

shiatsu.be

nieuwsbrief van de Belgische Shiatsu Federatie
bulletin d'information de la Fédération Belge de Shiatsu
Van Schoonbekestraat 148 - 2018 Antwerpen
V.U. Luc De Cuyper

Een inspirerend, extatisch, dynamisch, rustgevend, borrelend 2015
gewenst van het ganse bestuur BSF-FSB
en van de redactie van deze nieuwsbrief

La direction de la FBS - BSF et l'équipe rédactionnelle de la
newsletter vous souhaitent une année 2015 inspirante, exaltante,
dynamique, relaxante, bouillonnante



We wensen iedereen een goede gezondheid en veel geluk voor 2015!

Nous vous souhaitons à tous une très bonne santé, une bonne année
et du bonheur pour cette année 2015

Inhoud

° Gelukkig Nieuwjaar!	1
° Leuke wedstrijd - Jeu amusant	3
° Vergeven: hoe, wat en waarom...	4
° Melk: goed voor elk?	5
° advertentie	6
° "dodelijke" mochi	7
° Water-element	8
° ingezonden artikel Depressie NL-ENG-FR	10
° ingezonden artikel Bombs in Naza ENG-NL-FR	14
° ingezonden artikel Ziekte van Parkinson	18
° ingezonden artikel Le shiatsu est un art	20
° advertentie	21
° Notre ventre, une intelligence supérieure...	23
° ingezonden artikel The Work	25
° bedankt ! + meldingen	26
° In Memoriam Michio Kushi	27
° programma Scholen BSF voorjaar 2015	
programme Ecoles FSB printemps 2015	29
° ingezonden publiciteit	35

Belangrijk: de redactie verwijst alle verantwoordelijkheid voor de ingezonden artikels en publiciteit naar de respectievelijke auteurs. Het opnemen van een artikel houdt niet automatisch in dat de redactie akkoord is met de stelling of dezelfde mening deelt.

Aan alle leden en aangesloten scholen:
Niet vergeten tijdig (dus NU) jullie BSF-
bijdragen te storten aub

À tous les membres et écoles affiliées :
N'oubliez pas de payer votre cotisation FBS à
temps (maintenant donc) s.v.p.

BE12 5230 4544 6292

TRIO BEBB

Lid/membre: € 120

School/école: € 250

Leuke wedstrijd voor aandachtige lezers.

Los onderstaande simpele vraagjes op en stuur uw antwoord naar

editorial-staff@shiatsu.be

Uit alle juiste inzendingen wordt 1 winnaar getrokken. Hij/zij ontvangt een pakket met 10 zakjes van de échte bio Matcha (groene thee van de zuiverste soort met een waarde van meer dan €150)

1. Wat is het geboortjaar van Michio Kushi?
2. Door welke Japanse familie wordt de biologische Matcha WHC geproduceerd?
3. Wat is het basisingrediënt van mochi?

Niet vergeten je naam en adres te vermelden.

Waar anders moeten we dan je gewonnen pakket versturen... ?

Uiterlijke inzenddatum... 20 maart 2015

Jeu amusant pour lecteurs attentifs.

Répondez aux 3 questions ci-dessous. Vous pouvez envoyer vos réponses à

editorial-staff@shiatsu.be

Le gagnant sera tiré au sort.

Il/elle recevra 10 paquets de Matcha (thé vert très pure valeur: plus de €150)

A VOS PLUMES!!!

1. Quel est l'année de naissance de Michio Kushi
2. Quelle est la famille Japonais qui produit le Matcha WHC
3. Quel est l'ingrédient de base du mochi

N'oubliez pas d'indiquer votre nom et adresse que nous puissions vous envoyer le paquet que vous avez gagné ... ?

Date limite le 20 mars 2015

Christof V. de Zeebrugge, est le gagnant du jeux d'hivers 2014 et remporte les paquets de serviettes Scrummi.

Nous lui souhaitons beaucoup de plaisir avec son prix intéressant.

Christof V. uit Zeebrugge was de winnaar winter 2014 van het pakket Scrummi-handdoeken. We wensen hem nog veel plezier met zijn mooie prijs.

VERGEVEN: HOE, WAT EN VOORAL WAAROM?

Therapeute **Laura Vergoot** geeft tekst en uitleg:

Vergeven klinkt voor de een zweverig, voor de ander irritant. En toch is het belangrijk. Door een ander te vergeven, vergeef je immers ook jezelf.

- **Vergeven is loslaten.** En pas als je dat kan, kan je verder met je leven. Boosheid blokkeert de boel, vergeving zet het opnieuw in beweging.

- **Vergeven wil niet zeggen dat je vergeet.** Het wil alleen zeggen dat jij er geen oordeel meer aan vasthangt. Je zegt: 'Je hebt dit gedaan en het is niet goed, maar ik laat het hier los.'

- **Is alles te vergeven?** We zijn de dalai lama niet, natuurlijk zijn er dingen die onvergefelijks lijken. Woede is soms ook goed om verder te kunnen na iets wat je werd aangedaan. Maar altijd moet er een moment komen waarop je vergeeft – voor jezelf. Want als je uitgaat van 'een ander vergeven is jezelf vergeven', is niets onvergefelijs...

- **Begrijpen = vergeven.** Pas als je de andere kant van het verhaal kent, kan je je inleven en komt er misschien het 'Hm, dat begrijp ik wel'-gevoel, waardoor er ook ruimte komt om te vergeven. Door erover te praten of – als dat niet kan – er zelf eerlijk over na te denken, kan je inzicht in en begrip voor het waarom van de ander krijgen.

- **Vergeven = kijken naar jezelf.** Als je vergeeft, geef je ook toe dat je niet helemaal gelijk had. Maar misschien helpt het om te bedenken dat het niet gaat om gelijk of ongelijk hebben. Vergeven gaat om stoppen met haten en boos zijn, een negatieve energie die je sloopt.

Melk , gezond voor elk? Vergeet het maar....

Melk verhoogt het risico op botbreuken en sterfte door hart- en vaatziekten. Dat heeft een grootschalige studie in Zweden aan het licht gebracht. Het onderzoek verschijnt vandaag in het medisch tijdschrift BMJ. Vooral bij vrouwen die iedere dag drie of meer glazen van het goede consumeren, ligt het sterftecijfer hoger en werden meer breuken genoteerd. Dat schrijft De Standaard.

Hoeveel glazen melk per dag drinkt u?

46% Minder dan drie (1685)

8% Drie per dag (312)

11% Meer dan drie (400)

35% Ik drink geen melk (1308)

Totaal: 3705

Uit onderzoek bij ruim 100.000 volwassenen, blijkt dat mensen die dagelijks 60 centiliter melk drinken, meer kans lopen op botbreuken. Het gaat dan vooral om heupbreuken. Ze hebben ook een verhoogd risico op sterfte door hart- en vaatziekten.

Vooral vrouwen vormen een risicogroep, waarschuwt de studie.

Het risico dat zij sterven aan een hart- of vaataandoening is bijna dubbel zo groot als bij mensen die minder glazen melk verzetten. Bovendien lopen ze 60 procent meer kans op breuken aan de heup.

Onze voedingsdriehoek schrijft dagelijks maximum 60 centiliter melk voor, oftewel drie glazen per dag. De nieuwe studie zet dat advies dus op de helling.

Experts in ons land reageren gemengd op het onderzoek. Het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie is voorlopig niet van plan om het bestaande voedingsadvies te corrigeren. VUB-voedingsdeskundige Patrick Mullie vindt dan weer dat de studie voldoende aantoonst dat de aanbeveling van 45 tot 60 centiliter moet herzien worden.

Voor het onderzoek werden tussen 1987 en 1997 meer dan 100.000 Zweden bevraagd over 96 voedingsmiddelen, waaronder ook melk en zuivelproducten. De respondenten werden na de bevraging verder in de gaten gehouden. Wetenschappers hielden tot 2010 de botbreuken en overlijdens van alle deelnemers bij en kwamen zo tot de resultaten.



ADVERTENTIE

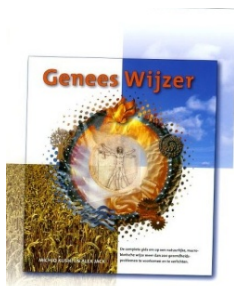
Body Cushion



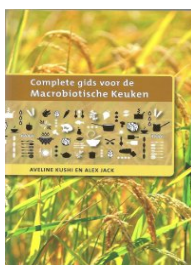
**Een comfortabele houding is het begin van een
Efficiënte behandeling**

Boeken

* * * * *



*

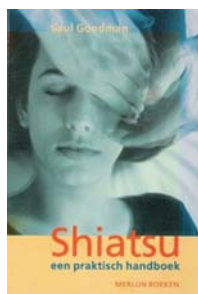


**



* 'Geneeswijzer'...gids over 200 gezondheidsproblemen... Michio Kushi

** 'Macrobiotische Keuken' A. Kushi Nieuwe herziene uitgave



Shiatsu Futons - 100% Biologische Katoen

Bezoek onze website www.iss-shiatsu.eu (zie shop)

Internationale Shiatsu School & De Natuurlijke Kookschool

Oude Baan 104 2390 Westmalle

Tel. 03 309 17 02 info@iss-shiatsu.eu

Gelukkig Nieuwjaar... Japan zet het (zoals ieder jaar) niet zo “gezond” in...



In Japan zijn negen mensen omgekomen nadat ze waren gestikt tijdens het eten van mochi, Japanse rijstcakes die traditioneel rond Nieuwjaar worden gegeten. Dat melden Japanse media zondag.

Alleen al in Tokio moesten 18 mensen naar het ziekenhuis na het eten van de lekkernij. Drie personen haalden het niet en overleden later, zo meldt een woordvoerder van de brandweer. Volgens de krant Yomiuri Shimbun zouden vrijdag verspreid over het hele land uiteindelijk negen mensen zijn gestikt in de kleverige brij. Dertien anderen verkeren nog in kritieke toestand.

De mochi staan bekend als 'stille doders' van het Japanse nieuwjaarsfeest en ieder jaar weer stikken er mensen tijdens het verorberen van de rijstcakes. De hulpdiensten geven de Japanners, in het bijzonder kinderen en ouderen, de raad om de rijstcakes in kleine stukken te snijden alvorens ze op te eten.

Noot van de redactie: In België champagne, in Nederland oliebollen, in Spanje druiven en in Japan mochi.

Wat zou nu het ongezondste zijn... als je al een borrel op hebt?

Na het Aarde-element in sept/okt, bespreken we nu de Winter met het Water-element. Volgende keer komt de Lente aan de beurt...

Water element

Shiatsu-tip Water

Krijg je in je praktijk veel mensen die klagen over overwerktheid, moe-zijn, deadlines en hoe er mee (kunnen) om te gaan, ... ?

Dat is dan eigenlijk perfect normaal: het Water-element laat zich van zijn "beste" kanten zien...

We zijn nog maar pas van het najaar naar de winter gegaan, van een periode van loslaten en van spijt-dat-de-hete-zomer-voorbij is (yang), naar een diepere koude en meer contemplatieve periode.

Een koudere periode waar het perfect normaal is dat de mensen zich terugtrekken, rustiger worden en eigenlijk een soort van winterslaap houden (yin)

We kunnen dus best onze gewoonten van tijdens de zomermaanden (BBQ, socializen, uitgaan met vrienden) wat temperen en wat rustiger gaan leven. Dé tijd van het jaar om het wat rustiger aan te doen en te leven zoals de natuur het ons voordoet..

Dat is dus op een natuurlijke manier evenwicht maken tussen het actieve yang van de zomer en het rustige yin van de winter.

Veel van jullie/onze cliënten kunnen dat echter niet. Ze blijven verder gaan in hun jachtige manier van werken en verbranden zo heel wat van hun reserves in plaats van ze op te bouwen. Tijd dus om hen wat shiatsu-ondersteuning mee te geven, hun voeding bij te sturen en hen wat extra fysieke oefeningen mee te geven.

