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

Nieuwsbrief nr 4
sept-okt-nov 2015

Bulletin d'Information nr 4
sept-oct-nov 2015

Inhoud

° Woordje van het Bestuur 3
Petit mot du comité directeur 4

° Zen-things 5

° Winnaars Nieuwsbrief 3 6

° Koken: de traditionele Japanse keuken 7

° Japanse versus Westerse eetgewoonten (ingezonden) 16

° Scholen BSF — Ecoles FSB 18

° Informatie Nieuwsbrief 21

° Programma Scholen BSF najaar 2015
Programme Ecoles FSB automme 2015 22

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.

"Er schuilt altijd een beetje waarheid achter 'ik maak maar een grapje',
een beetje kennis achter 'ik weet het niet',
een beetje emotie achter 'het kan me niet schelen'
en een beetje pijn achter 'het is oké'…"
(onbekend)

***Extra Algemene Vergadering op zondag 25 oktober* van 19 tot 21u**
Zoals de afgelopen jaren is de locatie
Van Schoonbekestraat 148, 2018 Antwerpen.

Beste collega's,

na een welverdiende zomervakantie zijn wij net als jullie ook weer paraat voor een volgend shiatsu-seizoen.
De verschillende scholen starten over heel het land met opleidingen, en bieden daarnaast zeer diverse en inspirerende nascholingsprogramma's aan (zie info op pagina's 22-28)

Wij (het bestuur) willen dit overgangsjaar (in vele opzichten) ook afronden op een voor alle leden inspirerende wijze. Afgelopen week spendeerden we vele uren met de update van alle afspraken (rond lidmaatschap, opleiding, deontologie, en nog veel meer ... die vooral in het inwendig reglement zijn opgenomen) en ook de statuten krijgen een opfrisbeurt deze maand. Het resultaat van dat alles willen we presenteren op de extra **algemene vergadering van 25 oktober.**
De werkende leden (zij die naast toegetreden lid in het verleden zich kandidaat stelden voor lidmaatschap van de algemene vergadering) zullen hier binnenkort ook een schrijven rond ontvangen.
Ben je dat nog niet en wil je graag ook een steentje bijdragen aan de vereniging, kan je je gewoon kandidaat stellen door een bericht te sturen.
Naast de goedkeuring van aangepaste statuten beslist de AV dus ook over het aanvaarden van nieuwe leden, het evalueren van het financieel beleid van het bestuur en dus ook over de samenstelling van het bestuur. In 2016 zijn er weer nieuwe bestuursverkiezingen en graag nodigen we je uit je kandidatuur te overwegen. Het is altijd zeer verruimend als nieuwe leden hierin hun energie laten stromen, dat garandeert een levende organisatie !
Bovendien zijn er een aantal functies die we graag herverdelen en invulling geven. Een gezonde vereniging wordt gedragen door alle leden, die bij voorkeur afwisselend extra taken opnemen in het bestuur of andere werkgroepen.

En uiteraard als deelnemen in de algemene vergadering of het bestuur nog net niet aan de orde zijn, blijven inspirerende suggesties om de BSF een gedragen en vitale organisatie te laten blijven, altijd welkom.

namens het bestuur
Luc
(Het huidige bestuur bestaat uit : Dominique, Ghilena, Jan, Karlos, Luc, Nadia en Ronny)

Cher(e)s collègues,

Après des vacances bien méritées, nous sommes, tout comme vous, prêts pour une nouvelle saison de Shiatsu.
Les différentes écoles partout dans le pays entament les formations et offrent en même temps des programmes de formation supplémentaires (voir info sur les pages 22-28).

Nous (le comité directeur) aimerions terminer cette année de transition (à beaucoup d'égards) d'une façon qui inspire tous les membres. La semaine passée nous avons passé beaucoup de temps avec la mise à jour des rendez-vous (concernant les affiliations, les formations, déontologie, et tant de choses en plus... qui ont été reprises principalement dans le règlement interne) et les statuts aussi seront dérouillés ce mois-ci. Nous voulons présenter les résultats de tout cela lors de la réunion supplémentaire du 25 octobre.
Les membres fonctionnels (eux qui, à côté de s'être affiliés dans le passé, se sont présentés comme candidat pour l'affiliation de la réunion générale) recevront bientôt un courrier à ce sujet.
Si vous n'êtes pas encore membre fonctionnel et vous souhaitez contribuer à notre association, vous pouvez présenter votre candidature simplement en nous envoyant un message.
À côté de l'approbation des statuts ajustés, la RG décide donc également des acceptations de nouveaux membres, l'évaluation de la politique financière du comité directeur et donc aussi de la composition du comité directeur. En 2016 il y aura à nouveau des élections des membres du comité directeur et nous vous invitons tous avec plaisir à considérer de présenter votre candidature. Il est toujours très constructif d'avoir de nouveaux membres qui laissent couler leur énergie ici dedans, cela garantit une organisation bien vivante!
En plus il y a un nombre de fonctions que nous aimerions redistribuer et donner une réalisation. Une association en bon état est portée par tous ses membres qui, de préférence, s'occupent des tâches supplémentaires en alternance dans le comité ou dans d'autres équipes de travail.

Et bien sûr, si une participation à la réunion générale ou le comité directeur n'est pas encore d'actualité, toute suggestion inspirante pour faire de la FBS une organisation étayée et vitale est la bienvenue.

Au nom du comité directeur,
Luc
(Le comité directeur actuellement se compose de: Dominique, Ghilena, Jan, Karlos, Luc, Nadia et Ronny)

Zen Things

1. Do one thing at a time
2. Do it slowly and deliberately
3. Do it completely
4. Do less
5 Put space between things
6. Develop rituals
7. Designate time for certain things
8. Devote time to sitting
9. Smile and serve others
10. Make cleaning and cooking become meditation
11. Think about what is necessary
12. Live simply

Winnaars/ Gagnants wedstrijd Nieuwsbrief 3.

1. Yamamoto-sensei was bekend voor een heel specifieke vorm van shiatsu. Welke?
   Yamamoto-sensei était connue pour une forme très spécifique de Shiatsu. Laquelle ?

