



Shiatsu

Berührung mit Achtsamkeit

Owohl Shiatsu in Deutschland schon seit mehr als 30 Jahren als japanische Massagetechnik bekannt ist, verbinden viele Menschen mit dem Begriff noch immer entweder eine japanische Automarke oder eine Art der Selbstverteidigung. Dabei bedeutet Shiatsu wörtlich übersetzt einfach nur „Fingerdruck“. Diese Kunst der achtsamen Berührung geht allerdings weit über den Fingerdruck hinaus und hat sich in den vergangenen Jahren stetig verändert und den Bedürfnissen der Menschen angepasst.

Die Menschen, die heute zu einer Shiatsu-Behandlung kommen, sind von einer anstrengenden Arbeits- oder Familiensituation geprägt, oft von beidem. Sie suchen Erholung und Ausgleich, einen Ruhepol, in dem sie wieder ihre innere Mitte finden. Dies geschieht durch tiefe, achtsame Berührung des Körpers mit den Händen entlang der klassischen Meridiane der Chinesischen Medizin.

Diese Meridiane stehen mit den inneren Organen in Verbindung, ebenso mit entsprechenden Gefühlen wie z.B. Wut oder Angst. Unsere westliche

Kultur kennt die Verbindung von Organ und Gefühlsregung ebenfalls. So sagen wir z.B. „Mir ist eine Laus über die Leber gelaufen“, wenn wir uns ärgern, oder wir sprechen „frei von der Leber weg“, wenn wir uns gut fühlen.

Mit Shiatsu die innere Mitte wieder finden

Wenn wir also in bestimmten Bereichen des Körpers verspannt sind, uns unwohl, müde oder energielos fühlen, kann es sein, dass die Ursachen dafür in einer lang anhaltenden inneren Gefühlslage bestehen. Indem wir die Meridiane, die damit verbunden sind, wieder ins Gleichgewicht bringen, können wir auch die innere Ausgeglichenheit wieder herstellen. Wir fühlen uns eher bereit, dem Alltag mit seinen Anforderungen zu begegnen, sind belastbarer und haben mehr Freude an unseren Tätigkeiten. Körper und Seele bedingen einander und kommen gemeinsam wieder in die Balance.

Daher ist es im Shiatsu wichtig, unseren Körper so anzunehmen, wie er ist mit allen seinen Besonderheiten

und nicht gegen ihn anzukämpfen. Es geht darum, die Botschaften unseres Körpers zu verstehen und sie als Hinweise an uns zu nutzen. Beispielsweise kann eine verhärtete Nackenmuskulatur ein Zeichen für eine gewisse „Hartnäckigkeit“ im Leben sein, die uns in anstrengenden Zeiten geholfen hat durchzuhalten, den Kopf „über Wasser“ zu halten. Oft sind hochgezogene Schultern damit verbunden; die Angst, ob wir es schaffen, sitzt uns im Nacken. Zu anderen Zeiten ist diese Anspannung aber nicht mehr nötig, doch der Körper hat verlernt, sie loszulassen.

Als Shiatsu-Praktiker kann man einen Impuls geben zur Veränderung dieser inneren Haltung, indem man an die entsprechenden Meridiane in der Nackenregion (Gallenblase, Blase) geht, die wahrscheinlich einen Energiestau aufweisen. Die gestaute Energie kann man mit Hilfe der Hände verteilen – durch Ausstreichen der Meridiane und sanften Druck mit dem Daumen, so dass sie abfließen kann. Hilfreich sind dabei z.B. die Akupressurpunkte Blase 10 („Himmliche Säule“) und Gallenblase 21 („Schulterbrunnen“).

Die Namen der Punkte sind aufschlussreich und auch Programm: Die „Himmliche Säule“ ist unsere Wirbelsäule, und der Punkt kann uns wieder an die Unterstützung „von oben“ anschließen. Der „Schulterbrunnen“ liegt auf den Schultern in einer Vertiefung zwischen Muskelsträngen und bringt einen wieder in Kontakt mit den himmlischen Kräften, die sich in diesem Punkt wie in einem Brunnen sammeln können. Wenn man sich zu viel aufgeladen hat, zieht man die Schultern hoch und verschließt den „Schulterbrunnen“, so dass die himmlische Energie nicht mehr aufgenommen werden kann. Durch die Massage von Gallenblase 21 wird die Last von den Schultern genommen, und der Nacken kann entspannen.

