

Carola Beresford-Cooke

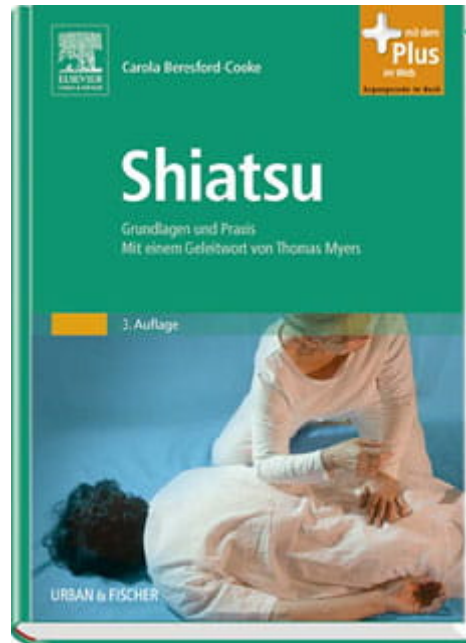
Shiatsu

Leseprobe

[Shiatsu](#)

von [Carola Beresford-Cooke](#)

Herausgeber: Elsevier Urban&Fischer Verlag



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhaltsverzeichnis

I	Abschnitt 1: Die Wissenschaft		7	Behandlung mit Shiatsu Teil 1:	
	des Qi, alt und neu	1		Es geht nicht darum, was du tust,	
				sondern wie du es tust.....	41
1	Was ist Shiatsu?	3	7.1	Genießen	41
2	Die Geschichte des Shiatsu.....	5	7.2	Selbstwahrnehmung	41
3	Die Wissenschaft des Qi	11	7.3	Expansion und Kontraktion	42
3.1	Yin.Yang und Qi (jap. Ki)	11	7.4	Das Ki-Feld diagnostisch nutzen	44
3.2	Himmel, Erde, Mensch	12	7.5	Die Vorstellungskraft als energetisches	
3.3	Das Zentralgefäß.....	13		Werkzeug	44
4	Wie Shiatsu wirkt	17	7.6	Die Kraft des Willens	44
4.1	Das menschliche Energiefeld		8	Behandlung mit Shiatsu Teil 2:	
	in der Wissenschaft	18		Grundtechniken und Hilfsmittel	47
4.2	Wie wir Körpersignale lesen	19	8.1	Kontraindikationen	47
4.3	Besonderheit des Shiatsu: Ki-Wahrnehmung ..	20	8.2	Praktische Grundlagen	48
4.4	Zusammenfassung	22	8.2.1	Boden, Bett oder Stuhl?	48
5	Der heilsame Kontakt.....	23	8.2.2	Bekleidet oder unbekleidet?	48
5.1	Unbedingte positive Achtung	24	8.3	Shiatsu-Techniken	49
5.2	Präsenz	24	8.3.1	Die Körperhaltung	49
5.3	Authentizität	25	8.3.2	Wahrnehmung und Expansion des Ki-Felds ...	51
5.4	Grenzen.....	25	8.3.3	Drücken oder Einsinken?	52
5.5	Eigene Bedürfnisse kennen und		8.3.4	Konstanter, senkrechter Druck.....	53
	respektieren	25	8.3.5	Beide Hände beziehen sich aufeinander.....	53
5.6	Aus dem Kontakt gehen.....	26	8.3.6	Über das <i>Lauschen</i>	53
5.7	Die eigene Wahrnehmung wertschätze.....	26	8.4	Das Handwerkszeug im Shiatsu.....	54
II	Abschnitt 2: Die Praxis im Shiatsu	29	8.4.1	Die Handflächen	54
6	Eigenentwicklung, Gesundheitspflege		8.4.2	Das Tiger Maul.....	55
	und Verletzungsschutz		8.4.3	Der Daumen.....	55
	für Shiatsu-Praktiker	31	8.4.4	Die Fingerspitzen	56
6.1	Bewegung	31	8.4.5	Die Ellenbogen	56
6.1.1	Hände	32	8.4.6	Die Knie	57
6.1.2	Füße.....	32	8.4.7	Die Füße.....	57
6.2	Entspannung	32	8.5	Weitere Techniken	58
6.3	Meditation.....	33	8.5.1	Dehnungen.....	58
6.4	Achtsamkeit auf die Atmung	34	8.5.2	Rotationen	59
6.5	Sorgen Sie für sich.....	34	8.6	Einsatz der Mutterhand - Arbeiten mit	
6.5.1	Wie wir Energie bewahren können	35		Polarität	60
6.5.2	Auf die Ernährung achten	35	8.6.1	Der wirkungsvolle Einsatz der Mutterhand	60
6.5.3	Abhängigkeit von Stimulanzien, Alkohol oder		8.6.2	Yin-Yang-Polarität im Energiekreislauf	61
	Drogen vermeiden	35	9	Behandlung mit Shiatsu Teil 3: Reise	
6.5.4	Eine gute Arbeitshaltung bewahrt vor			durch den Körper	63
	Schaden	35	9.1	Der Ablauf der Shiatsu-Behandlung	63
6.6	Lassen Sie sich mit Shiatsu behandeln!	38	9.2	Der Rücken	64
6.7	Übungspraxis.....	38	9.2.1	Struktur, Funktion und Bedeutung	
				des Rückens	64
			9.2.2	Behandlung des Rückens in Bauchlage	64
			9.2.3	Behandlung des oberen Rückens in Bauchlage	
				66	
			9.2.4	Behandlung des Rückens in Seitenlage	68