BAREFOOT-SHIATSU

2. Wie is de geestelijke vader van Körperwelten? *Qui était le fondateur de Körperwelten ?*

DR. GUNTHER VON HAGENS

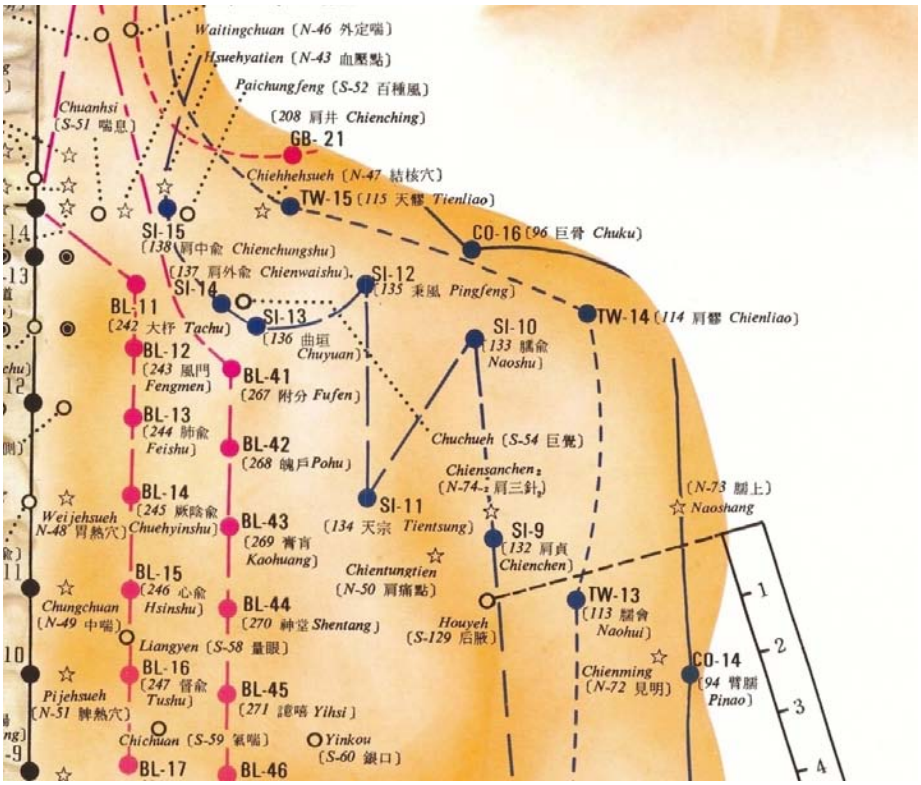
3. in welk land werd Ötzi gevonden? *Dans quel pays a-t-on trouvé Ötzi ?*

ITALIE

<u>De winnaars zijn:</u>

Freddy Huskens, Maasmechelen
Marcella Geijsen, Sint Job in 't Goor
Diederick Vandenbulcke, Sint Amandsberg

Zij ontvingen een koker met 3 prachtige A0 posters van de acupunctuurpunten (tsubo's)
Proficiat voor de winnaars en veel studiegenot bij het bestuderen van de meridianen en tsubo's.

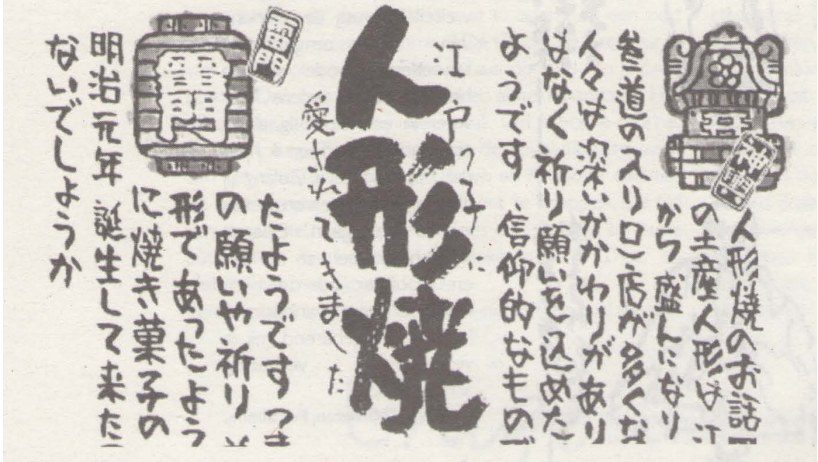


KOKEN IN HET LAND VAN DE RIJZENDE ZON

DE TRADITIONELE JAPANSE KEUKEN

De Japanse keuken is een feest voor het oog. En niet alleen voor het oog, ook op de tong. Er wordt heel veel zorg besteed aan de balans tussen kleur en smaak: groen, rood, geel, wit en paars-zwart naast bitter, zout, zoet, zuur, scherp en zacht. In alles wordt de balans gezocht. Ook in de bereidingswijze: bakken, stomen, sudderen, frituren en pekelen. Als de tofu gefrituurd is, kan de rijst worden gestoomd en zijn er gefermenteerde groenten. Geen gebakken tempeh, gebakken rijst en gebakken groenten in een maaltijd. Bij de keuze van ingrediënten spelen ook klimaat, streek en seizoen mee. En zelfs het serviesgoed wordt niet alleen bepaald door het gerecht dat wordt opgediend, maar ook door het jaargetijde. De keuken is beheerst en sober, niet uitbundig en overdadig. De basis van elke maaltijd is gekookte rijst, miso-soep en ingelegde groenten. De voor- en bijgerechten wisselen met het seizoen. Toetjes kennen ze niet echt, zoete gerechten zitten gewoon bij de maaltijd, wel wordt vaak vers fruit toe gegeten. Tussen het grote eiland Hokkaido in het noorden en het eiland Iriomote in het zuiden zitten meer dan 3000 kilometer. Het grote verschil in klimaat vinden we ook terug in de keuken.

