Carola Beresford-Cooke

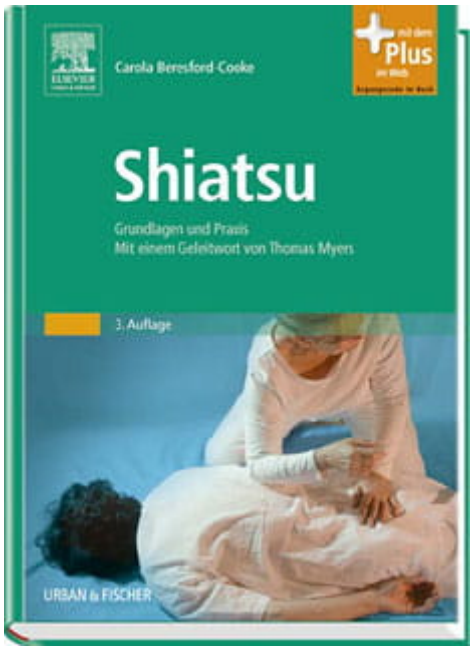
Shiatsu

Leseprobe

Shiatsu

von Carola Beresford-Cooke

Herausgeber: Elsevier Urban&Fischer Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhaltsverzeichnis

I Abschnitt 1: Die Wissenschaft des Qi, alt und neu 1

1 Was ist Shiatsu? 3

2 Die Geschichte des Shiatsu 5

3 Die Wissenschaft des Qi 11

3.1 Yin.Yang und Qi (jap. Ki) 11
3.2 Himmel, Erde, Mensch 12
3.3 Das Zentralgefäß 13

4 Wie Shiatsu wirkt 17
4.1 Das menschliche Energiefeld in der Wissenschaft 18
4.2 Wie wir Körpersignale *lesen* 19
4.3 Besonderheit des Shiatsu: Ki-Wahrnehmung .. 20
4.4 Zusammenfassung 22

5 Der heilsame Kontakt 23
5.1 Unbedingte positive Achtung 24
5.2 Präsenz 24
5.3 Authentizität 25
5.4 Grenzen 25
5.5 Eigene Bedürfnisse kennen und respektieren 25
5.6 Aus dem Kontakt gehen 26
5.7 Die eigene Wahrnehmung wertschätze 26

II Abschnitt 2: Die Praxis im Shiatsu 29

6 Eigenentwicklung, Gesundheitspflege und Verletzungsschutz für Shiatsu-Praktiker 31
6.1 Bewegung 31
6.1.1 Hände 32
6.1.2 Füße 32

6.2 Entspannung 32
6.3 Meditation 33
6.4 Achtsamkeit auf die Atmung 34
6.5 Sorgen Sie für sich 34

6.5.1 Wie wir Energie bewahren können 35
6.5.2 Auf die Ernährung achten 35
6.5.3 Abhängigkeit von Stimulanzien, Alkohol oder Drogen vermeiden 35
6.5.4 Eine gute Arbeitshaltung bewahrt vor Schaden 35
6.6 Lassen Sie sich mit Shiatsu behandeln! 38
6.7 Übungspraxis 38

7 Behandlung mit Shiatsu Teil 1: Es geht nicht darum, was du tust, sondern wie du es tust 41
7.1 Genießen 41
7.2 Selbstwahrnehmung 41
7.3 Expansion und Kontraktion 42
7.4 Das Ki-Feld diagnostisch nutzen 44
7.5 Die Vorstellungskraft als energetisches Werkzeug 44
7.6 Die Kraft des Willens 44

8 Behandlung mit Shiatsu Teil 2: Grundtechniken und Hilfsmittel 47
8.1 Kontraindikationen 47
8.2 Praktische Grundlagen 48

8.2.1 Boden, Bett oder Stuhl? 48
8.2.2 Bekleidet oder unbekleidet? 48
8.3 Shiatsu-Techniken 49
8.3.1 Die Körperhaltung 49
8.3.2 Wahrnehmung und Expansion des Ki-Felds ... 51
8.3.3 Drücken oder Einsinken? 52
8.3.4 Konstanter, senkrechter Druck 53
8.3.5 Beide Hände beziehen sich aufeinander 53
8.3.6 Über das *Lauschen* 53
8.4 Das Handwerkszeug im Shiatsu 54
8.4.1 Die Handflächen 54
8.4.2 Das Tigermaul 55
8.4.3 Der Daumen 55
8.4.4 Die Fingerspitzen 56
8.4.5 Die Ellenbogen 56
8.4.6 Die Knie 57
8.4.7 Die Füße 57
8.5 Weitere Techniken 58
8.5.1 Dehnungen 58
8.5.2 Rotationen 59
8.6 Einsatz der Mutterhand - Arbeiten mit Polarität 60
8.6.1 Der wirkungsvolle Einsatz der Mutterhand 60
8.6.2 Yin-Yang-Polarität im Energiekreislauf 61

