

von Helmut Bräuer

# Spezial-Techniken aus der Shiatsu-Praxis

**Im Zeichen des YANG für den oft sehr bedürftigen Nacken und die großen Gelenke.**

## Shiatsu am Nacken:

Der Nacken ist im Shiatsu eine der energetischen Haupt-Verbindungen des Energie-Körpers. Er sollte deshalb in einer Shiatsu-Behandlung stets eine besondere Berücksichtigung finden.

Insbesondere alle Yang-Meridiane führen durch den Nacken. Eine gründliche Energiediagnose erfolgt durch eine Befundung der Meridian-Befindlichkeit, zunächst durch die Hara-Diagnose (Meridian-Befundung), danach durch Energie-Scan am Nacken selbst. Während der Behandlung werden dann betroffene Meridiane und Punkte bearbeitet. Denkbare Szenario am Nacken – nach einem aufmerksamen Vorgespräch:

Zunächst werden die erweiterte Diagnose-Meridiane bzw. Partner-Meridiane (Yin) ‚bearbeitet‘.

Dazu kommen evtl. Fernpunkte und korrespondierende Zonen (z. B. Blase 40 u. 60) – je nachdem wohin die Behandlung führt bzw. was und wo die Energie (das Ki) ruft:

Blasen-Meridian Punkte 10 bis 13,

Dreifacher Erwärmer-Meridian Punkte 14 u. 15,

Gallenblasen-Meridian Punkte 12, 20 u. 21,

Dünndarm-Meridian Punkte 9 bis 16,

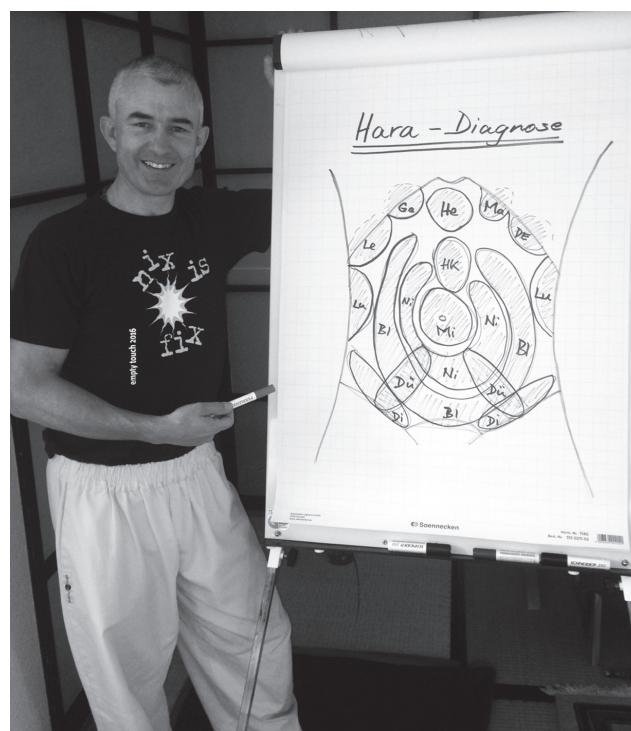
Dickdarm-Meridian Punkte 15 u. 16,

Magen-Meridian Punkt 9

Dabei erfolgt die Integration der Thematik durch Konsolidierung, Verankerung durch Einbindung in den gesamten Behandlungskontext.

Zum Abschluß der Behandlung:

Hara überprüfen und Veränderungen wahrnehmen.



## Shiatsu für die Hauptgelenke des Körpers:

Besonders den Hauptgelenken des Körpers (Schulter, Ellenbogen, Handgelenk, Hüfte, Knie, Fußgelenk) wird Aufmerksamkeit geschenkt.

Die großen Gelenke sind im Shiatsu die energetischen Verbindungen und Schleusen des Energiekörpers. Auch diese sollten deshalb in einer Behandlung stets Berücksichtigung finden.

Sie stehen in enger Beziehung mit einer ausgewogenen Energieverteilung, speziell durch den Gallenblasen-Meridian. Die Unfähigkeit, die Energien harmonisch zu verteilen (= Funktion des Gallenblasen-Meridians), kann somit zu einer Irritation der Gelenke führen, aber auch die Fähigkeit für klares Denken, Konzentrieren und Planen beeinträchtigen.

Beim Shiatsu führen alle langen Meridiane durch die großen Gelenke – hier ebenfalls das YANG. Deshalb sind die Diagnose-Meridiane am Hara auch hier sehr wichtig, um Auffälligkeiten zu begegnen. Wesentlich ist, dass die Meridiane am und im Gelenk sich durch Berührungsimpulse neu sortieren und im Zusammenspiel mit anderen Meridianen für die energetische Struktur des Gelenks verantwortlich sein können. Deshalb behandelt eine Shiatsu-Praktiker\*in stets ganzheitlich – behält also das Ganze im Fokus.

### Shiatsu an den Gelenken:

Wiederum steht die aufmerksame Diagnose am Anfang:

- Vorgespräch über erweiterte Befindlichkeiten
- Hara-Diagnose (Meridian-Befundung) für die kyo/jitsu-Dynamik
- Erspüren der betroffenen Meridiane am Gelenk selbst (Energie-Verteilung?)
- Ertasten der bedürftigen Punkte (kyo-Punkte) am Gelenk
- Befindlichkeit der Meridiane vor und nach dem Gelenk

Sodann folgt die Behandlung durch

- Arbeit an Diagnose-Meridianen bzw. Partner-Meridianen
- Bearbeiten der lokalen Punkte durch Halten und Ausgleichen der entsprechenden Punkte
- Bearbeiten der lokal betroffenen Meridiane (v.a. Yang!)
- Einbinden der Gelenk-Arbeit mit allgemeinen Techniken (Dehnung, Rotation etc.)
- evtl. Berücksichtigung von Fernpunkten und korrespondierenden Zonen
- Konsolidierung und Verankerung durch Einbindung in den gesamten Behandlungskontext

### Überprüfung des Hara und Abschluß.

In einem abschließenden Gespräch nach der Shiatsu-Sitzung ergeben sich Rückmeldungen über die entsprechenden Prozesse, sowie hilfreiche Empfehlungen für die weiteren Schritte in der Shiatsu-Praxis – für ein gesundes Leben. Viele KlientInnen berichten von unmittelbaren positiven Veränderungen ...!



Helmut Kigen Bräuer  
Gründer und Schulleiter der Körperschule Allgäu  
Shiatsu-Praktiker und Shiatsu-Lehrer (GSD)  
TaiChi- und QiGong-Lehrer (AMQ)  
Meditationslehrer und Zen-Mönch (Rinzai-Ji)