# 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 Belgische Shiatsu Federatie oktober-november-december 2016**
**Bulletin d'information de la Fédération Belge de Shiatsu octobre-novembre-décenbre 2016**

## *Nieuwe regeling data Nieuwsbrief:*
## *Dates nouvelles pour le Bulletin d'Information:*

| | | |
|---|---|---|
| verschijnt/publié | 1 januari/janvier 2017 | —> deadline 15 december/décembre2016 |
| verschijnt/publié | 1 maart/mars 2017 | —> deadline 15 februari/février 2017 |
| verschijnt/publié | 1 mei/mai 2017 | —> deadline 15 april/avril 2017 |
| verschijnt/publié | 1 juli/juillet 2017 | —> deadline 15 juni/juin 2017 |
| verschijnt/publié | 1 september/septembre 2017 | —> deadline 15 augustus/aout 2017 |
| verschijnt/publié | 1 november/novembre 2017 | —> deadline 15 oktober/octobre 2017 |

etc…

# Inhoud


° Inhoud 2
° Kairos, enthousiasme, inspiratie ... (ingezonden artikel) 3
° What are you hungry for? 4
De quoi avez-vous faim? 6
Waar heb je trek in? 8
° Hugo een (shiatsu-)speurneus op 4 poten (ingezonden artikel) 10
° Message from **European Shiatsu Federation** 11
° Japans ontbijt... 12
° ingezonden publi 13
° Paulo Coelho 14
° In Memoriam Jan Lansloot 15
° 10 to ZEN 16
° Wat aanraden aan onze cliënten? 17
° ingezonden publi 18
° **Woordje van het Bestuur** 20
**Petit mot de la part du Comité**
° (ingezonden annonce) Huur praktijkruimte 21
° Programma najaar 2016 aangesloten scholen 22
Programme automne 2016 écoles FSB
° **Protocole du practicien en shiatsu reconnu par la FBS a.s.b.l.** 29
° **Protocol voor de shiatsu-beoefenaar erkend BSF** 30



samenstelling en eindredactie Nieuwsbrief Shiatsu.be : **Alice Deen**
vertalingen (NL-FR) : **Catharina Boonen**
verantwoordelijke uitgever: **Luc De Cuyper**

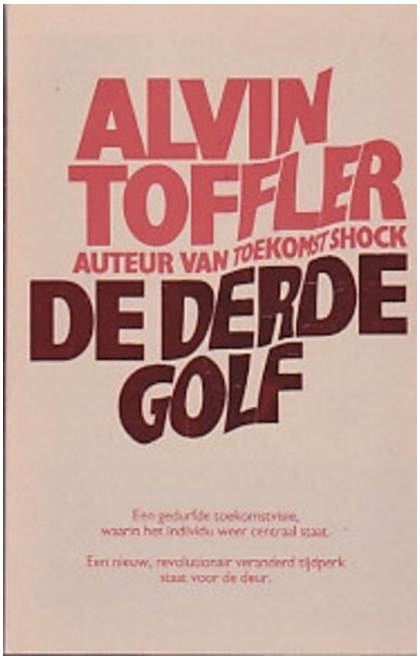


*Belangrijk: de redactie verwijst alle verantwoordelijkheid voor de ingezonden artikels en publiciteit naar de respectievelijke auteurs. Het opnemen van een artikel houdt niet automatisch in dat de redactie akkoord is met de stelling of dezelfde mening deelt.*

# Kairos, enthousiasme, inspiratie en shiatsu

5 jaar geleden nam ik een besluit. Lesgeven, mensen eindeloos overtuigen van mijn visie op gezondheid, het was me genoeg. Een hoofdstuk afsluiten doet een nieuw opengaan. Zoekend naar wat ik verder wilde doen stelde ik me veel vragen over de wereld en hoe die draait…Enkele erg interessante boeken hielpen me hierbij en die wil ik graag met jullie delen.

De derde golf van Alvin Toffler ISBN 90 204 3440 3. Het boek is uitgegeven in 1980 maar nog super actueel. Toffler toont zijn inzicht in het wereldgebeuren en de weerslag daarvan in ieder van ons met voor de goede lezer heel wat yin yang op te merken. Zijn conclusie roept op tot actie voor ieders eigen verantwoordelijkheden.




Filosofie voor het leven en andere gevaarlijke situaties van Jules Evans ISBN 978 90 259 0175 2. Eindelijk, een verstaanbaar filosofisch boek met praktische insteek uit het leven van de schrijver.

ADHD – medicatie Medische megablunder van Fernand Haesbrouck ISBN 978-90-9021709-3 (Je kan ook eens kijken op www.haesbrouck.be). We weten dat deze farma nadelen heeft maar als een apotheker het schrijft is voor veel mensen mogelijk geloofwaardiger. Apotheker Haesebrouck kan zich gezien zijn geboortejaar 1945 mogelijk deze straffe taal over Rilatine en consoorten permitteren.

Met de kennis en inzichten die ik tijdens mijn leesmomenten onder ogen kreeg kon/kan ik niet altijd even happy zijn. Waarom verder aandacht geven aan alle mogelijke doemcenario's? Net als Kairos ga ik liever voor inspiratie van het moment, een beweging die de tijdlijnstructuur doorbreekt. Dit gaf mij de energie om de draad om les te geven weer op te nemen. Het boek 'Een nieuwe bevlogenheid van Joke J.Hermsen ISBN 978 90 295 8790 7/NUR 323' bracht me hierbij. Waarom vervallen in alleen maar kijken naar een wereld die ik graag anders zie? Ik wil mensen blijven inspireren, porren, vragen stellen,...

Laat jullie niet uit het lood slaan door de kilo's papier waarmee ik jullie graag inspireer. Je hoeft ze niet aan één stuk uit te lezen, stukje voor stukje zijn ze mogelijk dienstbaarder.

Om te besluiten meen ik dat shiatsu en andere op dezelfde leest geschoeide behandelingen-therapieën-filosofieën, ons enthousiasme kunnen gebruiken om de wereldharmonie via onze handen en hart te voeden.

Veel plezier met de lectuur.

Ghilena

# What are you hungry for?
# **The 9 types of hunger**

## By Caroline Baerten

We eat for many reasons. Eating mindfully is about expanding our awareness around food habits and the way we relate to food, ourselves and our body. This information helps us to make a more conscious decision of what to eat, how much and when.
Jan Chozen-Bays, MD, author of the book 'Mindful Eating', has discovered that there are nine different kinds of hunger relating to different parts of our anatomy – the senses, the stomach and cells, mind and heart.
These are the nine types, with some practical tips on how we can satisfy them in a mindful way:

**Eye hunger**

We are very stimulated by sight, so a beautifully presented meal will be a lot more appealing to us than a bucket of slop – even if the ingredients are the same.
*To satisfy eye hunger, we can really feast our eyes on the food before we put it in our mouths.*

**Nose hunger**

Most of what we think of as taste is actually the smell of the food. Our sense of smell is much more subtle than that of taste. Remember the last time when you've had a cold, did your food taste good?
*To satisfy your nose hunger, pause a couple seconds before eating to really take in the aromas.*

**Ear hunger**

The crispiness of potato chips, or the wrapping, all these sounds are especially created to appeal to the ear hunger.
*Just sit still and listen with an open awareness.*

**Mouth hunger**

What we think of as tasty, appealing food is often actually socially conditioned or influenced by our upbringing. This includes how sweet or salty we want our food to be, and the kinds of seasoning and spices we like.
*Generating greater awareness and a sense of open curiosity around the flavours and textures in our mouths can help satisfy our mouth hunger.*

**Touch hunger**

Eating becomes a sensual act when the surface of a food is delicately caressed with the fingertips, circled on the lips and then gently placed in the mouth to explore how the texture might feel.