9.2.5	Behandlung des Rückens im Sitzen	72	9.11.1	Struktur, Funktion und Bedeutung von Beinen und Füßen	105
9.2.6	Behandlung des Rückens in Rückenlage	72	9.11.2	Behandlung der Beine in Rückenlage	106
9.3	Das Kreuzbein	73	9.11.3	Behandlung der Beine in Bauchlage	107
9.3.1	Struktur, Funktion und Bedeutung des Kreuzbeins	73	9.11.4	Behandlung des Beins in Seitenlage	109
9.3.2	Behandlung am Kreuzbein in Bauchlage	74			
9.4	Die Hüfte	75	III	Abschnitt 3:	
9.4.1	Struktur, Funktion und Bedeutung der Hüfte ..	75		Die Theorie im Shiatsu.....	111
9.4.2	Behandlung der Hüfte in Bauchlage	75			
9.4.3	Behandlung der Hüfte in Seitenlage	75	10	Traditionelle chinesische Medizin für Shiatsu-Therapeuten	113
9.4.4	Behandlung der Hüfte in Rückenlage	76			
9.5	Die Seiten des Rumpfes	77	10.1	Was ist TCM?	113
9.5.1	Struktur, Funktion und Bedeutung der Seiten	77	10.2	Unterschiede zwischen TCM und Shiatsu in der praktischen Ausführung	114
9.5.2	Behandlung der Rumpfseiten in Bauchlage ...	77	10.3	Das Grundkonzept der TCM: Yin und Yang ...	115
9.5.3	Behandlung der Rumpfseiten in Seitenlage ...	78	10.4	Die vitalen Substanzen	115
9.5.4	Behandlung der Rumpfseiten in Rückenlage ..	79			
9.6	Der Brustkorb	80	10.4.1	Ki	116
9.6.1	Struktur, Funktion und Bedeutung des Brustkorbs	80	10.4.2	Essenz	118
9.6.2	Behandlung am Brustkorb in Rückenlage.....	81	10.4.3	Blut	120
9.6.3	Behandlung am Brustkorb im Sitzen	83	10.4.4	Shen	122
9.6.4	Behandlung auf dem Bauch oder Hara	83	10.4.5	Körperflüssigkeiten	123
9.7	Die Schulter	86	10.4.6	Die Drei Schätze	124
9.7.1	Struktur, Funktion und Bedeutung der Schultern	86	10.5	Krankheitsursachen	125
9.7.2	Behandlung der Schulter in Bauchlage	86	10.5.1	Die <i>Tore der Wandlung</i>	126
9.7.3	Behandlung der Schulter in Seitenlage	87	10.5.2	Innere Krankheitsursachen	126
9.7.4	Oberseite der Schulter	88	10.5.3	Äußere Krankheitsursachen (und innere Klimabedingungen).....	126
9.7.5	Behandlung der Schulter in Rückenlage	89	10.5.4	Andere Krankheitsursachen.....	130
9.7.6	Behandlung der Schulter im Sitzen.....	90	10.6	Die Acht Leitkriterien	134
9.7.7	Das Schulterblattlösen	91	10.6.1	Yin und Yang	134
9.8	Hals- und Nackenbereich	93	10.6.2	Kälte und Hitze	134
9.8.1	Struktur, Funktion und Bedeutung des Hals und Nackenbereichs	93	10.6.3	Mangel und Übermaß.....	134
9.8.2	Behandlung des Nackens in Rückenlage	94	10.6.4	Inneres und Äußeres.....	136
9.8.3	Behandlung des Hals- und Nackenbereichs in Seitenlage.....	98	10.7	Die Fünf Wandlungsphasen	138
9.8.4	Behandlung des Nackens im Sitzen	100	10.8	Die Sechs Schichten	140
9.9	Gesicht und Kopf und am Kopf	100	11	Zen-Shiatsu	143
9.9.1	Struktur, Funktion und Bedeutung von Gesicht und Kopf	100	11.1	KyoundJitsu	144
9.9.2	Behandlung des Gesichts in Rückenlage	101	11.1.1	Kyo und Jitsu auf körperlicher Ebene: leer und voll	144
9.9.3	Behandlung des Kopfes in Rückenlage.....	102	11.1.2	Kyo und Jitsu auf Ki-Ebene: Aktivität und Inaktivität	144
9.9.4	Behandlung des Kopfes in Seitenlage.....	102	11.1.3	Kyo und Jitsu auf geistiger Ebene: Begehren und Unachtsamkeit.....	145
9.10	Arme und Hände H	103	11.2	Kyo und Jitsu in Diagnose und Behandlung ..	146
9.10.1	Struktur, Funktion und Bedeutung von Armen und Händen	103	11.3	Kyo und Jitsu als Tor zur Ki-Erfahrung in der Shiatsu-Behandlung.....	147
9.10.2	Behandlung der Arme in Rückenlage	103	11.4	Meridiane im Zen-Shiatsu	147
9.10.3	Behandlung der Arme in Seitenlage.....	103	11.5	Meridiantheorie im Zen-Shiatsu.....	149
9.10.4	Behandlung der Arme im Sitzen	104	11.6	Lebenszyklus einer Amöbe	150
9.10.5	Behandlung der Hände.....	104	11.6.1	Phase eins: Errichten einer Grenze und Anbahnen von Austausch	150
9.11	Beine und Füße	105	11.6.2	Phase zwei: Bedürfnisbefriedigung	151

11.6.3	Phase drei: Assimilation und Integration von Nahrung	151	12.4.3	Hauptpunkte im Verlauf des Nieren-Meridians	170
11.6.4	Phase vier: Flucht vor Gefahr	152	12.5	Die Blase in derTCM	172
11.6.5	Phase fünf: Zirkulation und Schutz	152	12.5.1	Yang-Aspekt der Nieren	172
11.6.6	Phase sechs: Wahl der Richtung.....	153	12.5.2	Umwandlung und Ausscheidung von Urin ...	172
11.7	Zusammenfassung	154	12.5.3	Die Gebärmutter	173
IV	Abschnitt 4: Das Vereinen von Theorie und Praxis	155	12.5.4	Der Rücken.....	173
12	Das Element Wasser: Nieren und Blase ..	157	12.6	Die Blase in der Theorie des Zen-Shiatsu: Antrieb und Reinigung	173
12.1	Assoziationen mit Wasser: Leben, Tiefe, Fluss, Kraft, Reinigung	157	12.6.1	Das Nervensystem	173
12.1.1	Geistiger Aspekt des Wasser-Elements: der Wille	157	12.6.2	Wille, Zielstrebigkeit und Intensität	173
12.1.2	Bewegung der Wasser-Energie: abwärts.....	158	12.6.3	Erschöpfung	174
12.1.3	Emotion des Wasser-Elements: Angst	158	12.6.4	Angst	174
12.1.4	Farbe des Wasser-Elements: Blau/Schwarz	159	12.6.5	Der Rücken.....	174
12.1.5	Klang des Wasser-Elements: Stöhnen.....	159	12.6.6	Harn- und Fortpflanzungssystem	174
12.1.6	Geruch des Wasser-Elements: verwesend.....	159	12.6.7	Meridianverlauf.....	175
12.1.7	Sinnesorgan des Wasser-Elements: das Ohr ...	159	12.7	Der Blasen-Meridian und seine Behandlung	175
12.1.8	Geschmack des Wasser-Elements: salzig ...	159	12.7.1	Bedeutung und Funktion des Meridians	177
12.1.9	Jahreszeit des Wasser-Elements: Winter.....	160	12.7.2	Behandlungsablauf	177
12.1.10	Klima des Wasser-Elements: kalt	160	12.7.3	Hauptpunkte im Verlauf des Blasen-Meridians ...	181
12.1.11	Tageszeit des Wasser-Elements: 15-19 Uhr ...	160	13	Das Element Holz: Leber und Gallenblase	185
12.2	Die Nieren in der TCM	160	13.1	Assoziationen mit Holz: Wachstum, Kooperation, Anpassungsfähigkeit, Organisation, Selbstdarstellung	185
12.2.1	Speicherung von Essenz: Grundlagen der Gesundheit	161	13.1.1	Geistiger Aspekt des Holz-Elements: die Residenz der Wanderseele.....	186
12.2.2	Speicherung von Essenz: Wachstum.....	161	13.1.2	Bewegung der Holz-Energie: aufwärts.....	186
12.2.3	Speicherung von Essenz: Reproduktion	161	13.1.3	Emotion des Holz-Elements: Ärger.....	187
12.2.4	Die Knochen	161	13.1.4	Farbe des Holz-Elements: Grün	187
12.2.5	Das Mark	162	13.1.5	Klang des Holz-Elements: Schreien	187
12.2.6	Kontrolle des Wassers.....	162	13.1.6	Geruch des Holz-Elements: ranzig	188
12.2.7	Verankern des Ki	162	13.1.7	Sinnesorgan des Holz-Elements: die Augen ...	188
12.2.8	Die zwei Yin	162	13.1.8	Geschmack des Holz-Elements: sauer	188
12.2.9	Das Haar	162	13.1.9	Jahreszeit des Holz-Elements: Frühling.....	188
12.2.10	Die Ohren.....	163	13.1.10	Klima des Holz-Elements: Wind	189
12.2.11	Zur Erinnerung: ursprüngliches Yang, ursprüngliches Yin	163	13.1.11	Tageszeit des Holz-Elements: 23-3 Uhr	189
12.3	Die Nieren in der Theorie des Zen-Shiatsu: Reinigung und Antrieb.....	163	13.2	Die Leber in der TCM	189
12.3.1	Hormone	163	13.2.1	Speicherung von Blut	190
12.3.2	Wasserhaushalt	163	13.2.2	Regulierung des frei fließenden Ki.....	190
12.3.3	Sex	164	13.2.3	Einfluss der Emotionen	190
12.3.4	Überlastung	164	13.2.4	DieAugen.....	191
12.3.5	Angst.....	164	13.2.5	Verletzlichkeit des Leber-Yin	191
12.3.6	Knochen und Rücken.....	164	13.2.6	Die Sehnen	191
12.3.7	Sonstige Nierensymptome	164	13.2.7	Die Nägel	191
12.3.8	Zur Erinnerung: Reinigung und Antrieb	165	13.2.8	Die Wanderseele.....	191
12.4	Der Nieren-Meridian und seine Behandlung.....	165	13.3	Die Leber in der Theorie des Zen-Shiatsu: Speicherung und Verteilung	192
12.4.1	Bedeutung und Funktion des Meridians	166	13.3.1	In welche Richtung soll's gehen?	192
12.4.2	Behandlungsablauf	167	13.3.2	<i>Ausschweifendes Verhalten</i> und Entgiftung ...	192
			13.3.3	Unausgeglichene Energie	193

