

Shiatsu & Sport



Abschlussarbeit von Kenan Karic, Mai 2017



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. Einleitung	5
Was in Theorie (lt. Traditioneller Chinesische Medizin) passieren sollte.....	5
2. Sport: Tricking.....	6
Gefahren.....	6
Trainingsmethoden	6
Erfolg	6
3. Sport: Bodybuilding	7
Gefahren.....	7
Trainingsmethoden	7
Erfolg	8
4. Erwartungen der Klienten an die Behandlungen	8
5. Erwartung des Praktikers	8
6. Vorstellung der Probanden.....	9
Tricking.....	9
Proband 1	9
Proband 2	9
Proband 3	9
Bodybuilding.....	10
Proband 1	10
Proband 2	10
Proband 3	10
7. Der Versuch.....	11
Woche 1	11
Patrick D.	11
Thomas D.	11
Lawrence R.....	12
Karl S.	12
Manuel B.....	12



**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

Lukas B.	13
Woche 2	13
Patrick D.	13
Thomas D.	13
Lawrence R.	14
Karl S.	14
Manuel B.	14
Lukas B.	14
Woche 3	15
Patrick D.	15
Thomas D.	15
Lawrence R.	15
Karl S.	16
Manuel B.	16
Lukas B.	16
Woche 4	17
Patrick D.	17
Thomas D.	17
Lawrence R.	17
Karl S.	17
Manuel B.	18
Lukas B.	18
Woche 5:	18
Patrick D.	18
Thomas D.	19
Lawrence R.	19
Karl S.	19
Manuel B.	19
Lukas B.	20
Woche 6	20



**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

Patrick D.	20
Thomas D.	20
Lawrence R.....	21
Karl S.	21
Manuel B.....	21
Lukas B.	22
Woche 7	22
Patrick D.	22
Thomas D.	22
Lawrence R.....	23
Karl S.	23
Manuel B.....	23
Lukas B.	24
Woche 8	24
Patrick D.	24
Thomas D.	24
Lawrence R.....	25
Karl S.	25
Manuel B.....	25
Lukas B.	26
8. Zusammenfassung der Beobachtungen der einzelnen Versuchsteilnehmer:	26
Patrick D.	26
Thomas D.	27
Lawrence R.....	27
Karl S.	28
Manuel B.....	28
Lukas B.	29
9. Konklusio für den Shiatsu-Praktiker	29

1. Einleitung

Shiatsu allgemein findet hauptsächlich Verwendung als Begleittherapie zu herkömmlichen westlichen Therapiemethoden, in der Schmerzbehandlung sowie zur Vorbeugung der Ursachen von Schmerzen. Beinahe jeder Klient hat bereits ein bestehendes Problem, mit dem er zum Shiatsu kommt.

In Verbindung mit Sport stehen höhere Leistung, weniger Schmerzen und schnellerer Trainingserfolg im Vordergrund.

Dieser Versuch soll veranschaulichen, welche Erfolge Shiatsu im jeweiligen Sport bringen kann. Dazu werden zwei Sportarten und deren Ausübende verglichen.

Zwei Probanden jeder Gruppe werden ein Mal pro Woche, acht Wochen lang behandelt. Als Gegenprobe bekommt ein Proband jeder Gruppe keine Behandlung, sondern lediglich ein paar Tipps, was er selbst für sich tun kann. Es wird anschließend von allen Teilnehmern Feedback eingeholt, und verglichen. Als Maßstab gilt das persönliche Wohlbefinden sowie Trainingserfolge der Probanden. „Erfolg“ wird individuell bewertet; dieser Versuch stellt keineswegs Aussagen über Erfolg einer Shiatsu-Therapie im Allgemeinen dar, insbesondere in Verbindung mit Sport.

Was in Theorie (lt. Traditioneller Chinesische Medizin) passieren sollte

Neben der lokalen Behandlung von Problemen im Bewegungsapparat (Muskeln, Sehnen und Gelenken), bei denen Massage nachweislich durchblutungsfördernd und in Folge regenerativ wirkt (Traumata ausgenommen, versteht sich) ist beim Shiatsu ein zusätzlicher Ansatz zu beachten; Die Wirkung über die Akupunkturpunkte entlang der Meridiane der Zang-Fu (Organe/Organsysteme in der TCM-Lehre). Muskeln, Sehnen sowie Gelenke werden laut TCM dem Element Holz zugeordnet. Holz wird durch Massage sowie durch Sport gestärkt. Die Organe Leber und Gallenblase entsprechen ebenfalls dem Holz-Element. Die Leber „herrscht“ über die Muskeln und Sehnen, ist in ihren Funktionen jedoch eng an die Gallenblase gekoppelt, somit wäre die Arbeit an den respektiven Meridianen in den Vordergrund zu stellen. Diese Meridiane verlaufen an der Körperoberfläche, und sind für den Shiatsu-Praktiker das Um und Auf seiner Arbeit. Entlang dieser wird mittels Drucktechniken gearbeitet, vorrangig mit dem Ziel, das entlang fließende Qi (nährende, versorgende Energie) zu harmonisieren. Das Qi- und Meridiansystem kann man sich sehr vereinfacht als Parallele zum Blut- und Blutgefäßsystem vorstellen. Ebenfalls ist zu beachten, dass das Element Holz durch Wasser genährt wird. Wenn das Wasser-Element zu schwach ist, kann sich das Holz nicht vernünftig aufbauen. Dem Wasser sind die Organe/Organsysteme Blase und Niere zugeordnet. Auch hier ist es empfehlenswert, Shiatsu entlang der respektiven Meridiane zwecks Harmonisierung anzuwenden. Der Blasen-Meridian gilt im Übrigen generell als „Enspannungsmeridian“, wegen der Funktion des Großteils der auf ihm liegenden Akupressurpunkte.

Zusammengefasst lässt sich sagen, dass für den Praktiker wahrscheinlich die Arbeit an den vier oben genannten Meridianen vordergründig sein wird, wobei er immer die Gesamtbefindlichkeit seiner Klienten berücksichtigen sollte. Beim Shiatsu wird nie nur ein Symptom behandelt, es geht darum, seinem Gegenüber aufrichtig zu begegnen und ihm bestmögliche Unterstützung zu geben.

2. Sport: Tricking

Tricking ist eine junge Sportart, die in den 1990-er Jahren entstanden ist. Als Verbindung von Elementen aus Karate, Wushu, Breakdance und Gymnastik werden sogenannte Tricks (Bsp.: Salto rückwärts mit Tritt) ausgeführt. Das Ziel dabei ist, anders als in den Kampfsportarten, nicht die Selbstverteidigung, sondern einen Zuschauer zu beeindrucken. Dabei sind dem individuellen Ausdruck des "Trickers" keine Grenzen gesetzt. Kreativität, Ästhetik und Schwierigkeit der Tricks sind Hauptkriterien, nach denen jeder selbst entscheidet, ob der ausgeführte Trick ihm gefällt oder nicht. Anzumerken ist, dass ein außenstehender Zuschauer die Tricks vorwiegend nach Ästhetik bewertet, ein Tricker meist die komplizierten Tricks als besser bewertet, auch wenn sie nicht unbedingt technisch sauber ausgeführt werden. Der Trend unter den Ausübenden geht zu den schwierigeren und anspruchsvollen Tricks. Deshalb hat ein Tricker für sich meistens das Ziel, immer schwierigere Tricks zu erlernen und sie in einer Kombination mit anderen Tricks auszuführen, um einen möglichst beeindruckenden Bewegungsablauf vorführen zu können.

Gefahren

Tricking zählt zu den High-Impact-Sportarten, so wie Tennis und Basketball. Das heißt, die ausgeführten Bewegungen üben in kürzester Zeit maximale Kraft auf Muskeln und Gelenke aus. Das kann für diese schädlich sein, wenn man auf die diese Kraft, oder deren wechselnde Richtung nicht vorbereitet ist. Verletzungen passieren bei Unkonzentriertheit, bei oftmaliger Wiederholung der gleichen Bewegungsabläufe und bei Bewegungen, die „aufgewärmte“ Muskeln oder Gewebe erfordern würden. Die häufigsten Verletzungen sind die des Bewegungsapparates, insbesondere der Gelenke. Dadurch, dass der Trend dieses Sports in Richtung „höher, weiter, besser“ geht, ist die Risikobereitschaft der Tricker allgemein hoch. Durch Selbstüberschätzung und den Drang, seine Grenzen auszuweiten, steigt das Verletzungsrisiko.

