

viel von ‚solchen Sachen‘ halten, rebellierten schon, weil sie die Info mit den Doodle-Anmelde-Links später erhielten als das Pflegepersonal.“

Feedback einer behandelnden Kollegin, stellvertretend für uns alle:

„Das Spitalpersonal, egal ob mittleren Alters, schon älter oder in der Ausbildung, ob weiblich oder männlich – jede KlientIn tauchte automatisch ganz schnell in diese angenehme Schwingung hinein, welche sich durch die gleichzeitige Doppelbehandlung im Raum in eine wahrnehmbare Potenzierung von Entspannung umgewandelt hat. Jede/r Einzelne hat sich dankbar und zufrieden verabschiedet.“

Übrigens: KollegInnen, welche nicht den geforderten 2G entsprachen, haben der Pflegedienstleitung vom Inselspital Gutscheine geschickt, mit denen das Spitalpersonal wohltuende Shiatsu-Behandlungen in ihren Shiatsu-Praxen geniessen darf.

Toll, dass unsere Methode so gut angekommen ist und wir freuen uns natürlich, wenn das Projekt nachhaltige Wirkung zeigt.

Sabine Dombrowski
Bern, Schweiz
www.shiatusabine.ch
www.shiatsuinspital.ch

von Eva Pawlik Schreiber

Shiatsu in meiner Praxis

Spezialisierung auf Wechselbeschwerden und Bewegungseinschränkungen

Beispiel Frau Berger

Frau Berger kam vor einem Jahr das erste Mal über eine Empfehlung in meine Shiatsu-Praxis.

Sie ist 52 Jahre alt, attraktiv und sportlich.

Sie klagt über ein Ziehen im Bein seit sie im Sommer mit dem Fahrrad gestürzt ist.

Ich frage sie, wann der Schmerz spürbar ist.

Sie sagt am Ärgsten sei der Schmerz in Ruhe am Abend.

Ich frage sie nach ihrer beruflichen Tätigkeit, ob sie viel sitze, nein sie gehe und stehe auch viel.

Sie wache auch manchmal auf vor Schmerzen.

Mir ist es wichtig, nicht zuviel Zeit mit Reden zu verbringen.

Wir beschließen mit dem Shiatsu zu starten.

Ich spüre während der SEIKI Behandlung, dass sehr viel Spannung in den Faszien zwischen Kopf und Nacken sitzt. Der Schädelbasisrand wird nur von meinen



© Ulrike Haffke

Fingerspitzen leicht gehalten, ich sitze hinter ihr. Frau Berger liegt in Rückenlage.

Im SEIKI wartet man – die Faszien lösen sich. Es bildet sich eine neue Ordnung, der Körper entspannt sich, windet sich, der Atem wird tiefer, ein Seufzen.

Jetzt behandle ich den Dickdarm und Gallenblasenmeridian, es ist sehr viel Yang da.

Ich denke „Wasser“, um weich und geschmeidig zu bleiben, fließend.

Danach dreht sie sich in die Bauchlage auf dem bodycushion. Sie seufzt und sagt, wie wohl ihr dies tue. Der Blasenmeridian im unteren Rücken, die Nierenzone, fühlt sich leer an.

Lange bleibe ich mit zwei Händen auf Sacrum und Brustwirbelsäule, erst dann beginne ich sanft mit rocking und Dehnen. Es ist deutlich spürbar, wie Frau Berger sich unter meinen Händen entspannt.

Der Körper sehnt sich nach Berührung und Ruhe.
 Ich spüre, weniger ist mehr. Das Gefühl von Zeit und Langsamkeit ist wichtig.
 Eine tiefe, satte Kontaktaufnahme. Dem Körper lauschen.
 Zuhören, was er mir sagt.
 Das ist hier das Bedürfnis.
 Nach dem Blasenmeridian, behandle ich noch den Dünndarmmeridian an Schulterblatt und Arm. Die Last vom „Rucksack“ erleichtern, sanft und schaukelnd.
 Dickdarmmeridian am Bein, ebenfalls sanft, wenig Druck, aber lockernd.
 Nach insgesamt fünfundvierzig Minuten, dreht sich Frau Berger auf den Rücken.
 Sie sieht ganz anders aus.
 Hat rosige Wangen, ein leichtes Lächeln auf den Lippen, viel weicher insgesamt.
 Alles Harte in ihrem Gesicht ist verschwunden.
 Ich lege meine Hand auf ihren Bauch, sie atmet ruhig und tief, danach lege ich ein Dinkelkissen auf das Hara, halte einen Milzpunkt am Fuß, Milz 4, rechts und links.
 Das Herz das genährt wird, entspannt sich.
 Frau Berger liegt noch fünf Minuten in Ruhe – Nachspürtzeit.
 Ich frage danach, was sie spüre im Körper.
 Sie sagt, dass sie sich leicht und frei fühle.
 Ich frage, ob sie in ihr Bein spüren möchte, in ihren Nacken.
 Sie sagt, sie spürt, dass sie sich schon lange nicht mehr so mittig gefühlt habe.
 Der Zug im Bein ist nicht mehr spürbar.
 Nach dem Feedbackspüren, rate ich in die Vierfüßlerposition zu kommen und noch einmal die gesamte Wirbelsäule sanft in alle Richtungen zu bewegen.
 Nachspüren, wie es sich in der Bewegung im Körper anfühlt.
 Erst danach, langsam aufstehen, ein paar Schritte gehen, hineinspüren.
 Der Zug im Bein ist derzeit nicht spürbar.
 Ich empfehle Frau Berger, sanft und liebevoll mit sich umzugehen, auch im Sport.
 Den eigenen Rhythmus wieder finden, Pausen machen.
 Sie sieht so dankbar aus.
 Wir vereinbaren den nächsten Shiatsutermine drei Wochen später.
 Bei Bedarf, solle sie sich früher melden.

Sie war inzwischen zehnmal in meiner Praxis und fühlt sich immer mehr in ihrer Mitte,
 das Ziehen im Bein ist nicht mehr zurückgekommen.
 Sie hat festgestellt, dass ganz viel Spannung im Körper daher kommt, dass sie immer in allen Bereichen perfekt sein wollte.
 Kindererziehung, Arbeit, Sport, Beziehung etc.
 Der Radunfall hat es nur an die Oberfläche gebracht.

Gerade im mittleren Alter fördert Stress die Wechselbeschwerden, Spannungen, Schlafprobleme etc. Die Nebennieren sind dann damit beschäftigt, den Stress zu regulieren, anstatt die Wechselbeschwerden.
 Liebe, Präsenz, Ruhe, sich selbst gegenüber.
 Eine satte, lauschende Berührung reguliert den Stress und besänftigt.
 Wasser trinken, angemessene Bewegung, die Spaß macht und leicht verdauliche, warme, natürliche Kost wirken ausgleichend.
 Selbstfürsorge. Freiraum.

Eva Pawlik Schreiber
 Shiatsu-Praktikerin seit 1999
 und Yogalehrerin in eigener Praxis, Mutter, Ehefrau,
 Selbständige, Lernende, Staunende