

von Anneliese Haidinger

Energetische Do-In Praxis

Achtsame Bewegung von Körper, Geist und Seele

Bitte spricht die beiden Übungsanweisungen langsam auf einen Tonträger, achtet dabei auf Pausen für die Atmung und nehmt bitte die Rückenlage ein. Das Üben beginnt.

Auszug Eingangsübung

1. Bewegung

Wir liegen ganz entspannt und flach auf dem Rücken. Die Beine liegen auf der Matte. Bei Neigung zu Rückenproblemen bitte die Beine aufstellen.

Die Wirbelsäule sinkt in die Matte. Die Schultern etwas nach unten korrigieren. Nocheinmal die Wirbelsäule tief in die Matte sinken lassen. Die Arme liegen an den Körperseiten und sind ganz locker. Die Kiefergelenke etwas lockern und ganz entspannen. Jetzt schaukeln wir vorsichtig das Becken hin und her. Nur das Becken schaukelt.

Dabei bleibt der Körper ganz entspannt. Das Brustbein ist gespannt. Die Schultern sind locker. Die Arme liegen schwer auf der Matte.

Nur das Becken ist aktiv. Das Becken schaukelt hin und her. Die Beine sind entspannt. Der Kiefer bleibt locker.

Wenn wir bei JETZT die Schaukelbewegung im Becken beenden, versuchen wir die Schwingung durch die ganze Wirbelsäule nach oben fließen zu lassen. JETZT.

Nun entspannen wir alles. Wirklich alle Gewebe loslassen.

Die Atmung ist ruhig und tief.

Die Wirbelsäule sinkt in die Matte. Zwei tiefe Atemzüge.

Der Rücken ist locker und gelöst. Zwei tiefe Atemzüge.

Müde, erschöpfte Energie fließt bewusst aus Becken, Wirbelsäule und Kopf ab. Zwei tiefe Atemzüge.

2. Bewegung

Der ganze Körper ist locker und entspannt. Das Becken schwingt langsam hin und her. Die Bewegung ist sehr sanft. Wir bewegen uns nur wenig.

Die Augen entspannen sich. Die Stirn löst sich. Der Kiefer entspannt sich. Der Schultergürtel sinkt tief in die Matte. Die Beine bleiben locker.

Die Konzentration sammelt sich im Becken. Die Bewegung wird immer gleichmäßiger. Das Becken schaukelt hin und her.

Immer weiter 4 oder 5 Atemzüge und bei JETZT lösen wir die Bewegung und lassen die Schwingung die Wirbelsäule entlang weiterfließen.

JETZT.

Nun sinkt die Wirbelsäule tief in die Matte. Der Körper entspannt sich ganz. Wir spüren der Bewegung in Rücken und Becken nach und lassen müde, erschöpfte Energie abfließen. Die Atmung geht immer weiter in die Tiefe.

3. Bewegung

Wir konzentrieren uns nur auf Kreuzbein und Becken und beginnen eine sanfte Schaukelbewegung. Kreuzbein und Becken schwingen hin und her. Wir halten die Bewegung weitere 3 bis 4 tiefe Atemzüge.

Die Muskulatur bleibt ganz entspannt. Der Schultergürtel ist tief in der Matte verankert. Das Kreuzbein schwingt weiter.

Nun beobachten wir wie Qi und Blut sich allmählich in Becken und Kreuzbein sammeln. Das Kreuzbein wird wärmer. Die Durchblutung wird stärker. Das Becken weitet und öffnet sich mehr und mehr.

Bei JETZT lösen wir die Bewegung und lassen die Schwingung die Wirbelsäule hinauf fließen.

Wir entspannen ganz. Der Körper sinkt in die Matte. Müde Energie fließt ab. Wir beobachten die Atmung bis der Körper ganz zur Ruhe kommt.

Nun ziehen wir langsam das linke Bein zum Körper, dann ziehen wir das rechte Bein zum Körper und bewegen Lendenwirbelsäule und Kreuzbein auf und ab, sodass Qi und Blut sich verteilen.

Wir drehen uns über die linke Seite in die Bauchlage.

Auszug Do-In Reihe

Übung 1: Magenübung

(Die Übung wird nach und nach aufgebaut. Hier beschrieben ist die Endform.)

