

Levensenergie moet stromen

vond
ijmet-
iden-
aan."

geen
elarij.
stand-
r zijn
waar
uden.
shou-
nkers
n een
netse-
pper-
- is
. Lee-
nvult,
veten.
gangs-
ht dat
wijze
an de
maat-

n vol-
n een
geacht
chter-
e sta-
maat-
bena-
rs tij-
zelfde
derlo-
ook
loge
nmis-
willen
zel bij
in een
mans:
:t ver-
ijmet-
atho-
an. In
vrij-
won-
staten
iet op
Ook
soms
en dat
weet
gaww
t."

gd dat
goede
:ht in
ard is
: band
epaal-
vikke-

Van shiatsu, de Japanse drukpuntmassage, heb ik wel eens gehoord. Maar ohashiatsu, wat is dat nu weer?

„Ohashiatsu, ontwikkeld door Waturu Ohashi, is eigenlijk een verfijning van de traditionele shiatsu. In de traditionele shiatsu wordt druk uitgeoefend op een beperkt aantal punten op meridianen in het lichaam, waardoor een zeker lichamelijke welbevinden ontstaat. Mensen zijn minder moe, hebben minder last van stress, noem maar op. Ohashiatsu gaat veel verder. Ohashi ontdekte samen met de oude zenmeester Shizuto Masunaga dat er veel meer meridianen zijn die corresponderen met de psyche van een mens. Door niet alleen druk op bepaalde punten uit te oefenen, maar de Ki, de levensenergie, in de hele baan te stimuleren voelen mensen zich niet alleen lichamelijk, maar ook geestelijk sterker. Ohashiatsu brengt de energie van lichaam en geest in evenwicht. Dat werkt helend. Van groot belang bij de therapie is trouwens ook het samenspel tussen, therapeut en cliënt.

Hoe gaat dat dan in de praktijk?

„Bij een individuele sessie draagt de cliënt altijd gemakkelijk zittende kleding en ligt hij op de grond. Ik oefen druk uit op de verschillende meridianen om zo de blokkades op te heffen en de Ki-energie van mijn cliënt in beweging te zetten en in balans te brengen. Energie moet altijd stromen. Dat is heel natuurlijk, net zoals er steeds weer verschillende jaargetijden zijn. Overigens maakt ohashiatsu gebruik van zachtere en diepere massage-technieken dan in de traditionele shiatsu gebruikelijk is.”

Als ik het nou kort samenvat, kun je dan stellen dat ohashiatsu gewoon een vorm van aanraking is?

„Nee, veel meer dan dat. Aanraking, ja natuurlijk. Maar ik maak tijdens de sessie niet alleen gebruik van mijn handen, maar ook van mijn knieën en ellebogen om de hele meridiaan te bestrijken. Want dat is het meest effectief. Verder werk ik met rek- en strektechnieken. En vergeet niet dat er in het samenspel van therapeut en cliënt ook ruimte moet zijn voor meditatie.”

Jouw praktijk, Ohashiatsu Holland, trekt mensen uit heel Europa. Waarom werk je eigenlijk vanuit Leeuwarden?

„Heel simpel, omdat ik met een Nederlander getrouwd ben, een echte Fries nog wel. Ik kom

inkeer



Een serie over meditatie- en ontspanningstechnieken, therapieën die mensen toepassen om dichter bij 'hun eigen kern' te komen en (zelf)bewuster in het leven te staan. Contact met een hogere macht – met God of het spirituele – kan daarbij een belangrijke rol spelen. Vandaag het woord aan Miriam van der Zee-Santos uit Leeuwarden, gediplomeerd ohashiatsu docente. In haar praktijk aan het Sudermuda 10 geeft zij workshops voor groepen. Tevens geeft zij individuele behandelingen.

zelf uit Brazilië. Daar heb ik ook farmacie gestudeerd en mij verder bekwaamd in de homeopathie. In New York, waar ik na mijn opleiding verder ging studeren, kwam ik via vrienden in aanraking met het Ohashi Instituut. Daar ontdekte ik dat ohashiatsu bij mensen hetzelfde effect bereikt als homeopathische middelen. Kijk, door het gebruik van homeopathische geneesmiddelen wordt je eigen helende systeem geactiveerd. Ohashiatsu doet hetzelfde, maar dan zonder die medicijnen. Dat was voor mij een fantastische ontdekking. Ik heb toen in New York alle mogelijke cursussen en opleidingen aan het Ohashi Instituut doorlopen.”

Jc geeft individuele therapie, maar ook workshops voor groepen. Wat heb jij voor je cursisten precies in de aanbieding?

„Twee beginnerscursussen, waarin de cursisten onder meer de basistechnieken van aanraking leren, kennis maken met de energiestroom Ki en de twaalf voornaamste meridianen. Verder geef ik twee workshops voor gevorderden. Daarin gaan we veel verder. Maar als je meester wilt worden, dan moet je de laatste cursus bij Ohashi zelf in New York doen.”

Die Ohashi, wat is dat eigenlijk voor een man?

„Een man met visie en toewijding. Hij heeft zijn methode ontwikkeld opdat mensen gezonder zouden leven. Als mensen meer bewust zijn van hun eigen gezondheid, zullen ze ook meer rekening houden met de gezondheid van de aarde. Want het menselijk lichaam is een spiegel van de planeet waarop wij leven.”

