

Uiteindelijk zijn zowel oosterse als westerse artsen noodzakelijk. Ze hebben beiden hun sterke en zwakke kanten. De oosterse genezer gebruikt een zachtaardige benadering; hij behandelt klachten in een vroeg stadium. De oosterling kijkt naar de lange termijn als hij zijn patiënten behandelt en richt zich op de kwaliteit van het leven. De westerse arts is zeer gespecialiseerd en is het best in het bestrijden van crises. Hij behandelt klachten als ze heel erg zijn. De westerse medische wereld richt zich meer op de kwantiteit van het leven, ofwel op het oud worden.

De vier typen van diagnose

De oosterse diagnosticus maakt gebruik van vier benaderingen of manieren waarop hij iemands gezondheid en karakter inschat. Ze hebben Japanse namen:

1. *Bo Shin*. Het zien of observeren van je patiënt.
2. *Setsu Shin*. Het aanraken van de patiënt, om zijn of haar leven te voelen.
3. *Mon Shin*. Het vragen stellen aan je patiënt om informatie over zijn of haar aandoening te verkrijgen.
4. *Bun Shin*. Het diagnosticeren door te luisteren en te ruiken.

Laten we eens goed kijken naar elk van deze werkwijzen.

Bo Shin

Er zijn vele synoniemen voor 'zien', denk aan 'observeren', 'kijken', 'staren', 'opmerken', 'ervaren', 'visualiseren', 'turen' en 'schouwen'. Geen van deze synoniemen geeft een accurate beschrijving van de manier van diagnosticeren die we bij *Bo Shin* gebruiken. Het dichtstbij komt 'getoond worden'. Maar je zult al snel inzien dat ook dit niet geheel voldoet. We denken meestal aan het observeren van anderen met onze ogen, maar ik heb het nu over het observeren van anderen met ons hele wezen – het zien van een ander alsof ons hele lichaam oog was.

Als je cliënt bij je aanbelt, groet je hem of haar hartelijk en ben je dankbaar dat hij of zij je bezoekt. Deze mens moet je openheid voelen, hij of zij moet voelen dat je vrij bent van vooringenomenheid. Je oordeelt en kritiseert niet. Je enige verlangen is dat je, op jouw beperkte wijze, mag helpen. Samen zullen deze persoon en jij een weg vinden naar een betere gezondheid. Je zult met elkaar samenwerken. Dat is de instelling waarmee je deze persoon tegemoet treedt. Je staat op geen enkele manier boven hem of haar. Integendeel, je bent dankbaar dat deze persoon bij je is gekomen. Het geeft je een gevoel van bescheidenheid.

Je patiënt zit tegenover je. Tijdens het spreken observeer je hem of haar en jij moet jezelf leegmaken. Heb geen gedachten. Heb geen weerstand tegen deze persoon. Bevrijd jezelf van je ego. Word helemaal leeg.



Laat nu de energie van deze persoon, het gevoel van zijn of haar persoonlijkheid, je overspoelen. Laat die persoonlijkheid indruk op je maken. Laat je bewegen door de levenskracht van die persoon. Nu heb je een gevoel van zijn of haar vibratie.

Als je te nauwkeurig observeert, maak je geen gebruik van Bo Shin. Als je te zeer in beslag genomen bent door de vorm van zijn of haar ogen, de kleur of vorm van de lippen of neus, dan mis je het grotere geheel. Hoe meer je je op de details richt, hoe meer je het belangrijkste mist. Bewaar de details voor later. De tijd daarvoor komt nog. Ontvang eerst het leven van deze persoon en zijn of haar vibratie. Maak diepgaand kennis met deze persoon, door hem of haar tot je eigen levenskracht toe te laten. Door dit te doen, zet je de eerste stap om jezelf open en ontvankelijk te maken voor een andere mens. Er blijft niets over dat je ervan weerhoudt deze persoon volledig te begrijpen.

