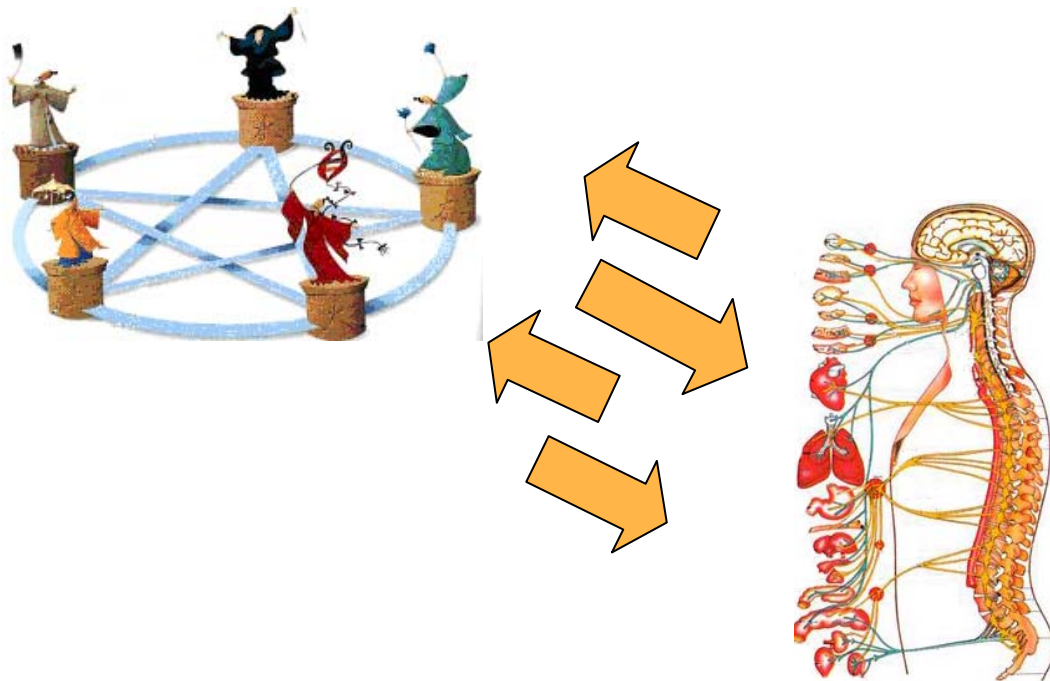


Shiatsu

Integratie Oost en West?



Katy Dunnink
april 2008

Inhoudsopgave

Voorwoord	2
Oosterse filosofie en de shiatsu	3
Westerse filosofie en de shiatsu	7
Mijn voorkeur	8
Motivatie	9
Werking van shiatsu	10
Bibliografie	11



Shiatsu op oosterse manier

Voorwoord

Mijn naam is Katy Dunnink. Ik heb de afgelopen jaren de opleiding Klassieke Massage, Segmentale Massage, Voetreflexologie en de Stoelshiatsu gevolgd bij Dutch Bodywork Academy te Leeuwarden. Daarbij horen ook de theoriëdelen: anatomie, fysiologie en pathologie.

Door het behalen van deze opleidingen mag ik mijzelf massage-therapeut noemen. Ik ben aangesloten bij een beroepsvereniging: de Nederlandse Vereniging van Soma Therapeuten (NVST) en heb een agb-code. Als een therapeut in bezit is van een agb-code kunnen cliënten, die aanvullend verzekerd zijn vaak gedeeltelijk of geheel hun rekening vergoed krijgen.

Daarnaast heb ik ook een basiscursus Psychologie gevolgd bij Leonie Vogels (psychologe). Dit omdat ik vind dat ik na een aantal lichamelijke opleidingen iets meer over de psyche van de mens behoor te weten. Niet om mensen daarin te kunnen helpen, maar wel om ze eventueel door te kunnen verwijzen.

Op dit moment ben ik bezig met de opleiding Shiatsu-Ryoho. Na deze opleiding ben ik Manueel Praktizijn. Dit betekent niets meer en niets minder dan "lichamelijke therapeut". Een opdracht die bij deze opleiding hoort is dat ik een werkstuk schrijf waarin ik iets vertel over de shiatsu.

