

Antje Brockmüller

Heilpraktikerin für Klassische Homöopathie und Shiatsu

Naturheilpraxis im Hof, Barnerstr. 30, 22765 Hamburg, Tel.: 040 3904320

Shiatsu – Was ist das eigentlich ?

Es gibt verschiedene Shiatsu-Schulen. Ich beziehe mich in diesem Text vorwiegend auf den Weg, der meiner Arbeit zugrunde liegt, genannt Zen-Shiatsu nach *Shisuto Masunaga (1925-1981)*. **Shiatsu (japanisch für: Finger-Druck)** ist eine Form der Körper- und Energiearbeit, die sich in Japan aus einer Synthese der traditionellen chinesischen Massage (anmo), geistigen Zentrierungstechniken und westlichen Ansätzen der Körpertherapie und Psychologie entwickelt hat.

Es ist ein **in sich geschlossenes System der Heilung durch Berührung**, das sich eng an die Grundprinzipien der östlichen Medizin anlehnt. Als theoretische Basis dient v.a. die Energetik-Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Wie auch in der Akupunktur wird in einer Shiatsu-Behandlung größtenteils **entlang des Verlaufes von Energieleitbahnen (Meridianen)** gearbeitet. Der wesentlichste Unterschied zur Akupunktur besteht darin, daß anstelle von Nadeln **mit den Daumen, den flachen, sich abstützenden Händen, und manchmal mit den Ellenbogen, Füßen oder Knien** behandelt wird. Das kann sich sehr zart oder satt und kräftig, mal dynamisch, mal ganz ruhig, äußerst feinstofflich oder deutlich physisch abspielen – je nachdem, was der Mensch und die Situation gerade erfordert.

Vor jeder professionellen Shiatsu-Behandlung steht zunächst die mentale Einstimmung und Entspannung der Therapeutin: Eine Art kurzer **Meditation**, die mir ermöglicht, meine eigenen, privaten Gedanken und Gefühle während der Behandlung in den Hintergrund treten zu lassen.

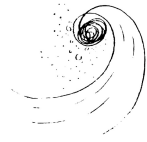
Der Anfangstermin beinhaltet neben dem ersten Kennenlernen eine **Anamnese** (systematische Befragung) des zu behandelnden Menschen im Sinne der Chinesischen Medizin. Sie dient dazu, seine angeborene Konstitution, den geistigen und emotionalen Zustand, die Ernährungssituation, beeinflussende Umweltfaktoren, körperliche wie seelische Traumata und die chronischen und akuten Symptome zu erfassen und einzuschätzen. Ergänzende Gespräche vor und nach den weiteren Behandlungen sind wichtig und die Regel. Das wirklich Wichtige findet jedoch nonverbal statt. Nach dem Gespräch - oder bei Menschen, die nicht gerne sprechen gelegentlich auch als erstes - mache ich eine körperliche Untersuchung, bei der die bewährten diagnostischen Methoden der fernöstlichen Medizin zum Tragen kommen: Pulsdiagnose, Zungendiagnose, Palpation von Bauch- und Rücken zonen, sowie Gesichts-, Geruchs-, Bewegungs-, Stimmidiagnostik u.a. Am häufigsten kommt bei mir die sogenannte **Hara (japan.: Bauch) - Diagnose** zur Anwendung: Beim Abtasten bestimmter Bauchzonen z.B. erfahre ich wertvolle Eindrücke über die energetische Situation des Menschen, der sich mir anvertraut.

So versuche ich, ein immer weiter zu verfeinerndes Gespür für den Patienten zu bekommen, das die aktuellen bzw. chronischen Beschwerden in ihrem Gesamtzusammenhang erfasst, und der individuell abgestimmten Behandlung den Weg weist. Ich teste mittels Diagnose und mehr noch intuitiv aus, auf welcher "Wellenlänge" die jeweils zu behandelnde Person empfangsbereit ist und gebe daraufhin ein Angebot an ersten Anstößen mittels achtsamer Berührung. Die weitere Behandlung entwickelt sich absichtslos aus dem, was sich unter meinen Händen entfaltet: Die Reaktionen auf meine Berührungen, die Entspannung, die Bilder, die Erinnerungen, die Gefühle, die Veränderungen kommen aus dem behandelten Menschen selbst.