Je bescheidenheid en dankbaarheid zijn van wezenlijk belang om je cliënt zich op z'n gemak te laten voelen, wat je bij het diagnosticeren zal helpen. Hoe ontspannener iemand is, hoe meer hij zijn ware persoonlijkheid zal laten zien. Als je ooit iemand hebt zien slapen, dan weet je dat dit zo is. Tijdens de slaap neemt het lichaam vanzelf een houding aan die het meest comfortabel en genezend is; de lichaamshouding tijdens de slaap compenseert de balansverstoringen in het lichaam die men gedurende de dag verzamelt. Maar het is een enorme inbreuk om iemand tijdens zijn slaap te observeren, dus moet je zorgen dat je cliënt zich tijdens zijn verblijf bij jou niet van zichzelf bewust is.

In feite zijn mensen zich het grootste deel van hun wakend bestaan niet van hun lichaam bewust. Derhalve onthult de manier waarop zij lopen, zitten of staan hun manier van denken, hun lichamelijke ongemakken en hun agressie of passiviteit. Als ze zich plotseling bewust worden van de manier waarop zij lopen, zitten of staan, passen zij die aan, om een andere indruk te geven van wie ze zijn. Je moet je cliënt dus met de manier waarop je observeert niet in verlegenheid brengen.

Meestal is het eerste wat ik doe mijn cliënt thee aanbieden. Op dat moment is mijn hele lichaam intens alert. Hoe neemt hij of zij de mok aan? Hoe gaat hij of zij zitten? Hoe reageert hij of zij? Als we de behandelkamer ingaan, observeer ik mijn patiënt nauwgezet, zonder dat hij of zij zich daarvan bewust is. Op deze manier zie ik hoe deze persoon zich gewoonlijk gedraagt en kan ik hem of haar zuiver waarnemen.

Hoe het ook zij, tegen de tijd dat ik klaar ben om mijn cliënt Ohashiatsu te geven, heb ik al een aardig idee van zijn of haar gezondheidstoestand.

Als mijn cliënt zich ontspant en openstelt, word ik me bewust van wat ik bij hem of haar voel. Mijn gevoelens wellen van binnenuit in mij op als ik deze persoon als geheel begin te ontdekken.

Soms vraag ik de persoon om op een matras te gaan liggen en bedek hem van top tot teen met een laken. Dit werkt enorm onthullend! Ik zie nu geen enkel detail van het gezicht of de kleding van deze persoon. Ik word niet

切 診

afgeleid door gebaren of door een puistje op het gezicht. Ik zie alleen de grote lijnen van het lichaam.

Ik zie waar het lichaam opbult en waar het buitensporig is samengetrokken. Ik zie of de mens recht op de matras ligt of gebogen. Misschien zijn de rug en schouders opgezet, of is het niergebied verkrampt. Ik zie het grotere plaatje. Ik krijg een indruk van waar het probleem ligt.

Nu laat ik me leiden door mijn intuïtie. Ik leg mijn handen precies op de goede plek op de rug van de patiënt, en meteen zegt hij: 'Ohashi, dankjewel, dat is precies de plek waar ik aangeraakt wilde worden. Daarvoor ben ik hier gekomen.' Ik masseer het lichaam zachtjes en voel zoekend naar de energie. Nu kan ik verdergaan met het volgende onderdeel.

Als je Bo Shin-diagnose gebruikt, ben je een kunstenaar die een ander mens beschouwt als een prachtig kunstwerk. Je waardeert hem of haar diepgaand, ziet elke nuance, iedere aanwijzing voor het innerlijk van deze persoon. Om dit waarnemingsvermogen te bereiken, moet je groeien als mens; om de fijne nuances van mensen werkelijk te waarderen, moet je je eigen bewustzijn verheffen.

Het lijkt heel erg op het leren waarderen van een schone kunst, zoals muziek. Als je nieuw bent in de muziek, mis je waarschijnlijk veel van de fijne nuances. Maar tien jaar later hoor je in hetzelfde stuk dingen waarvan je nooit gedroomd had dat ze bestaan. Zo gaat het ook met diagnosticeren. Hoe meer je de mensen bestudeert, hoe meer je ze gaat waarderen.

