

von Christina Stuckert

Zen Shiatsu und die Weiterentwicklung durch Zen & Movements

Je schneller und diffuser unsere Leben und die Anforderungen werden durch Internet, Multitasking, ständige Erreichbarkeit beim Job und auch im privaten Bereich, desto wichtiger wird die wiederholende Anbindung an uns Selbst, auch für uns als TherapeutInnen.

Anbindung an uns Selbst bedeutet: Fühlen.

Unter der Haut leben unsere Gefühle, unsere Prägungen, Erwartungen, Erfahrungen, Erziehungsmuster, Schmerzen und Verspannungen.

Loslassen

Wenn wir von Loslassen sprechen, heißt es zunächst die Dinge wahrzunehmen, vollständig zu durchdringen, ohne an ihnen zu haften.

Wahrnehmen, fühlen, vorbeiziehen lassen und die Unbeständigkeit der Dinge erkennen. Den ständigen Wandel. Nichts bleibt. Kein Gedanke, kein Gefühl, kein Wunsch, kein Schmerz, kein Körper.

Alles entsteht, nimmt Formen an und löst sich wieder auf in die Nichtform.

Die Erscheinungen im großen Ganzen und das Vergehen im großen Ganzen.

Die Erscheinungen in uns Selbst und das Vergehen in uns Selbst. Alles unterliegt der Veränderung, nichts ist in Stein gemeißelt für immer und ewig und wir können darauf vertrauen, dass auch schmerzliche Erfahrungen und Traumata durch Beobachtung und Bewusstwerdung verschwinden können.

Wenn wir dieses Wissen tief in uns erfahren, brauchen wir keinerlei Angst mehr zu entwickeln, weder vor Krankheit noch vor dem Tod. Wir lernen in die Natürlichkeit der Dinge zu vertrauen. Sie sind, wie sie sind.

Wir nehmen uns in diesem Moment an, ohne Druck und ohne etwas entfernen zu wollen!

Mit einem weiten Geist, den wir als Therapeuten erst in uns Selbst schulen sollten, können wir Behandlungen geben, die in den offenen Raum hineinwirken, jenseits von Meridianen und Konzepten. Die Schulung besteht aus Meditation und Bewegungsübungen.

Shizuto Masunaga

hat uns das umfangreiche, erweiterte Meridiankonzept hinterlassen und er hat durch seine Herkunft bzw. seinen familiären Kontext einen Zen-buddhistischen Hintergrund. Ursprünglich war der Name „Meridian Shiatsu Therapy“ anvisiert. „Zen Shiatsu“ wurde schließlich gewählt, um seinen Ansatz schneller bekannt zu machen und dem Mainstream zu entsprechen.

Wir können sehr dankbar sein für diese starke Sinnprägung!

Es ist unsere Grundlage geworden, unser Werkzeug: Meridiane, Akupunkturpunkte, die Zweihandmethode, Organzuordnungen, Elemente, Diagnosemöglichkeiten, Boshin und weitere Zusammenhänge. Dieses Wissen haben wir im Laufe der Jahre integriert und es wirkt nun unbewusst. So, wie wir beim Laufen nicht mehr bewusst darüber nachdenken, wie wir einen Fuß vor den anderen setzen.

Dadurch entsteht eine Selbstverständlichkeit, eine natürliche Bewegung und Berührung: Einfachheit.

Ich unterfüttere diesen Ansatz mit buddhistischer- und jahrelanger Meditationserfahrung.

Zen Shiatsu ist nicht getrennt von unserem Leben. Es IST eine Art und Weise zu leben.

Im Hier und Jetzt, in diesem Moment.

Begleitet wird dieser Moment durch das wichtige Merkmal Offenheit. Offenheit in der Berührung, in der Behandlung, Offenheit für das Ki. Wo will dieses Ki, diese Lebensenergie sich hinbewegen, entfalten,



jenseits unserer Vorstellungen und unseres Denkens? In dem Moment, wo wir berühren, berühren wir den gesamten Kosmos. Du und Ich – Nichttrennung. Somit geht es darum, den Raum leer werden zu lassen, für unvorhergesehene Ereignisse.

Wir bewegen uns während der Shiatsubehandlung mit der Energie dorthin, wo sie sich zeigen will und öffnen möchte. Das bedeutet einen großen Schritt in die innere Freiheit, in die Selbstbestimmtheit, von Behandeltem und BehandlerIn.

Wir lassen den Körper Geschichten erzählen, bzw. ermutigen ihn, neue Erfahrungen zu machen.

Wir begleiten. Es ist eine Begegnung, ein gemeinsamer Tanz, eine Hinbewegung, eine Impulsgebung und Unterstützung aus der Intuition heraus.

Stille und ein offenes Herz

Schmerzen, Blockaden und Symptome lösen sich auf unterschiedliche Art und Weise. Manches Mal braucht es nur eine sanfte Berührung, eine warme Hand oder einen bestimmten inneren Fokus. Manches Mal werden wir eingeladen Stellen zu mobilisieren oder einfach nur zu halten. Es kann auch durchaus eine Nichtbewegung sein, eine stille Beobachtung mit einem offenen Herzen. In die Berührung, in die Bewegung zu gehen bedeutet nicht, jedem kleinen Impuls nachzugeben, sondern setzt Achtsamkeit mit uns selbst voraus, Sanftheit und Geduld

Körper, Geist und Seele

Die Aufmerksamkeit auf Körper, Geist und Seele lässt Unvorhergesehenes geschehen. Vielleicht haben wir anfänglich eine Vorstellung, wie eine Behandlung ablaufen sollte. Jeder Mensch, der sich in unsere Hände begibt ist aber einzigartig, ein Individuum. Jeder hat seine eigene Geschichte mit Verschachtelungen und verschiedenen Symptomen. Wir können nicht vorher-

sagen, was passiert. Wir können nicht sagen, wenn ich A berühre, entsteht B. Es gibt keine allgemeingültige Abhandlung.

