



Shiatsu, tuina,

jin shin do...

Ze hebben wel een beetje rare namen, die oosterse massages,  
maar je wordt uiteindelijk gewoon lekker gekneed.

O ja, het heeft alles met energie te maken

èn het schijnt ook nog goed te zijn voor je geest.

LEKKER, ZO'N





# DUWTJE IN DE RUG **(op z'n oosters dan)**

## Niks zweverigs aan

Masseren kan je helpen te ontspannen en je weer fris te voelen. Eigenlijk masseren we onszelf al als we ergens een pijnlijke plek voelen: we wrijven er overheen.

Westerse en oosterse massages verschillen van elkaar. In het westen zijn we vertrouwd met technieken als wrijven en kneden; vooral bedoeld om spieren, pezen en gewrichten soepel te houden en stijfheid en pijn weg te nemen. Erg ontspannend is zo'n massage op het moment zelf niet. Je spieren worden namelijk behoorlijk aangepakt, maar na afloop voel je je wel opgefrist.







**Je gevoelige punt al ontdekt?**

Oosterse massages voelen meestal zachter aan. Er wordt met de handen en vingers gewerkt op bepaalde drukpunten om de energiehuishouding in je lichaam weer te herstellen. Na zo'n massage voelt het net alsof je hebt gemediteerd, en dat werkt lekker ontspannend. Oosterse massages en lichaamsbehandelingen worden steeds populairder. Moest je er vroeger nog voor naar zweverige weekenden in afgelegen oorden, tegenwoordig kun je ook terecht bij een schoonheidsinstituut, kuuroord of zelfs een gemengde fysiotherapiepraktijk. Vooral shiatsu, ayurvedische massage, acupressuur, tuina, jin shin do en Thaise massage zijn in trek.

### ‘t Hoofd wil ook wat

Clemens Vogt is shiatsu-therapeut en voorzitter van de Nederlandse afdeling van de European Shiatsu Association. Hij vertelt dat het bij de oosterse behandelingen niet alleen om de ontspanning gaat, maar ook om het gezond houden van je lichaam om te voorkomen dat je ziek wordt. "Mensen worden zich er steeds meer van bewust dat ze zelf verantwoordelijk zijn voor hun gezondheid. En ook dat je bij kwalen tegelijk lichaam en geest kunt aanpakken. In Azië word je hier al van jongs af aan mee vertrouwd gemaakt. Men zegt daar ook: je moet de zieke, niet de ziekte behandelen. In het westen doen artsen vooral aan symptoombestrijding. Bij hoofdpijn krijg je een pijnstillertje. In de traditionele oosterse geneeskunst wordt ook naar je psyche gekeken. Emoties kunnen vaak klachten veroorzaken. Bijvoorbeeld bij een drukke levensstijl of een trauma. Ook ongezonde voeding, langdurig medicijngebruik en klimaatinvloeden kunnen de oorzaak van klachten zijn. Vooral vrouwen staan open voor de oosterse behandelingen. Je moet jezelf emotioneel durven openstellen, er wordt namelijk een overgave van je gevraagd. Dat gaat heel subtiel, soms bijna onbewust."

kalmeert je geest ←  
 reguleert de hormonen,  
 werkt op baarmoeder → Tegen verlies libido  
 Bij gebrek aan energie



## Energie moet stromen

Bij oosterse behandelingen gaat het dus veel meer om een totale aanpak van je lichaam. In de eeuwenoude Chinese geneeskunde bestaat je lichaam niet alleen uit vlees en bloed, maar ook uit energie. Deze energie wordt tussen alle organen uitgewisseld. De Chinezen noemen deze energie Qi (de Japanners noemen het Ki, de Hindoes Prana). Het stroomt langs een zorgvuldig uitgedokterd systeem van twaalf energiekanalen, die meridianen worden genoemd. Je energie (je Qi dus) moet vrijelijk kunnen stromen. Als er blokkades zijn, kun je die opheffen door op bepaalde drukpunten op die meridianen te drukken. Zo wordt de energiehuishouding in je lichaam in balans gebracht en zul je je een stuk energiever en rustiger voelen, afhankelijk van wat je nodig hebt. Volgens de Chinese leer ben je geestelijk en lichamelijk gezond als je organen onderling in goede harmonie samenwerken.