1. Bewegung

Der Körper liegt flach auf der Matte. Die Stirn sinkt in die Matte. Beide Beine nach hinten oben abheben, sodass die Leisten sich öffnen. Das Schambein gut in die Matte verankern.



Die Unterschenkel heben sich. Linke Hand umschließt linken Fußrücken. Rechte Hand umschließt rechten Fußrücken. Nun führen wir das Schambein noch tiefer in die Matte. Die Oberschenkel lösen sich automatisch von der Matte. Die Füße kicken vorsichtig in die Hände. Die Oberschenkel verlassen mehr und mehr die Matte. Die Stirn bleibt auf der Matte. Noch einmal kicken die Hände in die Füße. Langsam lösen wir uns aus der Bewegung. Die Arme fallen auf die Matte. Die Beine ablegen. Das linke Ohr kommt auf die Matte. Alle Muskeln entspannen und den Körper ganz in die Matte sinken lassen. Wir atmen langsam weiter und folgen aufmerksam den Reaktionen im Körper. Der Körper entspannt solange bis er wieder zur Ruhe gekommen ist.

2. Bewegung

Die Stirn kommt auf die Matte. Die Unterschenkel aufstellen, die linke Hand fasst den linken Fuß, die rechte Hand fasst den rechten Fuß. Das Schambein sinkt tief in die Matte. Die Leisten schmiegen sich in die Matte. Die Füße kicken vorsichtig in die Hände. Die Schulterblätter fließen zueinander. Allmählich bewegt sich das Schambein tiefer in die Matte und die Füße kicken etwas stärker in die Hände. Wir halten die Bewegung noch ein wenig. Nun lösen wir die Bewegung. Die Arme fallen locker auf die Matte. Die Beine ablegen. Das rechte Ohr kommt auf die Matte. Wir lassen den Atem fließen und beobachten die Reaktion im Körper. Wir entspannen den Körper vollkommen bis sich die Pulsation im Bauch langsam wieder beruhigt.

3. Bewegung

Die Stirn kommt auf die Matte. Die Unterschenkel aufstellen. Rechte Hand fasst den rechten Fußrücken, die linke Hand fasst den linken Fußrücken. Die Stirn wandert langsam in Richtung Brustbein. Das Schambein tief in die Matte verankern. Automatisch lösen sich die Oberschenkel von der Matte. Die Füße kicken in die Hände. Die Schulterblätter zueinander bewegen. Schambein tiefer in die Matte versenken. Die Füße kicken in die Hände. Die Oberschenkel lösen sich mehr und mehr von der Matte. Langsam löst sich der Rumpf von der Matte. Der Kopf zieht nach vorne. Die Füße kicken wieder in die Hände. Der Kopf zieht nach vorne, nicht nach oben. Die Füße kicken noch mehr in die Hände. Die Beine entfernen sich immer weiter von der Matte. Jetzt richten wir den Rumpf etwas weiter auf und korrigieren die Schulterblätter etwas nach unten, sodass sich der Magenmeridian am Brustkorb öffnet. Einen letzten Atemzug halten und die Bewegung auflösen. Die Arme fallen zu den Seiten, die Beine ablegen. Das linke Ohr kommt auf die Matte. Müde, verbrauchte Energie verlässt den Körper. Nun beobachten wir die Reaktion im Körper. Der Atem wird langsam wieder ruhig. Die Pulsation in Solarplexus oder Magen beruhigt sich langsam. Wir gehen aufmerksam den Magenmeridian im Geiste durch und suchen Abschnitte, die noch blockiert sind.

.....
.....

Do – In oder Japanisches Yoga ist eine Übungsabfolge, bei der gezielt alle Meridiane und Organe stimuliert und aktiviert werden. Die klassische Übungsreihe besteht aus 6 oder 8 Übungen in liegender, sitzender und stehender Position. Jede

Übung stimuliert ein Organpaar entsprechend den Wandlungsphasen der Traditionellen Chinesischen Medizintheorie. Übung 7 und 8 öffnen die beiden zentralen Meridiane, Lenkergefäß und Dienergefäß, mit übergeordneter Reservoirfunktion.

