

SHIATSU berührt bewegt

Shiatsu ist **shi** = Finger **atsu** = Druck

Shiatsu ist, sich auf den Weg zu begeben und in Kontakt zu kommen mit Energie: Lebensfreude Lebenskraft, Lebensenergie (Chi, Ki, Prana,...).

Wie sich das Licht in einem bewegten Diamanten ständig verändert, zeigt sich Energie auf vielfältige Weise in unterschiedlichsten Ausstrahlungen.

Fernöstliches Erfahrungswissen hat dieser Energie im Menschen das Bild von 14 Flüssen in der Körperlandschaft gegeben. Diese Flüsse werden Meridiane genannt und haben bestimmte Verläufe. Bleiben wir einmal in diesem Bild der Wasserläufe gleichsam als verdichteter Energie.

In einer lebendigen und vielfältigen Landschaft ist es nicht erstrebenswert, überall gleich viel Wasser zu haben, sondern möglichst viele offene Wege, Verbindungen, damit es dahin fließen kann, wo es jeweils gebraucht wird - und dann auch wieder abfließen kann, wenn die Aufgabe erfüllt ist, und es woanders gebraucht wird.

Shiatsu ist eine Einladung an Energie, sich in Bewegung zu setzen

Shiatsu ist auch das Wissen, dass Energie nicht nur in den Meridianen fließt, sondern in jeder Zelle, in jedem Organ, in jedem Lebensausdruck, in jedem Gedanken, jedem Gefühl, jedem zwischenmenschlichen Kontakt, jedem inneren und äußeren Raum...

Je nachdem, mit welchem Fokus im Shiatsu gearbeitet wird, kann auf den unterschiedlichen Ebenen Energie in Bewegung kommen.

Shiatsu zu geben ist die Kunst, einen guten Kontakt zwischen Geberin und Empfängerin herzustellen, der beiden die Balance zwischen fokussierter Aufmerksamkeit und gelassenem Geschehenlassen ermöglicht.

Immer geht es um Achtsamkeit, um Respekt, um Gegenwärtigkeit.

Immer geht es auch darum, dass das, was an Veränderung initiiert wurde, integriert werden kann. Neue Wahrnehmungen, Erfahrungen, Gedanken und Gefühle brauchen Zeit und Möglichkeit, vertraut zu werden, vielleicht auch geprüft zu werden, um sie sich zu eigen zu machen.

Shiatsu praktisch:

Um diesen Fluß des Lebens in Bewegung zu bringen oder zu erhalten, wird mit sanftem Daumen- oder Handballendruck (nicht nur) an den Meridianen entlang gearbeitet. Dehnungen und Rotationen, Innehalten und Wahrnehmen, ergänzen die Arbeit. Shiatsu findet bekleidet statt, auf einem Futon am Boden.

Jede (Selbst-)Wahrnehmung, ob Kribbeln, Wärme, Schmerz, Leichtigkeit, Weichheit, Schwere, Pulsieren oder Kraft ist kostbar, denn so drückt sich dieses Leben in diesem Moment aus. Oft bereitet das Annehmen dessen wie es gerade ist den Boden, dass die Energie der Meridiane neue Wege und Verbindungen finden und aus des Lebens bereitgestellter Fülle schöpfen kann.

Shiatsu bezieht sich wie die traditionelle chinesische Medizin auf die Lehre der fünf Elemente:

Wasser, Holz, Feuer, Erde, Metall

In jedem Menschen zeigen sich Aspekte aller Elemente in unterschiedlicher Weise. Den Elementen sind bestimmte Meridiane, Organe und andere Lebenserscheinungen zugeordnet. Mit der Energie der Meridiane zu arbeiten bedeutet, Verbindungen mit den Kräften der Elemente einzugehen:

Die Kraft des Holzes hilft dabei,
Utopien zu spinnen, Strategien zu entwickeln, taktisch umzusetzen und zielgerichtet zu handeln.
Holz verspricht weise Entscheidungen und klare Visionen.

Die Kraft des Feuers hilft dabei,
sich Bündnispartnerinnen zu suchen, alle Kraft in die Aktion zu geben und daraus Lebensfreude zu entwickeln. Feuer verspricht Wärme und ein offenes Herz.

Die Kraft der Erde hilft dabei,
die „Früchte zu ernten“, zu sammeln, was an Neuem entstanden ist und dafür Sorge zu tragen, dass Neues zur Heimat wird. Erde verspricht zu halten und zu nähren.

Die Kraft des Metalls hilft dabei,
Bilanz zu ziehen, zu analysieren, was brauchbar ist und - mit dem nötigen Respekt - sich von dem zu trennen, was seine Aufgabe erfüllt hat. Metall verspricht dabei Selbstliebe und Anerkennung.

Die Kraft des Wassers hilft dabei,
sich zu regenerieren und aus den Tiefen der Seele Kraft zu schöpfen für neue Aufbrüche. Wasser verspricht die nötige Rückendeckung, Mut und Zuversicht.

Shiatsu ist

- das Erlebnis eines intensiveren Körpergefühls
- mehr mit sich in Verbindung zu sein
- sich gelassener und energiereicher fühlen
- ein Erlebnis wohltuender Ruhe
- die Erfahrung neuer Atemräume
- das Becken lockerer, der Bauch befreiter, der Stand stabiler
- die Schultern lockerer und ein freier Rücken
- der Bauch kann wieder atmen
- tiefe Entspannung
- das Gefühl von runder Wohligkeit
- die Linderung und Lösung von Schmerzen
- Genuß
- neue Reserven aufgetankt
- eine größere Selbstakzeptanz erreicht
- das Gefühl, sicher zu sein, sich fallenlassen zu können
- ein tiefes Erleben einer körperlichen Einheit
- eine elementare, neue Erfahrung von Berührung
- Kraft zum Handeln bekommen.