En dan is het enkel nog wachten op het verschijnen van de eerste Lente-tekens zodat we weer als jong groen kunnen ontkiemen...

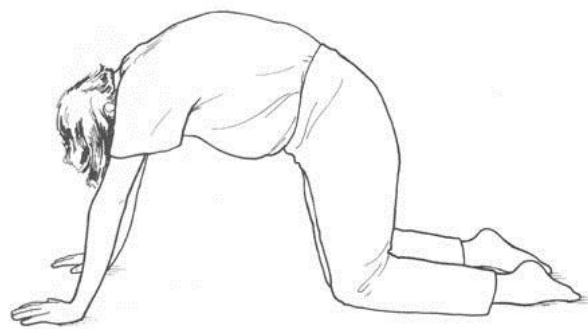
De uitdaging voor NU is het accepteren van de winter en ageren zoals de planten en de meeste dieren doen in de winter:

- * hou jezelf warm
- * ga voor korte maar intense wandelingen buiten en adem diep in
- * eet vooral verwarmende groenten en stoofpotjes (recept hieronder) en eventueel een kleine hoeveelheid vlees voor wie geen overtuigd veggie is.
- * slaap en rust wat meer dan de rest van het jaar
- * laat de nieuwe uitdagingen nog een paar maanden sudderen tot de tijd rijp is
- * hou contact met mensen die je energie kunnen voeden
- * en doe best niet té veel verre-afstandsreizen als je vermoeid bent (jetlag is moordend voor iemand die in Water-uitputting zit)

Yoga-tip Water

de Kat: is ideaal omdat het de Nieren masseert.

Zit op handen en knieën. Je rug is recht. Je hoofd is in het verlengde van je rug. Je knieën zijn licht gespreid. Je handen staan onder je schouders. Adem in naar je hara toe. Bij uitademing maak je je rug zo hol mogelijk. Je probeert naar het plafond te kijken. Bij inademing kom je weer naar de uitgangspositie. Bij de volgende uitademhaling maak je je rug zo bol mogelijk. Je kin gaat tot op je borstkas. Doe deze oefening traag. Adem steeds volledig uit en houd de strekking even aan voor je weer inademt.



Voedings-tip Water: winters stoofpotje

Nu de koude zich soms echt laat voelen smaakt niks heerlijker als pruttelende stoofpotjes. Wie graag plantaardig/vegan wil eten zal goed moeten koken om genoeg verwarmend en versterkend voedsel te bereiden dat ons helpt deze koude door te komen én er van te genieten! Het combineren van verschillende kooktechnieken (marineren, roken, aanstoven, bakken, inkoken of stomen) met gepaste kruiden zorgen voor een energiek gerecht met een uitzonderlijke smaak. Stoofpotjes kan je voor verschillende dagen maken en eventueel vacuum bewaren of in de diepvries (al zal deze laatste toch een smaakverandering met zich meebrengen).

Vlaams stoofpotje

Ingrediënten (voor 8 – 10 personen)

- 200 gr. groene erwten, of spliterwten, 1 nacht geweekt
- 10 cm kombu + 5 cm kombu
- 12 laurierblaadjes
- 6 teentjes knoflook
- wit zeezout/ witte miso/ mirin/ shoju of tamari/ garam masala/gember
- 4 wortels in rondjes van 2 cm gesneden
- 1 kop knolselder in blikjes van 1/2 cm gesneden
- 1 kop groen van prei
- 4 ajuin in blokjes van 1 cm gesneden
- 2 kliswortels in dunne lucifers gesneden en 1 nacht geweekt in mirin met een beetje shoju
- sesamolie en olijfolie
- 80 gr gerookte tofu, in blokjes gesneden
- 1 bosje bladpeterselie, de takjes heel fijn gesneden apart, de blaadjes fijn gehakt

Bereiding:

- * Kook de geweekte erwten helemaal zacht samen met de kombu (10 cm) en de laurier
- * in een zware (lieft gietijzeren pot) leg je onderaan weer een stukje kombu (5 cm) en 2,5 cm water
- * sauteer de ajuin, samen met de gemarineerde kliswortel enkele minuutjes en voeg toe aan de pot
- * hierboven de rondjes wortel+ de blokjes knolselder + fijngesneden takjes van peterselie
- * sauteer de knoflook in sesamolie met het groen van prei en leg hierbovenop
- * hierboven 1/2 kl. garam masala (of anders kurkuma met nootmuskaat en gemberpoeder)
- * leg dan de gekookte groene erwten erop met enkele toefjes witte miso en 3 eetl mirin
- * 40 min op zacht vuur laten pruttelen tot alles zacht is
- * voeg dan de blokjes gerookte tofu toe en nog 2 min koken
- * mengen, en eventueel nog op smaak brengen met shoju en een beetje olijfolie
- * garneren met fijngesneden peterselie



Dit WATER-ELEMENT is een samenwerking tussen 3 scholen

YU SEN (Alice)

LIFEFORCE (Nadia)

ISS (Mieke)

ingezonden artikel **DEPRESSIE** in NL-ENG-FR door Catharina B.

DEPRESSIE

Naar aanleiding van de zelfdoding van de beroemde acteur Robin Williams, wou ik als ervaringsdeskundige graag een woordje kwijt over depressie.

Het is mij al sinds lang opgevallen dat mensen die zelf geen depressie hebben meegemaakt of niemand hebben gekend die eraan leed, het moeilijk hebben om er begrip voor op te brengen. Mijn bedoeling met dit artikel is om een woordje uitleg te geven over 1/ hoe iemand die aan depressie lijdt zich vanbinnen voelt, en 2/ hoe je er als buitenstaander mee omgaat.

Depressie is een ziekte. Volgens de ene statistiek heeft 1 op 5 mensen ermee te maken (gehad), volgens andere 1 op 3, enzovoort. De mutualiteit beschouwt het wel degelijk als een ziekte. Dat is al dat. Tegelijk is het belangrijk onderscheid te maken. Er zijn niet alleen verschillende soorten depressie erkend door de psychiatrie, maar meer nog : **elke** depressie is **individueel**. Elke depressie heeft andere symptomen/kenmerken, andere oorzaken, andere gevolgen.

Het is belangrijk voor de behandelende arts/therapeut om de oorzaak te achterhalen, wil men komaf maken met de depressie. Als Shiatsu beoefenaars kunnen wij enkel ondersteunen, zowel psychologisch als fysiek, naar mijn mening.

Persoonlijk ben ik voorstander van een behandeling van depressie al dan niet met medicatie, maar zeker MET psychotherapie. Indien medicatie wordt voorgeschreven, zou dat in mijn ogen zeker onder toezicht moeten gebeuren, tenminste door de naaste familie, in het beste geval door een psycholo(o)g(e).

Hoe voelt een persoon zich die aan depressie lijdt ?

In 1 woord : levenloos. Bij een depressie hoort een negatief beeld van de buitenwereld, maar voornamelijk van zichzelf. Meer nog : bij een depressie verliest men zijn identiteit. Dat resulteert in een gebrek aan levenslust in allerlei vormen : geen eetlust meer, geen libido, geen zin meer om naar buiten te gaan, geen zin meer om de verhalen van een ander te horen, om boeken te lezen of televisie te kijken, ... Niets wekt nog hun interesse.

Alles wordt onoverkomelijk. Dingen waar een gezond mens al eens durft tegenop te kijken, worden voor iemand die depressief is een berg die ze **niet kunnen** beklimmen : boodschappen doen, eten klaarmaken, zich douchen, opruimen, de deur uitgaan ...

Droefheid, intense triestigheid, is natuurlijk niet weg te denken uit een depressie. Dan komt de angst. Vergis je niet : mensen die depressief zijn, hebben wel degelijk vechtlust : ze vechten tegen de donkere gedachten omwille van hun partner, kinderen, ... Elke strohalm die hun wordt aangeboden om uit de depressie te raken, nemen ze met beide handen aan. En indien de depressie overgaat en terugkomt, dan is dat enorm teleurstellend. En toch blijven ze vechten.

Hoe ga je, als buitenstaander, nabij of niet, met depressieve mensen om ?

Zeg alsjeblieft niet "Komaan, het leven gaat voort, kop op en hup ! Terug aan de slag !". Dat maakt het onbegrip voor hen nog groter, want moesten ze KUNNEN wat je van hen vraagt, dan zouden ze het DOEN. Zo'n uitspraken vergroten het gevoel niet begrepen te worden. Een depressie kan **iedereen** overkomen.

Luisteren is het sleutelwoord. Ook al vertellen ze voor de 100^{ste} keer hetzelfde verhaal, luister, en probeer mee te leven. Stel eventueel vragen, ga dieper in op wat ze zeggen. Geef geen ongevraagd advies, tenzij je voelt dat ze er nood aan hebben.

Zijn ze nog in de beginfase van de depressie en komen ze nog buiten, nodig hun dan uit voor een wandeling, een terrasje. Zijn ze al in de fase van "catatonie" : push ze niet. Stel voor; indien afgewezen, dan is dat zo.

Kom niet tussen in medicatie die door een arts of psychiater is voorgeschreven. Indien ze je daarover vragen stellen omdat ze bijvoorbeeld last hebben van neveneffecten, verwijst dan door naar de arts in kwestie.

Eventueel kan je als Shiatsu beoefenaar(ster) lectuur aanraden (zie onderaan artikel), afhankelijk van wat de kern van de oorzaak van hun depressie is : een laag zelfbeeld, rouw, stress, ... Indien de depressie van psychotische aard is, is dit natuurlijk niet van toepassing.

Tracht te begrijpen dat iemand die depressief is eigenlijk al van zichzelf niet kan verdragen dat hij/zij "zwak" is, dus ga niet mee in die manier van denken, maar feliciteer ze met het feit dat ze al tot jouw praktijk geraakt zijn, dat ze om hulp durven vragen, dat dat de eerste en belangrijkste stap is die getuigt van vechtlust. Straal vertrouwen uit (als jij je onzeker opstelt, gaan zij helemaal wankelen). De mensen die niet praten over hun depressie en die zich sterk houden voor de buitenwereld, zal je zelden in jouw praktijk tegenkomen, en als het toch zo is, leg dan de nadruk op het beroepsgeheim : dat geeft hun wat meer ruimte om te praten, zich open te stellen.

Doe je best om ze te helpen. Niemand kan meer van je vragen : zij niet, de buitenwereld niet, en voornamelijk : jij niet.

Is er ooit iemand in je naaste omgeving die het gevecht opgeeft : voel je niet schuldig ! **Depressie is en blijft een ziekte.** Jij hebt hun leven niet weggenomen, dat hebben zij zelf gedaan, in hun zieke manier van denken. Uiteraard vraagt iedereen zich af "wat had ik meer/anders kunnen doen ? etc.", maar het antwoord komt niet meer. Jij hebt je best gedaan.

Ik hoop dat dit een duidelijker beeld heeft gegeven over wat depressie is en hoe je ermee kan omgaan. Ik heb het bewust kort gehouden, omdat er teveel dingen zijn waarover ik me niet wil uitspreken. Er zijn nog de thema's van "depressief realisme", "eenzaamheid", de Westerse medische aanpak van depressie etc., maar ik voel me niet bevoegd om daarover te oordelen.

Literatuur :

- "The Noonday Demon" door Andrew Solomon (voordrachten van hem zijn ook te bekijken op www.ted.com) om inzicht te krijgen in de definitie van depressie
- "De Vier Inzichten" en "Het Vijfde Inzicht" door Don Miguel Ruiz
- "Vier Vragen die je Leven Veranderen" door Katie Byron
- "Homo Energeticus" door Dr. Peter Aelbrecht
- ...

Maar vooral : je eigen intuïtie.

DEPRESSION

Following the suicide of the well-known actor Robin Williams, I wish to express a few things about depression from my own experience.

I have since long noticed that people who have never suffered from depression or who have never met people who suffered from it, have some difficulty understanding what it involves. My intention with this article is to give some explanation on 1/ how someone depressive feels deep down inside, and 2/ how to deal with it as an outsider.

