

„Auf(t)danken...

Aufdanken ... ist wie Atem schöpfen, ... wie Aus- und Einatmen und der weite Raum dazwischen ...

Aufdanken ... ist wie die Freiheit anzukommen und dann wieder zu gehen, ... mit einem Augenblick dazwischen ...

Aufdanken ... geschieht, wenn Hände dein Herz berühren und Gedanken im Augenblick versinken

...

Aufdanken ... schmiedet Drähte zum Himmel und lässt Wolken regnen ...

Aufdanken ... ist wie ein Schmetterling, der mit den Blüten tanzt ...

Aufdanken mit weichem D (fränkisch) heißt „Auf-tanken“, wenn man's auf hochdeutsch sagen will ...“

Gayaka P. Backheuer

„So etwas gab es noch nie!“

Erfahrungsbericht über ein Shiatsu Retreat

von Gabriella Erber

Ich fühle mich sofort angesprochen vom Programm der AUFT(D)ANKWOCHE mit Mike Mandl & Team. Die Möglichkeit zu haben, sich eine Woche zurückzuziehen, tägliche Behandlungen mit Shiatsu, Akupunktur, Schröpfen, Ampuku und Kräutern zu bekommen, Meditationen und Übungen zur Achtsamkeit zu praktizieren, spirituelle Ruhepausen zuzulassen, das gefällt mir sehr. Mit einem Programm, das auf meine körperlichen und emotionalen Bedürfnisse abgestimmt ist, fühle ich mich dort abgeholt, wo ich gerade bin. Ich spüre, dass die Behandlungen, die ich in dieser Woche erhalten werde, eine Intensität erreichen können, die ich lange gesucht habe. Als Shiatsu Praktikerin mit gefüllter Praxis in Wien und wenig Zeit für regelmäßige eigene Behandlungen habe ich mich also auf den Weg nach Italien gemacht, mit all meinen Beschwerden und eingefahrenen Lebensmustern im Gepäck.

Meine Begeisterung steigert sich mit der Anreise in das wunderschöne Piemont und das Erreichen eines Ortes von überwältigender Schönheit, der Villa MiraMonte in der Nähe des Dorfes Ameno zwischen Lago Maggiore und dem Lago d'Orta. Der Garten der Villa MiraMonte offenbart sich in seiner ganzen Pracht: Ruheplätzchen laden ein zum entspannten Rückzug, ein atemberaubender Blick auf die Hügelketten des Piemont und das Monte Rosa Bergmassiv eröffnen die Weite in mir selbst, und jeder Sonnenaufgang beglückt mich mit kraftvollen beeindruckenden Momenten.

„... Schönheit soll Dein Herz berühren ...“

Ich spüre etwas von dieser Vision, die Prabhati und Gayaka für diesen Platz haben. Hier fühle ich mich eingeladen anzukommen. Anzukommen bei mir selbst.



Prabhathi arbeitet als HP mit Aku-Balancing, Gayaka ist ShenDo Shiatsu Lehrer an der Schule für ShenDo Shiatsu am Ammersee. Beide leben hier in den grünen Hügeln über dem Orta-See seit 19 Jahren. Ohne „Shen“ und „Shiatsu als Weg“, sagen sie, wäre die Villa MiraMonte als Begegnungsort zum Auft(d)anken nicht entstanden.

„... und jeden Tag spürte ich mich mehr“

Zugegeben, es tut uns Shiatsu Praktizierenden unglaublich gut, einen Rahmen zu bekommen, den unsere Klienten in einem langen Zeitraum der Begleitung auch erhalten. Das alles zusammengefasst in einer Woche mit reichhaltigem Zugang über verschiedenste Tools und Anwendungen in einem wunderbaren Ambiente, das war mir neu, und ich öffnete von Tag zu Tag mehr meine Türen, um alles zuzulassen und auszuschöpfen. Halte ich die Wirkung der kräftigen Shiatsu-Einheiten in Kombination mit Morgenübungen und zusätzlichen Behandlungen aus? Wie reagieren mein Körper, meine Seele und mein Geist? Eine Woche lang Übungen zur Stärkung der Begegnung mit uns selbst, sich wahrnehmen auf allen Ebenen und den Fokus nach innen lenken, das sind die Aufgaben.