Achtsamer Druck mit angemessener Tiefe

Die Stärke des Drucks der Hände oder Daumen ist immer darauf abgestimmt, wie viel der Empfangende vertragen kann. Dabei geht es nicht um das Aushalten von Schmerzen; im Gegenteil sollte nur so viel Druck ausgeübt werden, dass man dabei noch entspannen kann. In dieser Hinsicht hat sich Shiatsu im Lauf der Jahrzehnte verändert, da die Menschen in Deutschland ein anderes Schmerzempfinden haben als im Ursprungsland von Shiatsu, in Japan. Ich selbst habe Shiatsu noch auf die japanische Art erlebt, bei der man bei Schmerzen die Zähne zusammenbeißt und sich nicht darüber beschwert, weil es ja helfen soll. Mittlerweile hat sich aber die Erkenntnis durchgesetzt, dass das Aushalten von Schmerzen nicht unbedingt zur Verbesserung eines Zustands beiträgt; ganz im Gegenteil können Schmerzen die Anspannung noch erhöhen.

Shiatsu ist auch angezeigt, wenn es vordergründig gar nicht um körper-



liche Beschwerden geht, sondern der eigene geistig-seelische Zustand als Belastung empfunden wird. So können uns persönliche Erfahrungen wie eine Scheidung oder unvorhergesehene berufliche Veränderungen aus der Bahn werfen. Durch eine Shiatsu-Behandlung kann man diese tiefe Erschütterung verstehen und akzeptieren lernen und aus der Erstarrung heraus kommen, die diese schockartige Veränderung ausgelöst hat.

Shiatsu in persönlichen Krisenzeiten

Als Beispiel aus der Praxis einer Shiatsu-Praktikerin möchte ich eine Klientin anführen, die sehr angespannt und gestresst zur Behandlung kam. Einen Tag zuvor war der Scheidungstermin gewesen, und sie war emotional sehr aufgewühlt, aber auch erschöpft. Die Shiatsu-Praktikerin begann bei der Klientin in Bauchlage mit der Arbeit am Blasenmeridian, der über die gesamte Rückseite des Körpers verläuft und gern am Anfang einer Behandlung ausgewählt wird, um eine Grundentspannung und einen Energieausgleich zu bewirken. Die Klientin wurde aber unruhig und wollte lieber auf dem Rücken liegen; dann fing sie

an zu zittern. Daraufhin hielt die Shiatsu-Praktikerin den Akupressurpunkt Niere 1 („Sprudelnde Quelle“) an den Fußsohlen mit Daumen und Handflächen und dehnte danach sanft die Achillessehnen an den Fersen. Der Punkt Niere 1 schließt uns an die unterstützende Energie der Erde wie an eine sprudelnde Quelle an, die wir über die Fußsohlen aufnehmen. Er kann uns wieder mit dem Boden in Kontakt bringen, wenn es uns „den Teppich unter den Füßen weggezogen hat“. Die Achillessehnen stehen in Verbindung mit dem Gehirn. Wenn sie angespannt sind, kann man auf eine mentale Überlastung schließen, und ihre Dehnung und Entspannung kann den Kopf entlasten und das Zuviel an Energie über den Blasenmeridian in die Füße abfließen lassen.

Die weitere Shiatsu-Arbeit bei dieser Klientin bestand im Ausgleich von Energiezentren auf der Vorderseite des Körpers, so z.B. auf dem Bauch unterhalb des Bauchnabels, dem „Hara“, auf dem Brustbein und auf dem Kopf. Der behandelte Meridian war das sogenannte „Konzeptionsgefäß“, ein Meridian, der in Verbindung mit unserer empfänglichen Seite und unseren Gefühlen steht. Abschließend ging die Shiatsu-Praktikerin nochmals an die

