

von Britta Obenbrüggen

# Berührung im stillen Raum der Präsenz

## Den Schmerzkörper auflösen

Der Schmerzkörper ist nach Eckhart Tolle eine Ansammlung alter Emotionen, emotionaler Verletzungen, die im Menschen noch als energetisches Muster vorhanden sind. Sie beeinflussen den freien Fluss der Lebensenergie im Körper. Wir finden sie als energetische Muster, die sich im Sinne von Kyo und Jitsu manifestieren. Kyo und Jitsu sind natürliche Zustände, die sich mit dem Fluss des Lebens immer wieder verändern. Hat sich ein Kyo-/Jitsu Zustand in Verbindung mit einem emotionalen Schmerz seit Langem nicht bewegt, wird der Mensch wie in einem energetischen Korsett gefangen gehalten. Er fühlt seine alten Verletzungen immer wieder und kann das Jetzt deshalb nicht wahrnehmen. Es besteht kein bewusster Raum zwischen der vergangenen und der derzeitigen Erfahrung. Mit anderen Worten: Es ist kein Raumbewusstsein vorhanden.

Reine bedingungslose Präsenz (Raumbewusstsein) transformiert den Schmerzkörper.

In Kombination mit der shiatsuspezifischen Art der Berührung beginnen diese energetischen Muster, sich zu befreien und können wieder als freie Lebensenergie fließen. Der Mensch kann aus seinem Lebensdrama erwachen, Freiraum und innerer Frieden stellen sich ein. Der Schmerzkörper löst sich auf und die Präsenz im Jetzt verstärkt sich.

Inneres Erwachen ist das größte Geschenk, das Shiatsu dem Leben geben kann.

## Atembewusstsein – ein Weg zur mühelosen Präsenz

Atem ist Leben. Der Atem begleitet uns ein Leben lang, vom ersten bis zum letzten Atemzug. Schon immer war das Verbinden mit der Atmung ein Weg in die Meditation – ein Weg in die tiefere und weitere Bewusstseinssebene.

Der Atem spiegelt uns, wo wir uns innerlich befinden. Die Qualität einer Berührung hängt davon ab, aus welchem Bewusstsein der Kontakt entsteht.

Der Atem ist ein Weg, um uns in einen wachen Raum der Präsenz zu führen. Wenn ich den Atem spüre und ich dadurch in meinem Hara verankert bin, breitet sich eine mühelose Präsenz aus, die auch Raumbewusstsein genannt wird.

Präsenz (Raumbewusstsein), die durch das innere Verbundensein mit der Atmung entsteht, führt die Shiatsupraktikerin in den

Körper, in das Hara und verhindert das Abschweifen in Gedanken. Dem Verstand wird Energie entzogen, Geber und Empfänger treffen sich in einem stillen Raum. Die Seele wird berührt, die Qualität der Berührung verändert sich.

Können wir Shiatsu mit unserem Atembewusstsein in Verbindung bringen, ist jede Berührung präsent im Jetzt von einer neuen Form der Bewusstheit geführt. Diese Präsenz in Verbindung mit Shiatsu ist für die Transformation des einengenden konditionierten Schmerzkörpers eine große Unterstützung. Sie fördert das Erwachen des Menschen und ist vielleicht der größte Dienst, den Shiatsu dem Leben schenken kann.

## Atempräsenz und Körperbewusstsein

Bewusstes Atmen ermöglicht gleichzeitig eine mühelose Haltung für die Shiatsupraktikerin. Die mühelose entspannte Haltung wiederum unterstützt die innere Wachheit und Präsenz. Ist Atempräsenz in einer Shiatsubehandlung vorhanden, stellt sich von selbst eine gute Körperhaltung ein.

## Aufrichtung und Basis

Eine freie Atmung unterstützt eine Aufrichtung auf natürliche Art, die von innen heraus geschieht. Ist die Atmung entspannt und tief, nähre ich meine Basis. Eine mühelose Aufrichtung ist nur aus einer guten Basis möglich.

## Hara – Herz – Schulter – Hände

Eine natürliche Aufrichtung, die aus dem freien Atem heraus entsteht und im Hara verankert ist, ermöglicht das Lösen in den Schultern und ein Öffnen des Herzraumes.

Die Energie fließt durch das freie Atmen vom Hara zum Herzraum und durch die entspannten Schultern in die Arme und Hände.

Eine freie Atmung ermöglicht offene sensible Hände aus der natürlichen Aufrichtung heraus, in Verbindung mit Herz und Hara.

## Fließende Bewegungen und Abstand

Ist der Atem fließend und bewusst, kommt ganz von selbst eine fließende Bewegung in den Körper, ein fließendes Krabbeln mit einem kontinuierlichen Kontakt. Der richtige Abstand zum

Empfänger stellt sich ein und das Hara findet seinen richtigen Platz. Ist das Hara zu weit weg oder zu dicht, kann der Atem nicht frei fließen.

