

Die etwas andere Geschichte über Shiatsu und Yoga Yang und Yin



Abschlussarbeit von Alexandra Kriehebauer, Jänner 2016



Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp
A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort	2
"Es war einmal"	4
Das Interview mit Richard Palfalvi	28
Das Interview mit den beiden Yogaausbildnern und Schulleitern des Freiraum-Institutes	31
Nachwort.....	35

1. Vorwort

Für mich war der Aufbruch ins "Shiatsu - Land" ein absolut neues und tolles Erlebnis, sowohl physisch als auch psychisch konnte ich einiges entdecken und mich in jeder Hinsicht weiterbilden.

Die Frage im Laufe dieser Ausbildung die sich immer wieder gestellt hat:

Ist Shiatsu für mich persönlich wirklich Alles, oder kann ich dieses für mich neue Land, über seine Grenzen hinweg erweitern und neue Gebiete dazu gewinnen.

Yoga hat mich schon mein ganzes Leben lang begleitet, mal intensiver, mal nur gestreift, aber aus den Augen habe ich diese ganzheitliche Methode der Entspannung niemals verloren.

Aus diesem Grund habe ich mit einer Hatha Yoga Lehrer Ausbildung begonnen.

Mein Fokus ist nun in erster Linie immer noch auf Shiatsu ausgerichtet, aber mit Yoga habe ich ein weiteres Werkzeug in meinen Händen, um meinen Klienten mehr Wohlfühl- und Aha-Erlebnis zu bereiten.



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

DIE Frage war, ob diese beiden ganzheitlichen Gesundheitssysteme überhaupt zusammenpassen. Daher habe ich mir Hilfe und Unterstützung geholt und INTERVIEWS MIT EINEM LANGJÄHRIGEN SHIATSU PRAKTIKER UND MEINEN beiden Yoga-Ausbildner Katherina Rainer-Tragwöger und Andreas Rainer (Freiraum - Institut Wien) GEFÜHRT. Diese beiden Interviews sind detailliert auf den letzten Seiten meiner Diplomarbeit angeführt.

Zusammenfassend kann man sagen, dass Shiatsu und Yoga zwei Systeme sind, die miteinander kombinierbar sind.

Meine Diplomarbeit dreht sich um die Kombination dieser beiden Systeme. Ich wollte für mich einen Weg finden, um meinen Klienten Beide ans Herz zu legen und eventuell ein paar Übungen für sie finden, die leicht zu Hause praktizierbar sind. Also, quasi zwischen der Wartezeit auf eine weitere wohltuende Shiatsu Behandlung.

Aber wie kann ich meinen Klienten klar machen das beide Methoden wichtig sind. Jede für sich leben, aber gemeinsam aufblühen kann?

Dann fiel mir etwas ein:

In unserer Shiatsu Ausbildung hatten wir die Möglichkeit, als Teil der Selbsterfahrung in der Gruppe, Traumreisen zu simulieren. Vielleicht ein ungewöhnlicher Zugang, aber doch etwas, das mir persönlich sehr gefallen hat und mich zutiefst inspiriert hat, diese "meine" Geschichte über Shiatsu und Yoga zu erzählen:



Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

"Es war einmal"

... so beginnt jedes gute Märchen, und auch ich möchte eine märchenhafte Geschichte über Shiatsu und Yoga erzählen, um so eine bleibende Erinnerung zu erschaffen.

ES war einmal eine Prinzessin, sie hieß Shiayo. Sie lebte in einem wunderschönen Schloss und durfte viele Ländereien ihr Eigen nennen. Die Prinzessin hatte das Schloss von ihren Eltern geerbt, die vor ein paar Jahren gestorben waren.

Die Eltern führten ein strenges Regiment und das Schloss war immer sehr ordentlich und sauber. Die Erziehung ihrer geliebten Tochter wurde mit Argusaugen beobachtet und nur die besten Lehrer durften sie unterrichten. Kurzum Shiayo lernte viel, wuchs wohlbehütet heran und hatte alle Freiheiten, die einer jungen Frau die mal ein ganzes Königreich führen entsprachen.

So war es nicht verwunderlich, dass sie sich für ihre Ländereien immer Zeit nahm, um sich mit den jeweiligen Eigenschaften auseinander zu setzen.

Shiayo hatte insgesamt 5 Ländereien zu führen. Diese wurden - aufgrund der enormen Größe - der Einfachheit halber in zwei Gemeinden aufgeteilt.

Nun lieber Leser, möchte ich gerne diese Ländereien und ihre Besonderheiten vorstellen:

Zu allererst ist da die Länderei BIRKENDORF mit den dazugehörigen Gemeinden Rebel und Esalbnellag.

Birkendorf liegt im Osten und die schönste Jahreszeit für das Dorf und ihre Einwohner ist der Frühling, da wächst alles, da kann alles nach dem kalten Winter wieder "erwachen". Die Menschen strecken ihre Muskeln und Sehnen, und kommen nach dem langen Winter wieder aus ihren Verstecken und lassen sich von den ersten Sonnenstrahlen berühren.

Birkendorf ist eine sehr geduldige, kreative, verständnisvolle und vor allem auch flexible Länderei. Die Einwohner beider Gemeinden lieben gleichermaßen ihren Freiraum und sind bekannt für ihren Ideereichtum.

Aber wie bei vielen Dingen im Leben hat auch Birkendorf einen Nachteil: Wehe dem, der die Einwohner einengt, der sie zuviel und zulange andauernden Stress aussetzt! Dann werden sie recht schnell frustriert und zornig.

Die nächste Länderei ist FLAMMENFELD mit den dazugehörigen Gemeinden - Mradnüd und Zreh.

Flammenfeld liegt im Süden und der wundervolle Sommer zählt zu den Höhepunkten von Flammenfeld. Die Einwohner genießen die Hitze, ihre Blutgefäße werden durch die Sonnenstrahlen und durch die angenehme Wärme optimal versorgt.

Besondere Eigenschaften der Einwohner Flammenfeld's stellen die geistige Klarheit, die Neugierde, die Begeisterungsfähigkeit, sowie das friedvolle miteinander dar. Ab und an begegnet man in Flammenfeld Einwohner die einfach nicht genug bekommen können, die eine große Begierde in sich tragen, die teils hysterisch und leicht erregbar sind. Sie stellen die negativen Aspekte von Flammenfeld dar.

Eine weitere Länderei ist SANDBERG mit den dazugehörigen Gemeinden Zlim und Negam.

SANDBERG liegt in der Mitte von Prinzessin Shiayo's Länderein. Die Einwohner genießen das milde Klima und behaupten es sei das Beste für ihre Bindegewebe. Sandberg genießt am meisten die Übergänge zwischen den einzelnen Jahreszeiten und feiert besonders die Zeit des Spätherbstes. In Sandberg geht es sehr fürsorglich, vernünftig und hilfsbereit zu. Aber wie in den anderen Ländereien zuvor ist ein minimaler Teil der Einwohner mit negativen Eigenschaften behaftet: zuviel Grübeln, ständige Zweifel, Besessenheit bis hin zu fanatischem Denken bzw. Handeln.