Dem Team der Hara Shiatsu Academy, Mike Mandl und Wolfgang Löffler, die uns dieses einzigartige Konzept vorstellen, ist es gelungen, dass sich mein Wohlbefinden auf allen Ebenen steigert!

Die Tage beginnen mit Morgenübungen und Qi Gong. Meridiane werden geweckt, der Atem gelenkt und die Worte von Mike berühren mich im Innersten und schaf-

fen Erkenntnisse in der Wahrnehmung, wie ich sie bisher noch nicht erlebt habe. Die Konfrontation mit mir Selbst war schmerzhaft und wohltuend zugleich. Übungen wirken nun mal erst richtig, wenn man sie wiederholt, und so konnte ich meinen Grenzen begegnen und sie mit richtiger Atmung überschreiten.

„Hausaufgabe“: Schlafen ...

Ich hatte die Möglichkeit festgefahrene Morgenwohnheiten zu verändern. Statt Kaffee und Zigarette gibt es Panoramastaunen, Körper- & Geistöffnung und bereichernde Sinnesfreuden ohne Ende. Ich spürte mich jeden Tag ein wenig mehr. Auch der „Hausaufgabe“ so viel wie möglich zu schlafen, folgten wir zunächst zögerlich und dann mit Überzeugung.

Prabhathi versorgt uns täglich liebevoll mit selbstgebackenem Brot, Frühstücksvielfalt und vegetarischem Abendessen. Der Austausch in der Gruppe gestaltet sich wohldosiert, achtsam und sehr harmonisch. Wir wachsen, jeder für sich und dann zusammen. Begegnungen in diesem Umfeld schenken mir die Möglichkeit über den Tellerrand zu schauen, dazu zu lernen und zu erfahren, wie außerhalb meiner gewohnten Umgebung Shiatsu praktiziert, gelehrt und gelebt wird.

Wie tief diese täglichen dynamischen und bedürfnisorientierten Behandlungen mit Mike und Wulf wirken, spüre ich auch heute noch. Nach jahrelangem Testen verschiedenster Shiatsu-Zugänge und Techniken, die ich oft nicht mehr in direkten Zusammenhang mit Shiatsu bringen konnte, war ich nun positiv überrascht und dankbar für diese Erfahrung.

Ich habe jetzt sogar das Gefühl, neue, ungeahnte Räume in mir wahrzunehmen, die Atmung tiefer verteilen zu können und innerlich zentriert und kraftvoll zu leuchten.

„Das Wunderbare“ entdecken ...

Plötzlich spürst du dich anders, nimmst dich anders wahr, stehst anders da und bewegst dich anders. Ich erfahre eine konkrete, „auf den Punkt“ gebrachte Bedeutung der Behandlungen.

Die Intensität der Sessions wird mit abendlichen Akupunktur-/Schröpf- und Kräuterbehandlungen erweitert und ergänzt. Es gibt einen Wechsel zwischen intensiven Einzelsitzungen und offenem Raum für Erfahrungen. Freizeit und Freiheit gehören zum Prozess, und wir erreichen eine Ausgeglichenheit in Yin und Yang.

Die Begegnung mit mir selbst durch neue Blickwinkel und dank mündlichem Input von Mike, Wolfgang und Gayaka, und die Möglichkeit gute Gewohnheiten einzuüben, sie zu erweitern und ihnen im Leben eine größere Bedeutung zu geben, das alles fühlt sich für mich absolut richtig an.

Mikes unvergleichliche Vortragsweise beeindruckt uns ebenso wie Gayakas zufriedene Gelassenheit. Tief bewegt in der Möglichkeit das Eigene zu finden, entdecken wir in „Gesprächen mit Gott“ das „Wunderbare“ in jedem einzelnen von uns.

Gemeinsame Ausflüge in eine urige Landschaft überraschen uns in der Wochenmitte. In einzigartigen Erlebnissen, Schwimmen in Wasserfall-Badewannen, das Wagen von Klettersteigen und Wanderungen bergauf- und bergab lernen wir die Natur für inspirierende gruppendynamische Prozesse und Austausch auf vielen Ebenen kennen.

