



Foto door Vicky Vanmoorsel

Ruimte als Medicijn

Hoe Shiatsu kan helpen bij Chronische Pijn

Op 26 juli hadden we met de Belgische Shiatsu Federatie een stand op de Zomerbar van vzw Pijnpunt, de patiëntenvereniging voor mensen met aanhoudende pijn. Veel bezoekers hadden nog nooit van Shiatsu gehoord, laat staan dat ze het ooit hadden ervaren. En precies daarom zijn zulke ontmoetingen zo waardevol: wanneer iemand met chronische pijn eindelijk voelt wat Shiatsu doet, zien we vaak onmiddellijk dat de adem dieper wordt, het lichaam zich ontspant en de spanning die al maanden of jaren opgesloten zat even loslaat.

We kregen die dag heel vaak de vragen: "Hoe werkt dit?" en "Waarom voel ik meteen een verschil?" Dit artikel is hier een antwoord op. Want Shiatsu is geen magie, geen mystieke techniek uit het Oosten en zeker niets zweverigs. Shiatsu is een heel concrete manier om iets te behandelen dat in de Westerse geneeskunde vaak nauwelijks aandacht krijgt: de ruimte in het lichaam. En net die ruimte is voor veel mensen met chronische pijn de ontbrekende schakel zowel voor wie wél een diagnose heeft (zoals artrose, reuma, fibromyalgie, endometriose, nek- of rug-problematiek, zenuwpijn, migraine...) als voor wie geen duidelijke oorzaak vindt in medische onderzoeken. Shiatsu ondersteunt beide groepen op een manier die complementair is aan de reguliere zorg.

Marjan Ledent, directrice van A Touch of Shiatsu

Het Westerse model kijkt naar weefsels, maar mist de ruimte ertussen

Wanneer iemand pijn heeft, richt de klassieke geneeskunde zich vooral op de zichtbare structuren van het lichaam: spieren, pezen, gewrichten, zenuwen en organen. Maar wat als je arts zegt dat al je onderzoeken goed zijn, je bloedwaarden normaal zijn en je scans niets afwijkends tonen – terwijl jij toch elke dag pijn hebt?

Dat betekent niet dat de pijn "tussen de oren" zit. Het betekent alleen dat we op de verkeerde plek zoeken. Ons lichaam bestaat immers niet alleen uit stevige, zichtbare weefsels. Het bestaat ook – en vooral – uit een netwerk van interne ruimtes: tussen spierlagen, tussen fascialagen, rond zenuwen, langs bloedvaten en rond organen. Precies in die ruimtes gebeurt het belangrijkste deel van de communicatie, doorstroming, voeding en regulatie van het lichaam. Het zijn deze ruimtes die ervoor zorgen dat de structuren functioneel zijn. Zonder ruimte kan een structuur niets. Een eenvoudig voorbeeld maakt dat klaar en duidelijk:

Een kopje thee dankt zijn functie niet aan het porselein, maar aan de holte binnenin. Zonder die holte kan een kop geen thee bevatten. Het is dus niet het materiaal, maar de ruimte die het bruikbaar maakt.

Ons lichaam werkt op dezelfde manier.

Wanneer de interne ruimte vernauwt - door spanning, stress, littekenweefsel, overbelasting, emoties of langdurige pijn - verliest ons lichaam zijn glijvermogen, soepelheid, veerkracht en zijn natuurlijke capaciteit tot herstel. En dan ontstaat pijn, zelfs zonder zichtbare schade op een scan.

In Shiatsu beschouwen we deze interne ruimtes als het energiesysteem: het netwerk dat het leven zelf én herstel mogelijk maakt. Het probleem zit dan ook zelden in de weefsels zelf, maar in de ruimte en omstandigheden waarin die interne structuren moeten functioneren: te veel spanning, te weinig doorstroming, verklevingen, te hoge druk, te veel warmte, te veel kou, te veel droogte of te veel vocht.

Onze "levensadem" – Qi zoals men dat in het oosten noemt – stroomt door die ruimte tussen onze cellen, spieren, organen, pezen en botten. Als deze interne ruimte – om welke reden dan ook – verdicht, verhit, verstijft, uitdroogt of geblokkeerd raakt, kan die levensstroom niet meer bewegen. De communicatie valt stil, herstel komt tot stilstand en pijn ontstaat.

Ons allereerste regulatiesysteem: het energiesysteem, in het westen gekend onder de naam fascia

Nog vóór er zenuwen, spieren of organen ontstaan, vormt zich in het embryo een driedimensionaal netwerk dat alles met alles verbindt: de fascia. Dit netwerk is de organiserende intelligentie die onze embryonale ontwikkeling aanstuurt en ons verdere bestaan vormgeeft. Het is ons eerste communicatie-, beschermings-, regulatie-, drainage- en voedingssysteem. Fascia ondersteunt niet alleen de doorstroming van bloed, lymfe en lichaamsvloeistoffen, maar reageert ook onmiddellijk op stress, emotie, beweging en belasting. Bovendien geleidt het bio-elektrische signalen aanzienlijk sneller dan het zenuwstelsel.