Depression is an illness. According to some statistics, 1 out of 5 persons has to deal with it, according to other statistics 1 out of 3, etc. Health care definitely considers depression to be an illness. That is already one important step in the right direction.

At the same time it is important to differentiate. There are not only different kinds of depression recognized by the psychiatry, but more so: **every** depression is **individual**. Every depression has different symptoms/ characteristics, different causes, different consequences.

It is important for the treating doctor/therapist to find the cause if you wish the depression to go away. As Shiatsu practitioners, in my humble opinion, we can only support the patients, psychologically as well as physically.

Personally I am supporter of treatment of depression, whether or not with medication, but certainly WITH psychotherapy. If medication is prescribed, in my eyes it would definitely need to be under supervision, at the very least by close family, in the best case by a psychologist.

How does a person who suffers from depression feel ?

In one word: lifeless. Along with depression comes a negative image of the outside world, but most importantly of him-/herself. More so: when being depressed, one loses his/her identity. It results in a lack of will to live in all kinds of shapes: no more appetite, no libido, no longer wanting to go outside, no longer interested in hearing the stories of someone else, reading books or watching television, ... Nothing can catch their interest anymore.

Everything becomes insurmountable. The things that a normal person sometimes doesn't feel like doing, are to a depressed person a mountain they **cannot** climb: grocery shopping, preparing a meal, taking a shower, cleaning, walking out the door, ...

Sadness, intense sorrow, of course, is inherent to depression. Next comes the anxiety.

Please make no mistake: people who are depressed do have pugnacity: they fight the dark thoughts because of their partner, children, ... Every bit of an offer to get out of the depression is taken with both hands. And in case the depression goes away and comes back, the disappointment is enormous. And yet they keep fighting it.

How, as an outsider, close by or not, do you deal with depressed people ?

Please don't say things such as "Cheer up ! Life goes on, lighten up, get back to work !". That only magnifies the incomprehension to them, because if they COULD do what you're asking of them, they WOULD. Such pronouncements enhance their feeling of not being understood. A depression can happen to **anyone**.

Listening is the key word. Even if they tell you the same story for the umpteenth time: listen, and try to empathize. Ask questions if you can, and try to imagine what they are going through. Do not give unsolicited advice, unless you feel they need it.

If they are still in the beginning phase of depression and they are able to go outside: invite them for a walk, a drink on a terrace, ... If they have reached the phase of "lethargy": do not push them. Propose things, if rejected: so be it.

Never ever intervene in the medication prescribed by a doctor or psychiatrist. If they ask you questions about it e.g. because they are having problems with the side effects, refer them to the doctor concerned. As a Shiatsu practitioner you could possibly suggest some literature (see below), depending on what is at the core of the depression: low self-esteem, grief, stress, ... Needless to say: if the nature of the depression is psychotic, this is not applicable.

Try to understand that someone who is suffering from depression already cannot stand the idea of being "weak", so don't go along in that way of thinking, but congratulate them with the fact that they have made it to your practice, that they have the courage to ask for help, that it is the First and most important step that shows the will to fight. Radiate confidence (if you show yourself to be insecure, they will stagger even more). People who do not talk about their depression and who keep themselves strong towards the outside world, will rarely come to your practice, and if they do, emphasize professional confidentiality: that will give them more room to talk, open up.

Simply do your best to help them. No one can ask more of you: not them, not the outside world, and most importantly : not you.

If ever someone in your close environment decides to commit suicide: do not feel guilty. **Depression is and will always be a disease.** You did not take away their life: they did that them self in their sick way of thinking. Of course everyone wonders "what could I have done more/differently ? etc.", but there is only one answer to that: you have done the best you could.

I hope this gives a better idea of what depression is and how you can deal with it. I have deliberately kept it short, because there are too many things that I will not pronounce myself about. There are the themes of "depressive realism", "loneliness", the Western medical approach of depression and so on, but I feel it is not my place to judge all that.

Literature:

- "The Noonday Demon" by Andrew Solomon (lectures of him are to be seen on www.ted.com) to get a better idea of the definition of depression
- "The Four Agreements" and "The Fifth Agreement" by Don Miguel Ruiz

- "Question Your Thinking, Change the World" by Katie Byron
- "Homo Energeticus" by Dr. Peter Aelbrecht
- ...

But most of all: your own intuition..

DEPRESSION

Suite au suicide de l'acteur bien connu Robin Williams, je voudrais vous faire part de mon expérience concernant la dépression.

Depuis bien longtemps j'ai remarqué que les gens qui n'ont pas été victime d'une dépression ou qui ne connaissent personne qui en a souffert ou en souffre à présent, ont du mal à comprendre ce qu'est une dépression. A travers cet article, mon intention est de donner un peu d'explications au sujet de :

- 1/ comment une personne souffrant d'une dépression se sent ;
- 2/ comment se comporter vis-à-vis d'une personne dépressive en tant que profane.

La dépression est une maladie. Une statistique dit qu'1 personne sur 5 en a souffert ou en souffre actuellement. Une autre dit 1 personne sur 3, etc. La mutualité en tout cas reconnaît la dépression en tant que maladie. C'est déjà ça.

Cependant il est important de faire la différence. Non seulement y a-t-il différentes sortes de dépressions reconnues par la psychiatrie, mais en plus : **chaque** dépression est **individuelle**. Chaque dépression a d'autres symptômes/caractéristiques, d'autres causes, d'autres conséquences.

Il est important pour le médecin/thérapeute traitant de trouver la cause si on veut guérir la dépression. En tant que praticiens de Shiatsu nous ne pouvons que soutenir la personne dépressive dans son combat, aussi bien psychologiquement que physiquement, selon mon opinion.

Personnellement je suis pour un traitement d'une dépression avec ou sans médicament, mais certainement AVEC psychothérapie. Dans le cas d'une prescription médicamenteuse, je trouve que ce devrait être sous supervision, au moins par la famille proche, dans le meilleur des cas par un(e) psychologue.

Comment se sent une personne souffrant d'une dépression ?

En 1 mot : inerte. Intrinsèque à une dépression est une image négative du monde extérieur, mais surtout de soi-même. Lors d'une dépression, on perd son identité. Cela résulte dans un manque de toute sorte : plus de volonté de vivre, plus de libido, plus envie de sortir, plus envie d'écouter les histoires des autres, de lire des livres ou de regarder la télévision, Plus rien ne les intéresse.

Tout devient insurmontable. Une personne "saine" peut ne pas avoir envie de faire telle ou telle chose, mais ces choses-là justement deviennent impossibles pour quelqu'un qui souffre d'une dépression : faire ses courses, faire à manger, prendre une douche, nettoyer, sortir, ...

Bien sûr, la tristesse immense et intense est le fil rouge dans la dépression. Suivie par la peur, les angoisses. Ne vous trompez pas : les personnes dépressives sont bien combatives : ils se battent contre les pensées négatives en raison de leur partenaire, leurs enfants, ... Ils s'accrochent à chaque fétu pour sortir de la dépression. Et quand la dépression part et malheureusement revient, c'est fort décevant. Mais ils continuent à se battre.

Comment, en tant que profane, proche ou pas, se comporter vis-à-vis des personnes dépressives ?

Ne dites surtout pas des choses comme « Allez, lève la tête, la vie continue ! Au boulot ! ». Cela ne fait qu'augmenter l'incompréhension pour eux, car s'ils POUVAIENT faire ce que vous leur demandez, ils le FERAIENT. Telles prononciations agrandissent leur sentiment de ne pas être compris. Une dépression peut arriver à **tout le monde**.

« Écouter » est le mot-clé. Même s'ils vous racontent la même histoire pour la x^{ème} fois, écoutez et essayez de compatir. Éventuellement vous pouvez poser des questions, rentrez dans ce qu'ils disent. Ne donnez pas des conseils non-demandés, à moins que vous sentiez qu'ils en ont besoin.

S'ils sont encore dans la phase du début de la dépression, invitez-les à faire une promenade, une terrasse. S'ils sont déjà dans la phase de la « catatonie » : ne les poussez pas. Proposez ; si rejeté, ainsi soit-il.

N'intervenez jamais dans la médication prescrite par un médecin ou psychiatre. S'ils vous posent des questions à ce sujet parce que, par exemple, ils ont des problèmes avec les effets secondaires, référez-les au médecin en question.

Partant du Shiatsu vous pouvez éventuellement conseiller des livres (vois en bas de cet article), selon la cause de leur dépression : manque de confiance-en-soi, le deuil, stress, Si la dépression est de nature psychotique, ce n'est bien sûr pas d'application.

Essayez de comprendre qu'une personne dépressive ne supporte pas qu'il/elle est "faible", ne rentrez donc pas dans cette piste de pensées, mais félicitez-les avec le fait qu'ils sont déjà arrivés chez vous, qu'ils osent demander de l'aide, que cela est le premier et plus important pas qui témoigne d'un esprit combatif.

Montrez-vous fiable et fort (si vous êtes incertain et ils le voient, ils vont vaciller). Les personnes qui ne parlent pas de leur dépression et qui se montrent fort envers le monde extérieur, ne vont que rarement entrer chez vous, mais si oui : accentuez votre secret professionnel, car cela leur donnera plus d'espace pour parler, pour s'ouvrir.

Faites de votre mieux pour les aider. Personne ne peut demander plus que cela de vous : ni eux, ni le monde, et surtout : ni vous-même.

Si jamais il y a quelqu'un dans votre entourage qui décide de se suicider : ne culpabilisez pas. **La dépression est et sera toujours une maladie.** Vous n'avez pas pris leur vie, ils ont fait cela eux-mêmes, dans leur façon malade, de penser. Bien sûr tout le monde se demande "qu'est-ce que j'aurais pu faire de plus/différemment ? etc. », mais la réponse n'existe pas. Vous avez fait de votre mieux.

J'espère que ceci donne une image plus claire de ce qu'une dépression est et comment traiter. J'ai expressément été brève, parce qu'il y a beaucoup de choses sur lesquelles je ne souhaite pas me prononcer. Il y a encore les thèmes de « réalisme dépressif », « solitude », l'approche de la dépression par la médecine de l'Ouest etc., mais je ne me sens pas la personne qualifiée pour en juger.

Littérature :

- "The Noonday Demon" par Andrew Solomon (des lectures par lui sont à voir sur www.ted.com) pour obtenir une vue sur la définition de la dépression
- "Les Quatre Accords" et "Le Cinquième Accord" par Don Miguel Ruiz
- "Aimer ce qui est – Vers la fin de la souffrance" par Katie Byron
- "Homo Energeticus" par le Dr. Peter Aelbrecht
- ...

Mais surtout : votre propre intuition.

All the best, all the time.

Catharina

Ingezonden artikel door

Irene Nolte

Integrative health counselor

Deep ecology facilitator

Tel: 0474 61 29 57

Coaching- TCM- Shiatsu

www.irenenolte.com

Bombs in Gaza- finding peace in the Five Elements ENG

The Five Elements form the theoretical basis for the work of shiatsu practitioners and Traditional Chinese Medicine (TCM) practitioners in general. The exact origins of the corresponding meridian system are unknown, but it is estimated that diagnosis through the meridians dates back as far as 3500 years. (In contrast,

western allopathic medicine is only about 500 years old...so arguably alternative and experimental in comparison).

To this day the Five Element theory forms the cornerstone of the work of shiatsu practitioners, giving us an almost magical key to understanding seemingly disparate symptoms and ailments. Not only that, next to providing distinct guidance to understanding disease, it gives us an accurate map of the corresponding approach to healing. As a tool for healing it is therefore one of the most complete and unified systems of health and illness ever created.

I remember when I first started to learn about the Five Elements in my first shiatsu year. What I learnt consisted in the single biggest paradigm shift I have ever been confronted with. Reality, until then seemingly disparate or even fragmented- in which all that exists is either visible or measurable (yet how do we measure love for instance?), was suddenly taught to be much larger, kinder, inherently connected and substantially linked.

I feel deeply honoured to have been endowed with this knowledge. I think that life (or the source) mysteriously leads us onto this path, as often it is not intentionally chosen. It certainly wasn't in my case, making it even more sacred.