Dehnen des Körpers löst oberflächliche Spannung und Stagnation. Blutfluss, Lymphe und Nervenbahnen werden dabei angeregt. Benennen wir dasselbe in energetischer Diktion, so erzeugt Bewegung Schwingung im Körper. Wiederholtes Bewegen – nennen wir es Üben – lässt die Schwingung tiefer in den Körper vordringen, bis schließlich Organe und Drüsen erreicht werden.

Der Sinn körperlichen Übens liegt nur zum Teil im Training der Muskulatur. Wesentlich ist, dass Energie zu fließen beginnt. Speziell Menschen, die ihr Energiesystem pflegen möchten, müssen also eine entsprechende Übungsform finden.

Üben zählt für Shiatsu PraktikerInnen zur notwendigen Körperpflege. Haltung, Beweglichkeit, Flexibilität und Kraft sind körperliche Grundvoraussetzungen für Shiatsu PraktikerInnen. Auch das Verständnis von Qi wird durch regelmäßiges, bewusstes Üben erweitert.

Do-In Übungen trainieren wesentliche Funktionen und Fertigkeiten:

Flexibilität und Kräftigung der Muskulatur

Öffnung und Pflege der Gelenke

Körperhaltung und -balance

Körperwahrnehmung

Förderung der Atmung

Steigerung von Geduld und Ausdauer

Schulung des Qi Bewusstseins

Verständnis von Seiki (reiner, frischer Energie) und Jaki (verbrauchte Energie)

Förderung der Konzentration

Einklang von Körper – Geist – Seele

Regeneration

Seiki und Jaki

Sowohl beim Üben als auch in der Shiatsu Praxis setzen wir uns mit den beiden Energieformen Seiki und Jaki auseinander. Seiki ist reine, klare, frische Energie. Nach einer Shiatsu Behandlung zeigt sich der Körper überwiegend in einem Seiki Zustand.

Jaki ist verbrauchtes, altes Qi. Bewegung und Arbeit erzeugt immer Reibung, Hitze, Abnutzung – Jaki – als quasi „Beiprodukt“ der Alltagsbewegung.

Müdigkeit ist eine normale Form von Jaki. Erschöpfung dagegen zeigt, dass Qi über einen längeren Zeitraum im Übermaß beansprucht wurde und die Substanz leidet. Fehlende Regeneration hinterlässt ein Übermaß an Jaki.

Im Muskel oder im Gelenk nehmen wir Jaki anders wahr als es sich bei der Befundung des Hara präsentiert.

Ein sehr typisches Anzeichen von Jaki in der Muskulatur – wir kennen es in der Übungssituation, aber auch aus der Shiatsu Praxis – ist das subjektive Gefühl der Schwere. Ein Arm kann sich schwer anfühlen, obwohl er objektiv natürlich immer das gleiche Gewicht hat. Das subjektive Gefühl der Schwere zeigt, dass die Konzentration von Jaki gross ist. Nach einer Übung oder einer Behandlung ist der Arm objektiv genauso schwer wie zuvor, das subjektive Gefühl wird aber im Vergleich leicht sein. Weitere Jaki-Repräsentanten in der Muskulatur sind Verspannungen, Verhärtungen oder Schmerz.

Jaki im Gelenk präsentiert sich auf viele Arten: Bewegungs-

einschränkung, ein blockiertes, dichtes Gefühl, Knacken, Krachen.... Auch materielle Veränderungen im Gelenk wie Ablagerungen oder Entzündungen sind die Folge von Jaki-Ansammlung über einen langen Zeitraum (Jahre etwa).

Bei der Hara Befundung manifestiert sich Jaki sehr unterschiedlich. Die folgenden Beispiele zeigen mögliche gegensätzliche Ausprägungen.

1. Übermäßige und hohe Schwingung: In diesem Fall spüren wir eine (starke) Pulsation eventuell begleitet von Hitze. Es liegt ein Mangel an Säften, Blut oder Yin vor.

Begleitet wird dieser Zustand von Unruhe, übermäßigem Antrieb, Konzentrationsproblemen.

2. Verminderte Schwingung und Blockade: Verbrauchtes Qi sammelt sich in den Meridianen und manifestiert sich schließlich im Organ. Das Qi Gefühl (beim Palpieren) im Organ wirkt stark verlangsamt, träge, zäh, erschöpft, schleppend.

Möglicherweise sammelt sich Feuchtigkeit, daraus entsteht Schleim und über einen langen Zeitraum manifestiert sich dieser Zustand in Form von Gewebsveränderungen (Myome ...).