De Traditionele Chinese Geneeskunde beschreef deze structuren al 2500 jaar geleden als energiebanen of meridianen - fysieke, voelbare ruimtes waarin intelligente informatie circuleert. De moderne wetenschap erkent vandaag dat fascia en bio-elektrische communicatie in wezen hetzelfde netwerk beschrijven.

Waarom scans vaak niets tonen bij chronische pijn

Emoties zijn energie in beweging en energie heeft ruimte nodig.

We denken vaak dat emoties voornamelijk mentaal zijn, maar in werkelijkheid zijn ze vooral lichamelijke gebeurtenissen. Het woord "emotie" zegt het eigenlijk al: e-motie betekent letterlijk energie in beweging. Die energie wil stromen, bewegen en zich uitdrukken.

Elke emotie - boosheid, angst, verdriet, frustratie of vreugde - veroorzaakt onmiddellijk een fysieke reactie. Ze beïnvloeden onze ademhaling en hartslag, veranderen de spierspanning, activeren hormonen, sturen de elektrische activiteit in het zenuwstelsel aan en laten de fascia samentrekken of juist ontspannen. Emoties vinden dus niet alleen in het hoofd plaats, maar vooral in het lichaam.

Maar energie kan alleen bewegen wanneer er ruimte voor is. En daar loopt het vaak mis.

Wanneer een emotie geen (veilige) uitweg krijgt – omdat we ons moeten inhouden, omdat we blijven functioneren terwijl het eigenlijk niet meer gaat, omdat we geleerd hebben om te zwijgen, of omdat er simpelweg geen ruimte is om te voelen – dan stopt de beweging. De energie die moest stromen komt vast te zitten. En wat niet kan bewegen, stapelt zich op. In het lichaam vertaalt die stilstaande emotionele energie zich in spanning in de fasciale ruimte. Zo ontstaat een stijve nek of migraine na ingehouden boosheid, een gespannen buik of darmklachten na angst, een drukkend gevoel op de borst na verdriet, of schouders en een lage rug die blokkeren na lange tijd overprikkeling...

Dit zijn geen vage verschijnselen. Het zijn fysieke gevolgen van energie die geen ruimte kreeg om te bewegen. Wanneer dit langdurig aanhoudt gebeurt er op weefselniveau het volgende: fascialagen raken aan elkaar verkleefd, organen krijgen minder bewegingsruimte, doorbloeding vermindert, drainage vertraagt, zenuwen worden overgevoelig... Maar... dit zijn functionele problemen, geen structurele beschadigingen. En structurele problemen zijn precies wat een RX, MRI of echo kan aantonen.

Daarom gebeurt bij chronische pijn zo vaak het volgende: de structuren lijken intact, maar de interne omstandigheden - de ruimte, de beweeglijkheid, de spanning - zijn veranderd. Jij voelt duidelijk dat er iets mis is, maar de scan toont niets afwijkends. Toch is jouw ervaring helemaal echt: het is de fysiologische impact van een lichaam dat te weinig ruimte heeft om te bewegen, te verwerken en te ontladen.

Wanneer emoties herhaaldelijk onderdrukt worden, bouwt fasciale spanning zich laag voor laag op. Daardoor kan zelfs een kleine prikkel - een opmerking, een foutje, een onverwachte situatie - plots een intense emotionele reactie uitlokken. Niet omdat iemand "overgevoelig" is, maar omdat het systeem overbelast is. De opgeslagen energie vindt eindelijk een ontsnapping, en dat voelt heftig.

Ons lichaam bewaart deze spanningen niet enkel in de geest, maar vooral in de ruimtes tussen de weefsels: de fascia. Dit bindweefsel werkt als een soort lichamelijk geheugen - precies die laag waarop Shiatsu inwerkt.

Het unieke van Shiatsu: de verbinding tussen lichaam en geest herstellen

In onze westerse gezondheidszorg bestaat nog steeds een strikte scheidingslijn: kinesitherapie behandelt het lichaam, psychologie behandelt de geest en de medische specialist behandelt het orgaan. Maar ons lichaam werkt niet volgens die scheiding.

Materie (het fysieke lichaam) en niet-materie (gedachten, emoties, mentale spanning) zijn twee uitdrukkingen van dezelfde energie. Fascia, of in oosterse termen, het energiesysteem vormt de brug daartussen: het reageert zowel op fysieke belasting als op emotionele of mentale stress.

