

von Anneliese Haidinger

Do-In: Eine Interpretation

Es liegt in der Natur des Menschen zu üben. Seit jeher und in allen Kulturen übte man. Einerseits ganz allgemein als Körperpflege, andererseits um Beschwerden zu lindern. Ein von gebeugter Arbeitshaltung müder Rücken, veranlasst uns instinktiv die Hände in die Zone der Nieren zu stützen und sich in die Gegenrichtung zu lehnen. Ähnlich einfache Bewegungsmuster sieht man auf alten Do-In Zeichnungen.

Während in Ostasien und Indien Üben immer von Bedeutung war, etabliert sich in Europa erst seit einigen Jahrzehnten eine Kultur des Übens. Im selben Zeitraum hat sich der westliche Lebensstil stark verändert und stellt auch ganz andere Anforderungen an die Menschen. ...

Und hier nimmt Üben eine wichtige Position ein!

Körperschulung und Übungsanleitung

Entgegen der allgemeinen Ansicht, dass Üben keine besondere Vorbereitung und Anleitung braucht, erhärtet sich immer mehr die Meinung, dass eine Bedienungsanleitung für den Körper eine wichtige Voraussetzung für die Sicherheit beim Üben ist.

Üben ist eine komplexe Tätigkeit. Einfach nur zu üben ist für den erwachsenen Körper zwar gut, aber nur bedingt Erfolg versprechend. Ein Grundstock an anatomischem Wissen und physiologischen Kenntnissen und darüber hinaus eine Sprache, die der Übung Sinn verleiht und ihre Bedeutung erläutert, steigert den Effekt um ein Vielfaches. Auch hebt sie die im Dunkel verborgene Wirkung unmittelbar während des Übens in den Raum des Verstehens und macht dem Übenden die Selbstverantwortung über seinen Körper bewusst.

Do-In heißt übersetzt „Ein Weg zu Gesundheit und Glück“. Doch wenn man Übende beobachtet wirkt es oft anstrengend oder gar schmerzhaft. Die Gesichter sind ausdruckslos oder hart, selten entspannt und meist nicht glücklich.

Wäre der Körper nur Materie die durch Dehnung regeneriert, so lässt sich die Übungskultur des Westens nachvollziehen. Doch Körper haben eine Physiologie, die durch unterschiedliche Bewegungsimpulse angesprochen wird. Auch die emotionale Komponente, Geist, Psyche und spirituelle Qualität haben im Üben eine wichtige Bedeutung.

Üben ist kein Kampf und kein Muss, wenn man den Körper und seine Bedürfnisse versteht. Positionen einzunehmen und zu halten, das hilft keinem Körper! Und Üben beginnt stets auf körperlicher Ebene. Man muss kein Arzt sein um den Beckengürtel zu finden. Wenn man weiß, wo er ist und aus welchen Knochen er besteht, verwandelt sich die Übung von einer unbewussten Bewegung in eine bewusste Aktivierung des Beckengürtels. Gleichzeitig können die Aufgaben des Beckens und der Organe im Becken angesprochen werden und plötzlich befindet man sich im physiologischen Bereich. ...

Diesen Übungsansatz möchte ich kurz anhand eines Beispiels – der Knochen – vertiefen. Wäre es nicht komisch, wenn man sagt: „Übe mit der Knochenkette oder dem Knochengürtel.“. Doch der Knochen ist im Üben häufig Fokus.

Anatomisches Grundwissen über den Knochen

1. Die Zelle des Knochens unterliegt kontinuierlichen Umbauprozessen. Der Knochen ist also lebendig

und erneuert sich langfristig. Wäre dem nicht so, würden gebrochene Knochen nicht heilen.

