DYNAMISCHE UND BASIS-TECHNIKEN

shiatsu
AUSTRIA

Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp
1120 Wien, Schönbr.-Schloss-Str. 21/8
office@shiatsu-austria.at
www.shiatsu-austria.at

Position

Die Empfangende*) liegt flach auf dem Boden, ihre Beine sind, wenn möglich, leicht nach innen gedreht. Ihre Arme sind entspannt neben dem Körper oder nach oben hin abgewinkelt. Ihr Kopf liegt zur Seite hin gedreht.

(1) Vorbereitung

Die Position der Behandlerin*) ist im Bereich des Oberkörpers seitlich neben der Empfangenden in Torbogenstellung, bei den Beinen zwischen ihren Füßen/Unterschenkeln.

Diagonales Dehnen: Eine Hand fixiert das Gesäß auf einer Körperseite, während die andere Hand an drei Stellen den Rücken diagonal dehnt, vom oberen Bereich des Schulterblatts bis zum unteren Rippenbereich

Der gleiche Ablauf auch auf der 2. Seite (von derselben Position aus)

Schere: Eine Hand fixiert das Kreuzbein, während man mit der anderen Hand englang der Wirbelsäule nach oben hin dehnt

*) Der besseren Lesbarkeit halber ist der Text nicht gegendert, sondern ausschließlich in der weiblichen Form geschrieben.

Drückungen: Mit flach übereinander liegenden Händen wird vorsichtig Druck auf die Wirbelsäule ausgeübt, vom Beginn der Brustwirbelsäule bis zum unteren Ende der Lendenwirbelsäule

Schlange: Zügige wellenförmige Bewegung mit einem Daumen um die Dornfortsätze (wie Slalomfahren), vom Beginn der Brustwirbelsäule bis zum unteren Ende der Lendenwirbelsäule

Kreisen am Kreuzbein: Mit übereinander liegenden Händen mit leichtem Druck auf dem Kreuzbein kreisen

Beine seitlich dehnen: Oberschenkel und Unterschenkel links und rechts zugleich seitlich dehnen

(c) Eduard Tripp 2013, www.shiatsu-austria.at

Fußsohle ausstreichen: Mit lockerer Faust die Fußsohlen links und rechts zugleich ausstreichen

Kreuzweise Dehnung der Beine: Die Zehen übereinander legen und die Beine vorsichtig zum Po hin beugen

(2) Wirbelsäule

Die Position der Behandlerin ist mittig an der Kopfseite der KlientIn.

Bärentatzen: Mit den Handballen auf dem Rückenstrecker links und rechts neben der Wirbelsäule abwechselnd Druck ausüben

Wirbelsäule kreuzweise dehnen: Mit lockerer Faust oder den Handballen kreuzweise dehnen, am oberen Rücken beginnend bis zum unteren Ende der Lendenwirbelsäule

Übergang Lendenwirbelsäule-Kreuzbein: Mit einem oder zwei Handballen den Übergang zwischen Lendenwirbelsäule und Kreuzbein dehnen

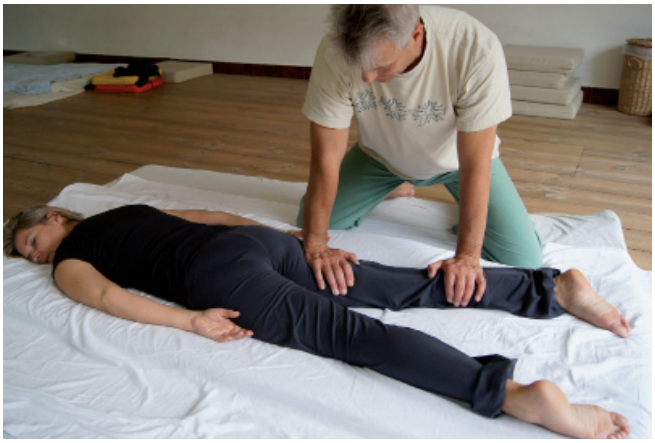
(3) Körperseite

Meist wird zuerst die linke Seite des Körpers bearbeitet, dann die rechte.
Die Position der Behandlerin ist (mit Ausnahme der Polinie) seitlich neben der Empfangenden.