Für das westlich geprägte Verständnis werden während einer Shiatsubehandlung mit gezielten **punktuellen oder flächigen Berührungen, Rotationen, Dehnungen und anderen Techniken** muskuläre Verspannungen gelöst mit dem Ziel der freieren Beweglichkeit. Gleichzeitig wird das autonome Nervensystem beeinflusst, was zur Folge hat, daß die Atmung des Patienten sich vertieft, die Stoffwechselfunktionen sowie die Blut- und Lymphzirkulation sich verbessern und das Immunsystem sich langfristig stabilisiert.

Im Gegensatz dazu geht es, wie ich später noch etwas genauer beschreiben werde, energetisch betrachtet z.B. um **Entstauen, Entknoten, Lösen, Halten, Beleben, zurück in den Körper bringen, öffnen und unterstützen**. Der Patient bzw. die Patientin gleitet während der Behandlung vom meist vorliegenden Zustand der Angespanntheit, des allgemeinen Überfordertseins, der Nervosität und hektischen Betriebsamkeit oder auch der Niedergeschlagenheit und Verletztheit in einen im Allgemeinen als sehr wohlthuend empfundenen **Zustand der inneren Ruhe und der tiefen Entspannung**. Sie/er kann oftmals mit wachsendem Vertrauen in die Situation ein nicht sexuell gefärbtes, nicht-abhängiges Sich-Öffnen- und Weichwerden-Dürfen erleben, was Viele im alltäglichen Leben gar nicht gewöhnt sind.

Im Verlauf einer Serie von Shiatsubehandlungen kommt es in der Regel zu einem **bewußteren Zugang der Patientin/des Patienten zum eigenen Körper, zur derzeitigen seelischen Befindlichkeit, zu den ganz eigenen Rhythmen, aber auch zur ganz eigenen Fähigkeit, dem Leben flexibel und interessiert begegnen zu können**.



Antje Brockmüller

Heilpraktikerin für Klassische Homöopathie und Shiatsu

Naturheilpraxis im Hof, Barnerstr. 30, 22765 Hamburg, Tel.: 040 3904320

Shiatsu hat sich einerseits als Prophylaxe und aufmerksame Wegbegleitung im Alltag sehr bewährt, andererseits besagt die Erfahrung, daß vielerlei körperliche und seelische Symptome wie die unterschiedlichsten Rücken- und Wirbelsäulenbeschwerden, Gelenkbeschwerden, Menstruationsprobleme, Schlafstörungen, Migräne, Tinnitus, Spannungskopfschmerzen, Überdrehtheit, Sich-nicht-bei sich-fühlen, depressive Verstimmungen, Mattigkeit, Lustlosigkeit, Magenbeschwerden und Verdauungsprobleme, um nur einige der gängigsten Indikationen zu nennen, sehr gut auf Shiatsu ansprechen.

In schwerwiegenderen Fällen ist Shiatsu eine sinnvolle Ergänzung zu anderen naturheilkundlichen wie auch zu schulmedizinischen und/oder psychotherapeutischen Verfahren.

Es gibt **keine Altersgrenze** nach oben oder unten für PatientInnen.

Kontraindikationen für ein dynamisches, die Energie des Patienten bewegendes Shiatsu sind meiner Erfahrung nach: Extreme Schwächezustände des Patienten (denn Energie kann nur dort bewegt werden, wo überhaupt welche vorhanden ist), Fieber, akute stärkere Infektionen und Entzündungen (da durch die Bewegung der Energie sich innere Hitzezustände u.U. noch verstärken können), offene Wunden, frische Frakturen, Zerrungen und Bänderrisse (jeweils lokal) und extreme geistige Verwirrtheit.

In solchen Fällen arbeite ich gerne mit sehr sanften, mehr einladenden als bewegendem Berührungen und mit Handauflegen, um die geschwächte Lebensenergie zu nähren, und den Organismus und die Seele des Patienten nicht zu überfordern.

(Stark erkältete Patienten/Patienten mit akuten grippalen Infekten bitte ich, die Shiatsubehandlung abzusagen. Muße, häusliche Ruhe/Betruhe, viel Trinken und leichte Kost ist das, was Sie jetzt wirklich brauchen - und die anderen Patienten und ich sind dankbar, wenn der Infekt mich nicht auch erwischt.)

Normalerweise dauert eine einzelne Behandlung **zwischen 30 und 60 Minuten** (reine Behandlungszeit). In Einzelfällen kann es jedoch sinnvoll sein, die Behandlungsdauer herabzusetzen.

