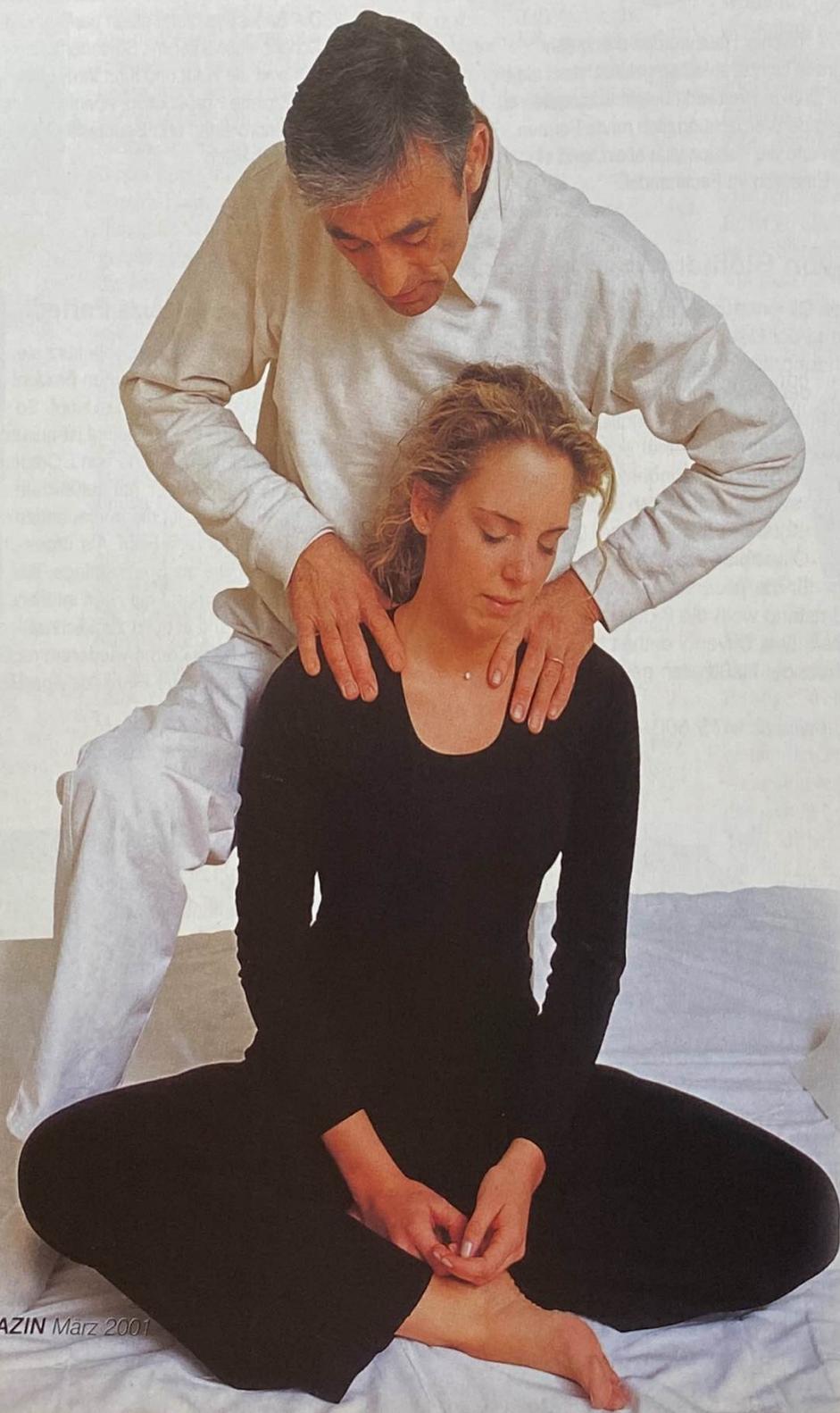


Sturm & Drang

WECKEN SIE IHR VITALES POTENTIAL. AKTIVIEREN SIE IHRE SELBSTHEILUNGSKRÄFTE.
SPÜREN SIE DIE ENERGIE, DIE IHREN KÖRPER DURCHSTRÖMT.
SHIATSU - EINE METHODE ALL DIESE KRÄFTE ZU BEGREIFEN - AUF DEM WEG ZUR INNEREN HARMONIE

- Text Katharina Fuchs; Fotos Florian Kloss -



Zen – der Ursprung allen Seins

Gesundheit und Wohlbefinden ist eine Lebenseinstellung – eine grundsätzliche Lebensphilosophie, deren Kraft unser Leben positiv verändert – alles auf den Kopf stellt und eine neue geistige, seelische und körperliche Ordnung schafft.