Füße, hielt Niere 1 und strich die Meridiane aus. Die Klientin war ruhig, es flossen ein paar Tränen, sie wirkte aber gefasster und stabiler, was sie einige Tage später in einem Telefonat bestätigte. Der Hand- und Daumen- druck bei der gesamten Anwendung war nur leicht, der Fokus lag auf der Erdung und Zentrierung der Klientin. So emotional verlaufen natürlich nicht alle Behandlungen. Die meisten Menschen, die zum Shiatsu kommen, wollen sich tief entspannen. Dabei stehen oft körperliche Dinge im Vordergrund wie z.B. Rückenschmerzen durch zu viel ungewohnte Gartenarbeit nach der eher untätigen Zeit des Winters. Durch Dehnung und Bewegung des ganzen Körpers kann sich die Muskulatur wieder entspannen, die Meridiane kommen ins Gleichgewicht, und der Mensch fühlt sich wohl und erholt.

Shiatsu für besseren Schlaf

Ein anderes Anliegen ist z.B. der Wunsch nach besserem Schlaf. Wie sehr verbreitet Schlafstörungen sind, erfährt man erst, wenn man nachfragt. Viele Menschen nehmen es als unabänderlich hin und sind damit in ihrer Lebensqualität und Leistungsfähigkeit deutlich eingeschränkt. Eine Reihe von Shiatsu-Behandlungen kann hier sehr hilfreich sein und den Geist zur Ruhe kommen lassen. Die Ursache für Schlafstörungen liegt oft in einem Missverhältnis unserer Yin- und Yang-Anteile, wobei bei Schlafstörungen die Yang-Anteile dominieren, die für die aktive Seite in uns stehen, nachts sollten wir zur Ruhe kommen können, das Yin sollte überwiegen, aber oft können wir nicht abschalten.

Die Anzahl der benötigten Shiatsu-Behandlungen hängt von der Schwere des Ungleichgewichts ab, in dem der



Klient sich befindet. Zu Beginn ist es gut, einmal wöchentlich zur Behandlung zu kommen. Körper, Geist und Seele brauchen danach ein paar Tage, um die Impulse zu verarbeiten und zu integrieren. Nach etwa einer Woche braucht man neue Impulse, damit man nicht in das alte Muster zurück fällt. Wenn das Gleichgewicht sich verbessert, können die Abstände zwischen den Behandlungen vergrößert werden.

Staub fällt immer: Shiatsu zur Gesunderhaltung

Zur Gesunderhaltung und zur Vorbeugung empfiehlt sich eine monatliche Shiatsu-Behandlung. Eine Klientin sagte einmal, es wäre doch schön, wenn der gute Zustand für immer so bliebe. Aber Staub fällt immer, auch das geputzte Zimmer bleibt nicht für immer sauber, so Leid uns das auch tut. Mit dem Körper ist es genauso: Die Belastungen des Alltags hinterlassen ihre Spuren, die man möglichst bald beseitigen sollte, bevor sie zu groß werden.

Im Unterschied zu anderen Massagetechniken wird Shiatsu am bekleideten Körper auf einer dicken Matte, dem Futon, auf dem Boden ausge-

führt. Das ist für Menschen angenehm, die sich nicht so gern ausziehen. Die Arbeit auf dem Boden hat den Vorteil, dass man sich als Behandler sicher und geborgen fühlen kann und nie die Sorge haben muss, von der Liege zu fallen. Shiatsu ist „Yoga für Faule“, hat mal jemand gesagt, denn man liegt entspannt und wird in alle Richtungen gedehnt und bewegt.

Die Menschen, die zum Shiatsu kommen, können in tiefer körperlicher Entspannung den inneren Ruhepol finden und neue Kraft und Freude für Alltag und Beruf gewinnen. Die Selbstheilungskräfte werden ange-regt, das Nervensystem entspannt und Regeneration eingeleitet. Der eigene Körper wird oft auf eine neue, angenehme Weise wahrgenommen. Ein 95-jähriger Klient, der regelmäßig zum Shiatsu kommt, sagt zum Schluss immer: „Jetzt fühle ich mich wieder wie ein Vögelchen!“

*Ramita Keienburg
ShenDo Shiatsu Praktikerin*

Weitere Informationen:
shendo-west@shendo.de
Tel. 0211-722 697

www.shendo-shiatsu-verband.de