

HET EERSTE GEHEIM VAN SHIATSU



ZORG GOED VOOR JEZELF

Het Eerste Geheim

Zorg goed voor jezelf

*Ontdek hoe je moeiteloos en ontspannen werkt
en hoe dat ook de ander helpt te ontspannen*

Shiatsu begint bij jezelf. Niet omdat jij als behandelaar centraal staat, maar omdat echte afstemming tussen jou en degene die je behandelt alleen mogelijk is als jij stevig, ontspannen en bewust aanwezig bent. Zelfzorg is geen luxe, maar het fundament van je behandeling.

Als jij goed voor jezelf zorgt, je eigen grenzen voelt, niets forceert en je ervaring serieus neemt, dan kan er iets bijzonders ontstaan. Dan krijgt je aanraking rust en helderheid. Dan voelt de ander zich veilig. En dan wordt behandelen een gedeelde ervaring van ontspanning, in plaats van hard werken of je best doen.

*Zelfzorg is geen luxe,
maar het fundament
van je behandeling.*

Toen ik in het bedrijfsleven lange dagen maakte als stoelmasseur, voelde mijn lichaam zich sterker, soepeler, energiever. Niet ondanks, maar dankzij het werk, omdat ik voortdurend mocht oefenen in ontspanning en bewust bewegen. Behandelen werd een soort meditatie-in-beweging. Zelfs als ik het persoonlijk moeilijk

had, bracht het werken vanuit de Hara me terug naar helderheid en rust. Toen ik na tien jaar stopte met stoelmassage geven, merkte ik hoezeer mijn lijf en geest dat ritme hadden gewaardeerd.

In dit hoofdstuk neem ik je mee in de kunst van ontspannen behandelen. Je ontdekt hoe belangrijk het is om moeiteloos te werken. Niet alleen voor jezelf, maar juist ook voor de ander. Want als jij goed voor jezelf zorgt, voelt de ander dat. Dat is de kracht van het Eerste Geheim: zelfzorg als basis voor echte verbinding.

1.1 INZICHT

Als je goed voor jezelf zorgt, kan de ander ontspannen

1.1.1 AFSTEMMEN OP GEMAK

Goed voor jezelf zorgen betekent binnen shiatsu: tijdens het behandelen steeds opnieuw afstemmen op gemak, op wat licht en soepel voelt. Luister naar je lichaam. Merk op wanneer je ontspanning verliest en wat daarvan de oorzaak is. Je hoeft die spanning niet meteen te verhelpen; bewustwording maakt al ruimte.

We zijn allemaal mensen met patronen. Oude spanningen, prestatiedrang, onzekerheid of vermoeidheid kunnen elk moment opspelen. Zodra je je daarvan bewust wordt, zonder oordeel, maar met aandacht, begint er vaak al iets te verschuiven. Wat gespannen was ontspant vaak vanzelf weer, zolang je niet in verzet gaat tegen wat er is.

Dit Eerste Geheim is een uitnodiging om met aandacht en mildheid bij jezelf te blijven tijdens het behandelen. Niet omdat jij de belangrijkste bent, maar omdat je goed voor jezelf wilt zorgen, zodat je goed voor de ander kunt zijn.

Goede zelfzorg is niet alleen nodig om jezelf te beschermen tegen overbelasting en stress. Het is ook goed voor de ander. Als jij goed voor jezelf zorgt, voelt de ander dat. Bewust of onbewust pikt iemand jouw ontspanning, rust en focus op. Als jij afgestemd bent op jezelf, op je lichaam, je adem, je geest, en als je je eigen toestand kunt dragen, ontstaat er vanzelf vertrouwen. De ander voelt: ik hoef niet op jou te letten. Jij zorgt voor jezelf en dus ik kan ontspannen.

Zo eenvoudig is het. En zo krachtig.

Je hoeft niet perfect te zijn, of een Zen-meester. Wat telt is dat je aanwezig bent bij jezelf. Dan ben je ook echt aanwezig bij de ander.

1.2 HET MODEL

De 20/80-regel

1.2.1 20/80-REGEL IN DE PRAKTIJK

Bij Hands on Tao gebruiken we de 20/80-regel: 20% van je aandacht is bij de ander – 80% bij jezelf. De 20/80-verhouding klinkt misschien gek, maar het werkt echt. Hoe meer je bij jezelf bent, hoe beter je kunt afstemmen op de ander. De aandacht die je bij jezelf houdt is niet egocentrisch, maar actief, onderzoekend en betrokken.