Vieles wird in Japan von Zen beeinflusst. Von ganz alltäglichen Dingen wie Kochen und Sport über Kunst und Kultur bis hin zur Gesundheit und Lebensführung. Das Wesentliche von Zen ist, dass der Mensch durch die Entdeckung seines Selbst Erleuchtung erlangt. Das klingt für uns Westeuropäer kompliziert. Ist es aber nicht.

Es gibt viele Zugänge zu diesem fernöstlichen Denken. Einen wollen wir Ihnen genauer vorstellen. Shiatsu – eine manuelle ganzheitliche Körperarbeit – stößt dieses mystisch scheinende Tor auf und bringt uns die Philosophie des inneren Gleichgewichts näher.

Leben mit den Naturgesetzen

„Im Winter sammeln wir Kräfte, im Frühling reinigen wir uns, im Sommer leben wir das Leben aus und im Herbst beginnt wieder der Aufbau unserer Abwehrkräfte. Es ist mehr Leben mit der Natur. Die Philosophie ist, die Naturgesetze zu erkennen und in das tägliche Leben einzubeziehen“, erklärt Tomas Nelissen – Hara Shiatsu Praktiker in Wien – den vier Saisonen Zyklus.

Das Prinzip der Polarität

Die Grundlage sind zwei gegensätzliche Kräfte – Yin und Yang. Sie bilden eine Ganzheit, deren Wechselspiel den Fluss der Lebensenergie (Chi) beeinflusst.

Chi spiegelt sich in jedem Lebensvorgang und jeder Organfunktion. Es ist eine universelle Existenz – ohne Anfang und ohne Ende – erzeugend und vernichtend zugleich. Yin und Yang werden als „Mutter und Vater“ der Lebenskraft (Chi) angesehen. Vergleichbar mit dem Ein- und Ausatmen, das erst in Kombination das Atmen ermöglicht.

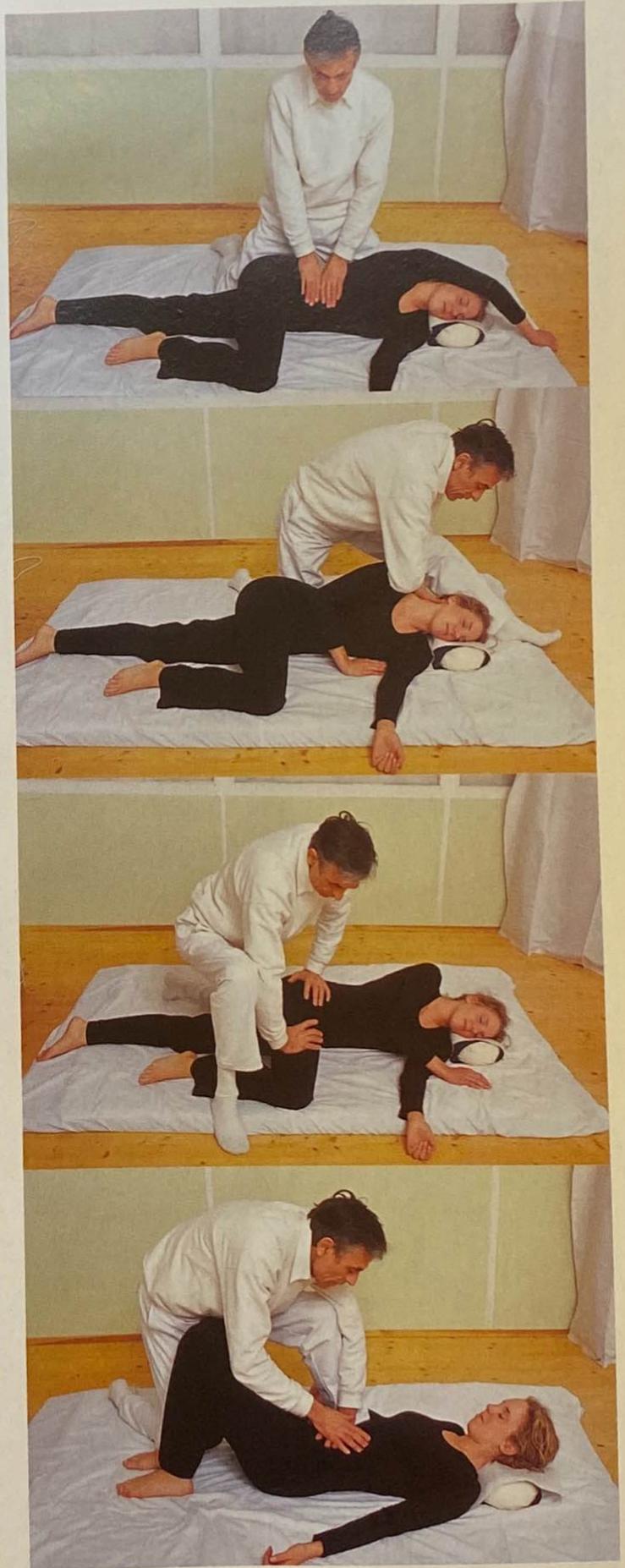
Eine Störung des Wechselspiels von Yin und Yang durch eine Krankheit oder falsche Lebensgewohnheiten blockiert die Lebensenergie. Mit Hilfe der Stimulierung der Energiepunkte (Tsubos) und Energiebahnen (Meridiane) können die, mit ihnen direkt verbundenen Organe positiv beeinflusst und angeregt werden.