Abgespanntheit, Müdigkeit, Erschöpfung, Antriebslosigkeit können begleitende Symptome sein.

Aber nicht immer manifestiert sich Jaki „pathologisch“. Im Üben nehmen wir Jaki hauptsächlich durch ein Schweregefühl wahr. Heben wir die Arme – eine leichte Übung – so wird sich erfahrungsgemäß am Beginn des Übens (beim 2. oder 3. Mal) eine bleierne Schwere breit machen. Dieses Gefühl kann so stark sein, dass wir unbedingt die Arme ablegen möchten.

Ein anderes Phänomen ist, dass die Arme sich nur ruckartig bewegen lassen, als wäre das Gelenk „eingerostet“. Kurz können auch Empfindungen des Schwindels, der Übelkeit oder Unruhe auftreten.

Mein persönlicher Weg zu Qi orientiertem Üben

Üben kann jedeR. Vor allem, wenn es sich auf das Ausführen und Trainieren von Positionen oder Asanas beschränkt.

Ich persönlich konnte allerdings auch nach jahrelanger Praxis nicht von einer Qi Erfahrung berichten. Es gelang mir weder im Yoga, noch im Do-In eine Qi Bewegung deutlich als solche zu erkennen. Wohl war das Gesamtkörpergefühl besser, aber die Bewegung des Qi blieb aus. Auch die Wirkung beschränkte sich mehr oder weniger auf den Körper. Geist und Seele konnte ich kaum erreichen.

Üben war teils eine Überwindung, eine Anstrengung, eine Disziplinierung, selten ein Genuss. Die Wirkung war erleichternd, entspannend, der Preis aber hoch.

Insgesamt kann ich sagen, dass Üben für mich eher als Pflichtprogramm empfunden wurde.

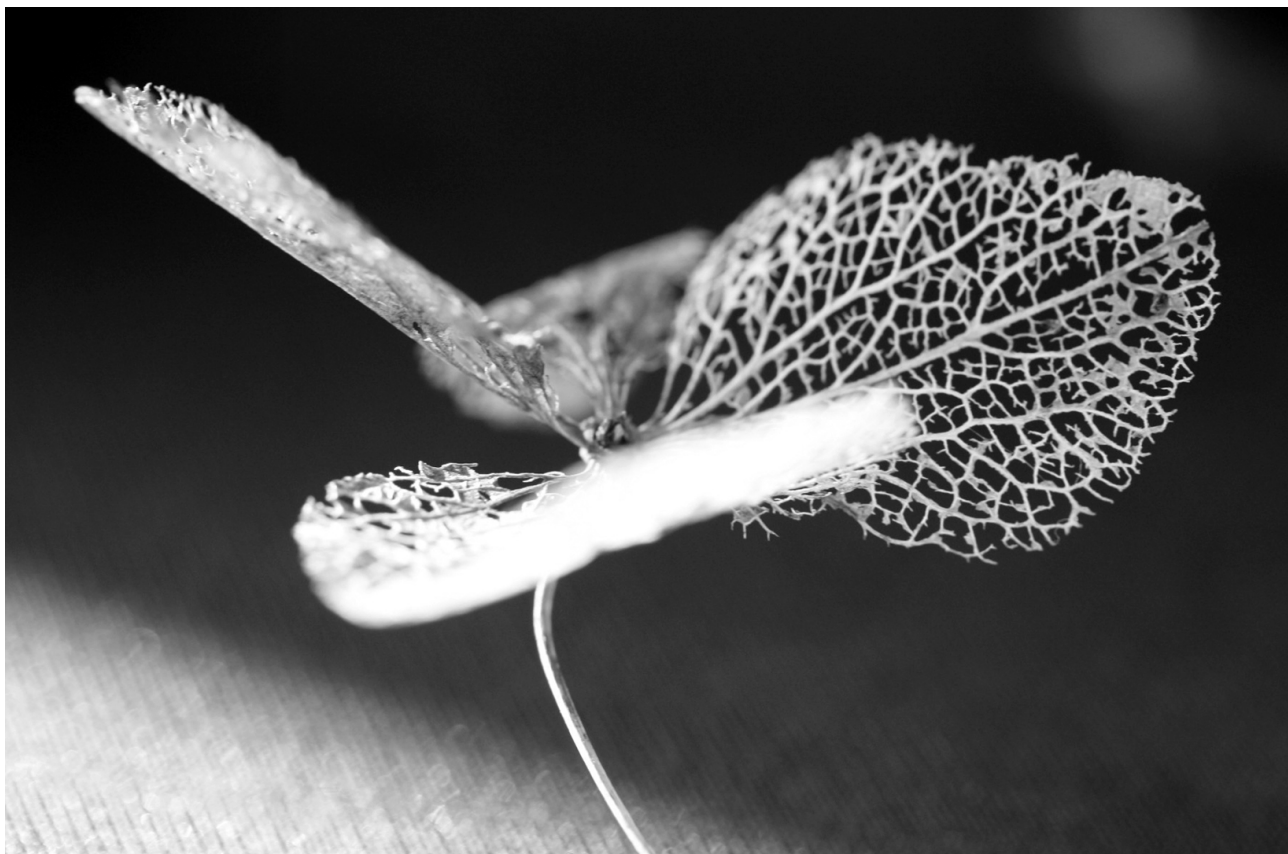
Auch der Austausch mit anderen Übenden bestätigte das.