13.3.4 Unausgeglichene Emotionen	193	14.3.2 Beziehung zwischen Blut und Shen	219
13.3.5 Aggression und Schüchternheit	193	14.3.3 Das Herz und die Emotionen	219
13.3.6 Geschlechts- und Fortpflanzungsprobleme ---	193	14.3.4 Herz-Blut	219
13.3.7 Muskelsteifheit	194	14.3.5 Herz-Feuer	219
13.4 Der Leber-Meridian und seine		14.3.6 Leere-Hitze	219
Behandlung	195	14.3.7 Herz-Ki und Herz-Yang	220
13.4.1 Bedeutung und Funktion des Meridians	195	14.3.8 Schwitzen	220
13.4.2 Behandlungsablauf	196	14.3.9 Kreislauf	220
13.4.3 Hauptpunkte im Verlauf des Leber-		14.3.10 Gesichtsfarbe und Augen	220
Meridians	199	14.3.11 Sprache	220
13.5 Die Gallenblase in der TCM	200	14.4 Das Herz in der Theorie des Zen-Shiatsu:	
13.5.1 Speicherung und Ausscheidung von Galle	200	Integration	220
13.5.2 Treffen von Entscheidungen	201	14.4.1 Kern des emotionalen Seins	220
13.5.3 Klarheit und Organisation	201	14.4.2 Emotionale Reaktion	221
13.5.4 Galle	201	14.4.3 Emotionale und physische Anspannung	221
13.5.5 Augen, Sehnen und Koordination	201	14.4.4 Meditation und Reflexion	221
13.5.6 Der Meridian	201	14.5 Der Herz-Meridian und seine	
13.6 Die Gallenblase in der Theorie des Zen-		Behandlung	221
Shiatsu: Verteilung und Speicherung	201	14.5.1 Bedeutung und Funktion des Meridians	223
13.6.1 Die Körperseiten	202	14.5.2 Behandlungsablauf	223
13.6.2 Kontrolle der Verdauungssäfte	202	14.5.3 Hauptpunkte im Verlauf des Herz-Meridians ..	225
13.6.3 Mangelnde Flexibilität	202	14.6 Der Dünndarm in der TCM	226
13.6.4 Differenzierung und Unvoreingenommenheit ..	202	14.6.1 Empfangen, gefüllt werden und umwandeln ..	226
13.7 Der Gallenblasen-Meridian und seine		14.6.2 Probleme im Bereich des Abdomens	226
Behandlung	203	14.6.3 Klarheit	226
13.7.1 Bedeutung und Funktion des Meridians	204	14.6.4 Meridianprobleme	227
13.7.2 Behandlungsablauf	206	14.7 Der Dünndarm in der Theorie des Zen-Shiatsu:	
13.7.3 Hauptpunkte im Verlauf des Gallenblasen-		Anpassung	227
Meridians	208	14.7.1 Assimilation	227
14 Das Element Feuer:		14.7.2 Unterdrückte Emotionen	228
Herz, Dünndarm, Herz-Kreislauf und		14.7.3 Verbindung zwischen Herz und Hara	228
Dreifacher Erwärmer	213	14.7.4 Blutbildung	228
14.1 Assoziationen mit Feuer: Umwandlungskraft,		14.7.5 Durchblutung in Bauch und Becken	228
Licht, Wärme, Begeisterung,		14.7.6 Die Eierstöcke	228
Empfänglichkeit	213	14.7.7 Meridianprobleme	228
14.2 Die Wechselbeziehungen der		14.8 Der Dünndarm-Meridian und seine	
Feuer-Meridiane	214	Behandlung H	229
14.2.1 Ming Men	215	14.8.1 Bedeutung und Funktion des Meridians	229
14.2.2 Geistiger Aspekt des Feuer-Elements: Shen ...	215	14.8.2 Behandlungsablauf	231
14.2.3 Bewegung der Feuer-Energie: nach außen	215	14.8.3 Hauptpunkte im Verlauf des Dünndarm-	
14.2.4 Emotion des Feuer-Elements: Freude	215	Meridians	233
14.2.5 Farbe des Feuer-Elements: Rot	216	14.9 Der Herz-Kreislauf-Meridian in der TCM	236
14.2.6 Klang des Feuer-Elements: Lachen	216	14.9.1 Vermittler zur Quelle	236
14.2.7 Geruch des Feuer-Elements: verbrannt	216	14.9.2 Beschützer des Herzens	236
14.2.8 Sinnesorgan des Feuer-Elements: Zunge	217	14.9.3 Beschützer des Bluts	236
14.2.9 Geschmack des Feuer-Elements: bitter	217	14.9.4 Beschützer des Shen	237
14.2.10 Jahreszeit des Feuer-Elements: Sommer	217	14.9.5 Unterstützer des Herzens	237
14.2.11 Klima des Feuer-Elements: Hitze	217	14.10 Der Herz-Kreislauf-Meridian in der	
14.2.12 Tageszeit des Feuer-Elements: 11-15 Uhr und		Theorie des Zen-Shiatsu: tiefe Blutzirkulation	
19-23 Uhr	218	und Schutz	237
14.3 Das Herz in der TCM	218	14.10.1 Die Blutzirkulation	237
14.3.1 Das Zuhause des Shen	218	14.10.2 Das Herz und der Solarplexus	237
		14.10.3 Energie, Gelassenheit und Schlaf	238