Trainingsmethoden

Da Tricking ein junger Sport ist, der auch noch zusätzlich auf anderen Sportarten begründet ist, gibt es keine allgemein gültiges Trainingsprogramm. Im Regelfall wärmt sich der Tricker mit leichten Übungen auf, dehnt und übt dann direkt Tricks oder Bewegungsabläufe, die als Vorbedingung gelten, um den jeweiligen Trick, den man erreichen will, zu landen. Welche Tricks geübt werden, wird individuell, meist sogar während einer Trainingseinheit beschlossen. Die Anzahl der Wiederholungen ist auch nicht festgelegt, der Übende wählt selbst. Dabei gilt es nur zu beachten, dass ein oft geübter Ablauf schneller ermüden kann als wechselnde Übungen, und dass Monotonie allgemein die Verletzungsgefahr erhöht. Für die Dauer des Versuchs wurden alle Probanden aufgefordert, zumindest aufzuwärmen und nach einer Trainingseinheit abzudehnen, um einen Vergleich zu begünstigen.

Erfolg

Erfolg ist sich neue Tricks anzueignen, oder die die man bereits kann, ästhetisch zu verbessern. Das kann schon eine halbe Drehung in der Luft mehr sein, ein höherer Salto, oder ein sehr ausgeprägter Tritt, bei

dem die Dehnung der Beine eine Rolle spielt. Für diesen Versuch wurden diese Faktoren als Erfolge gewertet.

3. Sport: Bodybuilding

Ein Bodybuilder ist jemand, der mittels gezielter Körperübungen seinen Körper stärkt. Dazu kommen meistens, aber nicht ausschließlich Übungen mit Gewichten zum Einsatz. Die Ziele können ganz unterschiedlich sein, allgemein gesprochen sind es: Wachstum und Zunahme von Muskelmasse, generell fit/gesund zu werden und zu bleiben. In individueller Ausprägung findet man die 3 Probanden dieses Versuchs wieder: Eine Person, die ihren Körperfettanteil senken will, um besser auszusehen und sich gesünder zu fühlen; einer, der Bodybuilding als Ausgleich betreibt und sich damit fit hält; und jemand, der gezielt viel Muskelmasse aufbauen will, weil er stärker sein will und sich mit ausgeprägtem Muskelkostüm präsentieren will.

Gefahren

Das Verletzungsrisiko beim Bodybuilding ist vergleichsweise geringer als beim Tricking, weil während einer Übung oft nur eine Muskelgruppe beansprucht wird und keine Drehung zusammen mit einer Beugung statt findet. Das ist wesentlich gesünder für die Gelenke. Verletzungen kommen dann zustande, wenn der Ausübende zuviel Gewicht hebt, Übungen ohne Aufwärmen durchgeführt werden oder bei falscher Körperhaltung während der Übungen (Form). Letzteres wird umso gravierender je mehr Gewicht zum Einsatz kommt, sprich selbst jemand, der 200 Kilo heben kann, kann sich beim Heben von 40 Kilo verletzen, wenn er keine korrekte Form hat.

Obwohl das allgemeine Verletzungsrisiko geringer ist als beim Tricking, können Verletzungen genauso gravierend ausfallen. Häufig ist es wieder der Bewegungsapparat, der unter Unachtsamkeit und Selbstüberschätzung leidet.

Trainingsmethoden

Bodybuilding ist schon ein etablierter Sport, sodass die Ausübenden auf ein enormes Vorwissen zurückgreifen können, viele Trainingsmethoden sind bekannt und wissenschaftlich belegt. Manche Praktizierenden haben zum Teil detailliertes Wissen darüber, wie der Körper auf die Übungen reagiert und können den Bereich des Körpers, auf den sie sich konzentrieren wollen, gezielt ansprechen. High-Tech-Geräte in den Fitness-Centern erleichtern die Übungen enorm. Bei diesem Versuch wählten 2 Probanden die Einteilung nach Körperbereichen (Brust, Arme, Beine), der 3. Proband trainierte in einer Einheit den gesamten Körper. Genaueres dazu bitte unter „Vorstellung der Probanden“ auf Seite_



**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

Erfolg

Als Erfolge werden für diesen Versuch gewertet: Höhere Belastungen auszuhalten (mehr Kilo auf der Hantel/ höhere Wiederholungszahl der Übungen) und persönliches Wohlbefinden. Auf persönlicher Ebene kommt häufig die Sichtbarkeit der Muskeln zum Tragen (z.B.: generell mehr Muskelmasse, Six-Pack am Bauch, sichtbar definierte Schultermuskeln, usw).

4. Erwartungen der Klienten an die Behandlungen

Alle Teilnehmer am Versuch hatten drei Wünsche gemein: höhere körperliche Leistung, weniger Schmerzen (insbesondere durch Muskelkater), schnellere Erholung nach Anstrengung und besseren, schnelleren Trainingserfolg.

Bei einzelnen kamen noch hinzu: Besserung bei Beschwerden im Rücken, Besserung von Schulterschmerzen und allgemeine Entspannung.

5. Erwartung des Praktikers

Erwartung an Klienten: Generell hat sich der Praktiker gewünscht, dass die Teilnehmer sich recht bald aufs Shiatsu einlassen können, und dass er ihnen auf einer Ebene, die für beide angenehm ist, begegnen kann.

Erwartet er sich eine höhere Schmerztoleranz während einer Behandlung als beim durchschnittlichen Klienten. Generell ist es bei Sportlern so dass sie, um ihre Ziele zu erreichen, auch bereit sind gewisse Schmerzen zu ertragen, allein schon beim Training. Der Praktiker lege es jedoch nicht darauf an, seinen Klienten Schmerzen zuzufügen. Das Motiv dahinter ist: wenn man sich einem Heilschmerz nicht von vornherein verschließt, kann die Behandlung im Effekt besser sein.

Erwartung an sich selbst: einfach jeden Versuchsteilnehmer nach seiner besten Möglichkeit zu betreuen.

6. Vorstellung der Probanden

Tricking

Proband 1

Patrick D., 26 Jahre alt, 175 cm groß, 70 kg schwer.

Patrick ist durchtrainiert, hat ein ausgeprägtes Muskelkostüm, trainiert seit 6 Jahren Tricking. Seine Ernährung ist nach Leistung orientiert, er probiert auch immer neue Diäten, um sich gesünder und optimaler zu ernähren.

Sein Training fand früher fast täglich statt, zur Zeit trainiert er bis zu 3 Mal die Woche, weil das für ihn eniger anstrengend ist und bessere Ergebnisse bringt.

Sein Ziel ist es, nicht nur kompliziertere Tricks zu erlernen, sondern die bestehenden ästhetisch zu verbessern. Er trainiert auch alle 3 Disziplinen des Tricking (Tritte, Schrauben und Salti) im gleichen Maß.

Proband 2

Thomas D., 25 Jahre alt, 180 cm groß, 85 kg schwer.

Thomas ist durchtrainiert, hat ein solides Muskelkostüm, das jedoch nicht definiert aussieht und trainiert seit 6 Jahren Tricking. Seine Ernährung besteht aus Mischkost, er achtet zu 75 % darauf, was er isst.

Sein Training umfasst 2 Mal die Woche, er trainiert vorwiegend die Sprung-Tritte, wobei diese auch nahe an die Schrauben-Disziplin angelehnt sind.

Sein Ziel ist es, Tricking mit möglichst viel Raffinesse und Spaß zu machen. Am besten fühlt er sich nach Einheiten, bei/nach denen er keine Schmerzen hat. Kompliziertere Tricks nur sieht er nicht als erstrebenswert an, wenn sie nur dazu dienen „ganz vorne dabei zu sein“. Ihm muss die Bewegung Freude machen.