Setsu Shin

Alhoewel Setsu Shin letterlijk 'diagnose door aanraking' betekent, is de diepere betekenis veel abstracter. Setsu Shin houdt in dat je iemand in zijn kern raakt. Een van de aspecten van Setsu Shin betekent dat je iemand 'in zijn kern snijdt' of 'de handen gebruikt alsof zij messen zijn'. Wat het betekent is dat je door de buitenste lagen van iemands lichaam of persoonlijkheid heen dringt om de innerlijke mens of ziel te raken.

Elkaar de hand schudden is een voorbeeld van Setsu Shin. Telkens als we iemands hand schudden, voelen we zijn of haar karakter, 'voelen' we de innerlijke aard van iemand, en proberen we die van onszelf te communiceren. Als we iemand de hand schudden vindt er een subtiele en toch diepgaande uitwisseling van informatie plaats. Dat is Setsu Shin.

Als ik Ohashiatsu geef, dring ik diep in de persoon door, peil ik iedere vezel en ieder bot, voel ik elke weerstand en elke nuance van het karakter. Ik sta mijn energie toe de dieptes van iemands leven te sonderen. Het is alsof ik mijn leven inbreng in het leven van die persoon. Ik raak zijn hele leven aan. Dit is het abstracte contact dat ik maak. Ik raak het leven aan, dat wat we niet aan kunnen raken.

Mijn vingers en handpalmen worden mijn ogen. Ik doorzoek de persoon met mijn handen, met mijn hele wezen, met mijn ziel. Ik probeer deze mens op ieder niveau te begrijpen – lichamelijk, emotioneel, spiritueel en psychologisch.

Je moet open en gevoelig zijn voor je cliënt. Als je oordelend of kritisch

bent, zal hij of zij zich van je afsluiten. Je bent er dan niet in geslaagd deze persoon toegankelijk te maken voor je. Je kunt hem of haar dan geen goed doen. Ik zeg dat de persoon die diagnosticeert de mens is die gediagnosticeerd wordt. De tekortkomingen van degene die de diagnose stelt, beperken zijn of haar vermogen om de persoon die hij of zij probeert te helpen, te begrijpen. Dat is niet de fout van de patiënt, maar van de diagnosticus.

Mon Shin

Het stellen van vragen is natuurlijk de meest directe manier om informatie te krijgen over iemands gezondheid. 'Heb je op dit moment last van gezondheidsklachten of persoonlijke problemen?' zul je kunnen vragen. Je begint een gesprek met je patiënt.

Je moet echter niet alleen luisteren naar wat er gezegd wordt, maar ook naar wat er niet gezegd wordt. Je bent op zoek naar gebieden die deze persoon vermijdt. Je kijkt welke onderwerpen gevoelig liggen, door de wijze waarop je patiënt erover spreekt. Praat hij misschien lichtzinnig over ernstige zaken, of praat hij over onderwerpen heen die belangrijk schijnen? Waarom? In gedachten noteer je het.

Terwijl je cliënt aan het woord is, observeer je of hij of zij expressief is met handen of gezicht. Expressieve bewegingen dienen vaak om anderen af te leiden van het punt dat wordt gemaakt. Let op de non-verbale communicatie terwijl je goed luistert naar wat er wordt gezegd. Bestaat er een correlatie tussen bepaalde gebaren en een belangrijk onderwerp? Worden de benen over elkaar geslagen en wordt het lichaam afgesloten als er een gevoelig onderwerp ter sprake komt? Zoek met je vragen voorzichtig naar gevoeligheden, maar als je merkt dat er een gebied is dat je cliënt tracht te ontwijken, sla dan geen beschuldigende toon aan. Dring je cliënt niet terug in zijn of haar schulp. Jouw doel is vertrouwen te winnen, zodat je behulpzaam kunt zijn. Ken je beperkingen.

Bun Shin

Het is enigszins misleidend om Bun Shin te vertalen met 'luisterende diagnose'. Wat ik bedoel met luisteren is begrip hebben voor de kwaliteit van het stemgeluid van de persoon in kwestie. Nogmaals, je luistert met je hele lichaam. Je oor staat slechts symbool voor je vermogen om te horen. Het oor is weliswaar het meest geëigende orgaan om mee te horen, maar het hele lichaam luistert en hoort mee. Als een ander spreekt, luister dan met je hele lichaam.