14.10.4 Verletzlichkeit und Schutz	238	15.2.5 Körperliche Energie.....	261
14.11 Der Herz-Kreislauf-Meridian und seine Behandlung	238	15.2.6 Das Körperfleisch	262
14.11.1 Bedeutung und Funktion des Meridians	239	15.2.7 Das Blut	262
14.11.2 Behandlungsablauf	240	15.2.8 Regulieren des aufsteigenden Ki	262
14.11.3 Hauptpunkte im Verlauf des Herz-Kreislauf- Meridians.....	243	15.2.9 Der Mund.....	262
14.12 Der Dreifache Erwärmer in der TCM.....	245	15.2.10 Der Verstand.....	262
14.12.1 Straße des Quellen-Ki	246	15.3 Die Milz in der Theorie des Zen-Shiatsu: Verarbeitung und Verdauen von Nahrung ...	263
14.12.2 Die Drei Brennkammern	246	15.3.1 Verdauungssäfte und Ernährung	263
14.12.3 Schutz	246	15.3.2 Essgewohnheiten	263
14.12.4 Thermostat des Körpers.....	247	15.3.3 Verdauung	263
14.12.5 Die Oberfläche	247	15.3.4 Überbeanspruchung des Gehirns.....	263
14.12.6 Öffnen und Verbinden	247	15.3.5 Mangel an Bewegung.....	264
14.12.7 Meridianprobleme.....	248	15.3.6 Erschöpfung	264
14.13 Der Dreifache Erwärmer in der Theorie des Zen-Shiatsu: oberflächliche Blutzirkulation und Schutz	248	15.3.7 Fortpflanzungshormone	264
14.13.1 Zirkulation und Schutz	248	15.4 Der Milz-Meridian und seine Behandlung ...	264
14.13.2 Infektionen und Allergien	248	15.4.1 Bedeutung und Funktion des Meridians.....	265
14.13.3 Oberfläche und Anpassung	248	15.4.2 Behandlungsablauf.....	266
14.13.4 Die Faszien.....	249	15.4.3 Hauptpunkte im Verlauf des Milz- Meridians	269
14.13.5 Emotionale Verteidigung.....	249	15.5 Der Magen in der TCM.....	270
14.13.6 Meridianprobleme	250	15.5.1 Verrotten und Reifen.....	271
14.14 Der Dreifache Erwärmer und seine Behandlung	250	15.5.2 Transport von Nahrungssensenzen.....	271
14.14.1 Bedeutung und Funktion des Meridians.....	251	15.5.3 Absteigen von Nahrung und Nahrungs-Ki —	271
14.14.2 Behandlungsablauf	252	15.5.4 Verbindung zu Flüssigkeiten	271
14.14.3 Hauptpunkte im Verlauf des Dreifachen Erwärmers	253	15.5.5 Der Mund	271
15 Das Element Erde:		15.5.6 Verbindung zum Geist	271
Milz und Magen	257	15.5.7 Meridianprobleme	272
15.1 Assoziationen mit Erde: Stabilität, Unterstützung, Fruchtbarkeit, Empfänglichkeit, Ernährung.....	257	15.6 Der Magen in der Theorie des Zen-Shiatsu ...	272
15.1.1 Geistiger Aspekt der Erde: Intellekt	258	15.6.1 Verdauungskanäle	272
15.1.2 Bewegung der Erdenergie: Stille	258	15.6.2 Appetit.....	272
15.1.3 Emotion der Erde: Nachdenklichkeit.....	258	15.6.3 Akzeptanz	272
15.1.4 Farbe der Erde: Gelb.....	259	15.6.4 Die Vorderseite und das Bedürfnis zu gefallen.....	273
15.1.5 Klang der Erde: Singen	259	15.6.5 Übermäßiges Denken	273
15.1.6 Geruch der Erde: süßlich	259	15.6.6 Menstruationszyklus	273
15.1.7 Sinnesorgan der Erde: der Mund	259	15.6.7 Meridianprobleme	273
15.1.8 Geschmack der Erde: süß	259	15.7 Der Magen-Meridian und seine Behandlung	273
15.1.9 Jahreszeit der Erde: die letzten Tage jeder Jahreszeit	260	15.7.1 Bedeutung und Funktion des Meridians.....	274
15.1.10 Klima der Erde: Feuchtigkeit	260	15.7.2 Behandlungsablauf.....	276
15.1.11 Tageszeit der Erde: 7-11 Uhr.....	260	15.7.3 Hauptpunkte im Verlauf des Magen-Meridians	280
15.2 Die Milz in der TCM.....	260	16 Das Element Metall:	
15.2.1 Umwandlung und Transport	260	Lunge und Dickdarm	283
15.2.2 Nachgeburtliche Essenz.....	261	16.1 Assoziationen mit Metall: Wert, Dauerhaftigkeit, Leitfähigkeit, Stärke, Präzision, Struktur	283
15.2.3 Verdauung	261	16.1.1 Geistiger Aspekt des Metall-Elements: Die Körperseele	284
15.2.4 Flüssigkeiten, Feuchtigkeit und Schleim	261	16.1.2 Bewegung der Metall-Energie: nach innen und unten..... , ,	284

16.1.3 Emotion des Metall-Elements: Trauer.....	285	V	Abschnitt 5:	
16.1.4 Farbe des Metall-Elements: Weiß	285		Die Shiatsu-Behandlung.....	307
16.1.5 Klang des Metall-Elements: Weinen.....	285			
16.1.6 Geruch des Metall-Elements: verfault.....	286	17	Die vier Methoden der Diagnose	309
16.1.7 Sinnesorgan des Metall-Elements: Nase	286	17.1	Zuhören.....	309
16.1.8 Geschmack des Metall-Elements: scharf.....	286	17.1.1	Der Klang der Stimme	309
16.1.9 Jahreszeit des Metall-Elements: Herbst	286	17.1.2	Angemessenheit der Stimme.....	309
16.1.10Klima des Metall-Elements: Trockenheit.....	287	17.1.3	Zwischen den Zeilen hören	309
16.1.11Tageszeit des Metall-Elements: 3-7 Uhr	287	17.2	Betrachten.....	310
16.2 Die Lunge in der TCM.....	287	17.2.1	Gesichtsfarbe und- tönung	310
16.2.1 Atmung	287	17.2.2	Auftreten	310
16.2.2 Ki-Regulierung	287	17.2.3	Selbstdarstellung.....	311
16.2.3 Schutzschild	287	17.2.4	Zunge.....	311
16.2.4 Verteilen nach unten.....	288	17.2.5	Ki-Muster.....	313
16.2.5 Wasserregulierung	288	17.2.6	Haltungsmuster	314
16.2.6 Die Haut	288	17.3	Fühlen	316
16.2.7 Die Nase	288	17.3.1	Meridiandiagnose	316
16.2.8 Der Hals	288	17.3.2	Hara-Diagnose	317
16.2.9 Die Körperseele.....	288	17.3.3	Rückendiagnose	322
16.3 Die Lunge in der Theorie des Zen-Shiatsu:		17.4	Fragen	324
Aufnahme von Ki	289	17.4.1	Fragen zum Lebensstil.....	324
16.3.1 Austausch.....	289	17.4.2	Fragen zum allgemeinen Gesundheitszustand ..	324
16.3.2 Grenze	289	17.4.3	Fragen zur gegenwärtigen Befindlichkeit	325
16.3.3 Aufnahme von Ki	289	17.4.4	Dokumentation	325
16.3.4 Struktur	290	18	Auswertung der Diagnose	327
16.3.5 Atmung	290	18.1	Weshalb überhaupt eine Diagnose stellen? ..	327
16.3.6 Vitalität bei fehlender Immunität	290	18.2	Auswertung der Hara-Diagnose.....	328
16.4 Der Lungen-Meridian und seine		18.3	Wann erweist sich ein TCM-Syndrom als	
Behandlung	291		diagnoserelevant?.....	330
16.4.1 Bedeutung und Funktion des Meridians.....	291	18.3.1	Symptomenmuster	330
16.4.2 Behandlungsablauf.....	293	18.3.2	Die Zunge	331
16.4.3 Hauptpunkte im Verlauf des		18.4	Zusammenführung der Befunde.....	332
Lungen-Meridians.....	295	18.5	Offensichtliche Widersprüche und mögliche	
16.5 Der Dickdarm in der TCM.....	297		Lösungswege	333
16.5.1 Darmfunktion	297	18.5.1	Fehlende Übereinstimmung von Hara-Diagnose	
16.5.2 Ausscheidung	297		und Symptombild der TCM oder Zunge	333
16.5.3 Nase und Gesicht	297	18.5.2	Die Organe der TCM erscheinen nicht als	
16.5.4 Meridianprobleme	297		Meridiane der Hara-Diagnose	334
16.6 Der Dickdarm in der Theorie des		19	Die Behandlung.....	337
Zen-Shiatsu: Ausscheidung	297	19.1	Behaglichkeit für den Empfänger	337
16.6.1 Ausscheidung	298	19.2	Beginn der Shiatsu-Behandlung	338
16.6.2 Ki-Zirkulation im unteren Hara, im Rücken		19.3	Der Hauptteil der Shiatsu-Behandlung	338
und in den Beinen	298	19.3.1	Meridianrichtung	339
16.6.3 Loslassen	298	19.3.2	Verbindung aufnehmen.....	339
16.6.4 Entfremdung und Depression	298	19.4	Die verschiedenen Möglichkeiten der	
16.6.5 Atmung und körperliche Betätigung	299		empfindlichen Berührung.....	340
16.7 Der Dickdarm-Meridian und seine		19.4.1	Die gleichmäßige Berührung	341
Behandlung	299	19.4.2	Das Leiten des Ki zu <i>Mangelgebieten</i>	341
16.7.1 Bedeutung und Funktion des		19.4.3	Zerstören des Ki aus <i>Fülle-Gebieten</i>	342
Meridians	299	19.5	Rhythmus und Geschwindigkeit	343
16.7.2 Behandlungsablauf.....	301	19.5.1	Rhythmus.....	343
16.7.3 Hauptpunkte im Verlauf des Dickdarm-				
Meridians	302			