Dit wil ik doen door iets te schrijven over het ontstaan, de geschiedenis, de werking van de shiatsu en mijn motivatie om deze opleiding te gaan volgen.

Tijdens het zoeken naar informatie over deze manier van geneeskunde (in boeken, via internet, via artikelen) kwam ik erachter dat er niet echt een eensluidende filosofie is over het ontstaan van de shiatsu. Een ieder gaat zijn eigen weg in het uitleggen van het ontstaan en de geschiedenis van de shiatsu. En natuurlijk ga ik nu hier ook nog mijn eigen interpretatie aan toevoegen.

Ook voelde ik (in eerste instantie) een lichte tegenstand bij mijzelf tijdens het lezen van de oosterse uitleg van het ontstaan van de wereld. Het is een prachtige filosofie maar strookt niet helemaal met mijn (westerse) christelijke opvoeding.

Niet dat daar waar ik mee opgevoed ben dan ook de waarheid moet zijn, maar toch was het even slikken.

De Oosterse filosofie en de shiatsu

De Oosterse geneeskunde is in de prehistorie in China ontstaan. Men ontdekte dat door wrijving met handen of duimen over ledematen, buik, rug of hoofd mensen zich beter gingen voelen, minder pijn hadden of zelfs genazen. Geleidelijk ontstond door deze ontdekkingen de anma-massage, de acupunctuur en moxa. Alledrie zijn dit therapieën die door het stimuleren van bepaalde punten op het lichaam kwalen kunnen verlichten of zelfs genezen.

Ongeveer 5000 jaar voor Christus heeft de Chinese keizer Fu Hsi de fundamentele beginselen hierover op schrift gesteld. De basis van deze beginselen wordt gestoeld op één wet vanuit het oude China, namelijk

Het universum is de interactie tussen de krachten yin en yang en hun dynamiek

Volgens de Oosterse filosofie is het universum als volgt ontstaan:

In het begin was er Tao, Tao is het Niets, de Potentie. Tao heeft zich op een gegeven moment gesplitst in twee krachten: een negatieve pool (yin) en een positieve pool (yang). Deze twee polen yin en yang zijn tegengesteld maar trekken elkaar aan; niets is ooit geheel yin of geheel yang; yin produceert yang en yang produceert yin; de een kan niet bestaan zonder de ander, er bestaat niets als een van de twee niet bestaat.

Dus alle materie, alle processen, alle levensvormen hebben zowel yin als yang eigenschappen.

Natuurlijk is in de loop van de tijd deze theorie verder ontwikkeld en verdiept. Een belangrijk boek hierover is de Nei King. Dit boek is ontstaan tussen 453 voor Christus en 220 na Christus en het behandelt de ziekteleer, de gezondheidsleer, de fytotherapie (kruidtherapie) en de acupunctuur (naaldprikken). Al deze therapieën zijn uiteraard gebaseerd op de wetten van yin en yang.

In de zesde eeuw na Christus hebben reizende boeddhistische monniken de Chinese geneeskunde overgebracht naar Japan. In Japan werden deze therapieën verfijnd en bereikten ze hun hoogtepunt in de 17^e, 18^e en 19^e eeuw. In de 19^e eeuw deed de westerse geneeskunde zijn intrede in het Oosten, maar de klassieke methoden zijn nooit helemaal verdwenen en worden nog vaak naast de westerse methoden gebruikt.

Yin en Yang

Yin en yang zijn tegengesteld maar vormen geen dualiteit: yin is niet beter dan yang of andersom, ze zijn *evenwaardig* aan elkaar. Evenwaardig betekent in deze gelijk en toch verschillend.

Yin of yang kunnen nooit verdwijnen of ontbreken. Het is de mens die het yin of yang van zijn leven een te groot accent geeft waardoor er klachten (ontregelingen) ontstaan. De begrippen yin en yang komen altijd in wederzijdse betrekking/relatie voor: water (yin) – stoom (yang) – ijs (yin).