Shiatsu findet in der Regel in bequemer Kleidung auf einer Matte am Boden statt, kann aber, wenn die Situation es erfordert, auch im Sitzen gegeben werden. Eine Behandlung im Krankbett ist grundsätzlich möglich, schränkt aber die Auswahl an Techniken ein. Gleichwohl kann sie so effektiv sein wie eine Behandlung auf der Matte.

Eine kurze Einführung in das Konzept des Ki (= Qi, Chi)

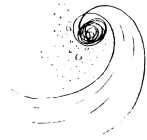
Worum es im Sinne der fernöstlichen Medizin beim Shiatsu geht, ist, einen freieren Fluß des Ki (japanisch) bzw. Qi (sprich: tshi - chinesisch - ; teilweise auch Chi geschrieben) zu ermöglichen. Der Begriff Ki ist Ihnen sicherlich schon begegnet in **Qi Gong, Aikido** und **Tai Chi**.

Das chinesische Schriftzeichen für Qi macht deutlich, daß es etwas gleichzeitig Materielles und Immaterielles beschreibt.

Qi

bedeutet: "Dampf", "Dunst", "Gas"

bedeutet: (ungekochter) Reis



Antje Brockmüller

Heilpraktikerin für Klassische Homöopathie und Shiatsu

Naturheilpraxis im Hof, Barnerstr. 30, 22765 Hamburg, Tel.: 040 3904320

Ki kann einerseits so zart, dünn und immateriell sein wie Dampf und andererseits so dicht und materiell wie Reis sein. Das Zeichen zeigt auch, daß Ki eine feine Substanz ist, die aus einer groben entsteht - so wie sich beim Kochen von Reis Dampf bildet.

Ki gilt als die Grundlage für die Vielfalt an Lebensmanifestationen des Universums, Mineralien, Pflanzen und Tiere eingeschlossen.

Xun Kuang, ein altchinesischer Philosoph (ca. 313-238 v. Chr.), sagte: "Wasser und Feuer haben **Qi**, aber kein Leben; Pflanzen und Bäume haben Leben aber kein Wissen; Vögel und Tiere haben Wissen aber kein Empfinden für Rechte."

Im *Huai Nan Zi*, einem taoistischen Buch, das um ca. 122 v. Chr. entstand, steht: "Das Tao entstand aus Leere, und Leere formte das Universum. Das Universum gebar das **Qi** ... Das Leichte und Klare (die leichten und klaren Anteile des Qi) strebte nach oben, um den Himmel zu bilden, das Schwere und Trübe verfestigte sich und formte die Erde."

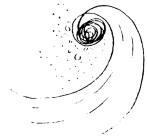
Wang Fu-Zhi (1619-1692) schrieb: "Alles, was ungefüllt und leer ist, ist voll von **Qi**, das in seinem Zustand der Kondensation sichtbar ist und daher als existent bezeichnet wird, aber in seinem Zustand der Dispersion nicht mehr sichtbar ist und daher als nicht-existent bezeichnet wird." ... "Bei der Auflösung formt das **Qi** das Große Leere, indem es seine ursprüngliche nebelige Eigenschaft beibehält, aber nicht vergeht; wenn es kondensiert, wird es zum Ursprung aller Wesen."

Wegen seiner veränderlichen Natur, durch die Ki verschiedene Gestalten annehmen und sich in verschiedenen Situationen unterschiedlich verhalten kann, ist es sehr schwierig, den Begriff Ki so zu übersetzen, daß sein innerstes Wesen wirklich zum Ausdruck kommt. Annäherungen sind "Energie", "materielle Kraft", "Äther", "Lebenskraft", "Bewegungskraft".

Menschliches Ki kann dicht und grob oder fein und zart sein. Alle diese Ki-Arten sind jedoch eigentlich ein einziges Ki, das sich in verschiedenen Formen zeigt. Für die Praxis ist es allerdings wichtig, die verschiedenen Ki-Arten voneinander zu unterscheiden.

Für Shiatsu sind v.a. zwei Aspekte des Ki von großer Bedeutung:

- a) Ki ist Energie, die sich gleichzeitig auf der körperlichen und auf der seelischen Ebene manifestiert.
- b) Ki ist in einem gleichbleibenden Zustand des Flusses und in veränderlichen Zuständen der Verdichtung. Wenn Ki kondensiert, wandelt sich Energie um und häuft sich als physische Form an.