Durch zwei Zufälle gelang es mir einen ganz neuen Zugang zum Üben zu bekommen.

1. Die Holz Übung war immer eine Herausforderung für mich. Tatkräftiges Üben bewirkte auch nach vielen Jahren kaum eine Veränderung.

So beschloss ich, mir nur für die Holz Übung täglich 30 Minuten Zeit zu nehmen. Die Übung selbst gestaltete ich ganz einfach, die Bewegung in der Übung ganz vorsichtig und langsam. Nach ein paar Tagen war bereits ein deutlicher Erfolg festzustellen. Geduld und Sanftmut verwandelten die Übung schnell in eine Lieblingsübung.

2. Die zweite Erfahrung liegt erst ein paar Jahre zurück. Auf einer Sommer-Intensivwoche mit Shiatsu SchülerInnen und KlientInnen arbeitete ich mit einer Gruppe, die kein anspruchsvol-



les Übungsprogramm absolvieren konnte. Ich entschied mich für sehr einfache Bewegungsapparatübungen, die ich besonders achtsam und sanft anleitete.

Sofort verlagerte sich der Fokus bei den Übenden von Leistung und Druck auf Beobachtung und Auseinandersetzung mit den eigenen Fähigkeiten und vor allem mit der Wahrnehmung des Qi. Vielleicht kann ich so sagen: Die Übenden begaben sich in einen inneren Dialog mit ihrem Körper. Sie waren sehr überrascht über den Kontakt mit Qi, der klar und deutlich als solcher wahrgenommen wurde. Auch jene, die die Existenz von Qi anzweifeln, konnten keinen anderen Ausdruck dafür finden.

Nach dieser Erfahrung erweiterte ich die gewohnte Do-In Übungsreihe durch eine Sequenz von Eingangsübungen, einfache yogische Übungen, für jedeN leicht durchzuführen. Die Anleitung musste natürlich sehr detailliert entwickelt werden. Während der körperliche Aspekt der Übungen (Dehnbarkeit, Gelenkigkeit...) auch bei ehrgeizigeren SchülerInnen mehr und mehr in den Hintergrund trat, rückte die Konzentration auf die Qi Bewegung und Qi Führung, sowie das Zusammenspiel von Muskulatur – Bewegung – Energetik ins Zentrum der Aufmerksamkeit.

Diese besondere „Qi“-Übungspraxis erweiterte auch das Verständnis zum Umgang mit Grenzen: Führte das bislang erfahrene Überschreiten von Grenzen zu spürbar mehr Anspannung – durch Übersäuerung der Muskulatur – so ließ bewusstes Respektieren derselben Grenzen den nächsten Schritt besser gelingen.

Jede Person spürte unmittelbar während des Übens die persönliche Energiesituation! Nach nur einer Übungssequenz wurde das Energieniveau von Praktizierenden als erstaunlich hoch kommentiert.

Mein Eindruck ist, dass der „Kontakt mit dem eigenen Qi“ eine enorme Kraftquelle ist. Diese Erfahrung allein mag schon heilend wirken.