*When eating is slowed down it may become a sensual and intimate activity which gives pleasure and joy.*

**Stomach hunger**

The hunger cues from the stomach are self-taught. However, we can confuse the sensation with other feelings that affect our stomach such as anxiety or nervousness.

*Try delaying eating when you feel hungry and become aware of the actual physical sensations. Assess your hunger on a scale from 1-5 before a meal, then halfway through check in again and do the same.*

**Cellular hunger**

Cellular hunger is one of the hardest types of hunger to sense, even though it is the original reason for eating. When we were children, we intuitively knew when we needed to eat, and what our body was craving. But over time, we lose our ability. Through mindfulness, it's possible to become more aware of our body's cravings for specific nutrients.

As Jan Chozen-Bays says, "*To learn to listen to cellular hunger is the primary skill of mindful eating.*"

**Mind hunger**

Modern society has made us very anxious eaters. Constantly being influenced by the current fad diet or the latest nutritional guidelines or research paper. The mind is very difficult to satisfy, and will always find something new to focus on if one craving is satisfied.

*Mindfulness can help calm the mind and allow for a more sensitive awareness of the other cues our body is sending us.*

**Heart hunger**

Very often, what and when we eat is linked into our emotions. Often emotional eating boils down to a desire to be loved or looked after. We eat to fill a hole, but that hole often can't be satisfied through eating. To satisfy our heart hunger, we need to find the intimacy or comfort our heart is craving.

*Try noticing the emotions that you've been feeling just before you have an urge to snack and you might be able to find other ways to satisfy them.*

**Next time when you feel hungry, check in with yourself and work out what kind of hunger you're sensing. Feast with all your senses and then you'll be truly satisfied.**

# De quoi avez-vous faim? Les 9 types de faim. Par Caroline Baerten.

Nous avons beaucoup de raisons de manger. Manger attentivement est une question d'élargir notre conscience concernant nos habitudes alimentaires et nos rapports à l'alimentation, nous-mêmes et notre corps. Ces informations nous aident à prendre une décision plus consciente quant à ce que nous mangeons, combien et quand.

Jan Chozen-Bays, médecin, auteur du livre « Mindful Eating », a découvert qu'il y a 9 types différents de faim, liés à différentes parties de notre anatomie – les sens, l'estomac et les cellules, l'esprit et le cœur.

Voici les neuf types, avec quelques indices pratiques afin d'assouvir nos faims de façon attentive :

**Faim par les yeux** Nous sommes très stimulés par la vue, donc un repas bien présenté sera beaucoup plus appétissant qu'un seau de compote – même si les ingrédients sont les mêmes.

*Pour satisfaire notre faim par les yeux, nous pouvons prendre plein les yeux du repas avant de manger.*

**La faim par le nez** La plupart de ce que nous considérons comme goût est en réalité l'odeur de la nourriture. Notre odorat est beaucoup plus subtile que notre goût. Vous vous souvenez du dernier rhume que vous avez eu, est-ce que votre repas vous a bien goûté ?

*Pour satisfaire votre faim par le nez, prenez une pause de quelques secondes avant de commencer à manger afin de bien recueillir les arômes.*

**La faim par l'oreille** Les chips croustillants, ou l'emballage, tous ces sons sont créés avec comme but de faire appel à notre faim par l'oreille.

*Restez assis tranquillement et écoutez avec une conscience ouverte.*

**La faim par la bouche** Ce que nous considérons comme de la nourriture appétissant et attirant est souvent conditionné par la société ou influencé par notre éducation. Y compris notre besoin d'avoir notre nourriture salée ou sucrée, et quel assaisonnement et quelles épices nous aimons.

*Générer une conscience plus grande et un sens de curiosité concernant les saveurs et textures dans notre bouche peut aider à assouvir notre faim par la bouche.*

**La faim par l'attouchement** Manger devient une action sensuelle quand on touche la surface de la nourriture délicatement avec les bouts des doigts, la nourriture tournée sur les lèvres et ensuite doucement placée dans la bouche pour explorer comment la texture peut être.

*Quand on mange plus lentement, cela peut devenir une activité sensuelle et intime qui nous donne plaisir et joie.*

**La faim par l'estomac** Les indices de faim venant de l'estomac sont appris par nous-mêmes. Cependant, nous pouvons confondre la sensation avec d'autres sentiments qui ont un effet sur

l'estomac comme par exemple l'angoisse et la nervosité.

*Essayez de retarder le fait de manger quand vous avez faim et devenez consciente de la sensation physique actuelle. Évaluez votre faim sur une échelle de 1-5 avant le repas, et faites la même chose quand vous êtes à la moitié du repas.*

**La faim par les cellules** La faim par les cellules est un des types les plus durs de faim à ressentir, même si c'est notre raison pour manger. Quand nous étions enfant, nous savions intuitivement quand nous devions manger et ce dont notre corps avait envie. Mas peu à peu, nous perdons cette capacité. Par mindfulness, il est possible de devenir plus consciente des envies de notre corps des nutriments spécifiques.

Comme Jan Chozen-Bays dit : *« Apprendre à écouter la faim par les cellules est la capacité primaire de manger attentivement. »*

**La faim par l'esprit** La société moderne a fait de nous des mangeurs très angoissés. Nous sommes constamment influencés par le régime courant ou les dernières directives nutritionnelles ou des recherches scientifiques. L'esprit est difficile à satisfaire, et trouvera toujours quelque chose de nouveau à se concentrer dessus quand une envie est satisfaite.

*Mindfulness peut aider à calmer l'esprit et permettre d'avoir une conscience plus sensitive quant aux indices que notre corps nous envoie.*

**La faim par le cœur** Très souvent, ce que nous mangeons et quand, est lié à nos émotions. Manger émotionnellement se réduit souvent à un désir d'être aimé ou choyé. Nous mangeons pour remplir un vide, mais souvent ce vide ne peut pas être satisfait par manger. Pour assouvir notre faim par le cœur, nous devons trouver l'intimité ou le réconfort dont notre cœur a envie.

