

von Anna Christa Endrich

Notizen aus der Shiatsu Werkstatt Doln - Shiatsu-Gesundheitspraxis erfahren und in die Welt tragen

Wie kann ich durch Eigenwahrnehmung, Übungen und Selbstbehandlung das Wach Sein für die eigene Befindlichkeit im Alltag unterstützen und damit das Verständnis für mich selbst und die eigenen inneren Zusammenhänge fördern, und mit einer wachen und freundlichen Zuwendung zu mir hin das eigene Wohlbefinden stärken.

Wir entwickeln diese Praxis aus unserem Shiatsu und der Meridianarbeit, aus dem fernöstlichen Verständnis der Lebensenergie, aus dem traditionellen Wissen von Yin und Yang und den fünf Wandlungsphasen.

**Der letzte Kurs in Heidelberg hatte zwei Elemente:
einen Tag Doln-Erfahrung und am zweiten Tag die Erarbeitung von Doln-Unterrichtsmodulen.**

Zum Unterrichten gab es die folgenden Themen/Fragen/Ideen:

(meine Frage an die Gruppe war: was ist euch heute wichtig, was sind eure Themen fürs Unterrichten?)

GA: Ich möchte etwas weitergeben davon, wie wohltuend es immer für mich ist, wenn ich hier bin.

DA: Ich möchte bei meiner Tätigkeit in den Kursen für Körperarbeit durch ein erweitertes Angebot an Übungen etwas ins Schwingen bringen

Se: Ich möchte die Eigenbehandlung kennen lernen und vertiefen, für mich selber etwas tun

AN: Neue Ideen bekommen für den Zugang zu mir selbst und zum Thema Körper-Geist-Seele

BE: Ich möchte die Wandlungsphasen/Elemente in mir und anderen unterstützen/beeinflussen, was bedeutet z.B. der Abfall der Energie in der Herz/Dünndarmzeit (Organuhr), was kann ich da mehr wahrnehmen und tun für mich und für andere?

MA: Übungen für mich für jeden Tag als Einstieg um meine Energie besser zu spüren, gibt es da Tipps?

SA: Ich suche Übungen für Shiatsu-Klienten, möchte einen Abend anbieten

RO: Ich möchte die Gesundheit in der Familie und bei meinen Klienten mit Übungen erhalten und fördern.



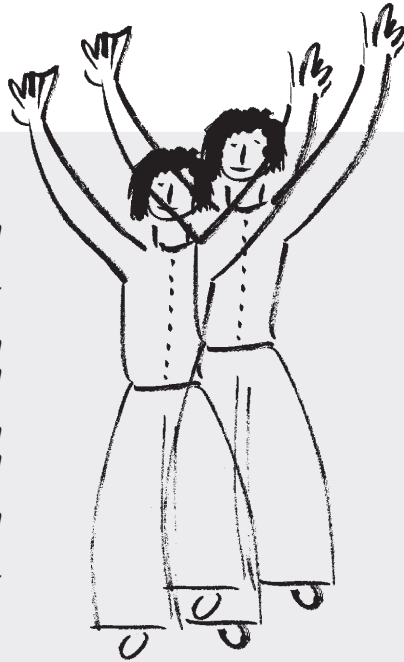
DI: Ich möchte mich selbst und andere dazu animieren mehr für sich zu tun

SO: Ich mache bereits Kurse für Meridian-Dehnübungen, ich suche Erweiterungen und etwas Wohltuendes für mich selbst

Zum Einstieg des ersten Tages - Doln selber erfahren - habe ich gefragt: Was habt ihr heute für euch selber als Anliegen, als Thema mitgebracht?

Mit der Idee, dass ein Doln-Tag so wirksam wie eine Behandlung sein kann, dass unsere mitgebrachten Besonderheiten eingebettet sein können, Zuwendung erfahren werden in den Bewegungen und Behandlungen während des Tages, nehmen wir uns Zeit und Raum, unsere augenblickliche Befindlichkeit wahrzunehmen:

Im Liegen räkeln wir uns so, dass es sich wohl anfühlt und nehmen wahr, was als erster Eindruck aus dem Gesamt-Dasein auftaucht, welcher Körperbereich, welche Stimmung besonders deutlich da ist und wie/wo sie sich im Körper ausdrückt...