Proband 3

Lawrence R., 20 Jahre alt, 190 cm groß, 76 kg schwer.

Lawrence ist vom Körpertyp sehr groß und schlank, seine Muskeln wirken nicht sehr kräftig, dafür sind sie deutlich ausgeprägt. Er ernährt sich ausschließlich vegetarisch und findet es schwer, an Muskelmasse zuzunehmen. Er trainiert 3-4 Mal die Woche, hauptsächlich an Tritten orientiert, diese fallen ihm relativ leicht. Er will jedoch viel in der Schrauben-Disziplin zulegen, ein wenig in der Salto-Disziplin. Durch den hohen Anspruch an seinen Körper hat er ein Rückenleiden entwickelt, das ihm zwar Schmerzen bereitet, er aber willentlich darüber trainiert.



**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

Bodybuilding

Proband 1

Karl S., 22 Jahre alt, 189 cm groß, 92 kg schwer.

Karl hat ein deutlich ausgeprägtes Muskelkostüm, trainiert schon seit 5 Jahren Bodybuilding, hauptsächlich mittels Hanteln.

Achtet sehr auf seine Ernährung, isst hauptsächlich orientiert nach Gewichtszunahme der Muskeln und Abnahme des Körperfettanteils.

Training findet 4mal die Woche statt, eingeteilt nach Körperbereichen (Brust, Arme, Beine, allgemein Ausdauer). „Mitglied im 100-er Club“, das heißt jeweils beim Bankdrücken, Kreuzheben und Kniebeugen schafft er es, mindestens 100 Kilo zu heben.

Ziel für ihn ist es, stärker zu werden, mehr Gewicht heben zu können und besser auszusehen, was für ihn bedeutet, die Muskelmasse zu mehren und sichtbarer präsentieren zu können. Damit fühlt er sich wohl und glücklich.

Proband 2

Manuel B., 25 Jahre alt, 172 cm, 80 kg schwer.

Manuel ist interessiert daran, sich in Form zu bringen, weil er sich dick und ungesund fühlt. Deshalb hat er jetzt begonnen, mit seinem Bekannten Karl zu trainieren und sich von ihm die Welt des Bodybuildings zeigen zu lassen. Er hat noch nie besonderen Augenmerk auf seine Ernährung gelegt, und hat im Augenblick nur vor, mal abzunehmen.

Training findet 3 Mal die Woche statt, angelehnt an das Modell vom Karl (allgemeine Ausdauer fällt weg)

Proband 3

Lukas B., 27 Jahre alt, 178 cm, 83 kg schwer.

Lukas sucht das Training als Ausgleich zum Alltag. Er hat das Gefühl, er muss sich bewegen. Außerdem will er damit generell fit bleiben und vorbeugen, dass er „noch dicker“ wird. Lukas war früher fitter als heute, und will obwohl er durch den Beruf weniger Zeit hat, doch noch etwas auf sich schauen.

Er trainiert 1-2 Mal die Woche, und dann hat er kein steifes Programm, er macht das, was ihm gerade Spaß macht.

Das sieht hauptsächlich so aus, dass er nach dem Aufwärmen jeweils ein paar Trainingsgeräte durchgeht, und dann bei dem bleibt, was ihm an dem Tag am meisten interessiert.

Seine Ernährung ist ausgewogen, er schaut bewusst darauf was er isst, wobei er auch oft mit der Freundin zuhause Essen genießt. Er bezeichnet sein Essverhalten als ein Verhältnis von 50:50 (gesund/genussvoll).

7. Der Versuch

Alle 6 Probanden führen ihr Training unter den zuvor angegebenen Bedingungen acht Wochen lang fort.

Jeweils einmal in der Woche werden zwei Probanden jeder Gruppe behandelt. Von allen Teilnehmern des Versuchs wird Feedback über ihren Gesundheitszustand, Wohlbefinden und etwaige Trainingserfolge eingeholt. Alle Probanden werden ersucht, ihr Training nach Möglichkeit konstant zu halten. Vor einer Einheit sollen Aufwärmübungen, nach dieser Dehnungsübungen (zwecks kontrolliertem Abkühlen) durchgeführt werden. Dies soll einen Vergleich begünstigen, sowohl individuell als auch unter den Teilnehmern untereinander.

Die folgenden Zusammenfassungen sind in Ihrem Informationsgehalt stark komprimiert und für den Versuch zugeschnitten. Da sich Shiatsu als ganzheitliches Konzept versteht, werden vom Autor zusätzlich Protokolle der durchgeführten Sitzungen beigelegt. Diese sollen dem Leser zusätzliche Information über die jeweiligen Probanden geben, um den Grad des persönlichen Wohlbefindens nachzuvollziehen. Hier soll nur der Erfolg des Trainings und der Behandlungen bemessen werden. (Erfolg: unter den auf Seite 4 und 5 vermerkten Gesichtspunkten)

Woche 1

Patrick D.

Gesundheit/ Wohlbefinden: fühlt sich gut, „alles funktioniert“

Erfolge: hatte zuletzt eine gute Trainingseinheit, bei der er die Form seiner Sprünge leicht verbessern konnte

Angaben zur Sitzung: Vorbereitung in Bauchlage, Tiefes Shiatsu Rücken, Abschlusspunkte

Auffälligkeiten: wirkt gesund, Verspannungen sind nur lokal und vereinzelt anzutreffen, im Nacken/Schulter-Bereich, Glutäen, seitl. Oberschenkel

Erleben durch Klienten: alles war angenehm, er fühlt sich entspannt

Thomas D.

Gesundheit/ Wohlbefinden: fühlt sich gut, etwas müde.

Erfolge: zur Zeit geht`s nicht so gut, weil ihm das Knie (wurde schon operiert) Probleme macht.

Angaben zur Sitzung: Vorbereitung, Tiefes Shiatsu Rückseite, Abschluss

Auffälligkeiten: Verspannt in den Glutäen, Schmerzen bei der Behandlung

Erleben durch Klienten: Obwohl es im Popo weh getan hat, war es dennoch angenehm und interessant zu sehen, wie Shiatsu funktioniert.

Lawrence R.

Gesundheit/ Wohlbefinden: fühlt sich ok, etwas verschnupft

Erfolge: hat letztens ein sehr gutes Training gehabt, wo er gleich einen neuen Trick mit einer Variation verbinden konnte

Bemerkungen: keine

Karl S.

Gesundheit/ Wohlbefinden: fühlt sich im Allgemeinen gut. Muskelkater in den Beinen

Erfolge: zur Zeit läuft das Training wie gewohnt, er hat in letzter Zeit das Trainingsgewicht nicht erhöht

Angaben zur Sitzung: Vorbereitung, Tiefes Shiatsu Rücken, Abschluss

Auffälligkeiten: verspannt in Nacken/Schulter, entlang des Rückenstreckers und in den Waden

Erleben durch Klienten: beschreibt die Sitzung als angenehm, er konnte während der Behandlung immer mehr locker lassen

Manuel B.

Gesundheit/ Wohlbefinden: es geht ihm gut, aber er fühlt sich unwohl. Er hat deswegen den Kilos den Kampf angesagt.

Erfolge: hat jetzt drei Trainingseinheiten absolviert, in denen die Form beim Heben der Gewichte im Vordergrund statt. Niedriges bis gar kein Gewicht auf den Hanteln.

Angaben zur Sitzung: der Ablauf Tiefes Shiatsu Rückseite wurde gewählt, um den Probanden mit der Methode Shiatsu vertraut zu machen.

Auffälligkeiten: Klient war etwas zurückhaltend bei der Kontaktaufnahme mit dem Praktiker, Tonus am gesamten Körper recht weich.

Erleben durch Klienten: beschreibt die Sitzung als angenehm zu empfangen.



**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

Lukas B.

Gesundheit/ Wohlbefinden: gesundheitlich ist alles in Ordnung.