Die Länderei STAHLHAUSEN mit den dazugehörigen Gemeinden Egnul und Mradkcid.

Stahlhausen feiert den Herbst und liegt im Westen. Die Einwohner dieser Länderei sind sehr stolz auf ihre wunderschöne Haut und ihre Körperbehaarung. In Stahlhausen trifft man auf selbstloses, mitfühlendes Handeln. Die Einwohner sagen von sich selbst, dass sie großzügig sind und Freude am Geben verspüren. Leider sind einige von ihnen auch voller Zukunftssorgen, leben sehr egoistisch und leiden oft an einer Sucht.



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Als letzte Länderei wäre dann noch WELLENBACH mit seinen dazugehörigen Gemeinden Erein und Esalb.

Wellenbach liegt im Norden und hat ihre Hochzeit im Winter. Ihre Einwohner behaupten, dass hier die beste Gegend für gesunde Knochen und wallendes Kopfhaar wäre. Die weisen, furchtlosen Einwohner von Wellenbach sind sehr anpassungsfähig, leben in aller Bescheidenheit, und sehr diszipliniert. Aber wie soll es anders sein, einige Einwohner dieser Ländereien tragen auch negative Aspekte in sich: Sie leben in ständiger Angst, Andere sind unsicher und haben das unstillbare Bedürfnis nach Macht. Sie sind richtiggehend süchtig danach.

Alle 5 Ländereien, BIRKENDORF; FLAMMENFELD, SANDBERG, WELLENBACH und STAHLHAUSEN haben wunderbare Einwohner mit den vielfältigsten Eigenschaften. Alle kümmern sich um die Aufrechterhaltung ihrer Gemeinden. Jede Länderei ist für sich und doch ist es allen Einwohnern wichtig in enger Verbindung mit den Nachbarn zu stehen. Man bekommt fast das Gefühl die Ländereien oder besser gesagt die Gemeinden unterstützen und kontrollieren sich.

Prinzessin Shiayo war ohne Zweifel sehr stolz auf Ihre Ländereien und auf die Bewohner. Jede dieser Ländereien hatte Vor- und Nachteile, aber die Prinzessin wusste diese geschickt zu behandeln, so dass nur die Vorteile überwogen.

Eines Tages erhielt die Prinzessin Besuch von einem fernen Verwandten, Onkel Ellortnok-Sserts. Der Onkel war prinzipiell ein netter älterer Herr und seine Absichten waren sicherlich nur die Besten. Aber Prinzessin Shiayo fühlte sich ständig überwacht. Ihr Onkel betrachtete ihre Aktivitäten mit Argusaugen und wollte genaue Auskünfte über alle möglichen Aus- und Einnahmen der letzten Jahre. Prinzessin Shiayo's gute Erziehung verbot ihr, ihrem Onkel zu widersprechen und so arbeitete sie oft bis spät Nachts um den Anforderungen und Wünschen des Onkels gerecht zu werden. Das war eine enorme Last auf ihren Schultern. Sie wurde immer frustrierter und ihr sehnsüchtiger Wunsch endlich einen Prinz an ihrer Seite zu haben musste warten. Oft wachte sie mitten in der Nacht auf und konnte gar nicht mehr einschlafen. Sie hatte



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

oft gar keine Zeit mehr für ihre Ländereien und wurde immer frustrierter über die schier ausweglose Situation.

Eines Tages kamen fünf Gesandte aus BIRKENDORF, FLAMMENFELD, SANDBERG, STAHLHAUSEN und von WELLENBACH. Sie sprachen alle durcheinander, waren so aufgeregt, dass die Prinzessin dem ganzen Gerangel und Durcheinander erst durch lautes Schreien Einhalt gebieten konnte.

Sie bat jeden der Fünf um ein Einzelgespräch, um so in Erfahrung zu bringen, was denn in ihren geliebten Ländereien passiert sei:

Der Gesandte von BIRKENDORF war der Erste der berichten durfte:

Rebel und Esalbnellag hatten gerade zu rebellieren begonnen. Die sonst so geduligen und verständnisvollen Einwohner konnten nicht verstehen, dass ihre ach so geliebte Prinzessin keine Zeit mehr für sie hatte. Sie hatten keine Freude mehr an ihrem kreativen Schaffen und eine Großzahl der Einwohner begann vor lauter Frust zu trinken. Durch diesen übermäßigen Alkoholkonsum kam es immer wieder zu heftigen Auseinandersetzungen zwischen den Einwohner. Diese endeten oft sehr blutig.

Der Gesandte von FLAMMENFELD wusste folgendes zu erzählen:

Die Einwohner der beiden Gemeinden Mradnnüd und Zreh konnten nicht mehr schlafen, hatten oft Alpträume und wachten mit roten Augen auf. Sie wurden durch den Schlafmangel schon bei kleinsten Unannehmlichkeiten richtiggehend hysterisch. Sie wollten keinen Kontakt mehr zu Anderen, verbargen sich in ihren Häusern. Teils konnten sie einander gar nicht mehr verstehen, weil manche der Einwohner eine komplett andere undeutliche Sprache sprachen, und auch, weil sie kein Interesse an dem Gesagten hatten.



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Der Gesandte von SANDBERG durfte als Nächstes seinen Bericht bei Prinzessin Shiayo abgeben:

Die Einwohner von Negam und Zlim wurden zunehmend schwächer, sie hatten nur mehr wenig Hunger - weder auf Nahrung noch auf das Leben - sie begannen zu grübeln, und zweifelten an Ihrem Dasein, an Ihrem Nachbarn, an allem was ihnen begegnete. Die sonst so sorgsamten Einwohner vernachlässigten Ihre Kinder und ein anderer Teil der Einwohner war so voller Fürsorge das die Kinder kaum mehr einen Schritt alleine machen konnten. Sie litten unter argen Verdauungsproblemen und Manche von ihnen klagten nicht nur über Blähungen sondern auch über Verstopfung.

Auch der Bericht von dem Gesandten aus STAHLHAUSEN war nicht sehr erfreulich:

Die Einwohner der Gemeinden Egnul und Mradkcid wurden zunehmend egoistischer, kritischer und unordentlicher. Einige fingen an aufgrund ihrer übergroßen Zukunftssorgen sich dem Leben zu verschließen und gingen regelmäßig ins Casino um dort ihrer neugewonnen Spielsucht zu frönen. Aufgrund der schrecklich chaotischen Zuständen in den sonst so strukturierten und mitfühlenden Gemeinden, bekamen viele eine unansehnliche Haut und starken Husten.

Die letzte Berichterstattung von WELLENBACH war um keinen Deut besser:

Viele der Einwohner von Erein und Esalb fühlten sich, als hätten sie den Boden unter den Füßen verloren. Starr vor Angst verlieren sie teilweise ihren Lebenstrieb und Willen. Sie sind unfähig konsequente Handlungen zu tätigen. Nachdem einige von Ihnen die Macht an sich reißen wollten, verunsicherten sie die anderen Einwohner noch mehr, wodurch diese in ständiger Angst lebten.