19.5.2	Geschwindigkeit.....	343		
19.6	Die Wahrnehmungen des Empfängers während der Behandlung	344	21.1.3	LG 4.....
19.6.1	Schmerz	344	21.1.4	LG 14.....
19.6.2	Das Bedürfnis nach mehr.....	344	21.1.5	LG 20.....
19.6.3	Körperprozesse	344	21.2	Das Konzeptionsgefäß.....
19.6.4	Sexuelle Erregung.....	345	21.2.1	Allgemeine Hinweise zu den Punkten
19.6.5	Vermeidung	345	21.2.2	Öffnungspunkt und Zuordnungspunkt.....
19.6.6	Weitere Reaktionen	345	21.2.3	KG 4.....
			21.2.4	KG 5.....
			21.2.5	KG 6.....
19.7	Zeitlicher Ablauf einer Behandlung	346	21.2.6	KG 9.....
19.8	Abschluss einer Behandlung	346	21.2.7	KG 12.....
19.9	Einbeziehen von Punkten in eine Shiatsu- Behandlung.....	346	21.2.8	KG 17.....
19.10	Magnete	347	22	Behandlungsvorschläge für häufig auftretende Leiden.....
19.11	Moxa.....	347	22.1	Asthma
19.11.1	Punkte	348	22.2	Erkältung
19.11.2	Lokale Gebiete	348	22.3	Beschwerden in der Schwangerschaft.....
20	Nach der Behandlung	351	22.4	Husten.....
20.1	Reden oder nicht reden?	351	22.5	Ohrprobleme
20.2	Empfehlungen	351	22.6	Augenprobleme
20.3	Empfehlungen zu Punkten und Meridianübungen	351	22.7	Heuschnupfen
20.3.1	Punkte	351	22.8	Kopfschmerzen
20.3.2	Meridianübungen: die Makko-Ho	352	22.9	Herzprobleme
20.4	Empfehlungen zu Veränderungen des Lebensstils.....	355	22.10	Bluthochdruck
20.4.1	Generelle Überlegungen	355	22.11	Hüftschmerzen.....
20.4.2	Aufgeben von Gewohnheiten und Abhängigkeiten.....	355	22.12	Unfruchtbarkeit
20.4.3	Empfehlen weiterer Therapieformen.....	356	22.13	Schlaflosigkeit
20.4.4	Empfehlungsvorschläge für die entsprechenden Meridianpaare	356	22.14	Reizdarmsyndrom und andere Darmbeschwerden
20.4.5	Im Anschluss an die Empfehlungen	360	22.15	Allgemeine Gelenkbeschwerden
20.5	Reaktionen auf die Behandlung	360	22.16	Schmerzen im unteren Rücken
20.6	Vorschläge für weitere Behandlungen	361	22.17	Regelstörungen
20.7	Schlussfolgerung	361	22.18	Wechseljahresbeschwerden
			22.19	Durchblutungsstörungen.....
			22.20	Probleme des oberen Verdauungstrakts.....
			22.21	Nasennebenhöhlenentzündung
			22.22	Probleme im Urogenitalbereich
VI	Anhang.....	363		Anhang.....
21	Lenkergefäß und Konzeptionsgefäß.....	365		
21.1	Das Lenkergefäß	365		
21.1.1	Öffnungspunkt und Zuordnungspunkt	365		
21.1.2	LG 2.....	366		

1

Seit dem Erscheinen der Erstauflage dieses Buches ist die öffentliche Wahrnehmung der vielen Varianten komplexer Therapieformen stark angewachsen. Shiatsu ist zu einer weit verbreiteten und beliebten Körpertherapie geworden ... aber was ist es eigentlich? Was grenzt es von anderen Ablegern der großen südostasiatischen Medizin ab - wie Jin Shin Jyutsu, Ki-Therapie, Akupressur, Jin Shin Do, Seiki, Reiki, Thai-Massage, Qi-Heilung, Tui-na, Anma? Worin unterscheidet es sich von Polarity-Therapie, Kinesiologie, Triggerpunkt-Behandlung, Zero Balancing und Spinal Touch? Diese Fragen sind nicht leicht zu beantworten, denn Shiatsu hat über Tausende von Jahren Einfluss auf andere Behandlungsformen ausgeübt und selbst unzählige Einflüsse absorbiert.

Seine Geschichte datiert zurück zu den Anfängen der chinesischen Medizin und angewandt wurde es vermutlich lange davor - allerdings nicht unter seinem jetzigen Namen, denn die japanische Bezeichnung Shi-atsu mit der Bedeutung *Fingerdruck* existiert erst seit dem Jahre 1915. Heute wird es auf der ganzen Welt praktiziert. Es wird von Therapeuten angeboten, die ihre Künste mit Namen wie Zen-Shiatsu, Movement-Shiatsu, Klassisches Shiatsu, Healing-Shiatsu, Barfuß-Shiatsu, Quantum-Shiatsu, Tao-Shiatsu, Ohashiatsu bezeichnen. Die Unterschiede zwischen diesen Stilen sind häufig das Thema heftiger Debatten in Fachjournalen. Es besteht ein langer und beständiger Austausch zwischen Shiatsu und anderen Formen von Körpertherapie, mit der Folge, dass Shiatsu-Techniken Einzug in unzählige andere Berührungsheilverfahren gefunden haben. Genauso wurde Shiatsu mit Techniken aus Chiropraktik, Massage, Kraniosakraltherapie und anderen angereichert. Zu den traditionellen japanischen Heilverfahren, die Shiatsu integriert hat oder womit es in Verbindung gebracht wird, gehören Seitai, ein Verfahren, das mit Gegendruck und Dehnungen arbeitet; Seikotsu, das auf den Techniken der alten Knochenheiler beruht, Kenkujutsu, einer Ausrichtung des Körpers basierend auf der Behandlung des Kopfes, und Shindenjutsu, einer Vielfalt an Behandlungstechniken der Bänder und Gelenke zur Ausbalancierung des ganzen Körpers. Ampuku, die viszerale Manipulation, ist heute ein integraler Bestandteil der Shiatsu-Technik, es wird aber auch als eigenständige Therapieform eingesetzt.

Die größte Schwäche von Shiatsu ist gleichzeitig seine größte Stärke. Als große Stärke gilt die einzigartige Flexibilität der Anwendung: es verfügt über die Tiefe einer Roling-Behandlung oder die Feinheit kranialer Osteopathie; es beinhaltet Mobilisierungstechniken der Thai-Massage oder Chiropraktik, Druck und Gegendruck der Kinesiologie und die magnetischen Prinzipien der Polarity-Therapie. Seine Schwäche besteht in der Schwierigkeit der Definition oder Abgrenzung. Für den Klienten ist das sicher kein Problem. Er ruht selig auf dem Futon in völliger Unkenntnis darüber, ob die Hände, die ihn geschickt von seinen Beschwerden befreien nach den Prinzipien des Fünf-Elemente-Shiatsu arbeiten oder einem integrativen/eklektischen Shiatsu-Weg folgen. Für Lernende oder Shiatsu-Praktiker, die bei der Begegnung mit Kollegen oder der Lektüre von Fachjournalen die sichere Struktur des konzeptuellen Rahmens ihrer Ausbildung infrage gestellt sehen, kann dieser Umstand jedoch ein Problem darstellen. Ein Problem auch für Ausbilder, die durch eigene Praxis Zugang zu einem immer größer werdenden Feld an Sinneserfahrungen erlangen, aber sich verpflichtet fühlen, die Darstellung ihrer Tätigkeit auf ein begrenztes Modell zu reduzieren, damit ihr Unterricht weiterhin den Standards entspricht.