2. Ein Knochen kann nicht gedehnt werden. Doch Gelenkbewegung bewegt den Knochen. Vor allem die Pole des Knochens und das Knorpelgewebe werden stimuliert.
3. Belastung stärkt den Knochen.
4. Der Knochen ist das tragende Gerüst auf das sich das ganze Körpermaterial Schicht für Schicht aufbaut.
5. Das Knochenmark dient der Blutbildung. Von innen nährt das Mark den Knochen und hält ihn „elastisch“.

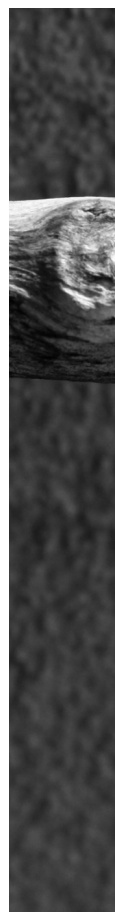
Wie integriert man diese allgemeinen Informationen des Knochens im Üben

1. Zellregeneration und -erneuerung des Knochens braucht Zeit und vor allem Ruhe! Ruhe, Stille, Sanftmut, Kontemplation berühren den Körper in der Tiefe. Langsame, ruhige, sanfte Bewegung steuert unmittelbar die Tiefe und damit den Knochen an. Ganz von selbst regeneriert das Knochengewebe.
2. Die Rückenlage ist die optimale Ruheposition für den Knochen. Sanfte Bewegung von Knochenkettens fördert gezielt die lokale Durchblutung ohne dabei Knorpel oder Knochen zu belasten. Wiederholt man die Bewegung einige Male, so wird der bewegte Anteil stärker versorgt. Das kühlt den Knochen und gibt ihm, was er braucht.
3. Bewusste geradlinige Belastung eines Knochens fördert die Aushärtung des Knochenmaterials genau an der Stelle, die für den Knochen optimal und notwendig ist. Jeder Knochen hat „Kommunikationsknochen“ im Körper. Der Unterschenkel etwa den Unterarm. Diesem Kommunikationsmodell kommt im Üben vor allem bei Verletzungen eine wichtige Rolle zu.
4. Stimuliert man das tragende Gerüst (Skelett) sanft, so spürt man mit der Zeit nur noch den Knochen isoliert von Muskelgewebe und Gelenk. Mit dem nach innen gerichteten Blick tastet man sich nun durch die Gewebeschichten und entspannt langsam Schicht für Schicht. Allmählich ändert sich die „Schwingung“ im beübten Körperraum und wird eine Einheit. Im Muskel löst sich Spannung, er umhüllt geschmeidig den Knochen, das Bindegewebe strafft sich, die Haut atmet ruhig ein und aus.
5. Um Blut zum Knochen hin anzuregen gibt es eine Vielzahl an Methoden. Eine ist der Wechsel von Anspannung und Entspannung ähnlich einer Pumpbewegung. Spannung bringt den Blutfluss

zum Stoppen, Entspannung schwemmt Blut an die Stelle der Aufmerksamkeit.

