

De essentie van de
Makkō-hō en de
strekkingen van
Masunaga

De essentie van de Makkō-hō en de strekkingen van Masunaga

Open in tien minuten je meridianen en verbeter je
gezondheid en vitaliteit met deze twee Do-In-series

Lilian Kluivers

© 2019 Lilian Kluivers
www.doinacademy.com
www.liliankluivers.nl

Omslagontwerp en vormgeving Nina Kleingeld, Stikstof Studio

ISBN 9789402191653
NUR 861

Fotografie: Patricia Börger
Illustraties: Nina Kleingeld, Studio Stikstof
Studio: Sacred Trees Leiden
Kleding: dank aan Yoga Specials

Het opvolgen en/of toepassen van de adviezen is volledig voor eigen verantwoordelijkheid. In ieder geval bij twijfel, maar ook bij ogenschijnlijk onschuldige (gezondheids)klachten: raadpleeg altijd eerst je (huis)arts. Noch de auteur, noch de uitgeverij of haar gemachtigden kunnen voor eventuele gevolgen op welke wijze dan ook voortkomend uit dit boek aansprakelijk worden gesteld.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	8
Inleiding	10
1 - Herkomst van de Makkō-hō-oefeningen	15
2 - De Makkō-hō-oefeningen	19
• De eerste strekking	29
• De tweede strekking	33
• De derde strekking	35
• De vierde strekking	37
3 - De Zes Strekkingen van Masunaga	41
• De strekkingen van Masunaga	49
• 1 - De strekking voor Longen en Dikke Darm	55
• 2 - De strekking voor Maag en Milt/Alvleesklier	59
• 3 - De strekking voor Hart en Dunne Darm	65
• 4 - De strekking voor Blaas en Nieren	69
• 5 - De strekking voor Hartbeschermer en Drievoudige Verwarmer	73
• 6 - De strekking voor Galblaas en Leve	79
• Afronding van deze serie	82
4 - Aanpassingen bij beperkingen en blessures	85
• De strekking voor Longen en Dikke Darm	87
• De strekking voor Maag en Milt/Alvleesklier en de vierde Makkō-hō-oefening	91
• De strekking voor Hart en Dunne Darm en de eerste Makkō-hō-oefening	95
• De strekking voor Blaas en Nieren en de tweede Makkō-hō-oefening	99



• De strekking voor Hartbeschermer en Drievoudige verwarmmer	103
• De strekking voor Galblaas en Lever en de derde Makkō-hō-oefening	107
5 - Gezondheidseffecten	113
6 - De series in beeld	119
Woord van dank	122
Over de auteur	123
• Lessen en adressen	124
• Online lessen volgen	125
Literatuur	126

VOORWOORD

Als therapeut, docent en opleider in Do-In maak ik met grote regelmaat gebruik van de twee oefenseries die ik in dit boek bespreek, de Makkō-hō en de Zes Strekkingen van Masunaga. Ik beoefen ze zelf en leer ze aan anderen om op een simpele manier hun gezondheid te ondersteunen.

Toen ik deze oefeningen leerde, heb ik ze eerst enige jaren gewoon gepraktiseerd. Daarna begonnen de vragen te rijzen. Sommigen noemden deze series eeuwenoud, tegelijkertijd werden ze toegeschreven aan Shizuto Masunaga en Wataru Nagai die in de twintigste eeuw leefden. Hoe zat dit precies? Mijn wetenschappers-instinct begon te kriebelen en ik besloot in de literatuur te duiken.

Direct viel me op dat er veel verschillende verhalen de ronde doen. Zo las ik soms dat Nagai de vader van Masunaga werd genoemd en viel me op dat de Makkō-hō en de strekkingen van Masunaga vaak door elkaar gehaald worden. Ik besloot mijn onderzoek uit te werken voor alle Do-In-docenten, therapeuten in Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG), yogadocenten en beoefenaars.

Beide series zijn kort, maar volledig en prachtig in hun eenvoud. Elk werken ze vanuit een ander, maar essentieel principe uit de Chinese Geneeswijzen. Zo werkt de Makkō-hō-serie vanuit de tan-den (ook bekend als dantian of tantien), het gebied dat sinds de derde eeuw n. Chr. in de taoïstische literatuur wordt genoemd als het belangrijkste transformatiecentrum van levensenergie. Ook in de Chinese geneeswijzen wordt met de tan-den gewerkt.