Die Schwierigkeit Shiatsu zu definieren führte zu Meinungsverschiedenheiten innerhalb der Profession und behinderte die weltweite Anerkennung von Shiatsu. In den frühen Tagen seiner Verbreitung im Westen brachte der Status einer *Akupunktur ohne Nadeln* in den 70er Jahren große Erwartungen bezüglich seiner Heilkräfte mit sich; sowohl von Praktikern wie auch Klienten wurde davon ausgegangen, dass es eine deutlich wirksamere Heilmethode als andere Massage-Therapien darstelle. Als festgestellt wurde, dass die Heilwirkung mitunter tiefgreifend, aber ein anderes Mal weniger evident war, wie es bei Praktikern vorkommt, die noch relativ neu in ihrem Metier sind, wandten sich die Hoffnungen dem nächsten trendigen Verfahren zu und Shiatsu wurde nacheinander von Aromatherapie, Fuß-Reflexzonentherapie, Reiki und der Bowen-Technik verdrängt ... Gleichzeitig ignorierten Ärzte, die Akupunktur vorsichtig (im begrenzten Bereich der Schmerztherapie) in ihre schulmedizinischen Praxen mit aufnahmen, Shiatsu völlig. Es schien als könne dieses Verfahren keine gute Darstellung seiner Vorgehensweise und Wirkungen liefern.

Dieser Umstand war vielleicht Glück im Unglück. Die Öffentlichkeit informierte sich selbstständig über die jeweiligen Vorzüge der verschiedenen Angebote im Bereich Komplementärmedizin und der Blick der Menschheit auf sich selbst wurde umfassender; die Wissenschaften drangen weiter vor in die subtilen Verbindungen zwischen Bewusstsein und Materie. Die unterschiedlichen Traditionen innerhalb der Shiatsu-Gemeinschaft können alle von einem Schritt in das 21. Jahrhundert profitieren. Sie haben die Möglichkeit die Verschiedenheiten, deren Wurzeln weit in die Geschichte zurückreichen, zu verstehen und zu akzeptieren. Ein gemeinsames Ziel könnte die Zusammenführung von Shiatsu-Praxis und heutiger Wissenschaft bzw. den Bedürfnissen einer modernen Welt sein.

Der gemeinsame Nenner der vielen voneinander abweichenden Stile wäre die Anerkennung ihrer Grundlage in der **Wissenschaft des Qi**, diesem erstaunlichen, intuitiven Verstehen der energetischen Eigenschaften

von Materie, das im China der zweiten Hälfte der Han-Dynastie vor 2500 Jahren zum ersten Mal schriftlich aufgezeichnet worden war.

In vielen Aspekten des ostasiatischen Lebens hat die Wissenschaft des Qi die Jahrhunderte in kodierter oder symbolischer Form überdauert. Ihre Spuren findet man in so verschiedenen Bereichen wie Selbstverteidigung, Kunst, Literatur, Kochkunst, Blumenstecken und Architektur. Aber das Feld in dem die praktische Anwendung der Wissenschaft des Qi am meisten geprüft, erprobt und aufgezeichnet wurde, ist die Medizin. In der anspielungsreichen und poetischen Weise der chinesischen und japanischen Medizinklassiker, die in den dazwischen liegenden Jahrhunderten bewahrt und kommentiert wurden, liegt eine Wahrheit, die heute an einem Zeitpunkt zu uns gekommen ist, an dem ihr die moderne Wissenschaft, mit entsprechender Bereitwilligkeit, Berechtigung und Sinn verleihen kann.

Behandlung mit Shiatsu Teil 3: Reise durch den Körper

Aus dem Shiatsu hat sich eine Vielzahl feinstofflicher energetischer Systeme entwickelt, doch in vielen dieser Formen ging etwas von der ursprünglichen Frische und Spannkraft seiner früheren Verkörperung als *Volksmedizin* verloren. Obwohl sein Behandlungspotenzial auf den verschiedenen Ebenen des Ki anerkannt wird und es ein Vehikel für ein besser entwickeltes Verständnis der ostasiatischen Medizin ist, sollte man nicht vergessen, dass es sich bei Shiatsu auch um eine erstklassige Form der Körpertherapie handelt. Selbst ohne einen einzigen Meridian oder *Tsubo* zu diagnostizieren oder zu behandeln, können Shiatsu-Techniken sehr effektiv eingesetzt werden. Tatsächlich wurde Shiatsu ursprünglich in Japan auch genau so vermittelt und praktiziert. Mit diesem Wissen im Hinterkopf wollen wir uns auf eine Reise durch den Körper begeben, die unterschiedlichen Techniken entdecken, die in verschiedenen Körperbereichen eingesetzt werden können, sowie die funktionelle Bedeutung eines jeden Körpergebiets in all seinen Aspekten, strukturell, physiologisch und *energetisch*, erfor-schen.

9.1 Der Ablauf der Shiatsu-Behandlung

Wir müssen uns wohlfühlen, wenn wir den Körper des Empfängers behandeln, und uns in den grundlegenden Shiatsu-Abläufen auskennen, bevor wir speziellere Techniken einsetzen können. Zu Beginn unserer Shiatsu-Ausbildung wird uns aus diesem Grund ein immer gleichbleibendes Vorgehen beigebracht. Anfangs haben wir das Gefühl, dass jede unserer Bewegungen im Rahmen dieses grundlegenden Ablaufs für sich genommen wichtig ist und nicht weggelassen werden kann - doch je mehr Erfahrungen wir in der Praxis sammeln und je mehr sich unsere Hände mit dem menschlichen Körper vertraut gemacht haben, desto mehr stellen wir fest, dass der Behandlungsablauf in den Hintergrund unserer Gedanken tritt, und wir uns nun Bereichen, die unsere Aufmerksamkeit anziehen, und Gebieten, in denen un-

sere Hände das Gefühl haben hinzugehören, bewusst werden. Dies wird von manchen japanischen Lehrern als *das Zen erfassen* bezeichnet, und die Abwesenheit der Gedanken erlaubt uns ein Öffnen gegenüber neuen Gefühlserfahrungen. Daher ist der Ablauf unserer Shiatsu-Behandlung die Grundlage unserer Praxis.

Unabhängig vom Meridian der Hara-Diagnose sollte eine Shiatsu-Behandlung alle Körperbereiche mit einschließen. Es sollten immer, egal wie kurz, folgende Bereiche behandelt werden:

- Rücken und Schultern
- Hüften und Kreuzbein
- Beine und Füße
- Rumpf, Seiten und Brustkorb
- Arme und Hände
- Nacken, Kopf und Gesicht.

Nach und nach lernen wir, unseren Rhythmus zu finden, und erkennen durch Erfahrung die wichtigsten Stellen, auf die wir uns konzentrieren müssen. Dadurch können wir unsere Aufmerksamkeit entsprechend einteilen und uns mehr Zeit für die Bereiche nehmen, die es benötigen. Dennoch müssen wir den gesamten Körper in unsere Behandlung mit einschließen.

Traditionellerweise wird Shiatsu in vier Grundpositionen durchgeführt: Bauchlage (Gesicht nach unten), Rückenlage (Gesicht nach oben), Seitenlage und Sitzposition. Es empfiehlt sich, in jeder Position mit einem grundlegenden Behandlungsablauf vertraut zu sein. Beginnt man beispielsweise von der Hara-Diagnose aus, so können die Beine und Füße der Reihe nach behandelt werden, bevor man wieder zum Hara zurückkehrt. Danach behandelt man an den Rumpfseiten nach oben, der Brustkorb sollte, wenn möglich, hierbei mit eingeschlossen werden. Dann geht man nach und nach zu den Armen und Händen über und schließt die Behandlung aus einer Position hinter dem Kopf des Empfängers ab durch die Bearbeitung von oberem Brustkorb, Nacken, Gesicht und Kopf. Dies wäre ein möglicher Ablauf - Sie werden Ihr eigenes System entsprechend Ihren Vorlieben aufbauen und dies gegebenenfalls übereinstimmend mit der Diagnose oder den Bedürfnissen des Empfängers abwandeln.