Je checkt voortdurend:

- Je lichaam. Hoe sta, zit of beweeg ik? Kan ik dit vanuit gemak doen? Hoe is mijn adem? Klopt mijn houding? De beweging komt vanuit je centrum en je laat je gewicht werken, zonder spanning of veel spierkracht.
- Je geest en emoties. Hoe voel ik me vandaag? Wat raakt me? Ben ik rustig of onrustig? Oordelend of open? Niet om iets te veranderen, maar om het op te merken. Als je innerlijk ontspannen bent, blijf je ook bij emotionele of mentale onrust in verbinding.
- Je waarneming. Wat voel ik onder mijn handen? Wat gebeurt er in mijn lichaam terwijl ik werk met dat van de ander? Welke beelden, gedachten of gevoelens ontstaan er in relatie tot de ander?

Zo leer je luisteren naar de informatie die je Hart, Hoofd en Hara je geven.

De resterende 20% van je aandacht is gericht op de cliënt. Je observeert, voelt, luistert, stelt vragen en communiceert.

1.3 DE KOPPELING MET TCG

Taoïstische filosofie

1.3.1 HOE MINDER GEFORCEERD HOE DICHTER BIJ TAO

De 20/80-regel is ontstaan vanuit een taoïstische levenshouding: de overtuiging dat wanneer je met je aandacht bij jezelf bent je juist toegankelijker bent voor de behoeften van de ander. De taoïstische filosofie nodigt je uit om aanwezig te zijn bij wat er is en de natuurlijke stroom van het leven te volgen. Juist door goed voor jezelf te zorgen, wordt het mogelijk om ook goed voor de ander te zorgen. Je haakt dan als het ware in op de levensstroom die je samen in het moment deelt.

Taoïsme gaat over leven vanuit flow. Het gaat over de Weg – de Tao – volgen zoals die zich aandient. Het is het principe dat alles in de natuur verbindt en in beweging houdt, zonder dat we het ooit helemaal kunnen vastgrijpen of benoemen. In een behandelsituatie bevinden behandelaar en ontvanger zich in dezelfde stroom. Wanneer de behandelaar aanwezig en aandachtig is in zichzelf, kan hij de gezamenlijke stroom volgen die er ontstaat.

Een belangrijk inzicht van het taoïsme is dat we vaak te veel proberen. We duwen, trekken en forceren, terwijl het leven zelf al een richting heeft. Daar komt het begrip Wu Wei vandaan – letterlijk ‘niet-doen’. Het betekent niet dat je niets zou ondernemen, maar dat je leert handelen zonder tegen de stroom in te zwemmen. De kunst is om op het juiste moment mee te bewegen en te vertrouwen dat de stroom van het leven je de juiste kant op brengt. Tegelijkertijd wil je niet een ‘speelbal van het lot’ worden. Het volgen van de stroom vraagt ook om verantwoordelijkheid nemen voor jezelf en je omgeving.

Ook de theorie van Yin en Yang komt uit het taoïsme. Alles heeft twee kanten die elkaar aanvullen: licht bestaat niet zonder donker, inspanning niet zonder ontspanning, stilte niet zonder geluid. Zo bestaat volgen ook niet zonder leiden.

De weg van de Tao vraagt om eenvoud. Het is een terugkeer naar natuurlijkheid, naar het ritme van dag en nacht, naar de stilte in jezelf, naar het vertrouwen dat het leven in zichzelf goed is. In die eenvoud groeit een soort vanzelfsprekende integriteit. Wie mensen observeert die zich verdiepen in disciplines die uit het taoïsme zijn voortgekomen, zoals Aikido, shiatsu of Qi Gong, herkent vaak een zekere bescheiden eenvoud. Het zijn geen goeroes, maar gewoon gewone mensen, ook als ze vergevorderd zijn in hun eigen beoefening.

In het taoïsme bestaan geen vaste regels, maar wel beelden en verhalen die je steeds opnieuw uitnodigen om los te laten en mee te bewegen. Taoïsme is daarmee geen systeem om te leren of te beheersen, maar eerder een levenskunst om te ervaren en een uitnodiging om te vertrouwen, te ontspannen en te ontdekken hoe het leven je draagt.

1.4 PRAKTISCHE TOEPASSING

Voor jezelf zorgen in de praktijk

In dit hoofdstuk bespreken we hoe je het ‘voor jezelf zorgen’ in de praktijk kunt trainen.

1.4.1 OMGAAN MET GRENZEN

OVERBELASTING VOORKOMEN

Tijdens het leren van shiatsu besteden we veel aandacht aan houding, positionering en gebruik van zwaartekracht. Dat is niet alleen een kwestie van de technieken juist aanleren, maar essentieel voor je eigen gezondheid. De behandelhoudingen zijn zo ontworpen dat ze ook helend zijn voor jezelf, als je ze bewust inzet bij je behandeling.

