

Shiatsu im Alltag (Sylvia Glatzer)

Shiatsu entstand in diesem Jahrhundert in Japan. Diese also noch relativ junge Therapieform, die mit der heilenden Kraft der Berührung arbeitet, entwickelte sich aber aus dem traditionellen östlichen Gesundheitsverständnis und reicht deshalb, was ihre Wurzeln angeht, weit in die Geschichte Chinas zurück.



Im alten Chinas wurde das so genannte Daoyin praktiziert. Es handelt sich dabei um ein System, bestehend aus Massage, Druckpunkttechniken sowie Bewegungs- und Atemübungen, das der „Entgiftung und Verjüngung“ des Körpers diente. Im Laufe der Jahrhunderte wurde die ursprüngliche Form des Daoyin von den verschiedensten Einflüssen geprägt, und im heutigen, im Westen praktizierten Shiatsu sind unterschiedliche Stile zu erkennen.

Gerade in den letzten 20 Jahren ist hier in Europa eine rasante Weiterentwicklung zu beobachten, und es gibt heute verschiedene Schulen, die unterschiedliche Formen von Akupressur oder Shiatsu lehren. Zu den Unterschieden, die es bereits zwischen den japanischen Schulen gibt, kommen hier noch die Einflüsse der westlichen Körpertherapien sowie der im Lauf der Zeit immer weiter verfeinerte und erweiterte Methoden der Energiearbeit dazu.

In einer Ausbildung im so genannten Zen-Shiatsu nach Masunaga lernt man das Meridiansystem, zahlreiche Körpertechniken sowie das Arbeiten nach den Regeln der fünf



**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

Wandlungsphasen. Kernstücke der praktischen Anwendung von Shiatsu sind Meditation, das Arbeiten aus der Körpermitte mit den traditionellen Körperhaltungen sowie die klare Fokussierung der eigenen Wahrnehmung.

Zudem hat Masunaga seine Kenntnisse als Doktor der westlichen Psychologie mit dem Wissen der chinesischen Medizin verbunden und das Meridiansystem und die Diagnosemöglichkeiten erweitert. Dabei spielen, ähnlich wie bei den westlichen Körpertherapien, im Zen-Shiatsu die individuelle Lebenssituation eines Menschen, seine Emotionen und der Ausdruck im Körper eine wichtige Rolle.

Es dauert Jahre, um diese ausgefeilte Form der Energiearbeit wirklich zu beherrschen, Jahre, in denen man lernen muss, seine Wahrnehmung für diese Art der Berührung zu schulen, um ein professionelles Shiatsu ausüben zu können. Ausgehend von den Ursprüngen des Shiatsu in der Volksmedizin sehe ich aber eine wunderbare Möglichkeit darin, Shiatsu bzw. damit in Verbindung stehende Übungen auch für Laien zugänglich zu machen, es also im heutigen Alltag einzubauen und dadurch unser Bewusstsein für Körper und Gesundheit zu schulen.

Ich möchte also trotz der gezielten und differenzierten Weiterentwicklung von Shiatsu einmal mehr auf diesen Ursprung eingehen und Möglichkeiten aufzeigen, die dazu dienen, ein Bewusstsein für den eigenen Körper zu entwickeln und damit einen eigenverantwortlichen Umgang mit der Gesundheit zu fördern. Shiatsu ist zwar eine therapeutische Methode, die, professionell durchgeführt, gezielte Wirkungen erreicht.

Wir alle praktizieren aber oft instinktiv eine Form von Shiatsu, wenn wir uns z.B. bei Kopfschmerzen die Nasenwurzel drücken, bei Rückenschmerzen die Hände in den unteren Rücken stemmen und tief durchatmen oder uns einfach dehnen und strecken, wenn wir müde sind.

Diese instinktiven Selbstbehandlungen haben viel Ähnlichkeit mit den Ursprüngen des Daoyin (jap. Do-In), wo Meridiane oder Akupunkturpunkte (jap. Tsubo) stimuliert werden. Im Laufe der Zeit haben sich viele Techniken entwickelt, die, bewusst eingesetzt, über diese instinktive Selbstbehandlung hinausgehen und die sowohl Selbstbehandlungstechniken als auch einfache Partnerbehandlungsformen umfassen. Bei sich selbst, bei Partnern, Angehörigen und Freunden angewendet, können diese Techniken bei den üblichen Alltagsbeschwerden Linderung verschaffen und Wohlbefinden bewirken.

Unser Energiesystem ist im stetigen Wandel, da es immer irgendwelchen Einflüssen wie Gedanken, Emotionen, klimatischen Bedingungen, verschiedenen Umweltfaktoren usw. ausgesetzt ist, die einer adäquaten Reaktion oder Anpassung bedürfen. Nach der Sichtweise der traditionellen östlichen Medizin hängt unsere Gesundheit davon ab, ob diese Anpassung gelingt, denn diese Medizin versteht Krankheit von Körper, Geist und/oder Seele immer als

Ausdruck eines energetischen Ungleichgewichts, was wiederum am Zustand der so genannten Meridiane erkennbar und über diese auch beeinflussbar ist.



