



Shiatsu

Ankommen bei Dir.

Workshop im Rahmen der Integra 2002

Marlies Blaschko

Auerbach 51
4242 Hirschbach
marlies.blaschko@telering.at
07948/448
0699/102 254 76

> Deine Lebenskraft regeneriert sich dann, wenn Du ihr Zeit & Raum dafür gibst. <

1. Was ist Shiatsu?

Shiatsu ist eine moderne japanische Heilmethode und verbindet jahrtausendealte Techniken der traditionellen Akupressur mit moderner westlicher Massagetechnik. Mit Shizuto Masunaga setzte die eigentliche Verbreitung des Shiatsu im Westen ein. Masunaga nannte seine Methode *Zen-Shiatsu*. In ihr führt er die bekannten Shiatsu-Techniken mit den Lehren der traditionellen fernöstlichen Medizin, insbesondere der Meridian-Lehre und psychologischen Betrachtungen zusammen.

Chinesische Ärzte stellten fest, dass Ki in bestimmten Bahnen fließt. Mit diesem Meridian-System hatten sie eine „Landkarte“ der Energieverbindungen im menschlichen Körper zur Hand, mit deren Hilfe sie eine gezielte Behandlung von Krankheit vornehmen konnten. Meridian werden oft auch als Ströme der Lebensenergie bezeichnet und sind schon seit Jahrtausenden die Grundlage der Akupunktur und Akupressur.

An der Oberfläche sind die Meridiane für unsere Hände direkt erreichbar. Das ist die Grundlage für Shiatsu. Anders als in der Akupunktur spielen im Zen-Shiatsu die einzelnen Akupunkturpunkte keine große Rolle. Masunaga setzte die Behandlung des ganzen Meridians als hervorragende Methode ein, um den Fluss der Lebenskraft zu unterstützen.

Wörtlich übersetzt bedeutet Shiatsu „Fingerdruck“. Es werden aber auch Ellbogen, Handballen und Dehnungen eingesetzt, um die Körperenergien wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

2. Wie und wann wirkt Shiatsu?

Shiatsu ist eine Ganzkörperbehandlung und harmonisiert den Fluss der Lebensenergie dort, wo sie stagniert.

Stress und ein einseitiger Lebensstil blockieren den natürlichen Fluss der Energie – die Folge sind Erschöpfung, Verspannung, Müdigkeit und innere Unruhe. Einige Beispiele für stressbedingte Beschwerden: Schlaflosigkeit, Angstzustände und Depressionen, Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Menstruationsbeschwerden, Magenschmerzen, Infektanfälligkeit, ...

Regelmäßiges Shiatsu fördert die Selbstheilungskräfte, stärkt das Immunsystem und die Vitalität.

Shiatsu ist auch gerade dann wertvoll, wenn wir gesund sind. Es unterstützt die körperliche und geistige Regeneration, baut Stress ab und dient der Aufrechterhaltung der Gesundheit und Lebensfreude.

Achtung!!

Shiatsu kann, besonders bei ernsthaften Beschwerden niemals das Aufsuchen eines Arztes ersetzen. Fast immer aber kann es begleitend zu einer entsprechenden Behandlung sehr fruchtbar sein.

Bei Schwangeren kann Shiatsu sehr wohl eingeschränkt ausgeübt werden. Hier sollte jedoch die Behandlung einem erfahrenen Praktiker vorbehalten bleiben.

3. Meridiane

Im Abschnitt „Was ist Shiatsu“ wurde bereits deutlich, dass die Lebensenergie Ki sich nicht diffus in unserem Körper bewegt, sondern auf klaren Wegen zirkuliert, die als Meridian bezeichnet werden. Die zwölf Hauptmeridiane sind nach Organen oder Funktionen benannt.

Lunge, Dickdarm, Magen, Milz, Herz, Dünndarm, Blase, Niere, Herzkreislauf, Dreifacher Wärmer, Gallenblase, Leber.