Daarom kan iemand die emotioneel uitgeput is fysieke pijn ontwikkelen, en kan iemand met lichamelijke pijn emotioneel uitgeput raken. Pijn ontstaat vaak niet omdat er schade is in een weefsel, maar omdat de communicatie tussen lichaam en geest - via fascia, of je energiebanen - verstoord is.

Shiatsu werkt precies op die verbindende laag. Het herstelt de ruimte waarin lichaam en geest kunnen samenwerken in plaats van elkaar tegen te werken.

Hoe gaat dat? Met rustige druk, strekkingen en subtiele mobilisaties openen we de fasciale ruimte, verminderen we spanning rond zenuwen en herstellen we het glijvermogen tussen weefsels. Hierdoor herwint het lichaam zijn natuurlijke doorstroming, ontspant het zenuwstelsel, normaliseert de ademhaling en krijgen emoties opnieuw de kans om te bewegen in plaats van vast te zitten.

Door die herstelde ruimte komt de natuurlijke zelfregulatie van het lichaam terug op gang. Het lichaam weet hoe het zichzelf moet herstellen - als het de ruimte krijgt om dat te doen.

Dat is waarom mensen na een behandeling vaak zeggen dat ze zich lichter voelen, vrijer ademen, meer rust in hun hoofd ervaren en dat hun pijn minder scherp of minder aanwezig aanvoelt.

Chirurgie herstelt de structuur, shiatsu de verbinding

Dit mocht ik van heel dichtbij ervaren: mijn zoon, die profvoetballer is, liep tijdens een match een zware knieblesure op. Hij werd met de brancard van het veld gehaald en zei later "Mama, ik had echt het gevoel dat mijn onderbeen niet meer van mij was. Hij moest geopereerd worden en op dat moment was ik intens dankbaar voor de Westerse geneeskunde. Zijn been werd weer netjes op zijn plaats gezet, botten en banden werden hersteld, en 9 maanden lang revalideerde hij, uren per dag, om zijn niveau terug te halen.

Operaties kunnen levens redden. Ze herstellen botten, pezen en weefsels, corrigeren afwijkingen en voorkomen verdere schade. Maar fysieke reconstructie is slechts één deel van herstel. Het lichaam moet ook intern opnieuw oriënteren, de interne ruimte herstellen en daarbij zijn diepe coördinatie en intelligentie terugvinden.

Na die 9 maanden klopte er nog altijd iets niet met zijn knie. Iets stroomde niet. Op mijn vraag werd hij behandeld door één van mijn leraars - een internationaal gewaardeerd therapeut met dertig jaar ervaring - die net op dat moment in mijn school een workshop gaf over lichaamswerk en de impact ervan op shock en trauma. Na de sessie zei hij iets dat ik nooit zal vergeten: "Marjan, chirurgisch zit het allemaal perfect. Maar energetisch lag zijn onderbeen nog altijd daar - waar Toon het op het moment van het letsel voelde."

Hier komt shiatsu in beeld. Want een operatie hecht structuren aan elkaar, maar herstel gebeurt in de ruimte daartussen. En dat is precies wat shiatsu doet. Het brengt delen van het lichaam terug bij elkaar. Het herstelt de innerlijke oriëntatie, de coördinatie en de communicatie die verloren gaat bij trauma, impact, shock en operatie.

De chirurgie herstelt een been. Shiatsu herstelt de verbinding van het been met de rest van het lichaam en, durf ik zeggen, ook met de geest.,

Ruimte is het meest natuurlijke medicijn - en precies dat ontbreekt

Ons lichaam is ontworpen om zichzelf te herstellen. Maar zelfherstel kan alleen plaatsvinden wanneer er voldoende ruimte is; ruimte om te bewegen, te stromen, te voelen en te ademen. Shiatsu geeft die ruimte terug.

En wanneer ruimte terugkeert, begint energie opnieuw te bewegen.

Wanneer energie beweegt, verdwijnen blokkades. Wanneer blokkades verdwijnen, vermindert pijn.

En wanneer pijn vermindert, komt er opnieuw plaats voor leven.

Shiatsu is een essentieel onderdeel voor herstel en/of genezing. Vanuit dit perspectief bekeken is het net dat facet van het zorgproces dat ontbreekt. Waarom? Omdat het zich richt op de ruimte tussen de weefsels, waar lichaam en geest elkaar ontmoeten en waar herstel mogelijk wordt."



Voor meer informatie over Shiatsu, beoefenaars of erkende opleidingen kunt u terecht bij de Belgian Shiatsu Federation: www.shiatsu.be



BELGISCHE SHIATSU FEDERATIE
FÉDÉRATION BELGE DE SHIATSU