Antje Brockmüller

Heilpraktikerin für Klassische Homöopathie und Shiatsu
Naturheilpraxis im Hof, Barnerstr. 30, 22765 Hamburg, Tel.: 040 3904320

Yin und Yang

Die zweite große theoretische Grundlage der chinesischen (und nachfolgend japanischen) Medizin wie auch der Philosophie ist das Konzept von Yin und Yang. Yin und Yang repräsentieren gegensätzliche, einander ergänzende Eigenschaften. Darüberhinaus enthält Yin den Keim des Yang und umgekehrt, so daß im fernöstlichen Denken (im Gegensatz zur Logik des westlichen Denkers Aristoteles) A auch gleich Nicht-A sein kann.

Die Schriftzeichen:

Yin

Yang

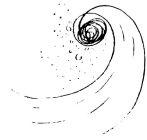
Hügel

Wolke

Sonne

Sonne über dem Horizont

Lichtstrahlen



Antje Brockmüller

Heilpraktikerin für Klassische Homöopathie und Shiatsu

Naturheilpraxis im Hof, Barnerstr. 30, 22765 Hamburg, Tel.: 040 3904320

Yin bedeutet "Schattige Seite des Hügels", Yang bedeutet "Sonnige Seite des Hügels".

Entsprechungen für Yin sind: Dunkelheit, Mond, Schatten, Ruhe, Erde, flach, Raum, Westen, Norden, rechts.
Seine Transformationsstadien sind u.a. materiell, bringt Form hervor, wächst, substanzuell, Materie, Zusammenziehung, Absinken, unten, Wasser.

Entsprechungen für Yang sind: Licht, Sonne, Helligkeit, Aktivität, Himmel, rund, Zeit, Osten, Süden, links.
Seine Transformationsstadien sind u.a. immateriell, bringt Energie hervor, zeugt, nicht-substanzuell, Energie, Expansion, Aufsteigen, oben, Feuer.

Yin und Yang sind immer relativ zu sehen. Zum Beispiel ist der Brustraum im Vergleich zum Bauchraum Yang, weil er höher liegt, aber Yin im Vergleich zum Kopf.

Yang umfaßt die **Funktion** von Organen, Yin hingegen ihre **Struktur**.

Ki in seiner Gesamtheit ist im Vergleich zum Blut und den Körperflüssigkeiten Yang, unterteilt man die Aktivitäten des Ki jedoch z.B. in Abwehr-Ki und Nähr-Ki, so ist zweiteres im Vergleich zu ersterem Yin, denn es ist stofflicher.

Die 5 Wandlungsphasen

Das dritte wesentliche Konzept der chinesischen Medizin/Philosophie und von großer Bedeutung im Shiatsu ist die Lehre von den 5 Wandlungsphasen. Es entstand später als das Konzept von Yin und Yang. Geschichtlich markiert dieses Konzept und seine Anwendung den Anfangspunkt einer "wissenschaftlichen" Medizin und die Abwendung vom Schamanismus in der chinesischen Medizin.

Die folgenden Zeilen stellen natürlich nur einen winzigen, sehr unvollständigen Anriß dieser Theorie dar, über die unzählige Bücher geschrieben wurden, vom Altertum bis in unsere Zeit hinein.

Die 5 Wandlungsphasen stehen für 5 verschiedene Qualitäten von Naturphänomenen, fünf Bewegungsrichtungen und 5 Phasen im Kreislauf der Jahreszeiten.

Sie heißen: **Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser**.

