

von Zita Sieber

Die Mitte

Wir alle kennen die Situation: Wir meditieren in einer Gruppe und jemand fängt an zu husten. Die Person möchte nicht stören und geht deshalb aus dem Raum.

Es wäre eigentlich besser, sie würde den Husten geschehen lassen, denn meistens ist es nur der Ätherkörper, der sich durch die Meditation ausdehnt, sich aus der Enge im Hals löst – das kitzelt und gibt einen Hustenreiz. Wenn es sein darf, weitet sich die Energie und der Reiz geht in die angenehme Ausdehnung und Verbundenheit über.

Aber was haben der Hustenreiz und Ätherkörper mit Shiatsu zu tun?

Energiematrix

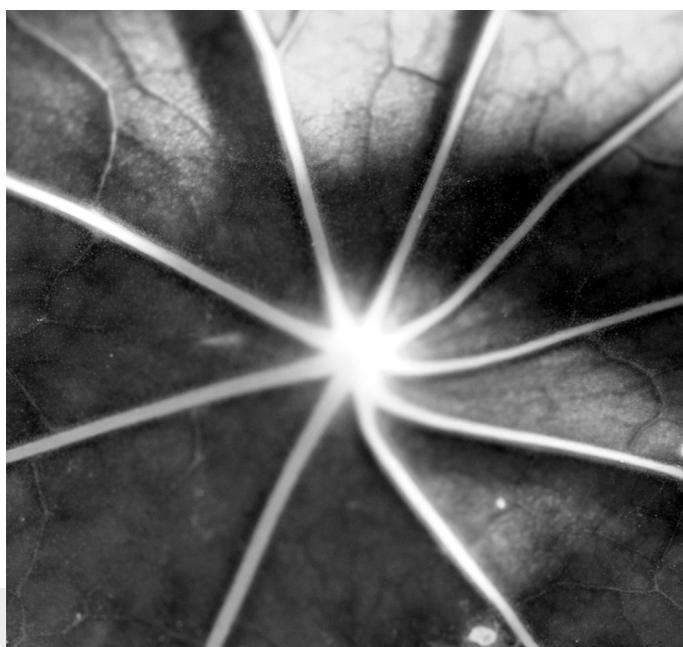
Schauen wir uns Shiatsu einmal energetisch an. Das Meridiansystem ist wie auch das Chakrasystem Teil des Ätherkörpers.⁽¹⁾ Der Ätherkörper ist die Energiematrix von unserem physischen Körper. Im Mutterleib bildet sich zuerst der Ätherkörper in der ganzen Form des Embryos und der physische Körper wächst in diese Form hinein. Die Anthroposophen nennen ihn darum auch Formbildkörper. Das erklärt unter anderem die Müdigkeit in den ersten drei Schwangerschaftsmonaten – die werdende Mutter braucht viel zusätzliche Energie für den Aufbau der Energiematrix des Kindes.

Diese überragt unseren physischen Körper um ein paar Zentimeter. Wenn es uns gut geht, fühlen wir uns groß und strahlend – der Ätherkörper ist gut ausgedehnt. Seine Ausdehnung schützt uns vor Krankheit; darum heißt er auch Gesundheitsaura.

Zieht sich der Ätherkörper zum Beispiel bei Stress zusammen, fühlen wir uns kleiner und weniger selbstbewusst. Und wenn wir zum Beispiel Halsweh oder eine Verletzung haben, zieht sich der Ätherkörper an dieser Stelle zusammen und ist eng am Körper. Es bildet sich an dieser Stelle ein temporäres, großes Tsubo.

Manchmal können wir den ätherischen Körper auch sehen; wenn wir mit nicht fokussiertem Blick weit und ruhig die Umriss eines Menschen anschauen.

Mit Hilfe des Meridiangeflechtes und der Chakras⁽²⁾ versorgt der Ätherkörper uns stets mit frischer Energie (SeiKi), bestehend aus Licht, Liebe und Kraft, welche aus dem Kosmos, aus der Nahrung und aus unserer pränatalen Energiereserve kommen.