Deze wijze van denken is voor de westerse mens lastig. Dit komt omdat de taal waarin wij ons uitdrukken geen beeldtaal is (de Chinese taal is dat wel). Hierdoor kan de essentie van zaken niet altijd eenvoudig worden weergegeven. Voorbeeld: ons woord 'arm' zegt niet of het om een ledemaat gaat of dat wij geen geld hebben. Onze uitdrukking vorm geeft ons ook de mogelijkheid het ene meer waarde te geven dan het andere (dualiteit).

eigenschappen van yin	eigenschappen van yang
Yin is als water	Yang is als vuur
Yin is het vrouwelijke element	Yang is het mannelijke element
Yin is aards	Yang is hemels
Yin is passief en onbeweeglijk	Yang is actief en beweeglijk
Yin produceert yang	Yang produceert yin
Yin is donker	Yang is licht
Yin is koud	Yang is warm
Yin is concreet	Yang is abstract

Geschiedenis

Vroeger in China werd een arts niet betaald om patiënten beter te maken maar om de mensen gezond te houden.

Werd men ziek dan kreeg men de behandelingen gratis. De gezondheidszorg was dus voornamelijk preventief.

Er waren 5 soorten behandelingen: acupunctuur (naaldprikken), dieet, fytotherapie (kruidentherapie), moxa (branden van bijvoetskruid) en anma (massage).

Shiatsu is uit de anma ontstaan. De naam shiatsu is in Japan ontstaan. Japanners hebben veel dingen uit de Chinese cultuur overgenomen (bijvoorbeeld ook hun schrift) en verder ontwikkeld. (Zie ook de alinea over de reizende boeddhistische monniken op pagina 3.)

Shiatsu

Shiatsu betekent letterlijk *druk met vingers*. Op een ontspannen manier en met gebruik van ons natuurlijk lichaamsgewicht wordt druk uitgeoefend op bepaalde punten (*tsubo's*) op het lichaam. De druk wordt meestal met de duim gegeven, maar kan ook met de muis van de hand, met de elleboog, knie of voet gegeven worden.

Door de druk die gegeven wordt op het lichaam van de ontvanger, wordt de energiestroom in de energetische kanalen in het lichaam (*de meridianen*) beïnvloedt. De energiestroom wordt in Japan *Ki* genoemd. De meridianen zijn de banen waardoor de energie (*Ki*) zich in ons lichaam beweegt.

Tsubo's

Tsubo's zijn kleine plekjes op het lichaam. Wanneer deze plekjes gemanipuleerd worden met duim of vingers zal dit een regulerende invloed hebben op de met de betreffende tsubo's verbonden organen of functies.

Ki

Ki is de oersubstantie, de levenskracht. Deze wordt aangeduid als 'energie', maar staat in China en Japan ook voor de adem. In de Oosterse geneeskunde wordt Ki, de harmonie in het menselijk lichaam, beschouwd als essentieel voor de gezondheid. Alles wordt in het werk gesteld om Ki in harmonie te brengen.

Meridianen

Meridianen zijn onzichtbare kanalen (banen) waardoor de energie (Ki) zich in ons lichaam beweegt. Soms komen deze kanalen overeen met de loop van spieren of bloedvaten.

De functie van meridianen is:

- zorgen voor beweging in het lichaam (van bloed, gas, zuurstof, water e.d.)
- verbinden van ledematen en hoofd met romp
- communicatie van binnen naar buiten en van boven naar beneden
- zorgen voor de regulering van organen.

Er zijn 12 hoofdmeridianen; iedere meridiaan heeft een duidelijke verbinding met een orgaan of een functie in het lichaam en is daarnaar vernoemd. Iedere hoofdmeridiaan heeft een aantal tsubo's waar men de energie (Ki) kan manipuleren/beïnvloeden.

De 12 hoofdmeridianen zijn verdeelt in 6 yin- en 6 yangmeridianen

Yin-hoofdmeridianen	Afk.	Yang-hoofdmeridianen	Afk.
Longmeridiaan	Lo	Dikkedarmmeridiaan	Di
MiltPancreasmeridiaan	MP	Maagmeridiaan	Ma
Hartmeridiaan	Ha	Dunnedarmmeridiaan	Du
Niermeridiaan	Ni	Blaasmeridiaan	Bl
Kringloopmeridiaan	Kri	3-voudige verwarmmermeridiaan	3V
Levermeridiaan	Le	Galblaasmeridiaan	Ga

Alle hoofdmeridianen zijn tweezijdig op het lichaam aangelegd.