Erfolge: diese Woche hat er zwei Trainingseinheiten absolviert. Eine, bei der er die Hälfte der Zeit am Laufband verbracht hat, dann hat er die Brust, anschließend Trapez und Schultern trainiert. Die zweite Einheit bestand aus recht viel Wechseln zwischen Geräten, die verschiedenste Muskeln ansprechen. Beide Trainingseinheiten waren zufriedenstellend für ihn.

Bemerkungen: keine

Woche 2

Patrick D.

Gesundheit/ Wohlbefinden: fühlt sich gut, nur verspannt in den Beinen. Wünscht sich spezifisch Lockerung von dortigen Muskeln.

Erfolge: ein Training vor 36 Stunden absolviert, viel in der „Tritte“-Klasse geübt, keine neuen oder merklich verbesserten Tricks. Jedoch wurden dadurch seine Beine sehr beansprucht.

Angaben zur Sitzung: Vorbereitung in Bauchlage, Ablauf Tiefes Shiatsu Rücken, Anschließend die Beine von der Seite und von vorne durchmassiert.

Auffälligkeiten: Schmerzhaft vor allem in den Oberschenkeln, von allen Seiten gleich. Wirkt, als könnte er gut mit dem Heilschmerz umgehen.

Erleben durch Klienten: Er spürt schon in sich hinein, und wünscht sich spezifische Bereiche, die behandelt werden sollen

Thomas D.

Gesundheit/ Wohlbefinden: Nach der letzten Sitzung hat er sich wohl gefühlt. Begleitend geht er wegen dem Knie zur Physiotherapie.

Erfolge: im Training hat er hauptsächlich seine Tritte aufpoliert, dabei mehr die Technik berücksichtigt

Angaben zur Sitzung: Vorbereitung in Bauchlage, dann Tiefes Shiatsu Rückseite komplett + Kopf

Auffälligkeiten: Kein Unterschied zur Sitzung 1, also leichte Verspannungen im N/S-Bereich, Unterer Rücken + Glutäen

Erleben durch Klienten: hat sich nach der Behandlung bedankt



**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

Lawrence R.

Gesundheit/ Wohlbefinden: entwickelt Rückenschmerzen, vor allem nach dem Training

Erfolge: diese Woche keine neuen Erfolge

Bemerkungen: Ihn angehalten, mehr zu dehnen, Wechselbäder zu machen

Karl S.

Gesundheit/ Wohlbefinden: es geht ihm gut, wie gewohnt. Er hat am Vorabend die Beine trainiert, die betroffenen Muskeln sind entsprechend müde.

Erfolge: Bei den meisten Übungen konnte er entweder Gewicht oder Wiederholungszahl wie geplant erhöhen.

Angaben zur Sitzung: Tiefes Shiatsu in Seitenlage, danach wurden die Beine von vorn und hinten behandelt.

Auffälligkeiten: Meiste Spannung war auf den Oberschenkeln ventral und seitlich, Waden auch hochgespannt. Auffallend viel Muskelmasse.

Erleben durch Klienten: Bei Druck auf die empfindlichen Stellen hatte Karl Schmerzen, die während der Sitzung abgeflaut sind. Direkt nach der Behandlung war er wieder im Stande, Stiegen zu steigen.

Manuel B.

Gesundheit/ Wohlbefinden: fühlte sich müde untermittags, weil ihn die erste Woche des Trainings recht hoch beansprucht hatte.

Erfolge: die Form/ Haltung beim Training steht im Vordergrund, nur wurden jetzt schon moderate Gewichte auf den Hanteln eingesetzt.

Angaben zur Sitzung: Der Ablauf Tiefes Shiatsu Rückseite in Verbindung mit Griffen aus den Basistechniken wurde ausgewählt.

Auffälligkeiten: Gewebetonus war wieder weich

Erleben durch Klienten: er spürt einige der Akupressurpunkte noch ziemlich stark, fühlt sich jedoch nach der Behandlung wohl

Lukas B.

Gesundheit/ Wohlbefinden: fühlt sich ok, die Motivation zum Training ist zur Zeit höher.

Erfolge: hat diese Woche drei Mal trainiert, wobei er bei der zweiten Einheit ziemlich Gas gegeben hat, und sich völlig ausgepowert hat (vorwiegend die Beine trainiert). Das hat sich zwar gut angefühlt, hat ihn aber bei der dritten Einheit in der Leistung beeinträchtigt.

Bemerkungen: keine

Woche 3

Patrick D.

Gesundheit/ Wohlbefinden: geht ihm gut, seit dem letzten Training sind 2 Tage vergangen, er hatte Zeit um sich zu erholen.

Erfolge: er hat sich nach der letzten Behandlung schneller als sonst von den üblichen Trainingsfolgen erholt. Kleine Verbesserungen in der Technik einiger Sprünge.

Angaben zur Sitzung: Vorbereitung, dann Shiatsu Rückseite komplett, Vorderseite Beine, Abschluss

Auffälligkeiten: Sitzung dient als Vorbereitung für eine Trainingseinheit

Erleben durch Klienten: fühlt sich direkt nach der Behandlung etwas schlapp, ist sich nicht sicher, ob das in Verbindung mit dem Training gut ist.

Thomas D.

Gesundheit/ Wohlbefinden: merkt schon, dass ihm Shiatsu wohl tut, kommt gerne wieder

Erfolge: diese Woche in zwei Einheiten keine neuen Trainingserfolge, aber fühlt sich heute nicht müde

Angaben zur Sitzung: Vorbereitung in Bauchlage, 1. Meridianumlauf

Auffälligkeiten: auffällig ist, dass Thomas spürbar die Behandlung annehmen will, auch wenn sein Körper noch „aufbockt“

Erleben durch Klienten: hat sich für ihn anders angefühlt als die Arbeit auf der Rückseite, aber auch gut.

Lawrence R.

Gesundheit/ Wohlbefinden: Rückenschmerzen entwickeln sich weiter. Nach dem Aufwärmen hat er keine, aber nach dem Training kommen sie stärker zurück.

Erfolge: Schrauben gigen heute gut, Salti dafür nicht so

Bemerkungen: Ihm wurde dazu geraten, zum Arzt zur Abklärung der Schmerzen zu 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

Karl S.

Gesundheit/ Wohlbefinden: hat sich beim gestrigen Arm- und Brusttraining überfordert, die Muskeln sind ziemlich müde

Erfolge: er konnte auch hier das Trainingsgewicht erhöhen.

Angaben zur Sitzung: Vorbereitung in Bauchlage, Körperarbeit der Brust und Arme, dann Shiatsu der Rückseite komplett

Auffälligkeiten: die Körperarbeit war fordernd für ihn, vor allem die Züge über die Oberarm-Innenseite. Dort hat der Proband Heilschmerz verspürt

Erleben durch Klienten: er hat nach der Sitzung die Beweglichkeit seiner Arme geprüft und konnte feststellen, dass der Bewegungsraum zugenommen hatte.

Manuel B.

Gesundheit/ Wohlbefinden: Der Teilnehmer bemerkt, dass die Umstellung seiner Lebensgewohnheiten positive Änderungen bewirkt, er fühlt sich allgemein wohler

Erfolge: nach wie vor ist die Form der Übungen wichtig, es konnte aber auch sowohl Gewicht als auch Wiederholungszahl gesteigert werden.

Angaben zur Sitzung: Ablauf Tiefes Shiatsu Vorderseite in Verbindung mit der Zen-Technik wurde durchgeführt.

Auffälligkeiten: Entlang der Beine war der Milz-Pankreas Meridian sehr weich vom Tonus her, ein paar der Akupressurpunkte waren auch schmerzhaft.

Erleben durch Klienten: er fühlt sich wohl, die Behandlung hat ihm gefallen und er hat nach der Behandlung mehr Energie.

Lukas B.

Gesundheit/ Wohlbefinden: fühlt sich wohl, gesundheitlich ist alles ok

Erfolge: hat diese Woche zwei mal trainiert, indem er auf dem Laufband aufgewärmt hat, und danach 4 Sätze jeweils Liegestütze (Arme), Sit-ups (Bauch) und Kniebeugen (Beine) gemacht hat. Es war alles zufriedenstellend.