### **Die Mutter- und Botschafterachse ermöglicht Berührungspräsenz**

Die Mutter-/Botschafterachse ist eine erweiterte Form der Mutter-/Botschafterhand. Die Mutter-/Botschafterachse ist eine Körperachse, die durch das Hara fließt und über Kreuz Knie und Hand durch das Hara verbindet. In der fließenden Bewegung durch die Achsen bleibt die natürliche Beckenbewegung, wie sie beim Krabbeln entsteht, erhalten. Diese Art der Berührung und Bewegung ist kontinuierlich als Berührungspräsenz zu fühlen. Schmerzen (körperlich und emotional) können besser angenommen werden und lösen sich durch die Berührungspräsenz leichter auf.

Die Berührungsachsen, die im Kreuzgang miteinander fließen, ermöglichen einen kontinuierlichen weichen Fluss im Körper. Sie verhelfen jeder Shiatsubehandlung zu mehr Präsenz, unterstützen einen entspannten freien Rücken und auch eine tiefe mühelose Atmung.

Die Mutter-/Botschafterachse gibt mehr Kontinuität und Sicherheit im Kontakt – sowohl für den Empfänger als auch für den Geber.

Durch die ständige Überkreuzbewegung der Körperachsen wird ein Ausgleich der Gehirnhälften unterstützt, die eine ganzheitliche Wahrnehmung im Alphazustand ermöglicht. Der Alphazustand ist die Schwingungsfrequenz im Gehirn, die einen entspannten und ganzheitlichen Wahrnehmungszustand spiegelt. Durch diese ganzheitliche Bewegung wird die Wirbelsäule sanft und kontinuierlich bewegt und ein Energiestrom nährt den aufgerichteten Rücken. Dadurch tritt keine Müdigkeit auf.

### **Innere Lehrerin**

Ein freier Atem ist nur möglich, wenn der Körper in einer entspannten offenen und aufgerichteten Haltung ist. Beobachte ich meinen Atem während einer Shiatsubehandlung, gibt er mir immer einen Hinweis auf meine Haltung. Ist die Atmung nicht frei, ist auch meine Haltung nicht gut. Die Atmung wird zu meinem inneren Lehrer.

### **Kreativität**

Kreativität entsteht immer aus dem stillen Raum heraus. Ist dieser präsente stille Raum in einer Shiatsubehandlung die Grundlage der Berührung, ist eine hohe Intelligenz und tiefe Weisheit die Führung. Die Kreativität, die aus diesem Raum entsteht, gibt allen gelernten Techniken eine neue Bewusstheit. Jeder Augenblick ist neu, jede Shiatsubehandlung einzigartig.

### **Urteilslosigkeit**

Jedes Urteil über einen Menschen verhindert den tieferen Kontakt. Urteil kommt ausschließlich aus der Verstandesebene und dem konditionierten Bewusstsein. Das Ego ist immer in diesem Modus zu Hause. Das macht nichts, ist für Shiatsu jedoch hinderlich, denn es ermöglicht nicht den freien stillen Raum zwischen Empfänger und Geber. Trennung ist dann die Basis. Bin ich in der Lage, dies zu erkennen und das Raumbewusstsein zu betreten, kommt es zu einer anderen Wahrnehmung dessen, was ist. Tiefere Zusammenhänge werden gesehen und aus ihnen heraus Shiatsu praktiziert.

### **Nach innen lauschen**

Bin ich mir meiner Atmung bewusst? Ist meine Atmung frei und im Hara verankert? Kurze Momente des Nach-Innen-Lauschens sind der Schlüssel für den freien inneren Raum.

Die innere Frage: „Ist mein Atem frei und bewusst?“ kann jede Shiatsupraktikerin als Mantra für sich praktizieren und gelangt damit lautlos und sanft in eine Bewusstseinssebene der Präsenz.

Britta Oßenbrüggen

Shiatsulehrerin GSD, Yogalehrerin, Kinderyogalehrerin, Dipl.-Sozialpädagogin, Leiterin der Schule für Präsenzshiatsu Kwan Yin, Lehrerin in der Shiatsuschule Shiatsu zum Leben, 12 Jahre Leben und Lernen mit Eckhart Tolle-teaching und Kim Eng-teaching.

### **Literaturempfehlung:**

Eckart Tolle – „Jetzt“, „Leben im Jetzt“, „Eine neue Erde“ – Kamphausen-Verlag  
Kim Eng – „Meditation of a New Earth“, „Resist Nothing“, „Dissolving the Pain-Body“ (CDs/DVDs) – Namaste-Publishin  
Gaby Kaechele, Adrian Jones – „Mutter- und Botschafterachse“ – Shiatsu zum Leben