Rond 300 v Chr werd in Japan voor het eerst rijst verbouwd. Tot aan het begin van deze eeuw werd rijst enkel geofferd in tempels en om er belasting mee te betalen. Het was gewoon veel te duur voor Yan met de pet. Hij at gierst, boekweit en andere granen. Tot de 7e eeuw waren vlees en melk basisvoedsel. Met het boeddhisme verdween het vlees van het menu. Vanaf 800 tot eind vorige eeuw is het zelfs verboden geweest. In het moderne Japan komt alles samen: bamboo-stoommandjes naast electrische rijststomers, suribachi en groentenrasp naast keukenmachine, thuisbereide tofu naast instant mie.



uit "Netelblad aug '98 pag 38

Geïnteresseerde lezers kunnen contact opnemen met de V.U. Soms zijn er nog oude exemplaren van het Netelblad verkrijgbaar. Oost West Centrum Antwerpen

Specifieke ingrediënten in de Japanse keuken:

* aduki (rode soja-boontjes)
* bonito-vlokken (visvlokken)
* daikon (radijs)
* gemberwortel
* genmai su (rijst-azijn)
* kabocha (pompoen)
* gobo (kliswortel)
* kuzu (bindmiddel)
* lotuswortel
* mirin (kook-rijstwijn)
* miso (gefermenteerde bonenpasta)
* mochi (gestampte zoete kleefrijst)
* natto (gefermenteerde soja-bonen)
* negi (lente-ui)
* ramen, soba & udon (noedels)
* rijst
* sake (rijstwijn)
* sesam-olie
* sesamzaad
* shiso-blad
* shitake (paddestoelen)
* shoyu (sojasaus)
* tofu (soja-kaas)
* tsukemono (ingelegde groenten, zoals nari en takuan)
* ume boshi (zoute pruim)
* ume su (zoute pruim-azijn)
* vis & schaaldieren
* wasabi (japanse mierikswortel)
* zeewier

O-zoni - soepen

Miso shiro, miso soep

4 shiitake * 1 strip wakame * 1 liter Dashi * 2 koppen fijngesneden groenten (prei, rettich, ui, wortel * miso * lente-uitjes

Week de shiitake en wakame. Verwijder de harde steeltjes en snij ze in plakjes. Snij de nerf uit de wakame, hak hem fijn en snij het blad in reepjes. Verwarm de dasje en doe de shiitake, wakame en groenten erbij. Kook tot de groenten net gaar zijn. Los de miso op in een beetje bouillon, doe dit bij de soep en kook nog even door. Strooi aan tafel heel dungesneden lente-ui erop. Extra lekker met blokjes tofu, garnalen, mosselen en vis met een dun schijfje citroen.

Noot van de redactie: het is beter om , van zodra de miso aanwezig is, de soep NIET meer te koken. De hitte vernietigt mml het positieve effect van de miso.

uit "Netelblad aug '98 pag 38

Geïnteresseerde lezers kunnen contact opnemen met de V.U. van het Netelblad. Soms zijn er nog oude exemplaren van het Netelblad verkrijgbaar. Oost West Centrum Antwerpen

Japanse smaakmakers

Alles heeft zijn volgorde in Japan, zelfs het toevoegen van smaken. De letter S wordt in het Japanse alfabet uitgesproken als sa, shi, su, se en so.

Dit correspondeert ook met de volgorde van het gebruik van smaakmakers:
Sa: sato (zoet)
Shi: shio (zout
Su: su (zuur)
Se: shoyu
So: miso

Kyo Ryori & O Bento , hapjes & gerechtjes

Norimaki, sushi-rolletjes

nori-vellen * gare ronde witte of halfvolle rijst * ume-azijn (rijst-azijn met wat zout) * Chinese kool/wortel/komkommer/ waterkers/zuurkool * tempeh/tofu/paling/rauwe zalm/haring/ omeletstrips * ume-pasta/mosterd/wasabi/gemberpickle/ gepekeld shisoblad/takuan

Doe de rijst in een ruime kom en sprenkel er wat ure-azijn over (niet te veel, ure-azijn is flink zout). Is de rijst erg droog dan ook nog wat warm water. De rijst moet licht vochtig zijn maar zeker niet nat. Dek de schaal af en bereid deert voor. Kies uit de groenten, eiwitten en smaakmakers. Lekkere combinaties zijn: waterkers/rauwe zalm/wasabi; komkommer/haring of paling/ gemberpickle; Chinese kool/wortel/tofu/umepasta; komkommer/omelet/shisoblad. Niet echt Japans maar wel erg lekker is zuurlook/tempeh/mosterd. Snij Chinese kool, komkommer, wortel, tofu, zalm, haring en omelet in lange strips. chinese kool, wortelstrips en waterkers moeten van tevoren geblancheerd worden tempeh gefrituurd, tofu kan je ook frituren of kort koken.

Leg nu op een makisu (bamboe)matje) een vel geroosterde nori in de breedte met de gladde kant onder. Het makkelijkste is kant-en-klaar geroosterde nori (groen), zwarte nori moet je even snel bewegen boven een gasvlam tot het groen wordt. Schep nu een dikke laag rijst op de nori, zo'n centimeter dik, maar laat aan de boven- en onderkant 3 cm van de nori vrij. Drapeer nu dwars over het midden over de hele breedte je favoriete vulling. Maak de bovenrand van de nori vochtig en rol met behulp van het matje een stevige rol. Druk goed aan en snij de sushi-rol met een scherp mes in dikke plakjes. Voor dunne sushi's 'osomaki' snij je de nori in de breedte door. Serveer ze bij een glaasje sake, succes verzekerd!

Adukisoep

1 kop aduki * 6 koppen water * 1 strip Kombu * 1 ui * sesamolie * 1-2 blokjes mochi * Shoyu * peterselie

Zet de boontjes 24 uur in de week. Kook dan de aduki's in het weekwater met een strip Kombu gaar. Haal de Kombu eruit. Snij de ui in maantjes en fruit ze in wat olie. Doe bonen met kookvocht en geraspte mocht erbij en kook tot de mocht is opgelost. Pureer de soep met soepzeef of staafmixer, breng op smaak met shoyu en strooi er grofgesneden peterselie bovenop.

Soja

Er is veel soja onder de (rijzende) zon. Voor allerhande Japanse producten zijn soja-bonen de basis, miso, natto, shoju, tamari, tempeh, en tofu. Er zijn een paar honderd varieerteiten van de sojaboon. Zo zijn er gele, rode (aduki-boontjes), groene (tauge-boontjes) en zwarte sojabonen. Gele soja is het rijkst aan olie en vet. Dat zijn ook de bonen waar de meeste sojaproducten van worden gemaakt.

