

# Tao Shiatsu Workshop für Eltern und Kinder

von Mayu Endo

**Bericht von einem 3-tägigen Shiatsu Workshop für Eltern, Kinder und Praktiker der im November 2004 in Italien und in Österreich stattfand. Vor meiner Tätigkeit als Tao Shiatsu Praktikerin und Lehrerin arbeitete ich als Psychotherapeutin und hielt Seminare als Psychologin ab. Seit 15 Jahren unterrichte ich nun Tao Shiatsu, aber dieses Projekt „Eltern und Kinder Workshop mit Tao Shiatsu“ war eine der außergewöhnlichsten Erfahrungen, die ich in dieser Zeit als Tao Shiatsu Lehrerin machen durfte, und das war auch der Grund, diesen Artikel zu schreiben.**

**Ich war tief beeindruckt von dem begabten, reichen Wesen, das Kinder besitzen. Es gibt mir die Hoffnung auf eine helle Zukunft der Erde.**

## Der erste Tag

Vor dem 2-tägigen Workshop mit den Kindern, gab es zunächst einen Vorbereitungstag für die Eltern, um zu erfahren wie diese ihre Kinder sehen. Viele Eltern haben Schwierigkeiten mit ihrem eigenen Kind zu kommunizieren. Einige der Teilnehmer waren Lehrer und einige waren Mütter. Die grundlegende Motivation aller Workshopteilnehmer war, einen Weg zu finden auf natürliche Art und Weise mit Kindern zu kommunizieren.

Am Vorbereitungstag, fragte ich die Eltern, wie sie ihre Kindheit verbracht haben und wie sie damals die Welt sahen. So war dieser Workshop für sie auch eine Möglichkeit, die eigene Kindheit wieder zu erfahren. Durch diese psychologische Arbeit konnten die Eltern erkennen, welche Art von Negativität sie im Unterbewusstsein tragen und durch diese Erkenntnis wiederum konnten sie verstehen, wie Erwachsene ihr negatives Bild von der Welt auf die Kinder projizieren.

Mit Ki und Herz Arbeit, die die Basis für Tao Shiatsu sind, können sie ihr „natürliches Selbst“ sehen. Sie sehen sich nicht als jemand, der eine Rolle hat, wie „Mutter“, „Vater“ oder „Lehrer“, sondern sehen sich selbst und wie sie als Menschen leben.

Vor der Ki und Herz Arbeit war es notwendig sich über einiges klar zu werden. Sich zu überlegen, welche Bedeutung die Existenz eines Kindes hat. Was haben Eltern durch ein Kind zu lernen?

Wir sollten ein Kind nicht als Wesen sehen, das noch nicht ausgereift ist, sondern als Vermittler zwischen dem alltäglichen Leben und der spirituellen Welt. „Das Kind ist eine Existenz, die aus der spirituellen Welt kommt, welche der Ursprung unserer Seele ist. Kinder leben in ihrer Fantasie, weil ihr Geist sich zur Hälfte in der spirituellen Welt befindet,“ sagt der japanische Psychologie Professor Hayao Kawai.

Und dann war es an der Zeit, Ki zu erleben. Alle Teilnehmer spürten, wie sich das Ki änderte, wenn sie sich mit bestimmten Themen auseinandersetzten. „Wünsche ich mir wirklich eine strahlende Zukunft für alle Kinder?“. Es war eine überraschende Erfahrung für sie, Ki tatsächlich zu spüren. Da Tao Shiatsu die Methode des Ki ist, die die Einheit von Herz und Körper bedeutet, gibt es

eine große Bandbreite von Herz-Arbeit. In einer der Herz-Praxis Übungen wird deutlich wie sehr sich das Ki verändert, wenn man wirklich an eine strahlende Zukunft glaubt, wie wundervoll das Ki wird und wie alle Menschen herum es spüren können. Das gleiche passiert, wenn man spirituelles Wachstum für sich selbst und andere wünscht, das Ki wird rein und die Leute um einen herum, können es spüren. Dagegen spürten die Eltern auch die Schwere des Ki, wenn sie Druck auf die Kinder ausübten mit den Worten „du sollst“ oder „du musst“. Und sie spürten die Leichtigkeit des Ki, wenn sie dem Kind Respekt entgegenbrachten.

Wir übten die Basis Form von Tao Shiatsu im Herzenszustand von Einfühlender Vorstellung und Bedingungsloser Liebe. Die Erfahrung, die die Teilnehmer am meisten überraschte war das Gefühl, als sie Shiatsu bekamen mit dem Wunsch im Herzen für das Wachstum ihrer eigenen Kinder. Eltern können die Individualität ihrer Kinder respektieren und sie dadurch unterstützen, sich in die Gesellschaft einzufügen. Eltern können ihren Geist erweitern, indem sie den Schmerz der Kinder verstehen. Kinder zu heilen heißt, ihre Lebensenergie zu spüren und sie gerecht und gleichwertig zu behandeln. Auch wenn wir nur einen Tsubo mit Tao Shiatsu behandeln, müssen wir uns fragen, wie wir unsere Liebe an das Kind weitergeben können.