Diese Meridiane bilden ein weit vernetztes System in unserem Körper. Sie verbinden die einzelnen Organe bzw. Funktionskreise miteinander, und in ihnen fließt die Lebensenergie (jap. Ki) zu jeder Zelle im gesamten Organismus. Da sie neben inneren Verläufen auch äußere Verläufe haben, sind die Meridiane für unsere Hände an der Körperoberfläche direkt erreichbar. Das ist die Grundlage von Shiatsu, denn der Ki-Strom in unserem Körper hat die Eigenschaft auf Berührung zu reagieren, so dass es möglich ist, auf diese Weise Stagnationen aufzulösen.

Beim Shiatsu spielt auch das Arbeiten mit beiden Händen (Arbeitshand und Stützhand) eine wichtige Rolle. Dadurch und durch die Hara-Arbeit, also die Arbeit aus dem Körperzentrum heraus, entsteht eine Form der

Berührung, die den Energiefluss in die Balance bringt und die der Behandelte als ganzheitlich und wohltuend empfindet. Shiatsu ist also in erster Linie eine Arbeit zu zweit, aber auch wenn das Grundkonzept ein Wechselspiel von Geben und Nehmen ist, so gibt es immer wieder Situationen, in denen dies nicht möglich ist.

In solchen Situationen ist die Selbstbehandlung, die jederzeit und ohne Hilfsmittel ausgeführt werden kann, von großem Nutzen. Die Schwierigkeit liegt dabei für viele darin, dass sie die



**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

Finger zu sehr verkrampfen und dadurch ein „verspanntes Drücken“ entsteht, das nicht zum Erfolg führt. Wie bei der Partnerbehandlung sind auch bei der Selbstbehandlung entspannte Hände und die Bewusstheit der Berührung grundlegende Aspekte, die es zu lernen gilt.

Neben den Körpertechniken zu zweit und der Selbstmassage sind die so genannten „Meridian-Dehnungsübungen“ nach Masunaga eine gute Möglichkeit, um die Energie im Fluss zu halten. Diese Makko Ho-Übungen, wie sie auch genannt werden, sind eine wichtige Ergänzung zum Shiatsu und zeigen einen Weg, wie man auch außerhalb einer professionellen Shiatsu-Behandlung selbständig etwas für sich tun kann. Außerdem eignen sie sich als Diagnosemethode, mit deren Hilfe wir unsere Meridianzustände wahrnehmen und damit unsere Grundmuster im Körper erleben können.

Eine theoretische Grundlage von Shiatsu ist das Verständnis der Lehre von den Fünf Wandlungsphasen. Diese Lehre stellt über die Meridianlehre Masunagas hinaus wichtige Zusammenhänge der energetischen, emotionalen und geistigen Aspekte dar.

Die Wandlungsphasen sind Kräfte, die sich – wie der Name sagt – ineinander wandeln, sich gegenseitig dämmen und einander somit das Gleichgewicht halten. Sie treten in allen Erscheinungen des Lebens zutage. Alle Erscheinungsformen des Lebens, seien es nun einzelne Sinne, Organe, Gefühle und geistige Aspekte oder Jahreszeiten, Farben, Geschmäcker etc. können ihnen zugeordnet werden, weshalb die Lehre von den Fünf Wandlungsphasen in vielen Bereichen (Philosophie, Medizin, Psychologie, Ernährung, Fengshui etc.) anwendbar ist.

Auch in unserem Alltag kann diese hochinteressante Darstellung unserer Lebenszyklen, unserer Verbundenheit mit der Natur ein wunderbares Hilfsmittel sein, unsere eigenen Muster und die daraus resultierenden Störungen zu erkennen. In jedem gesunden Menschen sind alle Wandlungsphasen mehr oder weniger vorhanden. Trotzdem hat jeder Mensch so etwas wie eine Grund-Wandlungsphase, die in all seinen Handlungen im Laufe des Lebens immer wieder hervortritt. Dies zu erkennen stellt eine Bereicherung dar, weil wir dadurch die Möglichkeit haben, unsere Qualitäten sowie unsere Schwachstellen besser zu verstehen und damit Ursachen von Störungen oder Krankheiten zu sehen. Es verschafft uns also einen – oft neuen – Zugang zu Einsichten und Veränderungen.

Shiatsu im Alltag, darunter verstehe ich also nicht nur das Drücken bestimmter Punkte, sondern die Auseinandersetzung mit den vielfältigen Aspekten des Lebens, regelmäßige Körperübungen und vielleicht mehr Offenheit und Wachheit in Bezug auf Berührung, und zwar sowohl die Berührung von Partnern als auch die Berührung des eigenen Körpers. So praktiziert gibt es uns die Möglichkeit, mehr Einfluss auf unsere Alltagsbeschwerden und Probleme zu nehmen. Es hilft uns, die Eigenverantwortung für unsere Gesundheit zu übernehmen und stellt eine ständige Herausforderung für Entwicklung und Wachstum im Alltag dar.



**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

© Sylvia Glatzer, Shen Heilpraxis, Blücherstr. 11, D-22765 Hamburg, Tel & Fax: +49 (040) 389442, www.shen-heilpraxis.de, shen.shiatsu@t-online.de (veröffentlicht in Dao 4, 1997)
Sylvia Glatzer ist Heilpraktikerin, Shiatsu-Praktikerin, Focusing Begleiterin-DAF, arbeitet in eigener Praxis in Hamburg mit Shiatsu, Qi Gong, körperorientierter Psychotherapie und unterrichtet in Wien und in Hamburg