Maki-ni, groenten-rolletjes

6-9 Chinese koolbladeren * 1 bosje waterkers * zeezout * 1/2 kop vers sinaasappelsap * 1/2 kop shoju

Breng een pan met ruim water aan de kook. Zout het water zo je wil en blancheer eerst de hele koolbladeren tot knapperig. Schep ze in een zeef en spoel ze kort koud af. Doe hetzelfde met de waterkers.

Leg 2 of 3 koolbladeren (om en om, elkaar overlappend) op een plank of bamboematje en leg over de hele breedte 1/3 van de waterkers. Rol de kool strak om de waterkers en knijp het overtollige vocht eruit. Meng sinaasappelsap en shoyu. Snij de koolrolletjes in dikke schijfjes en serveer ze met de sinaasappel-shoyu

Tsukemono, gepekelde groenten

Komkommer/Chinese kool/spitskool/radijs/rettich/wortel * zeezout * ume-azijn

Snij komkommer, rettich en wortel in dunne plakjes of lucifers; Chinese en spitskool in strips; radijs in plakjes. Strooi er royaal zeezout over en kneed het er flink door. Zet de groenten onder druk in een picklepers of in een vergiet met bordje en iets zwaars erbovenop. Giet voor je de groenten eet het pekelvocht weg, knijp zonodig de groenten wat uit. Rettich, wortel en radijs kan je ook met ume-azijn besprenkelen en laten pekelen

Sashimi, rauwe vis

800g visfilet (makreel/tonijn/zalm) * rettich * wasabi-pasta * dipsaus, shoyu * mirin* citroensap

Leg de vis voor je hem snijdt een kwartiertje in de vriezer. Snij de vis in dunne plakjes. Snij of rasp de rettich heel dun en dompel ze een minuut of 10 in een kom ijswater. Schik de vis op vier bordjes en garneer met uitgelekte rettich en wasabi-pasta. Serveer er kommetjes dipsaus bij.

O-mochi, mochi-soep
1 liter dashi * 1/2 bloemkool * 1 kop maïs (diepvries of potje) * zeezout * shiro miso * lente-uitjes
Verwarm de bouillon. Doe de bloemkoolroosjes, maïskorrels, geraspte mochi en wat zout erbij en kook tot bloemkool en maïs gaar maar nog knapperig zijn. Breng op smaak met aangelengde miso. Strooi er heel fijngesneden lente-uitjes over Voor een groene o-mochi gebruik je broccoli en bijvoet mochi

Tsuyu, soba-bouillon
250g soba (boekweitnoedels) * 1 liter water * 1 strip Kombu * Shoyu (of Tamari) * 1 eetl Mirin * nori-strips en lente-uitjes
Kook de soba volgens de gebruiksaanwijzing, spoel koud af en zet apart. Breng het water met de Kombu langzaam aan de kook en verwijder de Kombu vlak voor het gaat koken. Breng de bouillon op smaak met shoyu en eventueel wat Mirin. Schep de soba in kommen, giet er de hete bouillon over en strooi nori-strips en dungesneden lente-ui erover.

Natto , gefermenteerde sojaboontjes
1 doosje natto * 1 eetl mosterd * 1 eetl water * 1/2 eetl shoju * 1/2 eetl diksap * 1-2 sjalotjes.
Roer de mosterd, het water, de shoyu en het diksap tot een glad sausje. Meng de natto-boontjes erdoor en voeg de in julienne gesneden sjalotjes toe.

Noot van de redactie
Ik ben een alleseter, ik lust écht alles en probeer nieuwe smaken en gerechten met plezier. Maar met natto heb ik écht moeite. **Is er iemand onder de collega's die natto wél heerlijk vindt?** Over de voedingswaarden en medische kwaliteiten gaan we het niet hebben, dat is genoegzaam geweten. Het gaat me over de smaak. Ik ben benieuwd...

Kombu-age, Kombu-chips

kombu * frituurolie
Veeg de Kombu schoon, snij ze in vierkantjes en frituur ze in enkele minuten knapperig

Mirin-ni, witlof in mirin

8 struikjes witlof * geroosterde sesamolie * mini * gomasio
Verwarm een wok. Snij de witlof in stevige ringen en roerbak ze een paar minuten in wat olie. een scheutje mini erbij en kort met deksel laten stoven. Strooi voor je het eet gomasio over.

Gomasio, sesamzout

1 kop geel sesamzaad * 1 eetl zeezout
Spoel hefsesamzaad in een zeef met water goed schoon. Laat uitlekken en rooster het in een gietijzeren pan tot de zaadjes lichtjes kleuren (als je ze tussen duim en wijsvinger goed kunt fijnwrijven zijn ze klaar`. Zet het vuur niet te hoog want ze verbranden snel. Rooster ook het zout en wrijf dan sesamzaad en zout samen in een suribashi (Japanse vijzel) met een suri-kochi (houten stamper) fijn. Lekker over granen en gestoomde groenten

Agedashi dufu, gepaneerde tofu

1 blok tofu (800 g) * bloem/ei/ griesmeel (paneermeel) * sesamolie * rettich en gemberwortel *
dipsaus: 1 kop dasje * 1/2 kop shoyu * 3 eetl mini
Snij het blok tofu in stevige plakjes. Wikkel ze in een theedoek en leg er een zware plank op (zo pers je het overtollige vocht eruit). Kluts het ei met wat zout. Haal de plakjes eerst door de bloem, dan door het ei en als laatste door de gries. Bak ze in olie goudkleurig en laat uitlekken op keukenpapier. Garneer met heel fijngetrapte daikon en gemberwortel. Verwarm dasje met shoyu en mini en serveer de warme dipsaus in aparte kommetjes

uit "Netelblad aug '98 pag 38

Geïnteresseerde lezers kunnen contact opnemen met de V.U. Soms zijn er nog oude exemplaren van het Netelblad verkrijgbaar. Oost West Centrum Antwerpen

Zeewier

Zeegroenten zijn in Japan populair. Niet zo vreemd voor een land dat omspoeld wordt door de zee. Naast vers zeewier komen uit Japan verschillende soorten gedroogd zeewier. AgarAgar (of kanten) vooral voor desserts en aspic; Arame en Hiziki gestoofd als salade; Kombu voor bouillon en stoofschotels; Wakame in soepen en salades; Nori voor rond de sushi's. Zeewier is een uitstekend natuurlijk voedingssuplement. Het versterkt niet alleen de aders, het verlaagt bovendien cholesterol, bestrijdt bloedarmoede, bevordert de eetlust en voorkomt overgewicht. Het verwijdert ook zware metalen, gifstoffen en zelfs radioactiviteit uit het lichaam.