*Essayez de prendre note des émotions que vous avez senties juste avant que vous aviez une grande envie d'un snack et vous pourriez peut être trouver d'autres façons de satisfaire ces émotions.*

**La prochaine fois quand vous avez faim, réfléchissez et découvrez quel type de faim vous ressentez. Prenez plaisir avec tous vos sens et alors vous serez vraiment satisfait.**

# Waar heb je trek in?

## De 9 soorten honger.

### Door Caroline Baerten.

We eten om verschillende redenen. Alert eten houdt in dat we ons bewustzijn uitbreiden betreffende onze voedingsgewoontes en de manier waarop we ons verhouden tot voeding, onszelf en ons lichaam. Deze informatie helpt ons om een bewustere keuze te maken in wat we eten, hoeveel en wanneer.

Jan Chozen-Bays, Dr., auteur van het boek "Mindful Eating", heeft ontdekt dat er 9 verschillende soorten honger zijn die samenhangen met verschillende delen van de anatomie – de zintuigen, de maag en cellen, geest en hart. Hieronder de 9 soorten, met wat praktische tips over hoe we ze kunnen stillen op een alerte manier.

**Honger met het oog** We worden erg gestimuleerd door het zicht, dus een mooi gepresenteerde maaltijd zal er veel smakelijker uitzien dan een emmer slobber – zelfs al zijn de ingrediënten dezelfde.

*Om honger met het oog te stillen, kunnen we onze ogen de kost geven aan voeding voor we het in onze mond stoppen.*

**Honger met de neus** Het meest van wat we denken smaak te zijn, is eigenlijk de geur van voeding. Onze geur is veel subtieler dan onze smaak. Weet je nog die laatste keer dat je verkouden was, vond je je eten smaakvol?

*Om je honger met de neus te stillen, wacht een paar seconden voor je begint te eten om de aroma's echt door te laten dringen.*

**Honger met het oor** De knapperigheid van chips, of de verpakking, al deze geluiden zijn speciaal gemaakt om de honger met het oor aan te spreken.

*Zit gewoon stil en luister met open bewustzijn.*

**Honger met de mond** Wat wij beschouwen als smakelijk, lekker eten is eigenlijk vaak maatschappelijk geconditioneerd of beïnvloed door onze opvoeding. Dit geldt ook voor hoe zoet of zout we onze voeding willen, en de soorten kruiden en specerijen we graag hebben.

*Een groter bewustzijn en een gevoel van open nieuwsgierigheid betreffende smaken en texturen in onze mond kunnen helpen om de honger met de mond te stillen.*

**Honger door aanraking** Eten wordt een sensuele daad wanneer de oppervlakte van voeding licht gestreeld wordt door de vingertoppen, rondgedraaid op de lippen en dan zachtjes in de mond geplaatst wordt om de verkennen hoe de textuur kan aanvoelen.

*Wanneer eten vertraagd wordt, kan het een sensuele en intieme activiteit worden die plezier en genot geeft.*

**Honger met de maag** De aanzet tot honger met de maag is zelfaangeleerd. We kunnen echter deze gewaarwording verwarren met andere gevoelens dat onze maag beïnvloedt zoals angst of nervositeit.

*Tracht het eten uit te stellen wanneer je honger voelt en word je bewust van het feitelijke fysieke gevoel. Evalueer je honger op een schaal van 1 tot 5 voor de maaltijd, stop even halverwege en doe opnieuw de evaluatie.*

**Honger via de cellen** Honger via de cellen is een van de moeilijkste soorten honger om te voelen, ook al is het de basisreden om te eten. Toen we nog kind waren, wisten we intuïtief wanneer we moesten eten en waar ons lichaam zin in had. Maar geleidelijk aan verliezen we deze kwaliteit. Door mindfulness is het mogelijk om ons meer bewust te worden van de "goesting" van ons lichaam in bepaalde voedingsstoffen.

Zoals Jan Chozen-Bays zegt, *"Leren luisteren naar honger via de cellen is de primaire kunst van het mindful eten".*

**Honger met de geest** De moderne maatschappij heeft van ons zeer bezorgde eters gemaakt. We worden constant beïnvloed door het vetarme dieet van dat moment of de laatste voedingsrichtlijnen of wetenschappelijk onderzoek. De geest is zeer moeilijk te bevredigen en zal altijd iets nieuws vinden om de aandacht op te vestigen van zodra een drang is bevredigd.

*Mindfulness kan helpen om de geest rustig te maken en een meer gevoelig bewustzijn toelaten van de andere aanwijzingen die ons lichaam ons geeft.*

**Honger met het hart** Zeer vaak is wat en wanneer we eten verbonden met onze emoties. Vaak komt emotioneel eten neer op een verlangen om geliefd te worden of om zorg te ontvangen. We eten om een leegte te vullen, maar die leegte kan vaak niet vervuld worden door enkel eten. Om onze honger met het hart te stillen, moeten we de intimiteit of het comfort vinden waar ons hart zin in heeft.

*Tracht de emoties op te merken die je gevoeld hebt vlak voor je de nood had om een snack te nemen en dan kan je nagaan hoe je die gevoelens op een andere manier kan bevredigen.*

**Kijk even vanbinnen bij jezelf wanneer je de volgende keer honger hebt en kijk welke soort honger je voelt. Geniet met al je zintuigen en dan zal je honger pas echt bevredigd zijn.**

Hallo allemaal,

Tijdens de opleiding die ik bij Yu-Sen volgde had ik mijn teckel Hugo mee en het is nog al een portretje, daarom vroeg Alice Deen mij eens een stukje over Hugo te schrijven. Bij deze wil ik jullie dus ook kennis laten maken met speurneus Hugo, maar eerst zal ik vertellen hoe ik bij Shiatsu terecht ben gekomen.

Mijn paard was in de winter altijd gevoelig op zijn longen van hoestbuien tot een kuchje. De ene keer redde ik het met kruiden voor zijn luchtwegen, soms kreeg hij er antibiotica voor. Vervolgens heeft hij zo'n acute koliekaanval gekregen (verzamelnaam voor buikpijnen bij het paard) dat opereren naast inslapen de enige optie was. Hij was zo slecht dat wij verwachten een enorm afgestorven stuk darm zouden aantreffen. (bijvoorbeeld door een slag in de darm) maar we kwamen helemaal niets afwijkends tegen. Dierenartsen stonden voor een raadsel en ik dus ook.

Hoe kan er nu iets aan de hand zijn zonder dat je een oorzaak vindt? Dit bleef knagen, maar ja als zelfs de dierenartsen het niet wisten dan moest ik mij er ook maar bij neerleggen dat dit soms gewoon gebeurd.