I think to honour this tremendous gift the invitation is to listen. Never cease to listen and then to act from a place of quiet integrity. To me this is the only way I can truly honour this work.

But I sometimes worry where we are going as a society.

Including as a shiatsu society.

Just as a neglected liver ends up harming the heart, I wonder if we are doing everything we can to keep our shiatsu livers in good shape. And our hearts open. Shiatsu can hold such a special place in society. We can be the silent glue that discretely helps holding this system together, as it is quietly falling apart. Lets not be fooled, we are facing fragmented times. And I therefore wonder if we are doing all we can to act from a quiet centered place that informs us. That keeps our hearts open, in order to make peace wherever we can.

As bombs fall on Gaza and Israel, as Syria is being shredded to pieces, I feel that as European shiatsu practitioners we need to commit to a deeper sense of peace and act together wherever we can.

It means to recognise the radical interconnectedness of all life, based on the knowing that every action has a repercussion throughout the web of life. Just as the Five Elements have shown us.

Bommen in Gaza – Vrede vinden doorheen de Vijf Elementen NL

De Vijf Elementen vormen de theoretische basis voor het werk van Shiatsu beoefenaars en beoefenaars van TCG (Traditionele Chinese Geneeskunde) in het algemeen. De exacte origines van het overeenstemmende meridianensysteem zijn onbekend, maar er wordt geschat dat diagnose via de meridianen terug dateert tot 3500 jaren geleden. (Daar tegenover is de Westerse allopathische geneeskunde slechts 500 jaar oud ... dus verdedigbaar alternatief en experimenteel in vergelijking met mekaar).

Tot op vandaag vormt de theorie van de Vijf Elementen de hoeksteen van het werk van Shiatsu beoefenaars, het geeft ons een bijna magische sleutel om schijnbaar tegenstrijdige symptomen en ziektes te begrijpen. Meer nog : naast het geven van een duidelijke gids naar het begrijpen van ziektes, geeft het ons een accurate kaart voor de passende benadering van heling. Als een werktuig voor heling is het daarom een van de meest complete en eendrachtige systemen van gezondheid en ziekte ooit gecreëerd.

Ik weet nog wanneer ik voor het eerst over de Vijf Elementen leerde in mijn eerste jaar Shiatsu. Wat ik leerde, bestond uit de grootste verschuiving van zienswijze waar ik ooit mee geconfronteerd was. De realiteit, die tot dan toe schijnbaar tegenstrijdig of zelfs gefragmenteerd was, waarin al wat bestaat zichtbaar of meetbaar is (alhoewel, hoe meten we liefde bijvoorbeeld ?), werd plotseling getoond als veel breder, zachter, onlosmaken verbonden en aanzienlijk gelinkt. Ik voel me diep vereerd dat ik met deze kennis gezegend ben. Ik denk dat het leven (of de bron ervan) ons op mysterieuze wijze op dit pad brengt, mits het vaak niet met opzet gekozen is. Dat was zeker bij mij niet het geval, wat het nog heiliger maakt.

Ik denk dat de manier om dit geschenk eer aan te doen de uitnodiging is om te luisteren. Stop nooit met luisteren en handel dan vanuit een plaats van rustige integriteit. Voor mij is dit de enige manier dat ik echt eer kan brengen aan dit werk. Maar soms maak ik me zorgen over waar we als maatschappij naartoe gaan. Inclusief als Shiatsu vereniging.

Net zoals een verwaarloosde lever eindigt in het beschadigen van het hart, vraag ik me af of we al doen wat we kunnen om onze Shiatsu levers in goede conditie te houden. En onze harten open te houden.

Shiatsu kan zo'n speciale plaats in onze maatschappij hebben. We kunnen de stille lijm zijn die discreet dit systeem bijeen helpt te houden, mits het stilletjes uiteen aan het vallen is. Laten we onszelf niks wijsmaken : we hebben te maken met tijden die gefragmenteerd zijn. En daarom vraag ik me af of we wel alles doen wat we kunnen om te handelen vanuit een stille, gecentreerde plaats in ons dat ons informeert. Dat onze harten open houdt, om vrede te brengen waar we ook kunnen.

Terwijl bommen vallen op Gaza en Israël, terwijl Syrië in stukken gescheurd wordt, heb ik het gevoel dat wij als Europese Shiatsu beoefenaars een diepere zin van vrede moeten aangaan en samen moeten handelen wanneer en waar we kunnen. Dat betekent dat we de onderliggende radicale verbintenis met alle vormen van leven moeten erkennen, gebaseerd op het weten dat elke actie gevolgen heeft doorheen het web van het leven. Net zoals de Vijf Elementen ons geleerd hebben.

Bombes à Gaza - Trouver la paix dans les Cinq Éléments FR

Les Cinq Éléments constituent la base théorique du travail des praticiens de shiatsu ainsi qu'en Médecine Traditionnelle Chinoise. Les origines exactes des correspondances du Système de Méridiens sont inconnues mais on estime que le diagnostic par les Méridiens remonte à 3500 ans, alors que la médecine

allopathique occidentale n'a pas plus de 500 ans. (On pourrait donc argumenter que, comparativement, cette jeune médecine est alternative et expérimentale).

A ce jour la théorie des Cinq Éléments forme la pierre angulaire du travail des praticiens de shiatsu, nous offrant une clé presque magique pour comprendre des symptômes et malaises qui paraissent disparates. De plus, elle nous offre une claire orientation pour comprendre la maladie et nous donne une compréhension juste de l'approche de la guérison. Comme une carte géographique de la guérison, c'est donc un des systèmes les plus unifiés et les plus complets jamais créé sur la santé et la maladie.

Je me souviens quand je commençais mes études de shiatsu et que pour la première fois j'étudiais les Cinq Éléments, j'ai été confrontée avec mon plus grand changement paradigmatique. La réalité, jusqu'à ce moment apparemment disparate ou même fragmentée, dans laquelle tout ce qui existe est soit visible soit mesurable (mais comment, par exemple mesurer l'amour?), était soudainement expliquée comme étant beaucoup plus large, bienveillante, intrinsèquement connectée et substantiellement liée.

Je suis profondément honorée d'avoir été dotée de ces connaissances. Je pense que la vie (ou source) nous apporte cette vocation, au hasard de circonstances souvent mystérieuses. Souvent ce chemin n'était pas prévu par nous et certainement pas dans mon cas. Ce qui le rend encore plus sacré.

Je sens que pour honorer ce cadeau immense, l'invitation est d'être à l'écoute. Ne jamais arrêter d'écouter et ensuite agir avec une intégrité silencieuse. Pour moi c'est la seule façon de respecter ce travail.

Mais je m'inquiète parfois de la direction dans laquelle nous allons en tant que société.

Y inclus comme société de shiatsu.

Tout comme un foie négligé finit par endommager le cœur, je me demande si nous faisons tout notre possible pour maintenir nos foies de shiatsu en bonne santé. Et nos cœurs ouverts.

Le shiatsu peut prendre une place très spéciale dans la société. Nous pouvons être une colle silencieuse qui aide discrètement à maintenir ce système en vie, alors qu'il est en train de se désagréger lui aussi silencieusement. Ne soyons pas dupes, nous faisons face à des temps fragmentés. Et c'est pourquoi je me demande si nous ne devrions pas être plus sages? Ou au moins essayer de l'être. Faire la paix là où nous le pouvons.

Alors que les bombes tombent sur Gaza et Israël, alors que la Syrie est déchiquetée, je pense qu'en tant que praticiens européens de shiatsu, nous devons nous engager d'avantage dans un sens plus profond de la paix et collaborer où nous pouvons.

Cela veut dire reconnaître l'inter -connectivité radicale de la vie, sachant que chaque action a des répercussions à travers la toile de la vie. Tout comme les Cinq Éléments nous l'enseignent, nous le montrent.

— ingezonden artikel — Case Story: **De Ziekte van Parkinson**, door Karlosvsk

Deze morgen kreeg ik een telefoon van de vrouw van Jan D.F. Zij vertelde mij dat hij niet meer in staat was om bij mij te komen voor een behandeling. Nu, op zijn tachtigste jaar was hij volledig dement geworden en bovendien incontinent. Tot eind vorig jaar kon hij nog op eigen kracht zich verplaatsen met de wagen. Toen is hij zwaar gevallen. Het duurde twee maand vooraleer hij een nieuwe afspraak kon maken voor een volgende behandeling. Van dan af bracht zijn vrouw hem.

Jan kwam voor het eerst op bezoek voor een behandeling op 8 maart 2010 met reden dat hij lage rugpijnen had. Zoals jullie weten, beste collega's, was dit slechts het topje van de ijsberg. Pas na enkele behandelingen kwam ik erachter dat de dokters reeds een drietal jaren geleden de "ziekte van parkinson" bij hem hadden vastgesteld.

Jan weigerde absoluut medicijnen in te nemen. Hij was altijd voorstander geweest van natuurlijke voeding. Zelf runde hij verschillende jaren een natuurvoedingswinkel.

Na enkele behandelingen had Jan geen pijn meer in de rug. Zoals we in onze opleiding geleerd hebben liet ik mij niet beïnvloeden door de(westerse) diagnose en wilde ik voor mezelf vaststellen wat bij Jan aan de hand was. Eigenlijk verwonderde het mij, in de beginfase, dat Jan het 'ziektelabel ' Parkinson' werd opgeplakt.

★ *De symptomen volgens officiële versie (wikipedia) :*

De ziekte begint meestal aan één zijde en blijft aan die zijde het ernstigst. De eerste verschijnselen zijn vaak subtiel: een van de armen zwaait niet mee bij het lopen, men gaat klein en kriebelig schrijven. De **temor**, het beven, kan geheel afwezig zijn, wat de diagnose kan vertragen. Kenmerkend voor de parkingstemor: hij is vrij grof ("geld tellen"), en treed ook op in rust. Geleidelijk aan worden bewegen en alledaagse bezigheden steeds moeilijker. De snelheid waarmee de ziekte voortschrijdt verschilt van patiënt tot patiënt.

De ziekte is in te delen in stadia(indeling volgens Hoehnen Yahr):

1. Verschijnselen aan één zijde van het lichaam.
2. Verschijnselen aan beide zijden van het lichaam, er zijn geen evenwichtsstoornissen;
3. Verschijnselen aan beide zijden van het lichaam, met evenwichtsstoornissen; de patiënt kan nog zelfstandig functioneren;
4. Verschijnselen aan beide zijden van het lichaam, met evenwichtsstoornissen; de patiënt heeft dagelijks hulp nodig;
5. Ernstig geïnvaleerde toestand; patiënt is aan de stoel of bed gebonden en behoeft verpleegkundige zorg.

De kernsymptomen van de motorische verschijnselen zijn:

- Rigiditeit of stijfheid van de ledematen.
- Akinesie, hypokinesie of beweginsarmoede.
- Rusttremor of het trillen bij rust, eerst met één hand, arm of been en later aan beide.
- Verstoorde voorovergebogen houding en verstoorde houdingsreflexen

Paus Johannes Paulus II in 2004.



Andere symptomen zijn:

-Klein en kriebelig schrijven- uitdrukkingsloos gezicht- moeilijk slikken en spreken- speekselvloed

-verminderde opvangreflexen en balans- moeite om te starten of veranderen van beweging- afwijkend looppatroon met neiging om steeds harder te gaan lopen met steeds kleinere passen, omdat normaal looppatroon niet goed lukt, laten patiënten zich voorovervallen en "lopen" ze op hun *opvangreactie*.

De symptomen van het zenuwstelsel zou ons te ver weg brengen van de kern van deze beschouwing. Alleen kan er aan toegevoegd worden dat de basis van de fysieke oorzaak het afsterven is van hersencellen: ik citeer: *"De ziekte van Parkinson,^[4] vernoemd naar de Engelse arts James Parkinson (1755-1824), is een hersenziekte waarbij zenuwcellen, vooral, maar niet uitsluitend de zenuwcellen van de substantia nigra ("zwarte stof"), langzaam afsterven (degenereren). Wanneer de verschijnselen van deze ziekte wel aanwezig zijn maar door een andere oorzaak ontstaan, spreekt men van parkinsonisme."*

Gezien al deze symptomen krijgen we met een veelzijdige ziekte te maken.

