

von Dr. Andrea Baumgartner

## Shiatsu für den Bewegungsapparat

**Es gibt sehr viele Beschwerden, die den Bewegungsapparat betreffen, ob es die Hüfte, die Knie, die Sprunggelenke oder die Schultern, Ellenbogen oder Handgelenke sind, überall ist ein Gelenk betroffen. Wenn das Gangbild sehr auffällig ist, kann auch das Ilio-Sacrale Gelenk (ISG) blockiert sein. Gelenke sind meist scharnierartig aufgebaut, die von Sehnen und Bändern gehalten werden und der Muskel gibt die Kraft vor, mit der das Gelenk bewegt wird. Um jeden Muskel ist eine Faszien Hülle, die sich in der Sehne an einem Knochen anheftet.**

Die Faszie wurde jahrelang nicht beachtet und hat sich vor ein paar Jahren zu einem totalen Boom entwickelt, jedoch gerät sie schon wieder langsam in Vergessenheit. Aber für mich ist die Faszie unser 6. Sinn – unser Tastsinn, an dem viele Erinnerungen hängen.

Sie erinnert sich an Traumata und Ereignisse, die wir selbst schon längst vergessen haben, aber unser Körper hat diese Eindrücke fest gespeichert und gibt sie erst wieder her, wenn wir sehr achtsam und einfühlsam auf das Bindegewebe Rücksicht nehmen. Wenn alles fließt, ist man von Kopf bis Fuß in liebevolle Faszie eingehüllt [1]. Seit 20 Jahren beschäftige ich mich nun mit Shiatsu und der besonderen Art, auf Körperverspannungen einzugehen. Spüren und richtig berühren kann zur Sucht werden, aber auch zum Verständnis der Körpersprache. Was will mir der Körper sagen oder mitteilen? Der Körper lügt nicht, heißt es so oft und das stimmt. Man kann viele Merkmale verändern, wie die eigene Körperhaltung, oder das gesamte Auftreten, jedoch fühlen wir intuitiv, ob das Gesehene authentisch wirkt oder nicht. Unser Körper teilt uns ganz von allein mit, wenn etwas nicht passt. Wenn wir dann sorgsam mit unserem Körper umgehen, begeben wir uns wie ein Detektiv auf die Fährte und folgen somit den Spannungsmustern. Man spürt nur mit den Händen gut, denn diese sind die Verlängerung des Herzens [2].

Darum ist Shiatsu auch so spannend, weil es immer etwas Neues zu entdecken gibt. Die Ursache liegt nicht im Offensichtlichen (Jitsu), sondern eben im Verborgenen (Kyo).

Die Faszie wurde von Medizinern jahrelang als Verpackungsmaterial einfach weggeschnitten und

kaum beachtet, aber gerade diese „Cellophan Hülle“ reagiert auf Stimmungen und Schwingungen. Auch Blockaden im Meridiansystem sind meiner Auffassung nach verklebte Faszien Bündel, die den ungehinderten Energiefluss nicht zulassen. Nach Masunaga kann man am ganzen Körper die Energiequalität der verschiedenen Meridiane fühlen. Nicht die Punkte sind wichtig, sondern sein fließender Verlauf soll spürbar sein [4].

Was kann die Shiatsu Praktiker\*in tun? Ich finde, dass das Lauschen und Hineinhören in das Gewebe die besten Erfolge erzielt. Meistens möchte es sich „Auswickeln“ (Unwinding). Ich gehe mit meinen Fingerspitzen in das Gewebe und lausche dem Bindegewebe, welche Tendenzen sich erspüren lassen. Finde ich starke Knäuel aus Bindegewebsfasern, so versuche ich es mit der „Master Point Methode“ zu befreien.

Danach mit dem Daumen weiter zu arbeiten, ist dann viel einfacher, weil die Grundspannung bereits gelöst wurde und somit tiefer ins Gewebe eingedrungen werden kann.

Warum ist das bei Beschwerden im Bewegungsapparat wichtig?

Sehnen und Bänder machen häufig einen sehr starken Zug auf das Gelenk, so dass es sich nicht frei bewegen kann. Mit Hilfe des Faszien Unwinding kann ich die Spannung aus dem Gelenk herausnehmen und mehr Bewegungsfreiheit bewirken.

