

von Anneliese Haidinger-Krieger

Technik und Kommunikation im Shiatsu

Shiatsu ist eine energetisch manipulative Körperbehandlung, die über das Meridiansystem Einfluss auf Körper, Geist und Seele nimmt. Die besonderen Shiatsu Techniken antworten dabei bewusst auf Grundbedürfnisse des Körpers. Wirkungsvoll und nachhaltig regen sie die Zirkulation von Blut und Energie an, regulieren und revitalisieren den ganzen Körper.

Die wenigen Grundtechniken von Shiatsu sind einfach. Doch ihre Schlichtheit ist überzeugend!

Technik und Kommunikation des Lehnens Die Kunst der Balance

Lehnen zählt zu den Besonderheiten im Shiatsu. Was sich während der Ausbildung als ganz einfache Technik präsentiert, stellt Shiatsu Praktiker*innen im Laufe der Jahre mehr und mehr vor Fragen, ja Rätsel, was denn genau hier passieren soll oder kann. Erst nach Jahren erschließt sich diese großartige Technik. Gleichzeitig tun sich weiter Fragen um Fragen auf.

Die Technik des Lehnens ist einfach: Mit der Kraft des ganzen Körpers der Therapeut*in, aus dessen eigener Mitte heraus, setzt eine ausgewogene, ruhige, sanfte und zum Klienten hin gerichtete Bewegung ein. Beide Hände sinken mit gleichmäßig verteiltem Gewicht ins Gewebe. Beide Hände markieren die Grenzen eines Raumes. Dosierte, kontrollierte, sehr präsent überträgt sich lehndes Gewicht auf und über beide Hände. Einerseits empfindet die Klient*in das ankommende Gewicht als Druck, andererseits vermittelt es ein Gefühl von Neutralität. Deutlich für die Klient*in ist dabei das

Empfinden jenes Raumes zwischen den Händen der Therapeut*in, in dem allmählich Bewegung entsteht. Zuerst nimmt man lediglich Raum wahr, mit der Zeit aber wird die lehrende Bewegung als „gerichtet“, als therapeutische Bewegung erfahren. Mal werden beide Hände gleich betont, dann wiederum wechseln die Hände ihre Rollen, werden einmal mehr Arbeitshand, dann dominiert vielleicht die Rolle der ruhenden, beobachtenden Hand. All das gemäß der jeweiligen Bedürfnislage.

Das Tun zurück nehmen, dem Hören mehr Raum geben

Tun, jemanden, einen Körper bewegen, aktiv sein gibt uns die Sicherheit etwas zu leisten, etwas zu verändern, etwas „in die Hand zu nehmen“. Solche aktive Behandlungen belassen uns Therapeut*innen in der Komfortzone unseres Leistungsumfanges, der für Klient*innen ganz einfach nachvollziehbar ist. Häufig entspricht es zudem deren Erwartungshaltung. Und klar: natürlich geht es im Shiatsu um das Tun. Doch Shiatsu bietet mehr. Das Spiegeln von Befindlichkeiten, das Aufzeigen von Zuständen im Gewebe, das Bewusstmachen ist ebenso Teil der umfassenden Palette.





Shiatsu ist nicht zuletzt Interaktion. Unser Angebot liegt in der Fähigkeit einen Körper zu lesen, zuzuhören um ihn entsprechend der Befundung in weiterer Folge kompetent zu betreuen. Klient*innen können sich diesem Lesen öffnen, können zulassen, Vertrauen fassen, so dass ein freier, offener Arbeitsraum entsteht. Im aktiven Tun, im Durchbewegen eines Körpers lösen sich Spannung, Blockade. Das mag für den Moment und ein paar Tage wohltuend sein. Wirkliche Lösungen brauchen mehr. Sie müssen vom Geist beider anwesenden Personen mitgetragen werden, eingebettet in Überzeugungen.

Während einer Behandlung geht es also ums „Hören“, „Sehen“ mit den Händen. Geweberäume abhören, ihre Botschaft erkennen. Das ist die große Aufgabe im Shiatsu. Dem Gehörten die richtige Berührung zuteil werden lassen, das ist ein Teil der kommunikativen Leistung im Rahmen von Shiatsu.

Kommunikation des Lehnens

Shiatsu ist eine ganzheitliche Behandlung – eine Anwendung, die Körper, Geist und Seele gleichsam ins Zentrum der Arbeit stellt. Eine gewagte Arbeitstheze!

Die Technik des Lehnens ist eher passiver Natur. Die Art der Arbeit strebt selbstverständlich eine Lösung von Spannung, Blockade an. Doch zunächst wirkt sie wie ein Spiegel, und bietet Klient*innen einen Blick auf die Befindlichkeit ihres Körpers. Lehnende Anwendung macht die Spannung im Raum zwischen den beiden Händen bewusst, fördert sie mitunter überhaupt erst zutage, und macht sie differenzierter Wahrnehmung zugänglich. Blockade, Spannung, Schmerz, Belastendes gerät durch die Techniken bewussten Lehnens ins Radar der empfangenden Person. Denn die Technik des Lehnens allein bewirkt keine Lösung. Eher wirkt sie wie eine Vergrößerungsglas – und erfährt dadurch diagnostische Qualität.