Beispiele:

mein Rücken breitet sich wohligh am Boden aus, das linke Bein ist aufgestöbert, wie suchend meinen Herzraum spüre ich besonders deutlich, ich bin aufgeregt und gespannt meine rechte Hüfte hat einen Knoten, dort habe ich ein großes Fragezeichen, der unterer Rücken jault ein bißchen vor Müdigkeit mein Nacken um den 7. Halswirbel ist sehr dominant, möchte sich räkeln, dehnen, lösen

meine Arme nehme ich weniger deutlich wahr als meine Beine, da ist weniger Kraft

ich bin froh und wohlgenut und neugierig - wach im Kopf und im Oberkörper

ich möchte mich an mich selber erinnern, gut bei mir sein, vor allem in meinem Rücken,

meine Schultern sind heute besonders schwer, die letzte Woche war anstrengend

Ein Schwerpunkt an diesem Doln-Erfahrungstag war die **Wandlungsphase Feuer/Sommer** mit den Meridianpaaren: Herz/Dünndarm (vormittags) und Herzkreislauf/Dreifacher Erwärmer (nachmittags)

Praxis: die Meridane (entlang-)spüren und (be-)lehnen

Theorie:

Yin und Yang und der Zusammenhang innerhalb der fünf Wandlungsphasen,

die Assoziationen/Aspekte und der Ki-Ausdruck/entsprechend der Wandlungsphase Feuer und die Funktionen der 4 Feuermeridiane:

Herz: zum Innersten hin, Präsenz, Innigkeit, Selbstverständnis, Innenschau, persönlicher Ausdruck aus dem Innersten

Dünndarm: klärender Bezug zum Innersten, der eigene rote Faden, persönliche Bewertung von Erfahrungen, Bewegung zum Innersten hin

Herzkreislauf: Zirkulation der Gefühle, Zirkulation des Blutes, lebendiges Pulsieren im ganzen System, vom Zentrum in die Peripherie

Dreifacher Erwärmer: die drei Wärmerräume als pulsierender Raum um die Achse - mehr zur Körperachse hin als Schutz und Verbindung der Innerlichkeit (körperlich/emotional/geistig/spirituell) und in der Ausdehnung (als großräumigere Spiralbewegung um die Achse) als Außenschutz, ausgedehnter Wohlfühlraum (auf allen Ebenen)

Eigenwahrnehmung vor den Meridianbewegungen: die eigene heutige Bewegung herausfinden und den passenden stimmlichen Ausdruck dazu kommen lassen

Feldwaldundwiesenübungen (siehe Journal No 40/2005) für die 12 Meridiane sowie Konzeptions- und Lenkergefäß als Elternmeridiane und auch als Basis-Raum-Bezug: „Achsenräumling“ mit Vorne- und Hinterraum

Mich (in yin und yang Richtung) oder auch die **Meridiane in ihrem Verlauf** entlang streichen/klopfen (im Stehen)



Mich selbst umfassend halten, mich zu mir hinwenden, zu mir hinschauen, mich in der Tiefe berühren, für mich selber in der Zuwendung Mutterhand sein, die den Botenjungen in die Tiefe führt, in der Tiefe empfängt (im Sitzen)

Auf den Bällen die Yu-Punkte erforschen - sich auf 2 Tennisbällen (in einem zusammengeknoteten Socken) quer entlang der Yu-Punkte nacheinander von unten nach oben niederlassen, Auf-

fälligkeiten, Bedürftigkeiten, Seitenverschiedenheiten, ausstrahlende Empfindungen in Beine, Becken, innere Organe, Arme erfahren (Eigen-Setsushin). Bis nach oben zum Nacken und Hinterkopf (Augenentspannung)

Ki-Übungen frei nach Ryokyo Endo (4 von 8):

Sonnenblume - Arme schwingen um die Achse

KI-Ball - den „Ball“ aus dem Hara nach vorne schieben und wieder zurückholen

Wasserfall - Arme gehen seitlich nach oben und mit Betonung vor dem Körper wieder nach unten

Herzmudra - mit verschränkten Händen (Daumen und Zeigefinger offen, alle Fingerspitzen gegeneinander gedrückt) eine Arm-Kreis-Bewegung vor dem Körper: vom Herzraum ausgehend (die aneinander gedrückten Zeigefinger zeigen die Richtung) und dorthin wieder zurück

