

von Alfred Müller

Von der Kraft der Visualisation im Shiatsu

Shiatsu ist mehr als physische Berührung. Neben dem Wissen aus der östlichen und westlichen Medizin, Philosophie, Psychologie u.a.m. über die Zusammenhänge zwischen Mensch, Körper und Symptomen, benötigen wir als Shiatsupraktiker*innen vor allem die Fähigkeit, im Shiatsu in einer Ki-Verbindung mit den Empfangenden zu sein, in einem Zustand bedingungsloser Liebe. Erst dann wird die Welt von Meridianen, von Kyo-Jitsu, von Stagnation und Potenzial und des Unterbewusstseins sichtbar. Doch: Wie ist das möglich? Wie kann das gelingen?

1. Eine Annäherung an die Frage nach der Kraft der Visualisation im Shiatsu

In den letzten Jahren setzt sich auch in der modernen Wissenschaft die Erkenntnis durch, dass Geist und Körper nicht getrennt sind und auch nicht getrennt existieren. Sowohl die moderne Quantenphysik als auch spirituelle Texte kommen zu einem Schluss: Mit unserem Bewusstsein erschaffen und gestalten wir unsere eigene Realität.

Auch in der westlichen Medizin wird mittlerweile anerkannt, dass unsere Emotionen und unser Gesundheitszustand miteinander in Verbindung stehen und dass beispielsweise permanente Stresszustände Ursache von körperlichen und psychischen Symptomen – einschließlich Krebs – sein können. So werden nicht mehr nur materielle Ursachen, sondern auch Psyche und Bewusstsein als Auslöser von Erkrankungen in Erwägung gezogen und anerkannt.

Der Zusammenhang zwischen Bewusstsein und Materie wird immer deutlicher: Die Quantentheorie besagt, dass das Ergebnis von der beobachtenden Person beeinflusst wird. Analog dazu ist die Therapeut*in relevanter Teil des Genesungsprozesses. Ein Standpunkt ‚außerhalb‘, gar ein ‚objektiver‘ oder ‚neutraler‘ steht nicht zur Verfügung.

Diese wissenschaftlichen Erkenntnisse korrespondieren mit dem jahrtausendalten Wissen der buddhistischen Philosophie, die ja auch als ‚Wissenschaft des Geistes‘ bezeichnet wird. Sie zeigt, dass unser Geist ein Schlüssel zur Krankheit ist und damit zeigt sie auch, dass unser Geist ein Schlüssel zur Heilung sein kann.

Im Tantra der Medizin, einem Grundlagenwerk der tibetischen Heilkunde, wird als letztendliche Ursache aller Krankheit das Verhaftet-Sein in den fünf Geistesgiften angesehen. Diese fünf Geistesgifte werden als grundlegende Unwissenheit, Begierde, Zorn, Stolz und Eifersucht beschrieben. Wahre Heilung vollzieht sich über die Erkenntnis der wahren Natur unseres Geistes sowie der Transformation aller Geistesgifte in ihre zugrundeliegenden Weisheiten.

Die grundlegende Natur des Geistes ist die Erfahrung und Ausdruck der sogenannten „Vier Unermesslichen“: Darunter werden in der buddhistischen Philosophie bedingungslose Liebe, bedingungsloses Mitgefühl, Gleichmut (Frieden) und unermessliche Freude gefasst.

Die zentrale Frage ist nun, ob dieses Bewusstsein übertragen werden kann und ob diese Übertragung – und wenn ja wie – sich in der Shiatsu-Arbeit vollziehen kann.

Die Antwort ist für meinen Blick ein klares: Ja! Denn der Shiatsu-Prozess ist dann tiefgehend und effektiv, wenn er im Bewusstsein der Einheit aller Existenz praktiziert wird. Das ist die Basis unserer Arbeit mit Ki.

2. Sesshin und Leerheit als Schlüssel zum Ki

Die anerkannten Meister des Shiatsu sprechen von der Notwendigkeit, im richtigen Bewusstsein Shiatsu zu geben: Shizuto Masunaga sprach von Sesshin als Basis der Sho-Diagnose. Sesshin kann man mit mitfühlendes Herz übersetzen. Es setzt sich aus zwei

Worten zusammen: Setsu bedeutet schneiden und Shin wird mit Herz übersetzt. Daher kann Sesshin auch so übersetzt werden: Den schneidenden Schmerz über das Leiden in dieser Welt im Herzen zu spüren. Oder als das Herz, das den Schmerz von anderen als den eigenen Schmerz spüren kann.

