



Von Schutz zu mehr Freiheit

Zum Umgang mit Emotionen im Shiatsu
Shiatsu & more – ein Plädoyer

Shiatsu ist die Kunst der Berührung – so formuliert es Tetsuro Saito, mein „Shin So Shiatsu“-Meister und Schüler Masunagas. In unserer Praxis machen wir immer wieder die Erfahrung, dass Menschen, die wegen Verspannungen und Stress zu uns kommen, nach unserer Behandlung befreit, entspannt, fröhlich und gestärkt gehen ... doch oft kommen sie nach kurzer Zeit wieder – mit ähnlichen Symptomen. Warum?

Ich bin überzeugt, unser Körper ist uns ein treuer Verbündeter. Er tut sein Bestes, um uns zu schützen. Unsere Körperweisheit meint es gut mit uns, ihr dürfen wir trauen. Darum sollten wir großen Respekt und Dankbarkeit für Symptome entwickeln. Doch warum bleiben Spannungen, wenn wir die Bewusstheit über Ursachen haben und glauben, diesen Schutz gar nicht mehr zu brauchen?

Wir ziehen oft genau die Menschen an, deren Themen und Verfasstheit uns bekannt sind, in denen wir uns wiedererkennen und an die wir „andocken“ können. Für mich sind das meist Menschen mit starken Verspannungen, Blockaden, Schmerzen – und dem tiefen Wunsch, etwas in ihrem Leben grundsätzlich zu verändern.

Mittlerweile kenne ich meine eigenen Themen ganz gut, in die wiederum Menschen mit mir in Resonanz gehen. Ich möchte meine Erfahrungen als ein „zivilisatorisches Muster“ – geprägt durch Stress – bezeichnen, das bestimmt ist, durch lebenslange Überaktivität, zu wenig Harmonie und Ruhe, ein übertriebenes Kontrollbedürfnis, fehlendes Urvertrauen und Gelassenheit, unterdrückte Gefühle und einen Mangel an Freude. Darin sind die Zuordnungen zur emotionalen Ebene der 5 Elemente-Lehre auszumachen.

Dieses Stressmuster begegnet (vermutlich nicht nur) mir bei vielen Menschen. Ich greife es daher als Beispiel heraus. Das Muster prägt durch die übergeordneten Emotionen und die damit verbundenen Gedanken – meist seit unserer frühen Kindheit – jene Steuerungen, auf die wir mit Verspannungen, sprich Schutz, reagieren, um ertragen zu können, was auf uns einwirkt, ja: um zu überleben.

Womit ich wieder bei meiner Eingangsfrage bin – Warum? Seit 1984 lerne ich Shiatsu. Zuerst traditionell japanisch an den Akupunkturpunkten orientiert, dann Zen-Shiatsu, Shin So, Moxen, multidimensionales Shiatsu, Faszienarbeit, Anwendung von Stimmgabeln u. v. m. Das alles hat mich enorm weitergebracht und daraus entstand meine persönliche „Kunst“. Doch für mich fehlte noch etwas – nämlich Methoden, um auf der emotionalen Ebene „übergeordnet zu unserem Tun“ den Hebel anzusetzen. Ich suchte nach einem „Quantensprung“, der passieren kann, wenn die Zeit für die jeweilige Person reif ist, ein altbekanntes, zur Last gewordenes Thema endgültig zu überwinden.

Durch ein Seminar 2010 bei Maria Wetzberger an der ISSÖ „Transformation durch die 2 Punkt Methode“ (vgl. Kinslow und Bartlett) konnte ich diesen Sprung zum ersten Mal erfahren und nenne meine Shiatsu-Arbeit nun für mich „Quantentransformation“

Am Beginn steht das Gespräch, um das Anliegen exakt herauszuarbeiten, ob es der Umgang mit einer Belastung oder ein Trauma ist, ein Gefühl, etwas aus dem aktuellen Leben oder etwas aus der Kindheit.

DER PROZESS VERLÄUFT IN DREI SCHRITTEN :

Andocken an dieses Gefühl – es loslassen, es wie ein Paket in den Raum stellen und dem Universum / dem Schöpfer, woran immer jemand glauben mag, übergeben. „Alles ist Licht und Information“, sage ich mir.