Als je met 80% van je aandacht bij jezelf bent, merk je snel of iets zwaar, ongemakkelijk of vermoeiend voelt. Je kunt dan bijsturen, pauzeren, of een andere handgreep kiezen. Zo voorkom je overbelasting. En ook dat is geen luxe, maar een voorwaarde om dit werk ook op langere termijn vol te houden.

Toch zijn er allerlei redenen waarom je geneigd kunt zijn over je grenzen te gaan.

Veelvoorkomende valkuilen:

- Je wilt goed werk afleveren – *maar wat is goed? Vaak is minder juist beter.*
- Je wilt ‘waar voor je geld’ geven – *maar rust, afstemming en eenvoud zijn óók waardevol.*
- Je wilt helpen, fixen, oplossen – *maar dat is niet jouw taak. Jij begeleidt een proces.*

- Je denkt dat hard werken erbij hoort – *maar shiatsu is geen krachtinspanning.*
- Je wilt laten zien wat je allemaal kunt – *maar het gaat niet om jou.*

Praktische tips:

- Haast je niet. Haast is een vorm van stress. Je hebt de tijd.
- Laat belastende technieken weg. Kies voor eenvoud, juist als je moe bent.
- Vraag regelmatig feedback. Ook rustige aanrakingen kunnen veel doen.
- Durf stil te staan. Rust is vaak helender dan actie.
- Blijf bij de hulpvraag. Je hoeft niet alles op te lossen.
- Doe niet te veel. Overdaad kan belastend zijn voor de ander.
- Verlies jezelf niet. Jij bent er voor de ander, maar wel via je eigen lijf en zijn.
- Stop op tijd. Een behandeling hoeft niet af, het mag ook gewoon genoeg zijn.
- Wees zacht voor jezelf. Wees eerlijk naar jezelf. Blijf voelen.
- Want: wie goed voor zichzelf zorgt, kan pas echt iets betekenen voor een ander.

ALS JE LICHAAM PROTESTEERT

Traditioneel wordt shiatsu op een futon (een massagemat) op de vloer gegeven. Je kunt daarbij je hele lichaam inzetten. Grondwerk vormt de basis van shiatsu en werken op de vloer is vaak de beste manier om de kunst goed te leren.

Maar het grondwerk is niet voor iedereen geschikt. Naarmate we ouder worden, of als ons lichaam wat kwetsbaarder is, kan werken op de grond zwaar of pijnlijk worden. Veel beoefenaars van shiatsu en ander lichaamswerk merken na verloop van tijd dat het werken op de vloer niet meer prettig voelt. Sommigen stappen dan over op een massage-tafel. Anderen kiezen voor een massagestoel.

In onze opleiding werken we al jaren met de massagestoel. We zijn ons hierin steeds verder gaan specialiseren. Alle methodes en principes uit dit boek zijn ontstaan tijdens het stoelwerk in bedrijven of zijn daar doorontwikkeld. In onze lessen gebruiken we de stoel om zowel ontspannende als therapeutische behandelingen te leren geven. Een van de grote voordelen van de massagestoel is dat het voor jou als behandelaar eenvoudiger en aangenamer wordt. Je kunt overal goed bij, je werkt staand of zittend en af en toe knielend of hurkend, maar dat hoeft nooit lang. Het is gemakkelijk om je eigen lichaamshouding aan te passen aan wat voor jou comfortabel is. Ook voor de cliënt is de massagestoel prettig. Je neemt gemakkelijk en snel plaats. De houding voelt veilig en geborgen. Je nek en onderrug worden goed ondersteund. Bovendien voel je je als cliënt vaak meer in regie: je bent niet overgeleverd aan iemand die boven je hangt, zoals in een liggende positie op de vloer of tafel.

Elke uitgangshouding heeft zijn voor- en nadelen, ook het zitten op een massagestoel. Toch voelt het voor ons bij Hands on Tao niet als een beperking. Je kunt juist verrassend

veel: contact maken met het hele lichaam van de ander, ondersteuning bieden via je eigen lichaam, subtiel meebewegen, stretchen en manipuleren. Je zit op hetzelfde niveau, samen in het verticale vlak, wat zorgt voor nabijheid en veiligheid. En uiteindelijk blijft shiatsu gewoon shiatsu. De principes blijven hetzelfde of je nu op een futon, een massage-tafel of een massagestoel werkt.

Hoe dan ook is het belangrijk dat je lichaam zich goed voelt tijdens het behandelen. Als jij als behandelaar niet op je gemak bent, is de kans groot dat je cliënt dat ook niet is.