Diese Nachrichten über die Ländereien entsetzte Prinzessin Shiayo enorm. Sie wusste, es muss etwas passieren, sonst verliert sie ihr Schloss und die ihr anvertrauten Ländereien.



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Einer ihrer treuesten Gefährten, der sich bis jetzt im Hintergrund gehalten hatte und nur stiller Beobachter war, meldete sich zu Wort:

"Liebste Shiayo, lasst mich nach Hilfe und Unterstützung für Euer Problem suchen, wir schaffen es alleine nicht. Es steht zuviel auf dem Spiel um hier einen falschen Stolz an den Tag zu legen."

Prinzessin Shiayo gab ihrem Gefährten recht und entsandte ihn in die weite Welt um Hilfe zu suchen. In der Zwischenzeit würde sie ihrem Onkel Ellortnok nichts erzählen und versuchen ihn zufriedenzustellen.

Nach schier endloser Warterei kam ihr Gefährte mit einem Meister aus Japan zurück.

Dieser Meister nannte sich Ustaihs und erklärte der Prinzessin was er in Japan nach alter Tradition gelernt hatte:

Es war eine Form der Körpertherapie, die aus der traditionellen chinesischen Massage Tuina hervorgegangen war. Anfang des 20. Jahrhunderts gab es in Japan verschiedene Formen der energetischen Körperarbeit und manuellen Behandlungsmethoden, diese gemeinsam praktiziert nannte man Shiatsu. Der Name Shiatsu wurde verwendet um sich von den reinen Entspannungsmassagen abzugrenzen. Wörtlich übersetzt bedeutet Shiatsu „Fingerdruck“. Zur Berührung wird der ganze Körper eingesetzt. Dabei arbeitet der Therapeut weniger mit Muskelkraft als mit seinem Körpergewicht. Ein achtsamer Umgang mit dem Klienten ist ein wesentlicher Bestandteil einer Shiatsu Sitzung. Shiatsu entstand aus im chinesischen Mittelalter entwickelten Behandlungsweisen und basiert auf den wissenschaftlich unbelegten Vorstellungen traditioneller ostasiatischer Medizin, insbesondere dem aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) stammenden Meridiansystem und dem System der „Fünf Wandlungsphasen“ (Fünf-Elemente-Lehre). Die in Japan am stärksten verbreitete Form von Shiatsu ist das sogenannte Namikoshi-Shiatsu. Außerhalb Japan dominiert das von dem Japaner Shizuto Masunaga begründete sogenannte Zen-Shiatsu, in welchem mit einem im Vergleich zur Akupunktur erweiterten Meridiansystem gearbeitet wird.

Shiatsu wird in Europa vielfach als Entspannungsmethode angewandt. Shiatsu ist aber viel mehr wie nur Wellness, Shiatsu bringt die Menschen wieder ins Gleichgewicht, hilft bei



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

emotionalen Disharmonien, bei körperlichen Einschränkungen, unterstützt in allen Lebenslagen
- WENN wir es zulassen.

Prinzessin Shiayo war trotz der ausführlichen Erklärung des Meisters Ustaihs sehr skeptisch. Sie konnte sich nicht vorstellen, dass er Derjenige war, der wieder das Gleichgewicht in ihren Länderein herstellen könnte. Der Meister spürte diese Ungewissheit und versprach ihr das Gleichgewicht innerhalb von einem Jahr wieder hergestellt zu haben. Er würde alle zwei bis vier Wochen in jeder Länderei die nötigen Maßnahmen vornehmen und dann rotierend immer wieder zu kommen um die Fortschritte zu begutachten.

Die zweifelnde Prinzessin gab zögerlich ihr Einverständnis, ihr Gefährte begrüßte diese positive Übereinkunft und ging mit dem Meister in die jeweiligen Länderein.

Ach ja liebe Leser, wie unhöflich, ich habe den Namen des Gefährten nicht erwähnt - er nennt sich in aller Bescheidenheit QI.

Also gingen Meister und Gefährte los um sich - laut Meinung des Meisters - vorweg um den größten Misstand zu kümmern. Aus seiner Sicht war das die Länderei BIRKENDORF mit den beiden rebellierenden Gemeinden.

Als die Beiden ankamen, begegneten sie vielen aggressiven und jähzornigen Menschen. Sie waren erschrocken, über die leider nicht übertriebene Beschreibung des Gesandten von BIRKENDORF. So ging der Meister sogleich los um sein Versprechen einzulösen.

Zuerst versammelte er alle Einwohner und erklärte ihnen, dass sie ab nun viel Sport treiben sollten. Auch regelmäßige Massagen wurden verordnet. Aber das wichtigste war, er zeigte den größten Rebellen in BIRKENDORF, wie sie wieder etwas Entspannung finden konnten. Er berührte die Einwohner und zeigte ihnen, dass sie einfach mal wieder loslassen könnten, ohne Angst haben zu müssen die Kontrolle zu verlieren. Das sie tief durchatmen sollten und das Wichtigste: alle Einwohner sollten wieder viel mehr lachen und sich entspannen. Weiters erzählte der Meister eine animierende Geschichte über das Glück und die Liebe im gemeinsamen Schlafzimmer. Und zum Schluss gab er noch den guten Rat, ab und zu ein Stückchen Schokolade zu genießen.



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Die Einwohner waren erstaunt und etwas ratlos ob dieser seltsamen Empfehlungen des Meisters. Doch sie wollten gerne ihre Kreativität wieder zurückerlangen und ihre Freiheit von einst genießen. Also entschlossen sie sich es auszuprobieren.

Die nächste Reise ging in das Nachbarland FLAMMENFELD. Birkendorf und Flammenfeld oder besser gesagt, die Gemeinden Rebel und Zreh verstanden sich ausgesprochen gut, aber leider war Zreh auch mit den negativen Seiten von Rebel in Konflikt geraten und so musste der Meister für die Kühlung der Emotionen sorgen. Er schlug den Leuten vor sich auch von ihm behandeln zu lassen und siehe da die Gemeinde Mradnnüd half ihrer Partnergemeinde Zreh auf allen Ebenen um wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Die Länderei SANDBERG hatte schon von den Erfolgen des Meisters gehört und war schon, bevor der Meister überhaupt die Länderei betrat, sehr wohlwollend seinen Behandlungsmethoden gegenüber eingestellt. Sie hörten die weisen Worte des Meisters und rasch war klar, dass sie viel Falsches gegessen hatten, zu viel süßes und teils zu hastig. Die vielen Sorgen der Einwohner, das ständige Grübeln sollten sie durch Singen und feine Massagen kompensieren. Und der Meister gab ihnen noch den Ratschlag sich mit der Länderei Birkendorf in Verbindung zu setzen und gemeinsam an ihrem Gleichgewicht zu arbeiten.