Bemerkungen: keine



**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

Woche 4

Patrick D.

Gesundheit/ Wohlbefinden: Schulterschmerzen wegen dem Training, sonst alles ok

Erfolge: Die Behandlung der letzten Woche hat das Training verändert. Er fühlte sich zwar lockerer und war gedehnter, aber konnte nicht so viel Kraft aufbauen, die Tricking doch erfordert. Seiner Meinung nach blieb ein Erfolg damit aus.

Angaben zur Sitzung: Vorbereitung, dann Tiefes Shiatsu Vorderseite Arme, Bauch, und Beine

Auffälligkeiten: Ihm war es etwas komisch, am Bauch gedrückt zu bekommen, aber nicht unangenehm. Schulterspannung konnte etwas gelöst werden.

Erleben durch Klienten: Ihm war es etwas komisch, am Bauch gedrückt zu bekommen, aber nicht unangenehm. Behandlung insgesamt angenehm.

Thomas D.

Sonderanmerkung: Thomas hat einen Auslandsaufenthalt, und musste diese Woche aussetzen.

Lawrence R.

Gesundheit/ Wohlbefinden: Rückenschmerzen besonders schlimm, ging noch nicht zum Arzt, nimmt Schmerzmittel Er braucht auch Tage nach einem Training, um wieder ordentlich Leistung zu geben

Erfolge: keine neuen Tricks oder Verbesserungen

Bemerkungen: nochmal nahegelegt, er möge zum Arzt gehen.

Karl S.

Gesundheit/ Wohlbefinden: fühlt sich gut. Angemerkt hat er, dass er glaubt, dass ihm Shiatsu gut tut, er kann sich nach Anstrengung schneller erholen.

Erfolge: kann sein Training wie geplant durchführen. Keine Gewichts- oder Wiederholungssteigerung, aber das war auch nicht vorgesehen.

Angaben zur Sitzung: Ein Ablauf aus dem Tiefen Shiatsu, in der Seitenlage wurde gewählt.

Auffälligkeiten: Klient konnte sich gut auf die Behandlung einlassen, sodass sie für den Praktiker auch erfolgreich war.

Erleben durch Klienten: Die Sitzung war angenehm zu bekommen, am Kopf am angenehmsten und auf den Beinen am schmerzhaftesten.



**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

Manuel B.

Gesundheit/ Wohlbefinden: Proband sagt, er sei nun dem Fitness-Wahn verfallen, die Umstellung seiner Lebensführung sei jetzt auch auf die Ernährung übergegangen. Neben regelmäßigem Training hat er jetzt auch diese umgestellt.

Erfolge: Die Regelmäßigkeit der Trainingseinheiten wird eingehalten, er hat noch keines sausen lassen, das Gewicht wurde in der Zwischenzeit nicht angehoben, dafür die Zahl der Wiederholungen

Angaben zur Sitzung: Vorbereitung in Bauchlage, dann erster Meridian-Umlauf mittels Techniken der Meridian-Massage, Abschlusspunkte

Auffälligkeiten: Dem Klienten geht es sichtbar besser, der Praktiker hat entlang der Meridiane einen Fluß von Qi spüren können.

Erleben durch Klienten: die Sitzung was sehr angenehm, vor allem die Abschlusspunkte haben ihm gut getan.

Lukas B.

Gesundheit/ Wohlbefinden: fühlt sich diese Woche nicht so energiegeladen, es herrscht Stress in der Arbeit und privat

Erfolge: war in der vergangenen Woche nur ein Mal im Fitnesscenter, hat mittels Laufband aufgewärmt, und anschließend Bizeps und Schultern trainiert. Kein ereignisreiches, aber ein absolviertes Training.

Bemerkungen: keine

Woche 5:

Patrick D.

Gesundheit/ Wohlbefinden: Nach der letzten Behandlung war das Training erst am Tag danach. Diesmal hat er sich komplett gut gefühlt, konnte auch gute Leistung zeigen.

Erfolge: Die Schrauben-Disziplin (bei der Körperspannung das Wichtigste ist) ist gut vorangegangen.

Zwar keine neuen Tricks, aber die bestehenden, die nicht immer ganz solide waren, haben einwandfrei geklappt.

Angaben zur Sitzung: Vorbereitung, dann Tiefes Shiatsu Rücken, Kopf, Abschluss

Auffälligkeiten: entlang gesamten Rücken gleichmäßig verspannt.

Erleben durch Klienten: ist sehr entspannt, die Kopfbehandlung hat ihm sehr gut getan. Er ist jetzt auch bequem mit Shiatsu als Behandlungsmethode geworden.



**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

Thomas D.

Gesundheit/ Wohlbefinden: Die letzte Sitzung ist 2 Wochen her, in der Zwischenzeit war er viel arbeiten (Akrobatik). Ist zwar gesund, aber zur Zeit fühlt er sich verspannt und müde

Erfolge: Physiotherapie geht gut voran, jetzt wird dort auch seine Haltung korrigiert. Im Training ist indes nichts weiter gegangen, dadurch, dass er den Auslandsaufenthalt hatte, und durch die hohe Beanspruchung müde ist.

Angaben zur Sitzung: Vorbereitung, dann Shiatsu Rückseite komplett, Vorderseite Beine

Auffälligkeiten: überall sehr verspannt, Behandlung hat ihn Energie gekostet

Erleben durch Klienten: fühlt sich direkt nach der Behandlung fertig, aber 3 Stunden später war er wieder im Training

Lawrence R.

Gesundheit/ Wohlbefinden: Rückenschmerzen waren in der Zwischenzeit so schlimm, dass er nicht zum Dienst gehen konnte

Erfolge: An Tricking ist derzeit nicht zu denken.

Bemerkungen: ging trotzdem nicht zum Arzt. Ihm wurde geraten, falls bei Abklärung heraus kommt, dass es nur Verspannungen sind, zu dehnen, das Gewebe mittels PVC-Rollen selbst zu massieren und Wechselbäder zu machen.

Karl S.

Gesundheit/ Wohlbefinden: es ging ihm gut.

Erfolge: hat am Vortag allgemein Ausdauer trainiert. Er konnte sein gewohntes Training ohne Probleme durchführen.

Angaben zur Sitzung: Diese bestand aus Vorbereitung in Bauchlage, dann wurde der erste Meridian-Umlauf auf der Körpervorderseite mit Techniken aus der Meridian-Massage durchgeführt.

Auffälligkeiten: Aus Sicht des Praktikers war entlang des Milz-Pankreas Meridians wenig Tonus zu spüren. Die Sitzung lief jedoch gut ab.

Erleben durch Klienten: Die Sitzung war aktivierend, er fühlt sich frischer.

Manuel B.

Gesundheit/ Wohlbefinden: er hat sich an die veränderte Diät gewöhnt, fühlt sich lebendig

Erfolge: Erneut konnte das Trainingsgewicht bei allen Übungen angehoben werden, diesmal blieb die Zahl der Wiederholungen gleich

Angaben zur Sitzung: Vorbereitung in Bauchlage, Ablauf (wie Woche zuvor) erster Meridian-Umlauf mittels Techniken der Meridian-Massage, Abschlusspunkte

Auffälligkeiten: Der Gewebetonus wird fester, der Klient entwickelt spürbar Muskeltonus.

Erleben durch Klienten: hat die Sitzung als intensiv erlebt, er spüre mehr, dass sich etwas tut, aber was, kann er nicht genau sagen. Wird vom Praktiker als erhöhtes Körperbewusstsein eingeschätzt.

Lukas B.

Gesundheit/ Wohlbefinden: hat sich diese Woche beim Probieren eines für ihn neuen Gerätes verrissen, jetzt hat er im seitlichen Brustkorb einen ziehenden Schmerz.

Erfolge: Das Training, bei dem er sich verletzt hat, war das zweite in der Woche. Das erste lief recht zufriedenstellend ab, er hat seine Übungen kurzerhand beschlossen: Butterflieg (Brust), Bankdrücken (Arme & Brust), Beinpresse (Oberschenkel & Glutäen)

Bemerkungen: ihm wurde geraten zur Schonung, und zu Wärme im betroffenen Bereich. Falls die Schmerzen nicht über Tage vergingen, wurde er dazu angehalten, zum Arzt zwecks Abklärung zu gehen.