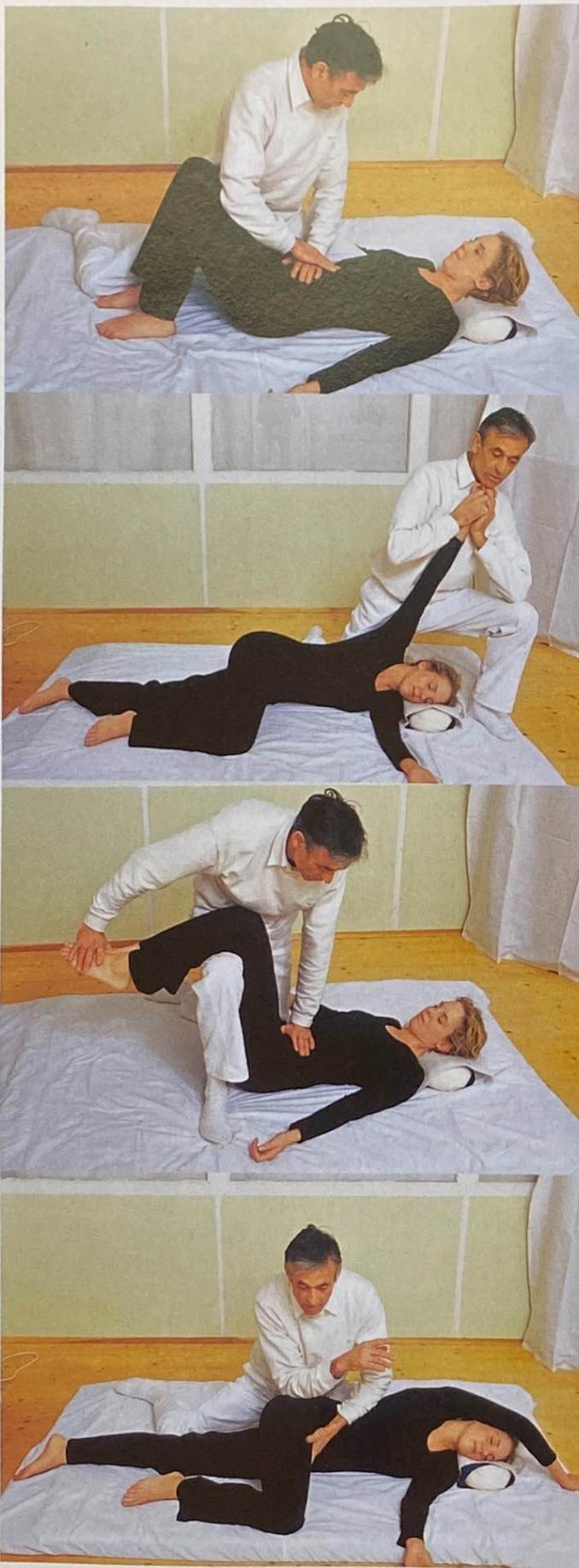
Essentiell bei der Ausführung von Shiatsu ist der gegenseitige Austausch von Chi zwischen Anwender und Empfänger.

Hara ist die tragende Mitte des Menschen, aus der alle Aktivität – körperlich, geistig und seelisch – nach außen gebracht wird. Aus dem Hara bauen sich alle Meridiane auf, die dann die Knochen, Muskeln, Organe und den Geist formen.

Die Ursachen für viele Beschwerden lassen sich aus dem Zustand der „Körpermitte“ ableiten. Es ist immer Ausgangs- und Endpunkt bei der Shiatsu Diagnose. Aus diesem Grund bleibt Shiatsu immer an der Ursache der Beschwerde und übt so eine große Wirkung auf den ganzen Körper und Geist aus.