ALS HET MINDER MET JE GAAT

Je hoeft als behandelaar niet perfect te zijn. Niet elke dag ben je sterk, gezond of gelukkig, en dat hóéft ook niet. Juist wanneer je kunt ontspannen in hoe het nu met je gaat en daarin goed voor jezelf zorgt, kun je er toch zijn voor de ander. Dat voelt de ontvanger. Het lichaam van de ander merkt het. Ik heb jarenlang als stoelmasseur gewerkt, meestal drie dagen in de week, zes uur per dag, vier cliënten per uur. Bij zo'n tempo is het onvermijdelijk dat je een keer moe bent, niet lekker, of met je hoofd ergens anders. Dat heb ik vaak genoeg meegemaakt.

Toch kon ik op zulke dagen of momenten meestal nog verrassend goed werken.

Wat hielp, waren een paar eenvoudige manieren om met mezelf om te gaan:

- Ik werkte vanuit hoe ik me voelde. Ik liet toe wat er in mij speelde – vermoeidheid, spanning, somberheid – en bleef er met mijn aandacht bij. Vaak bleek dat voldoende om prettig te kunnen werken.
- Ik zocht contact. Een gesprek tijdens de behandeling hield me aanwezig. Soms begon ik zelf over iets simpels, puur voor de verbinding. Dat gaf energie en werkte vaak ook voor de ander ontspannend.
- Ik lette op mijn werkhouding. Het is bijzonder hoe je met een goede houding zelfs met een pijnlijke rug of pols kunt werken zonder ongemak. En dat niet alleen, het behandelen werkte vaak als therapie, mijn klachten waren na een dag werken vaak juist minder of zelfs helemaal weg.
- Ik liet los dat elke behandeling geweldig moest zijn. Soms is het gewoon een rustige, eenvoudige sessie en ook dat is oké. Zolang de aanraking prettig is en de ander kan ontspannen, is je behandeling al waardevol.

ALS JE TE STRENG BENT VOOR JEZELF

Een van de grootste valkuilen bij het behandelen is luisteren naar je innerlijke criticus. Zeker als je nog aan het leren bent, kan de kritische, innerlijke stem luid zijn:

“Je kunt het niet.”

“Je voelt niets.”

“Je doet het verkeerd.”

“De ander vindt het vast niet fijn.”

We willen ons als behandelaar bewust zijn van onszelf, ons lichaam, onze gedachten en gevoelens, maar er is één stem die je met gerust hart mag negeren: die van je innerlijke criticus. Natuurlijk bedoelt die stem het vaak goed. Hij wil je beschermen tegen falen, schaamte of afwijzing. Maar meestal slaat hij de plank volledig mis. Leer de criticus herkennen en laat 'm rustig mompelen op de achtergrond. Luister liever naar je lijf, je ademhaling, je handen.

Een paar tips om met je criticus om te gaan:

- Stop even als je onzeker wordt. Laat je handen rusten op het lichaam van de ander.
- Adem. Centreer jezelf. Pauzeer. Voel de grond, voel je houding, voel de ander. Wacht op een impuls van binnenuit. En het mooie is: die pauze voelt voor de ontvanger vaak heel prettig. Dat kan zomaar het mooiste moment van de behandeling zijn.
- Vraag gerust om feedback. Twijfel je of je aanraking goed overkomt?

Vraag iets simpels:

“Voelt dit oké zo?”

“Wil je dat ik ergens anders werk?”

“Zachter of steviger?”

“Wat vond je tot nu toe het fijnst?”

Maar soms kunnen mensen daar niet zo snel iets op terugzeggen, ook dat is oké. Vaak zijn ze dan gewoon aan het genieten. Wees mild voor jezelf. Je mag onzeker zijn. Je hoeft het niet perfect te doen. Je mag leren. En wat je doet, is vaak beter dan je denkt.

Maar wat als je criticus iets roept over veiligheid? Luister dan wél. Je wilt geen schade aanrichten en als iets onveilig voelt voor jou of de ander, moet je daar beslist alert op zijn.

Ik weet van mezelf dat ik wat te stevig kan worden als ik moe ben. In die gevallen is het goed dat mijn criticus me wakker schudt. Maar in de meeste gevallen mag die innerlijke mopperstem vriendelijk bedankt worden en dan weer snel vertrekken.

OEFENING: ALS DE CRITICUS OPSPEELT

Doel: Herkennen van de innerlijke criticus en terugkeren naar belichaamd aanwezig zijn

Tijd: 5-10 minuten

Wanneer: tijdens een behandeling of als zelfreflectie-oefening voor- of achteraf

• STAP 1 – HERKENNEN

Merk op wanneer je onzeker wordt tijdens het behandelen. Bijvoorbeeld als je denkt:

“Ik doe het niet goed.”

“De ander voelt vast niks.”

“Ik voel niks. Help.”

Stop dan even. Merk die gedachten op zonder erin mee te gaan.

• STAP 2 – PAUZE EN ADEM

Laat je handen rusten waar ze zijn.