Wiederholtes „Kommunizieren“ dieser Technik rückt allmählich den Blick weg von Beschwerden hin zur „Wandlung“ – also der Veränderung im Gewebe. Was aber wird kommuniziert? Auf körperlicher Ebene vermitteln konkrete Bewegungen konkrete Botschaften. Die Technik des Lehnens rückt in erster Linie das Ankommen in der Behandlungssituation in den Fokus: auf der Matte, im eigenen Körper, ja sie lädt ein, sich „in jemandes Hände“ zu begeben, fordert zum Einlassen auf die „Energie“ der Arbeit ein. In dieser Hinsicht bietet sie einen guten Übergang von der Alltags- zur Behandlungssituation.

Das Lehn „holt herunter“ und zieht überraschend kräftig die Aufmerksamkeit vom Kopf in Richtung Körper. Die Kontinuität der gleichmäßigen Lehn-Bewegungen ist einerseits fast offensiv, doch zugleich „wiegt“ sie den Körper in eine Art Entspannungszustand.

Ziel der lehrenden Berührung ist es Energie – Spannung, Dichte, Konzentration, Verklebung, Temperatur – sichtbar zu machen, sie zu verändern, umzuwandeln und diesen Prozess nachhaltig zu fördern.

Körperlich nimmt man Wandlungen durch Lösung von Hitze oder Kälte wahr, die mit Erleichterung einhergehen. Wie sehr solche Wandlungen in Geist und Psyche wirken, zeigt sich durch Seufzer und tiefe Atemzüge. Doch der Geist braucht Zeit um mit der energetischen Bewegung mitzugehen. Sich einer körperlichen Situation bewusst zu werden, ist ein Teil der körperlichen Shiatsu Wirkung. Geistig und psychisch streifen Erinnerungen, Rührung, manchmal Tränen unser Bewusstsein. Zurück bleibt ein Hauch, ein Gefühl etwas noch einmal durchlebt, durchdacht oder abgeschlossen, eine Entwicklung erkannt zu haben.

Kommunikativen Möglichkeiten ist durch Druckvariationen und Handsprache dabei keine Grenze gesetzt.

Die Kommunikation im Shiatsu

Ein Punkt spiegelt immer das Ganze. Jede Stelle des Körpers – und spezifischer: eines Meridians – wirkt im ganzen Körper weiter!

Eine bewusste Berührung ist diagnostisch und therapeutisch relevant. In diagnostischer Hinsicht gleicht sie einem Guckloch auf die Vitalkraft einer Stelle, Zone oder gar des ganzen Systems. Gelenke, Organe, Meridiane – überall kann ein Körper unter diesem Blickwinkel berührt werden.

Bewusstes Berühren steigert im therapeutischen Kontext die Intensität der Anwendung. Eine leichte, jedoch ganz bewusst gesetzte Berührung vermag die Zirkulation von Blut und Energie so anzuregen, dass

diese der Hand – wohin auch immer – folgen. Durch einen Meridian, durch ein Gelenk, in den Knochen.

Je nach Bedarf gibt die Hand durch einen Fingerzeig den Impuls Energie an einer Stelle zu bündeln und aufzufüllen. Öffnet man wieder einen Raum indem die zwei Hände eine Zone markieren, so wird die zuvor gebündelte Energie wieder verteilt. Drehen sich die Hände etwas nach außen oder geben eine Richtung nach oben oder nach unten vor, so wird die Energie diesen Impulsen folgen. Das ist logisch. Besteht im Rahmen der Behandlung zunächst Unklarheit, ob eine Bewegung „stimmig“ ist, so empfiehlt es sich mehrere Möglichkeiten anzubieten um schließlich dem zu folgen, was am besten wirkt. Die bewusste Berührung trifft im Körper von Klient*innen idealerweise auf eine positive Berührungserfahrung, die an Erlebtes anbindet. Kommunikative Berührungsimpulse stellen damit ganz schnell eine Verbindung zu Vertrautem und Urvertrauen her. Unser Trachten innerhalb dieser vertrauten Resonanzräume ist instinktiv auf Revitalisierung, Restrukturierung ausgerichtet. Es ist Teil unserer „Natur“. Bewusste, kommunikative Berührung schließt auf diese Weise an Unbewusstes, Vertrautes, Versunkenes und Verlorenes, irgendwo doch noch Gespeichertes an – und trägt auf diese Weise zur willentlichen Gesundheit bei. Wird diese tiefe Vernetzung zufällig wirksam, so wird eine Saite neu angeschlagen. Wie immer wir sie nutzen und klingen lassen, das liegt in den eigenen Händen.

Anneliese Haidinger-Krieger
lebt und arbeitet in Wien. Studium der Japanologie, parallel Shiatsu Ausbildung an der Hara Shiatsu Schule. Zahlreiche Weiterbildungen bei japanischen Lehrern, sowie mehrjährige Auslandsaufenthalte in Japan, Indien, China, Vietnam u.a. Seit 1990 Shiatsu Praktikerin und Lehrerin, 1994 Gründung der Kiatsu-Schule für Shiatsu.