Die Namen der Meridiane weisen darauf hin, dass sie in besonderem Maße für die Funktion und Gesundheit dieses Organs verantwortlich sind. Tatsächlich geht die Bedeutung der Meridiane jedoch weit darüber hinaus. Sie umfasst viele andere körperliche und seelische Aspekte unserer Persönlichkeit.

Der Ki-Strom der Meridiane hat eine wundervolle Eigenschaft: Er reagiert auf Berührung. Damit befinden wir uns mitten im Thema Shiatsu.

Einfache Berührung an der Oberfläche des Körpers löst nicht nur Stauungen an der Oberfläche, sondern wirkt so bis in die Tiefe unseres Körpers, unserer Gefühle, unserer Person.

4. Hara-Kultur

Als Zentrum des Körpers wird im fernöstlichen Weltbild der Bauch angesehen, im Japanischen *Hara* genannt. Ein starkes Hara wurde zu allen Zeiten als Voraussetzung für seelische und körperliches Wohlergehen angesehen – zB. Buddha-Figuren.

Im Shiatsu arbeiten Sie mit Ihrem ganzen Körper. Anstatt die Muskeln anzuspannen, um Druck auszuüben, lassen Sie ihr eigenes Gewicht die Arbeit tun. Das geht am besten auf dem Boden.

Sie werden entdecken, dass es möglich ist, mit oder besser aus dem Hara zu arbeiten. Sie werden erleben, dass die Kraft Ihrer Bewegung aus Ihrem eigenen Zentrum kommt, ohne dass Sie hierfür ihre Muskeln strapazieren müssen.

5. Grundlegende Prinzipien

Shiatsu bietet viele faszinierende Techniken, um den Ki-Strom zu stimulieren. Die meisten beruhen darauf, dass wir beispielsweise mit dem Handballen oder Daumen an einer Stelle des Körpers einsinken und für einen Augenblick die Tiefe dieses Punktes (Tsubo) halten. Dieses Einsinken und Halten ist von besonderer Qualität und macht das Eigentümliche von Shiatsu aus. Es geschieht ohne Anstrengung.

5.1 Arbeit mit dem eigenen Körpergewicht – das Lehnen

Diese wichtigste Basistechnik gibt Ihnen die Möglichkeit, Shiatsu zu geben, ohne sich dabei anzustrengen. Das Prinzip besteht darin, dass Sie die Schwerkraft für sich arbeiten lassen. Jeglicher Druck, den Sie auf den Körper Ihres Partners ausüben, ist der Druck Ihres Gewichtes.

5.1 2 Hände (Mutter-Kind-Hand-Prinzip)

Sie arbeiten im Shiatsu immer mit 2 Händen. Meist liegt dabei die eine Hand ruhig an der Stelle (ruhende Hand oder Mutterhand genannt), während die andere (Wandernde oder Kindhand genannt) „unterwegs“ ist, z.B. einen Meridian entlanggeht. Es ist wichtig, sich vor Augen zu halten, dass beide Hände gleichermaßen aktiv sind. Die Mutterhand hat dabei die Aufgabe, einen guten Kontakt herzustellen und feinste Veränderungen wahrzunehmen.

5.2 eine gute Haltung

Achten Sie darauf, dass sie stets eine möglichst einfache und klare Haltung einnehmen. Wichtig ist ferner, den Rücken gerade zu halten, ohne dass er verkrampft und starr wird. Wenn Sie Shiatsu als anstrengend empfinden, verändern sie Ihre Haltung!

Quellennachweis: auszugsweise aus „Yu Sen – Sprudelnder Quell – Shiatsu für Anfänger“ von Wilfried Rappenecker – Felicitas Hübner Verlag



Marlies Blaschko

Ich bin Mama von Jana & verheiratet mit Pepi ... gerne am Meer
Das bedeutet mir viel Zeit haben für die schönen Dinge des Lebens ... meine Träume verwirklichen
Das mache ich gerne Menschen mit besonderen Bedürfnissen begleiten ... Bewegung in freier Natur .. und natürlich Shiatsu

Ich bin Shiatsu – Praktikerin.
ESI - Europäisches Shiatsu Institut