Nach der Nachmittagsmeditation mit Gayaka erhalten wir im Gruppenraum eine auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnittene Anwendung mit Akupunktur, Moxa, Schröpfen oder Kräutern. Wir liegen Matte an Matte alle gemeinschaftlich am Boden und haben die Möglichkeit, während der Behandlungen miteinander zu sprechen. Das war einzigartig für mich und ich staunte über die täglichen Eindrücke und Erzählungen der anderen TeilnehmerInnen und noch viel mehr über die positiven Veränderungen bei jedem einzelnen.

Gute Gewohnheiten schaffen ...

Gayaka selbst wurde erst eine Woche zuvor nach einer Knieoperation und einem durch Komplikationen verlängerten 10 wöchigen Aufenthalt aus Krankenhaus und Reha entlassen. Mit täglichen Akupunkturbehandlungen und Körperanwendungen verbesserte sich der Zustand seines Knies im Laufe der Woche so deutlich,



dass es für uns ein wunderbarer Beweis war, wie gut tägliche, intensive Behandlungen wirken.

Die Abende enden mit stillen Meditationen, geleitet von Wolfgang, der uns mit seinem Sichtbarmachen von ganzheitlichen Zusammenhängen achtsam in die Ruhe von uns selbst und unserem Atem begleitet.

Aufgetankt und dankbar, mit gestärkter Klarheit, viel gutem Körperempfinden, Seelenfrieden und Ordnung im Geist, komme ich zurück nach Wien und zehre von einem einzigartigen Abenteuer, das für mich die Bedeutung von Shiatsu endlich auf den Punkt gebracht hat. Statt mich mit guten Vorsätzen für die Zukunft zu überfordern, möchte ich jetzt mehr gute Gewohnheiten erschaffen, sie pflegen und verstärkt leben. Mir mehr Raum nehmen und mich als „richtig“ empfinden, Balance in Verbindung mit starken Wurzeln spüren und meinem inneren Selbst zuhören.

Für diese Erfahrungen bin ich dankbar. Dafür bin ich mir dankbar.

Gabriella Erber, Shiatsu Praktikerin Wien, August 2019
mail: gabriella.erber@mobilehands.at
www.shiatsudoula.com

Mike Mandl und Wolfgang Löffler, International Academy for HARA Shiatsu, www.hara-shiatsu.com
Prabhati und Gayaka, Villa MiraMonte, Ameno Italien
www.villamiramonte.eu



ChiYou
Bringe deine Energie in Fluss
von Antje Tittelmeier
Triskel Verlag
Preis 19,80 €
ISBN: 978-3-96458-651-3

„Bring deine Energie in Fluss“ ist der Untertitel des neuen Buches von Antje Tittelmeier, das – ganz frisch – im Juni 2019 im Triskel Verlag erschienen ist. Dieses Buch bietet ein ganzheitliches, klares, sehr verständliches Konzept zur Behandlung der Meridiane am eigenen Körper. Einfach und gut nachvollziehbar mit vielen gut gestellten Fotos werden praktische Übungen und eben Selbstbehandlungs-Techniken gezeigt. Dabei werden neben den klassischen Meridian-Dehnübungen auch weitere Dehnungen der Meridiane vorgestellt und eine Übungssequenz im Kreislauf der Fünf Elemente angeleitet. Dazu gibt es auch eine Einführung in die Theorie der Fünf Elemente, die auch für Laien gut nachvollziehbar ist. Das Buch ist in Kapitel nach den Elementen eingeteilt und farblich markiert, so dass man einen guten Überblick bekommt. Bei dieser Form des Eigen-Shiatsu werden die Meridiane vom Anfangs- bis zum Endpunkt behandelt. Durch die Schritt-für-Schritt-Anleitung und die vielen Fotos lernen wir unsere Meridiane zu behandeln. Es ist gut geeignet, als Grundlage für „Hausaufgaben“ zu nehmen, um KlientInnen etwas an die Hand zu geben, was die Behandlung unterstützt. Für Shiatsu-PraktikerInnen ist das Buch ein gelungener Begleiter um sich selbst zu behandeln, seine Lebensenergien zum Fließen zu bringen und im Fluss zu halten!

Mit einem lobenden Vorwort von Ohashi: „Ich halte dieses Buch für eines der besten „Eigen-Shiatsu“ Bücher, die es gibt.“

Beate-Maria Frege