Entsprechungen für

1. Holz: Frühling, Osten, grün, sauer, Wind, ranziger Geruch, Tränen, sehen, Geburt/Kindheit/Keimen, Leber, Gallenblase, Auge, Sehnen, Bänder, Gelenke, Finger- und Fußnägel, Zorn, Schreien, Mut, Initiative (Frustration, ungerichtete Wut) 23-3 Uhr
2. Feuer: Sommer, Süden, rot, bitter, Hitze, verbrannter Geruch, Schweiß, sprechen, Jugend/junges Erwachsenenalter/Wachstum, Herz, Dünndarm, Dreifacher Erwärmer, Perikard, Zunge, Gefäße, Freude, Lachen, Liebe, Beziehungsfähigkeit, (Übererregtheit, Schwelgen in Aufregungen, Vergnügens- und Verliebtheitssucht) 11-15 Uhr (He/Dü) und 19-23 Uhr (Pe/3E)
3. Erde: Spätsommer oder auch die Übergangszeit zwischen den Jahreszeiten, Mitte, gelb, süß, Nässe, süßlicher Geruch, Speichel, schmecken, Umwandlung/Mitte des Lebens, Milz, Magen, Mund, Muskeln, singen, Transformation und Assimilation, Denken, Fürsorge, Mitgefühl, (Grübeleien, Sorge, Besessenheit) 7-11 Uhr
4. Metall: Herbst, Westen, weiß, scharf/pikant, Trockenheit, verrotteter Geruch, Schleim, riechen, Ernte/Reifes Alter, Lunge, Dickdarm, Nase, Haut, Körperhaar, Traurigkeit, Weinen, Akzeptieren und Loslassen, (Melancholie, Selbstmitleid, Depression) 3-7 Uhr



Antje Brockmüller

Heilpraktikerin für Klassische Homöopathie und Shiatsu

Naturheilpraxis im Hof, Barnerstr. 30, 22765 Hamburg, Tel.: 040 3904320

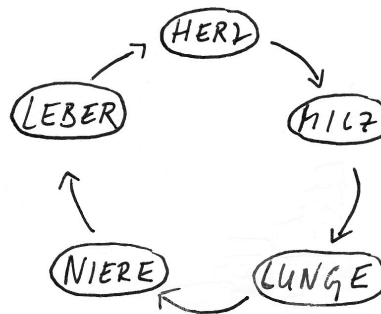
5. Wasser: Winter, Norden, schwarz/dunkelblau, salzig, Kälte, fauliger Geruch, riechen, Speicherung/Alter, Urin, Niere, Blase, Ohr, Kopfhaar, Knochen, Zähne, Angst/Furcht, stöhnen, zittern, Willenskraft, Selbstvertrauen, (Angstzustände)
15-19 Uhr

Die Wandlungsphasen bringen einander hervor und kontrollieren einander.

Auch wenn es manchen Laien zu mangelhaften, willkürlichen, mit Teilwahrheiten gespickten Äußerungen verlockt ("Du bist typisch Holz", "Männer sind Yang und Frauen sind Yin, und deswegen ..." etc.), so dient das Konzept der 5 Wandlungsphasen bei korrekter Anwendung in der chinesischen wie japanischen Medizin, also auch im Shiatsu, als schnelle, gute und effiziente Richtlinie für Diagnose und Therapie.

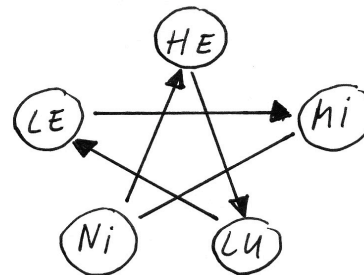
Hervorbringungssequenz der Organe:

auch Mutter-Kind-Zyklus genannt



Kontroll- und Überwindungssequenz der Organe:

auch Großmutter-Enkel-Zyklus genannt



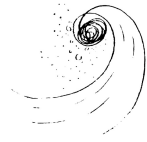
Shen

Shen ist in der medizinischen Tradition des Fernen Ostens die einzige der Grundsubstanzen (Qi, Essenz, Blut, Körpersäfte, Shen), die allein dem Menschen zugeordnet wird: Menschliches Bewußtsein verweist auf die Gegenwart von Shen. In einem gesunden Menschen ist Shen die Fähigkeit, über das Instinkthafte hinauszuwachsen und sich mental, emotional und spirituell zu entwickeln.

Shen gilt als gänzlich substanzlos. Dennoch ist auch er eine Manifestation von Qi. Sein Wohnsitz ist das Herz, das zur Wandlungsphase Feuer gehört. Er drückt sich über die Augen aus.. Übersetzt wird Shen im Allgemeinen mit **Geist**, spirit.

Wer wenig Shen hat, dem fehlt die Begeisterungsfähigkeit.

Ein überaktiver Shen ist in der Pulsdiagnostik als ganz feines Kribbeln ca. einen halben Millimeter über der Hautoberfläche der proximalen Tastposition spürbar. Er zeigt sich als psychische Unruhe bis hin zur Manie. In Extremfällen sagt man: Der Shen ist nicht mehr verankert oder verwurzelt.