Vervolgens kreeg ik Hugo (mijn teckel) die ondanks goede voeding en verzorging een keer per jaar helemaal gek werd van de jeuk. Toen de oplossing prednison was dacht ik, nu moet ik toch echt verder kijken. Met mijn achtergrond als paraveterinair moest ik niet iets zweverigs hebben als '*aai hem met volle maan over zijn neus en het is over*'. Gelukkig vond ik toen de Shiatsu, na een initiatieweekend (zo ben ik bij Evy en vervolgens Alice terecht gekomen) vielen er een hoop puzzelstukjes op zijn plek! Long en dikke darm horen bij elkaar dat verklaarde eindelijk de toestand van mijn paard! En Hugo, als hij in het voorjaar jeukerig wordt dan behandel ik hem gewoon dus geen prednison nodig! Ik blijf mij echt verwonderen over de resultaten die je met Shiatsu kunt boeken.

Terug naar Hugo, want als hij lekker in zijn vel zit dan doet hij nog beter zijn best met speuren. Wij speuren op personen (menselijk lucht, levend) en verboden middelen (in ons geval wiet). Tijdens een uitlaat rondje in mijn pauze gaf Hugo aan dat hij in de struiken wat had gevonden. Ik ging even kijken en vond een klein zakje met wiet. Aangezien deze struiken voor een basisschool en de school staan waar ik les geef heb ik dit zakje meegenomen zodat het niet in verkeerde handen kon vallen. Voordat ik het zakje in zou leveren bij de directeur heb ik het eerst meegenomen naar mijn leerlingen. Ik geef o. a. les in dierverzorging en hoe mooi kun je de werking van een hondenneus uitleggen als je het meteen kunt laten zien! Alle leerlingen zetten hun tas op een rij en ik verstopte het zakje in een van de tassen. Vervolgens haalde ik Hugo erbij en hij gaf keurig aan in welke tas het zat, maar vervolgens stopte hij bij nog een tas! Terwijl ik het er echt maar in één verstopt had! Ik liet de leerling van wie de tas was haar tas openen en we vonden 'gelukkig voor haar' geen wiet, maar wel een cruncher waar je wiet mee schijnt te vermalen voordat je het rookt. Ik ook weer wat geleerd want ik had werkelijk waar geen idee wat het was.

Het bewijst maar weer eens hoe goed een hondenneus werkt want dit voorwerp was dus wel met wiet in aanraking geweest. Voor diegene die willen weten hoe het is afgelopen met deze leerling? In Nederland zijn ze erg soepel met een softdrugsbeleid. Personen van 18 jaar en ouder mogen een bepaald aantal grammen in hun bezit hebben. Nu was dit wel in een schoolsituatie, maar de leerling had geen wiet bij zich en gebruikte het ook niet. Daarom heeft het geen consequenties gehad, maar heel de school weet dat het beter is om niets bij zich te hebben, want Hugo spoort ze wel op! Mochten jullie meer willen weten over Hugo, de lessen die ik geef of over mij, dan hoor ik dat graag!

Met vriendelijke groet,

**Jill Kinkelaar** en Hugo natuurlijk!

Hugo en "zijn zakje wiet

Dear all,

It will not have escaped your attention that the situation in Europe is increasingly marked by uncertainty. Suddenly the British decide to leave the EU. Suddenly the homeopaths in Belgium can no longer exercise their profession unless they have a medical degree. In Hungary only doctors are now permitted to legally practice complementary and alternative medicine (CAM).

Facing this climate, in which the right to practice CAM is increasingly uncertain, the **European Shiatsu Federation** is sending out a call:

***We need your support to secure the place of Shiatsu in Europe.** *

Whether you are a student, practitioner or teacher, or simply someone who has come to enjoy the art and benefits of shiatsu - we need your help to improve our social media presence in Europe. This means helping the ESF by updating the website, keeping the Facebook page active, routinely checking Wikipedia, creating occasional press releases or any other skills you might want to share.

Please get in touch with Irene Nolte or Chris McAlister if you could spare a few hours a month to give your creative support.

Thank you!

**chris.mcalister360@gmail.com**
**irene.nolte.email@gmail.com**

## Noot van de redactie: altijd leuk om eens te horen hoe de "klassieke" wereld denkt over een gezond Japans ontbijt ;-)

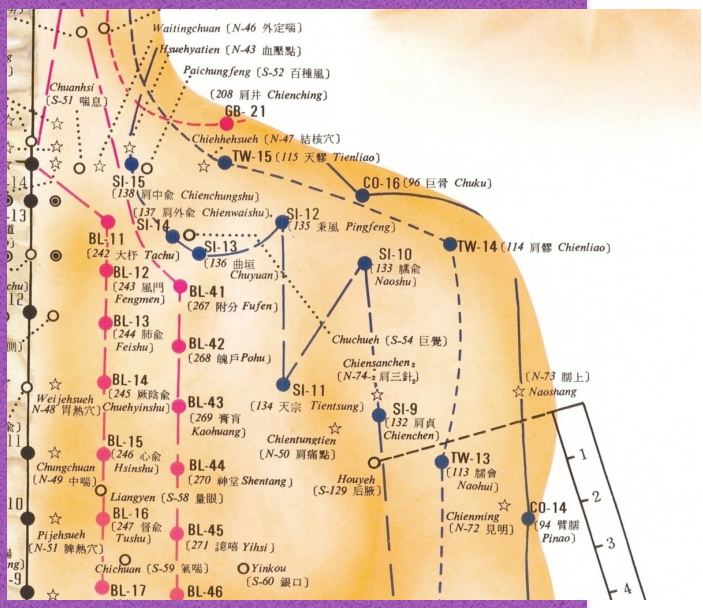
**© thinkstock.**
Dat we het ontbijt maar beter niet overslaan, weten we ondertussen wel. Ons lichaam heeft immers voedingsstoffen en energie nodig om die lange werkdag tot een goed einde te brengen. Maar wist je dat zo'n ochtendlijk kommetje krachtvoer geen havermout of granola bevat maar wel ... vis?

In Japan ontbijten ze niet met yoghurt, boterhammen of smoothies. Daar werken ze liever rijst naar binnen. Niet zo heel gek, als je erover nadenkt. Gestoomde rijst (gohan) is een even goede bron van koolhydraten als onze eigen volkoren boterhammen. Geen fan van rijstkorrels op een nuchtere maag? Je kan het makkelijk ontbijtwaardig maken door er rijstpap van te maken (okayu).

De Japanners combineren hun ontbijtkommetje okayu meestal met pruimen, shisobladeren (een soort munt) en bonen, gecombineerd met zeevruchten. Een rare combinatie? Niet helemaal. Na een goede nachtrust heeft ons lichaam eiwitten nodig om weer in gang te schieren. En die vinden we in vis, eieren en bonen. Geen wonder dat ze daar allemaal zo productief zijn.

Of je nu echt rijstpap moet beginnen maken deze ochtend, laten we volledig aan jou over. Maar als je graag je dag op een gezonde manier begint met meer eiwitten en omega 3-vetten, dan is zo'n visje 's ochtends geen slecht idee. Al is het maar een sneetje gerookte zalm op die traditionele Vlaamse boterham.