Erst aus der Verbindung mit dem Schmerz des Empfangenden entsteht bei Shiatsu-Praktizierenden die wahre Motivation Shiatsu zu geben. Masunaga bezeichnete Shiatsu auch als „Therapie der Liebe“; denn nur die Liebe ist fähig, tiefen Schmerz und Trauma zu heilen. Akinobu Kishi bezeichnet als Basis Mu Shin, das mit leeres Herz/Geist übersetzt werden kann. Mu Shin bedeutet in einem Zustand zu sein, der nicht bewertet und nicht greift, sondern in dem man ganz gegenwärtig ist, dem anderen Raum gibt, damit sich das Ki aus dem Unterbewusstsein zeigen und sich Stagnationen lösen können.

Ryokyu Endo spricht von der Notwendigkeit, das Ego in jedem Moment zu sehen und unten zu halten und mit Bestimmtheit beständig eine helle Zukunft zu visualisieren. Erst in diesem Bewusstseinszustand öffnet sich die Grenze zum Unterbewusstsein und Kyo (Leere) und Jitsu (Fülle) wird klar im Herzen. Endo spricht von Ki-Verbindung, Kishi von Resonanz und Masunaga von Echo.

Erst in diesem Zustand von Leerheit, d.h. frei von Konzepten und Dogmen können wir in Verbindung mit dem Ki gehen und die Welt des Ki bedeutet nichts anderes als die Welt des Unterbewusstseins. Doch Leerheit in diesem Sinne bedeutet nicht nichts, es bedeutet vielmehr alles im Sinne von unendlichem Potential.

Die Meister der östlichen Medizin waren und sind alle Praktizierende von DOIN-ANKYO, Qi Gong, Meditation, etc. und verwirklich(t)en ein Bewusstsein der Leerheit. Die Berührung aus diesem Herzen hat eine tiefe transformatorische Wirkung auf die Empfangenden. Shizuto Masunaga hat empfohlen das Herzutra während der Hara Diagnose zu rezitieren, um in diesem Zustand der Leerheit sein zu können. Die Botschaft des Herz Sutras lässt sich in dem einfachen und doch Satz fassen: „Form ist Leerheit und Leerheit ist Form“.

Von Masunaga wird erzählt, dass er auch manchmal in die Häuser von Patient*innen gegangen sei, um das Ki zu reinigen und Geistwesen zu befreien. Ryokyu Endo ist auch buddhistischer Priester und bezieht die Transformation von Karma, Ahnen, Geistwesen und negativen Energien in seine Tao Shiatsu-Arbeit mit ein. Akinobu Kishi praktizierte unter anderem Qi Gong und Meditation, um den Geist der Leerheit zu manifestie-

ren, der auch Basis seiner Arbeit mit Seiki-Soho war. Wenn wir den spirituellen Hintergrund dieser bedeutenden Lehrer sehen, könnten wir verstehen, wo die Tiefe und die Inspiration ihren Ursprung hat: nämlich im nicht-konzeptuellen-Bewusstsein, in der direkten Verbindung zum universellen Geist. Jede*r Shiatsu-Praktizierende kann dieses Bewusstsein in sich erwecken, um Ki sehen zu können.

3. Von Jaki als Ursache von Stagnation und dem Phänomen Tsubo

Jaki (negative Energie) ist ein Phänomen, von dem sowohl Kishi, Masunaga, Endo als auch Tetsuro Saito sprechen. Jaki könnte man auch mit den Begriffen wie Karma, Trauma, energetische Stagnation übersetzen. Jaki bezeichnet die Stagnation, die sich im Kyo-Meridian festsetzt und so den Energiefluss blockiert und damit die Ursache von allen physischen wie psychischen Symptomen ist. Das Ausleiten bzw. Transformieren von Jaki durch die Shiatsu-Arbeit bewirkt eine tiefgründige Lösung der Spannungen und so Veränderungen bzw. (schrittweise) Lösung des Symptomes. Der Schlüssel dazu ist das Phänomen des Tsubo. Wenn Praktizierende in dem Bewusstsein der Leerheit sind, dann zeigt sich der Tsubo im Herzen der Praktizierenden. Das wird als Sho-Diagnose bezeichnet.

Ein Tsubo ist ein energetischer Punkt, ein Zugang zur Stagnation im Kyo und ein Zugang zum Schmerz der Empfangenden. Der Tsubo ist ein Phänomen des Lebens, er ist kein fixierter Punkt auf einer (Meridian-)Karte. Wenn ein Tsubo mit mitfühlendem, liebendem Herzen in der notwendigen Tiefe gedrückt wird, dann wird Jaki freigesetzt. Dieses Freiwerden von Jaki beschreibt Kishi in Form von Rauch. Endo bezeichnet es als Echo entlang des Kyo Meridians, das sich in Form von Kribbeln, Ziehen oder Vibration bemerkbar macht.