Adem rustig in en uit.

Voel je houding. Voel waar je lichaam contact maakt met de vloer of mat.

Zeg in jezelf (of zachtjes hardop): *“Ik mag pauzeren”* of: *“Ik mag leren.”*

• STAP 3 – VOELEN EN LUISTEREN

Richt je aandacht op je eigen lichaam:

- Wat voel je in je buik?
- Voel je warmte, druk, stroming onder je handen?
- Kun je iets opmerken in het lichaam van de ander?

Blijf hier even bij. Er hoeft niks te gebeuren.

• STAP 4 – HERFORMULEER

Als de criticus weer opkomt, probeer dan een mild alternatief te formuleren. Bijvoorbeeld:

- In plaats van *“Ik voel niks”* → *“Ik neem de tijd om te voelen”*
- In plaats van *“Ik doe het niet goed”* → *“Ik ben aan het leren en dat is goed”*
- In plaats van *“Het moet beter”* → *“Mijn aanwezigheid is op zichzelf al waardevol”*

• STAP 5 – VRAAG VERBINDING

Als je twijfelt, durf iets te vragen aan de ander. Houd het simpel en open:

“Is het zo fijn voor je?”

“Wil je iets anders?”

Laat het antwoord binnenkomen zonder jezelf te veroordelen. Zie het als samen afstemmen.

REFLECTIE (NA AFLOOP)

- Wat gebeurde er met je ervaring toen je even pauzeerde en je aandacht terugbracht naar je lichaam?

1.4.2 LUISTEREN NAAR JEZELF

JE EIGEN BEHOEFTE KENNEN

Als behandelaar is het verleidelijk om meteen je aandacht volledig op de ander te richten. Maar als je jezelf onderweg vergeet, raak je het contact met je eigen lichaam kwijt en daarmee je meest waardevolle instrument.

Het Eerste Geheim van shiatsu houdt in: vergeet jezelf niet. Zorg dus eerst dat jij op je gemak bent. Alleen dan kun je echt goed afstemmen op de ander. Maar hoe doe je dat in de praktijk? Goed voor jezelf zorgen begint bij een essentieel ding: weten wat je nodig hebt. Als je niet weet wat je nodig hebt, kun je het jezelf ook niet geven. Daarom is het belangrijk dat je leert luisteren naar je lichaam en je geest, moment voor moment. Je traint jezelf om steeds opnieuw af te stemmen: hoe voel ik me nu? Wat heb ik nodig?

Dat vraagt oefening, geduld en herhaling. En het vraagt de bereidheid om je gewoontes te veranderen: van negeren naar luisteren, van doorgaan naar pauzeren. Je wilt dat het een reflex wordt, ook tijdens een behandeling, om even stil te staan bij je eigen ervaring, je ademhaling, je Hara.

HET LEREN WACHTEN

Toen ik jaren geleden in een zware periode in mijn leven zat en erg vermoeid was, ontdekte ik een oefening die me hielp om contact te houden met mijn lijf. Als ik nergens zin in had en alles me te veel was, ging ik liggen op de bank, zonder plan, zonder druk. Ik sprak met mezelf af: ik doe niets, tot er van binnenuit een impuls komt om in beweging te komen. Soms duurde dat uren. Soms een minuut. Maar er kwam altijd iets.

Wat mij het meest raakte, was dat ik zonder schuldgevoel mocht rusten. Alleen dat al was helend. En telkens weer voelde ik dat mijn lichaam op een gegeven moment zelf wilde bewegen. Die ervaring gaf vertrouwen: mijn lijf komt wel tot actie, ook als ik het de tijd geef om te rusten.

Deze oefening helpt me ook tijdens behandelingen. Als ik moe ben of onzeker – en ook als ik dat niet ben – herinner ik mezelf eraan dat ik mag wachten. Dat ik mag voelen. En dat mijn lichaam me wel vertelt wanneer het weer de tijd is om in beweging te komen.

OEFENING: WACHTEN OP EEN IMPULS

Doel: Leren herkennen van de behoefte van je lichaam

Tijd: Variërend (soms een minuut, soms veel langer)

- **STAP 1 – KIES EEN RUSTIGE PLEK**
Ga liggen of zitten op een plek waar je ongestoord kunt zijn.
Laat verwachtingen of plannen los.
- **STAP 2 – SPREEK EEN INTENTIE UIT**
Zeg zachtjes tegen jezelf: *“Ik doe niets, tot er van binnenuit een impuls komt.”*
- **STAP 3 – LAAT ALLES LOS**
Doe echt helemaal niets. Adem rustig en voel je lichaam.
Het kan zijn dat er onrust, vermoeidheid of weerstand opkomt. Laat dat er gewoon zijn.
- **STAP 4 – WACHT OP DE IMPULS**
Blijf aanwezig zonder actie te ondernemen. Soms duurt dit een minuut, soms langer.
Vertrouw erop dat er op een gegeven moment vanzelf iets van binnenuit ontstaat:
de wens om te bewegen, te zuchten, op te staan, of juist te blijven liggen.
- **STAP 5 – VOLG DE IMPULS**
Wanneer je iets voelt opkomen, geef er gehoor aan.
Laat je lichaam zelf het tempo en de richting aangeven.