Woche 6

Patrick D.

Gesundheit/ Wohlbefinden: geht ihm gut, zur Zeit etwas im Stress, hat auch wenig Zeit, immer wieder schlecht gelaunt

Erfolge: die letzten Trainingseinheiten waren nicht so gut wie die letzte Woche, aber nach der Behandlung letzte Woche ging das erste Training wesentlich besser voran als das darauffolgende. Keine neuen oder verbesserten Tricks.

Angaben zur Sitzung: Vorbereitung, dann Ablauf T/S im Sitzen, Abschluss

Auffälligkeiten: Die Arme konnte er relativ gut loslassen, frei von Kontrolle. Lässt sich allgemein besser auf die Behandlung ein.

Erleben durch Klienten: „war sehr gut“, hat sich anschließend bedankt.

Thomas D.

Gesundheit/ Wohlbefinden: Proband klagt über Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule.

Erfolge: Im Training nach der letzten Sitzung hatte er noch keine guten Ergebnisse, aber nach einem Tag Pause konnte er Vollgas geben, und hat die Sprungtritte verbessert.

Angaben zur Sitzung: Vorbereitung, dann Schröpfmassage Rücken + Dehnungen, Punktverbindungen, Abschluss

Auffälligkeiten: nach der Behandlung ein, zwei blaue Flecken, wohl durch die Schröpfmassage ausgelöst

Erleben durch Klienten: hat keine Schmerzen, fühlt sogar angenehme Wärme im vormals blockierten Bereich

Lawrence R.

Gesundheit/ Wohlbefinden: Schmerzen sind nach Ruhephase weniger geworden, jedoch immer noch kein ärztlicher Attest, deswegen bin ich zurückhaltend mit Ratschlägen.

Erfolge: fängt wieder zu tricken an, zwar langsam, aber Erfolge sind mäßig.

Bemerkungen: ihm wurde geraten, nach dem Versuch eine Shiatsu-Behandlung auszuprobieren oder zum Physiotherapeuten zu gehen

Karl S.

Gesundheit/ Wohlbefinden: fühlte sich an dem Tag ausgesprochen fit.

Erfolge: Proband hatte eine Tag Pause, um sich zu erholen, er ging beim Training zu der Zeit nicht ans Limit, und fühlt sich so wohl.

Angaben zur Sitzung: Als Behandlung wurde ein Ablauf aus dem Tiefen Shiatsu gewählt, der die Körperseite ansprach.

Auffälligkeiten: die Körper- Außenseite war wieder mit relativ hohem Tonus behaftet, während die Innenseite relativ weich war.

Erleben durch Klienten: Klient wurde so ruhig und konnte derart entspannen, dass er beinahe eingeschlafen wäre.

Manuel B.

Gesundheit/ Wohlbefinden: es geht ihm gut, hauptsächlich hat er Muskelkater durchs Training

Erfolge: diese Woche wurde weder das Gewicht noch die Zahl der Übungen gesteigert, weil es jetzt schon fordernd genug ist, die Übungen zu machen

Angaben zur Sitzung: Vorbereitung in Bauchlage, Ablauf (wie Woche zuvor) erster Meridian-Umlauf mittels Techniken der Meridian-Massage, Abschlusspunkte

Auffälligkeiten: Der Praktiker konnte diesmal die Beine während der Vorbereitung nicht so weit dehnen. Als Ursache wird der erhöhte Muskeltonus angenommen

Erleben durch Klienten: die Behandlung war sehr gut und entspannend für ihn, er wäre am Schluß beinahe eingeschlafen.

Lukas B.

Gesundheit/ Wohlbefinden: die Schmerzen von voriger Woche sind abgeklungen, nun geht es Lukas wieder gut. Er ist dennoch vorsichtig, die Bewegung, die ihm die Verletzung eingebracht hat, nicht zu wiederholen.

Erfolge: hat insgesamt eine Woche pausiert, nun kehrt er langsam zum Training zurück, war zu einer kurzen Einheit im Studio. Die Übungen, die er gemacht hat, sprechen isoliert Bizeps und Oberschenkel an.

Bemerkungen: sein Vorhaben klingt ganz vernünftig, es waren keine Tipps nötig

Woche 7

Patrick D.

Gesundheit/ Wohlbefinden: ist zur Zeit zufrieden mit seiner Leistung, nicht nur, dass die Lernkurve zugenommen hat, sondern auch im Leben allgemein. Verspannt fast in allen Bereichen, aber nichts Prominentes

Erfolge: ging sehr gut, vor allem bei den Sprüngen mit Tritten und Schrauben, und das beim 3.Training, am Abend vor dieser Behandlung. Er hat einen neuen Trick gelernt.

Angaben zur Sitzung: Vorbereitung, dann Schröpfmassage Rücken + Dehnungen, Punktverbindungen, Abschluss

Auffälligkeiten: keine

Erleben durch Klienten: anfangs skeptischen Schröpfgläsern gegenüber, dann hat er gemerkt, dass die Massage ihm gut tut. Wünscht sie sich zukünftig wieder.

Thomas D.

Gesundheit/ Wohlbefinden: die Spannungen im Rücken sind wieder da, die blauen Flecken sind jedoch verschwunden

Erfolge: hat diese Woche auch drei Mal trainiert, ist etwas mehr als normal. Keine verbesserten oder neuen Tricks, jedoch konnte er alle 3 Trainings absolvieren

Angaben zur Sitzung: Vorbereitung, dann Schröpfmassage Rücken mit Dehnungen, Shiatsu Beine in Seitenlage und Schröpfen

Auffälligkeiten: Arbeit mit den Schröpfgläsern entlang dem Gallenblasen-Meridian war sehr herausfordernd für Thomas

Erleben durch Klienten: die Schröpfmassage ist angenehmer auf Höhe der Lendenwirbelsäule, jedoch nicht auf den Beinen

Lawrence R.

Gesundheit/ Wohlbefinden: Rückenschmerzen werden wieder mehr

Erfolge: er trickt trotzdem, kann auch seines Gefühls nach volle Leistung geben, aber Erfolge bleiben aus

Bemerkungen: keine

Karl S.

Gesundheit/ Wohlbefinden: Proband fühlt sich wohl.

Erfolge: er hat laut Plan wieder eine Steigerung von Gewicht vornehmen können, bei allen Übungen. Wiederholungsanzahl nicht erhöht.

Angaben zur Sitzung: der erste Ablauf aus der Körperarbeit war die gewählte Sitzung.

Auffälligkeiten: Der Praktiker hat sehr gut mit dem Probanden zusammengearbeitet, und konnte tief ins Gewebe gehen. Der Proband war für den Heilschmerz offen.

Erleben durch Klienten: Es war eine intensive Sitzung, bei der er sowohl gefordert wurde als auch entspannen konnte.

Manuel B.

Gesundheit/ Wohlbefinden: fühlt sich am Tag der Behandlung nicht so wohl, etwas gereizt.

Erfolge: Die vergangene Woche musste er sich zum Training motivieren, und hat sich mit den Übungen ziemlich geplagt. Nur bei 2 Übungen ein wenig das Gewicht gesteigert.

Angaben zur Sitzung: Vorbereitung, dann Kombination von Techniken des Tiefen Shiatsu und Basistechniken in der Seitenlage, gewohnte Abschlusspunkte.

Auffälligkeiten: für den Probanden war die Sitzung zum Teil neu, deshalb hat er bei ein paar Griffen die Kontrolle über die Gliedmaßen nicht aufgegeben.

Erleben durch Klienten: nach der Sitzung nicht mehr gereizt. Er fand die Abwechslung der Behandlung interessant und war froh, doch zur Sitzung gekommen zu sein



**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

Lukas B.

Gesundheit/ Wohlbefinden: es geht ihm gut, alles ok.