### WAT KIES JE?

Het werken op die meridianen via de drukpunten is simpelweg de basis van elke oosterse lichaamsbehandeling. Of het nou shiatsu, acupressuur, jin shin do of ayurvedische massage heet. Het grootste verschil zit 'm in de manier waarop het wordt uitgevoerd: door alleen te drukken met de duim, de hele hand of de knieën en ellebogen, of met allerlei kneed- en wrijfbewegingen. Het doel is hetzelfde: je lichaam en geest weer in balans brengen. Het gaat er dus om welke methode voor jou het lekkerste aanvoelt. Verwacht er geen wonderen van. Bij ziekte moet je je altijd laten behandelen door je huisarts en/of een specialist. Deze massages kun je zien als een extra ondersteuning om fit te blijven in je drukke bestaan, of als een duwtje in de rug naast je reguliere ziektebe-

handeling. Laat geen drukpuntmassage doen als je hartklachten of een infectieziekte hebt. Ook voorbij drie maanden zwangerschap wordt het afgeraden. De kosten van een behandeling variëren per methode, maar ook per therapeut: van € 30 tot € 55.

### 1, 2, 3... 365 DRUKPUNTEN

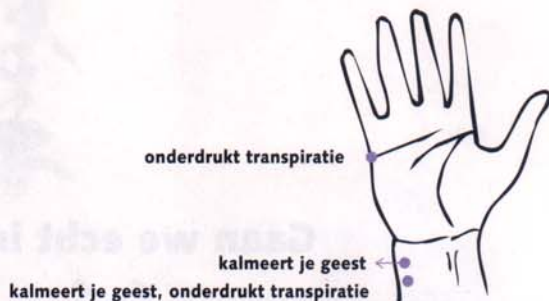
Shiatsu is momenteel het meest populair in ons land. Je mag je kleren erbij aanhouden. Shiatsu (shi=vinger, atsu=druk) is de Japanse variant van het veel oudere Chinese acupressuur. Volgens Clemens Vogt worden bij shiatsu niet alleen de drukpunten (in het Japans tsubo's genoemd) op de energiebanen geactiveerd, maar ook drukpunten op spieren, zenuwbanen en op het circulatiecircuit van lymfevocht en bloed. Dit maakt de methode heel compleet. Er wordt zowel gewerkt aan spier(ont)spanning, een evenwichtig functionerend zenuwstelsel, als aan een goede energiebalans tussen de organen. Shiatsu kent dan ook maar liefst 365 drukpunten. Die punten worden niet hard, maar in fases wel steeds dieper bedrukt. Clemens Vogt: "Je stimuleert zo het zelfgenezend vermogen van het lichaam. Ik zeg altijd dat ik piano speel: ik bespeel de drukpunten, maar jouw lichaam doet het werk. Daar ben je je op dat moment niet van bewust, naderhand wel. Je slaapt diep, je kunt echt moe zijn. Shiatsu wordt veel toegepast bij nek- en rugklachten, hoofdpijn, slapeloosheid, hormonale schommelingen, motorische klachten en maag- en darmklachten. "Het is een APK-beurt voor je lichaam. Je zorgt ervoor dat alle energie weer netjes in het oorspronkelijke patroon wordt teruggebracht. Terug naar hoe het was." De prikkels die je lichaam tijdens een shiatsubehandeling krijgt, werken een aantal dagen tot zelfs een paar weken door. Afhankelijk van je klachten ga je eenmaal per week tot eens per maand naar de therapeut.

**ACUPRESSUUR:  
EERSTE HULP  
BIJ  
HOOFDPIJN**



NA  
JIN SHIN DO  
IS HET ALSOF  
JE UIT EEN  
DIEPE SLAAP  
ONTWAAKT

SHIATSU  
IS ALS EEN  
APK-BEURT  
VOOR JE  
LICHAAM



### Doe-het-zelf

Acupressuur is de Chinese drukpuntmassage. Het gaat vooral om de energiehuishouding en minder om de ontspanning van spieren en het zenuwstelsel. Bij acupressuur wordt met de duimen harder gedrukt dan bij shiatsu. Bij acute klachten zoals blessures door sport of ongelukjes geeft acupressuur snel verlichting. Omdat het een minder complex systeem is, kun je het ook zelf doen. Om uit te zoeken of je het juiste punt te pakken hebt, maak je met duim of wijsvinger rondcirkelende bewegingen op de plek. Doet het pijn? Dan zit je goed! Je kunt het gebruiken als eerste hulpmiddel bij hoofdpijn en slapeloosheid.