Als eine Folge dieser Übungserfahrung rückte Qi bewusster ins Zentrum der Aufmerksamkeit: Zunächst als Qualität, die immer und überall präsent ist. Und dann natürlich im Rahmen der Shiatsu-Ausübung: als „begreifbare“, „erfassbare“ und „spürbare“ Größe, die die Arbeit zu einem Abenteuer macht.

Zusätzlich wurden Grundbegriffe der Shiatsu Diagnostik („Energiefluss“, „Stagnation“, „Hitze“) im Üben ganz klar erfahren und verstanden.

Energetisches Üben

Meine Grundidee der vorgestellten Übungs-Methode liegt darin, dem Körper durch minimale Stimulation maximale (Qi-) Erfahrung zu ermöglichen. Gleichzeitig erlaubt diese Form des Übens eine optimale Regeneration des Gewebes. Die langsame Bewegung ist weder beschwerlich noch überfordernd. Dennoch wirkt sie sofort in Muskeln, Bändern, Sehnen und im Gelenk.

Unser Fokus richtet sich weder auf die Kräftigung der Muskulatur, noch auf die Form einer Figur, sondern einzig auf das Öffnen von Gelenken, Abbau von Jaki und dann Aktivieren und Durchlässigmachen von Energiebahnen.

Die Bewegung selbst befördert Jaki (verbrauchtes Qi) an die Oberfläche. Der dadurch entstehende Qi-leere Raum wird automatisch mit frischer Energie - Seiki - gefüllt.

Die achtsame Bewegung im von mir entwickelten Energetischen Do-In „rührt“ an den körperlichen Blockaden und Mangelzuständen. Die Langsamkeit überzeichnet gleichsam den aktuellen Zustand, wodurch das Bedürfnis des Gewebes deutlich wird, sich beinahe artikuliert. Das bewusste Wiederholen der Übung regt die Zirkulation immer wieder von Neuem an, bis sich - im Rahmen der eigenen Grenzen - eine mehr oder weniger natürliche, gesunde Eigenschwingung reorganisiert.

Nach kurzer Zeit stellen wir fest, dass Blockaden sich einfach auflösen. Ein angenehmes, befreites Gefühl, Leichtigkeit und Wärme erfüllen den Körper.

Gleichzeitig nehmen wir wahr, wie sich Blut und Qi automatisch in jenen Körperabschnitten sammeln, die gerade im Zentrum unserer Aufmerksamkeit stehen - „Energy flows, where attention goes“. Dort erfüllen sie eine reinigende und befeuchtende Funktion. Durch die Ansammlung von Yin wird das Gewebe praktisch verjüngt. Bei starker Aktivierung und Anspannung des jeweiligen Körperabschnittes erfüllen sie diese Aufgabe weniger gut. Vielmehr „bedienen“ sie in diesem Fall die Versorgung der aktiven Bewegung.

Energetisches Do-In nimmt darauf Rücksicht. Denn je intensi-

ver (sanfter und achtsamer) wir üben, desto stärker überträgt sich die Schwingung in den ganzen Körperraum, in die großen wie in die kleinsten Gewebe. Gerade die Langsamkeit und Achtsamkeit schafft die ideale Voraussetzung für das Auflösen von Schlacken und die Revitalisierung des Gewebes.

Die drei Versionen für Energetisches Do-In

Die eingangs beschriebene Übungsanleitung wird an dieser Stelle nicht vervollständigt. Das machte wenig Sinn und widerspräche ganz meiner Idee.

Einmal jährlich im Dezember findet ein Einführungsseminar zu diesem Thema in Wien statt. Über das Jahr verteilt werden überdies regelmäßige Übungseinheiten angeboten. Die Übungsanleitung ist ab Jänner 2013 als CD in drei verschiedenen Versionen erhältlich:

* 105 Minuten - für regelmäßiges Basistraining einmal wöchentlich.

* 45 Minuten für tägliches Üben

* Therapeutisches Üben für Shiatsu PraktikerInnen: Intensivübungsprogramm für die einzelnen Wandlungsphasen. Grundlage des Therapeutischen Übens ist die Hara-Befundung: Der jeweilige Kyo-Befund wird beim Üben besonders hervorgehoben.