Die Länderei STAHLHAUSEN war zum Glück nicht so drastisch ins Ungleichgewicht geraten wie es deren Gesandter beschrieben hatte. Doch der Meister nahm sich auch für diese Länderei Zeit und stellte folgende Aufgabe an die Einwohner: sie sollten täglich Atemübungen praktizieren und das, wenn möglich im Freien. Auch das "sich wieder Zeitnehmen" und nicht so hektisch ZITAT DES MEISTERS "herumschusseln" sollten die Einwohner soweit wie möglich wieder kultivieren. Entsprechende beruhigende ätherische Öle ließ er zurück.

WELLENBACH wurde als letzte Station des Meisters besucht. Der Meister und Prinzessin Shiayo's Gefährte Qi wurden von weisen Männern mit grauen Haaren empfangen. Sie erklärten dem Meister in aller Bescheidenheit was sich alles verändert hatte in ihren Ländereien. Und auch hier muss gesagt werden - ja liebe Leser es gibt Abgesandte die übertrieben und vollkommen emotional erzählen und alles dramatischer gestalten als es in Wirklichkeit ist (der Abgesandte von WELLENBACH wurde in FLAMMENFELD geboren, oder doch in BIRKENDORF ?!)



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Auf jeden Fall konnte der Meister den Einwohnern Einblick in die Meditation geben und zeigte ihnen wie sie mit guter Ernährung, ausreichend Schlaf und Stressvermeidung wieder in ihre ursprüngliche Form kommen können.

Alle fünf Ländereien waren begeistert und versuchten die Ratschläge des Meisters umzusetzen. Aber nach kurzer Zeit, gerieten in BIRKENDORF wieder einige aggressive Einwohner aneinander, FLAMMENFELD mischte sich ein und Zreh und Rebel mussten sich eingestehen, dass sie schon mal bessere Zeiten miteinander verbracht hatten.

Meister Ustaihs hatte ja der Prinzessin das Versprechen gegeben anfangs alle 2 Wochen in die Ländereien zu fahren um nachzuschauen ob die Vorschläge auch wirklich umgesetzt wurden.

Das Versprechen hielt er auch, und so konnte er die Einwohner von BIRKENFELD rasch wieder beruhigen. Aber er hatte das Gefühl das sein Besuch alle 2 Wochen nicht ausreichend sein würde.

Er erzählte dem Gefährten QI von seinen Bedenken und wollte sich zusätzliche Unterstützung holen.

QI konnte das gut nachvollziehen und versprach in der Gemeinde WELLENBACH auf die Rückkehr des Meisters zu warten.

Nach vier langen Wochen der Suche kam der Meister zurück und er brachte eine junge Frau mit. Die Frau stellte sich bei QI vor, sie war Lady Agoy und stammte aus Indien. QI dachte bei sich, ich kenne Lady Agoy, sie kommt mir so bekannt vor und als QI all seinen Mut zusammen nahm und Lady Agoy fragte, ob sie sich bereits früher mal kennengelernt hätten, lächelte sie und QI erkannte an ihrem Kopfnicken eine Zustimmung.

QI war neugierig geworden, wie konnte denn Lady Agoy den großen Meister Ustaihs bei seinem Anliegen, die Länderein im Gleichgewicht zu halten, unterstützen?!

Agoy erklärte was sie erlernt hatte:



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Yoga ist eine philosophische Lehre aus Indien, die in sich körperliche Übungen - die sogenannten Asanas, Meditation und ethisches Miteinander vereint. Wenn jemand sagt: "ich mache jetzt Yoga", so beinhaltet das meistens nur den körperlichen Aspekt. Allerdings gibt es auch meditative Formen von Yoga, die geistige Konzentration in den Mittelpunkt stellen, andere wiederum beschränken sich mehr auf den Aspekt des ethischen Miteinanders. Yoga ursprünglich gesehen stellt eine Form der Spiritualität dar, die den Weg zur Erleuchtung ermöglichen soll.

In Indien hat das klassische Hatha-Yoga eine sehr lange Tradition, als geistiger und körperlicher Übungsweg. Ziel der Hatha-Yoga Philosophie ist es nicht nur den Körper, sondern auch den Geist zu schulen, sich nicht ablenken zulassen von den Äußerlichkeiten des alltäglichen Lebens, sondern danach zu streben, das eigene Denken zu beherrschen, um damit "MeisterIn des eigenen Lebens" zu werden.

Das wesentliche Prinzip der Hatha-Yoga Form ist der Wechsel von Anspannung und Entspannung. Hierbei wird die Durchblutung einzelner Körperteile kurzfristig verändert und langfristig verbessert und Muskelkraft aufgebaut.

Aus meiner eigenen Erfahrung als Hatha Yoga Praktizierende kann ich persönlich nach einer Yoga Einheit konzentrierter Arbeiten, tiefer durchatmen, entspannter mit unentspannten Situationen und Krisen umgehen und vor allem habe ich gelernt auf meinen Körper zu hören.

Yoga hilft bei regelmäßigem Training, die eine oder andere Verdauungsproblematik zu lösen, es hilft bei Bluthochdruck, bei Regelbeschwerden, bei Verspannungen, bei allgemeiner Unruhe, bei Schlafstörungen, bei Kurzatmigkeit und trägt allgemein dazu bei neue körperliche Erfahrungen zu machen.

Qi war beeindruckt von den aufgezählten positiven Eigenschaften und wollte vom Meister wissen, wie er Lady Agoy in den einzelnen Ländereien vorstellen werde:

Der Meister sprach:



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

"Lady Agoy wird alle Ländereien besuchen und ihnen für ihre jeweiligen Probleme Übungen als Hausaufgabe geben. Diese Übungen sollen von allen regelmäßig ausgeübt werden."

QI verstand das nicht, denn der Meister kam doch alle zwei Wochen in die Ländereien und half ihnen.

Aber der Meister widersprach:

"Auch wenn ich alle zwei Wochen in die Ländereien reise, so kann ich nicht für alle Einwohner ein passendes Mittel finden um sie zu heilen. Oft sind auch die zwei Wochen zu lange und die Einwohner kehren wieder in ihre alten - teils falschen - Ansichten zurück. Agoy zeigt den Einwohnern was sie währenddessen unternehmen können. So haben Alle das Gefühl das sie gut umsorgt sind und der Heilungsprozess kann beginnen.

QI war beeindruckt, und wollte wissen was Agoy's Meinung war.

Die Lady mochte QI und war gerne bereit ihm ihre Ansicht zu offenbaren:

"Lieber QI, ich bin Meister Ustaihs unendlich dankbar, dass er mich gefunden hat. So wie der Meister schon erklärt hat, sehe ich es ähnlich. Ich habe für alle Ländereien bestimmte Vorschläge um sie in ihrem Sein zu unterstützen. Und wenn die Einwohner diese Vorschläge akzeptieren und sie während der Wartezeiten auf den Meister ausführen so werden sie bald bemerken das es ihnen besser geht."

QI bat Lady Agoy um genauere Erklärung zu den jeweiligen Ländereien, denn noch konnte er nicht ganz nachvollziehen was er da gehört hatte.