Wenn durch die Shiatsu-Berührung Trauma, Schmerz, Verletzungen aus dem Unterbewusstsein ins Bewusstsein kommen, dann hilft die bedingungslose Bereitschaft der Praktizierenden den Schmerz zu tragen auf magische Weise den Schmerz zu transformieren. Die Praktiker*in ist bereit den Schmerz der Empfangenden zu tragen, so wie eine Mutter den Schmerz des Kindes als den eigenen annimmt.

Auch die westliche Psychologie weiß, dass sich jenes Problem lösen kann, das sich im Bewusstsein zeigt. In der Shiatsu-begleitung lässt sich dann oft beobachten, wie Symptome sich verändern oder von innen nach



außen wandern und sich dann schrittweise auflösen. Die östliche Philosophie lehrt uns, dass im Teil das Ganze enthalten ist. Wenn Sie einen Tsubo drücken, dann berühren Sie den Schmerz, das Trauma dieses Menschen – und auch das Leiden in dieser Welt. Wenn Sie einen Tsubo drücken, dann stellen sie sich vor, dass dieser Tsubo nicht nur ein Punkt am Körper ist, sondern den ganzen Menschen, ja das ganze Universum beinhaltet. Der Empfangende kann den Unterschied in der Weite und der Tiefe der Empfindung deutlich spüren.

4. Visualisation und Gebet:

Wege, um das Herz von Sesshin zu praktizieren und Leerheit zu manifestieren

„Energie folgt der Vorstellung und dem Wort“, so lautet ein viel zitierter Satz, der besagt, dass unsere Vorstellungen und Worte die Energie und unsere Realität und Zukunft kreieren. In der christlichen Tradition heißt es: „Im Anfang war das Wort und das Wort (...) ward Fleisch geworden.“ (Johannes 1:14) Heute hört man oft den deutlich profaneren Satz: „Sei vorsichtig was du dir wünschst, es könnte Wirklichkeit werden.“ In der tantrisch-buddhistischen Tradition dient neben der Meditation mit Atembetrachtung auch die Visualisation der Verschmelzung mit Buddha-Aspekten oder Archetypen als Mittel, um die Buddha-Natur bzw. das Bewusstsein der Leerheit zu manifestieren. Denn alles, was in unserem Geist ist, ist gleichzeitig in jeder

unserer Zellen. Viele Menschen nutzen diesen Zugang für Meditationen, um die Heilung von Krankheiten zu fördern und zu unterstützen.

Eine Kraftquelle visualisieren

In den meisten Traditionen und deren Heilmeditationen besteht der zentrale Kern darin, sich auf eine Energie oder einen Segen aus einer Kraftquelle zu stützen, die bei der Transformation von Leid hilfreich ist. Diese Quelle kann alles sein, was für uns eine positive Kraft, eine Verkörperung von Frieden, Liebe und Mitgefühl ist. Sie kann Buddha, Gott, Jesus, Krishna, Licht, Universum etc. genannt werden. Menschen können unterschiedliche Bilder finden, die diese Kraftquelle symbolisiert.

Vielleicht denken einige Leser*innen, dass es nicht wissenschaftlich ist, wenn wir etwas visualisieren, dass es nur im Außen ist ohne Bezug zu uns. Aber wir wissen ja, dass alles, was in unserem Geist geschieht auch in unserem Ki präsent ist und dass wir das weitergeben. Bei allem Zweifel, der immer auch Raum bekommen soll, ist es für die gelingende Shiatsu-Arbeit sehr wichtig, dass wir in unsere Visualisationen Vertrauen haben. Das Vertrauen der Praktizierenden in die Heilung der Empfangenden unterstützt wiederum das Vertrauen der Empfangenden in die eigene Selbstheilungskraft, und das stärkt das Immunsystem und befördert Genesung.

Licht als Mittel zur Heilung

Die Quantenphysik und der Buddhismus gehen davon aus, dass alle Materie in ihrem Kern Energie und Licht ist. Licht ist eine positive Kraft, ohne die kein Leben existieren würde und kein Wachstum möglich wäre. In spirituellen Traditionen wird Licht auch mit Weisheit und Erkenntnis gleichgesetzt, das die materielle Welt durchdringt. Alles hat dieses Licht in sich. Wenn wir im Shiatsu berühren, dann berührt das Licht in uns etwas, das auch dieses Licht in sich hat.

Wir können auch weitergehen und unterschiedliche Farben dieses Lichts visualisieren. Jede Farbe hat – wie wir auch aus der 5 Elemente-Lehre der TCM wissen – eine andere Wirkung im Ki.