9.2 Der Rücken

Für viele von uns ist es hier am einfachsten, etwas über den *Körper in Erfahrung zu bringen*. Der Rücken ist eine breite Fläche, relativ fest... und eine Stelle, an dem die meisten Empfänger es als sehr angenehm empfinden, das Körpergewicht des Gebenden zu fühlen. Gleichwohl sollten wir uns jedem Körperareal mit Respekt und Umsicht nähern, bis wir seine Schwächen ebenso wie seine Stärken entdeckt haben und wissen, wie wir hier gut behandeln können. Wenn sich der Empfänger oder wir selbst uns irgendwie unsicher oder verletzlich fühlen, sollten wir die Shiatsu-Behandlung am besten am Rücken beginnen, da dieser gut geschützt ist. Doch nicht immer kann der Empfänger auf seiner Vorderseite liegen - vielleicht hat er einen steifen Nacken, ein Problem im Bauchraum oder eine andere körperliche Beschwerde. In diesen Fällen bietet sich die Seitenlage als Alternative an. Für einen Klienten, der unter einem steifen Nacken leidet und auf dem Bauch liegen möchte, ist es vermutlich angenehmer, die Arme nach oben abzulegen. Werden dann die Schultern behandelt, muss er sie allerdings wieder herunternehmen.

9.2.1 Struktur, Funktion und Bedeutung des Rückens

Dem Rücken sollte im Rahmen einer Shiatsu-Behandlung immer Aufmerksamkeit geschenkt werden. Er verkörpert die Yang-Oberfläche des Zentralgefäßes, der ersten körperlichen und energetischen Struktur, die im Körper gebildet wird, und ist über das Nervensystem der Träger von Verknüpfungen zu allen Organfunktionen.

Der Rücken ist die unterstützende Struktur für den zentralen Kern des menschlichen Feldes. Als die längste erkennbare Einheit im gesamten Körper nimmt er einen einzigartigen Platz in unserer Selbstwahrnehmung ein. Des Weiteren ist er ein Ort, über den uns der Körper seine Überlastung oder Anspannung, Steifheit oder Erschöpfung signalisiert. Dies wird deutlicher, je älter wir werden. Diese Überlastung oder Anspannung kommt jedoch nicht notwendigerweise vom Rücken selbst. Der Rücken in seiner Funktion als unterstützende Struktur ist Einflüssen von Organen, Zwerchfell, Beckenboden und all der anderen Körperteile, mit denen er über das Bindegewebe verknüpft ist, gegenüber empfänglich. Daher ist er anfällig für emotionale Einflüsse.

Rumpf und Rücken können in drei Bereiche unterteilt werden, entsprechend den Drei Brennkammern (> Kap. 10.4.1). Grob gesagt, besteht die Wahrsein-

lichkeit, dass jede Disharmonie in einer der Drei Brennkammern auch in der entsprechenden Zone des Rückens in Erscheinung tritt. Daher können wir davon ausgehen, dass der obere Rücken die Funktionen von Atmung und Durchblutung widerspiegelt. Ein schmales Band in Höhe der Schulterblattspitzen steht in Bezug zum Zwerchfell. Der mittlere Rücken unterhalb davon ist verknüpft mit der Verdauungsfunktion, während von der Taille an abwärts die korrespondierenden Funktionen der Reproduktion und Elimination sind. Der chinesischen Tradition zufolge halten der untere Rücken und das Hara (Unterbauch) gemeinsam die Essenz bereit, die Grundlage unserer Konstitution, und es ist sehr wichtig, den unteren Rücken warm, stark und biegsam zu halten.

Die Kommunikation und Kooperation zwischen den Drei Brennkammern ist für die Gesundheit von grundlegender Bedeutung. Aus diesem Grund können die Meridiane am Rücken genutzt werden, um auszugleichen, zu verbinden und ein Gleichgewicht herzustellen, beispielsweise indem das Ki in eine leere Untere Brennkammer geleitet oder eine Blockierung zwischen Oberer und Mittlerer Brennkammer aufgelöst wird. Da der Rücken sich weniger verletzlich anfühlt als die Vorderseite des Körpers, ist es ratsam, für diese Zwecke besser am Rücken als an der Vorderseite des Rumpfes zu behandeln, selbst wenn das Problem seinen Ursprung zum Beispiel in Brustkorb oder Bauchraum hat.

Es gibt viele unterschiedliche Techniken der Rückenbehandlung.

9.2.2 Behandlung des Rückens in Bauchlage

Die Handflächen sind für die Behandlung des mittleren Rückens und des Kreuzbeinbereichs besonders geeignet. Im unteren Rückenbereich kann dies jedoch zu intensiv sein, da dieser lediglich vom weichen Bauchinhalt gestützt wird. Fragen Sie daher Ihren Empfänger, wie es sich anfühlt, während Sie langsam durch Vorlehnen mehr Gewicht einbringen.

Dieser Druck mit den Handflächen kann in Form des *Krabbeln*s ausgeübt werden. Das Krabbeln ist sowohl für Gebende als auch für Empfänger sehr entspannend und eine ideale Möglichkeit, mit dem Rücken vertraut zu werden. Krabbeln Sie nicht mit dem Knie auf Ihrem Empfänger, sondern mit den entspannten Händen auf seinem Rücken, während die Knie auf dem Boden bleiben und Sie dorthin bewegen, wo Sie hin möchten. So kann der gesamte Rücken abgedeckt werden. An den Seiten des Rückens und an der Rückseite der Schultern

muss der Druck dabei immer senkrecht zu den Schrägen und Kurven ausgerichtet werden.

Auch gleichzeitiger Handflächendruck auf beiden Seiten des Rückens ist möglich. Hierfür lehnt man sich zunächst nach vorn, dann werden beide Hände nach unten versetzt und man lehnt sich erneut nach vorn und überträgt sein Gewicht. Dementsprechend wird der gesamte Rücken bearbeitet (> Abb. 9.1). Ermuntert man den Empfänger, gleichzeitig mit der Vorverlagerung des Gewichts tief auszuatmen, so erlangen manche Empfänger dadurch eine Verbesserung ihrer Atemkapazität. *Für manche ist dies aber zu viel Gewicht. Im unteren Rücken sollte diese Technik nur in den seltensten Fällen mit vollem Gewichtseinsatz und auch dann nur von sehr leichten Gebenden durchgeführt werden.*

Sie können auch die *Mutterhand*, leicht die Wirbelsäule umspannend, am oberen Rücken belassen und gleichzeitig an der Ihnen zugewandten Rückenseite mit der Handfläche abwärts behandeln (> Abb. 9.2), bzw. die Mutterhand kann auf dem Kreuzbein ruhen, während Sie den Rücken entlang nach oben behandeln. Je nach Gegebenheit sind beide Techniken praktisch. Deshalb empfiehlt es sich, sie zu üben, bis man in beiden ausreichend geschickt ist. ■

Aus Sicht des Zen-Shiatsu ist dies eine gute Form der Behandlung auf den längs verlaufenden Meridianen des Rückens, Blasen-, Nieren- und Dünndarm-Meridian.

Das Einstellen des korrekten Druckwinkels fällt wesentlich leichter, wenn Sie auf der Ihnen zugewandten Seite des Rückens behandeln. Fühlen Sie sich dadurch eingeschränkt, so sind Sie zu nahe gekommen und müssen Ihre Knie etwas weiter vom Empfänger entfernen.