Erfolge: hat diese Woche wieder zwei Mal trainiert, diesmal war er einmal im Schwimmbad und hat dort versucht, möglichst viele Runden zu schwimmen, in diversen Stilen. Die zweite Trainingseinheit, zwei Tage darauf, bestand aus Aufwärmen am Laufband, dann hat er diverse Übungen mit einem Medizinball gemacht, die den ganzen Körper, aber besonders die Arme trainiert haben.

Bemerkungen: keine

Woche 8

Patrick D.

Gesundheit/ Wohlbefinden: fühlte, dass nach der letzten Sitzung die Schmerzen direkt zurückgingen, er konnte seine Leistungskurve aufrecht halten. Diesmal aber tut ihm auch einges weh, einfach weil das Training intensiv war

Erfolge: weiter verbessert bei den Schrauben und Salti. Erholt sich beim Shiatsu schneller nach Anstrengung

Angaben zur Sitzung: Vorbereitung, dann Schröpfmassage Rücken + Dehnungen, Shiatsu Beine in Seitenlage & Schröpfen

Auffälligkeiten: sehr fordernde Behandlung für Patrick, er verspürte Heilschmerz, die Oberschenkel-Aussenseiten waren recht hart, und nach der Behandlung sichtbar gerötet.

Erleben durch Klienten: trotz Schmerzen angenehme Sitzung

Thomas D.

Gesundheit/ Wohlbefinden: Nach wie vor Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule

Erfolge: hatte eine gute und eine schlechte Trainingseinheit, die gute war nach der letzten Shiatsu-Sitzung. Keine neuen Tricks, oder Erweiterung der schon bestehenden.

Angaben zur Sitzung: Vorbereitung, dann Ablauf Tiefes Shiatsu Vorderseite, dann Bein-Mobilisation in Rückenlage, extra Punkte fürs Knie.

Auffälligkeiten: Klient lag anfangs verkrampt da, mit der Zeit konnte er sich jedoch entspannen und die Behandlung genießen

Erleben durch Klienten: hat das selbst auch vernommen, er meint, das ist, weil die Sitzung für ihn neue Aspekte mit sich bringt.



**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

Lawrence R.

Gesundheit/ Wohlbefinden: er versucht, mit den Rückenschmerzen umzugehen, während er sein geliebtes Hobby weiter verfolgt

Erfolge: konnte sich diese Woche in zwei Trainingseinheiten verbessern. Tritte und Schrauben haben sich verbessert. Ein neuer Trick bei den Schrauben

Bemerkungen: er wurde wieder angehalten, doch zum Arzt um Abklärung zu gehen

Karl S.

Gesundheit/ Wohlbefinden: kann heute wieder kaum gehen, weil er die Beine am Vorabend sehr intensiv trainiert hatte

Erfolge: Karl hatte zuletzt ein äußerst effektives Training, hat sich bis ans Limit gewagt und hat ein zusätzliches „Set“ an Übungen absolviert.

Angaben zur Sitzung: Vorbereitung in der Bauchlage, danach wurden die Beine des Probanden von allen Seiten bearbeitet, mittels punktueller und großflächiger Griffe, und Strokes

Auffälligkeiten: die Beine waren stark verspannt, und müde.

Erleben durch Klienten: die ganze Behandlung war sehr schmerzhaft für den Klienten. Jedoch nahmen nach der Sitzung die Schmerzen deutlich ab.

Manuel B.

Gesundheit/ Wohlbefinden: fühlt sich wohl. Er hatte sich am Wochenende eine Pause von der Disziplin gegönnt und ist mit Freunden ausgegangen.

Erfolge: hat ein Training ausgelassen, bei den zwei anderen Einheiten konnte er jedoch wieder bei ein paar Übungen das Gewicht steigern.

Angaben zur Sitzung: Vorbereitung, Ablauf des ersten Meridianumlaufs mittels Techniken der Meridianmassage, Abschlusspunkte

Auffälligkeiten: Proband zeigt weniger Hautirritationen, höheren Muskeltonus und allgemein gute und gut verteilte Körpertemperatur

Erleben durch Klienten: er konnte sich heute nicht so auf die Behandlung konzentrieren, war etwas in Gedanken versunken, aber es war angenehm zu empfangen

Lukas B.

Gesundheit/ Wohlbefinden: war unter der Woche an mehreren Tagen müde, und musste sich überwinden, ins Fitnessstudio zu gehen. Danach ging es ihm vom Energielevel her einmal besser, und einmal schlechter.

Erfolge: An dem Tag, wo es ihm während und nach der Übungseinheit gut ging, hat er ein Rücken/Schulter Training absolviert. Davor war er mit einem Freund Squash spielen, zum Aufwärmen. Am Tag, als es ihm schlecht ging, war er zwar aufgewärmt, aber hatte bald darauf weder Lust noch Kraft, weiter zu machen.

Bemerkungen: Der Praktiker hat ihn im Nachhinein in seiner Entscheidung bestärkt, das eine schlechte Training abzubrechen.

8. Zusammenfassung der Beobachtungen der einzelnen Versuchsteilnehmer:

Patrick D.

Der Proband gibt an, dass er sowohl gute wie schlechte Trainingseinheiten nach Shiatsu-Sitzungen hatte. Anzumerken ist, dass zwischen Sitzungen und darauffolgender Trainings unterschiedlich viel Zeit verging. Kurz nach einer Behandlung sei ein Training ambivalent verlaufen (entspannt, gedehnt, locker, er konnte jedoch nicht genug Kraft oder Spannung aufbauen). Bei Übungseinheiten ein bis zwei Tage nach einer Behandlung sei die Leistungs- und Lernkurve höher gewesen. Es lässt sich aber kein direkter Zusammenhang zwischen dem Effekt einer Sitzung und der Leistung eines Trainings herstellen, weil Faktoren wie eine Ruhephase sowie Tagesbefindlichkeit hinzuzuziehen sind.

Nach allen Sitzungen gab der Klient ein erhöhtes Wohlbefinden an, und dass er sich mit Hilfe der Sitzungen schneller von Anstrengung und Muskelkater erholt habe. Er hatte auch weniger Schmerzen nach einer Behandlung. Dazu verglich er sein Erleben mit Erfahrungen aus der Vergangenheit.

Als Erfolg hat er in der Zeit des Versuchs einen neuen Trick gelernt und verbesserte seine Form in allen drei Hauptdisziplinen (Schrauben, Tritte, Salti). Diese Leistung ist jedoch nicht konstant, weil ihm mal dies und mal jenes leichter fällt. Seiner Beobachtung nach ist dies jedoch seine gewohnte Lern/Leistungskurve über so einen Zeitraum.

Ebenfalls war für den Probanden zu beobachten, dass er über die Dauer der Begleitung ein deutliches Gespür entwickelt hat, Schmerzen im Körper genau zu lokalisieren. Seine Reaktion war, es mit dem Praktiker zu besprechen und die Ursachen dafür zu beheben. Für den Autor ist das ein Zeichen höheren Körperbewusstseins.

Aufgrund des Feedbacks lässt sich schließen, dass Shiatsu das Wohlbefinden dieses Probanden gesteigert hat, ihn schneller erholen ließ sowie ihm Schmerzen erleichtern konnte. Ob durch eine Behandlung förderlich auf die körperliche Leistung ist, ist inkonklusiv. Was jedoch nachvollziehbar ist, ist

dass der Proband durch die schnellere Erholung sich besser vorbereitet auf körperliche Anstrengung gefühlt hat.

Thomas D.

Dieser Proband gab über die Dauer der Begleitung immer neue Schmerzquellen an. Angefangen im Knie, über die Glutäen bis hin zur Lendenwirbelsäule. Bei der Knie-Problematik wurde Shiatsu zusätzlich zur Physiotherapie angewandt. Die Glutäen wurden als Schmerz/Problemquelle erst während einer Sitzung erkannt und erfolgreich gelockert. Die Probleme in der Lendenwirbelsäule ließen sich mit Shiatsu in Kombination mit Schröpfmassage zumindest für den Klienten nachweislich temporär lindern. Ob das wiederholte Auftauchen der Schmerzen mit der nach der entspannenden Sitzung gesteigerten körperlichen Aktivität in Zusammenhang steht, lässt sich für den Autor nicht ermitteln.