Lady Agoy freute sich, das sie über ihre Passion berichten konnte:

Für BIRKENDORF wollte sie die Einwohner mit seitlichen Dehnungen des Körpers entspannen. Eine tolle Übung stellte sie auch persönlich vor:



DAS DREIECK

trikonasana
त्रिकोणासन

QI wollte sogleich diese Übung ausprobieren und Lady Agoy gab genaue Anweisungen:

- Stelle dich Aufrecht, die Beine etwa 1 - 1,20 m weit auseinander
- Die Füße stehen anfangs parallel, dann den rechten Fuß nach außen drehen
- Einatmen - beide Arme hoch heben
- Ausatmen - Rumpf nach links beugen, Arm lang gestreckt
- Ausatmen - Arm wieder neben dem Körper senken

FLAMMENFELD sollte mit Brustkorb öffnenden Übungen den Stress abbauen.

Eine Übung davon wäre Matsyasana - der Fisch



Sogleich war Qi für die Anleitung des Fisches bereit:

Agoy erklärte:

Ausgangslage ist die Entspannungslage, (Shavasana) lege dich flach auf den Boden,
Handinnenflächen zeigen nach oben,
Gib nun beide Hände unter das Gesäß - dies kannst du zum Beispiel durch sanftes
Schakeln deines Beckens ganz behutsam machen
Die Hände sind soweit wie möglich Richtung Oberschenkel abgelegt
Einatmen, dabei den Brustkorb heben
Den Kopf nach hinten legen, den Brustkorb heben wie es dir möglich ist
3/4 des Gewichts ist auf den Unterarmen
1/4 auf dem Kopf

Wichtig bei dieser Asana: Die Dehnung ist im Bereich des Brustkorb und nicht im unteren Rücken

QI war begeistert und schon gespannt, welche Asana er für Sandberg sozusagen vortesten durfte.

Lady Agoy erzählte:

SANDBERG bekommt Übungen in der Bauchlage, sowie gedrehte Übungen.

Eine Asana die ich empfehlen würde, wäre die Shalabhasana - die Heuschrecke



Also QI, los geht's:

Ausgangslage: Bauchlage

Sanfte Schaukelbewegungen links und rechts

Beide Hände unter dem Körper verschränken

Zurück in die Mitte

Kinn ist auf dem Boden abgelegt, und Wichtig - den Kopf während der Ausführung nicht nach rechts und links drehen

und nun ein Bein nach dem anderen heben und kurz halten

Atmen nicht vergessen,

beim Hochheben des Beins - Einatmen

beim Ablegen des Beins - Ausatmen

Also, diese Übung gefiel Qi gar nicht, er war überhaupt nicht zufrieden mit der Auswahl dieser Asana, die Hände drückten ihm zu sehr auf den Unterleib.

Agoy bemerkte dies und schlug eine weitere Übung für Sandberg vor

Bhujangasana - die Kobra



Ausgangslage ist die Bauchlage
Hände unter die Schultern geben, Ellbögen ein bisschen nach außen
Stirn auf dem Boden ablegen
Kopf nach vorne schieben
Schulterblätter nach hinten und zueinander ziehen
Kopf Heben
und dann bewusst tief ein - und ausatmen

Jaaa, das war schon mehr nach dem Geschmack von Qi und er machte begeistert gleich ein paar Wiederholungen der Asana.

STAHLHAUSEN darf viele Dehnungen mit den Armen und Händen machen

Ein Übungsvorschlag von Agoy: Purvotthanasana - Die Schiefe Ebene



und los geht's mit der Ausführung:

Hände hinter dem Rücken auf den Boden setzen

Finger zeigen nach hinten

Das Becken und den Brustkorb heben

Achtung: Kopf nicht hängen lassen

Kinn zur Brust ziehen

Beim Hochkommen des Beckens und des Brustkorbs Einatmen, die Position halten und tief und bewusst ein- und ausatmen

Qi war so eifrig beim Ausüben, das Agoy gleich die nächste Position ansagte - die für Wellenbach:

Pada Hastasana - die stehende Vorwärtsbeuge



Ausgangslage: die Stehstellung, aufrechter Stand

Einatmen - beide Arme anheben

Ausatmen - mit geradem Rücken nach vorne beugen

Wenn möglich die Hände flach auf dem Boden ablegen

Finger in einer Linie mit den Zehen

Bewusste tiefe Atemzüge und langsam Wirbel für Wirbel aus der Position lösen

QI war sehr beeindruckt von diesen Übungen und wollte noch wissen, ob es denn auch eine Übung gibt die für alle fünf Ländereien empfehlenswert wäre. Agoy brauchte gar nicht lange überlegen und erklärte QI das es eine wunderbare Übungsreihe gab die sie auf jeden Fall allen fünf Ländereien mitgeben wird:

Sury Namaskar - Der Sonnengruß



Lady Agoy erklärte Qi das der Sonnengruß für alle 5 Ländereien etwas beinhaltet, seitliche Dehnungen, Bauchlage Übungen, Arm Dehnungen, Vorwärtsbeugen. Sie erklärte weiter, das die Atmung auch ein ganz wesentlicher Aspekt beim Ausführen sei und so bat sie Qi mit dem Üben zu beginnen:

- Ausatmen - Hände vor dem Brustkorb
- Einatmen - Hände nach oben lang strecken, Schulterblätter leicht zusammen
- Ausatmen - Oberkörper nach vorne beugen, Hände neben die Füße
- Einatmen - rechtes Bein nach hinten stellen
- Atem anhalten - linkes Bein dazu stellen, Position kurz halten
- Ausatmen - Knie, Brust und Stirn auf den Boden legen, Gesäß leicht angehoben
- Einatmen - Brustkorb und Kopf leicht anheben
- Ausatmen - Becken Heben, Fersen in den Boden drücken
- Einatmen - rechten Fuß nach vorne stellen zwischen die Hände
- Ausatmen - linke Fuß nach vorne stellen
- Einatmen - Arme und Brustkorb anheben, Schulterblätter leicht zusammen
- Ausatmen - Arme sanft absenken

Qi - voller Energie und Entspannung, war begeistert und bat Agoy sofort loszufahren um ihr Wissen an die Ländereien weiterzugeben.



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

So sollte es geschehen und Lady Agoy begann ihre Reise in die einzelnen Ländereien. Die Einwohner waren begeistert und als der Meister zu Besuch kam, erkannte er, dass Lady Agoy ganze Arbeit geleistet hatte. Er freute sich über die gute Zusammenarbeit mit ihr und noch mehr war er begeistert, dass er die Prinzessin in ihrem Anliegen unterstützen konnte.

Nachdem Prinzessin Shiayo von der wunderbaren Kooperation des Meisters und der Lady gehört hatte, konnte sie beruhigt die vorletzte ihrer Aufgaben erfüllen.

Sie nahm all ihren Mut zusammen, ging zu ihrem Onkel Ellortnok-Sserts und bat ihn so höflich, aber auch so bestimmt wie möglich, ihr Königreich zu verlassen. Der Onkel war sehr empört über dieses - aus seiner Sicht - unangemessene Verhalten seiner Verwandten - und packte seine Sachen und verließ bei Nacht und Nebel das Schloss und die Prinzessin.