Was den Ätherkörper so einzigartig und wunderbar macht: Er hat unsere Körperform und ist doch schon Teil des feinstofflichen Energiekörpers. Und faszinierend ist: Die Meridiane und Chakras haben keine Gefäße und folgen doch Bahnen in der grobstofflichen Körperstruktur!

Das Meridiansystem ist somit die Mitte zwischen dem physischen Körper und unserem feinstofflichen Energiefeld.

Wenn ich mich nun in diese Mitte begeben, bin ich verbunden mit den Informationen aus dem ganzen Energiefeld: Mit der Körperebene, der emotionalen, mentalen und der geistig spirituellen Ebene. Ich kann mitgehen mit dem, was sich im Moment zeigen und bewegen möchte.

Das macht Shiatsu äußerst spannend und umfassend: Wir können den Körper behandeln und die feinstofflichen Ebenen berühren – und das ist auch perfekt für die Prozessbegleitung. (siehe Shiatsu Journal No. 70, 2012)

Energieatmung

Was bezwecke ich, wenn ich einen Meridian behandle, indem ich in ein Tsubo lehne? Manchmal frage ich das meine Kursteilnehmenden und sie antworten meistens: Ausgleichen von Energie. Aber wie geschieht das genau? Die Antwort ist einfach: Wir verstärken „nur“ die Energieatmung.

Ein Tsubo saugt konstant frische Energie (SeKi) ein und stößt verbrauchte Energie (JaKi) aus. Sowie die Meridiane den Körper

mit SeiKi zu versorgen, ist es auch ihre Aufgabe, ihn via Tsubos von JaKi zu befreien.

Wir atmen JaKi immer wieder natürlich aus: Genügend Schlaf, gesundes Essen, Bewegung an der frischen Luft und eine erfüllende Sexualität, um nur einige Dinge zu nennen, begünstigen dies im Alltag.

Wenn wir jedoch müde sind, zu lange arbeiten, emotionalen Belastungen ausgesetzt sind oder unser Feld von zu viel Elektrosmog gestört wird, werden wir die „Ausatmungsenergie“ nicht mehr richtig los. Dann fühlen wir uns schwer, krankheitsanfällig und auch stimmungsmäßig eher bedrückt. Oft sind die Meridiane, Körperstrukturen und Organe angefüllt von beschwerendem, auf die Länge krank machendem JaKi.

JaKi verstopft die Kanäle und verdeckt die Kommunikation zwischen der mentalen, emotionalen und der geistig spirituellen Ebene.

Energieausgleich

Durch unsere Berührung und Präsenz in der Shiatsubehandlung kann viel JaKi durch die Tsubos und Chakras ausgeatmet werden – manchmal können wir bei der Behandlung einen grauen entweichenden Nebel wahrnehmen. Mein persönlicher Favorit um tiefes JaKi zu entfernen, ist neben gezielt angewendetem Moxa die Arbeit mit dem Manaka-Kabel.⁽³⁾ Es bringt negativ geladene Ionen ins Meridiansystem und leitet so Unmengen von tiefer liegendem JaKi aus. Je nach Diagnose klebe ich es an die Meridiankreuzungspunkte oder an die jeweiligen Quell- oder Anfangspunkte.

Das mache ich gleich nach der Diagnose und natürlich nur, wenn wirklich tiefere Meridianschichten im Ungleichgewicht sind. Denn dann hat sich mit Sicherheit schon JaKi in den Organen angesammelt. Ich behandle also auf der divergenten Meridianebene, der Ozeanmeridianebene oder die kosmischen Meridiane. Mit der Kabelbehandlung wird das JaKi förmlich herausgehoben und alle Meridiane kommen in ihr natürliches Gleichgewicht, weil SeiKi wieder frei fließen kann.

Die Klientin kann ankommen, fühlt oft eine Erleichterung oder ein Einmitten während das Kabel wirkt. Statt dem Ionenpump Kabel brauche ich manchmal meine Finger, das wirkt auch sehr gut. Wenn nur die Hauptmeridiane im Ungleichgewicht sind, arbeite ich natürlich zuerst mit Kyo und Jitsu an den zwei sich zeigenden Meridianen. Wenn das Energie-Ungleichgewicht sich bis zu den Sondermeridianen zeigt, gleiche ich zuerst diese Ebene mit Shiatsu, Kabel oder der Yaki Hari Technik aus.