Alle meridianen met een yinfunctie lopen van beneden(aarde) naar boven (hemel) en alle meridianen met een yangfunctie lopen van boven (hemel) naar beneden (aarde).

De yangmeridianen liggen op de achterzijde van het lichaam (behalve de maagmeridiaan).

De yinmeridianen liggen op de voorzijde van het lichaam + de yangmeridiaan maag.

(Uitzonderingen bevestigen altijd de regel).

Er zijn 6 wondermeridianen, waarvan er 2 eigen tsubo's hebben en 4 alleen daar waar ze de andere meridianen kruisen.

De twee wondermeridianen met eigen tsubo's zijn:

Yin-wondermeridianen
Jenn Mo (voorkant lichaam)

Yang-wondermeridianen
Tou Mo (achterkant lichaam)

Deze 2 wondermeridianen liggen precies op het midden van het lichaam en komen dus niet tweezijdig voor.

De 4 wondermeridianen zonder eigen tsubo's zijn:

Yin-wondermeridianen
Yin Wei Mai
Yin Chiao Mai
Chong Mai

Yang-wondermeridianen
Yang Wei Mai
Yang Chiao Mai
Dai Mai

Alle wondermeridianen zijn verbonden met de zogenaamde wonderorganen in het menselijk lichaam :

- hersenen en ruggenmerg
- bloedcirculatie
- lever en galblaas
- skelet

De vijf elementenleer

De traditionele oosterse geneeskunde gaat uit van het holistisch principe. Men beschouwt alles als één geheel. De aspecten van ziekte en gezondheid worden altijd in de context van het geheel bekeken.

De yin-yangtheorie is niet de enige wereldbeschouwing die de oude Chinezen er op na hielden. Een ander belangrijk onderdeel is de vijf elementenleer. Elk van de vijf elementen in dit systeem staat voor een fase waarin een proces zich bevindt. Ze worden ook wel de vijf transformaties genoemd. De vijf elementen worden symbolisch aangeduid als: water, vuur, metaal, aarde en vuur.

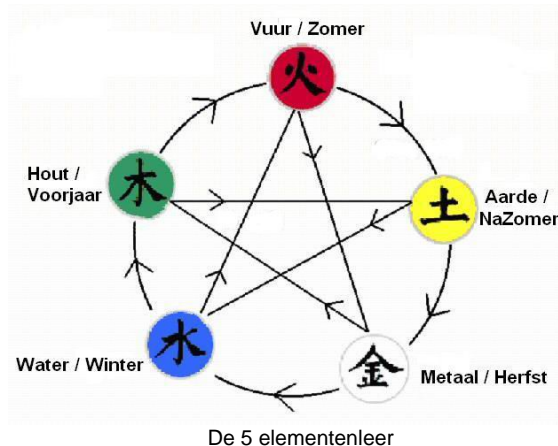
De vijf elementenleer is een metafoor om de zich steeds herhalende processen aanschouwelijk te maken en de onderlinge verbanden te verklaren. Een tekst uit deze periode: “wat week maakt en afdaalt (Water) is zout, wat oplaait (Vuur) is bitter, wat je kunt buigen en strekken (Hout) is zuur, wat je kunt vormen en harden (Metaal) is scherp, wat je kunt zaaien en oogsten (Aarde) is zoet”.

De vijf elementen werden ook in verband gebracht met de seizoenen, kleuren, geluiden, graansoorten en allerlei andere verschijnselen.

De vijf elementen staan altijd in een bepaalde volgorde: hout, vuur, aarde, metaal en water. De geneesheren van die tijd (in de 4^e eeuw voor Christus) zagen een direct verband tussen de aard en het verloop van een ziekte en de cyclus van de vijf elementen. Volgens hun werd elk orgaan gevoed of beheerst door een ander orgaan. Ziekte kon van het ene orgaan overslaan naar het andere door gebrek aan voeding, ‘overmatige beheersing’ of ‘belediging’. Men behandelde een slecht functionerend orgaan vaak door het orgaan dat er in de volgorde (van de vijf elementenleer) aan voorafging, te versterken. Dit systeem wierp vruchten af. Het beschrijft namelijk niet alleen de harmonische samenwerking met de vijf elementen, het laat ook zien wat er gebeurt als de zaak ‘uit balans’ raakt en het evenwicht wordt verstoord. Voorbeeld: Als vuur zwak is, beheerst water het niet alleen, het dreigt zelfs het helemaal uit te doven. Is er daarentegen te weinig water, dan doet vuur het water verdampen en overwint zodoende het element waardoor het gewoonlijk wordt beheerst.