Quelle: Hara Shiatsu
Zentrum Wien





„Shiatsu Therapie

ist eine Form von manueller Behandlung, ausgeführt mit den Daumen, anderen Fingern und den Handflächen, ohne Zuhilfenahme irgendwelcher Instrumente. Durch Druck auf die menschliche Haut beseitigt sie innere Störungen, fördert und erhält die Gesundheit und behandelt spezielle Beschwerden“.

Definition des japanischen Gesundheitsministeriums.
Quelle: Dr. Masunaga / Dr. Ohashi: Das große Buch der Heilung durch Shiatsu, S. 29
Die Behandlung ist sehr angenehm. Ich bin entspannt. Aber mir drängt sich die Frage auf – Was kann man mit Shiatsu erreichen – körperlich und mental? Wieso ist die Methode so entspannend? Und was geht da im Körper ab?

Stimulierung in der Praxis eine Selbsterfahrung

„Um über Shiatsu zu schreiben, müssen sie es erst einmal spüren“, rät mir Tomas Nelissen in unserem Interview. „Na gut“, denke ich mir: „Schauen wir was passiert“.

Der Raum, in dem wir sind, ist klein, hell und es befinden sich nur einige Einrichtungsgegenstände darin – ein paar Bücher, Bilder, zwei Sessel und eine große Matte in der Mitte.

Es ist ruhig und fernab des alltäglichen Lärmes beginnt meine erste Erfahrung mit Shiatsu. Ich liege auf der Matte und Tomas Nelissen beginnt mit der kurzen Behandlung.

Es fühlt sich an wie eine Massage. Der Unterschied ist nur, dass ich keine nackte Haut zeige, aber Nelissen dafür völligen Körpereinsatz. Der Druck, den er an meinen unterschiedlichen Körperstellen

ausübt, wird durch sein Körpergewicht (d.h. Schwerkraft statt Kraftaufwand) – mit den Händen, Daumen, Fingern, Ellenbogen, Knien oder Füßen – erzeugt.

Ich komme mir vor wie ein Teig, der ausgewalkt wird. Nelissen erklärt mir, dass sich die Energie an bestimmten Stellen sammelt und an anderen kaum vorhanden ist. Kurz: Der Energiehaushalt meines Körpers wird ausgeglichen.

Während der Behandlung ist Nelissen völlig konzentriert. Er scheint meinem Körper zuzuhören – die energetische Verfassung meiner unterschiedlichen Körperstellen zu erfassen. Er stimuliert mittels der Drucktechnik, Stärke und Intensität meine Meridiane und Tsubos.

Time out – Shiatsu baut Stress ab

Shiatsu wirkt auf das autonome Nervensystem, auf das unser Alltagsbewusstsein keinen direkten Einfluss hat. In diesem System übernehmen der Sympathikus und Parasympathikus verschiedene Aufgaben.

Der Sympathikus lässt den Menschen – historisch gesehen – Kampf und Fluchssituationen heil überstehen. Adrenalin wird ausgeschüttet und bringt den ganzen Körper auf Hochtouren. Stress!

Nachdem der Steinzeitmensch die bedrohliche Gefahr eines Bären oder der Gleichen überstanden hat, beginnt der Parasympathikus seine Arbeit. Puls- und Atemfrequenz senken sich. Die Blutgefäße weiten sich. Der Steinzeitmensch kann ruhig verdauen und schlafen.

Das Verhältnis zwischen den beiden ist ganz einfach: entweder ist der eine aktiv oder der andere.

In einer Shiatsu Behandlung wird der Parasympathikus aktiviert - deshalb die entspannende Wirkung. Denn der Manager des 21. Jahrhunderts läuft sowieso permanent auf Hochtouren.

Durch Druck zu mehr Lebensqualität

„Shiatsu kann wunderbare Verbesserungen bringen, durch seinen einzigartigen Ansatz“, erklärt Tomas Nelissen.

Die große Kraft liegt in der vorbeugenden Wirkung. Es kommt zu einer Stärkung des Immunsystems – Steigerung des Selbstvertrauens – Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Man fühlt sich besser und erkennt sich selbst.

Weiters heilen mechanische Gebrechen (z. B. Beinbruch nach einer medizinischen Behandlung) schneller ab. Psychosomatische Störungen (z.B. Magersucht) kann man neben ganz alltäglichen Problemen (wie Kopfschmerzen und Schlafstörungen) genauso in den Griff bekommen. Unterstützend wirkt Shiatsu auch bei dem - meist problematischen - Wechsel von einem Lebensabschnitt in den nächsten (d.h. Pubertät, Menopause).