In dem Moment, in dem wir berühren, führt es uns vielleicht ganz woanders hin als geplant. Es entstehen neue Behandlungsabläufe, neue Kombinationen. Vielleicht bleiben wir auf den Meridianen, vielleicht bewegen wir uns in leere Räume, vielleicht zieht es uns zu Jitsustellen.

Die große Kunst ist das Wissen im Nichtwissen

Einer der wichtigsten Aspekte ist es, den passenden Zugang zu finden, von wo aus Heilung sich entfalten kann. Wir können es auch rückanbindende Heilung nennen, zurück zum Ursprung des Geschehens, zurück zum Anfang der Situation, die aus dem Gleichgewicht geführt hat.

Unterstützt durch Energie und entstehende Frequenzen können die menschlichen Zellen sich wieder an ihren ursprünglichen Zustand erinnern bzw. regenerieren, jenseits unseres Denkens, jenseits von Manipulation.

Selbstschulung durch Zen & Movements

Wir sind weit mehr, als wir zu denken scheinen: Haut, Knochen, Muskeln, Sehnen, Organe, Lymphe, Blut und Wasser.

Unsichtbar sind wir von über 70 000 kleinen Energiekanälen durchzogen und bekanntermaßen von Meridianen.

Die sogenannte Kopfvene Dhuma läuft entlang der Wirbelsäule nach unten. Daneben existieren Seitenstränge, die die Dhuma an bestimmten Stellen umkreuzen: hier sitzen die 7 Chakren.

Neben der Wirbelsäule existieren die Zustimmungspunkte zu den inneren Organen, die Yu- Punkte.

Daher versteht es sich von selbst, wie wichtig es ist die Wirbelsäule geschmeidig zu halten.

Um uns selbst zu schulen, zu erforschen und beweglich zu halten können wir Zen & Movements nutzen. Dies ist eine Kombination aus dem japanischem Soto Zen, dem buddhistischen Heilyoga, buddhistisch somatischer Körperarbeit, dem Vipassana, Bewegungen im Gehen und Selbstmassagetechniken, Theorie und Unterweisung.

Wahrnehmung unserer Empfindungen

Aus dem stillen Sitzen heraus gehen wir in bestimmte Körperübungen, zum Beispiel in den „Fluss des Lebens“. Das Hauptaugenmerk liegt auf der Entschleunigung und auf der Entdeckung der Langsamkeit.

Durch die Entschleunigung lenken wir die Wahrnehmung auf unsere Empfindungen, Verspannungen und Widerstände. Sie werden deutlicher sichtbar und können nicht mehr übergangen werden, sondern sind präsent und pur.

Emotionen wie Leidenschaft, Wut, Wollen, Verzweiflung, Einsamkeit, Angst lassen wir auftauchen und holen sie förmlich aus der Tiefe an die Oberfläche.

Wir beobachten und beschäftigen uns nicht länger damit, lassen sie vorbeiziehen und versuchen immer wieder in den Körper einzutreten.

Damit fällt die eigentliche emotionale Geschichte weg, aber die Gefühle bleiben.

Nun geht es darum, diese genauer zu lokalisieren und die Intensität zu fühlen.

Ab einem bestimmten Moment werden sich die Emotionen beruhigen oder auflösen, wenn wir sie sanft mit unserer Atmung begleiten.

Vielleicht verwandeln sie sich auch in andere Phänomene.

So kann hinter der Wut die Trauer liegen, hinter der Angst die Furchtlosigkeit, hinter der Verzweiflung verletzte Gefühle.

Wenn wir weitermachen, taucht eine noch tiefere Ebene auf, eine subtilere. Vielleicht können wir hier gar nicht mehr genau benennen und erklären, was da passiert. Wenn wir noch weiter gehen, stoßen wir vielleicht an eine Grenze, die wir nicht überschreiten wollen oder können.

Wenn wir noch weiter gehen und durchdringen, kommen wir vielleicht in eine offene Weite, in das Nichtgetrenntsein.

Und damit sind wir bei der Essenz: Nicht Dualität, Nichttrennung, leerer Raum, Ku: Leerheit, die gleichzeitig alles beinhaltet.

Wenn wir hier angekommen sind, ist es die komplette Verkörperung, die Idee der Grenzenlosigkeit und die Idee, dass wir alle miteinander verbunden sind.

Von hier aus, mit all diesen Erfahrungen, mit dem Abwerfen unseres angesammelten „Gepäcks“ können wir unseren Klienten offen begegnen, diese Erfahrungen teilen, weitergeben und sich in Interaktion entfalten lassen.

Einfache Berührung, einfacher Geist und eine Portion Neugierde.

Christina Stuckert
Heilpraktikerin und Shiatsu-therapeutin (GSD), Dozentin für
Zen & Movements, Bergmannstrasse 59, 10961 Berlin
mobil: 0173 60 53 827
www.shiatsu-in-berlin.de
Behandlungen, Fortbildungen und Seminare

