

von Adrian Jones

## DER TRAUM

**Vor 21 Sommern flogen meine damalige Frau, Gabriele Kaechele und ich, über den Ozean, in ein Zen-Kloster tief in den Wäldern des US-Staates New York. Ohashi veranstaltete an diesem Ort sein Shiatsu-Sommer-Intensive. Während wir als TeilnehmerInnen die tiefen und einzigartigen Beiträge Ohashis zur Welt des Shiatsu genossen, nahmen wir mit den Mönchen an ihrem täglichen Lebensrhythmus teil. Abgesehen von einer lebensverändernden Erfahrung, nahm ich zwei qualitativ hervorragende T-Shirts aus dem Kloster-Shop mit nach Hause. Auf Jedem befand sich links eine zeitlos elegante japanische Kalligraphie.**

Einige Jahre vergingen. Ich fand mich auf einem Seminar von Akinobu Kishi wieder auf dem Lande westlich von Berlin. Der unersetzliche Kishi sprach kein Deutsch, aber als er eines der vorher erwähnten T-Shirts erblickte, kam ein Glanz auf sein Gesicht, und er sagte auf Englisch: „Aaaah, Dream!“ Als ich ihn fragte, was er damit meinte, erklärte er, dieses seien Symbole für das Zen-Sprichwort, „Das Leben ist nur ein Traum innerhalb eines Traumes.“ Über all dies sind zahlreiche Bücher geschrieben worden, was wir wahrnehmen, was wir glauben wahrzunehmen, und die Etiketten, die wir gerne darauf kleben.

Unsere Welt des Shiatsu ist auch nicht immun gegen Illusionen.

Idealerweise sind Lehrer ständig bemüht, ihre Fähigkeiten zu verbessern, um das Wissen, das sie über die Jahre geerntet haben, verständlicher zu machen, klarer, einfacher und leichter zugänglich. Ich unterrichte nun Shiatsu seit 27 Jahren. Anfangs war ich fröhlich unwissend genug, um Techniken zu unterrichten, viele davon. Schließlich haben Shiatsu-Schüler großen Appetit auf Techniken, und ich war froh der Fähigkeit, diesen Hunger zu stillen.

Es ist leicht, über die Essenz des Haras zu reden, über den Atem, die Benutzung beider Hände, die Kontinuität und das Sein im Moment. Aber das Verstehen mit dem Verstand und das Fühlen in den eigenen Knochen sind sehr verschieden. Und hier liegt das große Problem: Die Techniken allein sind bedeutungslos, leer, tot. Unsere Aufgabe ist es, sie

zum Leben zu erwecken, mit schönen, geschmeidigen, ökonomischen Bewegungen, tiefer, müheloser Atmung und der grenzenlosen Freiheit einer weichen und sanften Haltung, die von Position zu Position fließt, Hände, Knie, Füße und Unterarme, am exakt richtigen Ort. Klingt das gut? Und nun zu den Einschränkungen der Wirklichkeit. Steife Gelenke von einem ganzen Leben mit tierischer Nahrung und dem Mangel an Bewegung werden nicht viel dabei helfen, über den Futon zu gleiten. Ähnlich, wenn die Mittelorgane, besonders die Leber, hart und geschwollen sind von schlechter Ernährung, wird die Atmung dazu tendieren, oberflächlich zu bleiben, den Oberkörper betonend, eher mentale Aktivität unterstützend als das essentielle Hara. Was geschieht dann mit der friedlichen, präsenten Haltung? Es gibt die wenigen Glücklichen, die es schaffen, zentriert und entspannt zu bleiben, während sie regelmäßig Kaffee, Zucker und Schokolade zu sich nehmen. Ich gehöre leider nicht dazu.

Shiatsu soll nicht zu Wellness reduziert werden. Um seine tiefe Essenz einfließen zu lassen, ist für die meisten von uns das langfristige Ändern von Gewohnheiten erforderlich. Vor langer Zeit ging ich oft zu Ohashi. Das lief so: Ich war beeindruckt und inspiriert, dachte, ich hätte verstanden, fuhr nach Hause und stellte fest, dass ich es überhaupt nicht verstanden hatte. Schließlich fragte mich der große Mann, „Was machst Du schon wieder hier?“ Ich antwortete „Anscheinend lerne ich langsam.“ „Mach Dir keine Sorgen“, antwortete er, „ich bin ein langsamer Lehrer ...“ Wir alle müssen uns Zeit nehmen. In der Vergangenheit hatte ich das Glück, genügend Zeit zu haben, verschiedene Formen von Kampfkunst zu erlernen. Alle haben bei mir einen tiefen Eindruck hinterlassen. Eine Form, die auf zentrierten, fließenden, spiralförmigen Bewegungen basiert, öffnet und energetisiert den Körper. Dies kann eine endlose Quelle sein für die weichen, langsamen, progressiven Bewegungen, die wir im Shiatsu einsetzen.

Es könnte hilfreich sein, zu betrachten, wie viel Hingabe, Zeit und Studium es braucht, einen 1. Dan (Schwarzgurt) in der Kampfkunst zu erreichen: Eine Person, die einen starken und flexiblen Körper hat, ein aufgewecktes und präzises



Nervensystem besitzt, die hoch motiviert ist, diszipliniert, geduldig und willens, durch Schwierigkeiten hindurch zu gehen, wie Verletzungen, Persönlichkeitskonflikte, kann dies in frühestens sechs Jahren schaffen. Zwischen 3.000 und 3.500 Stunden im Dojo, bei Veranstaltungen, in Camps, Sommerlagern und daheim in der Freizeit wurden investiert. Allerdings braucht die durchschnittliche Person gewöhnlich etwa 10 Jahre und wenigstens 5.000 Stunden Training. Verstehen Sie mich nicht falsch, meine Absicht ist es nicht, Menschen vom Shiatsu abzubringen. Ich bin völlig überzeugt, dass fast jeder von uns großen und andauernden Gewinn daraus ziehen kann, es zu lernen. Shiatsu erhält mich am Leben und nährt mich. Und ich hoffe, dass ich es bis an mein Lebensende ausüben kann. Ich bin überzeugt, dass Shiatsu einen heilenden und bereichernden Einfluß auf unsere technologisch orientierte, schnelllebige und oberflächliche Konsumgesellschaft hat. Viele Dinge sehen auf dem Papier toll aus. Die richtige Mischung aus

Struktur und Inhalt, genug um die unbewusste Annahme auszulösen, dass dies allein ausreicht, um es halb oder vollständig professionell einzusetzen.

500 Stunden Studium allein. Klar gesagt, jetzt würde es eine gute Zeit für die GSD sein, ihre exzellente Arbeit weiter zu führen, indem sie für die Qualifikation ein Minimum von 1000 Stunden Studium in Betracht zieht.

Ein Traum, der zu weit von der Wirklichkeit entfernt ist, kann nur zu Entmutigung und Aufgabe führen. Das will niemand. Wir alle brauchen den Sauerstoff von Lob, Ermutigung und Inspiration, um die Herausforderung zu bewältigen. Aber auch die Zeit ...

Übersetzung vom englischen Original: Alexander Meneikis

Adrian Jones

ursprünglich aus Wales, Shiatsustudent seit 1984. Sein Interesse gilt der Frage, wie man durch eine Kombination von besonderen Bewegungen und Essen fit, frei und gesund bleibt. In den letzten 10 Jahren hat er neue Techniken und geschmeidige, ökonomische Bewegungen für Shiatsu auf der Liege entwickelt.