Rückenlinie: Mit dem Handballen neben der Wirbelsäule (auf dem Muskelwulst des Rückenstreckers) drücken, am oberen Rücken beginnend bis zum unteren Ende der Lendenwirbelsäule

Kreisen am Kreuzbein: Mit übereinander liegenden Händen mit leichtem Druck auf dem Kreuzbein kreisen

Polinie: Mit dem Handballen an 3 Stellen drücken, beginnend neben dem unteren Ende des Kreuzbeins nach außen hin zum Übergang zwischen Po und Bein



Oberschenkel-Mittellinie: Mit dem Handballen an etwa 3 Stellen auf der Rückseite des Oberschenkels drücken

Unterschenkel-Mittellinie: Mit dem Handballen an etwa 3 Stellen auf der Rückseite des Unterschenkels drücken

Fußsohle und Zehen: bei angebeugtem Unterschenkel die Fußsohle mit den Fingern bearbeiten und die Zehen ausziehen

Abschluss einer Seite: **Bl 60** (in der Mitte zwischen der äußeren Fußknöchelspitze und der Achillessehne) **und Ni 3** (in der Mitte zwischen der inneren Fußknöchelspitze und der Achillessehne) zusammmen drücken

(4) 2. Körperseite

Nach der - meist - linken Körperseite wird die rechte Körperseite auf die gleiche Weise behandelt.

(5) Abschluss

Seiza-Sitz zwischen den Füßen der Empfangenden mit Blickrichtung zu ihrem Kopf.

Bl 36: in der Mitte des Oberschenkels in der Gesäßquerfalte

(c) Eduard Tripp 2013, www.shiatsu-austria.at

Bl 40: in der Mitte der Kniegelenksquerfalte

Bl 60 (in der Mitte zwischen der äußeren Fußknöchelspitze und der Achillessehne) **und Ni 3** (in der Mitte zwischen der inneren Fußknöchelspitze und der Achillessehne) zusammmen beidseitig drücken

Bl 67 (am äußeren Nagelfalzwinkel der kleinen Zehe) **und Ni 1** (auf der Fußsohlenmittellinie auf der Grenze zwischen dem ersten und dem mittleren Drittel der Fußsohlenlänge) zusammen beidseitig drücken

Arbeit mit der Mutterhand: Sie wurde von Masunaga eingeführt und dient der Feineinstellung der Achtsamkeit während der Shiatsu-Sitzung und der Steigerung der Wirkung der Technik.

- Die Mutterhand soll **achtsam** sein. Sie übt die Kontrolle aus, während die Kindhand von einer Stelle zur anderen wandert. Die Mutterhand soll - selbst wenn es verlockend ist - nicht schlaff und unbeachtet sein.
- Die Mutterhand soll **stabil** bleiben, der Druck konstant. Es soll ein kontinuierlicher, freundlicher und achtsamer Kontakt sein.
- Die Mutterhand soll die **Verbindung mit dem Qi auf der gleichen Ebene** wie die Kindhand aufnehmen. Wenn die Kindhand tief einsinkt, soll auch die Mutterhand in der gleichen Tiefe „lauschen". Wichtig ist nicht der physische Druck, sondern ein Einsinken, ein Einswerden.
- Die Mutterhand sinkt ein, **sendet** aber **kein Ki aus**. Sie ist Yin, während die Sohnhand positiv geladen ist und Ki aussendet.

Füße in Rückenlage

Füße dehnen - nach „unten“

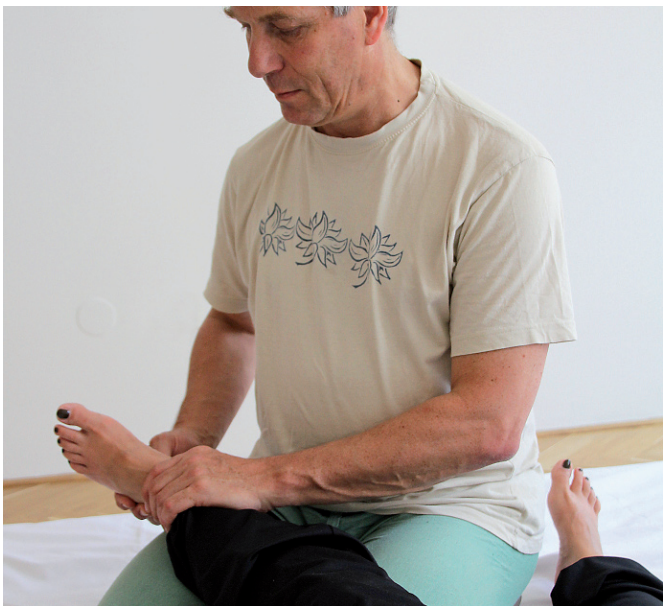
... und „oben“.

