

von Barbara Kubu

Shiatsu als Unterstützung bei Yoga für Kinder mit Behinderung



Seit 8 Jahren arbeite ich als Dipl. Shiatsu Praktikerin und Dipl. Craniosacral Praktikerin in Wien. Im Laufe der Zeit kam dann noch eine Ashtanga-Yogalehrer Ausbildung dazu, mit der ich dachte, meine drei Grundsteine gelegt zu haben, doch mit der Geburt meines zweiten Kindes änderte sich mein Leben schlagartig.

Mein Sohn kam mit dem Down Syndrom zur Welt, mit dem ich nicht gerechnet hatte. Der Bereich Menschen mit Behinderung war für mich so gut wie ein weißes Blatt zu diesem Zeitpunkt. Ich fühlte mich verloren in einer für mich völlig neuen Welt. Ich fing an mich mit dem Thema Behinderung und allem was dazu gehört auseinanderzusetzen und kam zum online Down-Syndrom Kongress von Mareike Fuisz. Da durch bin ich auf Special Yoga gekommen. Yoga für Menschen mit besonderen Bedürfnissen. Ein paar Wochen später saß ich im Zug nach London um die Grundausbildung zu genießen. Ich war so fasziniert von der Art und Weise, wie dort gearbeitet wurde und wusste, das möchte ich nach Österreich bringen. Es gibt viele Überschneidungen mit Shiatsu, die Arbeit aus dem Herzen, das völlige Präsent Sein, die Achtsamkeit und auch den Menschen abzuholen, wo er steht und ihn ein Stück weit begleiten zu dürfen.

Der Schwerpunkt meiner Arbeit verschob sich Richtung Yoga für Kinder mit Behinderung, in erster Linie mache ich Einzelsitzungen. Das schöne daran ist, dass ich all meine Tools mit einbringen kann, die ich je gelernt habe und Shiatsu ist ein wertvoller Bestandteil davon. Die Erdung über Niere 1 oder wichtige Punkte im Gesichtsbereich helfen mir dabei die jungen Yogis zur Ruhe zu bringen und mehr in Kontakt mit sich selbst zu sein. Je nach Thematik baue ich die eine oder andere Meridian Dehnung nach Masunaga ein. Wenn das Kind in der Kindsposition ist, kann ich hervorragend die Shu Punkte am Rücken bearbeiten. Shiatsu ist einfach eine großartige Ergänzung.

Auch in anderer Richtung kann ich sagen, dass meine Special Yoga Trainer Ausbildung meine Arbeit mit Shiatsu bereichert. Der immer wieder ins Bewusstsein gerufene Blickwinkel den Menschen unvoreingenommen sehen zu lernen, das Positive, das Licht in ihm zu sehen. Den Menschen nicht über seine Muster und sein Verhalten zu definieren. Wir alle haben die Freude, das Licht und die Liebe in uns.

Barbara Kubu aus Wien