Nun, liebe Leser, wie bereits geschrieben, der Rausschmiss des Onkel's war nur der vorletzte Schritt der Prinzessin.

Voller Tatendrang und Zuversicht hielt sie Ausschau nach einem Prinzen, nach IHREM Prinzen. Und siehe da, ein junger, stattlicher Mann kam und erzählte ihr von seinem Leben und seiner Kindheit.

Shiayo war begeistert, denn der junge Mann kam ursprünglich aus BIRKENDORF, hatte aber viele Freunde in FLAMMENFELD, seiner Tante aus SANDBERG war er sehr zugetan und besuchte sie regelmäßig. STAHLHAUSEN war momentan sein Wohnsitz und in WELLENBACH wollte er gerne alt werden.

Obwohl er kein Prinz war, konnte sich die Prinzessin niemand besseren an ihrer Seite vorstellen und lebte mit ihrem Prinz glücklich bis an ihr Lebensende....

ACH JA, der junge Mann der Shiayo's Herz erobert hat, der braucht doch einen Namen. Der ist ein bisschen länger wie gewöhnlich, aber so ist das in Märchen

YOUARETHEYINTOMYYANG



Diese Erzählung soll die Menschen dazu bewegen sich nicht nur auf ein alternatives Gesundheitssystem zu konzentrieren. Es gibt so viele wunderbare Kombinationsmöglichkeiten - und wie gesagt - sie ergänzen sich und schließen sich nicht gegenseitig aus. Jedem von uns steht es frei sich eigene Kombinationsmöglichkeiten zu überlegen und in den Arbeitsalltag zu integrieren. Jeder soll sich frei fühlen, sein persönliches Behandlungskonzept zu kreieren.

Die einzelnen Ländereien - die Organe - die jeder von uns sein eigen nennen darf:

Die Länderei Birkendorf mit den Gemeinden: Gallenblase und Leber (Esalbnellag und Rebel) stehen für das Holz Element.

Die Länderei Flammenfeld symbolisiert das Feuerelement mit Herz und Dünndarm (Zreh und Mradnnüd).

Die Länderei Sandberg stellt das Erdelement dar. Die Gemeinden Magen und Milz (Negam und Zlim).

Die Länderei Stahlhausen ist unser Metallelement mit den Gemeinden Lunge und Dickdarm (Egnul und Mradkcid).

Und zu guter Letzt Wellenbach - das Wasserelement mit den Gemeinden Niere und Blase (Erein und Eslab).



Qi, der Vertraute von Prinzessin Shiayo, stellt die Lebensenergie dar. Qi ist in jedem von uns und doch sind wir uns dessen oft gar nicht bewusst.

Qi bewegt, ohne Qi gibt es keine Bewegung, keinen Gedanken, keine Emotionen - schlussendlich kein Leben.

Qi schützt den Körper vor pathogenen Einflüssen, hält die Organe an ihrem Platz - deswegen ist ja Qi auch mit dem Meister mitgegangen, um quasi mitzuhelfen die Gemeinden/Organe zu beruhigen und alles wieder in Ordnung zu bringen.

Qi wärmt den Körper, reguliert die Körpertemperatur und sorgt für die Blutverteilung. Qi ist teils angeboren und teils erworben. Durch achtsames Umgehen mit unserem Körper und bewusstes Leben wird unser Qi nicht so schnell verbraucht.

Und der liebe Onkel Ellortnok Sserts - die Kontrolle und der Stress, die von Prinzessin Shiayo - also Shiatsu und Yoga - gemeinsam verbannt wurde.

Der Meister - Ustaihs (SHIATSU) und die Lady Agoy (YOGA) symbolisieren die respektvolle und aufrichtige Anerkennung beider Systeme und die Bereitschaft gemeinsam Entspannung und Freude zu schaffen.





**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Die ausgewählten Yoga Übungen möchte ich gerne noch aus der Shiatsu Sichtweise präsentieren - also warum ich welche Übung für welches Element vorgeschlagen habe:

Das Dreieck für das Holzelement

Es werden vor allem die Beine und die Hüften gestreckt und deren Energielinien bis über die Arme aktiviert. Das hat einen positiven Einfluss auf die Vitalität, Bodenständigkeit und Flexibilität des Körpers. Es entsteht ein geerdetes Gefühl und bringt Entspannung. Bei der seitlichen Dehnung - also der Flankendehnung - wird vor allem der Gallenblasen Meridian sowie auch der Leber Meridian gedehnt.

Der Fisch für das Feuerelement

Diese Asana öffnet die Hüften, den Bauchraum und vor allem Brust und Kehle. Sie belebt den Geist - also Shen - welcher dem Feuerelement zugeordnet ist. Innere Unruhe und Stress werden reduziert. Herz- und Dünndarmmeridian werden durch diese Brustkorb öffnende Position angesprochen.

Die Heuschrecke und die Kobra für das Erdelement

Die Heuschrecke tonisiert den Bauchraum, fördert die Verdauung und die Durchblutung wird angeregt. Der Magen- und Milzmeridian werden angesprochen. Nachdem ich selbst die Erfahrung gemacht habe, dass die Ausübung der Heuschrecke manchmal zu einem unangenehmen Druck auf den Unterbauch führen kann, empfehle ich als Alternative die Kobra. Die Kobra regt ebenfalls das Verdauungssystem an und öffnet den Bauchraum. Der Magenmeridian wird optimal gedehnt.



Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Die Schiefe Ebene für das Metallelement

Dehnt die Armmuskulatur. Lungen- und Dickdarm Meridian werden optimal gedehnt. Durch diese Asana soll die Konzentration verbessert werden und die Fokussierungsfähigkeit gesteigert werden.

Die Vorwärtsbeuge für das Wasserelement

Durch die Dehnung der Wirbelsäule wird die Nierenfunktion angeregt, und der Blasenmeridian wird optimal gedehnt.



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Das Interview mit Richard Palfalvi

einem langjährigen Shiatsu Praktiker hat am 14.11.2016 stattgefunden.

1. Wie lange praktizierst du schon Shiatsu?

Ich bin seit 16 Jahren aktiv und habe seit einigen Jahren eine eigene Shiatsu Praxis.

2. Ist Shiatsu aus deiner Sicht eine Art Gesundheitsvorsorge?

Es ist nicht nur eine Art der Gesundheitsvorsorge, sondern, ganz klar, eine exzellente Methode zur Gesundheitserhaltung. Selbstverständlich ist Shiatsu auch eine Therapie, eine Allumfassende, die in sehr vielen Gesundheitsbereichen Einzug hält. Shiatsu wird seit circa 1950 in japanischen Krankenhäusern eingesetzt. Schlafstörungen, Depressionen und diverse andere Krankheitsbilder können mit Shiatsu gut behandelt werden.

3. Ist es sinnvoll Shiatsu mit anderen Behandlungen/Therapien zu kombinieren?

Ein ganz klares JA! Ich mache es selbst und biete seit 2009 meinen Klienten zusätzlich zur Shiatsu Behandlung Juice Plus an. TCM Kräuter Kombinationen, bei hartnäckigen Fällen Akupunktur oder auch zusätzliche Psychotherapie sind meiner Meinung nach eine sehr sinnvolle Zusatztherapie.