Füße dehnen - nach „innen“ und „außen“

(c) Eduard Tripp 2013, www.shiatsu-austria.at

Füße dehnen - nach „links“ und „rechts“

Rotation im Sprunggelenk

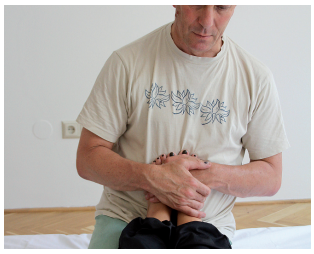


Bearbeitung der Fußsohle (Linienarbeit)

Fußinnenseite (Monkey Position)

Alternative Postiion

Beine und Füße kreisen



(c) Eduard Tripp 2013, www.shiatsu-austria.at

Beine und unterer Rücken in Rückenlage

Beckenmobilisierung

Diagonale Dehnung der Wirbelsäule („Krokodil“)

ISG-Gelenk (Beine mehr als 90 Grad abgewinkelt; abwechselnder Druck)

Rotation der Beine

Lockerung des unteren Rückens

Entlastung des unteren Rückens

(c) Eduard Tripp 2013, www.shiatsu-austria.at

Magen-Meridian (Oberschenkel)

Blasen-Meridian (Unterschenkel)

Dehnung des Gallenblasen-Meridians

alternative Beinstellung

Bearbeitung des Gallenblasen-Meridians

Gesäß und Übergang zum Oberschenkel

Dehnung Leber-Meridian

Vorbereitung zur Dehnung

(c) Eduard Tripp 2013, www.shiatsu-austria.at

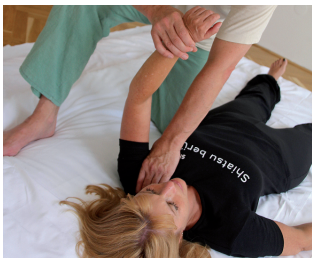
Leber-Meridian

Beine dehnen

Beine „ablegen“

Arme und Schultern in Rückenlage

Arme kreisen



Dehnung des Schultergelenks

Dehnung der Seite des Körpers

Dehnung des inneren Handgelenks

Ausgangsposition

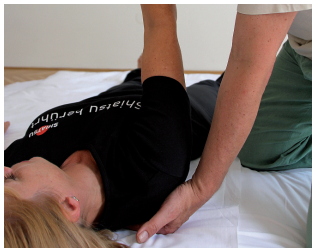
Dehnung des äußeren Handgelenks

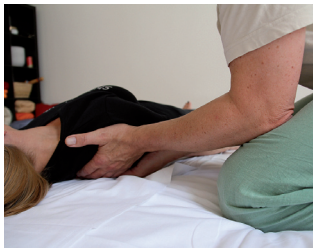
Ausgangsposition

Dehnung des Handgelenks nach vorne

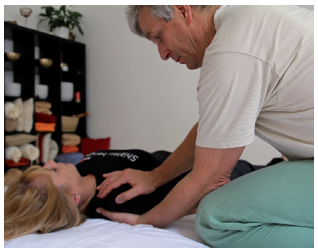
Dehnung des Handgelenks nach hinten

Zwischen Wirbelsäule und Schulterblatt





Sandwich am Schultergelenk



(c) Eduard Tripp 2013, www.shiatsu-austria.at

Arme nach oben dehnen - abwechselnd nach „links“ und „rechts“, auch gleichzeitig

beide Arme

Arme nach hinten dehnen

Kopf, Nacken und Schultern in Rückenlage

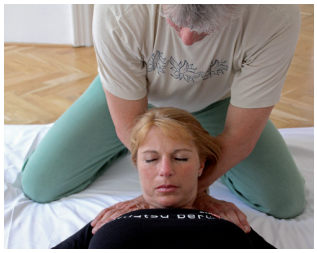
Oberer Rücken (zwischen Wirbelsäule und Schulterblatt; nach oben bis zur Schädelbasis)