In de eerste twee jaar verbeterde de toestand van Jan maar dan begon het geleidelijk aan bergaf te gaan. Vooral zijn evenwicht werd slechter zodat hij af en toe kneuzingen opliep door het vallen. Hij weigerde halsstarrig om een wandelstok of looprekje te gebruiken. Bij de behandeling stelde ik vast dat zijn spijsvertering en de werking van de meeste organen op een zeer laag pitje werkten. Na de behandeling was er een opmerkelijk verschil. Met sotai technieken kon de spierkracht voldoende op peil worden gehouden. Dit merkte ik duidelijk, in mijn praktijk namelijk moet de patiënt een trap op, dat hij zonder hulp de trap op kon die naar mijn werkkamer leidt.

Mijn besluit: zoals jullie vermoeden en naar mijn bescheiden mening kan shiatsu geen ziekte van *parkinson* genezen. Het kan de ziekte wel vertragen omdat, mijns inzien, de nevennadelen of nevenwerking zoals verzwakking van het spierweefsel, zwakke spijsvertering en het te kort aan 'KI' veel verbeteren en enigszins op peil houden.

Voornamelijk vond ik voldoening in het feit dat ik hem kon helpen met pijnloos door deze ziekte te gaan. Voor deze laatste fase van Jan zijn leven, naar ik hoop en omdat hij voor het grootste gedeelte bedlegerig zal zijn, niet al te zwaar uitvallen. jammer genoeg zijn wij ook beperkt en blijven we met de voeten op de grond.

karlosvsk

— ingezonden artikel — Stéphanie Lemoine, le vendredi, 13 juin 2014

« Si le Shiatsu est un art, Jean-Marc Weill est un virtuose! »

Pendant 3 jours, les 5, 6 et 7 juin derniers, le docteur Karine Favresse a ouvert les portes de son école de shiatsu à Louvranges pour accueillir (25?) passionnés, aussi bien élèves que thérapeutes, avides de découvrir les 8 merveilleux vaisseaux et les intégrer dans leur pratique.

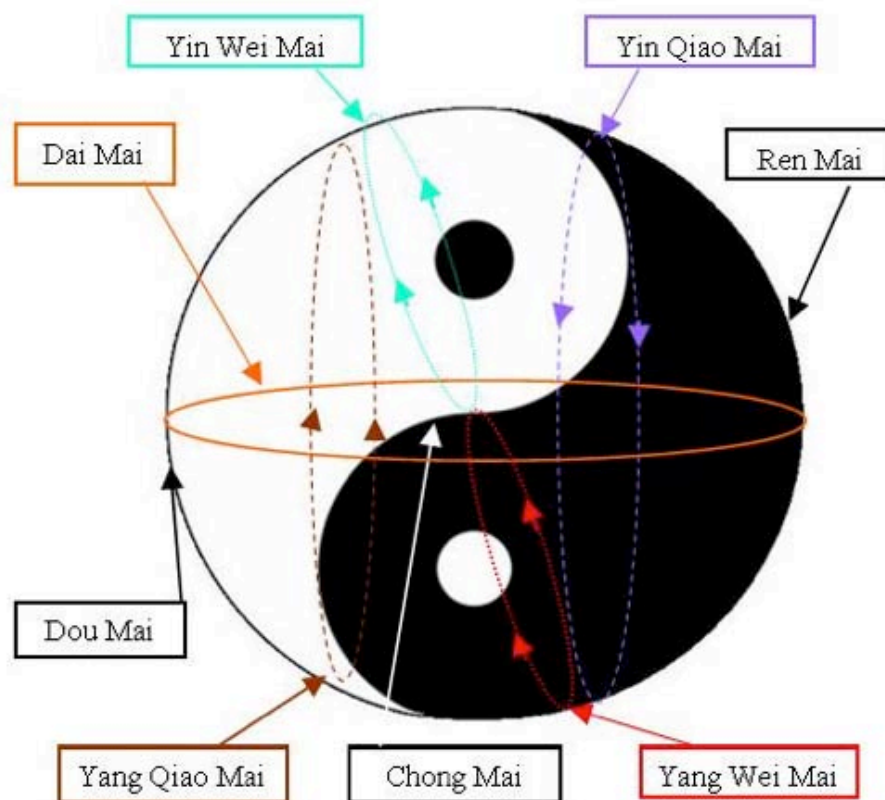
Jean-Marc Weill, instructeur certifié de l'Ohashiatsu Institut, professeur de MTC à Paris et thérapeute a réussi sa mission : présenter de manière pédagogique ces huit merveilleux vaisseaux dans le pur respect de la médecine traditionnelle chinoise tout en réalisant démonstration, mise en pratique et correctifs individuels.

Nous le savons, intégrer la MTC dans la pratique du shiatsu est un exercice difficile de par les différences d'approche et de philosophie. Néanmoins, Jean-Marc l'a réalisé avec brio, enseignant de manière concrète, imagée, précise et donc efficace.

A nous maintenant de travailler, comprendre et faire les liens, intégrer les points d'ouverture et de fermeture de ces méridiens si particuliers, mais fondateurs de notre schéma énergétique.

« Le Tao engendre le Un, le Un engendre le Deux, le deux engendre le Trois, et le Trois engendre les Dix mille êtres » *Première phrase du Dao De Jing,*

*Du Chong Mai, Mer de tous les méridiens,
Naissent lors de l'embryogenèse, Ren Mai et Dou Mai,
Puis tous les autres méridiens, Dai Mai, les Yin et Yang Qiao Mai, les Ying et Yang Wei Mai,
puis les 12 méridiens classiques*

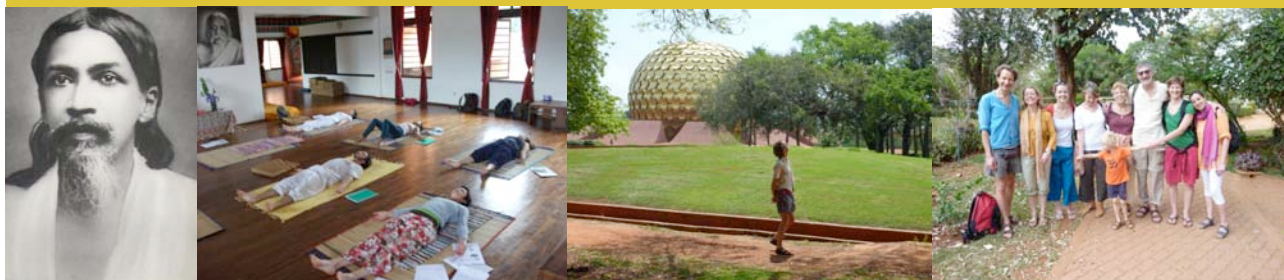




SRI AUROBINDO & The Mother

Yoga Reis naar Zuid India

met Bart & Martine van 7 tot 19 februari



Cursus in Yoga & Pranayama ademhaling en de integrale yoga en meditatie.
In een subtropisch park.

Training in Pranayama en Yoga: de Complete Ademhaling, Ujjayi Pranayama, Bastrika, Bramhari, Bastrika Sanmukhi Mudra, Visualisatiepranayama, Ujjayi Pranayama, Anuloma Viloma, Kapalabhati, Ohmkara pranayama. Deze specifieke ademhalingstechnieken zijn jouw methode om een rechtstreekse ongelimiteerde toegang tot Prana op te bouwen.

In de cursus werken we ook aan de juiste lichaamshoudingen, asana's, en je ontplooit letterlijk de ware kracht van een open middenrif.
Energetische activatie van de amandelen en de keel.

Je leert om bewust de techniek van de Chi-belt en de gecontroleerde hara-kracht te gebruiken in je leven.

De Bandha's (sloten) met het bewust openen en sluiten van de drie sloten in de wervelkolom schept doorstroming en steun. Mula Bandha, Uddiyana Bandha, Jalandhara Bandha, Bandha Treya, Bandha Treya Mahamudra. Yoga voor de ogen. Yoga voor de rug.
Meditatie (Dhyana Yoga).

Door deze oefeningen krijgen we een spontane doorstroming van energie doorheen de meridianen en heel het energetische lichaam.

We ervaren tijdens de Sarvasana-fazen diepe verbinding, centrum en contact met de fysieke cellen.

Eender welk terrein je in je leven wenst te ontwikkelen, bewuste ademhaling zal steeds je mogelijkheden vergroten omdat je dieper verbonden bent in je eigen centrum en je mogelijkheden.

meer info: www.o-ki.be

o-ki.be 0476-999.421



SRI AUROBINDO & LA MERE

VOYAGE YOGIQUE en INDE du SUD

avec Bart & Martine du 7 au 19 février



Durant ce voyage, nous pratiquons le yoga, la respiration,
le yoga intégral et la méditation.
Dans un parc subtropical.

Au programme : le séminaire yoga, ayurveda et pranayama de six jours, donné par une yogini ayant 35 ans d'expérience. Une aide précieuse à chaque participant dans son évolution personnelle.

L'étude du Yoga Intégral de Sri Aurobindo, l'évolution de l'Etre et la transformation des cellules.

Des méditations guidées et concentration dans le MatriMandir.

Possibilité de suivre des cours de méditation, de yoga, de mantra sanskrit, de raga, d'asanas.

Chaque personne reçoit un massage ayurvédique

Accès à la grande piscine ouverte, la forêt subtropicale, les jardins fleuris, la plage.

Visite guidée à l'ashram de Sri Aurobindo. Visite au marché local.

Toutes les nuits dans notre hôtel confortable dans un grand jardin subtropical.

Cuissine raffinée. Un temps chaud et ensoleillé.

Le Ujjayi Pranayama s'agit d'une technique respiratoire spécifique, appelée aussi 'le souffle de la victoire'. Elle contribue à ouvrir l'accès illimité au Chi

Cette technique favorise une posture corporelle correcte et une bonne ouverture du diaphragme. Vous apprendrez à utiliser consciemment la sangle abdominale "le siège du Chi", ainsi qu'à ouvrir les trois verrouillages de la colonne vertébrale.

Vous parvenez ainsi à être parfaitement centré dans le relâchement.

Il en résulte manifestement une joie très profonde.

Votre santé mentale, émotionnelle et physique s'améliore.

plus d'infos: www.o-ki.be

o-ki.be 0476-999.421

Notre ventre, une intelligence supérieure...

Le cortex cérébral n'a pas l'exclusivité des commandes sur notre organisme. Les chercheurs découvrent l'indépendance d'action de l'appareil digestif et sa capacité à régir nos émotions.

En transférant la flore intestinale d'une souris obèse à une autre qui ne l'était pas, des chercheurs de l'Institut national de la recherche agronomique (Inra) ont fait une découverte surprenante : non seulement l'animal s'est mis à grossir lui aussi, mais son comportement vis-à-vis de la nourriture a radicalement changé, tant au niveau des préférences gustatives que de la façon, plus compulsive, d'avaler ses rations. « Cela signifie que le contenu de notre ventre a indéniablement la capacité d'influencer le fonctionnement normal du cerveau », s'enthousiasme Karine Clément, directrice de l'Institut du métabolisme cardiovasculaire et de la nutrition (Ican) à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière.

Ces travaux pourraient se révéler d'une extrême importance dans la compréhension de nombreux dérèglements organiques. « Sans flore, pas de vie », souligne la nutritionniste. Sans doute 100.000 milliards de bactéries peuplent nos parois intestinales, dix fois plus que le nombre total de cellules du corps humain ! Cette constellation microbienne agit en symbiose avec son milieu « comme un organe en prise directe avec notre environnement », pressentent de plus en plus de gastroentérologues. Les travaux encore récents sur cette organisation bactérienne montrent que leur fonction dépasse de loin la simple usine à fermentation. « Nos microbes entériques protègent des mauvaises bactéries, produisent de la vitamine B et participent à la maturation du système immunitaire », détaille Dusko Ehrlich, professeur de microbiologie à l'Inra et coordinateur de deux projets d'étude du microbiote intestinal, Meta HIT et MetaGenoPolis.

