

SHIN-DO®

een krachtige basis voor zorgprofessionals

DOOR: KARIN TJABERINGS

Zorgprofessionals doen hun werk over het algemeen met hart en ziel. Dat geeft een grote mate van voldoening, maar is tegelijkertijd voor veel mensen een valkuil. Of we nou therapeut, verpleegkundige, coach of begeleider zijn, we kennen allemaal wel het gevoel leeggezogen te worden door ons werk en door cliënten/patiënten. Je werk kost energie in plaats van dat het energie geeft. Shin-Do laat je voelen welke rol je daar zelf in speelt en wat je er zelf aan kunt doen. En nog veel belangrijker: Shin-Do brengt je de eenvoudige, oeroude principes bij van Ki, waarmee je krachtig en vitaal in je werk kunt staan. Die principes kan iedereen leren. Ze bieden ons een stevige basis die ik iedere zorgprofessional mee zou willen geven.

Wat is Ki?

Ki of Chi staat voor universele levensenergie. Deze energie is al eeuwenlang een belangrijk element in het leven van veel mensen in landen als China, Japan, Nepal, Tibet en India. Ki stroomt door ons heen; er stroomt Ki in en er stroomt Ki weer uit. Het is de voeding van ons energiesysteem. Zoals een plant water nodig heeft, zo heeft je energiehuishouding Ki nodig. Wanneer het vrij stroomt, voel je je gezond, krachtig en vitaal. Een geblokkeerde of zwakke Ki-stroom geeft allerlei klachten. Dat begint vaak met vage symptomen zoals vermoeidheid en lusteloosheid. Stroomt Ki langere tijd niet goed, dan kan dit leiden tot ziekte, burn-out en depressie. Een actieve Ki-stroom is dan ook het fundament van je leven. In landen als Japan en China is het heel normaal om goed voor je Ki-stroom te zorgen. Zo doen veel mensen tijdens hun lunchpauze oefeningen om hun Ki te laten stromen. Bekende oosterse sporten als Aikido en Tai Chi zijn ook gebaseerd op de leer van Ki.

Mensen zijn energievelden

Ieder mens heeft een energieveld om zich heen. De een is zich hiervan meer bewust dan de ander, maar iedereen voelt het wel. Als je naast een onbekende gaat zitten in de trein, voel je de energie van die persoon. In ruimtes waar net ruzie is geweest of waar mensen juist heel liefdevol met elkaar omgaan, kun je de sfeer voelen zonder dat daar woorden voor nodig zijn. Er zijn mensen die in een groep op natuurlijke wijze de aandacht naar zich toe trekken. Ze hebben uitstraling en worden opgemerkt. Die mensen zijn in Ki. Wanneer Ki volop stroomt, is je energieveld ruim en gezond. Wat je dan uitstraalt en zelf kunt voelen, is innerlijke kracht. Dat is niet voorbehouden aan een selecte groep mensen: ieder mens heeft het in zich om krachtig en energiek in het leven te staan.

Wat is Shin-Do?

Shin-Do is de leer van de energievelden. Shin-Do geeft inzicht in de staat van je eigen energieveld. Het laat je voelen hoe

je omgaat met je energie en laat je ervaren hoe jij reageert op het energieveld van anderen. We leggen de oorzaak van energieverlies vaak bij een ander of bij de situatie waar we ons in bevinden. Shin-Do laat je voelen dat je het zelf bent, die je energie weggeeft. Dat is een enorm belangrijk inzicht, want daarin ligt de sleutel tot verandering. In iedere situatie kun je er namelijk voor kiezen om je energie niet weg te geven en om in Ki te blijven. In een Shin-Do training leer je hoe je dit kunt toepassen in je dagelijks leven.

"Wanneer medewerkers de stevige basis van Ki leren te gebruiken, kunnen ze veel meer betekenen voor hun cliënten/patiënten."

Effect voor jezelf en je omgeving

Wanneer Ki stroomt, heeft dat talloze positieve gevolgen, zowel voor jezelf als voor je omgeving. Je zit lekkerder in je vel, je hebt energie en je voelt een basis van vertrouwen en rust. Alles wat je doet, gaat je gemakkelijker af, en je hebt niet langer het gevoel dat je strijd moet leveren om dingen voor elkaar te krijgen. Wanneer je in Ki bent, word je gehoord en gezien. Wanneer je ideeën hebt, luisteren mensen met aandacht. En op het moment dat jij je

grenzen aangeeft, worden die gerespecteerd. Er ontstaat ruimte voor creativiteit en talenten komen heel natuurlijk naar de voorgrond.