Ellenbogendruck fühlt sich am Rücken wunderbar an. Bitte erinnern Sie sich an die Hinweise im vorangegangenen Kapitel hinsichtlich des **Ellenbogeneinsatzes**.

Sie können Ihre Ellenbogen auch im *Freistil* einsetzen, als ob Sie mit ihnen krabbeln, und dabei bequeme Stellen finden, an denen Sie das Körpergewicht Ihres Oberkörpers ruhen lassen. Entspannen Sie sich, nehmen Sie sich Zeit und nehmen Sie wahr, wie unterschiedlich angenehm und wohltuend die verschiedenen Bereiche des Rückens des Empfängers Ihnen erscheinen. Das wohlige und heilsame Gefühl, das der Empfänger aufnimmt, entspricht der Behaglichkeit und Freude des Gebenden. Diese Technik ist sehr einfach auszuführen und bietet sich an, wenn Sie müde sind.

Sie können den *Mutterellenbogen* auf einer Stelle einsetzen, die sich auffallend leer anfühlt oder auf der es sich für Sie angenehm anfühlt auszuruhen. Gleichzeitig kann der andere Ellenbogen entweder an einem relevanten Meridian entlang aufwärts Druck ausüben oder nach Bereichen suchen, die sich anfühlen, als ob sie in Beziehung zum *Mutterellenbogen* stehen (>- Abb. 9.3).



Abb. 9.1 Beidseitige Behandlung mit den Handflächen am Rücken



Abb. 9.2 Einseitige Behandlung mit den Handflächen am Rücken



Abb. 9.3 Doppelte Ellenbogentechnik



Abb. 9.4 Mutterhand und Ellenbogen

Setzen Sie über Ihren Ellenbogen Ihr Körpergewicht auf einem Meridian ein, so können Sie gleichzeitig Ihr Gewicht durch die *Mutterhand* stützen, die auf dem Kreuzbein oder der Schulterrückseite ruhen kann (» Abb. 9.4).

Knien Sie in der *Sdza*-Position mit Blickrichtung zum Kopf Ihres Empfängers, so können Sie Unterstützung durch Ihre Mutterhand erhalten, indem diese z.B. das Schulterblatt umgreift. Dies erleichtert das seitliche Lehnen auf dem Ellenbogen, nachdem Sie sichergestellt haben, dass dieser nicht auf einem Knochen oder angespannten Muskel balanciert, sondern in einer Kuhle



Abb. 9.5 Behandlung mit dem Ellenbogen auf einer Seite des Rückens abwärts

eingebettet ist. Alternativ können Sie durch das Ausrichten des Ellenbogens nach hinten in das Gebiet zwischen Beckenkämmen und Lendenwirbelsäule einsinken und es lösen. Beide Techniken werden am besten auf der Ihnen zugewandten Rückenseite durchgeführt (>- Abb. 9.5).

9.2.3 Behandlung des oberen Rückens in Bauchlage

Bei den meisten Empfängern ist der obere Rücken eine schräge Fläche. Aus diesem Grund gelingt das Einsinken meist am besten von der Kopfseite des Empfängers aus. Es handelt sich hier zudem um einen der wenigen Bereiche, in denen man ein entspanntes und tiefes Einsinken bewerkstelligen kann, ohne sich in die Krabbelposition zu begeben. Knien Sie einfach in der *Seiza*-Position und setzen Sie lediglich das Gewicht des Oberkörpers ein.

Eine wunderbare Technik, um den Empfänger zu entspannen und selbst ein *Gespür* für dieses Gebiet zu bekommen, ist das **Behandeln mit den Handflächen**

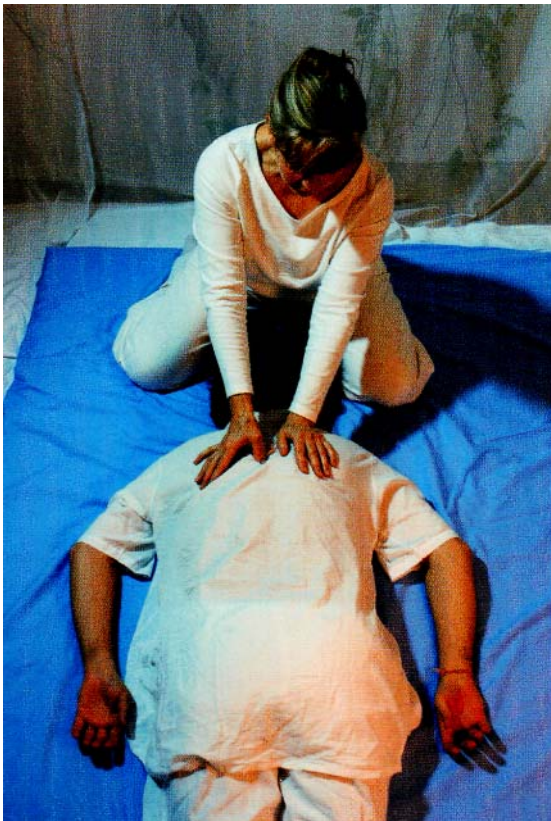


Abb. 9.6 Behandlung einer Seite des oberen Rückens mit den Daumen

im gesamten Bereich des oberen Rückens und der Schultern. Um einen maximalen Effekt zu erzielen, lassen Sie Ihre Hände wirklich entspannt und erlauben Sie Ihrer gesamten Hand, während diese das entspannte Gewicht Ihres eigenen Oberkörpers trägt, sich sanft den darunter liegenden Konturen anzupassen.

Das **Behandeln mit den Daumen** ist eine Technik, die am besten eingesetzt wird, um sich auf bestimmte Punkte am Rücken, wie die als Yu-Punkte bezeichneten Punkte seitlich der Wirbelsäule (> Kap. 12.4.3), zu konzentrieren. Diese benötigen einen präzise ausgeführten Druck in einen *Tsubo*, der in einem spezifischen Winkel ausgerichtet ist. Sie können Ihren Daumen mit der Mutterhand an einer Seite der Wirbelsäule einsetzen, dargestellt in > Abbildung 9.6, oder mit beiden Daumen gleichzeitig an beiden Seiten der Wirbelsäule entlang abwärts arbeiten.

Da viele Empfänger am Rücken einen tieferen Druck als in anderen Bereichen des Körpers benötigen, bietet sich der Rücken, abgesehen von dem Bereich des oberen Rückens, nicht für den Einsatz der Daumen entlang der Meridianverläufe an.



Abb. 9.7 Einseitige Behandlung des oberen Rückens mit dem Ellenbogen

Zudem ist die Muskulatur hier häufig verspannt und knotig, zwei Faktoren, die schnell dazu führen, dass die Daumen überlastet werden. Für gewöhnlich eignet sich Ellenbogen-Druck besser für den Rücken, ausgenommen der Empfänger ist klein oder gebrechlich.

Für die Behandlung im Bereich zwischen den Schulterblättern sind die **Ellenbogen** ideal. Man kann beide Ellenbogen gleichzeitig einsetzen und mit ihnen an beiden Seiten der Wirbelsäule entlang abwärts *wandern* oder jeweils nur einen Ellenbogen einsetzen und dabei das eigene Gewicht mit der Mutterhand an der Gegenseite des oberen Rückens des Empfängers abstützen, sodass der Ellenbogendruck so leicht oder stark sein kann, wie es für den Empfänger angenehm ist (> Abb. 9.7 und > Abb. 9.8).

Bevor Sie eine der hier beschriebenen Ellenbogentechniken einsetzen, lesen Sie bitte den Abschnitt über den *Einsatz der Ellenbogen* in > Kapitel 8.4.5.

Carola Beresford-Cooke

Shiatsu

Grundlagen und Praxis. Mit einem Geleitwort von Thomas Myers - mit Zugang zum Elsevier-Portal

424 Seiten,
erscheint 2012

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de