Des neurones dans l'intestin

Mais il y a mieux : comme notre cerveau, notre ventre produit également de la sérotonine, un des neurotransmetteurs qui participent à la gestion de nos émotions ! Et pas qu'un peu : 95 % de la sérotonine totale de notre corps, selon les dernières découvertes. Pour les gastroentérologues, l'accumulation de ces indices confirme une intuition raillée des neurologues : notre « tripaille » est douée d'une certaine intelligence. Dans un livre choc, « The Second Brain », paru en 1999, Michael Gershon, professeur au département d'anatomie et de biologie cellulaire de l'université de Colombie à New York, émettait déjà cette hypothèse. « 200 millions de neurones, autant que dans le cerveau d'un chien, tapissent la paroi intestinale, écrit-il. Ces cellules proviennent du même feuillet embryonnaire que celles du cerveau, qu'elles quittent à un stade précoce du développement pour migrer dans le ventre, où elles forment un système nerveux entérique. »

Les travaux des neuro-gastroentérologues, une discipline née de ces premières recherches, ont mis en évidence quelques fonctions inattendues de ce système nerveux décentralisé, telles que la modification du taux de prolifération des cellules des muqueuses intestinales ou l'innervation des organes voisins. Il sait également réagir en cas de danger sans en référer au cerveau, par exemple en provoquant des vomissements pour expulser un produit toxique. Il concentre enfin plus de 70 % des cellules du système immunitaire et semble diriger depuis ses muqueuses molles tout le système de défense de l'organisme.

« Le ventre est notre premier cerveau, voire notre cerveau original, va jusqu'à avancer Michel Neunlist, chercheur Inserm à l'Institut des maladies de l'appareil digestif. Les premiers organismes unicellulaires n'étaient-ils pas composés d'un simple tube digestif, où a pris place ce système nerveux entérique ? »

La matrice de l'inconscient

Grâce à d'autres neurotransmetteurs que la sérotonine, ce « cerveau du bas » qui assimile les aliments digérerait aussi nos émotions, donnant foi aux expressions populaires : « avoir l'estomac noué » quand on a « la peur au ventre », prendre des décisions « viscérales », « avoir des tripes »... « Avec ses substances psychoactives endogènes, le ventre a le pouvoir de donner naissance à du découragement ou de l'enthousiasme, de l'impuissance ou du plaisir, de la dépression ou de l'accomplissement », est persuadé Michael Gershon. Il serait même doué de mémoire et contiendrait les archives de notre vie émotionnelle, constituant vraisemblablement « la matrice biologique de l'inconscient » participant à la rédaction de nos rêves !

S'ils ne coopéraient pas, ces deux cerveaux, un pour penser, un autre pour ressentir, sèmeraient le chaos dans l'organisme. Une conversation continue s'opère donc entre la tête et le ventre à travers le nerf vague (ou pneumogastrique), nerf crânien convoyant des informations motrices, sensitives, sensorielles et parasympathiques de l'un à l'autre. Ce dialogue ouvre d'immenses espoirs thérapeutiques. Dès 2010, Michel Neunlist et Pascal Derkinderen ont découvert qu'une simple biopsie du côlon pouvait permettre de retrouver à l'identique dans les neurones digestifs la présence d'anomalies bien connues dans le cerveau de patients atteints de Parkinson.

Cette avancée a déjà permis aux chercheurs de résoudre un problème pratique majeur dans l'étude de la maladie : étudier les lésions sur des patients vivants - ce que la nécessité de disséquer leurs cerveaux rendait jusqu'alors impossible. « Le ventre est une fenêtre ouverte sur le système nerveux central », résume Michel Neunlist, qui a quantifié et qualifié les neurones impliqués et déduit les liens entre les lésions et les signes cliniques. A terme, les biopsies pourront être utilisées comme marqueurs précoces de la maladie. « On pourrait ainsi déterminer le stade d'avancement du mal à partir de l'analyse de simples biopsies coliques effectuées à l'hôpital lors de coloscopies, explique Pascal Derkinderen. Si nos résultats se confirment à grande échelle, il sera possible de faire un diagnostic de sévérité de la maladie de Parkinson du vivant du patient et d'ajuster le traitement et la prise en charge. » Karine Clément, elle, rêve du jour où elle pourra transférer à ses patients ultra-obèses de la Pitié-Salpêtrière la flore intestinale de patients sains.

En chiffres

200 millions : le nombre de neurones constituant le système nerveux entérique. Le cerveau humain en contient 80 à 100 milliards, celui d'un chien 160 millions, celui d'une souris 16 millions.

2 kg : le poids de la flore intestinale d'un adulte. C'est dix fois la totalité des cellules de l'organisme, soit une population estimée à 100.000 milliards.

33.627 : le nombre connu d'espèces constituant la flore intestinale. Elles sont sans doute plusieurs centaines de millions.

700 millions : le nombre d'obèses dans le monde. Il était de 400 millions en 2005. La cause la plus probable de cette inflation est un dérèglement de la flore intestinale dû à une mauvaise alimentation.

Paul Molga

En savoir plus sur http://www.lesechos.fr/26/05/2014/LesEchos/21695-057-ECH_notre-ventre--une-intelligence-superieure---.htm#jSde21TQO6qIoM8j.99

The Work

ingezonden artikel door Mieke Vervecken Pieters

Iedereen is op zoek naar geluk. En geluk is in feite ons geboorterecht. Als jonge vrouw kwam ik vele uitdagingen tegen die ik ten volle aanpakte. Mijn zoektocht naar mezelf naar genezing bracht mij in de boeiende werelden van okido yoga en macrobiotiek. Jarenlang verslond ik alle lessen op het Oost West Centrum van Paul Rausenberger, Marc Callebert, Rik Vermuyten, Marc van Cauwenberghe, Jan Lansloot, Rex Lasalle, Bill Tara, Tom Monte, en zoveel meer. Om niet te vergeten: de vele boeiende kookleraars: Annemie Balke, Mieke Van Wezenbeek, Carien Vanhalst, Jeanne van den Heuvel, Geraldine Walker en ook hier vergeet ik er vele. Telkens Michio Kushi in de buurt was: of het nu Antwerpen, Londen of Zwitserland was, ik probeerde erbij te zijn, dat lukte niet altijd omwille van de zorg van ons gezin.

Maar mijn grootste interesse lag toen eerder in de okido yoga: ik moest bewegen, en liefst nog intens ook. Oki Sensei was voor mij een bron van inspiratie, en daarom richtte ik samen met anderen de Okido Yoga Vereniging op. Ik ging ook enkele keren naar Japan voor opleiding en werd telkens geraakt door de stiltemomenten tijdens de zen meditaties.

Alles verandert en ik kreeg een groot gezin om voor te zorgen. Met de tijd kwam ik eerder onverwacht in het koken terecht: het was moeilijk om een goede macro-veggie kok te vinden voor onze yoga- en shiatsu activiteiten, en dus deed ik dat dan. Koken werd een belangrijk deel van mijn leven. Ik kookte voor onze groepen, voor zieken bij ons thuis en 12 jaar als chef kok op ROSAS in Brussel. Momenteel leidt ik koks op in het buitenland. Onze kinderen groeiden op, deden het nodige kattenkwaad en gingen op weg naar hun eigen mooie en boeiende leven.

Als kind was ik gefascineerd door Rabindranath Tagore, de Indische dichter, later waren Oki Sensei Georges Oshawa en Michio Kushi mijn lichtbaken. Voor mij betekende de ontdekking van Het Werk van Katie Byron een doorbraak in mijn zoektocht naar mezelf via een eenvoudige meditatieve methode. Bovendien heb ik deze methode volledig gratis aangeleerd op het internet (er zijn fascillitators beschikbaar) via boeken, CD's die ik kocht en het laatste jaar via cursussen die ik volgde. De methode is daarom heel toegankelijk voor iedereen, waar dan ook ter wereld.

In 2002 kocht ik 'zomaar' een boek: Het Werk van Katie Byron. Ik las het en legde het neer in mij overvolle boekenkast. In 2011 kwam Katie Byron ter sprake met een van onze leraars en plots herinnerde ik mij dit boeiende boek. Ik herlas het en ja, daar kon ik wel wat van leren. Toen verslond ik de vele youtube filmpjes op internet en ging ermee aan de slag: aan de slag met mijn stressvolle gedachten...

Wat Het Werk (The Work) is, is heel makkelijk uit te leggen:

Het zijn 4 vragen en een omkering. Verdere info kan je gratis downloaden van de website : www.thework.com, ook de worksheets voor de oefeningen. En meer uitleg is niet nodig: het Werk ervaar je door het te doen. In Nederland is al een zeer grote groep erkende fascillitators actief, o.a. in Amsterdam.

Wat doet 'The Work' met jou? Ik haal deze info van www.livingheart.nl, het centrum van Aafke Heuvink "Een simpele, diepgaande methode waarmee we, midden in het leven, midden in alle bestaande omstandigheden, hoe pijnlijk, verdrietig of stressvol deze ook zijn, terug kunnen keren naar de stilte en de verbondenheid van het hart- daar waar geen voorwaarden worden gesteld aan wie we zijn. In The Work vormen alle pijnlijke gedachten, alle stressvolle omstandigheden, alle belemmerende overtuigingen geen probleem- integendeel, ze tonen je de weg naar jezelf. The Work laat al je aangeboren kwaliteiten tot leven komen, en van daaruit vangt een nieuwe ontdekkingstocht aan: leven en handelen vanuit het heldere weten van het hart"

Wat mij in het Werk diep raakte was de GEEST-HART verbinding. Dat was bij mij wat zoek geraakt doorheen de jaren. Nochtans is KOKORO (MIND-HEART) net een van de pijlers van de Okido yoga training. Reeds 40 jaar zijn Jan en ik samen met een team medewerkers actief met koken, shiatsu en yoga. Wij vinden The Work een mooie aanvulling ter verdieping van onze levenswijze. Het heeft ons meer rust gebracht, een nieuwe weg geopend in deze soms verwarrend aandoende tijden. Terugkeren naar de wijsheid van je eigen zijn.....

We nodigen iedereen uit om de websites te bezoeken: www.thework.com, en www.livingheart.nl, Op vrijdagavond 20 februari is er een open avond met Aafke Heuvink van het centrum 'Livingheart'. Kosten: 5 euro. Op zaterdag en zondag is er een weekend rond 'relaties'. Meer info op onze website: click op 'studiedagen', en dan op The Work en relaties voor alle info. Aantal deelnemers beperkt.

Aan alle leden van de Algemene vergadering :

de **volgende jaarlijkse vergadering** zal plaats hebben op
zondag 1 maart van 17 tot 20u

zoals de afgelopen jaren is de locatie
Van Schoonbekestraat 148, 2018 Antwerpen.

Suggesties voor deze Nieuwsbrief shiatsu.be zijn altijd welkom.

Ook suggesties voor de werking van onze beroepsvereniging
zijn steeds welkom op info@shiatsu.be

Onze hartelijkste dank aan de inzenders van artikels
en vooral aan de vertalers die een enorm werk
gepresteerd hebben !

Dank je Irène, Cath en Quentin!

De afgelopen maanden liep de administratieve werking niet
helemaal zoals het hoorde, **verontschuldigingen**
daarvoor vanwege het voltallige bestuur.

Momenteel wordt er alles aan gedaan om de hele werking te
stroomlijnen en aan te passen aan de nieuwe behoeften.

Op dit moment staat een **nieuwe website** in de steigers;
technisch zal het een grote verbetering zijn, momenteel moet
enkel nog de opgenomen info aangepast. Wie daar een
handje kan bij toesteken mag zeker contact nemen.

**In Memoriam Michio Kushi
overleden in Boston USA, op 28/12/2014**

overgenomen van New York Times jan 2015



Michio Kushi at his home in Brookline, Mass., in 2008.
He saw health as a key to world peace.