Wandlungsphasen-Übungen eignen sich auch für KlientInnen. Zeigt sich eine Wandlungsphase über einen längeren Zeitraum in der Befundung, so sind die Therapeutischen Übungen eine gute längerfristige Unterstützung. Meine KlientInnen ziehen daraus großen Nutzen.

Die CD's sind über info@kiatsu.at erhältlich.

Jede der drei oben genannten Übungs-Reihen gliedert sich nach folgendem Aufbau:

1. Eingangsübungen

Die Eingangsübungen bereiten den Körper auf die Do-In Sequenz vor. Die Übungen stammen aus dem Buch „Yoga gegen Rückenschmerzen“ von Paramhans Swami Maheshwarananda. Sie sind sehr einfach und für jedeN ganz leicht durchzuführen. Hauptsächlich dienen sie der Pflege des Bewegungsapparates, konzentrieren sich also auf die Gelenke und Muskulatur. Besonders in den Gelenken finden wir viel Jaki.

Im Üben beobachten wir ganz bewusst alle Körperstrukturen und lenken sanft Qi und Blut durch den Körperteil, den wir beüben.

Fassen wir Technik und Wirkungsweise der Eingangsübungen kurz zusammen

minimale Stimulation

maximale Qi Bewegung

Lösen von Jaki

Aufnahme von Seiki

Genauigkeit und Achtsamkeit in der Bewegung

Individuelle Auseinandersetzung mit einzelnen Körperstrukturen und Körperräumen

Schulung der Wahrnehmung des Qi Flusses

Geist im Körper verankern

2. Do – In (Wörtlich aus dem Chinesischen: Dao – Yin, Der Weg zu ewiger Gesundheit)

Do – In ist eine alte Übungsreihe. Kushi nennt sie makrobiotische Übungen. Michio Kushi's DO-IN-BUCH ist eine gute Quelle für ein tieferes Studium. Das umfassende Konzept der Do – In und das Übungsspektrum, das er vorstellt, sind beeindruckend.

Pflichtlektüre ist weiter Shizuto Masunaga's Buch „Meridian Dehnübungen“.

Meine Übungsserie setzt sich mehr oder weniger aus den „klassischen“ Do – In Positionen zusammen, die allen Shiatsu PraktikerInnen geläufig sind. Einige Übungen wurden so erweitert, dass sie ein sinnvolles Üben ermöglichen.

Nach den (obigen) Eingangsübungen zirkulieren Qi und Blut bereits gleichmäßig im Körper. Die Gelenke sind offen und frei.

Nun beginnen wir gezielt Meridiane und darüber hinaus Organe zu stimulieren. Obwohl sehr anspruchsvoll, lassen sich die Do – In's nach den Eingangsübungen leicht(er) durchführen.

Als ersten Schritt verinnerlichen wir Position und Form einer Übung. Je nach Übung bereiten wir den Körper allmählich für die „ganze“ Übung vor. Dabei gehen wir manchmal „Schritt für Schritt“ in eine Bewegung, dann arbeiten wir durch Wiederholungen, dann wieder beginnt die Bewegung im Yin Meridian und geht über in das Yang Gefäß oder umgekehrt.

Fortgeschrittene Praktizierende beginnen in der Übung bewusst einen Fokus zu installieren. Erst geht das Augenmerk vom Muskulären hin zum Funktionalen auf physiologischer Ebene. Je mehr wir uns in der Übung entwickeln umso weiter können soziale, emotionale, mentale und spirituelle Themen als Fokus ins Bewusstsein geholt werden.

Wir verankern unser Bewusstsein sozusagen im „Übungsauftrag“ und suchen uns innerhalb der Übung eine Position, die mit der vorgegebenen Thematik spürbar „in Resonanz“ geht. Über das Körperfeedback spüren wir, ob der „Übungsauftrag“ im Meridian angenommen wird. Wir könnten Erleichterung, ein sanftes Prickeln (Schwingen) im Körper, Vertiefung der Atmung wahrnehmen.

Das Übungsergebnis ist immer auf die Einheit von Körper – Geist – Seele ausgerichtet. Dieser Aussage – „Der Geist ist im Körper verankert.“ – bin ich immer wieder im Shiatsu mit viel Skepsis begegnet. Erst durch diese Art des Übens verstehe ich wirklich, was das bedeutet und wie gut es sich anfühlt.