Als je op die manier luistert, zul je de vibratie in iemands stem ervaren. Je staat die vibratie toe een indruk achter te laten op je wezen. Waar komt de stem vandaan? Je denkt misschien dat de stem natuurlijk uit het strottenhoofd komt, maar dit is slechts een van de plaatsen waar de stem van afkomstig is. Als het een diepe stem is, komt hij vanuit de maag, of nog lager, van net onder de navel. Als de stem veel emotie laat horen, komt hij uit het hartgebied. Als er woede in de stem zit, komt hij van de lever. Als sympathie de overheersende emotie is, is hij van de milt afkomstig.

問
診

問
診

stig. Als er angst in de stem doorklinkt, geeft dat aan dat er waarschijnlijk een onbalans in de nieren is. Als je zwakte in de stem hoort, komt hij waarschijnlijk uit de keel. Sommige stemmen komen vanuit de holten of van boven in het hoofd. Deze klinken zwak, metaalachtig en dun.

Wat zou het overheersende gevoel zijn van de persoon die je hoort spreken? Heeft de stem een lachende, verdrietige of woedende kwaliteit? Is het een kritische stem, een intellectuele of een heel emotionele?

Bun Shin gaat ook over wat je kunt ruiken. Om iemands lichaam duidelijk te kunnen ruiken, moeten je eigen gezondheid en conditie heel goed zijn. Je kunt niet ruiken welke geuren iemand afgeeft als jij dezelfde geur uitscheidt. Ik ben zelf Japanner; daarom kan ik Japanse mensen niet goed ruiken, maar ik ben me wel sterk bewust van de geuren van Amerikanen en Europeanen.

Als je veel ongezond, vet voedsel eet met veel suikers, kun je het niet ruiken als deze voedingsmiddelen door het lichaam van een ander worden uitgescheiden. Maar als je goed gezond bent, kun je heel goed ruiken welke geuren andere mensen afgeven.

Globaal genomen geven mensen die vlees eten meer geur af, omdat hun lichaam veel ammoniak bevat. Proteïne wordt door het lichaam afgebroken tot ammoniak, een heel giftige stof met een smerige geur. Deze mensen besprenkelen hun lichaam vaak overvloedig met deodorant, parfum of eau de cologne. Als iemand duidelijk de geur van eau de cologne met zich meedraagt, betekent dit vaak dat zijn of haar reukvermogen zwak is en dat zijn of haar lichaam zelf een sterke geur afgeeft, wat de reden is dat deze persoon zich zo kwistig met geurtjes besprenkelt.

Hormonale balansverstoringen kun je waarnemen als een ietwat branderige geur, vies vanwege het vet en de ammoniak, die de oorzaak zijn van de hormonale balansverstoring.

Vet wordt ranzig in het lichaam en geeft een ranzige geur af, alsof er iets is bedorven.

Om je reukvermogen te optimaliseren voor ruikdiagnose, moet je een dieet kiezen dat voornamelijk bestaat uit volle granen, groenten en wat vis. Granen, groenten en andere plantaardige voedingsmiddelen worden, als zij door het lichaam als energiebron worden gebruikt, verbrand tot water en kooldioxide. Deze bestanddelen kan het lichaam gemakkelijk – en zonder stank – uitscheiden.

Onthoud dat wanneer je iemand diagnosticeert, je de persoonlijke levenssfeer van die persoon binnentreedt. Je vraagt die persoon om je nog verder toe te laten, zodat je hem of haar van dienst kunt zijn. Dit vereist een hoogontwikkeld gevoel voor passend gedrag. Je moet uitgaan van de meest edele intenties. De oosterse diagnostiek is een delicate kunstvorm, die moet worden beoefend met respect voor andere mensen en hun recht op privacy. De meest gepaste instelling die je kunt hebben als je iemand gaat diagnosticeren is liefde. Hoe sterker je liefde voor de persoon, hoe meer je in hem of haar zult zien en hoe meer hij of zij je zal toelaten.