De Zes Strekkingen van Masunaga zijn opgezet vanuit de Chinese orgaanklok, een model dat in het Leerboek van de Gele Keizer wordt benoemd. Dit boek dateert uit het begin van onze jaartelling en is nog steeds een leidraad voor de moderne beoefening van TCG. Erin staat beschreven dat een dag is verdeeld in twaalf delen van twee uur, waarbij elk deel is verbonden met een bepaalde meridiaan (energiekanaal).

Met beide series activeer je de levensenergie op een beproefde manier. Deze kennis doorgeven, sluit aan bij mijn passie om anderen te leren op welke manier zij aan hun eigen balans en gezondheid kunnen bijdragen. Ik nodig je uit om met me mee te duiken in deze series, achtergronden en oefeningen en de gezondheidseffecten ervan te ervaren!

Lilian Kluivers

INLEIDING

Welke uitgangspunten liggen ten grondslag aan de bekende Makkō-hō-serie en de Zes Strekkingen van Masunaga? Wat zijn de overeenkomsten en de verschillen? In deze inleiding lees je over de achterliggende gedachten van deze series.

Via de Oosterse geneeswijzen is een eeuwenoude schat aan wijsheid overgeleverd. Deze omvat gezondheidsbevorderende lichaamsoefeningen, mentale en spirituele training, voedingsleer, kruidenleer en therapeutische technieken zoals acupunctuur, tui na (een Chinese therapeutische massage-vorm), anma (traditionele Japanse massage) en shiatsu (een vorm van Japans lichaamswerk, gebaseerd op de Traditionele Chinese Geneeswijzen en anma).

Dit doorgeven van wijsheid is levende traditie. De kennis en ervaring wordt continu aangevuld met moderne inzichten. In de twintigste eeuw werden er twee oefenseries ontwikkeld die ik in dit boek uitdiep; de Makkō-hō, samengesteld door Wataru Nagai en de naar hemzelf vernoemde Zes Strekkingen van Shizuto Masunaga.

De vier Makkō-hō-oefeningen en de Zes Strekkingen van Masunaga zijn bekend binnen zowel Do-In, shiatsu als inmiddels ook yoga. Deze twee series worden echter vaak met elkaar verward. Zo worden de Zes Strekkingen van Masunaga vaak de Makkō-hō genoemd en zijn de verschillende uitgangspunten van deze series grotendeels in de vergetelheid geraakt. *De essentie van de Makkō-hō en de strekkingen van Masunaga* is een uitgebreide verdieping in deze houdingen, zodat beoefenaars ze beter begrijpen en

ze kunnen uitvoeren op een manier die het meeste effect heeft op lichaam, geest en ziel.

Lichaamsbewustzijn

Nagai vestigt bij zijn Makkō-hō de aandacht op de juiste manier van bewegen. Hij benadrukt dat de strekking in de rug en de juiste kanteling van het bekken circulatie bevordert, je flexibeler maakt en de meeste gezondheidsvoordelen biedt.

Shizuto Masunaga legt met zijn Zes Streckingen juist de focus op het voelen van- en ademen langs de spanningslijnen in het lichaam. De kijk van Masunaga is waardevol. Hij heeft heel veel mensen beter leren voelen. Hierdoor verbetert het lichaamsbewustzijn. Maar tegelijkertijd is het belangrijk aandacht te besteden aan juiste beweging van het lichaam zoals Nagai doet.

Circulatie

Beide series bestaan uit stretchoefeningen die spanningen verminderen, de circulatie verbeteren en de gezondheid van het lichaam verbeteren. Immers, wanneer spieren en organen ontspannen zijn, is de circulatie beter en kunnen de cellen veel makkelijker afvalstoffen uitscheiden en voedingsstoffen ontvangen. Wanneer je lichaam zich ontspant, voel je het effect ook mentaal. Lichaam en geest zijn immers onlosmakelijk met elkaar verbonden. Het zelfhelend vermogen van het lichaam werkt dan optimaal.

Als een kop koffie

Zelf raakte ik eerst bekend met de Zes Streckingen van Masunaga tijdens mijn opleiding tot shiatsu therapeut, hoewel deze later zijn ontwikkeld dan de Makkō-hō-serie en zelfs zijn geïnspireerd op deze oudere serie. Jarenlang maakten deze Zes Streckingen onderdeel uit van mijn dagelijkse oefeningen. Naast het feit dat ik me er gezond bij voelde, werd ik ook soepeler. Een van mijn cursisten schreef me haar ervaring waar ik me uitstekend in kan vinden: "De strekkingen hebben 's morgens hetzelfde effect als een kop koffie: ik word wakker."