4. Was haltest du von einer Kombination Shiatsu und Yoga? Für mich aus TCM Sicht ein schönes Beispiel für Yin und Yang

Yoga ist auf alle Fälle ein interessanter Ansatz zusätzlich zu einer Shiatsu Behandlung. Es geht ja bei Yoga auch um die gleichen Energien. Shiatsu ist in gewisser Weise eine Art passives Yoga. Wobei beim Yoga werden Chakren angesprochen, dies ist bei einer Shiatsu Behandlung



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

aber nicht so sehr im Vordergrund. Für mich stellt sich auch noch die Frage, ob zuerst Yoga oder Shiatsu gemacht werden sollte. Eventuell am gleichen Tag oder doch an unterschiedlichen Tagen. Hierzu habe ich noch keine Erfahrung gemacht.

5. Wieviel Zeit sollte sich der Therapeut für so eine Kombination nehmen?

Das ist situationsabhängig. Aber Achtung, wenn der Klient zum Shiatsu kommt, dann ist es nicht ratsam zuerst Yoga zu machen und dann erst Shiatsu zu praktizieren. Der Klient kommt wegen Shiatsu und hier sehe ich die Gefahr, dass er vielleicht überrumpelt wird mit einer Yoga Einheit. Ich würde einen neuen Klienten erst nach einigen Behandlungen anbieten zusätzlich Yoga Übungen mit ihm zu praktizieren. Wenn Klienten beide Methoden - also Shiatsu und Yoga kennen und sie wissen, auf was sie sich einlassen, dann ist der Ansatz zuerst Yoga und dann Shiatsu zu machen eine interessante Erweiterung des Behandlungskonzeptes. Wichtig ist jedoch: Wann kommt der Klient, muss er nachher noch in die Arbeit, oder hat er dann Feierabend. Dementsprechend sollte das Shiatsu/ Yoga Konzept aufbereitet werden. Ich habe bereits viel über diese Frage nachgedacht und denke dass es wirklich auf den zu Behandelnden ankommt. Eventuell ist es sinnvoller ein paar Hausübungen mitzugeben und damit dem Klient zwischen den Shiatsu Sitzungen eine zusätzliche Methode zur Aufrechterhaltung des Wohlfühls nach der Behandlung zu geben.

6. Yoga bei Leber Qi Stagnation anstatt Rotationen?

Eine schwierige Frage - ich kann sie so nicht beantworten und möchte gerne folgende Gegenfragen stellen: Kennt der Klient Yoga? Will er das überhaupt? Das sollte auf jeden Fall vorher besprochen werden. Und wiederum - aus meiner Erfahrung sehr wichtig - was will der Klient nachher machen. Hat er frei, muss er arbeiten gehen.



Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

7. Frage: Der Trend bei Yoga geht im Moment in die Richtung Faszien Arbeit - auch in unserer Ausbildung hatten wir eine Woche ein Intensive Körperarbeit Ausbildung. Ist Faszien Yoga - effektiv kombinierbar mit Shiatsu Körperarbeit?

Faszienarbeit ist im Shiatsu Bereich seit Jahren bekannt, und wir arbeiten ja auch sehr viel mit den Faszien. Ida Rolf und Jack Painter waren die maßgeblichen Personen im Bereich dieser faszinierenden Arbeit. Ich kenne Faszien Yoga nicht genauer, durfte aber im Ganesha Zentrum (Wien) einen kurzen Einblick in einige Asanas machen. Und ich war begeistert, diagonale Bewegungen lange gehalten werden können und dabei so effektive Wirksamkeit entfalten. Körperarbeit ist für mich als Shiatsu Praktiker fast immer bei meinen Behandlungen integriert. Es kommt darauf an, wie viel ein Klient nehmen kann. Wichtig ist nicht über die Heilschmerzgrenze zu gehen! Denn wer sehr empfindlich ist, wird nach einer Faszien-Shiatsu-Behandlung vielleicht nicht mehr kommen, da es zu schmerzhaft war. Hier sehe ich klar das Potenzial bei Faszien-Yoga, diese Klienten zuerst mit Faszien-Yoga sanft an die Körperarbeit heranzuführen. Unter der Voraussetzung das dies auch gewünscht ist. Hier würde ich vorschlagen, zuerst Shiatsu und zwei Tage später eine Yoga Einheit anzubieten. Mein Ansatz und mein Konzept lautet - Shiatsu muss nicht weh tun.

Shiatsu4you
Wasagasse 6 Tür
1090 Wien



Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Das Interview mit den beiden Yogaausbildnern und Schulleitern des Freiraum-Institutes

in Wien 9., hat am 04.10.2016 stattgefunden.

1. Frage: Wie lange praktiziert ihr beide schon Yoga?

Katharina: 1999 habe ich mit Yoga begonnen. Anfangs im buddhistischen Zentrum in Wien mit sanftem Hatha-Yoga. Im Laufe der Jahre habe ich viele Schulen und Stile bei unterschiedlichen Lehrerinnen kennengelernt (Ashtanga-Yoga, Iyengar-Yoga und Flow-Yoga) Dann entdeckte ich (nach einem Lendenwirbelbruch und langer Aufbauarbeit) bei zwei indischen Lehrern, wieder meine Liebe zum sanften Hatha-Yoga.

Andreas: ich habe zuerst sehr viel Qi Gong praktiziert und konnte mir gar nicht vorstellen Yoga auszuüben, ich bin sowenig gedehnt, das mir Yoga ein bisschen Angst gemacht hat. Erst durch Katharina bin ich so richtig ins Yoga eingestiegen. D.h. ich praktiziere Yoga seit 2008.

2. Frage: Ist Yoga aus Eurer Sicht eine Art Gesundheitsvorsorge?

Katharina: Ja, absolut, Yoga hilft bei vielen Beschwerden, wie z.B. bei Bluthochdruck, bei Rückenbeschwerden, bei Verdauungsbeschwerden, bei Kurzatmigkeit. Alleine das wir beim Yoga den Fokus auf eine tiefe Atmung legen, hilft dem gesamten Organismus neue Energie zu bekommen.

Andreas: Ja, auch ich denke, nein ich weiß, das Yoga bei regelmäßiger Praxis viele Alltagsleiden verhindern bzw. lindern kann. Speziell der Sonnengruß liegt mir am Herzen, hier können die Menschen mit Bluthochdruck sowie auch mit zu niedrigem Blutdruck eine spürbare Verbesserung erleben. Ich selbst habe jahrelang unter Sinusitis gelitten, erst durch regelmäßiges Yoga konnte ich wieder richtig durchatmen.



Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

3. Frage: Ist es sinnvoll Yoga mit anderen Behandlungen / Therapien zu kombinieren?

Katharina: Ja, ich kann mir sehr gut vorstellen, das man mit Nuad, Qi Gong, Reiki, oder auch Shiatsu kombinieren könnte.