Renkon-no-aemono, lotus-zoetzuur

1 stuk verse lotuswortel * 3 eetl mirin* zeezout * 2 eetl rijstazijn * selderie
Snij de lotuswortel in wieltjes en leg ze in een pan. Giet mirin erop en strooi zout erover. Breng aan de kook en laat de lotus een half uur met deksel sudderen. Rijstazijn erbij en op hoog vuur zonder deksel het vocht laten indikken tot de lotuswortel stroperig is. Strooi fijngesneden selderie erover.

Kaiso-Ryori , zeewiergerechten

Arame-sarada , Arame-salade

25g arame * 1-2 koppen water * 2 uien * 1 eetl sesamolie * 2-3 eetl shoyu (of tamari)
Zet de arame in water in de week. Snij de uien in maantjes en fruit ze in de olie. Giet dan het weekwater met de arame erover en laat 1/2 uur sudderen onder deksel tot de arame gaar is. Giet nu de shoyu erbij en laat op hoog vuur zo veel mogelijk verdampen

Dulse-sarada, dulse-salade

1 pakje verse dulse * 1-2 sjalotten * ume-su en shoyu
Spoel de dulse goed schoon en knijp uit. Snij de sjalot in dunnen ringetjes. Meng duldde en ui in een kom en breng op smaak met ume-su en shoyu

Dezato & Ocha, toetjes & thee

Ichigo-kanten, aardbeien-kanten

500g aardbeien * 2 koppen water * 2 koppen appelsap * snufje zeezout * 3 eetlepels agaragar vlokken
Maak de aardbeien schoon en maak ze zo nodig klein. Breng water met appelsap en een snufje zout aan de kook. Voeg al roerend de agaragar toe tot die oplost. Zet het vuur laag en laat even garen. Voeg de aardbeien toe en roer goed door. Giet de aardbeien-kanten in glazen kommetjes en zet koel weg tot het stijf is

Kudamono, vers fruit

Neem fruit van het seizoen en schik het mooi op een schaal

Bancha, driejarenthee

Bancha-thee is er in twijgjes en blaadjes. Zet een gietijzeren of roestvrijstalen theepot gevuld met koud water op een vlamverdeler op het gas. Een paar schepjes twijgjes of blaadjes erin en langzaam aan de kook laten komen. Laat een minuut of tien zachtjes doorkoken en je hebt de lekkerste thee die er is.

Japanse eetgewoonten Japans vs westers

Voor we het hebben over wàt er gegeten worden, is het misschien belangrijk op te merken dat Japanners over het algemeen gewoon minder eten dan de gemiddelde westerling. Veelzeggend hierbij is de gouden raad in verband met eten: "eet tot je maag voor acht tiende gevuld is". De porties die ze in onze restaurants voorgeschoteld krijgen, vinden ze dan ook vaak te groot. Dat wil niet zeggen dat het geen fijnproevers zijn of dat eten niet belangrijk gevonden wordt, integendeel. Iedere streek heeft wel een specialiteit, er zijn restaurants en eetstalletjes te over, en wanneer het eten echt uitzonderlijk is vind je soms lange wachtrijen. Japanners snacken eigenlijk de hele dag door. Ook in Japan zijn het tienuurtje en het vieruurtje (zij noemen het Sanji no Oyatsu of het drie-uurtje) zeer populair.
Je vindt dan ook een enorm scala aan snacks, gaande van de traditionele Japanse Sembei (rijstcrackers), mochi (zoete rijstballetjes) tot chips en frans gebak. Japanners zijn, zoals gezegd, echte fijnproevers, en zijn bijzonder gefascineerd door de franse keuken.

Hoewel rijst bij elke hoofdmaaltijd (dus ook bij het ontbijt) op tafel kan komen te staan, is het menu van de Japanner over het algemeen ook heel gevarieerd. 's Morgens, 's middags en 's avonds, elke maaltijd is er gekookt eten. Indien er geen mogelijkheid is om warm te eten, is er altijd nog de bentobako, een soort lunchbox waarin groenten, rijst en een beetje ei, vis of vlees netjes van elkaar gescheiden koud kunnen gegeten worden. Elk voedingswinkeltje biedt we zijn eigen bentobako aan, en in sommigen kan je die zelfs even voor je laten opwarmen. Brood en andere graanproducten vind je er wel, maar behoren niet tot de traditionele Japanse keuken en worden merkelijk minder als hoofdmaaltijd gegeten dan bij ons. Je vindt dan wel weer een ruime keuze aan patisserie in de delicatessen shops voor bij de sanji no oyatsu, of om mee te nemen als je bij iemand op bezoek gaat. Wij nemen al eens gemakkelijk een bloemetje mee voor de gastvrouw; daar neemt men een hapje mee om samen te eten. Zelfs als lagere-schoolkinderen bij een vriendje mogen gaan spelen of huiswerk maken, nemen ze een snack mee. Maar meer daarover straks.

Vergeleken bij het westers menu wordt merkelijk minder vlees gegeten. Yakiniku (gebakken vlees) en yakitori (gebakken gevogelte) vormen daar de uitzonderingen op. Japan is een eiland, en dus vind je er veel meer vis, zowel koud zoals in sashimi en sushi, als gebakken. Zowat alles uit de zee wordt er gegeten. Ook zeewier, nori, is een typisch Japans ingrediënt. Saus wordt niet zoveel gebruikt als bij ons, men houdt zich over het algemeen liever aan de natuurlijke smaak van de ingrediënten. Natuurlijk zijn er uitzonderingen - soja saus bijvoorbeeld, al dan niet met wasabi, vind je wel vaak terug.