Zachte oefening

Mijn cursisten denken vaak dat ik een grapje maak als ik ze vertel dat ik aanvankelijk nauwelijks in een spreidzit kon zitten, zó groot was de spanning aan de binnenzijde van mijn benen. Voorafgaand aan mijn opleiding in Oosterse geneeswijzen, bracht ik als student aan de universiteit dagelijks uren door in de bibliotheek om oude Griekse teksten en antieke filosofie te bestuderen. Zowel het stilzitten, als het lange gefocuste werk, gaf een stagnatie in de energiebanen in mijn benen. Met dagelijkse zachte oefening kreeg ik de souplesse die ik als kind had, terug. Ik benadruk hier dat ik je uitnodig met een zachte en vriendelijke houding de strekkingen uit te voeren. Jezelf forceren leidt tot blessures.

Alignment

Nagai, die de Makkō-hō heeft ontworpen, geeft veel aandacht aan beoefening vanuit een vriendelijke houding en benadrukt dat je jezelf niet hoeft te forceren: met dagelijkse oefening komt de souplesse vanzelf. Dit heeft hij aan den lijve ondervonden, zoals je kunt lezen in Hoofdstuk 1 *De Herkomst van de Makkō-hō-oefeningen*.

Daarnaast geeft hij gedetailleerd uitleg over de stand en beweging van gewrichten. Door de juiste stand van gewrichten - tegenwoordig vaak *alignment* genoemd - kun je als beoefenaar mettertijd dieper ontspannen en blessures voorkomen.

Met name de circulatie in het bekkengebied zal toenemen als je deze oefeningen dagelijks herhaalt. Dit is belangrijk, want door het zittende leven dat veel mensen tegenwoordig leiden, is de circulatie tussen romp, heupen, bekken en benen meestal niet optimaal. Dit veroorzaakt onder meer koude voeten en geeft spanningen en stijfheid hoger in het lichaam, zoals bij de schouders, bovenrug en nek.

Intentie

In dit boek analyseer ik beide series en geef een instructie voor de oefeningen. Het is mijn intentie de oefeningen door te geven in de geest van Nagai en Masunaga. Ik heb hierbij zelf geen voorkeur voor een van beide series. Het meest waardevol is de lessen uit beide series te doorleven en te combineren. Zo beweeg je op de juiste manier én met gevoel voor de

spanningslijnen in het hele lichaam. Om die combinatie goed te voelen, is het belangrijk eerst in de wereld van Nagai en Masunaga te duiken.

Af en toe verwerk ik eigen inzichten in de uitleg van de houdingen. Zo herhaal ik een aantal keer het belang van het bewegen vanuit het centrum van het lichaam: de buik. Dit gebied wordt *hara* genoemd in Japan. Het is het energetisch centrum, zwaartepunt en bevat een belangrijke opslagplek van energie in het lichaam. Als je met bewustzijn vanuit je hara beweegt, kost dit veel minder moeite. De beweging zal natuurlijk en ontspannen aanvoelen.

Voor Japanners zoals Nagai en Masunaga is het heel vanzelfsprekend om bewegingen te laten ontstaan vanuit het centrum van het lichaam, maar voor wie opgroeit zonder Japanse of Chinese culturele invloeden niet. Het helpt om daarop extra aandacht te vestigen in de uitleg.

Energetische rivieren

Ook leg ik in Hoofdstuk 3 *De Zes Strekkingen van Masunaga* uit wat het effect is van goede stroming in de betreffende meridianen, de kanalen die de levensenergie (ki, chi of qi genoemd) door het lichaam laten stromen. Je kunt ze vergelijken met energetische rivieren. De meridianen lopen steeds symmetrisch in beide armen en benen en ervaar je als spanningslijnen in de strekkingen. Meer over meridianen lees je in het hoofdstuk *De Zes Strekkingen van Masunaga*.

Vier van de Zes Strekkingen van Masunaga komen ook voor in de Makkō-hō. Het effect is uiteraard voor beide series gelijk. Maar omdat Masunaga bewust met meridianen werkt en ik daarom bij de Zes Strekkingen van Masunaga inga op die meridianen, heb ik de verklaring van de werking beschreven bij zijn oefenserie.

Ten slotte geef ik alternatieven bij houdingen die niet voor iedereen vanzelfsprekend zijn. Mijn overtuiging is dat ik hiermee recht doe aan de intentie van Nagai en Masunaga, die beiden benadrukken het lichaam zorgzaam en liefdevol te behandelen.