Andreas: Ja, auch für mich ist es gut vorstellbar Yoga mit anderen Therapien zu kombinieren.

4. Frage: Was haltet Ihr von einer Kombination Yoga und Shiatsu - für mich aus TCM Sicht ein schönes Beispiel für Yang + Yin!?

Katharina: Ja, auch das kann ich mir gut vorstellen, es sollte aber vorher abgeklärt werden ob der Klient bereit ist Yoga und Shiatsu in einer Behandlung zu praktizieren.

Andreas: Ja, klingt interessant, und ist definitiv eine feine Verknüpfung, Yoga ist Aktivität und Entspannung zugleich, Shiatsu ist Passivität und Anstrengung. Gerade bei Frauen mit Regelbeschwerden denke ich, wäre das ein guter Ansatz. Zuerst Shiatsu und danach Yoga.

Katharina: Ich würde die Kombination umgekehrt besser empfinden, aber es kommt darauf an mit welchen Themen die Klienten kommen.

5. Frage: Wie viel Zeit sollte sich der Therapeut für so eine Kombination nehmen? - Reicht es z.B. die spezifischen Probleme der Shiatsu Klienten mit Yoga Kurzeinheiten zu verknüpfen (Rückenprobleme, Regelbeschwerden, Nackenschmerzen)?

Katharina: Ich denke vor einer Shiatsu Behandlung eine kurze Yoga Sequenz zu machen, um den entsprechenden Bereich aufzulockern, wäre eine feine Methode die Achtsamkeit auf den schmerzenden Körperteil zu lenken. z.B: bei Rückenbeschwerden sanfte Dehnungen mit der Vorwärtsbeuge, oder dem sanften Sonnengruß)

Andreas: Nein, da stimme ich nicht ganz zu, für mich wäre so eine Kurzeinheit, die nur auf den schmerzenden Bereich gerichtet ist, nicht sinnvoll. Oft kommen Rückenbeschwerden ja nicht direkt vom Rücken, sondern können ein Symptom von Nackenbeschwerden darstellen. Eine



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

kurze Yoga Sequenz wäre nicht ausreichend, ich denke Yoga sowie Shiatsu sind ganzheitliche Heilmethoden, die nicht abgekürzt werden sollten. Ich würde empfehlen bei Klienten auf jeden Fall 90 Minuten Einheiten zu machen, diese können dann zum Beispiel mit 40 Minuten Yoga, 40 Minuten Shiatsu und 10 Minuten für die Endentspannung sowie 10 Minuten für die Nachbesprechung verwendet werden.

Katharina: Ja, bei einem Kuraufenthalt würde ich mich auch sehr freuen wenn es diese Kombination in dieser Länge geben würde, aber für akute Beschwerden, empfinde ich eine Kurzeinheit trotzdem sinnvoll.

Andreas: Ich denke die Erfahrung mit den Klienten wird zeigen, welche Methode effektiver angenommen wird.

6. Frage: Menschen mit einer Leber Qi Stagnation, stehen oft unter Druck, sind aggressiv, jähzornig, unter hoher Anspannung. Ist es in diesem Fall sinnvoll Yoga vor einer Shiatsu Behandlung anzubieten:

Katharina: Das ist sicher eine interessante Methode um dem Klienten ein bisschen seinen Qi Stau zu nehmen. Aber Achtung, oft sind diese Menschen nicht sehr dehnbar, verkürzte, schmerzende Muskeln, hier sollte man auf jeden Fall mit ganz sanften Übungen beginnen. Es wäre ja schade, wenn der Klient dann noch wütender wird, weil er z.B. nicht bis zum Boden mit den Händen greifen kann. Eventuell zuerst Chair Yoga anbieten

Andreas: Einem Menschen mit Leber Qi Stagnation sanftes Yoga anzubieten, ist ungefähr so wie wenn du ihm sagst, er muss täglich sein Meerschweinchen für 5 Minuten streicheln, das wird ihn quälen und ihn noch mehr in die Stagnation bringen. Ich würde empfehlen den Sonnengruß zu machen. Zuerst in schnellerem Tempo und dann nach dem 3. Durchgang in eine langsamere Gangart schalten, so hat er sich ausgepowert und kann jetzt schön die langsame Abfolge wahrnehmen.



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

7. Frage: In unserer Shiatsu Ausbildung hatte ich auch ein Intensiv Training im Bereich Faszienarbeit, die sogenannte Körperarbeit. Eine für mich sehr schmerzhaft Erfahrung - sowohl physisch als auch psychisch. Der Trend bei Yoga geht im Moment auch in diese Richtung. Ist Faszien Yoga - effektiv kombinierbar mit Shiatsu Körperarbeit?

Andreas: Wir haben erst vor kurzem eine Faszien Yoga Ausbildung erlernt. Aus meiner Sicht hat Faszien Yoga nicht unbedingt mit Schmerz zu tun. Ich habe einige Monate auch unterrichtet, und ich habe sehr bewusste sanfte, lange Dehnungen praktiziert. Diagonales dehnen, extrem interessant, wenn's auf der rechte Seite weh tut und wir bringen rechts und links durch eine Kontraktion zusammen, entsteht eine Entspannung. Die Faszienketten laufen ja auch quer durch unseren Körper. Ich empfinde es nicht sinnvoll, das Faszien Yoga schmerzen soll, und ich muss dir leider widersprechen, der kurze Faszien Yoga Hype ist schon wieder am abflauen , die Leute sind teilweise mit ganz falschen Vorstellungen zum Unterricht gekommen und waren enttäuscht, das hier nur lange gehaltene Übungen praktiziert werden. Körperarbeit so wie du sie beschreibst ist für mich nicht sinnvoll, überall wo Schmerz entsteht verschließt sich doch der Körper und kann nichts mehr aufnehmen. Also, meine Antwort lautet, Nein, für mich nicht effektiv kombinierbar.

Katharina: Faszien Yoga ist mehr Körperdehnung und nicht so sehr eine schmerzhaft Übungsreihe. Ich will nicht gleich Nein zu dieser Idee sagen, bin jedoch sowie Andreas auch eher skeptisch was schmerzvolle Behandlungen anbelangt. Aber mein Tipp wäre, einfach langsam herantasten und ausprobieren ob es deine Klienten als angenehm empfinden.

Liechtensteinstraße 10A
(Ecke Türkenstraße 8)
A-1090 Wien
Telefon: 01/236-09-99



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Nachwort

Mein Nachwort widme ich vor allem meinen Ausbildnern, die mir die Chance gegeben haben, etwas wirklich Wertvolles in Händen zu halten. Mit dem Wissen das ich mir aneignen durfte, stehe ich zwar erst am Anfang aber wie heißt es schön - Der Weg ist das Ziel.

Die Shiatsu-Ausbildung war sehr intensiv und doch hatte ich nicht das Gefühl überfordert zu werden. Es macht Appetit auf mehr.

In diesem Sinne begeben sich jetzt gemeinsam mit meinen Liebsten an meiner Seite auf Entdeckungsreise und freue mich auf viel neue Erfahrungen im Shiatsu- und Yoga-Land.