### Huh? Bruggen bouwen?

"Jin shin do betekent letterlijk: de weg van de mededogende geest," vertelt therapeute Els Baert. "Het is een zachte vorm van drukpuntmassage, waarbij telkens twee gespannen punten tegelijk worden vastgehouden. Je ligt of zit daarbij in lekkere loszittende kleding op een behandeltafel." Het voelt heel subtiel aan en je wordt er zeer ontspannen van, alsof je uit een diepe slaap ontwaakt, terwijl je nauwelijks hebt gevoeld wat er is gebeurd. Sommige therapeuten, zoals Clemens Vogt die ook jin shin do geeft, noemen het 'bruggen bouwen'. Hij vertelt: "Er wordt een verband gelegd tussen de twaalf orgaanmeridianen die vrij oppervlakkig onder de huid liggen en tussen de acht



dieper gelegen meridianen. Stel je die orgaanmeridianen voor als rivieren en de acht dieper gelegen meridianen als meren ofwel energiereservoirs. Door het contact tussen die twee kan een overschot aan energie uit de reservoirs terugstromen naar de 'rivieren' en vice versa. Alsof er sluizen worden opengezet." Jin shin do wordt onder andere toegepast bij slapeloosheid, hoofdpijn, vatbaarheid voor infecties, maag- en darmklachten, rugpijn en menstruatiepijn.

### Heftig... maar fijn

Tuina is een stevige Chinese massagetechniek waarbij ook weer via drukpunten op de meridianen wordt gewerkt. Zet je schrap, want er wordt gedrukt, gekneet, gedraaid, geknepen en geklopt met vingers, handpalmen, vuisten en ellebogen. Het lijkt heftig, maar een goede tuina-therapeut weet dit als het goed is wel fijn te brengen. Tuina wordt vaak ingezet bij klachten aan spieren en het gehele skelet.

### Yoga voor luiards

"Nee, dit heeft niets met sex te maken," roept masseuse Tirza Bottema. "Zijn je spieren lekker ontwikkeld, dan vind je de traditionele Thaise massage (bij ons ook yogamassage genoemd) waarschijnlijk heerlijk stevig. Zijn ze slap, dan wordt het een pittige klus voor je." Thaise massage is een merkwaardige combinatie van yogatechnieken en -houdingen en drukpuntmassage. De energiebanen worden gemasseerd, je ledematen worden gerekt. Je hoeft niet uit de kleren. De massage helpt zowel bij geestelijke als lichamelijke klachten. De bloedsomloop en het lymfesysteem worden gestimuleerd. Je krijgt duidelijk meer energie en hoofdpijn, stijfheid en vermoeidheid nemen af. "Ook als je al in goede conditie bent, is dit een extra stimulans om gewrichten en spieren soepel te houden. We doen het heel rustig, het lijkt soms wel een meditatieve dans."

### WATER & VUUR

Traditioneel is de ayurvedische massage onderdeel van de dagelijkse lichaamsverzorging in India. De massage is een combinatie

van langzame strijkbewegingen, snelle, stimulerende bewegingen en verwarmende wrijf- en knijptechnieken. Er wordt speciale olie gebruikt die is afgestemd op jouw ayurvedische menstype. Ben je vata (lucht), pitta (vuur) of kahpa (water)? De massage stimuleert de werking van je organen, bloed- en lymfestromen en verwarmt je spieren. Het heeft een algemene gezondheidsbevorderende werking.

### Wil je meer weten?

- **Shiatsu:** voor informatie en adressen van therapeuten: Stichting Shiatsu Nederland, (035) 541 78 67. Een gespecialiseerd schoonheidsinstituut is Mia-djima, (0172) 58 97 90, [www.mia-djima.nl](http://www.mia-djima.nl) of [www.shiatsu-do.nl](http://www.shiatsu-do.nl).
- **Acupressuur:** kijk voor adressen in je lokale Gouden Gids of bijvoorbeeld in de database van [www.innerved.com](http://www.innerved.com).
- **Jin shin do:** voor informatie en adressen kun je terecht bij de Jin Shin Do Foundation, via fysiotherapeute Els Baert, (070) 383 29 90, [www.jinshindo.org](http://www.jinshindo.org).
- **Tuina:** op de website [www.innerved.com](http://www.innerved.com) vind je in de database onder geneeswijzen en dan onder tuina een lijst met therapeuten.
- **Thaise massage:** meer informatie en adressen krijg je bij Tirza Bottema, [www.yogamassage.nl](http://www.yogamassage.nl), en bij Annaleela Bodyworks, (026) 389 01 53.
- **Ayurvedische massage:** wordt onder andere uitgevoerd in Newport Health & Spa in Huizen, (035) 523 33 04, [www.newport-health-spa.nl](http://www.newport-health-spa.nl).