

Shiatsu

Op een zonnige zondagmiddag loop ik de binnentuin van De Compagnie binnen waar ik Joost tref voor een interview over zijn shiatsu praktijk. Al zittend in de tuin geeft hij me meer achtergrond over shiatsu en zijn motivatie om hiermee aan de slag te gaan. Ook laat hij me de praktijkruimte zien, die passend bij zijn achtergrond als beeldend kunstenaar, met gevoel en zorg is ingericht.

Eerst een korte uitleg over wat shiatsu is. Shiatsu is een therapie gebaseerd op de eeuwenoude Chinese en Japanse filosofie. Met de duimen, handpalmen en vingers wordt druk uitgeoefend op zogenaamde acupressuurpunten. Het woord komt uit het Japans: "shi" (vinger) en "atsu" (druk). De behandeling, die plaatsvindt op een zachte Japanse futon, ontspant, versoepelt de spieren en bevordert de beweging van gewrichten. De therapie wordt ingezet om het zelfgenezend vermogen te bevorderen en ter ondersteuning van (pijn) klachten. Het is een holistische behandel-methode, waarbij het lichaam samen met de geest wordt benaderd als één geheel. Dit kan betekenen dat de klachten op een bepaalde plek eigenlijk zijn gerelateerd aan een disbalans of storing op een hele andere locatie. Of zoals één van Joost's cliënten uit Leeuwendaal zegt: "Joost voelt feilloos aan waar mijn lichaam aandacht nodig heeft,



vaak nog voordat ik het zelf doorheb. Na elke behandeling sta ik weer versteld van het effect."

Missende schakel

Joost vertelt hoe hij zelf voor het eerst in aanraking kwam met shiatsu. Zo'n zeven jaar geleden stuitte hij online op een bericht over shiatsu, dat hem gelijk aansprak. Het paste bij zijn fascinatie voor zaken "die dieper raken dan de ratio", en in zijn zoektocht om meer uit zijn hoofd te komen. Voor hem bleek shiatsu de missende schakel en perfecte aanvulling op yoga, meditatie en eerdere therapieën gericht op het meer uit het hoofd komen en de verslavingsgevoeligheden gelinkt aan zijn ADHD. Hij was er snel van overtuigd om hier meer mee te willen doen en besloot tot het volgen van een opleiding tot shiatsu therapeut. Dit werd de vierjarige beroepsopleiding Iokai Shiatsu, waarin veel aandacht is voor het ontwik-

kelen van sensitiviteit, praktijk, theorie en Oosterse diagnose. Sinds 2023 is Joost gecertificeerd als Iokai Shiatsu therapeut. Aanvullend heeft hij een opleiding Medische Basis Kennis op HBO-niveau gedaan en is hij sinds 2024 aangesloten bij de Shiatsu Vereniging Nederland.

Cliënten

Gevraagd naar wie zich aangesproken zou kunnen voelen voor zijn shiatsu behandelingen, geeft Joost aan dat dit voor hem tweeledig is. Ten eerste cliënten die komen

voor een preventieve 'onderhoudsbeurt' gericht op het voorkomen van klachten en een versterking van het zelfgenezend vermogen van het lichaam en een algehele balans. Daarnaast cliënten met reeds aanwezige klachten. Denk bijvoorbeeld aan lichte fysieke klachten of lichte stress- of angstsymptomen. De behandelingen hebben als doel om de spanning los te laten, het opheffen van energetische en fysieke blokkades en uit het hoofd te komen. Je gaat je weer veilig voelen in deze onrustige tijd met het eigen lichaam als je anker, aldus Joost. Hij geeft aan bij blessures of specifieke (pijn) klachten altijd wel eerst een huisarts te bezoeken.

Firestarter

Een eerste sessie begint met een gesprek met onder meer aandacht voor de levensactiviteiten waar we invloed op kunnen uitoefenen: ademhaling, voeding, beweging, denken en slapen. Zo'n eerste behandeling duurt 90 minuten inclusief intake en anamnese. Vervolgbehandelingen duren 60 minuten. Joost benadrukt dat het bij hem doorgaans niet gaat om eindeloze behandelingen. Shiatsu is erg gericht op het zelfvoorzienend vermogen. Bij meer directe klachten kan de persoon doorgaans met 3 à 4 behandelingen zelf weer verder op autonome basis. Joost beschouwt zichzelf dan ook als 'firestarter'. Voor het overige kan shiatsu dus het beste preventief worden ingezet voordat de klachten er zijn in het kader van "goed voor jezelf zorgen". Zo zorgt Joost, naast de nascholingen die hij volgt, ook zelf nog steeds dat hij maandelijks van andere therapeuten shiatsu ontvangt.

Voor meer informatie kun je terecht op de website van Joost:
www.shiatsu-joost.nl.

Christianne Bleijenbergh