Michio Kushi, a Japanese scholar who popularized the macrobiotic diet in the United States, helping to change the way health-conscious Americans eat, died on Dec. 28 in Boston. He was 88. The cause was pancreatic cancer, said Alex Jack, general manager of the Kushi Institute in Becket, Mass., a 600-acre macrobiotic education center that Mr. Kushi founded in 1978 with his wife, Aveline.

“He was in the vanguard of the natural foods movement,” Mr. Jack said. “He was the pivot from an animal-based to a plant-based diet, and while that sounds very mainstream and normal now, it was heresy back when he started teaching it.”

Mr. Kushi and his wife spread their message of diet as a pathway to good health and peace widely, through lectures and seminars and dozens of books.

In the early 1960s, they founded the Erewhon brand of natural foods, and a store of the same name, selling brown rice, miso, tofu, tamari soy sauce and other staples of the macrobiotic diet. In the early 1970s, they and their students founded the East-West Journal and the East-West Foundation, for macrobiotic research and cross-cultural understanding.

In his early years, Mr. Kushi, who studied political science and law at Tokyo University, was more interested in the politics of peace than in diet. In 1949, with the support of Norman Cousins, a world peace advocate who was editor of Saturday Review, Mr. Kushi went to the United States to continue his studies in political science at Columbia. His English was so limited that he could not take classes, Mr. Jack said, so he spent his first years in New York in libraries, studying utopian texts, including Samuel Butler’s 1872 novel “Erewhon,” the title of which he later took for his company’s name.

He also held a variety of odd jobs, working as a bellhop, a translator and an importer of Japanese handicrafts. And in the late 1950s, when Takashimaya, a leading Japanese department store, opened an American outpost on Fifth Avenue, Mr. Kushi was vice president of the operation. Meanwhile, for all his reading, Mr. Kushi was losing faith in politics as the best route to world peace. In Japan, he had studied briefly with George Ohsawa, who taught that food was the key to health and health the key to peace.

"It took him a while to get the food connection," Mr. Jack said. "At first he just thought they were a bunch of health fanatics."

But when Aveline, another Ohsawa student, arrived in the United States, they began teaching macrobiotics, a diet based on whole grains and local vegetables, avoiding highly processed foods. In the 1960s, the family moved to Massachusetts, eventually settling in Brookline. Mr. Kushi taught shiatsu massage, and gave classes and individual consultations on macrobiotics; Ms. Kushi taught aikido and cooked for their students.

As the natural-food movement gathered steam, people began showing up to meet Mr. Kushi. "They came from all over the country, all over the world, to stay and study how to cook, learn the principles of yin and yang, and the idea of idealistic balance," said Kezia Snyder, a New Yorker and a student of Mr. Kushi's since the 1960s. "It's so powerful to learn that food has so much to do with how we function in the world every single day."

Continue reading the main storyContinue reading the main storyContinue reading the main story
Many of the visitors ended up staying with the Kushi family.

"Back in the 1970s, my sister tried to make a list of everybody who'd lived with us for at least a month, and it was hundreds," said Mr. Kushi's son Haruo, also known as Larry.

Because it was initially so difficult to find the ingredients for a macrobiotic diet, Erewhon began as a small buying club operating out of the basement of the Kushis' home. But in the 1970s, Erewhon grew into a large operation, with warehouses in Boston and Los Angeles. Eventually, the pressures of the expansion proved too much, and the company went into Chapter 11 bankruptcy in 1981. It was sold soon after.

Mr. Kushi and his wife also opened two macrobiotic restaurants in Boston: Sanae and the Seventh Inn.

His books include "The Cancer Prevention Diet," "The Book of Macrobiotics" and "The Macrobiotic Path to Total Health," all written with Mr. Jack.

The Kushi Institute has also been involved in research on the health effects of a macrobiotic diet on cholesterol, blood pressure and, more recently, cancer. Last summer, the institute held a seminar on breast cancer, and now, Mr. Jack said, it is awaiting financing for a double-blind study of a macrobiotic diet on Stage 4 breast cancer.

Haruo Kushi, an epidemiologist, said that, because macrobiotics had been promoted as a way to prevent cancer, he was often asked what it signified that his sister, his mother and now his father all died of cancer.

"I've actually done cancer research, and it's clear that many different things contribute to cancer, and there's a lot we don't understand," he said. "But everybody dies of something, and we do know that macrobiotics drastically reduces cardiovascular problems, and if you take away heart issues, cancer is one of the big things that's left."

Aveline Kushi died in 2001, and their daughter, Lily, died in 1995. Mr. Kushi is survived by his second wife, Midori; four sons, Norio, Haruo, Phiya and Hisao; a brother, Masao; 14 grandchildren; and two great-grandchildren.

Programma Scholen BSF Programme écoles FSB

voorjaar 2015
printemps 2015



Shinzuikai
Edouard Henrardstraat 11
1160 Oudergem
www.shinzuikai.be

SHINZUIKAI DOJO BRUSSEL

Opleidingsreis in Japan: met H. Kobayashi en P. Vandenabeele: April 2015.
0478 522 388 shinzuikai@gmail.com www.shinzui.be

SHINZUIKAI DOJO BRUXELLES

Voyage de formation au Japon : avec H. Kobayashi et P. Vandenabeele : Avril 2015
0478 522 388 shinzuikai@gmail.com www.shinzui.be



Satsam
No matter what road I travel, I'm going home...

Sat'sam
Kreupelstraat 62A
1980 Eppegem/Zemst
www.stasam.be



Pour tous renseignements: www.kajudo.be ou Elisa Carpiaux: 0495/688746.

SHIATSU ACADEMIE

Dominique Respons

056/21 02 92 of 0498/24 66 33
dominique.respons@gmail.com
www.shiatsu-academie.be



Meer info over alle activiteiten: www.iyashi.be of bij Annelies: annelies@iyashi.be
0474 83 64 01 Tweekleinewegenstraat 71, Heverlee 3001

Ecole Shiatsu de Louvranges 162 Chemin de Vieusaert
1300 Wavre www.dkf-shiatsu.be



Lifeforce

Professioneel studie- en nascholingsprogramma

Structurele Shiatsu : de thorax

Datum en uren : zaterdag 24 januari van 9.30u tot 17.00u

Prijs : €70

Plaats : Lifeforce Dojo, Mastenhof 7, 2560 Kessel

Lesgever : Luc Covents

Viscerale Manipulatie : de middenorganen

(lever, galblaas, maag, milt, pancreas)

Datum en uren : zaterdag 28 februari van 9.30u tot 17.00u

Prijs : €70

Plaats : Lifeforce Dojo, Mastenhof 7, 2560 Kessel

Lesgever : Gwenda Dispersyn en Luc Covents

Andere studies en nascholingen

24/01 : Energetische geneeskunde deel I (Gwenda Dispersyn).

07/02 : Energetische geneeskunde deel II (Gwenda Dispersyn). Prijs I +II : €110

Energetische anatomie en fysiologie van de mens.

15/02 : Feng Shui van de behandelkamer (Nadia Andries). Prijs : €40

28/02 : Start nieuwe lessenreeks Anatomie en Fysiologie (Gwenda Dispersyn). Prijs : €275

Andere data : 21/03, 28/03, 25/04, 16/05

01/03 : De wondermeridianen (Luc Covents). Prijs : €40

01/03 : YL Raindrop Therapy (Gwenda Dispersyn & Nadia Andries). Prijs : €150

Unieke behandeling van voeten en rug met Young Living Essential Oils.

26/04 : Meridiaanyoga deel I

17/05 : Meridiaanyoga deel II (Gwenda Dispersyn en Luc Covents). Prijs I +II : €120

Specifieke yogaoefeningen voor het inwendig en uitwendig verloop van de meridianen.

14/06 : Neuronale voetreflexologie bij endocriene problemen (Luc Covents). Prijs : €40

Lifeforce Yoga & Shiatsu

Mastenhof 7

2560 Kessel

T : 034881206

www.lifeforceshiatsu.com

covents.luc@proximedia.be



Heidestraat 6B

3500 Hasselt

www.wellnessacademie.be



oostwestcentrum

van nature inspirerend

OOST WEST CENTRUM ANTWERPEN

Info: tel. 03-230 13 82, e-mail antwerpen@owc.be

BASISMODULES

Energetische basiskennis (20-21/2 start 1ste module)

De basis van energetische geneeskunst: energetische structuren in de mens, energetische embryologie, yin/yang en de 5 transformaties,...

Medische basiskennis (2/3 start A-module)

Anatomie en fysiologie van de verschillende lichaamsstelsels. Doel is als therapeut parallel met en aanvullend op de westerse medische opvattingen te kunnen werken.

Diagnose (23/4, Gérard Heijnen)

Hoe werkt oosterse diagnose, hoe kunnen we onze constitutie bestuderen en begrijpen, hoe kunnen we onze conditie lezen via ons gezicht, onze houding en de taal van het lichaam.

Natuurlijke huisapotheek (29/1, Gérard Heijnen)

Rei-do (14/3, Frans Ccopers)

Handopleggingstechnieken of palm healing

Stoelmassage basisweekend (14-15/2, Alet Santman)

The Power of your Beliefs (3/2, Tom Monte)

Deze workshop leert je hoe je een positievere en praktischere benadering kan aannemen en leven, gebaseerd op krachten in jezelf die je gezondheid, succes en geluk kunnen brengen.

The 4 Secrets to Reversing Major Disease (4/2, Tom Monte)

Bijna alle ernstige ziekten – waaronder kanker, hartziektes en diabetes – worden veroorzaakt door fundamenteel onevenwicht op 4 vlakken: ontstekingen, hoge insuline, overgewicht en hartritmestoornissen. Alle vier hebben we ze onder controle. Door evenwicht te brengen in alle vier deze condities kan praktisch elke ernstige ziekte gekeerd en de gezondheid hersteld worden. Deze workshop zal tonen hoe.

OOST WEST CENTRUM ORVAL

Info: tel. 061-32 99 20, e-mail orval@owc.be

Koken volgens de 5 transformaties: water (21-25/1, Katrien Cocquyt)

Zuiveringsweek (15-20/2, Bert Cools)

Reinigingsweek (15-20/3, Katrien Cocquyt)

Zuiveringsweekend (27-29/3, Ingrid Debert)

Zondag 1 februari of zo 31 mei, The Work met Jivan Rethmeier



Belgische School voor Paardenshiatsu

Morville 99

6940 Durbuy

www.painthorse-ranch.be



Oude Baan 104, 2390 Westmalle www.iss-shiatsu.eu

- **Gezond en lekker op wintersport**
1 – 7 februari 2015
Ski Vakantie in Schladming-Ramsau Oostenrijk
- **'The Work en relaties' van Katie Byron**
20-22 februari 2015
Met Aafje Satyananda Heuvink
- **Macrobiotisch-vegetarisch koken**
 - 'Kom eens eten' met vrienden, partner, familie of alleen (15€ pp, all in - op afspraak)
 - 'Koken met de Chef' op dinsdagavond
 - Kookopleiding in weekend's
- **Studiedagen:** met Jan Vervecken in 2015
 - Biologische @evolutie zat. 21 maart
 - De 5 Transformaties zat. 14 febr, 28 februari.
 - Nine Star Ki vrijd.av. en zat. 9-10 januari

PostGraduaat Shiatsu Studie

'Head-Heart-Hara Integration'

met Jörg Schürpf

18-23 juni 2015.

Voor Shiatsu beoefenaars en andere therapeuten.



www.shenshiatsu.com

KIMURA SHIATSU INSTITUUT

www.kimura.be www.seikisoho.be

Lange Kruisstraat 6E - 9000 Gent - 09 225 29 04



Belgisch Instituut voor Paardenshiatsu www.horse-therapy.be



De volledig vernieuwde cursus tot paarden en honden shiatsu therapeut leert je hoe je blokkades en energie kan voelen, hoe de meridianen (energiebanen) bij deze dieren lopen en hoe je de gezondheid van paard en hond kan optimaliseren. Verder leer je hoe je ruiter/eigenaar kan helpen.