REFLECTIE (NA AFLOOP)

- Hoe voelde het om te wachten?
- Wat deed de impuls met je?

TIP: *Gun jezelf dit zonder schuldgevoel. Alleen al rusten en niets hoeven doen kan helend zijn.*

ZELFZORG TIJDENS HET BEHANDELEN

Goed voor jezelf zorgen tijdens een behandeling begint bij het luisteren naar en bewust gebruiken van je lichaam. Dat betekent: werken met ontspannen schouders, zachte ogen en een rechte, open houding. Zodra je merkt dat je jezelf verliest in inspanning of gaat forceren, is dat een signaal om even terug te schakelen en opnieuw af te stemmen.

Ook je innerlijke houding speelt een grote rol. Kun je aanwezig blijven bij jezelf, bij je gedachten, je emoties? Kun je observeren wat er in jou gebeurt, zonder het weg te duwen

of op de ander te projecteren? Deze vorm van zelfzorg vraagt oefening in zelfobservatie en compassie.

Een paar praktische manieren om goed voor jezelf te zorgen tijdens het behandelen:

- Let op je ademhaling: je bewust zijn van je ademhaling helpt je om aanwezig te blijven. Merk je dat je adem omhoogschiet? Maak er dan bewust contact mee en adem eens diep door.
- Ontspan je schouders: zorg dat je schouders laag en los blijven. Het helpt vaak om je nek te verlengen waardoor de schouders vanzelf omlaag bewegen.
- Maak je ogen zacht en ontspan je gezicht.
- Gebruik je lichaamsgewicht: laat je lichaamsgewicht werken in plaats van onnodige spierkracht. Dat voorkomt spanning en maakt je aanraking dieper en zachter tegelijk.
- Stem af op jezelf en de ander: voel of je nog in verbinding bent met jezelf terwijl je werkt. Zo niet, geef jezelf toestemming om eerst terug te keren naar jezelf.
- Neem micro-pauzes om je lichaam te voelen: maak kleine bewegingen, lichte strekkingen, adem goed door, ontspan. Voel het leven door je heen stromen.
- Observeer je gedachten en emoties: merk op wat er in je binnenwereld gebeurt. Je hoeft gedachten of emoties niet weg te duwen of op te lossen. Door ze simpelweg waar te nemen en te erkennen, blijf je aanwezig bij jezelf én kun je met open aandacht bij de ander blijven.

Shiatsu geven is niet alleen zorg voor de ander, maar ook een voortdurende oefening in zelfzorg. Hoe beter je daarin wordt, hoe krachtiger en helderder je behandelingen worden.

1.4.3 OEFENINGEN DOEN VOOR JEZELF

THUIS OEFENINGEN DOEN

In het taoïsme wordt gezegd: *“Leef een eenvoudig leven en doe dagelijks je oefeningen.”* Dat is een mooie richtlijn voor wie shiatsu beoefent. Als behandelaar is het goed om jezelf en je eigen ontwikkeling te blijven ondersteunen door oefeningen en trainingen puur voor jezelf te doen. Regelmatige beoefening helpt je om gegrond en aanwezig te blijven, ook tijdens behandelingen.

Oefeningen doen voor jezelf helpt je om je lichaam en geest beter te leren kennen, om je behoeften aan te voelen en om met meer kracht en helderheid behandelingen te geven. Maar wat het oefenen in de praktijk voor jou precies inhoudt en wat voor jou daarin werkt, mag je natuurlijk helemaal zelf uitvinden. De een vindt het heerlijk om elke ochtend een half uur yogaoefeningen te doen. Een ander vindt het helemaal niet nodig. Volg hierin je eigen weg.

Ik raad mijn studenten in elk geval aan om wekelijks les te volgen in yoga, Qi Gong, Do-In

of een andere vorm van beoefening. Daarnaast is het zeker waardevol om ook thuis regelmatig, liefst dagelijks, oefeningen te doen. Zeker in de leerfase, die meestal verder reikt dan de duur van een opleiding. Voordat je een behandeling gaat geven is het in elk geval altijd goed om eerst wat oefeningen voor jezelf te doen.

