

Shiatsu-Do-In

Shiatsu-Gesundheitspraxis für den Alltag

von

Anna Christa Endrich

Liebe Leserinnen und Leser, wir möchten an dieser Stelle in unserem Shiatsu Journal eine regelmäßige Rubrik „Gesundheitspraxis: Shiatsu-Do-In“ einrichten und Euch einladen, Beiträge, Fragen, Ideen, Erfahrungen dazu beizusteuern. Ihr kennt vielleicht ja auch aus Euren Kursen als TeilnehmerInnen oder/und als LehrerInnen das große Interesse an allen Arten von Übungen und Selbstbehandlungstechniken und dass es selten genug Zeit gibt, das Bedürfnis nach Auf-/Mitschreiben und nochmal Zeigen/Praktizieren zu befriedigen, weil ja das eigentliche Thema das aneinander, miteinander Shiatsu Lernen, Üben, Praktizieren ist.

An dieser Stelle wird es jetzt Platz dafür geben: wir wollen bewährte und neuer-/gefundene shiatsu-bezogene Übungen in einfacher Form - gerne mit Zeichnungen- präsentieren, und auch den Bereich der Techniken ansprechen, die uns wohl tun, wenn wir mal keine PartnerIn zum Austausch haben und uns selber Shiatsu geben.

Auch Eure Erfahrung im Unterrichten ist gefragt: worauf legt Ihr besonderen Wert, welchen Sinn, welchen Effekt soll die Technik haben, wie wird sie ausgeführt, wie kann man sie so aufbauen, dass auch AnfängerInnen sie gut nachvollziehen können.

Da steckt auch gleich noch ein weiterer Sinn in unserem Projekt: Unterrichten von Shiatsu-Do-In für Laien als Alternative oder Vorkurs zum Shiatsulernen mit/an Partnern. Wir haben soviel an Gesundheitspraxis, Unterstützung zu bieten, das will unters Volk, soll unseren Klienten z.B. und all denen, die etwas Gutes für sich tun wollen - ohne gleich Shiatsu zu lernen - nicht vorenthalten werden. Und warum können wir uns nicht auch langfristig einreihen in die Methoden, die von den Krankenkassen als Gesundheitsunterstützung bezahlt/organisiert werden wie Yoga, Qigong, Rückenschule und Fitnesstraining?

Und hier sind Beispiele für unser ganz besonderes Angebot:

- Meridianwissen und Erfahrung - fernöstliches Gesundheitskonzept: YinYang, fünf Wandlungsphasen
- Eigenwahrnehmung im Stehen, Gehen, Sitzen, Liegen bezogen auf yin/ yang, kyojitsu, Meridianverlauf, Meridianfunktion/ -ausdruck, auffällige Bereiche im Körper, Zusammenhang mit Stimmungen, Verspannungen, Befindlichkeiten
- mich annehmen so wie ich gerade bin, durch/ in der Wahrnehmung von mir selbst, von Wohlgefühl, von Schmerz, mir auf die Spur kommen
- Zusammenhänge entdecken z.B. zwischen Kopf/ Zeh, Herz/ kleiner Finger, Bauch/ Rücken, Freude/ Wärme, Verstopfung/ Müdigkeit...
- in Übungen: sich selber spüren, Meridiane erfahren und unterstützen, den aktuellen Lebensausdruck spüren, annehmen, staunen
- Berührung: wie möchte ich berührt sein, wie wo verschieden - Aktivierung, Halt, Tiefe; wie kann ich mich selbst entspannt behandeln: Positionen für entspanntes Lehnen, Gelöstsein, Tiefe
- mit mir gut umgehen, mich wertschätzen, freundlich und acht-

sam sein mit allen meinen Ecken und Kanten, und dabei vielleicht Schätze entdecken gerade in Bereichen, die mich zunächst eher gestört haben...Integration, Ganzheit spüren

- mit sich selbst gut zu Hause sein, bei sich ankommen, da sein im hier und jetzt

- **Und nicht zuletzt:** Lust bekommen, das auch im Anlehnen mit einer Partnerin, einem Partner zu praktizieren - einfachste Zweierübungen (noch längst nicht auf dem Boden...) oder auch: Lust bekommen auf eine Shiatsubehandlung.

Diese Initiative ist aus einem begeisterten Do-In-Tag am E.S.I. Heidelberg entstanden - mit 30 TeilnehmerInnen: Shiatsu-SchülerInnen, Graduierte, mitgebrachte Verwandte und Freunde: „So etwas wollen wir öfter haben!“ Und nach einem Training: Do-In Unterrichten im letzten Sommer und nach Jahren von Do-In - Praxis mit kleinen Gruppen aus Klienten, Schulkindern, Berufstätigen, Hausfrauen, mit Schwangeren, die ich immer wieder auch deshalb angeboten habe, weil mir diese Praxis selber so gut tut, war diese große Gruppe wie ein großes: endlich, jetzt geht es richtig los! Und ich wünsche mir, dass die Begeisterung auch auf Euch übergreift und wir so vielleicht im nächsten Jahr ein GSD-Do-In Buch zusammenstellen können.

Das gäbe es übrigens noch einen wichtigen Beitrag dazu: Geschichte des Do-In in Japan und dann in USA, Europa, was für Veröffentlichungen gab es, gibt es noch, wo sind Aktivisten... Also lasst Euch anstecken, einladen, bewegen... wir freuen uns auf Eure Beiträge!

Ein wichtiges Standardwerk ist übrigens nach wie vor das große DO-IN Buch von Michio Kushi, neu aufgelegt 2001 bei Mahajiva.