**detail van het rug-aanzicht**




## Mooie aanbieding voor Shiatsu-studenten

## SET van 6 posters van de acupunctuurpunten (tsubo's)

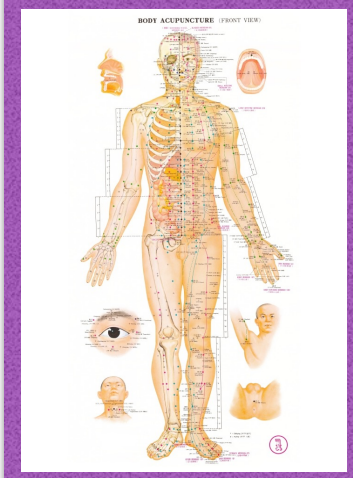
**In de set zitten 3 mega-grote posters** (formaat A0= ong 120 cm x 85 cm)
**en 3 kleinere posters** (formaat A2 = ong 60 cm x 42 cm)

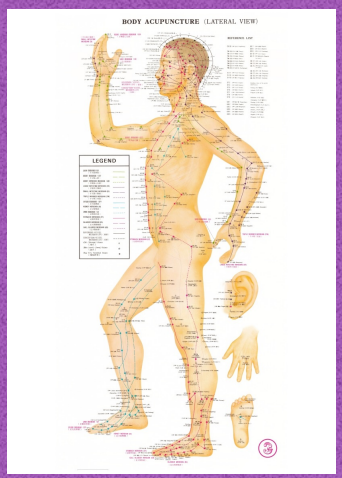
**Prijs voor de 6 samen: €30**
**Bijdrage in de verzendkosten €6,50 -**
Afhalen in Diest kan natuurlijk ook

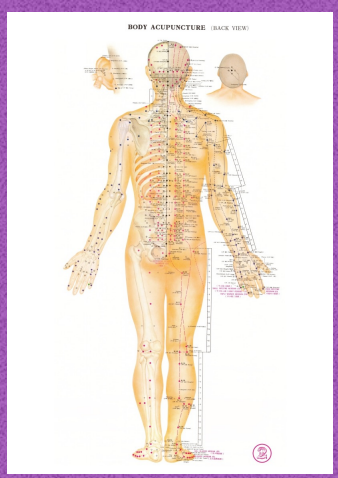
De sets worden ook verdeeld via de scholen. Vraag dus eerst eens even in je eigen shiatsu-school.

Meer info: **yu-sen@yu-sen.be** **www.yu-sen.be**

YU SEN, Centrum voor Oosterse Therapieën, Merelstraat 24, Diest



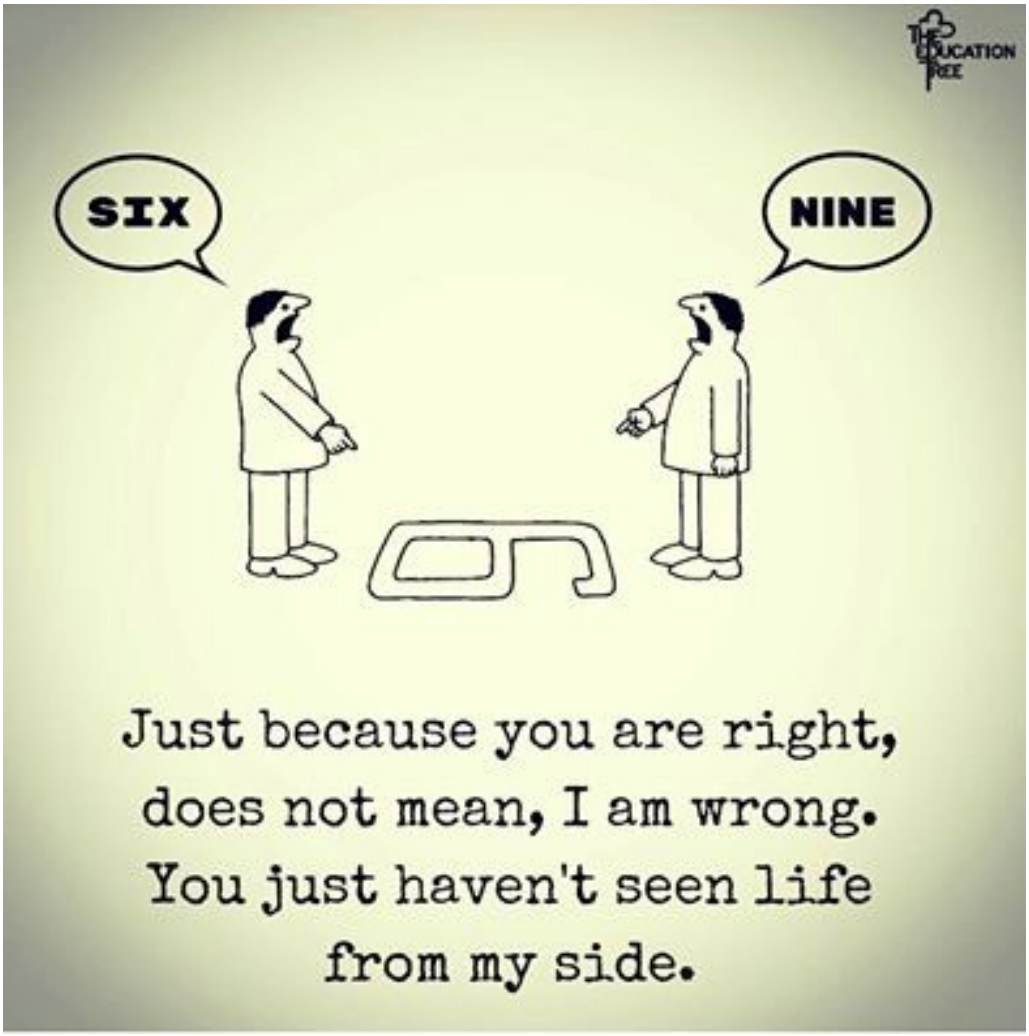



"Sea lo que sea que decidas hacer, asegúrate de que te haga feliz."

**Paulo Coelho**

Wat je ook gaat doen, zorg ervoor dat het je gelukkig maakt.



**In Memoriam**
**Jan Lansloot (1948 - 2016)**

Met een schok vernamen we dat Jans hart het begaf op 13 augustus 2016. Datzelfde hart dat z'n hele leven zo uitbundig gaf.
Jan stond in '78 mee aan de wieg van het Oost West Centrum. Zijn loopbaan speelde zich bijna uitsluitend af binnen de biologische sector; als bakker in desembakkerij De Bruine Bakker, nadien als vertegenwoordiger van verdeelcentrum De Brandnetel en later bij Hagor, en uiteindelijk runde hij meer dan een decennium lang als chef en bezieler het biologisch restaurant Cullinan tot aan zijn pensioen in 2013. De laatste tien jaar deelde hij met veel passie zijn diepgewortelde kennis en ervaringen in de vele kooklessen bij het Oost West Centrum, een come back die kon tellen…
Jan, je laat een grote leegte achter en we gaan je niet makkelijk vergeten…

# 10 to Zen

1. Let go of comparing.
2. Let go of competing.
3. Let go of judgments.
4. Let go of anger.
5. Let go of regrets.
6. Let go of worrying.
7. Let go of blame.
8. Let go of guilt.
9. Let go of fear.
10. Have a proper belly laugh at least once a day (esp. if it's about your inability to let go of any or all of the above).