Kindershiatsu

Kinder sprechen auf die Methode besonders gut an. Durch den Körperkontakt werden die Kinder in ihrer Entwicklung gefördert. Diese Basis schafft Vertrauen und bietet so einen persönlichen Entfaltungsfreiraum.

Shiatsu spielt sich vor allem auf der körperlichen Ebene ab – mit einem direkten Zugang zur Gefühlsebene. In den Kindern beginnt ein natürliches Selbstvertrauen zu wachsen. Sie bringen ihre Individualität zum Ausdruck.

Die Ausgewogenheit des Körpers und der Seele ist keine Alterserscheinung – sie ist eine geistige Haltung die sich im Äußeren wiederfindet.

In diesem Sinne: Sind Sie „lieb“ zu Ihrem Körper. Gönnen Sie ihm Entspannung. Dann finden Sie auch Ihr inneres Gleichgewicht.

Wo und Wieviel?

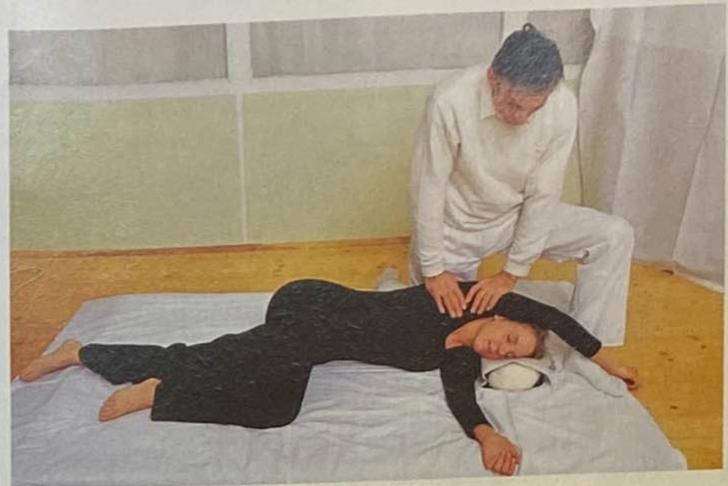
Eine Sitzung dauert ca. 1Std. und kostet rund ATS 800,-. Weitere Informationen zum Thema und Auskunft über Shiatsu Praktiker in ihrer Nähe erhalten Sie unter:

Hara Shiatsu Zentrum:
www.hara-shiatsu.at
oder Tel: 01/5954848

Dachverband:
www.shiatsu-austria.at
oder Tel: 01/7189154

Kleine Übung für Einsteiger! Shiatsu-Selbstbehandlung in sitzender Form – gegen Kopfschmerzen

Als erstes reiben Sie sich über das Gesicht, den Kopf und den Hals, als würden Sie sich waschen. Das regt die Meridiane an. Bedecken Sie Ihre Augen so, dass die Fingerspitzen am oberen Rand der Augenhöhlen liegen, und massieren Sie sanft die Augäpfel mit kleinen, kreisenden Bewegungen. (Dabei sollten Sie weniger mit den Fingern auf die Augen drücken, als Ihr Gesicht zu den Fingern bringen). Drücken Sie anschließend entlang dem oberen Rand der Augenhöhle



mit einer aufwärts gerichteten Bewegung. Wiederholen Sie diese Behandlung je dreimal. Sie helfen gegen Augenschmerzen, Kopfschmerzen und Druck im Kopf.

Quelle: Dr. Masunaga/Dr. Ohashi: *Das große Buch der Heilung durch Shiatsu*, (S. 183)

Das Experteninterview mit Tomas Nelissen

Geboren 1947 – studierte er (1975-79) bei Shizuto Masunaga Meridian-Shiatsu in Tokio. Er baute gemeinsam mit seinem Lehrer eine Shiatsu-Schule in Tokio auf. Als erster Westeuropäer erhielt er ein japanisches Diplom. Nach mehr als einer 20jährigen Tätigkeit als Hara Shiatsu Praktiker und Lehrtätigkeiten in Holland, Deutschland, Schweiz und USA leitet Nelissen seit 1989 die Ausbildung zum Hara Shiatsu Praktiker in Wien.

Sein Buchtipp:
Dr. Masunaga/Dr. Ohashi:
Das große Buch der Heilung durch Shiatsu (Scherz Verlag)

THINK WELL BUCHTIPP

Bestellen Sie jetzt!

Abonnenten sammeln sogar Bonuspunkte!
Nutzen Sie Ihren Bestellskupon auf Seite 117



Saul Goodman
Shiatsu
Heye Verlag

W