In Ki zijn heeft direct invloed op je omgeving. In Ki hoef je niet te vechten of ruzie te maken. Als jij niet vecht, stopt je omgeving daar bijna altijd ook mee. Je komt weer in gesprek met de ander en er doen zich oplossingen voor. Wanneer jij in Ki bent, geef je de ander de ruimte om het ook te zijn. Mensen die in Ki zijn, zijn prettige gesprekspartners en zijn gemakkelijk om mee samen te werken en te leven.

Shin-Do, waardevol voor iedereen

Shin-Do is heel geschikt voor medewerkers in de zorg. Zij hebben vaak met energieverlies te maken en het ziekteverzuim in de sector is hoog. Wanneer medewerkers de stevige basis van Ki leren te gebruiken, kunnen ze veel meer betekenen voor hun cliënten/patiënten en voor de organisatie waarvoor zij werken. Natuurlijk is het ook voor cliënten en patiënten waardevol om de Shin-Do training te volgen. Iedereen kan als particulier meedoen aan de trainingen. Daarnaast leent Shin-Do zich bij uitstek als training voor bedrijven en organisaties. Stel je eens voor wat een heel team of een hele organisatie in Ki zou kunnen bereiken en wat dat zou betekenen voor de teamgeest en de productiviteit. Grote kans dat als bijkomend voordeel het ziekteverzuim omlaag zal gaan.

Karin Tjaberings is oprichter en eigenaar van Tjaberings - Centrum voor bewust leven. Hier geeft ze cursussen en individuele sessies. Zij heeft een achtergrond in de zorg als verpleegkundige en begeleider van mensen met een beperking. Karin geeft trainingen op de cursuslocatie in Groningen. Daarnaast verzorgt ze trainingen op afspraak en op maat door het hele land.

Meer informatie en actuele cursusdata: www.tjaberingscentrum.nl

Shin-Do®

Shin-Do betekent in het Japans de weg van de Goddelijke kracht. Hiermee wordt bedoeld de zachte weg; een leven waarin strijd niet nodig is. Shin-Do is een training die ontwikkeld is door Bas Buis en Sunny Nederlof van het Nederlof Centrum. Zij hebben de vier principes van Ki als basis gebruikt en vertaald naar een praktische training voor het dagelijks leven. Zij geven hier al jaren les in en hebben een aantal trainers opgeleid. Gecertificeerde trainers staan ingeschreven in het register voor Shin-Do leraren. De kwaliteit van de trainingen is hiermee gewaarborgd.

Een Shin-Do training bestaat normaal gesproken uit vier dagdelen, meestal gegeven op twee achtereenvolgende dagen. De training is praktisch: het doen en ervaren staan centraal. Alles wat je lichaam ervaart, wordt opgeslagen in je systeem en dat kun je later altijd weer terughalen. De theorie wordt tijdens de training direct toegepast via lichte fysieke oefeningen, waarin je de vier principes leert waarmee je Ki kunt laten stromen. Shin-Do is ook zeer geschikt als training voor bedrijven, organisaties, opleidingen en scholen. Trainingen kunnen op maat en op locatie gegeven worden. Bijvoorbeeld als compacte ééndaagse training. Ook korte workshops van een uur of een dagdeel zijn mogelijk.

Transpersoonlijk.net, netwerk voor zorgprofessionals

Transpersoonlijk.net (TPnet) is hét netwerk voor de coach, counselor & therapeut. Wil je intimiteit in je relatie verbeteren? Of wil je juist graag een relatie? TPnet organiseert op 5 november een workshop in Peizermade met Paul & Jane Goudsmit van In-communication. Leden van TPnet krijgen €10,- korting op de geldende prijs.

Houd de website www.transpersoonlijk.net in de gaten voor het laatste nieuws. Of schrijf je in voor de nieuwsbrief en ontvang het laatste nieuws in je mailbox.

Leden

Leden van TPnet hebben veel voordeel. Zoals adverteren met hun activiteiten en een persoonlijke webpagina. Zie: www.transpersoonlijk.net/info-lidmaatschap/

神道氣

Shin-Do®