Facebook
Buddha Heart
♥

**Wat aanraden aan onze cliënten?**

**vegetarisch - veganistisch - Montignac - macrobiotisch - veel granen - géén granen - kcal tellen - kcal zeker niét tellen, - gedissocieerd eten - paleo - intuitief eten - happen tellen - ...**

**Een mens zou het Noorden verliezen bij zoveel "gezonde" levensstijlen... En wat kan je dus zonder meer aanbevelen aan ALLE cliënten, onafhankelijk van hun eigen voorkeur of visie/overtuiging?**

**Aan de universiteit van Cambridge deed men onderzoek bij 25000 mannen en vrouwen in de leeftijdscatergorie tussen 45 en 79 jaar. Deze studie werd uitgevoerd in opdracht van de Britse regering (en ja... lang VOOR ze de Brexit stemden)**

* **mensen die roken en er in slagen hun nicotineverslaving op te lossen, leven gemiddeld 5 jaar langer.**
* **mannen en vrouwen die regelmatig bewegen voegen 3 extra jaren toe aan hun leven. Op de vraag hoevéél mensen per dag moeten bewegen is het antwoord eenvoudig: zij die kantoorwerk doen moeten dagelijks een uur bewegen. Werknemers die een bewegingsintensieve dagtaak hebben, hoeven niet te veel extra fysieke inspanningen meer te doen.**
* **personen die dagelijks 5 porties groenten en fruit eten krijgen er nog eens 36 maanden kwaliteitsvol leven bovenop.**
* **en als laatste, niet te vergeten, veel sociale contacten en een harmonieus gezinsleven, zijn de kers op de taart.**

**En dat, beste shiatsu-mensen, zijn toch tips die je met elke cliënt kan meegeven hé?**

# TAO voor Kinderen: Zes Helende Geluiden - Chi Kung voor Kinderen

**Leer kinderen omgaan met emoties. Leer kinderen meer bewust worden van hun lichaam. Dit is precies waar we naar toe willen.**

**De laatste jaren krijgen we meer en meer prikkels door de computers, tablets, iPhones, TV's, … en nog veel meer. De druk op school wordt steeds groter. De druk op de ouders groeit zodat zij ook minder tijd hebben om met de kinderen bezig te zijn, om hen een goede en stabiele thuis te kunnen geven. Veel mensen worden continue geprikkeld door van alles en nog wat. Meer en meer mensen zijn hoog gevoelig. Meer en meer kinderen zijn hoog sensitief. In wezen zou dit een geschenk kunnen zijn. Het probleem is echter dat ze al die prikkels niet aan kunnen. De kinderen en ook volwassen mensen kunnen al die prikkels niet aan omdat ze niet echt thuis zijn in hun lichaam. Dit belemmerd hen echt te kunnen zijn.**

**Een paar jaar geleden kreeg ik van een Engelse vriendin een Engelstalig TAO boekje voor kinderen. Ze gaf me dit als cadeau voor mijn dochter Jade. Jade kan geen Engels lezen en daarom besloot ik met wat eenvoudig knip en plak werk hier een Nederlandse versie van te maken. De laatste jaren komen redelijk veel leraars of opleiders in mijn praktijk. Ik toonde hen dit geknutseld boekje. En ze gingen het uit proberen in de klasjes. En ja hoor, het lijkt echt wel te werken.**

**Daarom nam ik het besluit dit boekje officieel uit te brengen en te verdelen. Ik nam contact op met de schrijfster en de oorspronkelijke uitgever en kocht de Nederlandse rechten van dit boekje. En het is er nu. Het is echt wel een leuk boekje geworden waarmee kinderen aan de slag kunnen. Voor volwassen mensen is de drempel ook een stuk lager om hier mee te gaan spelen.**

**Het is een leuk en speels boekje. Kinderen leren wat emoties zijn. Ze leren de organen die gekoppeld zijn aan de emoties kennen.**

**Aan elk orgaan zijn deugden verbonden. Daar tegenover staat dat elk orgaan ook spanning of emoties kan opnemen. Deze spanning belemmert de zuivere werking van het**

**orgaan. De samenwerking van al de organen in het lichaam zal ook belemmerd worden, waardoor de energie stroom in ons lichaam, onze levenskracht, als het ware belemmerd wordt.**

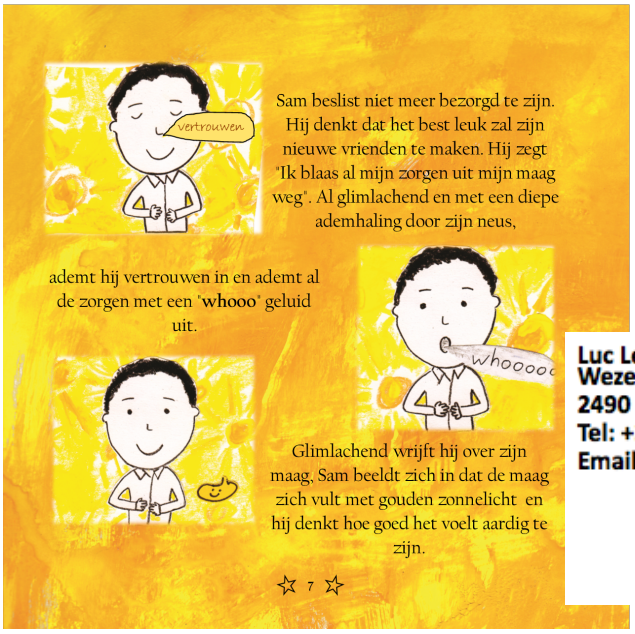
**Met eenvoudige geluiden kunnen de emoties weer los gemaakt worden zodat het orgaan weer terug vrij is en het orgaan zijn werk beter kan doen. En zo kan de samenwerking tussen de organen in het lichaam weer beter worden waardoor mensen beter en dieper aanwezig zijn in hun lichaam, in hun tempel.**

**Als de organen weer vrij zijn, is het makkelijker om te gaan met die vele prikkels die we krijgen. We hoeven niet meer emotioneel te worden maar we kunnen de prikkels wel diep voelen. En dan kunnen we er echt wel iets mee doen.**

**Deze techniek van helende geluiden is op een leuk geïllustreerde manier neer gezet in dit boekje. Het brengt rust in het lichaam, het brengt aanwezigheid, het brengt energie voor zowel groot als klein, jong of oud, voor eenieder die er iets mee wil doen. De enige voorwaarde is dat je het moet doen. En het is zeker ook goed voor de therapeut die dagelijks met mensen werkt. Doe dit 's avonds voor het slapen gaan. Laat de spanning van je klanten, die je mogelijks opgenomen hebt, los. Laat ook oude spanning en emoties los. Het geeft je een diepere nachtrust zodat je de volgende dag vol energie aan de slag kan. Dit is toch wat we zo graag willen.**

**Heb je al zin in het boekje? Het kost 13 Euro.**

**Het boekje is steeds te koop bij mezelf:**




**Luc Leyten - Bewegen in Vrijheid**
**Wezelbaan 35**
**2490 Balen, België**
**Tel: +32 477 63 42 69**
**Email: info@lucleyten.be**

**www.lucleyten.be**
**Of in deboekhandel**
**ISBN Nr: 9789090296630**

ISBN Nummer
9 789090 296630

## Woordje van het bestuur.

Beste Shiatsu-mensen.