Im nächsten Schritt wird die Timeline gelöscht, auf der die Alarmpunkte wie auf einer Schnur aufgefädelt sind, die diese primäre Erfahrung immer wieder aktualisieren und verstärken.

Am Schluss steht die Bitte um Integration, alles, was nährt und stärkt, möge dem Menschen zufließen, dorthin, wo das Altgewohnte Platz gemacht hat.

Es zeigen sich erstaunliche Reaktionen: hochkommende Gefühle, manchmal sehr heftig, Erkenntnisse, Bilder, Farben – oder auch gar nichts

Bestimmtes. Es gibt keine Erwartungen zu erfüllen. Aber immer kommt die Rückmeldung, dass eine tiefgehende Veränderung ausgelöst wurde, eine unsagbare Erleichterung, eine ungekannte Freude und Dankbarkeit, die Welt wieder wie ein Kind mit großen Augen zu betrachten.

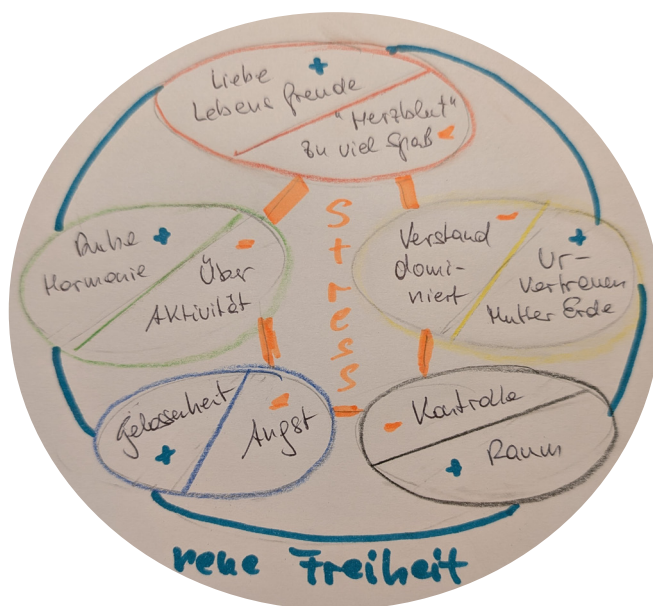
Schwerpunktmäßig wende ich mich dabei v.a. den oben im „zivilisatorischen Muster“ genannten Meridianen zu – Gallenblase, Dickdarm und Herzkreislauf.

Beginnend mit Faszienarbeit an den Füßen – setzt die Selbstregulation meist sofort ein, idealerweise integriert sich die ganze Seite bis zum Hinterhauptansatz und wird mit einem wohligen Gefühl der Zusammengehörigkeit beschrieben.

Beim Gallenblasenmeridian finde ich folgende Punkte bedeutsam: 40 am Fuß, 34 den Meisterpunkt der Sehnen, 28 am SIAS (von diesem Sehnenansatz strahlen oft Schmerzen bis zum Knie) sowie Leistenband und Psoas (wieder faszial).

Am Rücken beobachte ich meist Kälte im Kreuzbein mit ausstrahlenden Schmerzen bis zum Knie. Hier wirken Moxakegel wahre Wunder (oder Yaki Hari nach Ted Saito), Schmerzen schmelzen oft förmlich weg.

An der oberen Brustwirbelsäule, zwischen den Schulterblättern, verdient der Bereich Herzkreislaufmeridian große Beachtung, die Yu-Punkte auf beiden Blasenästen sind sehr bedürftig oder oft auf Berührung so schmerzhaft, dass ich persönlich mit Stimmgabeln, seien sie aus Aluminium oder Stahl, wegen ihrer auflösenden Schwingung arbeite.



Zivilisatorisches Muster

Genauso schenke ich gerne dem Nacken- und Schulterbereich, insbesondere GB 21 und dem großen Wirbel, Aufmerksamkeit. Auch hier ist die Stimmgabel sehr hilfreich.

Am Oberarm lädt mich oft der Dickdarm-Meridian ein, besonders der Ansatzpunkt an der Schulter und darüber (15+16) – sowie der HK, bes. am Oberarm und HK 1

Im Hara gilt es die zentrale Diagnose-Zone aufzuspüren und sanft in der Tiefe die Spannung zu lösen, worauf meist eine große Erleichterung folgt (oft regeln sich dadurch auch die eingangs festgestellten Ungleichgewichte in den Meridianen wie von selbst). Eine Einladung zur Bauchatmung und die Arbeit mit dem Vagusnerv vollenden die Entspannung.