RvdW



nshou-
enkers
in een
metse-
Opper-
s' – is
e. Lee-
invult,
weten.
gangs-
cht dat
wijze
aan de
maat-

en vol-
an een
geacht
achter-
ke sta-
maat-
e bena-
ers tij-
lezelfde
vederlo-
is ook
re loge
ommis-
willen
wel bij
van een
eemans:
het ver-
vrijmet-
;-Katho-
daan. In
en vrij-
en won-
e staten
; niet op
n." Ook
er soms
ellen dat
ge, weet
ch gauw
ikt."

uidg dat
el goede
acht in
raad is
re band
bepaal-
twikke-
ker dat
ok een
ing uit-
e werk.
el goede
ien."

hij een
een vrij-
nd. Veel
e winkel
amheid',
d' of een
Maar de
ten alle-
nt in de
en maar

1 oktober
ges voor-
n. Exacte
orden op
loor mid-
e bekend-

„Ohashiatsu, ontwikkeld door Waturu Ohashi, is eigenlijk een verfijning van de traditionele shiatsu. In de traditionele shiatsu wordt druk uitgeoefend op een beperkt aantal punten op meridianen in het lichaam, waardoor een zeker lichamelijk welbevinden ontstaat. Mensen zijn minder moe, hebben minder last van stress, noem maar op. Ohashiatsu gaat veel verder. Ohashi ontdekte samen met de oude zenmeester Shizuto Masunaga dat er veel meer meridianen zijn die corresponderen met de psyche van een mens. Door niet alleen druk op bepaalde punten uit te oefenen, maar de Ki, de levensenergie, in de hele baan te stimuleren voelen mensen zich niet alleen lichamelijk, maar ook geestelijk sterker. Ohashiatsu brengt de energie van lichaam en geest in evenwicht. Dat werkt helend. Van groot belang bij de therapie is trouwens ook het samenspel tussen therapeut en cliënt.

Hoe gaat dat dan in de praktijk?

„Bij een individuele sessie draagt de cliënt altijd gemakkelijk zittende kleding en ligt hij op de grond. Ik oefen druk uit op de verschillende meridianen om zo de blokkades op te heffen en de Ki-energie van mijn cliënt in beweging te zetten en in balans te brengen. Energie moet altijd stromen. Dat is heel natuurlijk, net zoals er steeds weer verschillende jaargetijden zijn. Overigens maakt ohashiatsu gebruik van zachtere en diepere massage-technieken dan in de traditionele shiatsu gebruikelijk is.”

Als ik het nou kort samenvat, kun je dan stellen dat ohashiatsu gewoon een vorm van aanraking is?

„Nee, veel meer dan dat. Aanraking, ja natuurlijk. Maar ik maak tijdens de sessie niet alleen gebruik van mijn handen, maar ook van mijn knieën en ellebogen om de hele meridiaan te bestrijken. Want dat is het meest effectief. Verder werk ik met rek- en strektechnieken. En vergeet niet dat er in het samenspel van therapeut en cliënt ook ruimte moet zijn voor meditatie.”

Jouw praktijk, Ohashiatsu Holland, trekt mensen uit heel Europa. Waarom werk je eigenlijk vanuit Leeuwarden?

„Heel simpel, omdat ik met een Nederlander getrouwd ben, een echte Fries nog wel. Ik kom

die mensen toepassen om dichterbij 'hun eigen kern' te komen en (zelf)bewuster in het leven te staan. Contact met een hogere macht – met God of het spirituele – kan daarbij een belangrijke rol spelen. Vandaag het woord aan Miriam van der Zee-Santos uit Leeuwarden, gediplomeerd ohashiatsu docente. In haar praktijk aan het Sudermuda 10 geeft zij workshops voor groepen. Tevens geeft zij individuele behandelingen.

zelf uit Brazilië. Daar heb ik ook farmacie gestudeerd en mij verder bekwamd in de homeopathie. In New York, waar ik na mijn opleiding verder ging studeren, kwam ik via vrienden in aanraking met het Ohashi Instituut. Daar ontdekte ik dat ohashiatsu bij mensen hetzelfde effect bereikt als homeopathische middelen. Kijk, door het gebruik van homeopathische geneesmiddelen wordt je eigen helende systeem geactiveerd. Ohashiatsu doet hetzelfde, maar dan zonder die medicijnen. Dat was voor mij een fantastische ontdekking. Ik heb toen in New York alle mogelijke cursussen en opleidingen aan het Ohashi Instituut doorlopen.”

Je geeft individuele therapie, maar ook workshops voor groepen. Wat heb jij voor je cursisten precies in de aanbieding?

„Twee beginnerscursussen, waarin de cursisten onder meer de basistechnieken van aanraking leren, kennis maken met de energiestroom Ki en de twaalf voornaamste meridianen. Verder geef ik twee workshops voor gevorderden. Daarin gaan we veel verder. Maar als je meester wilt worden, dan moet je de laatste cursus bij Ohashi zelf in New York doen.”

Die Ohashi, wat is dat eigenlijk voor een man?

„Een man met visie en toewijding. Hij heeft zijn methode ontwikkeld opdat mensen gezonder zouden leven. Als mensen meer bewust zijn van hun eigen gezondheid, zullen ze ook meer rekening houden met de gezondheid van de aarde. Want het menselijk lichaam is een spiegel van de planeet waarop wij leven.”

RvdW



Miriam van der Zee-Santos aan het werk met leerlinge Antsje Hazenberg.

Foto LC/Niels Westra