Ook het dessert is wat anders dan bij ons. Suikerwafels, melkchocolade en ander snoepgoed van bij ons vinden ouderen vaak veel te zoet. Het traditionele Japanse snoepgoed, zoals mochi, is milder van smaak en past uitstekend bij de rijkelijk voorradige sencha, Japanse groene thee.

Evolutie
Ook Japan evolueert mee naar een westerse eetcultuur. Je vindt er ook MacDonalds, Wendy's, KFC etc, met American food dat toch enigszins werd aangepast aan het japanse smakenpalet. Amerika is echter niet hun grote culinaire voorbeeld, daarvoor richten ze zich tot Frankrijk, en zelfs België. Belgische wafels, bier en frietjes staan hoog aangeschreven bij de cultuurminnende japanner. Zij nuttigen onze lekkernijen in kleine porties (grote zijn onbetaalbaar en dat staat ook niet zo sjiek :)).

Traditioneel zijn de hoofdmaaltijden ongeveer dezelfde gebleven. Er bestaan, net als bij ons, talloze boeken voor de huismoeder om mooie, evenwichtige en gezonde maaltijden op tafel te toveren, met zeer kunstige snij- en schiktechnieken. Ook voor de lunchbox bestaat er een waaier aan literatuur die meer op interieurmagazines lijken dan op een kookboek. Het blijft een erezaak om voor je huisgenoten het mooiste en beste op tafel te toveren.

Op snackgebied zien we dan wel weer een uitbreiding van het arsenaal. Ouderen zullen vaak teruggrijpen naar d traditionele snacks. mensen (vooral dames) van middelbare leftijd, die een zekere standing willen hoog houden, zullen deze traditionele hapjes zeker aanvullen met cakejes, parfait et andere fijne patisserie, of met chocolade. Twintigers en tieners snacken eveneens met instant noedels, nootjes en chips, en in de huishoudens met jongere kinderen vind je ook snoepjes.
Fruit wordt dan weer zelden gegeten omwille van de hoge prijs. Behalve de grote japanse nashi (een soort grote peer) en de kaki (sharonfruit) zal je als bezoeker dan ook zelden ander fruit gepresenteerd krijgen.

Besluit: ja, er is een "neerwaartse" evolutie. Het is lang niet zo zuiver en puur meer als vroeger. Maar de oude tradities blijven nog grotendeels bestaan.
Gelukkig maar...

Colinda Cardon
studente 1e jaar YU SEN
japanoloog

Programma Scholen BSF najaar 2015

Programme écoles FSB automne 2015

Scholen zonder doorgegeven Najaarsprogramma.

U zal waarschijnlijk op hun respectievelijke websites het programma vinden

DE NATUURLIJKE KOOKSCHOOL

DE INTERNATIONALE SHIATSUSCHOOL

Belgische School voor Paardenshiatsu
Morville 99 6940 Durbuy
www.painthorse-ranch.be

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

Shinzuikai
Edouard Henrardstraat 11
1160 Oudergem
www.shinzuikai.be

SHINZUIKAI DOJO BRUSSEL - BRUXELLES

0478 522 388 shinzuikai@gmail.com www.shinzui.be

Scholen zonder doorgegeven Najaarsprogramma.
U zal waarschijnlijk op hun respectievelijke websites het programma vinden

果樹道 kajudo

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

Wellness Academie Heidestraat 6B 3500 Hasselt www.welnessacademie.be

Manipura Veldeken 198 9240 Zele www.manipura.be

生命力 Lifeforce

Mastenhof 7
2560 Kessel

Nieuwsbrief 2015-2016

verschijningsdata (per mail of via de website www.shiatsu.be) :

1 januari 2016
deadline voor inzendingen artikels en programma voorjaar'16
15 december 2015

1 april 2016
deadline voor inzendingen artikels en programma zomer'16
15 maart 2016

1 juli 2016
deadline voor inzendingen artikels en programma herfst '16
15 juni 2016

1 oktober 2016
deadline voor inzendingen artikels en programma winter '16
15 september 2016

Artikels in NL, FR of ENG die mogelijk interessant kunnen zijn voor onze leden en/of ons beroep, **zijn héél erg welkom!**

Programma's van de scholen AUB uitsluitend postgraduaat, dus geen shiatsu-opleidingen.

Elke school krijgt iedere Nieuwsbrief een volledige pagina voor het aankondigen van hun programma.
Wie méér wil gepubliceerd zien, wendt zich naar het bestuur voor de tarieven publiciteit.

oostwestcentrum
van nature inspirerend

OOST WEST CENTRUM ANTWERPEN (www.owc.be)

BASISMODULES
Energetische basiskennis (16/10 start 1ste module)
De basis van energetische geneeskunst: energetische structuren in de mens, energetische embryologie, yin/yang en de 5 transformaties,…
Medische basiskennis (18-19/9 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.

INTERNATIONALE WORKSHOPS MET TOM MONTE
Reading the body, healing the body (1-2/11, Tom Monte)
Deze workshop leert je hoe je iemands gezondheidstoestand accuraat kan beoordelen met behulp van traditionele oosterse observatie-technieken en hoe ze gezondheid kan herstellen met natuurlijke fysieke, emotionele en spirituele methodes.
Coherentie: de echte basis van gezondheid (2/11, Tom Monte)
Coherentie en harmonie is in je lichaam en geest resulteren in enorme energie, helderheid van denken, optimaal functioneren en een toestand van liefde en vreugde. Deze lezing zal je tonen hoe je coherentie kan creëren en de toestand van eenheid en gezondheid kan ervaren die coherentie met zich brengt.
Healing fear, healing anger (3/11, Tom Monte)
Bevrijd jezelf van angst en kwaadheid en laat de liefde bloeien.