Für mich selbst **Handbehandlung, Fußbehandlung** (im Sitzen), **Gesicht und Kopf, Arme, Beine, Schultern** (im Stehen), **Bauch** (im Liegen)

Brummen, Summen, Tönen, Seufzen, Singen...

aus den daoistischen Übungen: HEEEEEE für den Dreifachen Erwärmer, der Ausatem „glättet“ mich/ meine Drei-Räumigkeit von oben nach unten bis zu den Füßen (im Liegen), HOOOOO für das Herz, der Drache der aus dem Meer aufsteigt (im Stehen)

Auf/mit dem Stock/Stöcken (ungefähr Besenstiel-Maß) stehen (2 längs, eher Lebermeridian/Fußachse und Milzmeridian: Hallux valgus), auf einem quer liegen (Yu-Punkte), sich behandeln (als „Joch“ über Schultern/Rückseite der Beine: draufsitzen), im Sitzen die Seiten dehnen (am Stock „hängend“), in der Achse aufstehen: den Stock als zweite Achse vor sich aufstellen und sich stützen)

Am Ende des Tages: Eigenwahrnehmung im Liegen: wie geht es mir jetzt gerade - auch im Vergleich zu heute morgen, was hat sich verdeutlicht, geklärt, ist verschwunden, gibt es andere Auffälligkeiten?

Im Verlauf des zweiten Tages unterrichten die TeilnehmerInnen einzeln oder zu zweit jeweils eine kleine Einheit, die sie spontan aus ihrem Repertoire oder ihrem Unterrichtsbedürfnis heraus entwickeln

- Die 6 Makkohos als Sequenz mit vorheriger Eigenwahrnehmung

- eine der Makkohos als Einzelübung mit ausgedehnter Eigenwahrnehmung/Hinführung (Magen-/Milzmeridian, Erde)
- Selbstbehandlung von Händen, Füßen, Kopf
- Meridianbehandlung und Tsubos auf der Yin-Seite des Beins (Lebermeridian)
- eine Atemwahrnehmungssequenz, eine Körperreise/Meridianreise

Wir anderen in der Gruppe sind beim Unterrichten wache und begeisterte TeilnehmerInnen, haben Fragen und erweiternde/vertiefende Ideen zu den Inhalten, zum Ablauf des Unterrichts

Erfahrungen der jeweils Aktiven aus ihrer Unterrichtssequenz und dem Feedback, Aussagen aus der Abschlussrunde des Tages:

Se: Bei der Selbstbehandlung bin ich selber als Ganzes in meiner Zuwendung Mutterhand.

Ich behandle mit Eigenwahrnehmung die Tsubos. Ich bleibe weit und offen. Das Lehnen mit den Daumen braucht eine gute Anleitung/Vorbereitung und sollte vielleicht auch eher beispielhaft/ an besonderen Tsubos praktiziert werden. Als Rahmen für die Unterrichtseinheit könnte ich die Theorie von der entsprechenden Wandlungsphase und etwas von den Assoziationen/Aspekten der Meridiane erzählen.

SO: Ich fühle mich jetzt sicherer, ich hatte manchmal Angst, vor Leuten zu sprechen, ich nehme „Doln-Shiatsu“ als Namen für meine Kurse, ich werde mehr mit Bildern arbeiten, ich verwende offene Begriffe: statt „Übungen“ eher „Bewegungen, Öffnungen“, statt „fallen lassen“ eher „sinken lassen“, statt „gerader Rücken“ eher „langer Rücken“.

Ich möchte die Ki-Übungen in mein Repertoire nehmen und vor allem dem Leistungsgedanken im „Üben“ gegensteuern.

Für mich selber nehme ich mit: ich mache nichts falsch und ich muss nicht besser werden, und der Prozess (z.B. beim Vormachen von „Übungen“) ist wichtig: was spüre ich, was passiert mit mir? Das möchte ich auch kommunizieren!

AN: ich bleibe im Kontakt mit mir, in meinem Feld, und auch zu dir hin, damit fühl ich mich wohl und auf dem Weg. Ich werde mich erinnern: meine Arme kommen aus dem Rumpf.

Die Makkoho-Meridian-Öffnungen: eine nach der anderen, zuerst vorbereiten, dann in die Bewegung gehen. So wie für Erde werde ich es für alle ausarbeiten.

Ich werde mich zeigen, ich traue mich, ich tue und trage mein Tun in die Welt. In diesen zwei Tagen gab es einen Schub von Erfahrung in diese Richtung.