Naarmate de geneeskunde zich verder ontwikkelde, breidde de vijf elemententheorie zich ook uit tot de belangrijkste organen (yin en yang meridianen), de zintuigen, weefsels, emoties. En omdat ook de uitwendige factoren: seizoenen, klimaat, voedsel erbij werden betrokken, ontstond er een zeer gedetailleerd referentiekader voor diagnose en geneeswijzen.

Op dit moment wordt de vijf elementenleer binnen de oosterse geneeskunde erkend als een zeer waardevol standaardmodel. Het staat vooral in Japan hoog aangeschreven. Als men shiatsu beoefent, kan het zeker geen kwaad om enig inzicht in dit eeuwenoude systeem te hebben.



De westerse filosofie en de shiatsu

De shiatsutherapie is ontwikkeld door de Japanner Tokujiro Namikoshi doordat hij zijn zieke moeder, die reuma had, bleef masseren. Hij was toen ongeveer 7 à 8 jaar. Tijdens deze massages ontdekten zijn gevoelige handen verschillen in huidconditie, temperatuur en stijfheid en daar paste hij de uitgeoefende druk op aan. Hij wist niets van anatomie of fysiologie. Hij concentreerde zich op de plekken die het meest stijf en koud waren en al spoedig verbeterde de toestand van zijn moeder.

Omdat hij aan weerskanten van het middelste deel van de ruggengraat had gedrukt, had hij, zonder het te weten, de bijniere geprikkeld tot het afscheiden van cortison, een stof die reuma geneest. Uiteindelijk genas zijn moeder dus ook geheel. Dit proces van experimenteren zonder kennis bracht hem op het spoor van de onweerstaanbare krachten tot zelfheling die in het menselijk lichaam zijn ingebouwd. Hij was in staat om deze 'krachten' te activeren en daarmee was de behandelmethode Shiatsu geboren.

Zoals ik al vertelde hebben boeddhistische monniken de Chinese massage naar Japan gebracht. In Japan bereikte het een hoog peil in de 17^e, 18^e en 19^e eeuw. In de loop van de 19^e eeuw kwam ook de westerse geneeskunde naar Japan. Vooral de snelle resultaten die konden worden behaald en de doeltreffende bestrijding van epidemieën spraken tot de verbeelding. Toch zijn de klassieke geneesmethodes nooit helemaal verdwenen, de oosterse en westerse methoden worden tegenwoordig vaak naast elkaar gebruikt.

In het begin van de 20^e eeuw integreerde men de nieuwe, westerse anatomie en fysiologie in de bestaande, oudere massagemethodes. En in 1964 werd door de Japanse regering shiatsu ryoho officieel als therapie erkend.

De eerste beoefenaars van shiatsu ontwikkelden vaak hun eigen stijl en sommigen, waaronder Namikoshi, richtten scholen op, waardoor shiatsu als therapie ingang vond, ook in Europa.

Namikoshi-therapeuten definiëren punten aan de hand van hun anatomische locaties in plaats van hun plek in het meridiaanstelsel en zij geven de voorkeur aan een westerse wetenschappelijke benadering boven de klassieke theorie.

Hoe werkt shiatsu als men uitgaat van de westerse filosofie?

Shiatsu wordt gezien als massage die zijn uitwerking heeft op het spierweefsel en stimulerend werkt op de spijsverteringsorganen. Tevens worden de huid en longen voorzien van een vergrote zuurstoftoevoer. Het zorgt voor een natuurlijke gespannenheid (in de massage noemt men dit tonus) in de spieren en zorgt er voor dat het zenuwstelsel wordt geactiveerd. De zenuwen zorgen er op hun beurt weer voor dat de spieren vanuit de hersenen en het ruggenmerg worden gestimuleerd.

Wat gebeurt er fysiologisch gezien in het lichaam wanneer shiatsu wordt gegeven?