DAGWORKSHOPS
EFT (Emotional Freedom Technique) (31/10, Irene Nolte)
Een eerstehulptechniek die, door met de vingertoppen op bepaalde acupunctuurpunten te kloppen, merkwaardig snel ontspanning en een betere gezondheid oplevert.
Moxa (10/12, Gérard Heijnen)
Behandeling van acupunctuurpunten met een warmtebron. Een heel krachtige techniek die energie geeft en stagnaties oplost en bijzonder goed werkt bij vermoeidheid en lusteloosheid.
Natuurlijke huisapotheek (12/11, Gérard Heijnen)
Rugpijn voorkomen en genezen (1/10, Gérard Heijnen)

OOST WEST CENTRUM ORVAL(www.owc.be)
Koken volgens de 5 transformaties: metaal (15-20/11, Katrien Cocquyt)

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

Médecine Traditionnelle Chinoise:

Cycle 1 (débutants):

- ✓ MTC 1-1 mardi 29 septembre 2015: Les tableaux pathologiques selon les 8 règles
- ✓ MTC 1-2 mardi 8 décembre 2015: Les causes des maladies selon la MTC
- ✓ MTC 1-3 mardi 23 février 2016: Introduction à la prise des pouls chinois
- ✓ MTC 1-4 mardi 26 avril 2016: Introduction au diagnostic de la langue en MTC

Cycle 2 (avancés):

- ✓ MTC 2-1 mardi 6 octobre 2015: L'asthme en MTC (1)
- ✓ MTC 2-2 mardi 26 janvier 2016: L'asthme en MTC (2)
- ✓ MTC 2-3 mardi 22 mars 2016: Fibromyalgie en MTC
- ✓ MTC 2-4 mardi 24 mai 2016: Les Syndromes urinaires et la Cystite en MTC

Merveilleux Vaisseaux/Wondermeridianen:

23-34 en 25 juni 2016

Anatomie:

15 januari 2016
19 februari 2016
4 maart 2016
11 maart 2015
15 april 2016

EQUINA

ENERGY I BALANCE I STRENGTH

PAARDEN EN HONDEN OP EEN NATUURLIJKE MANIER NAAR MEER LEVENSKWALITEIT BEGELEIDEN.

Meld nu aan voor een gratis kennismakings-seminar en ontvang in 120 minuten een aantal belangrijke inzichten die de gezondheid van uw paard en/of hond aanzienlijk kunnen verbeteren.

www.equina.be

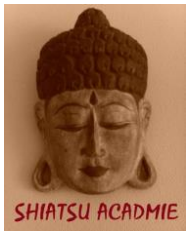
OPLEIDING

BEHANDELING

VOEDING

Equina • Koekoekstraat 120, B-2627 Schelle • evy@equina.be • +32 (0)475 648 879

Shiatsu Academie



Chi Nei Tsang Jaaropleiding

Chi Nei Tsang is een energetische vorm van orgaanmassage die haar wortels heeft in het Taoïstische China. Het betekent letterlijk het bewerken van de energie van de organen. Deze orgaanmassage is ook heel aanvullend bij andere vormen van massage, bij shiatsu, voetreflexologie, ... Het is een krachtige, eenvoudige methode die blokkades en spanningen opheft in het buikgebied.
Info: http://www.shiatsu-academie.be/chi-nei-tsang1.html

De jaaropleiding bestaat uit 3 modules en is open zowel voor beginners als voor zij die reeds ervaring hebben met andere behandelingstechnieken. Module 1 is de instap en kan apart gevolgd worden.

Module 1: vrijdag 16+23+30 okt 2015 (bijdrage 210 euro)
Module 2: vrijdag 27 nov, 4+18 dec 2015 (bijdrage 210 euro)
Module 3: vrijdag 5+19 feb en 4 mrt 2016 (bijdrage 210 euro)
(je geniet van 90 euro korting als je meteen inschrijft én betaalt voor de hele jaaropleiding – bijdrage 540 euro)
Inschrijven via de website: http://www.shiatsu-academie.be/inschrijving-cnt.html

MERIDIAAN CHI KUNG

Meridiaan Chi Kung is een reeks van staande oefeningen, die de energie doorstroming bevorderen doorheen heel het meridiaan netwerk. Deze oefeningen helpen je stevig te gronden, meer stabiliteit en flexibiliteit te ontwikkelen. Ze zijn zeer geschikt voor Shiatsu beoefenaars die hun bewustzijn in het meridiaan netwerk willen verhogen. MCK is tevens een aanrader voor zij die hun interne kracht willen versterken, meer harmonie en vitaliteit wensen te ontwikkelen. Kom vrijblijvend kennis maken via een open les, geen voorkennis nodig.
http://www.shiatsu-academie.be/meridiaan-chi-kung.html

Wekelijks les van dinsdag 15 sep tot 15 dec 2015 van 19u-20u15 (Bijdrage 10 euro per les)
Inschrijven via de website: http://www.shiatsu-academie.be/inschrijving-meridiaan-chi-kung.html
VIDEO: http://www.shiatsu-academie.be/meridiaan-chi-kung-video.html

VAN STRESS NAAR EVENWICHT

In deze Universal Tao basiscursus leer je stress afbouwen, meer kracht en stabiliteit ontwikkelen. De healing Tao meditaties helpen je verstillen, tot rust komen en brengen je emoties weer in balans. De grondende chi kung oefeningen zorgen dat je stevig in je kracht kan blijven staan. De zachte Taoyin yoga brengt diepe ontspanning en soepelheid. Een aanrader voor iedereen die meer harmonie en evenwicht wil ervaren.
http://www.shiatsu-academie.be/van-stress-naar-evenwicht.html
Volg vrijblijvend de 1e les op 14 okt als introductie van deze cursus. Open voor iedereen, vergt geen voorkennis.

Basiscursus: 6 woensdagen 14+21+28 okt, 18+25 nov en 2 dec 19u30-21u30 (bijdrage 130 euro)
Inschrijven via de website: http://www.shiatsu-academie.be/inschrijving-van-stress-naar-evenwicht.html

PRAKTISCHE INFORMATIE

Locatie: alle cursussen gaan door in de Shiatsu Academie – Rodenburgplein 25 te Marke (Kortrijk)

Inschrijven voor deze cursussen doe je via het inschrijvingsformulier op de website

Meer informatie: dominique.respens@gmail.com of 0498/246633 of www.shiatsu-academie.be

SEIKI WORKSHOP 28 en 29 november 2015

Seiki kan omschreven worden als de meest yinne vorm van shiatsu: aanraken zonder verwachting om de levensstroom weer op gang te brengen.
Een weekend van voelen, verbinding en verandering. Open voor iedereen!