In samenwerking met de veearts/acupuncturist en verschillende gezondheidscoaches voor paard en mens leer je in het Paarden en Honden Shiatsu Training Instituut alles wat je nodig hebt om om een natuurlijke manier meer levenskwaliteit voor paard, ruiter en hond te bieden.

Start Hondenshiatsu : 2 en 3 februari 2015

Start Paardenshiatsu: 23 en 24 februari 2015

Gratis inspiratie sessies

Coachings

Vervolgopleidingen

www.paardenshiatsu.be

Sport massage voor paarden

Teambuildings

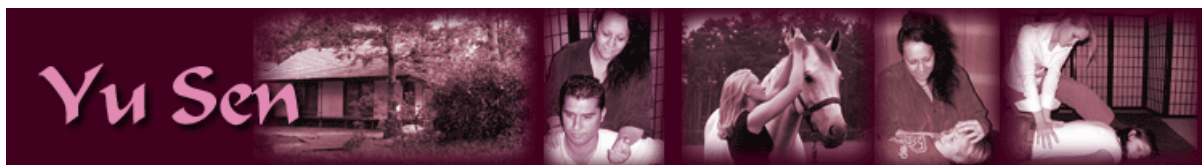
www.hondenshiatsu.be

Evy Macquoy 0475/64.88.79

Het is mijn missie om paarden en honden op een natuurlijke manier te begeleiden naar meer levenskwaliteit

Het professioneel behandelen van paarden en honden, het organiseren van toffe & interessante shiatsu workshops & opleidingen en het aanreiken van de oosterse filosofieën en gespecialiseerde massagetechnieken leidt onmiddellijk naar gezonde en gelukkige paarden en honden.

Facebook: <https://www.facebook.com/evy.macquoy.1>



YU SEN, Merelstraat 24, 3290 Diest

Bloedprotocol Klassieke Geneeskunde (en de linken naar meridianen en behandelingen)

donderdagen 5+12+19 maart 19-22u

<http://www.yu-sen.be/index.php/ons-cursusaanbod/26-medischparamedisch/37-initiatie-bloedprotocol-klassieke-geneeskunde>

Massagetechnieken (wat als je er met shiatsu nét niet geraakt?)

za 7 maart en zo 14 maart 10-17u

<http://www.yu-sen.be/index.php/ons-cursusaanbod/26-medischparamedisch/40-massagetechnieken>

Kinesiologisch Testen 1 (alle testers krijgt u dadelijk mee)

zo 8 maart 10-17u

<http://www.yu-sen.be/index.php/ons-cursusaanbod/25-kinesiologie/34-leren-testen-met-toegepaste-kinesiologie>

Yin-Yang koken deel A (gediplomeerd kok aan het fornuis)

do 26 maart 19-22u

<http://www.yu-sen.be/index.php/ons-cursusaanbod/24-kooklessen/29-kookopleiding-yinyang-koken>

Anatomie 1 (alles in functie van wat je als shiatsu-beoefenaar nodig hebt aan anatomie)

za 28 en zo 29 maart 10-17u

<http://www.yu-sen.be/index.php/ons-cursusaanbod/26-medischparamedisch/36-initiatie-toegepaste-anatomie>

Medische Basiskennis (alles in functie van wat je als shiatsu-beoefenaar nodig hebt aan basiskennis)

za 18 en zo 19 april 10-17u

<http://www.yu-sen.be/index.php/ons-cursusaanbod/26-medischparamedisch/35-medische-basiskennis>

CranioSacraalShiatsuProtocol 1 (deel 2 t/m 4 volgen later dit jaar)

vr 24 april 19-22u za 25 en zo 26 april 10-17u

<http://www.yu-sen.be/index.php/ons-cursusaanbod/23-craniosacraalshiatsuprotocol/25-cssp-1>

Thema-avonden koken

do 2 april 19.30-22.00u Rijst in alle soorten

do 9 april 19.30-22.00u Ciabatta en ander lekker brood, snel klaar

do 23 april 19.30-22.00u Cake Glutenvrij + Biscuit GV en suikerbeperkt

do 7 mei 19.30-22.00u Zeewieren lekker klaarmaken

do 14 mei 19.30-22.00u Sausjes maken (warm/koud. ook glutenvrij/zuivelvrij)

do 21 mei 19.30-22.00u Ijskroom zelf maken (ook van alternatieve melk).

do 15 oktober 19.30-22.00u CHOCOLADE deel 1 (groep 1)

do 22 oktober 19.30-22.00u Vegeburgers maken

do 5 november 19.30-22.00u Traditioneel soepen + vegetarisch broodbeleg

do 3 december 19.30-22.00u CHOCOLADE deel 1 (groep 2)

do 10 december 19.30-22.00u CHOCOLADE deel 2 (ook Stevia-pralines)

<http://www.yu-sen.be/index.php/ons-cursusaanbod/24-kooklessen/54-thema-avond-vegeburgers-maken>

Matcha - Groene Thee

MATCHA GROENE THEE VAN BIOLOGISCHE ORIGINE www.nutrogenics.eu

Matcha thee is in niets vergelijkbaar met de zogenaamde groene thees die u in zakjes in de supermarkt kunt vinden.

De liefhebber en kenner van groene thee verkiest de biologische groene thee uit Japan, waar groene thee op veel plaatsen nog in familiaal verband en op ambachtelijke wijze wordt geplukt, gesneden en verwerkt.

Terwijl biologische Sencha er nog relatief gemakkelijk te vinden is, **is biologische Matcha zelfs in Japan heel zeldzaam**, het is dan ook een exclusief product voor diegenen die echt waarde hechten aan hun gezondheid.

Voldoet aan de EEC wetgeving wat betreft gehalte som van caesum-134 en caesum-137

Meest exclusieve groene thee (Matcha) geproduceerd door de Hayashi familie (Zuid Japan MIE prefecture) en ingevoerd rechtstreeks van de plantage.

Waarom is groene thee zoveel gezonder dan de gewone, zwarte thee die we al langer kennen? Net zoals zwarte thee wordt groene thee gemaakt van de blaadjes van de theeplant, de Camellia Sinensis. Alleen de manier waarop van de blaadjes thee wordt gemaakt, is verschillend. Groene thee wordt geproduceerd door de versgeplukte blaadjes lichtjes te stomen, terwijl bij zwarte thee de blaadjes worden geroosterd, en dus kunnen oxideren. Tijdens dit oxidatieproces gaan de polyfenolen die in de thee zitten echter verloren. Het zijn precies die polyfenolen die interessante eigenschappen hebben.

Uit verschillende studies blijkt dat de polyfenolen in groene thee (in het bijzonder EGCG of epigallocatechine gallaat, een type van catechine) bijzonder krachtig zijn en een betere bescherming bieden dan vitamine C en E. Daarnaast is het ook bewezen dat groene thee het cholesterolprofiel ondersteunt, de bloedsuiker in evenwicht helpt houden, de bloeddruk verlaagt en het immuutiteitssysteem stimuleert. Een andere reden om groene thee te drinken kan zijn dat het een heilzaam middel is om gewicht te verliezen.

De beste groenetheesoorten zijn Sencha en Matcha. Van die twee is Matcha de meest exclusieve: in Japan wordt hij gebruikt **bij officiële theeceremoniën** voor speciale gelegenheden. Matcha is voor Japanners wat voor de Fransen een exclusieve bordeauxwijn is. Matcha is een thee in poedervorm, die afkomstig is van de fijnste blaadjes, die in een overdekte ruimte worden gekweekt. De blaadjes worden gestoomd, gedroogd en dan vermalen tussen stenen. Tijdens de theeceremonie wordt het fijne poeder met een bamboe lepeltje afgemeten, en vervolgens met een bamboe kwastje in een porseleinen

schaal geklopt tot een heerlijk zoet, groen drankje, dat een zeer hoge voedingswaarde heeft.

Groene thee wordt goed verdragen. In Japan en andere groenetheedrinkende culturen is de normale hoeveelheid groene thee die per dag wordt gedronken ongeveer drie kopjes. Dit komt overeen met ongeveer 240-320 mg polyfenolen. Groene thee bevat theïne en heeft daardoor een licht stimulerend effect, er te veel van drinken voor het slapengaan, kan wellicht leiden tot moeilijker inslapen. Toch blijkt dat de meeste mensen - zelfs zij die vrij gevoelig zijn voor cafeïne - veel minder gevoelig zijn voor de stimulerende effecten van groene thee.

normale VP : €16,90 / 50 g



Matcha - Thé Vert

www.nutrogenics.eu

Le Matcha n'a rien à voir avec les soi-disants thés verts vendus en sachets dans les supermarchés. L'effet thérapeutique de ces thés produits industriellement n'est en rien comparable.

Les connaisseurs du thé vert, préfèrent le thé biologique du Japon. Dans beaucoup d'endroits, le thé vert y est cueilli, coupé et préparé par les mêmes familles de génération en génération, suivant des méthodes traditionnelles. Alors que le Sencha biologique est relativement aisé à trouver, le Matcha biologique, en revanche, devient extrêmement rare, même au Japon. C'est donc un produit pour ceux qui valorisent vraiment leur santé.

Pourquoi le thé vert est-il tellement meilleur pour la santé que le thé noir, ordinaire, que nous connaissons depuis longtemps ?

Le thé vert, comme le thé noir, provient des feuilles du théier, *Camellia sinensis*. La seule différence est la production du thé à partir des feuilles. Les feuilles de thé vert sont cueillies jeunes et légèrement étuvées à la vapeur. Tandis que les feuilles de thé noir sont grillées et peuvent donc s'oxyder. Or, les polyphénols du thé disparaissent au cours de cette oxydation. Ces mêmes polyphénols possèdent précisément des propriétés intéressantes.

Plusieurs études ont montré que les polyphénols présents dans le thé vert – notamment le gallate d'épigallocatechine (EGCG), une forme de catéchine - sont particulièrement puissants et protègent mieux de l'oxydation que les vitamines C et E. Il est en outre prouvé que le thé vert soutient le profil du cholestérol, contribue à l'équilibre glycémique, abaisse la tension artérielle et stimule le système immunitaire. Un autre motif éventuel de boire du thé vert est que c'est une méthode bénéfique pour perdre du poids.

Les meilleurs thés verts sont le sencha et le matcha, ce dernier étant le plus exclusif des deux. Au Japon, **on utilise le matcha lors des cérémonies officielles du thé**, à des occasions particulières.

Le matcha est pour le Japonais ce qu'un grand bordeaux est pour un Français.

Le matcha est un thé en poudre, provenant des plus fines feuilles de théiers, poussant dans des zones abritées. Les feuilles sont étuvées, séchées et broyées à la meule. Lors de la cérémonie du thé, la poudre fine est mesurée avec une petite cuillère en bambou et battue dans un bol en porcelaine à l'aide d'un fouet en bambou, pour obtenir une boisson verte, délicieusement douce et extrêmement nourrissante.

Le thé matcha n'a rien en commun avec les soi-disant thés verts vendus en sachets dans les supermarchés. L'amateur et connaisseur de thé vert préfère le thé biologique du Japon, où le thé vert est toujours cueilli, haché et traité en famille de génération en génération, selon des méthodes artisanales.

Alors que le sencha biologique est relativement aisé à trouver, le matcha biologique, en revanche, est extrêmement rare, même au Japon. C'est donc un produit exclusif pour celui ou celle qui tient vraiment à sa santé. Matcha WHC: produit de la famille Hayashi (Japon du Sud, MIE prefecture)

Le thé vert est bien supporté. Au Japon et dans d'autres cultures buvant du thé vert, la consommation moyenne est d'environ trois tasses par jour, ce qui correspond à 240 à 320 mg de polyphénols. Le thé vert contient de la théine et exerce dès lors un léger effet stimulant. Une consommation excessive avant le coucher peut perturber l'endormissement. Pourtant, il apparaît que la plupart des personnes - même celles qui sont plutôt sensibles à la caféine - sont bien moins sensibles aux effets stimulants du thé vert.

Prix: €16,90 / 50 g