Shiatsu geven is op zichzelf al een oefening: in aandacht, in ademhaling, in innerlijk aanwezig zijn. Het geven van shiatsu is alsof je Qi Gong of yoga aan het beoefenen bent. Elke techniek en elke houding is ook goed voor jezelf.

Hoe meer je oefent in je dagelijks leven met de principes van shiatsu, hoe vloeiender dat wordt tijdens het behandelen en andersom. Tegelijkertijd: niets hoeft. Laat je oefenroutine ontstaan vanuit nieuwsgierigheid, plezier en verlangen. Stem af op wat jou voedt, wat je ruimte geeft. Vermijd ‘valse wil’, maar wees trouw aan je innerlijke motivatie om te groeien. Laat je beoefening gedragen worden door wat jou van binnen drijft.

Er is nog een bijkomend voordeel van een oefenroutine: hoe meer je zelf oefent, hoe meer ervaring en inspiratie je opdoet om oefeningen door te geven aan je cliënten, want sommige cliënten willen dat graag. Dan is het essentieel dat je die oefeningen zelf van binnenuit kent.

Shiatsu beoefenen vraagt meer dan alleen technische kennis. Het vraagt dat je leert werken met je lichaam op een natuurlijke, ontspannen manier en dat je je eigen emoties, reacties en projecties leert dragen. Die combinatie van lichaamsbewustzijn en innerlijk werk is essentieel voor iedereen die zich wil ontwikkelen als behandelaar.

LICHAAMSOEFENINGEN; WERKEN MET QI EN AANDACHT

Je kunt het oefenen als ondersteuning van je werk als behandelaar in drie categorieën verdelen: lichaamsoefeningen, meditatie en zelfonderzoek.

De eerste soort oefeningen voor jezelf zijn lichaamsoefeningen: oefeningen die je lichaamsbewustzijn vergroten en je lichaam en geest laten samenwerken. Oefeningen die je leren om je aandacht in je lichaam te laten zakken, leren om werkelijk aanwezig te zijn in het lijf. Leren om de ‘geest in de fles’ te brengen. Het gaat om oefenen met Qi, de levensenergie, het veld waar lichaam en geest samenkomen. Shiatsu leren heeft van zichzelf al dit effect. Shiatsulesen gaan bijna uitsluitend hierover: aanwezig zijn in je lichaam en werken met Qi (later meer over Qi).

Qi Gong, Tai Chi en Aikido zijn bekende taoïstische disciplines waarin je met Qi (Chi/Ki) leert werken. Maar ook yoga, Do-In en andere vormen van beoefening waarin je met bewuste aandacht en ademhaling werkt, zijn waardevol als ondersteuning van je shiatsuleerproces. Door dit soort oefeningen leer je werken met aandacht en omdat aandacht

Waar de aandacht
gaat, daar gaat Qi.

energie is, leer je werken met Qi. Want waar de aandacht gaat, daar gaat Qi.

1

MEDITATIE; VERSTILLING EN VERBINDING MET HET GROTERE VELD

De tweede vorm van beoefening is meditatie. Ik heb zelf vele vormen van meditatie beoefend, maar het is me nooit gelukt om dagelijks thuis stil te zitten mediteren. En ik denk ook niet dat dat nodig is, er zijn zoveel manieren om de verstillings in jezelf op te zoeken.

Binnen shiatsu spreken we over Hara-meditatie. Je kunt deze op tal van manieren beoefenen: zittend, staand, lopend, bewegend, zingend, schilderdend, dansend, afwassend, liggend, rollend of bij wijze van spreken op je hoofd staand. Laat je aandacht rusten in de Hara (je onderbuik), laat haar afdwalen en breng haar weer terug, wat je ook aan het doen bent.

Maar er zijn zoveel manieren om contact te maken met diepere lagen in jezelf en met het grote mysterie van het leven, je hebt de keuze.

Grofweg kun je meditatieve beoefening verdelen in twee vormen:

- **Contemplatief:** Je keert met je aandacht naar binnen en zoekt daar verbinding met de leegte, het grote mysterie, de eeuwige wijsheid.

Contemplatie is een staat van stille, open aandacht. Niet alleen gericht op het denken, maar ook op het voelen, het zijn. In taoïstische of Zentradities lijkt het op 'kijken zonder te grijpen', een manier van aanwezig zijn waarbij je je verbindt met iets groters dan jezelf, zonder het te benoemen of vast te leggen.

- **Devotioneel:** Je richt je juist naar buiten: de natuurkrachten of het universum. Denk aan bidden, offeren, *remembrance* (een Soefi-oefening), of het eren van goden, geesten of engelen.