Datum: 28 en 29 november 2015, zaterdag 9:30-22:00 en zondag 9:30-17:00
(totaal van 15u kan als bijscholing worden ingezet)

WORKSHOP ENERGETISCHE MEDITATIE

Energetische Meditatie laat je de energie in je meridianen en chakra's voelen, waardoor de energie ook beter gaat stromen. Een prachtige verdieping voor je behandelingen en … voor je eigen leven!

Nieuwe data:
EM I: 3 en 4 december 2015 (donderdag 12 tot 18 u & vrijdag 9 tot 16u)
EM III: 1 & 2 oktober 2015 (donderdag 12 tot 18 u & vrijdag 9 tot 16u)

SHIATSU SUPERVISIEGROEP

Maandelijkse samenkomst in kleine groep voor supervisie. Waar loop je tegen aan of wat kom je tegen in het opzetten van je praktijk of in het het werken met cliënten? Welke thema's spelen er bij jezelf in de overdracht-tegenoverdracht relatie? …
Met deze formule zorg je voor je eigen "voeding", inspiratie en nieuwe input. Er ontstaat verbinding met de collega's van de groep en je ontdekt je eigenheid en innerlijke krachtbronnen. Opstellingswerk wordt gebruikt om patronen zichtbaar te maken en in beweging te brengen.

Data: 10 vrijdagochtenden van 09:00 - 12:00 (= 30 uren stage)
(Instappen: je hebt minimum 2 jaar shiatsu gevolgd)

En als voorproefje voor 2016:
Weekend met Hideo Hayashi **Basis technieken Zen shiatsu**: 16-17 januari 2016
Intensieve 6-daagse Zen shiatsu met Hideo Hayashi 29 maart-3 april 2016

Alle info op de website **www.iyashi.be**
of bij Annelies: 0474 83 64 01 annelies@iyashi.be

癒 IYASHI

O-KI Shiatsu & Cranio

E. Keym plein 41, 1170 Watermaal-Bosvoorde
& Cursus en vakantieoord in de Mediterraanse Pyreneeën.
www.o-ki.be o-ki@o-ki.be 02-306.36.46 0476-999.421

voor verdere info : 0476.999.421 & http://www.o-ki.be/nl
Bart Dierick, O-KI Shiatsu School

OCTOBRE / OKTOBER

- Formation en Cranio Sacrée Auto Dynamique CSAD / Opleiding CSAD

- La Réflexologie Plantaire / Voetreflexologie

- Shiatsu en élément Métal. Shiatsu & la Voix. / Metaal element. Shiatsu & Stem

- Sotai Shiatsu Structurel et l'harmonisation neuromusculaire / SOTAI

- Chaque lundi avec Lu Marivoet : Le Corps Présent / Het Aanwezige Lichaam

- La méditation Merkaba avec Bart Dierick / MERKABA Meditatie

- Chaque jeudi soir Yoga doux / Elke donderdag Zachte Yoga

NOVEMBRE / NOVEMBER

- Cranio Sacrée CSAD Module Connexion crâne - sacrum / Cranio CSAD

- O-KI Shiatsu sur Chaise (massage assis) / Shiatsu in zit

- Shiatsu en élément Eau. Moxa. Compresses de gingembre. Barefoot Shiatsu. Personnes sensibles et leur developpement. / Waterelement, Gevoelige Mensen

JANVIER / JANUARI

- O-KI Shiatsu : cours Savoir Sentir / Leren Voelen

- Shiatsu : les PSOAS et les mouvements du corps / Beweging van het Lichaam

FEVRIER / FEBRUARI

- O-KI Shiatsu : Les 5 éléments et les 5 transformations / De 5 Transformaties

- Cranio Sacrée CSAD: Module le Coeur / Cranio Sacraal CSAD: Het Hart

- Voyage yogique au coeur du yoga intégral de Sri Aurobindo en Inde du Sud / YOGAREIS naar Zuid India: De Integrale yoga van Sri Aurobindo

- O-KI Shiatsu : Harada Sensei : Jigen Ryu et l'harmonisation des polaritées / O-KI Shiatsu & Harada Sensei: Jigen Ryu harmonisatie van polariteiten

O-KI Shiatsu & Cranio www.o-ki.be o-ki@o-ki.be 0476-999.421
Bart Dierick, Martine Hoerée, Lu Marivoet, Daniel Van Nerom & Didier Foucart

YU SEN, Merelstraat 24, 3290 Diest

Inschrijven kan via yu-sen@yu-sen.be
Meer info op de website: www.yu-sen.be

moxa
do 24 september 19-21 u
http://www.yu-sen.be/index.php/overige-modules/27-moxa.html

medicinale kruiden
do 1 en 8 oktober 19-22 u
http://www.yu-sen.be/index.php/kooklessen-opleiding/20-kookopleiding-medicinale-kruiden.html

kinesiologisch testen gevorderden
zo 4 oktober 10-17 u
http://www.yu-sen.be/index.php/kinesiologie/23-leren-testen-met-toegepaste-kinesiologie.html

medische basiskennis
za 24 en zo 25 oktober 10-17 u
http://www.yu-sen.be/index.php/medisch-paramedisch/25-medische-basiskennis.html

oorkaarsen
do 29 oktober 19.30-21 u
http://www.yu-sen.be/index.php/overige-modules/29-oorkaarsen.html

oosterse gelaatsdiagnose initiatie
do 12 november 19.30-22 u
http://www.yu-sen.be/index.php/overige-modules/30-oosterse-gelaatsdiagnose.html

5-elementen koken
donderdagen 19 en 26 november 19-22 u
http://www.yu-sen.be/index.php/kooklessen-opleiding/17-kookopleiding-5-elementen.html

Verdere modules kunt u makkelijk volgen op
http://www.yu-sen.be/index.php/overzicht-opleiding/10-jaaragenda-2015-2016.html