Anleitungsdetails und deren Wirkung auf den Körper

1. Die Zelle ist der Grundbaustein des ganzen Körpers. Regeneration wirkt stets auf alle Zellen. Knochen, Zahn, Gehirn, Nerv, Ohr gehören zur Familie der Wasserenergie. Ein Teil spiegelt immer das Ganze. Spricht man ein Gewebe an, so wirkt es auf alle zugehörigen Aspekte. Der Knochen ist dicht, sein Material „träge“, dadurch speichert er Erschöpfung ganz besonders. Unsere Sprache kommentiert das im Satz: Ich bin bis in die Knochen müde. Übt man mit dem Fokus Knochen, so geht es immer um Erschöpfung. Im Üben ist diese Information essentiell für die Wirkung. Die Anleitung: „Lass die müden Knochen schwer in die Matte sinken. ...“ holt den Knochen gleich bei einem ihm bekannten Thema – Erschöpfung – ab. Gleichzeitig steuert der Geist unmittelbar bewusste und unbewusste Ebenen der Erschöpfung an. Alles was im Körper erschöpft ist, wird durch diesen Satz „hellhörig“. Die geistige Dimension im Üben ist ein zu Unrecht vernachlässigter Aspekt. Erst durch die „richtige“, die „passende“ Anleitung bekommt die Übung den Charakter einer „Programmierung“.
2. Langsamkeit und Sanftheit auf der Bewegungsebene, rufen tief sitzende Gefühle wie Ängste wach? Psychische Themen kommen in der Sicherheit der Übung still an die Oberfläche und ziehen genauso still wieder weiter. Langsame und sanfte Bewegungsimpulse sind für den Knochen Elixier! Folgende Anleitung hebt den Prozess der Bewegung von der körperlichen auf die geistige Ebene. „Führe die Bewegung ganz langsam durch, so dass tiefe Blockaden Zeit haben sich zu lösen. Wenn du eine Blockade wahrnimmst, geh ein Stück weit zurück und durchschreite den Raum der Blockade ein zweites, ein drittes Mal. Nimm dir Zeit bis die Blockade sich langsam löst.“ Minimale Bewegungsimpulse führen zum gewünschten Effekt der Regeneration.
3. Die Wahrnehmung von kommunizierenden Räumen im Körper braucht eine längere Übungspraxis. Dennoch ist es nur eine Frage des Übens und der Zeit bis die Wirkung von einem Körpergewebe alle ähnlichen und verwandten Gewebe spürbar anspricht. Übt man den Knochenspekt melden sich oft die Zähne, die Ohren... „Wenn du die Bewegung beendest, spür der Schwingung im





ganzen Körper nach.“ Die Erkenntnis, dass nichts im Körper isoliert ist, ändert grundlegend die Einstellung zum Körper.

4. Stichwörter für den Knochen sind Festigkeit, Härte, Tiefe, Ursprung, Wurzel. Die Wirbel-Säule ist Kern des Körpers, stabiles Gerüst und verfügt gleichzeitig über einen großen Bewegungsradius. Natürlich ermöglicht sie den aufrechten Gang. Umgangssprachlich spricht man von einem „starken Rückgrat“ Das lässt sich im Übungsauftrag gut einbauen und bewusst machen. Worte im Zusammenhang mit einer Übung verankern sich tief im Bewusstsein.
5. „Allmählich entspannen sich alle Knochen, so dass das Knochenmark seine Funktion leichter erfüllen kann. Verweile noch kurz und gib der Bewegung Zeit.“. Diese oder ähnliche Anleitungen lassen eine Übung des Knochens zu einer gesamtkörperlichen Übung mit großem regenerativen Potential werden. Welche Botschaften noch hinsichtlich der vitalen Eigenschaften der Wasserenergie zu erwähnen sind, das entscheidet man beim Üben.

Der Bezug zum Meridiansystem verleiht Do-In unter allen Übungszugängen eine ganz besondere Stellung, die Yoga auf diese Weise nicht leisten kann.

Do-In kann als perfekte Übungsschule ausgebaut werden. Außerdem ist gezieltes therapeutisches Üben noch immer ein Bereich, der weitgehend vernachlässigt ist. Durch die Erfahrung mit Shiatsu lässt sich Üben

ganz individuell auf die Bedürfnisse einer Person zuschneiden.

Aus diesem Grunde wurden an unserer Schule unterschiedliche Übungssets zu den Wandlungsphasen entwickelt. Sowohl das Shiatsu Klientel profitiert von Do-In als auch eine breite Übungs-Gruppe, die wöchentliche Übungsangebote nutzen.

Ganz besonders in extremen Lebensphasen, bei Krankheit oder Verletzung ist Do-In ein unersetzbarer und wertvoller Begleiter.