Antje Brockmüller

Heilpraktikerin für Klassische Homöopathie und Shiatsu

Naturheilpraxis im Hof, Barnerstr. 30, 22765 Hamburg, Tel.: 040 3904320

Hun und P'ó

Der Geist des Holzes wird **Hun** genannt, die "**ätherische Seele**". Er hat seine Heimstatt in der Leber. Es ist der Teil der Körper-Geist-Einheit, von dem angenommen wird, daß er nach dem Tode weiterlebt und in die Welt der immateriellen Existenz zurückkehrt. Wenn Hun gut verwurzelt ist, schenkt er uns die Fähigkeit, Visionen zu haben. Er ist verbunden mit unserem Unterbewußten, zu dem auch die Träume gehören. Die Tugenden, die sie vermittelt, sind Güte und Großzügigkeit. Wird Hun entwurzelt und wandert ziellos umher, verliert der Mensch die Verbindung zum Sinn seines Lebens.

Der Geist des Metalls heißt **P'ó**, die "**Körperseele**". Er wohnt in der Lunge und hat großen Einfluß auf unsere Atmung. Während Hun auf die Zukunft ausgerichtet ist, hat P'ó ausschließlichen Bezug zur Gegenwart. P'ó ist eine unmittelbare Manifestation des Lebensatems. Seine Welt ist so momentan wie die Welt von Kindern: Pulsierend, immer neu, Neugier erfordern.

Genau diese Neugier und Lebendigkeit und die Fähigkeit, im Augenblick zu sein, geht zeitweilig verloren, wenn der Mensch trauert. P'ó zieht sich zurück, der Geist konzentriert sich eine Zeitlang auf die Vergangenheit. Durch Trauern entsteht Akzeptanz, wir lernen, loszulassen und uns für Neues zu öffnen.

Bleibt ein Mensch im Zustand der Trauer verhaftet, entsteht eine Kluft zwischen ihm und der Wirklichkeit, er ist für seine Mitmenschen weniger erreichbar.

Hun und P'ó sind Anteile von **Shen**.

Kyo und Jitsu

Dieses Konzept stammt von Shisuto Masunaga und existiert nur im Zen-Shiatsu.

Masunaga hat das erschöpfte, leere, minderaktive Ki als **Kyo** bezeichnet, während er das übermäßige, volle oder hyperaktive Ki **Jitsu** nannte. Das Eine kann ohne das Andere nicht existieren. Jitsubereiche sind für ungeübte Shiatsu-Praktiker leichter zu finden, weil sie aktiv und dicht unter der Oberfläche oder bisweilen über die Körperoberfläche hinausgewölbt sind.

Ohne eine zugrundeliegende, tiefere Schwäche, die sich andernorts als Kyo manifestiert, kann es jedoch zu keinem Jitsuzustand kommen. Eine der wichtigsten Techniken im Shiatsu besteht darin, einen **Ausgleich** zwischen der Energieleitbahn mit der deutlichsten Kyo-Ausprägung und der mit der stärksten Jitsu-Ausprägung zu schaffen. Erst die vorangehende tiefe Arbeit mit dem **Kyo** im Organismus macht eine Beschäftigung mit dem **Jitsu** sinnvoll und ermöglicht dauerhafte Veränderung. Wo die Kyos und Jitsus im Körper zu finden sind, erfährt die Behandlerin zum Einen über die Hara-Diagnose und beim unfokussierten Schweifenlassen des Blicks über die zu behandelnde Person, zum Anderen direkt bei der Arbeit am Meridian oder beim meridianfreien Behandeln.

Es folgen Beispiele für Behandlungskonzepte.

Shiatsu und die Arbeit mit Gefühlszuständen

1. Wut, Zorn, Frustration

Zorn wird in der chinesischen und japanischen Medizin mit der Leber und der Wandlungsphase Holz in Verbindung gebracht. Er kann sich in mannigfaltiger Form zeigen, z.B. als allgemeine Anspannung, Reizbarkeit, Frustration, Eifersucht, Toben und Wüten, Depression.

Richtung des Ki: **Aufsteigend. Nach außen in alle Richtungen.**

Wird die Energie festgehalten, kommt es zum **Stau**.



Antje Brockmüller

Heilpraktikerin für Klassische Homöopathie und Shiatsu
Naturheilpraxis im Hof, Barnerstr. 30, 22765 Hamburg, Tel.: 040 3904320

Mit dem Ki steigt die Galle nach oben ("Mir kommt die Galle hoch").