Das Wort „Ursinn“, das Meister Masunaga, der Begründer von Zen Shiatsu verwendete, bedeutet eins mit dem Ursprung der Lebensenergie zu sein. Das liegt jenseits der Beurteilung von gut oder schlecht, es ist die Welt der Einheit von Herz und Körper. Und ein Kind mit dem Ursinn sehen, mit dem man auch einen Meridian erkennt, heißt rein und wahrhaft zu leben. Das bedeutet auch unsere Schwächen als menschliches Wesen zu erkennen.

## Der zweite und dritte Tag

Ab dem zweiten Tag nahmen auch die Kinder teil, um gemeinsam mit den Erwachsenen zu üben. Nach den Meridiandehnungsübungen, bat ich die Kinder ihr bevorzugtes Gesicht von ihrer Mutter zu zeichnen, eines das sie sich an ihrer Mutter jeden Tag zu Hause wünschen. Das ließ die Mütter erkennen, welches Gesicht die Kinder von ihnen gerne sehen würden. Zusätzlich sagte ich ihnen, sie sollten das Bild mit nach Hause nehmen und ihren Müttern immer dann aufsetzen, wenn diese zornig werden, um sie daran zu erinnern, welches Gesicht ihre Kinder gerne sehen würden. Sie waren so glücklich über diese Idee.

Danach machten wir den Ki Test. Er dient dazu, die unterschiedliche Stärke von Ki zu erfahren. So zum Beispiel den Unterschied im Ki zu spüren, wenn das Kind fühlt „Ich liebe meine Mama“ oder „...nicht so sehr“. Oder wenn man fühlt „die Zukunft ist schön“ oder „nicht so sehr...“ Und dann bestimmten sie, welche Haltung stärker ist.

Kinder sind so sensibel und offen, sie spüren Ki sofort und können sagen, welches Ki stärker und welches angenehmer ist. Nach dieser Übung bat ich sie, auf dieses stärkere, angenehmere

Ki gut acht zu geben, da wir es immer spüren können, wenn wir wollen. Und ich bat die Kinder auch, andere Mütter und Väter als genauso wichtig zu behandeln, wie die eigenen Eltern. Und ich fügte hinzu, jeden im Raum als eine der wichtigsten Personen auf der Erde zu behandeln. Ein Kind fragte: „Muss ich auch Terroristen lieben?“

Danach begannen wir Shiatsu zu lernen. Die teilnehmenden Kinder waren zwischen 4 und 17 Jahren alt. Weder spreche ich Italienisch, noch verstanden sie mein Englisch. Aber als ich die Dinge erklärte, saßen die Kinder vor mir und beobachteten genau meine Demonstration. Sobald ich fertig war, sprangen die Kinder auf und suchten sich einen Partner, mit dem sie üben konnten (während die Erwachsenen noch etwas verlegen herumgingen um einen Partner zu finden). Und sobald die Kinder mit der Übung fertig waren, liefen sie zurück und setzten sich wieder vor mich hin, um auf den nächsten Teil der Demonstration zu warten. Was für ein Unterschied zwischen Kindern und Erwachsenen! Nach einiger Zeit veränderten sich die Gesichter der Kinder, sie wurden offener und strahlender. Keines von ihnen aß oder trank während der Sitzung. Kein Kind machte Lärm. Ich war so erfreut zu sehen, wie sich die Kinder konzentrierten, in ihrer stillen Aufmerksamkeit und ihrem Enthusiasmus.

Wie ich schon zu Beginn sagte, Kinder sind eine Existenz des Geistes. Und Tao Shiatsu können wir nur praktizieren, wenn wir uns mit dem Geist auseinandersetzen. Indem wir die Kinder als eine Existenz des Geistigen, der Seele respektieren, mit ihnen auf gleicher Augenhöhe kommunizieren und sie mit bedingungsloser Liebe behandeln, geben wir ihnen die Botschaft, dass wir Erwachsene ihnen wünschen, dass sie ein Symbol für die Zukunft der Welt sind. Während wir Erwachsenen so einfache Fragen wie, „Wo kommen wir her und wo gehen wir hin?“ nicht mehr beantworten können, wissen Kinder manchmal die Antworten. Ich beendete den Workshop mit dieser Frage an einen Erwachsenen: „Haben sie ihrem Kind jemals diese Frage gestellt?“

Mayu Endo ist Tao Shiatsu Praktikerin und Lehrerin aus Japan. Sie begann ihr Tao Shiatsu Studium 1985, nach Beendigung des Studiums in therapeutischer Körperarbeit und Psychotherapie. Sie entwickelte eine Shiatsu Form speziell für Kinder.

Jetzt unterrichtet sie an den Tao Shiatsu Zentren in Tokyo, Kyoto, und in Europa. Sie leitet das Kindergarten-Projekt der Tao Sangha Foundation im Mittleren Osten.

Um die Heilung und bessere Beziehungen zwischen Palästinensern und Israelis zu fördern, wird zur Zeit ein offener Kindergarten errichtet und ein zweisprachiger Unterrichtsplan entwickelt.

