153 Lundberg

Longen

- Externe factoren en ziekteaanvallen hebben normaliter geen invloed op de Yin organen
- Longen zijn een uitzondering: ze hebben een open verbinding met de buitenwereld
- De Longen horen bij het Metaal element en zijn mede verantwoordelijk voor Wei Ki of beschermend Ki.
- Wei Ki beschermt het lichaam voor pathogene factoren van buiten

Yin en Yang invloeden van voedsel

- Oftewel het thermische of verwarmende, neutrale of afkoelende effect van voedsel
- Aarde, milt, zoet
- Metaal, long, scherp
- Water, nier, zout
- Hout, lever, zuur
- Vuur, hart, bitter

Pas de juiste Yin of Yang factor via voedsel toe

- Eet met de seizoenen van je eigen land
- Eet geen aardbeien in de winter
- Hoe lager bij de grond en in de grond: Yang = verwarmend
- Hoe hoger van de grond en in bomen: Yin = afkoelend

- Bijv. Milt kyo:
- Versterken met het zoet der aarde
- Koud voedsel mijden
- Alle maaltijden warm neutraal voedsel toevoegen

Ki

- Pre nataal Ki
- Post nataal Ki → voedsel Ki en lucht Ki
- Ernstige ziekte of ongelukken tasten het Ki aan
- Leefwijze tast het Ki aan
- Vermijd excessen → verbruik de energie van een element niet overmatig