Technik und Wirkungsweise kurz zusammengefasst

1. Übung langsam aufbauen
2. Meridianabschnitte beüben
3. Sanftes Aktivieren der gesamten Meridianenergie
4. Kommunikation mit den Organen wahrnehmen
5. Arbeit mit dem Fokus
6. „Übungsauftrag“ bewusst formulieren: physisch, physiologisch, sozial, emotional, mental, spirituell
7. Möglichkeiten und Grenzen des Körpers respektieren
8. In Übungspausen und nach Abschluss der Übung Jaki bewusst abfließen lassen

3. Endentspannung

Der letzte Übungsabschnitt ist die Endentspannung und die Überleitung von Entspannung in Aktivität. Die Anleitung stammt aus der yogischen Praxis und ist ein hervorragender Abschluß für unsere Übungsreihe.

Lassen wir ganz los, so löst sich in dieser Phase noch sehr viel Jaki.

Technik und Wirkungsweise kurz zusammengefasst

Alle Gewebe entspannen

Durchscannen des gesamten Körpers

Veränderung im Körper beobachten

Jaki-Reste abfließen lassen

Bewusst von Passivität in Aktivität überleiten



Die gesamte Übungsdauer beträgt 1,5 – 2 Stunden. Es lässt sich aber auch schon nach 30 Minuten eine deutliche Veränderung spüren.

Unterschiede zu anderen Übungsmethoden

Wir üben um Körper, Geist und Seele miteinander in Einklang zu bringen. Dieses häufig formulierte Ziel ist mit den gängigen Übungsmethoden nur zum Teil erreichbar. Oft kommt der Geist nicht zur Ruhe, oder unsere Aufmerksamkeit ist beschäftigt mit der Bewältigung der Form einer Übung.

Oft landen wir außer Atem in letzter Sekunde auf der Matte und schon beginnt das Üben. Wir bewegen uns von einer Stresssituation (Jitsu, Anspannungs- und Stauenergie) in die nächste (Übungsanstrengung = Jitsu Energie).

Kernpunkte der vorgestellten Übungsmethode lassen sich kurz formulieren:

Bewusstes Umschalten von Alltagsenergie zu Übungsenergie
Den Körper als Anker für Geist und Seele nutzen
Extrem langsames, achtsames Üben
Fokus weg von Form und Leistung
Qi und Blut Zirkulation aufmerksam beobachten
Transformation von Qi (Jaki – Seiki) bewusst wahrnehmen
Grenzen des Körpers achten
Mit sich selbst in Kontakt treten
Bedeutung der Entspannung als wesentlichen Teil der Jaki Arbeit erkennen

Zu ambitioniertes Üben fördert Stagnation und erzeugt Spannung und Übersäuerung. Jaki sammelt sich im Körper, vor allem aber im Geist. Auf die Dauer blockiert uns ständige Leistungsorientierung.

Der Mittelpunkt des Übens ist die Person und ihr Qi. Form, Geschwindigkeit, Korrektheit haben mit dem Wesen einer Übung nur oberflächlich zu tun. Sie sind nur Sprachrohr für Muskel und Körper. Die Kraft einer Übung entfaltet sich erst durch den Kontakt und die Kommunikation zwischen Körper, Geist und Seele zur Gänze.

Dies wirkt sich auf Gesundheit und Gesundung in allen Bereichen aus: physisch, physiologisch, sozial, emotional, mental und spirituell.

Anneliese Haidinger, geboren in der Steiermark (Ö), lebt und arbeitet in Wien. Studium der Japanologie, parallel Shiatsu Ausbildung an der Hara Shiatsu Schule, Wien. Zahlreiche Weiterbildungen bei japanischen Lehrern, sowie mehrjährige Auslandsaufenthalte in Japan, Indien, China, Vietnam u.a.. Seit 1990 Shiatsu Praktikerin und Lehrerin, 1994 Gründung der Kiatsu-Schule für Shiatsu. Im Laufe dieser Jahre bleibt die praktische Arbeit immer im Fokus: Rund 1000 KlientInnen und circa 21.000 Behandlungsstunden bilden die Basis der intensiv erprobten und weiterentwickelten Shiatsu-Interpretation. Auch die Entwicklung der „Energetischen Do-In Praxis“ ist das Ergebnis der intensiven Shiatsu Erfahrung.