Tijdens de behandeling wordt het weefsel onder de huid geprikkeld waardoor *histamine* wordt aangemaakt. Histamine is een hormoon die er voor zorgt dat de kleine bloed- en lymfevaten zich verwijden. Door deze verwijding ontstaat er een betere doorstroming van het bloed- en lymfevocht, waardoor ook de afvalstoffen een betere kans krijgen te worden afgevoerd.

Ten tweede wordt de afgifte van *endorfine* gestimuleerd. Dit zijn natuurlijke pijnstillers. Door druk uit te oefenen op de uittredende ruggenmergzenuwen (deze bevinden zich aan beide zijden langs de rugwervels) behandel je het hele lichaam. Aan iedere zenuwuittreding zit reflectorisch een orgaan-, spier-, zenuw-, bot- en huidzone. Deze hele structuur noemt men een metameer. Wanneer een van deze vijf onderdelen in de metameer niet goed functioneert ontstaat er een disbalans en zullen er na enige tijd klachten ontstaan. Door shiatsu toe te passen probeer je de disbalans in het lichaam te herstellen en wordt er naar een nieuw (goed) evenwicht gezocht

Mijn voorkeur

Zoals ik in mijn voorwoord al aangeef had ik in eerste instantie moeite met het 'scheppingsverhaal' van de oosterse filosofie.

Maar het is een prachtige uitleg van het ontstaan van de shiatsu en ik ben bereid (na het lezen van een aantal dingen) deze te integreren in mijn eigen pragmatische gedachten over het ontstaan van de wereld.

Waarschijnlijk zit er in alle verhalen over het ontstaan van de wereld wel een kern van waarheid en kan ik er het best de dingen die mij aanstaan uithalen en mengen en:

- of dit nu de oerknal is (welke natuurwetenschappelijk bewezen kan worden);
 - of het verhaal van Adam en Eva (wat mijn opvoedverhaal is);
 - of de oosterse variant over Tao en yin en yang (wat de oorsprong is voor de oosterse uitleg van het ontstaan van de shiatsu);
 - of het afstammen van de apen (wat op zich het antwoord zou kunnen zijn op het uiterlijk en gedrag van mensen)
- dat maakt dan niet uit.

Integratie is toch steeds het 'key-word', dus waarom niet ook in het ontstaan van onze wereld?

Conclusie

Het maakt waarschijnlijk voor de werking van de shiatsu niet uit of mensen de oosterse of westerse filosofie aanhangen.

Sommige mensen zal de oosterse kant meer aanspreken en andere mensen zullen zich meer door de westerse kant laten verleiden. Het maakt niet uit: integratie van beiden is voor mij de beste conclusie. Een mengsel van westerse wetenschap en een oosterse filosofie! En het werkt ook nog!



Westerse wetenschap en oosterse filosofie

Motivatie

Laten we voorop stellen dat de grootste motivatie voor mij, om de shiatsu ryoho te volgen, is het masseren op zich. Mensen aanraken op deze natuurlijke manier is iets wat bij mij past. Als het blijkt dat ik daarmee deze mensen kan laten ontspannen en ze van bepaalde kwalen af kan helpen, of ze in ieder geval daarin kan ondersteunen, dan word ik daar dankbaar, vrolijk, energievool en enthousiast van.

Toch wil ik ook graag vanuit de psychologische hoek iets kwijt over 'motivatie'. Tijdens de basisopleiding Psychologie hebben wij het namelijk uitgebreid gehad over motivatie.

"Motivatie heeft te maken met het beschikken over en het gebruiken van energie die noodzakelijk is om een gesteld doel te bereiken. Met andere woorden, motivatie staat voor het aanzetten tot en het richting geven aan handelen." *

Er bestaan 4 verschillende soorten motivatie die ik hieronder zal noemen. Aan de hand van deze 4 motivaties zal ik ook een beetje uitleggen waarom ik deel wilde nemen aan de opleiding shiatsu. Waarom een mens überhaupt deel wil nemen aan wat dan ook maar.

Biologische motivatie: motieven, die als onbewuste oorzaken het individu dwingend duwen.

Cognitieve motivatie: denkers, die zichzelf doelen stellen. Hun verwachtingen over de haalbaarheid bepalen mede hun gedrag.

Prestatiemotivatie: betreft de intrinsieke (autonome) motivatie zichzelf te overtreffen op bepaalde taken. Presteren is een uitdaging.