De Belgische Shiatsu Federatie is een school rijker. De school van sensei Kawada is nu erkend lid van onze federatie. Dat brengt het totaal op 16 scholen wat een succes kan genoemd worden voor ons klein landje!

We werken momenteel aan een driejarenplan om onze public relations strategie te verbeteren. Er wordt in de eerste plaats gewerkt aan een nieuw logo en een nieuwe brochure. De bedoeling is om op een professionele manier shiatsu meer bekend te maken in België. Onder andere door in de toekomst allerhande activiteiten te organiseren. Wordt vervolgd.

Op Europees vlak is BSF op een actieve manier bezig om goede verbindingen met andere shiatsugroepen te maken. Ondermeer om op educatief vlak meer gelijkheid te verwezenlijken.

Geniet van de herfst en Shiatsu groeten van het hele bestuur.

## Un petit mot de la part du comité.

Cher gens Shiatsu.

Une nouvele école Shiatsu a fait sa rentrée dans la Fédération Shiatsu Belge. L'école de sensei Kawada est devenue membre reconnu de notre Féderation. A ce moment le total des écoles est 16. Pour notre petit pays on peut parler d'un succès!

Pour le moment nous sommes en train de préparer un plan d'amelioration pour notre stratégie des relations publiques dans les années suivantes. En premier lieu on veut un nouveau logo et une nouvelle brochure. Le but es de plus en plus faire connaître le Shiatsu d'une maniére professionelle en Belgique.Entre autre d'organiser toutes sortes d'activités. A suivre.

Sur le niveau Européen la FBS est activement occupée de touver des bons liens avec des autres goupes Shiatsu. Par example pour réaliser un unité dans l'éducation.

Joyeux automne et salutations Shiatsu de tout le comité.

# Praktijkruimtes te huur bij Back & White

## Op zoek naar een praktijkruimte?

Back & White heeft 2 praktijkruimtes beschikbaar in het mooie, groene en landelijke Tielrode.
De ruimtes zijn zeer geschikt voor medische beroepen zoals specialisten in plastische chirurgie, geriatrie, kindergeneeskunde, etc., als voor paramedische beroepen zoals podologen, kinesisten, voedingsdeskundigen, coaches, etc.
Wie dat wenst kan gebruik maken van alle beschikbare faciliteiten. De praktijkruimtes zijn ongeveer 20 m2 en beschikken over een gedeelde inkom (balie) en wachtruimte.

## Interesse?

Stuur dan snel een mailtje naar info@backandwhite.be voor de voorwaarden!

.

## Programma scholen BSF herfst 2016

## Programme écoles FSB automne 2016

**Shinzuikai**
**Edouard Henrardstraat 11**
**1160 Oudergem** **www.shinzuikai.be**

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

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

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

kajudo

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

DE NATUURLIJKE KOOKSCHOOL
DE INTERNATIONALE SHIATSUSCHOOL

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

manipura
DE VRIJHEID OM ONSZELF VOORTDUREND TE VERANDEREN

**Veldeken 198, 9240 Zele** **052/445338**

Lifeforce

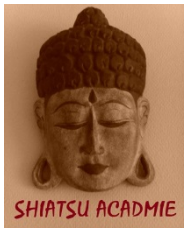
**Mastenhof 7 2560 Kessel**

**covents.luc@proximedia.be** **www.lifeforceshiatsu.com**

**GSM : 0032 (0)486295919**

**(Alle activiteiten gaan door op dit adres met uitzondering van *)**

# Shiatsu Academie




Rodenburgplein 25 te Marke (Kortrijk)
dominique.respens@gmail.com - www.shiatsu-academie.be
0498/246633 of 056/210292

IYASHI

**-** Shiatsu Supervisie Groep 10 vrijdagochtenden van 9:00 tot 12:00
**Maandelijkse samenkomst in kleine groep voor supervisie. Met deze formule zorg je voor je eigen "voeding", inspiratie en nieuwe input. Er wordt gewerkt met opstellingen om te kijken tegen welke stukken je aanloopt en diepe transformatie te creëren.**
**Deze uren kunnen meetellen als stage-uren.**
**(Instappen: je hebt minimum 2 jaar shiatsu gevolgd)**

- **Energetische Meditatie tweedaagse 17-18 november 2016**
Energetische Meditatie is een nuchtere methode van zelfonderzoek, met krachtige technieken en heldere onderzoeksdoelen. Energetische Meditatie is geworteld in de Chinese en Indiase wijsgerige tradities. Door de eigen lichaamsenergieën en het bewustzijn te onderzoeken en te beïnvloeden, wint het dagelijks bestaan dramatisch aan kwaliteit.
De cursus Energetische Meditatie geeft jou de tools om je leven te veranderen!

- **SEIKI WEEKEND 26-27 november 2016**
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! (voorkennis is niet noodzakelijk)
Begeleiding: Annelies Declerck

**Meer info over alle activiteiten:** www.iyashi.be **of bij Annelies:** annelies@iyashi.be **0474 83 64 01. De opendeur bij IYASHI is op 11 september 2016 van 12 tot 17 uur.**

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

**Paarden en honden op een natuurlijke manier naar meer levenskwaliteit begeleiden.**
**www.equina.be**

**Heidestraat 6B 3500 Hasselt**
**www.wellnessacademie.be**

Yo Sei Do®
Shiatsu Academy

oostwestcentrum

van nature inspirerend

**OOST WEST CENTRUM (www.owc.be)**

**BASISMODULES**

**Energetische basiskennis** (20/10 start 1ste module)

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

**DAGWORKSHOPS**

**Chi Nei Tsang basiscursus** (30/10 – 1/11, Dominique Respens)

Chi Nei Tsang is een energetische vorm van orgaanmassage die haar wortels heeft in het Taoïstische China. Chi Nei Tsang betekent letterlijk het bewerken van de energie van de organen. Het is een krachtige, eenvoudige methode die blokkades en spanningen in het buikgebied en van daaruit het hele lichaam op een directe, diepe en zachte manier terug vrijmaakt. Het stimuleert de zelfhelende kracht van het lichaam en helpt om terug gezond te worden en te blijven. Chi Nei Tsang ontgift, brengt emotionele balans en bevordert het lichaamsbewustzijn. Chi nei Tsang is een krachtige helingmethode op zich die tegelijkertijd ook heel aanvullend is bij andere vormen van massage, bij shiatsu, voetreflexologie, … In deze basiscursus leer je de behandeling van de dikke en dunne darm, het openen van de tantien en de 8 windpoorten en het balanceren van de 5 elementen in de buik. Je leert ook eenvoudige Tao oefeningen, meditaties en zelfbehandeling.