Den Abschluss bildet ein integrierendes Shiatsu. In der neu gewonnenen Offenheit sich selbst gegenüber ist die träge Materie unserer dreidimensionalen Verfasstheit bereit, diese alten nun als nicht mehr notwendig erlebten Muster wirklich loszulassen. Spannungen schmelzen förmlich, die Aufrichtung geht wie von selbst, Schmerzpunkte lassen sich einladen, sich aus der Tiefe heraus neu mit Energie zu füllen, Weichheit verdrängt die Starre, die Augen leuchten in einer ganz neuen Präsenz.

UND DIE REAKTIONEN?

„Ich fühle mich wie neu geboren“ „Ich bin ein anderer Mensch“ – höre ich immer wieder ... und was noch spannender ist: wenn ich nach längerer Zeit bei jemandem mal nachfrage, ob dies oder jenes noch ein Problem sei, bekomme ich oft die verwunderte Gegenfrage, wovon ich spräche, als ob es das Thema, die Beschwerde nie gegeben habe – der frühere Zustand ist wie gelöscht.

Zuletzt ist mir noch wichtig, auf die grundlegende Einstellung zu unserem Tun zu kommen: unsere „absichtslose Zielgerichtetheit“ oder „zielgerichtete Absichtslosigkeit“, unser Fokus, die vollkommene Hingabe an unser Tun. Unsere Haltung gepaart mit unserer Atmung machen den Energiefluss erst möglich. Wir sind verbunden, daher transformieren wir immer auch unsere eigenen Themen mit.

Alles darf leicht gehen, getragen vom Geist der Quelle, fokussiert, geführt von oben und gut geerdet. Unserer „Seiki“ (Seiki kommt aus dem Shinso-Shiatsu und meint die „erneuernde Lebensenergie“ (Anm. der Red.)) wird in der Auseinandersetzung mit „Jaki“ (der durch die Belastungen des Lebens verbrauchten, krank machenden Energie) zum Durchbruch verholfen.

Techniken brauchen wir, sie sind unser Handwerkszeug, aber sie sind nur die Basis.

Und hier möchte ich auch mit meinem persönlichen Plädoyer ansetzen:

Öffnen wir uns weiteren Methoden und Zugängen, um unsere Shiatsu-Kunst ggf. noch wirksamer werden zu lassen, und sehen wir uns nach Verbündeten um, mit denen wir uns auf den Weg machen können, ein Gesundheitswesen vorzubereiten, in dem mehr Platz für die Gesunderhaltung ist.

Wir sind schon viele, die auf Selbstermächtigung setzen und Gesundheit umfassend, nicht nur als Abwesenheit von Krankheit, sondern als die volle Entfaltung unseres Potenzials begreifen.

– Überwinden wir Grenzen und Konkurrenzdenken und präsentieren wir mutig unsere „Shiatsu-Kunst“ für eine bessere Zukunft. –

EXPERIMENTIER-WORKSHOP: VON SCHUTZ ZU MEHR FREIHEIT – VOM UMGANG MIT EMOTIONEN IM SHIATSU MITHILFE ERWEITERTER METHODEN.

FR 8.8., 14 UHR, BIS SA, 9.8., 17 UHR, 40 MIN NÖRDLICH VON SALZBURG. INFO UND ANMELDUNG: WWW.SHIATSU-AND-MORE-SBG.AT ODER SHIATSU.HABLE-MAYER@DREI.AT.



©Anna Hable-Mayer

ANNA HABLE-MAYER

– Salzburg / Maxglan –

Entwicklungspolitische Bildungsarbeit, BHS-Lehrerin für Französisch und Geschichte.

Shiatsu seit 2006 auf Gewerbeschein mit Einfluss u. a. aus Faszienarbeit, Shin So Shiatsu, Shonishin, Polyvagalthorie. Humanenergetik seit 2021. Vernetzung und Fortbildungsangebote als Leitung der Regiogruppe Salzburg (Leitung A.H-M) <https://www.shiatsu-and-more-sbg.at/kontakt/shiatsu.hable-mayer@drei.at>