Sociale motivatie: mensen zijn sociale wezens die hun oordelen en doelen afstemmen op wat (ze denken dat) anderen (over hen) denken.

Dit is mijn vierde achtereenvolgende jaar dat ik naast mijn baan een opleiding volg die als doel heeft mensen te helpen, mensen te laten ontspannen, mensen zich beter te laten voelen, dat is absoluut een onbewuste oorzaak die mij dwingend duwt: dienstverlenend zijn.– Biologische motivatie.

Ik ben een denker en stel mijzelf absoluut doelen. – Cognitieve motivatie. Of mijn verwachting over de haalbaarheid mede mijn gedrag bepaald? Toen ik ongeveer vier jaar geleden de eerste opleiding ging volgen bij Dutch Bodywork Academy had ik geen idee of deze opleidingen haalbaar waren voor mij. Ik wist niet echt waar ik aan begon. En ben ook zeker vooral in het begin erg geschrokken van de theorie en wat we daar al niet voor moesten bestuderen en kennen. Naarmate de cursus vorderde ging het beter. Waarschijnlijk zorg ik tijdens zo'n opleiding er toch voor dat het haalbaar wordt! Het bepaald dus ook mede mijn gedrag.

Presteren is voor mij zeker een uitdaging (vooral voor mijn hersenen), informatie opzuigen, wil mezelf steeds weer overtreffen – Prestatiemotivatie.

En natuurlijk ben ik ook gevoelig voor wat andere mensen wel niet denken als ik zeg: ik ga nog een opleiding bij Dutch Bodywork Academy volgen, de shiatsu ryoho! Als mensen hier positief op reageren zorgt dat bij mij natuurlijk voor een extra stimulans om deze opleiding te gaan volgen. – Sociale motivatie.

Werking van shiatsu

Toen ik enkele jaren terug voor het eerst in aanraking kwam met shiatsu was ik er niet gelijk gecharmeerd van. Ik vond het een vrij statische aanraking van mensen/cliënten. Ik ben vorig jaar toch met de opleiding begonnen en gaandeweg dit schooljaar ben ik omgegaan. Zowel wat betreft de praktijk als, mede door het maken van dit werkstuk, ook wat betreft de theorie:

“Shiatsu ontspant, bevordert de bloedcirculatie, bestrijdt symptomen van stress en ondersteunt het zelfhelend vermogen van het lichaam. Bovendien bevordert het het bewustzijn van ons lichaam, onze lichaamshouding en levensstijl en leert het (eerder) te luisteren naar de signalen die ons lichaam ons geeft.”

Hiermee is het eigenlijk allemaal gezegd.

Ik zou nog een aantal voorbeelden kunnen opnoemen over cliënten die met een bepaalde klacht bij mij in de praktijk geweest zijn. Cliënten die ik behandeld heb en waarmee het beter gaat, die zich beter voelen, die minder pijn hebben, die geen pijn meer hebben. Maar dat zijn altijd verhalen van en over andere mensen. U zult het zelf moeten ondervinden om tot dezelfde positieve conclusie te kunnen komen als die cliënten.

Dus maak een afspraak, onderga een behandeling en ontdek zelf wat het voor u doet.

Katy Dunnink
Massage- en shiatsutherapeut
Reggelaan 16
8033 AV Zwolle
tel 06 30402662



Schilderij
Barbara Hartman Kok

Bibliografie

Shiatsu in theorie en praktijk, Carola Beresford-Cooke, Altamira-Becht, 2006

Het shiatsubook, Paul Lundberg, Altamira-Becht, 2007

Psychologie, de stand van zaken, Nico Metaal en Jeroen Jansz, Swets en Zeitlinger, 2002

Syllabus Shiatsu Ryoho, Henk Ytsma, Dutch Bodywork Academy, 2007/2008

Internet:

<http://nl.wikipedia.org/wik/Shiatsu>

<http://manuelepraktijkinbalans.nl/Namikoshi.html>

<http://www.silvie.org/ducoments/shiatsu-massage-therapie/yin-yang.xml>

http://www.shiatsu-therapie.nl/shiatsu_ryoho.htm

www.geocities.com

www.vitamine-p.nu/.../de_5_elementen.html

www.images.nl