**EFT (Emotional Freedom Technique)** (1/10 of 3/12, Irene Nolte)

*Een eerstehulptechniek die, door met de vingertoppen op bepaalde acupunctuurpunten te kloppen, merkwaardig snel ontspanning en een betere gezondheid oplevert.*

**Moxa** (8/12, 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** (17/11, Gérard Heijnen)

**Tot op het bot** (5/11, Louisa Peeters)

*Praktijk-themadag rond osteoporose, met als invalshoeken voeding, beweging en rust & ontspanning.*

## Studiecentrum 't Oneindig Verhaal

Programma

1. Masunaga's : maak kennis met een nieuwe dimensie van meridiaan behandeling. Integratie van CZS technieken toepasbaar op elke meridiaan
2. Intensieve behandeling nek schoudertoppen aangezicht
3. Sensitieve technieken voor zeer gespannen OS.

Vereist: Kennis van masunaga's

Praktisch:

Data: zo 30/10 en zo 20/11

Uren: van 8u tot 13u.

Prijs: 110€

Locatie: Lange Zandstraat , 35 2800 Mechelen (Walem)

**Shiatsu-oefeningen voor iedereen**

Programma:

Basis meridiaanstrechings gekoppeld aan organen. Ontdek hoe je emoties, voeding, levenswijze invloed hebben op je welzijn. Je ontwikkelt inzicht en kennis om je dagelijks leven gemakkelijker te maken.

Praktisch:

Data reeks 1: 1/9 8/10 15/10 29/10 5/11 (zaterdagen)

Uren: van 9 tot 10u.

Of

Data reeks 2:5/10 12/10 19/10 26/10 2/11 (woensdagen)

Uren: van 10 tot 11u.

Prijs: 50 € per reeks.

**YU SEN, Merelstraat 24, 3290 Diest**

# Programma herfst 2016

**Initiatie Klassiek Bloedprotocol**
**dinsdagen 4-11-18 oktober 19 - 22.30u**

**Medicinaal koken**
**1 november 13-18u**

**Terugkomdag derdejaars shiatsu**
**zondag 6 november 10-17u**

**CranioSacraalShiatsuProtocol IV**
**vrijdagavond 18, zaterdag 19 en zondag 20 november**

**Houdingscorrecties en stabilisatieoefeningen**
**vrijdag 16 en zaterdag 17 december**

**Medische Basiskennis**
**zaterdag 14 en zondag 15 januari 2017**

**Voor elke module krijgt u een factuur en een attest voor de jaarlijkse verplichte 15 uur bijscholing BSF**

**www.yu-sen.be**

O-KI

# Yoga reis in Zuid India met Bart & Martine

# de Cellulaire Yoga van

# Sri Aurobindo & The Mother

## van 21 februari tot 4 maart 2017

Opleiding & Ontspanning - Sivananda Yoga - Pranayama Ademhaling - Cellulaire Yoga
Meditatie en Concentratie. Prachtige omgeving in een subtropisch park.

**Training in Pranayama en Yoga**: 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 midddenrif.
Energetische activatie van de energiecentra in de stuit, ruggegraat, de amandelen en de keel.
Je leert om bewust de techniek van de Chi-belt en de gecontroleerde harakracht te gebruiken in je leven.
Het bewust kunnen openen en sluiten van de drie Bandha's in de wervelkolom.
Mula Bandha, Uddyana Bandha, Jalandhara Bandha, Bandha Treya, Bandha Treya Mahamudra.
Yoga voor de ogen. Yoga voor de rug. Meditatie (Dhyana Yoga).
Door het beoefenen van deze oefeningen krijgen we een spontane doorstroming
van energie doorheen de meridianen en heel het energetische lichaam. De mind wordt rustig en gefocust.

We ervaren tijdens de centrerende Sarvasana-fazen de verbinding met het bewustzijn van de fysieke cellen.

Eender welk terrein je in je leven wenst te ontwikkelen, een bewuste ademhaling en de cellulaire yoga
zullen je mogelijkheden vergroten omdat je dieper verbonden bent met je eigen centrum en al je mogelijkheden.

**meer info** : Bart & Martine Dierick 0476-999.421 o-ki@o-ki.be **www.o-ki.be**

www.o-ki.be 0476-999.421

# Protocole du practicien en shiatsu reconnu par la FBS a.s.b.l.

Je déclare en tant que membre de la **Fédération Belge de Shiatsu asbl** approuver et adhérer aux articles et conditions suivantes :

1. Vouloir être membre de la FBS asbl et m'acquitter de la cotisation annuelle correspondante (en janvier chaque année)

2. De façon collégiale avec les autres membres, poursuivre les objectifs de l'association dans les mots et les actes, en tout temps vouloir la promouvoir et la représenter.

3. Approuver les statuts de cette organisation, vouloir respecter la déontologie et suivre le règlement d'ordre intérieur;

4. Témoigner de ma solidarité par la communication et la coopération;

5. Vouloir soumettre dans un esprit d'ouverture les éventuelsc onflits et problèmes aux organes administratifs compétents.

Cachet nom & adresse : Date et signature:

Profession officielle :
Indépendent, employé, fonctionnaire, pensionné, autre... *

* encerclez votre profession

---

demandez votre fiche au SECRETARIAT svp
info@shiatsu.be
(Armgard)

# Protocol voor de shiatsu beoefenaar erkend door de BSF vzw

Ondergetekende verklaart zich aan te sluiten als lid van de Belgische Shiatsu Federatie vzw en volgende voorwaarden en artikelen goed te keuren en te onderschrijven.

Ik verklaar hiermee:

1. Lid te willen zijn van de Belgische Shiatsu Federatie vzw en jaarlijks het overeengekomen lidgeld te zullen voldoen in januari.

2. De statuten van deze vereniging te onderschrijven, de deontologie te willen naleven en het inwendig reglement te respecteren.

3. In collegialiteit met de andere leden de doelstellingen van de vereniging na te streven en in woord en daad de vereniging ten allen tijde te willen promoten en vertegenwoordigen.

4. Mijn solidariteit te betuigen door communicatie en samenwerking.

5. Eventuele conflicten of problemen in een geest van openheid te willen voorleggen aan de bevoegde bestuursorganen.

Stempel of naam & adres : datum en handtekening :

Officieel beroep :
Zelfstandige, Werknemer, Functionaris, gepensioneerd, andere *

* omcirkel uw beroep

---

vraag een exemplaar aan het SECRETARIAAT aub
info@shiatsu.be
(Armgard)