

von Antje Tittelmeier

ChiYou – durch Eigen-Shiatsu ganz bei sich ankommen

Sanfter Druck, wohltuende Berührung, tiefer Kontakt mit sich selbst – beim Eigen-Shiatsu kommen wir ganz bei uns an. Wohl jeder, der mit Shiatsu arbeitet, liebt es, im Flow der Behandlung zu sein, die Energie zu spüren und ganz einzutauchen in den Moment achtsamer Berührung. Doch schenken wir uns selber auch diese wertvolle Zeit einer intensiven Behandlung der Meridiane? Im Alltag geht er oft verloren, der Fokus auf uns selbst. So lade ich dich ein auf eine kleine Reise ins ChiYou Eigen-Shiatsu. Du brauchst nur ein wenig Zeit und schon kann's losgehen!



© Antje Tittelmeier

Behandlung des Perikardmeridians

Lege dich entspannt auf die rechte Seite, winkle die Beine an und streck den unteren rechten Arm im 90 Gradwinkel zur Seite. Beginne die Behandlung mit der Handflächentechnik, indem du die linke Hand senkrecht einsinken lässt und Stück für Stück von der Schulter Richtung Handgelenk wanderst. Richte deine Aufmerksamkeit auf dein Hara und versuche, von hier aus das Gewicht abzugeben. Wiederhole die Handflächentechnik 1–2 mal und setze dann den Daumen ein. Achte dabei wieder auf den senkrechten Druck und

spüre in die Beschaffenheit dieses Meridians hinein, ganz aufmerksam, achtsam. Vielleicht gibt es Unterschiede zwischen dem Oberarm und dem Unterarm. Dosiere den Druck so, wie es sich für dich stimmig und gut anfühlt. Angespante, feste Stellen deuten auf einen Energiestau hin. Hier kannst du oberflächlicher und zügiger vorgehen. Weiche Stellen können auf ein Energiedefizit hinweisen.

Hier ist es sinnvoll, länger zu verweilen und tiefer einzusinken. Wiederhole diese Technik ebenfalls 1–2 mal und wechsel dann die Seite.

Ein Interview mit Antje Tittelmeier

Antje, du bist Physiotherapeutin und Shiatsu-Praktikerin und hast ChiYou entwickelt. Wie kam es dazu?

Nun, ich liebe Shiatsu seit 25 Jahren und habe diese „Kunst der Berührung“ als Schwerpunkt meiner Tätigkeit in eigener Praxis für ganzheitliche Physiotherapie gesetzt. Immer wieder wurde ich von Klienten gefragt, wie sie denn selber Shiatsu an sich anwenden können. Auch ich verspürte oft das Bedürfnis, in den Genuss des Shiatsu im Alltag zu kommen und wendete selber Techniken an meinem Körper an, wenn ich keine Gelegenheit hatte, zu einer Kollegin zu gehen. Es gab ja bereits einige Bücher in diesem Bereich, allerdings fand ich dort meist nur Akupressurpunkte oder einzelne Meridianabschnitte, die behandelt wurden. Ich stellte mir die Frage, wie es gelingen kann, die Shiatsu-Techniken so für sich anzuwenden, dass die Meridiane am eigenen Körper wahrgenommen und berührt werden können. Dieser Frage ging ich über viele Jahre nach und habe ausprobiert und experimentiert, wie sich das Eigen-Shiatsu am besten umsetzen ließe. In vielen Selbstversuchen und Eigen-Therapien sammelte ich das Wissen und probierte aus, wie sich die Shiatsu-Techniken für die Behandlung am eigenen Körper am besten umsetzen oder abwandeln lassen. So entstand mit der Zeit ein eigenes Konzept für die Selbstbehandlung mit Shiatsu.

Was ist das Besondere an ChiYou?

ChiYou soll es jedem ermöglichen, seine Meridiane mit Shiatsu so zu beeinflussen, dass Stauungen oder Blockaden selbst gelöst werden können, um mehr Energie und Wohlbefinden im Alltag zu erleben. Es geht hierbei nicht um die Behandlung von Schmerzzuständen, Krankheiten oder starken energetischen Dysbalancen. Hierbei empfehle ich dringend die Behandlung durch eine ausgebildete Shiatsu-Praktiker*in. ChiYou soll einfach helfen, das Gleichgewicht zu fördern, die Harmonie wiederzuerlangen und das eigene Körperempfinden zu schulen. Wer bewusst seinen Körper wahrzunehmen lernt und weiß, wie man eventuelle Schwachstellen selber beeinflussen kann, der hat sehr viel Gutes in seinen Händen. Mit dem ChiYou Konzept und den zahlreichen Behandlungsmöglichkeiten möchte ich Wege zeigen, sich umfassend mit sich selbst zu beschäftigen, den eigenen Körper neu wahrzunehmen und die Energie ganz sanft und einfühlsam zum Fließen zu bringen. Es wird wie beim Shiatsu aus dem Hara gearbeitet und wo es möglich ist, werden beide Hände einbezogen.

Ein wesentlicher Bestandteil sind auch Meridiandehnübungen, die ich noch ergänzt und erweitert habe. Sie bieten eine wunderbare Möglichkeit der Vorbereitung auf die Behandlung und verdeutlichen, wo Anspannungen sitzen. Laien können so auf einfache Art und Weise herausfinden, welche Meridiane zur Zeit gerade besonders behandlungsbedürftig sind.