Nacken lockern

Ausgangsposition

Nacken dehnen

Ausgangsposition



Kopf bearbeiten

(c) Eduard Tripp 2013, www.shiatsu-austria.at

Schultern dehnen - abwechelnd links und rechts, auch beidseitig

Schultern rhythmisch lockern

Gesicht ausstreichen

Ausgangsposition

Beine, unterer Rücken und Übergang in die Seitenlage

Gallenblasen-Meridian rhythmisch lockern

Entlastung des unteren Rückens

Russian Dance (Übergang in die Seitenlage) und seitliche Dehnung

seitliche Dehnung

(c) Eduard Tripp 2013, www.shiatsu-austria.at

Schulter und Rücken in Seitenlage

Schulter kreisen

Schulter nach unten hinten dehnen

Ausgangsposition

Schulter nach oben dehnen

Ausgangsposition

Wirbelsäule diagonal dehnen - statisch und mit Schaukelbewegung

Gallenblase und unterer Rücken in Seitenlage 2

Gallenblase (Gesäßbereich)

Gallenblase (Oberschenkel)

Gallenblase (Unterschenkel)

Unterer Rücken oberhalb der Wirbelsäule (mit Unterarm)

Unterer Rücken unterhalb der Wirbelsäule (mit Knie)

Bauchlage

Blasen-Meridian

Schulterblatt rhythmisch lockern (immer nur eine Seite zur gleichen Zeit)

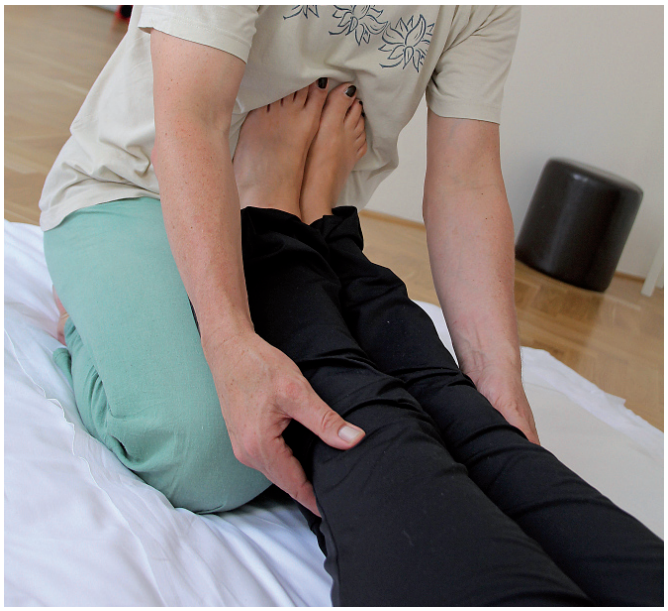
rechtes Schulterblatt

Gallenblase 30 (mit dem Ellbogen)

Einladung zu Shavasana

Beine und Füße kreisen

Knie



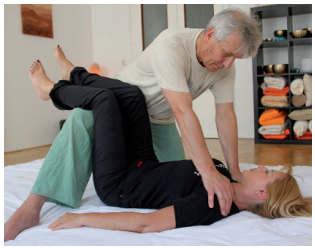
Kniekehle

(eventuell) **Beine anbeugen**

Beckenmobilisierung

Schultern und Trapez dehnen (abwechselnd links und rechts)

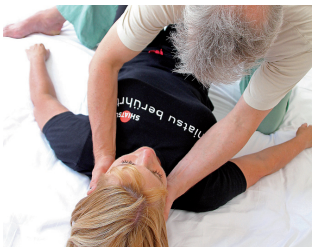
Trapez dehnen



Vorbereitung

(c) Eduard Tripp 2013, www.shiatsu-austria.at

Kopf anheben und Nacken dehnen



Vorbereitung

Oberkörper anheben (Fortsetzung von „Kopf anheben und Nacken dehnen“)

Oberkörper und Kopf wieder ablegen

Schulterblatt

Zwerchfell und Bauch

Bauch und Brust „verbinden“