Devotie is de innerlijke houding van oprechte overgave aan iets wat je als wezenlijk of heilig ervaart. Het is geen onderdanigheid, maar eerder een warme, open toewijding. Binnen het taoïsme zou je kunnen zeggen dat devotie niet gaat over aanbidding, maar over meebewegen met de stroom van het leven, in diep respect en diepe verbondenheid.

Zoek je eigen weg tot verstillings. Het hoeft niets ingewikkelds te zijn. Het kan ook iets heel praktisch zijn, een wandeling, een moment van bewust luisteren, bewust kijken, bewust voelen.

ZELFONDERZOEK; INNERLIJKE GROEI EN THERAPEUTISCHE VORMING

Het derde element in je ontwikkeling als behandelaar is actief zelfonderzoek en zelfreflectie. Dit gebeurt niet vanzelf. Zelfonderzoek hoort bij de ontwikkelingsfase van oud en wijs worden en niet iedereen heeft daar evenveel zin in. Maar als je anderen wilt ondersteunen in hun processen, is het belangrijk dat je je eigen processen kent en hebt doorleefd. Je moet zelf een stap verder zijn gegaan dan waar je anderen in begeleidt, zodat er ruimte blijft om samen te verdiepen.

Dat proces vraagt bewuste inspanning. Het vraagt *commitment* om te willen leren van je ervaringen, om aan jezelf te willen werken, om je fouten te herkennen en te erkennen en te accepteren dat je ze hebt. Het vraagt je om de mens te worden die je al bent, in contact met de wereld om je heen.

In deze beoefening is het leven zelf je belangrijkste leermeester. De problemen en uitdagingen die het je aanreikt, kun je gebruiken om te groeien en jezelf beter te leren kennen. Het leven kun je zien als een leerschool op zich. Maar ook andere mensen zijn nodig om jezelf echt te leren kennen. Zij spiegelen je, laten je zien wie je bent. Zelfonderzoek in contact met anderen heeft vaak extra veel impact. Ook goede therapie ondergaan kan van grote betekenis zijn voor je ontwikkeling als behandelaar en als mens.

1.5 PERSOONLIJKE REFLECTIE

Je hebt nu het eerste – en misschien wel belangrijkste – shiatsugeheim ontrafeld: de 20/80-regel. Herken je dit principe in jezelf? Zorg jij goed voor jezelf tijdens het behandelen? Of zie je het bij anderen, bij je collega's of je bij je eigen behandelaar? Wat valt je op als je hierop terugkijkt?

1. TER OBSERVATIE

Bekijk eens een paar video's van stoelmassages op YouTube. Vaak zie je snel wie ervaring heeft met shiatsu. Een goede shiatsubehandelaar straalt rust en gemak uit. Alsof de bewegingen vanzelf ontstaan, zonder moeite, zonder haast. Let op hoe dat eruitziet en voel wat het bij je oproept.

2. IN DE PRAKTIJK

Als je de komende tijd een behandeling geeft, van welke soort dan ook, spreek dan met jezelf af dat je tijdens de hele sessie aandacht geeft aan de 20/80-regel:

- Zoek voortdurend naar gemak in je houding.
- Laat je bewegingen ontstaan vanuit ontspanning.
- Doe alleen wat moeiteloos gaat en prettig voelt voor jou.

SAMENVATTING VAN VOOR JEZELF ZORGEN IN DE PRAKTIJK

1. OMGAAN MET GRENZEN

Zelfzorg is een voorwaarde om shiatsu goed te kunnen geven.

Houd je aandacht bij jezelf (minstens 80%) en voorkom zo overbelasting.

Belangrijk:

- Shiatsu vraagt geen kracht maar aanwezigheid
- Stop op tijd – een behandeling hoeft niet af te zijn
- Een stoel, mat of tafel zijn allemaal bruikbaar, kies wat bij jouw lichaam past
- Je hoeft niet perfect te zijn, werk vanuit hoe je je voelt
- De innerlijke criticus mag er zijn, maar hoeft niet de leiding te hebben

2. LUISTEREN NAAR JEZELF

Goede afstemming op de ander begint bij het kennen van je eigen behoefte.

- Leer luisteren naar impulsen van je lichaam
- Adem, neem pauzes, voel je houding
- Zelfzorg tijdens behandelen: ontspannen adem, zachte ogen, rechte houding, werken met gewicht i.p.v. kracht

3. OEFENEN VOOR JEZELF

Regelmatige beoefening ondersteunt je ontwikkeling en aanwezigheid.

1. Lichaamsoefeningen: Qi Gong, Do-In, yoga, Tai Chi
2. Meditatie: verstilling en verbinding, op jouw manier
3. Zelfonderzoek: groei door reflectie, therapie en levenservaring

4. ESSENTIE

Wie goed voor zichzelf zorgt, kan pas echt iets betekenen voor een ander.

Eigen toevoeging:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....