Was diese Art der Behandlung nicht kann, sind irreversible Knorpelschäden beheben. Leider kann ich über meine Fingerspitzen kein Hyalin einspritzen, aber wenn das Gewebe weicher ist, kann es wieder besser mit Blut und Energie versorgt werden.

Genial ist die „Master Point Methode“, um die hintere Faszienkette zu lösen und zu entspannen, denn wenn der Occiputrand wieder weich und geschmeidig ist, verschwinden oft auch andere Beschwerdebilder.

Ähnlich verhält es sich mit der „Master Point Methode“. Sie ist zwar nicht invasiv und sticht nicht durch die Haut, jedoch kommen ähnliche Lösungsmöglichkeiten zustande. Danach arbeite ich mit einer Shiatsu-Behandlung weiter. Nur wenn das Bindegewebe wieder locker und weich ist, kann meiner Meinung nach der

Energiefluss wieder funktionieren und alle Regionen mit Ki versorgen.

Wir sehen es auch bei Do-In Übungen [2], nachdem Stretches gemacht wurden, sind die Gelenke wieder weicher und flexibler. All das ist nicht nur gut für unseren Körper, sondern auch für unseren Geist. Ein ungestörter Energiefluss beeinflusst auch unsere geistige Haltung, je lockerer wir durch das Leben gehen, desto mehr Leichtigkeit werden wir empfinden [3] Darum ist die Erhaltung einer guten Körper-Geist-Seele Beziehung wichtig für unser Wohlbefinden. „Also dehne sanft und stetig, die Achillessehne metrisch“ ein Zitat aus meinem Buch „Meine 40 Perlen der Weisheit“ [4].

von Heiko Milan Lehmkuhl

## Berührung als Antwort

**Meine Shiatsuenerfahrungen begannen 1994, als ich die erste Behandlung dieser Art von meiner damaligen Freundin bekam.**

**Ich hatte schon einige Massageformen davor erlebt, aber diese war sehr besonders.**

**Diese Freundin ist heute meine Frau.**

**Wir haben damals in einigen Wochenendseminaren Shiatsu näher kennengelernt und entschieden uns 1997, die Ausbildung in der „Schule für Shiatsu Hamburg“ bei Wilfried Rappenecker zu beginnen. Es waren für mich prägende Jahre, in denen ich viel über Berührung gelernt habe.**

Diese achtsame Begegnung mit einem absichtslosen Geist erinnerte mich sehr an die Vipassana-Meditation, in der alles, was in diesem Augenblick ins Bewußtsein tritt, beobachtet wird. Seit Langem ist diese Praxis mein Tagesabschluß.

Von Anfang an faszinierte mich dieser „Raum“, von dem Wilfried und auch andere LehrerInnen sprachen. Was ist dieser Raum?

Was macht ihn aus?

Was passiert dort?

Ich habe bis heute keine greifbaren Antworten auf diese Fragen gefunden. Ich kann allerdings genau sagen zu welchem Zeitpunkt in einer Behandlung er sich zeigt. Während und nach dieser Ausbildung folgten einige Fortbildungen bei verschiedenen LehrerInnen, die auf ihre eigene Art das Hinschauen und Spüren vermittelt haben.

Fussnoten

[1] Baumgartner, Andrea: „Innovative Faszien Arbeit“, abc Shiatsu Verlag, 2018, 23

[2] Baumgartner, Andrea: „abc Shiatsu Handbuch – klassische Meridiane“, abc Shiatsu Verlag, 2018

[3] Baumgartner, Andrea: „abc Shiatsu Handbuch – Meridiane nach Masunaga“, abc Shiatsu Verlag, 2020

[4] Baumgartner, Andrea: „Meine 40 Perlen der Weisheit“, abc Shiatsu Verlag, 2019

Dr. Andrea Baumgartner

Doktoratsstudium der Ernährungswissenschaften an der Uni Wien, seit 2005 Shiatsu Praktikerin, Arbeitsschwerpunkt Faszien, seit 2010 qualified teacher, 2012 qualified senior teacher, seit 2017 eigene abc Shiatsu Schule, 2018 Shiatsu Verlag gegründet, alle Bücher sind auf meiner website zu bestellen: [www.abc-shiatsu.at](http://www.abc-shiatsu.at)



© Ulrike Haffke