Do-In: Entwicklung einer Übungsschule an der Kiatsu-Schule für Shiatsu

Seit meinem 16. Lebensjahr übe ich! Nicht gerne, nicht immer, aber doch sehr regelmäßig und durch meine Entwicklung der Do-In inzwischen mit großer Hingabe. Die Weiter-Entwicklung von Do-In in Verbindung mit den Meridian-Dehn-Übungen ist mir in den Schoß gefallen, auf einer Sommer-Intensiv-Veranstaltung mit Shiatsu SchülerInnen und KlientInnen. Eine kleine Gruppe von TeilnehmerInnen war einfach nicht geeignet für klassische Meridian-Dehn-Übungs-Sequenzen: Starkes Übergewicht, Burnout und Depression.

Im Vorfeld dieser Veranstaltung versuchte ich also eine ganz andere Qualität von Übungsanleitung zu entwickeln. Und so entstanden die Übungsreihen, die noch immer den Namen Do-In tragen.

Der Erfolg war nicht nur bei den betroffenen Übenden enorm, auch die SchülerInnen nahmen diese Übungs-

interpretation mit Begeisterung auf. Anfangs waren die Übungssequenzen noch eckig und kantig und für viele Übungen fand ich erst mit der Zeit die richtigen Worte. Inzwischen experimentiere ich zehn Jahre und bin langsam sehr zufrieden mit dem Ergebnis.

Aufgrund des großen Zuspruchs hat sich seit ein paar Jahren eine Ausbildung für Übungsleiter entwickelt. Und es gibt inzwischen vielerorts Shiatsu PraktikerInnen und Yoga LehrerInnen, die Do-In anbieten. Die Ausbildung dauert 1,5 Jahre und schließt mit der Zusammenstellung einer Übungsserie zu einem bestimmten Thema ab. Die erste Veröffentlichung eines Buches mit 3 CD's ist inzwischen vergriffen.

Was ist nun das Besondere an Do-In?

Hier in Kürze ein paar Punkte.

1. Selbstdiagnose – die Arbeit mit dem „inneren Auge“. Der Geist kann jeden Winkel im Körper ansteuern und untersuchen. Selbsterkenntnis ist das stärkste Instrument zur Heilung.
2. Die Arbeit mit Jaki und Seiki – Umwandlung von müder verbrauchter Energie und Aufnahme von frischer, reiner Energie.
3. Arbeit mit Impulsen. Neutrale Körperpositionen, die sich durch die Arbeit mit Impulsen einstellen lassen, dienen der tiefen Regeneration des Gewebes.

4. Übungsaufträge stellen eine Verbindung der körperlichen Übung mit der emotionalen, sozialen, psychischen Ebene her.
5. Üben besteht nicht nur aus der Arbeit in der körperlichen Position. Die Aktivierung von Akupunkturpunkten, die Arbeit am Meridian, Mudras sind ebenso Teil des Übungsprogrammes.
6. Die Übungssequenz endet nicht wenn die Übung fertig ist, sondern wenn die innere Bewegung spürbar abgeschlossen ist.

Ausblick

Die Arbeit mit Do-In hat in den letzten Jahren mein Leben unermesslich bereichert. Was sich im Körper im Üben entdecken lässt, fasziniert mich. Ständig tauchen neue Aspekte auf, wodurch sich Sequenzen effizienter gestalten lassen. Im kommenden Jahr möchte ich sehr gerne alle Wandlungsphasen bearbeiten und zu einem Buch mit Audioversion zusammenstellen.

Ich hoffe, dass viele Shiatsu PraktikerInnen von meiner Arbeit und der Arbeit meiner MitarbeiterInnen und SchülerInnen profitieren können.

Anneliese Haidinger-Krieger lebt in Wien. Studium der Japanologie, gleichzeitig Shiatsu Ausbildung. Shiatsu Praktikerin und seit 1993 Lehrerin. Autorin von „Energetisches Do-In, ein Praxisbuch für Meridianyoga“ mit Audioversion, sowie einiger Artikel zum Thema Shiatsu. Veranstaltung zahlreicher Shiatsu Workshops. Do-In Trainer Ausbildung.