Dieser Klient gab auch nach jeder erhaltenen Behandlung gesteigertes Wohlbefinden, nach mancher Sitzung gelinderte Schmerzen an.

Auch hier lässt sich kein Zusammenhang zwischen der erhaltenen Behandlungen zur körperlichen Leistung herstellen. Jedoch wurde zwei Mal bemerkt, dass nach einer Sitzung mit anschließendem Tag Pause ein für den Klienten erfolgreiches Training folgte.

Erfolge ließen sich beobachten, fielen aber gering aus. Der Proband sagt hierzu, dass er sich durch seine akuten Probleme in der Ausübung seines Hobbys gestört fühlt, und dass das nicht seine gewohnte Lern/Leistungskurve ist.

Zumindest konnte er in der Zeit des Versuchs alle Trainingseinheiten absolvieren, die er sich vorgenommen hatte.

Lawrence R.

Dieser Proband berichtet von immer wiederkehrenden Schmerzen in der Lendenwirbelsäule, die auch während der Dauer des Versuchs akut wurden. Sein Verfahren in dieser Situation war, die Schmerzen bewusst zu ignorieren, über seine Schmerzgrenze hinaus zu gehen und somit das Problem zu verschlimmern (laut seiner eigenen Empfindung). Abklärung der Schmerzursache bei einem Arzt wurde nicht vorgenommen.

Da Schmerzen eine individuelle Empfindung sind, sieht der Autor das als eine Einschränkung im Wohlbefinden, nicht zwangsläufig in der Gesundheit des Versuchsteilnehmers. Der Erfolg des Trainings des Probanden lässt sich nicht leugnen. Er berichtet von Fortschritt in seinem Können, was ihn auch freut und dazu bewegt hat, trotz Schmerzen zu trainieren.

Ihm wurde geraten, dennoch zum Arzt zu gehen, um die Ursachen der Schmerzen abzuklären und präventive Maßnahmen einleiten zu können.

Karl S.

Der Proband gibt an, über den Zeitraum des Versuchs etliche neue Erfahrungen gemacht zu haben. Zuerst, dass Shiatsu sein Wohlbefinden während und/oder unmittelbar nach einer Sitzung steigert. Für ihn ist die Empfindung eindeutig, dass mittels Shiatsu Schmerzen infolge von körperlicher Anstrengung gelindert werden. Beim Vergleich mit seiner bisherigen Erfahrung fiel ihm auf, dass er wesentlich schneller normal „funktionieren“ kann. Er war es bis vor dem Versuch gewöhnt, dass die geforderten Muskelgruppen noch Tage nachher geschmerzt hatten. Zu beobachten war auch die erhöhte Beweglichkeit der Extremitäten nach einer Behandlung, weil die Verspannungen gelockert wurden.

Erfolge kann er auch aufzeigen, wobei an dieser Stelle nochmals darauf hingewiesen wird, dass Karl schon jahrelang Gewichte hebt, somit jede Erhöhung des Gewichts in einem kleinen prozentuellen Teil statt findet. (z.B.: beim Bankdrücken das Gewicht von 100 kg auf 105 zu steigern). Er gibt an, dass er in der Zeit des Versuchs seine Gewichts/Wiederholungssteigerung über Plan hinaus gesteigert hat, somit seine gewohnte Lern/Leistungskurve übertroffen hat. Er will es jedoch nicht Shiatsu allein anrechnen, hauptsächlich wurde er durch seinen neuen Trainingspartner Manuel B. motiviert, sich noch weiter zu verbessern.

Für den Praktiker war zu beobachten, dass Karl anfangs in seiner ganzen Struktur „etwas hart“ überkam, und sich das im Rahmen des Versuchs sehr gelockert hat, nicht nur das Gewebe, sondern Karl's Umgang mit seinem Körper, die Rücksichtnahme auf seine Grenzen. Siehe dazu Seite 18, wo Karl angibt, bewusst nicht ans Limit gegangen zu sein und sich damit wohlfühlt. Hier lässt sich auch erhöhtes Körperbewusstsein beobachten.

Manuel B.

Als Manuel das erste Mal zum Shiatsu kam, war er unglücklich und wollte sein Leben bereinigen, in erster Linie auf körperlicher Ebene. Dazu hat er sich bereit erklärt, neben Training auch zum Shiatsu zu gehen, später sogar noch, seine Ernährung umzustellen.

Anfangs ging es ihm mit der neuen Herausforderung schlecht, aber recht bald hatte er sich sowohl an die Körperübungen und an das Shiatsu gewöhnen können. Nicht nur das, sondern er hatte nach der Umstellung seiner Gewohnheiten mehr Energie untertags, einmal spürbar auch direkt nach einer Sitzung. Er gab an, sich nach empfangenen Behandlungen wohl zu fühlen, und hat auch in der Zeit des Versuchs sein Körperbewusstsein gesteigert.

In puncto Erfolg ließ sich bei Manuel feststellen: Massiv gesteigerte Übungswiederholungszahl sowie mehr Belastbarkeit durch mehr Gewicht während der Übungen. Anzumerken ist jedoch, dass er bis dahin noch keine Erfahrung mit Hanteln hatte und die Lern/Leistungskurve beim Bodybuilding anfangs sehr steil ist, sofern man beachtet, dabei alles richtig zu machen. (die Haltung/Form, wieviel Gewicht für den Anfang, wie sich das Gewicht pro Satz ändert, vor allem aber sich nicht zu viel Gewicht aufzuladen) Dies hat alles sein erfahrener Trainingspartner Karl S. gewährleistet. Von ihm hat Manuel sehr profitiert. Ohne seine Betreuung hätte er sich vielleicht auch selbst überschätzt, hätte somit riskiert, sich bei den Übungen zu verletzen.



**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

Ob Shiatsu direkt an der Leistungskurve beteiligt ist, lässt sich für Manuel nicht benennen, weil er vor dem Versuch weder mit Shiatsu noch mit Bodybuilding Erfahrung hatte. Jedenfalls fühlte er sich mit der Zeit immer wohler bei und nach den Behandlungen.

Lukas B.

Lukas hatte in der Zeit des Versuchs schwankende Trainingszahlen, keine Regelmäßigkeit bei den Übungen und somit keine Vergleichswerte. Er hat sich bei einer Übung in der 5. Woche verletzt und diese Verletzung auskurieren lassen. Dazu hat er dankbar die ihm gegebenen Tipps angenommen. Er fühlt sich mit seiner Art Sport zu betreiben wohl, er kommt nicht immer dazu, so wie er es sich wünscht zu trainieren, aber es ist für ihn auch nicht das Wichtigste auf der Welt.

Für den Praktiker ist es klar, dass sich Lukas mit seiner Art zu leben und trainieren wohl fühlt. Wenn er seine Ziele, so spontan und willkürlich sie auch gesetzt sind, erreicht, ist das eine feine Sache. Zusammenfassend: vom Wohlbefinden her in Ordnung; die Erfolge sind zwar nicht absolut zu bemessen, aber Lukas sieht sie erfüllt.

9. Konklusio für den Shiatsu-Praktiker

Alle Versuchsteilnehmer haben gesteigertes Wohlbefinden nach einer Shiatsu-Sitzung angegeben. Falls sie mal vor oder während einer Behandlung Schmerzen hatten, wurden diese im Nachhinein weniger. Kein direkt nachweislicher Zusammenhang zwischen Behandlung und körperlicher Leistung zu erkennen.

Bei den Teilnehmern, die Shiatsu empfangen, war auch ein gesteigertes Körperbewusstsein zu erkennen, auch wenn es nicht jeder so benannt hätte. Der Vergleich mit den Probanden, die keine Behandlung erhalten haben, ist nicht möglich; ein „Körpergefühl“ war nicht Thema des Versuchs gewesen und es ist nicht möglich, im Nachhinein zu erheben ob Lawrence R. und Lukas B. über die acht Wochen ein gesteigertes Körperbewusstsein entwickelt haben.