Ich werde an meiner eigenen Entwicklung weiter dranbleiben und jetzt schon damit ins Außen gehen.

MA: (Eigen-)Wahrnehmung bei jeder Übung, vorher und nachher nachspüren, das ist wichtig. Für einen Abendkurs ist es genug, einen Meridian und die Wandlungsphase zu wählen und bei der (Eigen-)Meridianarbeit mehr ins Wahrnehmen vom Meridian gehen und dann Behandlungspunkte/Tsubos zu integrieren.

Sa: Ich bin mehr dran an der Wahrnehmung für mich selbst und für den anderen und will Doln unterrichten, weil mir das selber gut tut. Das Authentisch Sein dabei ist mir wichtig: Unterrichten kann und soll für mich selber Wohlergehen, Behandlung sein und der Kurs eine Behandlung für die TeilnehmerInnen. Es ist sinnvoll, gute Bilder zu finden und in der Anleitung offen, direkt zu formulieren...

Und ich habe gemerkt, dass wir durch die Shiatsu-Ausbildung schon soviel Stoff für ein Doln-Angebot haben!

DA: Ich möchte spüren und akzeptieren, was sich zeigt in mir, mich mehr auf das eigene Feld beziehen, zu mir schauen.

Im Unterrichten möchte ich Raum geben für die Eigenwahrnehmung, Inspiration und zusammen mit den TeilnehmerInnen den Raum für die Wahrnehmung erweitern, sie ermutigen, sich mitzuteilen.

BE: Ich möchte meine Wahrnehmung schärfen und sensibilisieren - was ist in mir, was ist um mich herum. Ein Thema ist, den Meridian spüren: durch klopfen, in einer Meridian-(Verlaufs-)Meditation. Ich werde auf die Beschreibungen/Worte achten und schauen, dass ich passende Bilder finde. Es braucht Raum für Eigenwahrnehmung und Stille.

Und aus unseren Besprechungen des Tages und der Nacharbeit ergaben sich noch einige Statements und Hinweise:

Das was wir anbieten, unsere Gabe, unser „Produkt“ fällt nicht so sehr in den Bereich des Tuns/Übens, sondern mehr in den des SEINS. Wir möchten eher das Nicht-Tun unterrichten und das hatte auch bestimmte Besonderheiten und Möglichkeiten: der Unterricht kann wie eine Behandlung sein - auch für die LehrerIn!

Ich unterrichte den Prozess und nicht das Ziel.

Als Unterrichtende bin ich wach für meine eigene Befindlichkeit, Sorge gut für mich. Dann kann ich auch für andere in ihrer Befindlichkeit offen sein, sie in ihrem Für-Sich-Sorgen unterstützen.

Ich bin Modell im Erforschen eines „Erkundungsprozesses“ für das eigene Sein. Ich unterstütze den Prozess eher mit einer offenen Sprache und Bildern.

Und zum Unterrichten sollen noch diese Hinweise/Erkenntnisse notiert werden:

Wir wollen uns Gedanken machen/experimentieren mit der Art des Ansprechens/Anleitens der TeilnehmerInnen: DU, WIR, MAN... Wie fühlt es sich stimmig an, was drückt es jeweils aus, was macht es mit den Angesprochenen?

Zu zweit unterrichten - sich vernetzen: ein gute Möglichkeit mit doppeltem Mut etwas zu wagen und miteinander aus den gemeinsamen Angeboten und aus den jeweiligen persönlichen Stilen und Vorlieben zu lernen, sich Feedback zu geben, Intervention zu praktizieren...

Shiatsu und Doln Unterrichten bedeutet auch, dass PraktikerInnen sich mit ihren besonderen Gaben und mit ihrem jeweiligen Verständnis von Shiatsu zeigen. Und ihr Wissen und ihre Praxis von Shiatsu noch mehr durchdringen: erinnern, vertiefen und erweitern. Das Wissen und die Erfahrung, die sie sich in ihrer Shiatsu Ausbildung und in ihrer eignen Behandlungspraxis erworben haben.

Und zum Abschluss noch ein Zitat von Dianne Connelly aus ihrem neuen Buch:

Medicine words, the Language of Love in the Treatment Room of Life - das besonders gut zu unserem Unterrichten-Tag passt: Ein Lehrer ist ein Mensch, der in der Öffentlichkeit lernt...