Du hast 2019 ein Buch zu dem Thema veröffentlicht. Magst du uns darüber etwas berichten?

Ich wurde immer wieder von Klient*innen und Kursteilnehmer*innen gefragt, wann ich denn ein Buch schreibe. Das habe ich schließlich umgesetzt und bin sehr glücklich darüber! In dem Buch gibt es sehr viele praktische Übungen und Anleitungen, wie man die Meridiane dehnen und behandeln kann. Ich habe die Kapitel nach den Fünf Elementen aufgeteilt und gehe auch etwas auf die theoretischen Zusammenhänge ein. Als ich gerade kurz vor der Fertigstellung stand, traf ich Ohashi in Berlin an der Schule für Zen Shiatsu, wo er über mehrere Tage ein Seminar gab. Er erfuhr von meinem Buch und zeigte sofort riesiges Interesse. Ich übersendete ihm später die englische Übersetzung und er schrieb ein wundervolles, wertschätzendes Vorwort, das mich wirklich umgehauen hat! Auch auf Seminaren gibt es viele positive Rückmeldungen zu dem Buch, was mich natürlich sehr glücklich macht.

Du bietest auch Seminare an?

Ja, ich liebe es, mein Wissen direkt an die Menschen weiterzugeben. Dabei fühle ich mich sehr in meinem Element! Die Seminare sind so konzipiert, dass sie sowohl für Laien als auch für Shiatsu-Praktiker*innen, Physiotherapeut*innen oder Yogalehrer*innen geeignet sind. Es geht um die ChiYou-Grundtechniken, das Wissen zu den Fünf Elementen und den entsprechenden Meridianen, Kyo und Jitsu- Zuständen, spezielle Meridiandehnübungen und Behandlungsmöglichkeiten in verschiedenen Ausgangsstellungen. Übungen zur Körperwahrnehmung, Traumreisen und Meditationen runden die Seminare ab. Es liegt mir am Herzen, den Teilnehmer*innen in dem wohligen Gefühl, des „sich selbst etwas Gutes tun“ eine kraftspendende Zeit zu schenken, bei der Wissensvermittlung, praktische Anwendung und Entspannung Raum finden.

Was wünschst du den Leser*innen und Anwender*innen von ChiYou?

Ich wünsche ihnen mit ChiYou entspannte und wundervolle Zeiten, die sie sich selbst und ihrem Körper



© Antje Tittelmeier



© Antje Tittelmeier

schenken. Sie können ihre Energie wieder in Fluss bringen und erleben, wie Kraft, Lebendigkeit und Freude in ihnen wachsen. Regelmäßig angewendet kann ChiYou das eigene Körpergefühl und Bewusstsein sehr stark verändern und intensivieren. Sie haben die Chance, sich auf diesem Weg neu kennen zu lernen und vielleicht sogar neu lieben zu lernen. Das wünsche ich ihnen von ganzem Herzen! Außerdem können Shiatsu-Praktiker*innen ChiYou nutzen, um sich als ausgebildeter „ChiYou-Instructor“ ein zweites Standbein in Form von Gruppenangeboten aufzubauen oder ihren Klienten ein Hausaufgabenprogramm zusammenzustellen. In diesen besonderen Zeiten lässt sich ChiYou natürlich auch wunderbar über Zoom realisieren.

Was sind deine Wünsche/Visionen für die Zukunft?

Oh, ich wünsche mir, dass sehr viele Menschen über ChiYou zum Shiatsu finden! Es ist mir wichtig, dass Shiatsu noch viel bekannter wird und sich das Wissen über die vielfältigen Anwendungsfelder verbreitet. Ich habe bereits erlebt, dass Teilnehmer*innen eines ChiYou-Seminars so begeistert von kleinen Partner-Sequenzen waren, dass sie daraufhin die Ausbildung zur Shiatsu-Praktiker*in gemacht haben! Oder Teilnehmer*innen haben sich im Anschluss eine Behandler*in in ihrer Nähe gesucht, um Shiatsu im klassischen Sinn zu erleben. Ich erfahre aber auch, wie sehr es Shiatsu-Praktiker*innen genießen, sich mit ChiYou endlich einmal selbst zu beschenken.

Wir Menschen im therapeutischen Bereich neigen ja oft dazu uns hinten anzustellen und in erster Linie für andere da zu sein. Also, diese Verknüpfung in beide Richtungen finde ich genial!

Antje Tittelmeier

Physiotherapeutin und Shiatsu-Praktikerin war über 14 Jahre in eigener Praxis tätig. Sie gibt ihr Wissen und ihre Erfahrungen als Autorin und Kursleiterin weiter. 2016 veröffentlichte sie ihr erstes Buch „Die 5 Elemente in Bewegung“ für Eltern und Kinder. Sie entwickelte die Methode „ChiYou“ Eigen-Shiatsu und brachte 2019 ihr zweites Buch dazu heraus. Ihr liegt es am Herzen, Shiatsu einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Außerdem hat sie das Magazin „GesundheitsTipp.TV“ ins Leben gerufen.

www.chi-you.de

www.gesundheitstipp.tv