Weitere Zeichen revoltierender Leber-Energie sind z.B.:

- Bitterer Geschmack im Mund
- Rote oder gelbe Augen
- Gesichts- und Nackenröte
- Schwindel, Kopfschmerzen, Migräne

Behandlungsfokus: **Entstauen, "Releasing", zurück ins Zentrum bringen, lockern und verteilen** der festgehaltenen Energie in den **Gelenken**.
Evtl. Ermunterung zum Brüllen, Toben, Schimpfen

Oft erfordert das Arbeiten mit revoltierendem Leber-Ki dynamische und schnelle Techniken.

2. Sorge

Sorge und Grübeleien werden in der chinesischen Medizin mit der Milz und der Wandlungsphase Erde in Verbindung gebracht.

Besorgnis blockiert das Ki der Lungen (Hervorbringungszyklus), führt zu einem Engegefühl im Brustkorb, eingeschränkter Atmung, Schultersteife.

Weitere Zeichen blockierter Milzenergie sind:

- Gefühl von Gelähmtheit.
- Lungen und Milz bringen zusammen das Basis-Ki (Sammel-Ki) hervor - Besorgnis führt nach und nach zu allgemeiner Erschöpfung und Müdigkeit.
- Allzu intensives Denken, oft zusammen mit unregelmäßigen und nachlässigen Mahlzeiten und Bewegungsmangel, führt zu Phlegma, Verdauungsstörungen, Schwächezuständen.
- Zwanghafte Ordnungs- und Detailgenauigkeit
- Orale Süchte
- Heftiges Verlangen nach Süßem
- Frösteln
- Schweregefühl
- Weiche Stühle
- Das "klare Ki" steigt nicht mehr zum Kopf, es kommt zu benellem Denken, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche.

Richtung des Ki: absinkend, verknotet, stagniert (v.a. Kopf und Vorderseite)

Behandlungsfokus: **Entknoten, Dehnen, Verbinden**

Techniken: Z.B. Verbinden und Dehnen aller Seiten des jeweiligen Gelenks, Verbindung zwischen Kopf und Körper schaffen.

Aus dem Kopf raus arbeiten, den **Körper wieder spüren lassen, Zwerchfell lösen.**

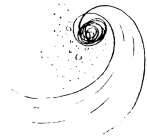
Arbeit mit den Muskeln, dem Bindegewebe, den Faszien.

Schaukeln (v.a. Becken)

Schütteln

Vibrieren

(um den Kopf frei zu bekommen und zu erleichtern)



Antje Brockmüller

Heilpraktikerin für Klassische Homöopathie und Shiatsu
Naturheilpraxis im Hof, Barnerstr. 30, 22765 Hamburg, Tel.: 040 3904320

3. Angst/Furcht/Schock

Angst wird in der chinesischen Medizin mit den Nieren und der Wandlungsphase Wasser in Verbindung gebracht.

Angst und Furcht schwächen das Nieren-Ki, lassen es abwärts fließen und befallen die Magengrube.

Beeinträchtigt Nieren-Ki kann sich zeigen als:

- Bettnässen
- irrationale Ängste
- Schlaflosigkeit
- spontane Schweißausbrüche
- trockener Mund
- Wangenrötung
- Geistige Unruhe
- Tinnitus
- Nachtschweiß
- Hang zu riskanten Unternehmungen, die das Gefühl der Furcht rechtfertigen

Schock setzt Ki außer Kraft und macht es chaotisch. Er versetzt das Ki unvermittelt in eine Art Schwebezustand und beeinträchtigt Herz und Nieren. Da der Organismus den plötzlichen Mangel an Ki wieder zu ergänzen versucht, kann das in den Nieren gespeicherte Basis-Ki (die Nierenessenz) welches zur Verteidigung in Notsituationen herangezogen wird, plötzlich erschöpft sein (z.B. Ergrauen der Kopfhare innerhalb kürzester Zeit).

