

susan smit

medisch shiatsu

Vanavond mag ik me lekker overgeven aan een massage, en ik verlekker me al de hele dag aan de gedachte. Ik heb nogal overmoedig aan apparaten in de sportschool gehangen. Nu voelt het alsof er beton op mijn schouders rust. Meneer Vogt, de shiatsutherapeut, kan dat zaakje vast wel los krijgen, dacht ik zo. Dat het nogal oneerbiedig is om een shiatsu-therapeut als een soort sportmasseur te beschouwen, realiseer ik me op het moment dat Clemens Vogt mij op een verhandeling over de eeuwenoude oosterse geneeswijze trakteert; hij doet dit weliswaar met zoetgevooisde stem en een charmant Duits accent, maar het is duidelijk dat medisch shiatsu wel wat verder voert dan spieren losschudden: het is een drukpuntenmassage die inwerkt op de 'cyclische energie die via bepaalde routes - meridianen - door het lichaam stroomt'. Tot dusver wist ik niet dat ik zoiets exotisch als een meridianenstelsel bezat, maar ik laat me in het leven graag verrassen.

De kleine-zelfstandigenspier

In de behandelkamer, die met Japanse kamerschermen is gedecoreerd, moet ik alles uittrekken behalve mijn slip - die voor de gelegenheid niet te frivol en niet te degelijk gekozen is. Leve mijn oma, die me leerde dat je 's ochtends altijd mooi ondergoed moet aantrekken; je weet immers nooit waar je terecht komt: in bed bij een leuke man, in het ziekenhuis of, erger nog, in het ziekenhuis met leuke dokters. Clemens, met zijn korte kimono en katoenen broek de vleesgeworden versmelting van oost en west, laat me plaatsnemen op een kruk. Het principe van shiatsu (*shi* betekent 'vinger', *atsu* betekent 'druk') wordt onmiddellijk duidelijk als hij met zijn duimen, vingers en handpalmen langdurig op bepaalde punten in mijn schouderbladen drukt. "Energie kun je je voorstellen als water," zegt hij, "en meridianen zijn de riviertjes die door je lichaam stromen. De plekken waarop ik druk uitoefen, de *tsubo* punten, zijn als sluisdeuren die dicht kunnen zitten, waardoor energie niet vrijuit kan stromen." Hij heeft het nog niet gezegd of ik voel een stoot elektrische energie van mijn schouder via mijn arm naar mijn hand schieten, zoals je dat ook kunt voelen als je je elleboog gemeen stoot. Daar zat kennelijk een sluisdeurtje klem. De handen van Clemens verplaatsen zich naar mijn nek en ik slaak een kreet. Clemens grinnikt. "Ah, daar zullen we de kleine-zelfstandigenspier hebben." De wat? "De spier aan de zijkant van de hals die bij veel freelancers opspeelt," legt hij uit. Aha. Wij freelancers schijnen de neiging te hebben ons hoofd krampachtig boven water te houden en ons waar te

willen maken. Aan de voor- en achterkant van de hals ('de plek van de ja/neeknikkers') is gelukkig niets aan de hand.

Buik en borsten

Als ik op mijn buik op de behandelafel mag gaan liggen en er warme handdoeken over me heen worden gelegd, verstomt het gesprek. Ik sluit mijn ogen en onderga gelaten de rest van het avontuur. Sommige punten behandelt Clemens slechts met lichte druk, maar bij andere plekken gooit hij zijn hele gewicht in de strijd. Als ik me op verzoek omdraai, worden tot mijn verrassing ook mijn buik en borsten onder handen genomen. Dat voelt niet ongemakkelijk of intiem, want de aanraking is vakkundig, gelijkmatig en respectvol. Ruim een uur later is elke centimeter van mijn lijf, van mijn kruin tot aan mijn tenen, bewerkt en is het tijd om weer bij zinnen te komen. Bij het napraatje serveert Clemens een kop Japanse groene thee. Er volgt een heuse diagnose waarin hij prettig concreet is over spierknopen, lichaamshouding en geprikkelde organen. Hij rept dan wel over mijn yin en yang (vrouwelijke en mannelijke energie) die hier en daar uit balans schijnt te zijn, maar uit zijn mond hoor ik geen vage frasen als 'je hout is verstoord' waar je als westerling helemaal niets mee kunt. Na het advies om veel te drinken om de losgekomen toxines weg te spoelen, zoals gebruikelijk na een massage, sta ik weer buiten.

De volgende dag voel ik me sterk, optimistisch en zo licht als een veertje. Het is alsof ik ruimer in mijn vel zit en alsof mijn ruggengraat langer en flexibeler is dan ooit. Ik heb het gevoel de wereld aan te kunnen en weersta slechts met moeite de verleiding om vol overgave de sportschool in te duiken. Want stel je voor dat al mijn innerlijke sluisdeuren zich van schrik weer sluiten.

Clemens Vogt: 020 6625807, 06 15477088 of www.touchandmotion.nl

Medisch shiatsu

Shiatsu is een eeuwenoude oosterse volksgeneeswijze, gebaseerd op het principe dat storingen in spieren, zenuwen en organen zich openbaren in een netwerk van meridianen waar de levensenergie doorheen stroomt. Medisch shiatsu is zowel op de oude oosterse geneeskunde als op de moderne westerse visie op anatomie en fysiologie gestoeld. Het werd in 1976 ontwikkeld door Denis J.Binks, die opgeleid werd door de Japanse leermeester Tokujiro Namikoshi. Zijn methode wordt als enige shiatsu-systeem erkend door het Ministerie van Volksgezondheid in Japan.



In ieder nummer schrijft Susan Smit over een ervaring of behandeling die ze in het alternatieve circuit heeft ondergaan. Susan is journaliste en schrijfster van onder andere *Wijze Vrouwen* (2003), *De stad en de sterren* (2004) en *Elena's vlucht* (2005).