Gebet und Mantren-Rezitation

Zusätzlich zur Visualisation vertieft das Gebet die Verbindung im Ki. In allen spirituellen Traditionen werden Gebete oder Mantren-Rezitation dazu verwendet, um in Verbindung mit dem universellen Geist zu sein.

Eine alte Weisheit lautet: Wenn der Wunsch tiefer wird, wird er zum Gebet. Wenn das Gebet tiefer wird, wird es zur Überzeugung. Und wenn die Überzeugung tiefer wird, wird sie zu Dankbarkeit.

Gebet ist nicht nur, wenn wir etwas erbitten, sondern das Gebet ist auch eine Möglichkeit unsere Dankbarkeit auszudrücken, im Shiatsu aber auch in jedem Moment unseres Lebens.

5. Übung in der Praxis

Lassen Sie uns das Gesagte nun abschließend in einer einfachen Form praktizieren: Sie sitzen neben der Empfänger*in und fokussieren sich zunächst auf den Atem. Dann visualisieren Sie die unten beschriebenen Schritte und legen Ihre Hand auf das Hara der Empfänger*in. Folgend geben Sie Shiatsu, so wie Sie es gewöhnlich machen. In Ihrem Herzen folgen Sie beständig diesen Punkten:

Richten Sie ihre Achtsamkeit auf den Atem.

Wünschen Sie das Beste für die Empfänger*in.

Visualisieren Sie eine Kraftquelle über sich und der Empfänger*in oder in Ihrem Herzen.

Visualisieren Sie, dass heilendes Licht aus dieser Kraftquelle strahlt, das alles, jede Stagnation, Angst, Symptom, Schwere, Karma durchdringt und in Licht auflöst und nach oben gehen lässt bis alles in hellem Licht erstrahlt. Dehnen Sie die Visualisation auch auf die Beziehungen der Empfangenden und deren Vorfahren aus, auf das gesamte energetische Feld, d.h. auf alles, was Sie im Moment wahrnehmen.

Halten Sie die Visualisation die ganze Zeit aufrecht, während Sie Shiatsu geben und Tsubos und Meridiane behandeln.

Beten oder chanten Sie im Herzen für die helle Zukunft und die Heilung der Empfangenden sowie aller Wesen in dem Vertrauen, dass es Realität ist.

Wenn Sie in dieser Visualisation und im Gebet bleiben und tiefer gehen, dann kommt die Energie nicht mehr nur von Ihnen, sondern durch Sie aus einer unerschöpflichen kraftvollen Quelle.

Wenn diese Visualisationen aus Ihrem mitfühlenden Herzen kommen, wird die Berührung und das so kreierte Ki sehr heilsam sein. Fragen sie die Empfänger*in, wie sie sich fühlt. Die Empfänger*innen werden vielleicht berichten, dass sie ein Gefühl von Leichtigkeit, Wärme, Geborgenheit oder Einheit spüren und/oder Vibrieren im ganzen Körper, vielleicht ein Gefühl der Auflösung von Grenzen. Es kann wie ein Eintauchen unter die Oberfläche spürbar sein, wie ein gutes Gefühl, in dem Kontrolle aufgeben werden kann und das ins volle Vertrauen führt. Viele beschrieben ihn als einen tiefen und heilsamen Zustand.

Grenzenloses Ki

Aus dem Zustand der Leerheit entsteht alle Inspiration und Kreation. Wenn wir Shiatsu über Visualisationen aus unserer Vorstellungskraft sowie mit einem mitfühlenden Herzen praktizieren, dann ist jede Shiatsu-Behandlung eine spannende Reise und ein Eintauchen in die Welt des Ki, die keine Grenzen hat.

Literatur:

Shizuto Masunaga / Wataru Ohashi: Das grosse Buch der Heilung durch Shiatsu.

Verlag: O. W. Barth, München ISBN: 9783502674511

Ryokyu Endo: Tao Shiatsu Die Revolution in der östlichen Medizin Verlag: Bacopa Verlag ISBN:978-3-901618-58-1

Akinobu Kishi / Alice Whieldon: Sei-ki: Das Verborgene in der Kunst des Shiatsu. In Resonanz mit dem Leben. Verlag: Pirmoni Verlag ISBN: 9783981746006

Thich Nhat Hanh: Mit dem Herzen verstehen

ISBN: 978-3-426-87510-0

Alfred Müller

praktiziert seit mehr als 25 Jahren Shiatsu und seit 30 Jahren buddhistische Praxis. Er ist Leiter der Amida Shiatsu Schule und des Amida Zentrums in Wien. Er ist Mitglied im ÖDS Vorstand. Die Schwerpunkte seiner Arbeit sind Shiatsu und Ki, Spiritualität, Kommunikation, die Arbeit mit Kindern, Friedensarbeit und er liebt Musik.