Richtung des Ki: **abwärts, den Rücken hinunter, gefrierend, sich entleerend, schwindend**

Behandlungsfokus:

1. Schock: Schutz, **Halten**
2. Steifheit: **Lösen und Öffnen** (der eingefrorenen Gelenke! Platz in den Gelenken schaffen, sie sanft geschmeidig machen. Sakrum öffnen.)
3. Sich verkriechen: **Beleben** (Aktivität in den Rücken bringen, Blasenmeridian beleben, Nackenarbeit → "Das Ki ermuntern, einen Blick aus den Augen zu rücken")

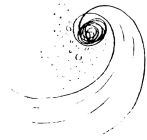
"Die Angst klopft an die Tür, das Vertrauen öffnet, und niemand war draußen" (chinesisches Sprichwort)

4. Übererregtheit/übermäßige Freude

Die Emotion Freude wird in der chinesischen Medizin dem Herzen und der Wandlungsphase Feuer zugeordnet. Übermäßige Freude wie Verliebtheitssucht und das dauernde Schwelgen in Aufregungen und Vergnügungen schädigen das Herz. Der Geist des gesunden Feuers zeigt sich als Angemessenheit: Ein feines Gespür für das, was passend und zweckmäßig ist.

Ein Ungleichgewicht des Herz-Ki und ein gestörter Shen können sich zeigen als:

- Überschwenglichkeit
- unangemessenes Verhalten
- emotionale Instabilität
- Geschwätzigkeit
- Rastlosigkeit
- Überforderungsgefühl
- Schreckhaftigkeit
- umwölker Geist (shen) - Verlust der Verbindung zur Wirklichkeit
- exzessives, sehr extrovertiertes oder manisches Verhalten (Der Shen verliert sein Zuhause)



Antje Brockmüller

Heilpraktikerin für Klassische Homöopathie und Shiatsu

Naturheilpraxis im Hof, Barnerstr. 30, 22765 Hamburg, Tel.: 040 3904320

- Sprachstörungen
- Blässe, aber auch gerötetes Gesicht
- übermäßiger Schweißproduktion
- gestörter Blutzirkulation
- Taubheitsgefühle und Enge in der Brust
- Blaufärbung von Lippen und Zunge
- uvm.

Richtung des Ki: **Nach oben, Kontakt zur Erde fehlt**

Behandlungsfokus: **Klassische, ruhige Shiatsu-Techniken**

(Klare, gute Verbindung zwischen wandernder und ruhender Hand, senkrechtes, tiefes Einsinken in den Meridian, ruhiger Atemrhythmus, geistiger Fokus dabei auf Berühren des Meridians in seinem Zentrum und Berühren des gesamten Körpers über den jeweiligen Punkt (Tsubo) in den ich gerade einsinke. Vorstellung von innerer Weite beim Arbeiten. Optimale Zentriertheit und Wachheit der Therapeutin.)

Das Ki muß unter Umständen **zurück in den Körper** gebracht werden ("Off-the-body"-work mit klarem Fokus auf: Zurück! Hinein!)

Arbeit mit den Füßen (Bodenkontakt wiederherstellen)

Tonisieren (auffüllen) - sehr gut unter Zuhilfenahme von **Reiki** (Handauflegen).

5. Trauer und Kummer

Trauer und Kummer werden in der chinesischen Medizin mit den Lungen in Verbindung gebracht. Traurigkeit verteilt das Ki. Die Lungen beherbergen die "Körperseele" **P'o**. P'o zieht sich zurück, wenn der Mensch trauert. Traurigkeit und Kummer schnüren P'o, die Körperseele ein, zerstreuen das Lungen-Ki und läßt uns oberflächlicher atmen. Sie werden im Herzen gespürt, befallen den gesamten Brustraum und führen neben Kurzatmigkeit zu Schweregefühl, Müdigkeit, und Depression. Diese Emotion braucht oft viel Zeit, um zum Ausdruck zu kommen. Eine zurückgezogene Körperseele und ein beeinträchtigtes Lungen-Ki können sich u.a. äußern als:

- allgemeine Abwehrschwäche
- Gefährdung durch Unfälle
- geschwächter Überlebensinstinkt
- Husten
- Asthma
- schwache Stimme
- Abgrenzungsschwierigkeiten
- Hautprobleme
- chronische Darmprobleme

Richtung des Ki: **Nach innen (zurückgezogen) und unten**

Behandlungsfokus: **Unterstützen**

Grenzen klar aber auch durchlässig machen
Arbeit zu Beginn in **Seitenlage** (→ Schutz)

Atemarbeit

evtl. Vibrationen, Klopfen im Brustkorbbereich
begleiten zum behutsamen Sich-Öffnen

Verbindung zwischen Vorne und Hinten (Lungenbereich Rücken und Brust)