Danach können wir auf einer ruhigeren und tieferen Ebene mit der Ganzkörper Shiatsu Behandlung beginnen.

Energie bewegen

Ich möchte nun auf die Bedürfnisse des Körpers eingehen (ich liebe das!): Spannungen lösen und Problemzonen behandeln. Ich lehne entspannt hinein und öffne mich für die Heilenergie. Alle meine Gelenke sind offen und ich begleite den Druck meines Daumens durchs Tsubo bis in den Boden hinein, durch die Erde bis nach Australien. Dabei leite und begleite ich die Energie mit aufbauenden Gedanken oder mit Worten. Im Idealfall bin ich ganz bei meiner Klientin und gleichzeitig bei mir und erinnere mich an meine Haltung mit geradem, entspanntem Rücken und lockeren Schultern und meine Atmung geht bis ins Hara. Es ist ein ständiger Balanceakt.

Am wichtigsten für mich beim Hineinlehnen ist der Punkt, wo ich angekommen bin, ich nichts mache, geschehen lasse. Das kann ein Bruchteil einer Sekunde sein und natürlich auch länger. Das ist für mich die Mitte, die Essenz von Shiatsu.

Diese Pause zwischen dem Hineinkommen ins Tsubo und dem Herausgehen. In diesem Raum der Stille geschieht Bewegung, Transformation.

Tetsuro Saito hat mich vor Jahren nochmals eindringlich auf diese einfache Wichtigkeit hingewiesen, ich bin ihm sehr dankbar dafür.

Quantenheilung verkauft groß, was wir im Grunde schon lange tun. Es ist „basic“, und doch, wenn ich Shiatsu-Behandlungen von Kursteilnehmenden betrachte, wird dieser wichtige Punkt ganz oft vergessen – einige lehnen hinein und warten nicht auf eine Reaktion, sondern sind schon wieder draußen ... oft wird weder wirklich berührt noch wahrgenommen; so kann sich nicht viel bewegen.

Es ist enorm wichtig, dass wir bei so vielen interessanten Shiatsu Aspekten und weiterführenden Techniken unsere Grundlagen nicht vergessen.

Wenn wir nun mit Shiatsu den Weg für SeiKi öffnen, atmet der (Energie-)Körper wieder tiefer – unsere Klienten fühlen sich leichter, vitalisiert und sind mit ihrer Kraftquelle verbunden.

Auf der Vorderseite von Kishi's Visitenkarte standen nur die zwei Worte: „Breathing again“.

(1) Von innen nach aussen: Der physische Körper, der ätherische Körper (Ätherkörper), der astrale Körper (emotionale Aura), der mentale Körper (Mentalaura), der geistig-spirituelle Körper (Qualitätsaura)

(2) Die Chakras sind riesige Tsubos, welche die hohe Frequenz aus dem Kosmos hinunter transformieren auf unsere Körperfrequenz, damit wir die Energie überhaupt integrieren können. Gleichzeitig atmen sie verbrauchte Energie (JaKi) aus.

(3) Dr. Yoshio Manaka (1911–1989) war einer der bekanntesten japanischen Ärzte. Er entwickelte ein eigenes Akupunktur-Modell, das im Wesentlichen auf einer Balancierung von Yin und Yang über die so genannten ‚Acht außerordentlichen Gefäße‘ beruht. Der Qi-Fluss in den Meridianen wird durch die von Dr. Manaka erfundenen so genannten Ionen-Pump-Kabel reguliert, ohne dass dabei Energie von außen zugeführt wird. Er hat auch die Anwendung von Dioden bei Schmerzen und strukturellen Problemen entwickelt.

Literatur:

Tetsuro Saito, Shin So Shiatsu, Heilung auf tiefster Ebene

Zita Sieber, Leiterin des Shin So Shiatsu Instituts Europa, Kursleiterin an der Ko Schule Zürich, www.zsi.ch