9 Behandlung mit Shiatsu Teil 3: Reise durch den Körper 63
9.1 Der Ablauf der Shiatsu-Behandlung 63
9.2 Der Rücken 64
9.2.1 Struktur, Funktion und Bedeutung des Rückens 64
9.2.2 Behandlung des Rückens in Bauchlage 64
9.2.3 Behandlung des oberen Rückens in Bauchlage 66
9.2.4 Behandlung des Rückens in Seitenlage 68

Leseprobe von Carola Beresford-Cooke „Shiatsu“
Herausgeber: Elsevier Urban & Fischer
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

9.2.5 Behandlung des Rückens im Sitzen 72
9.2.6 Behandlung des Rückens in Rückenlage 72
9.3 Das Kreuzbein 73
9.3.1 Struktur, Funktion und Bedeutung des Kreuzbeins 73
9.3.2 Behandlung am Kreuzbein in Bauchlage 74
9.4 Die Hüfte 75
9.4.1 Struktur, Funktion und Bedeutung der Hüfte .. 75
9.4.2 Behandlung der Hüfte in Bauchlage 75
9.4.3 Behandlung der Hüfte in Seitenlage 75
9.4.4 Behandlung der Hüfte in Rückenlage 76
9.5 Die Seiten des Rumpfes 77
9.5.1 Struktur, Funktion und Bedeutung der Seiten 77
9.5.2 Behandlung der Rumpfseiten in Bauchlage ... 77
9.5.3 Behandlung der Rumpfseiten in Seitenlage ... 78
9.5.4 Behandlung der Rumpfseiten in Rückenlage .. 79
9.6 Der Brustkorb 80
9.6.1 Struktur, Funktion und Bedeutung des Brustkorbs 80
9.6.2 Behandlung am Brustkorb in Rückenlage..... 81
9.6.3 Behandlung am Brustkorb im Sitzen 83
9.6.4 Behandlung auf dem Bauch oder Hara 83
9.7 Die Schulter 86
9.7.1 Struktur, Funktion und Bedeutung der Schultern 86
9.7.2 Behandlung der Schulter in Bauchlage..... 86
9.7.3 Behandlung der Schulter in Seitenlage 87
9.7.4 Oberseite der Schulter..... 88
9.7.5 Behandlung der Schulter in Rückenlage 89
9.7.6 Behandlung der Schulter im Sitzen..... 90
9.7.7 Das Schulterblattlösen 91
9.8 Hals- und Nackenbereich 93
9.8.1 Struktur, Funktion und Bedeutung des Hais und Nackenbereichs 93
9.8.2 Behandlung des Nackens in Rückenlage 94
9.8.3 Behandlung des Hals- und Nackenbereichs in Seitenlage..... 98
9.8.4 Behandlung des Nackens im Sitzen 100
9.9 Gesicht und Kopf und am Kopf 100
9.9.1 Struktur, Funktion und Bedeutung von Gesicht und Kopf..... 100
9.9.2 Behandlung des Gesichts in Rückenlage 101
9.9.3 Behandlung des Kopfes in Rückenlage..... 102
9.9.4 Behandlung des Kopfes in Seitenlage..... 102
9.10 Arme und Hände H 103
9.10.1 Struktur, Funktion und Bedeutung von Armen und Händen 103
9.10.2 Behandlung der Arme in Rückenlage 103
9.10.3 Behandlung der Arme in Seitenlage..... 103
9.10.4 Behandlung der Arme im Sitzen 104
9.10.5 Behandlung der Hände..... 104
9.11 Beine und Füße 105
9.11.1 Struktur, Funktion und Bedeutung von Beinen und Füßen 105
9.11.2 Behandlung der Beine in Rückenlage 106
9.11.3 Behandlung der Beine in Bauchlage 107
9.11.4 Behandlung des Beins in Seitenlage 109

III Abschnitt 3: Die Theorie im Shiatsu..... 111

10 Traditionelle chinesische Medizin für Shiatsu-Therapeuten 113
10.1 Was ist TCM? 113
10.2 Unterschiede zwischen TCM und Shiatsu in der praktischen Ausführung 114
10.3 Das Grundkonzept der TCM: Yin und Yang ... 115
10.4 Die vitalen Substanzen 115
10.4.1 Ki 116
10.4.2 Essenz 118
10.4.3 Blut 120
10.4.4 Shen 122
10.4.5 Körperflüssigkeiten 123
10.4.6 Die Drei Schätze 124
10.5 Krankheitsursachen 125
10.5.1 Die *Tore der Wandlung* 126
10.5.2 Innere Krankheitsursachen 126
10.5.3 Äußere Krankheitsursachen (und innere Klimabedingungen)..... 126
10.5.4 Andere Krankheitsursachen..... 130
10.6 Die Acht Leitkriterien 134
10.6.1 Yin und Yang 134
10.6.2 Kälte und Hitze 134
10.6.3 Mangel und Übermaß..... 134
10.6.4 Inneres und Äußeres..... 136
10.7 Die Fünf Wandlungsphasen 138
10.8 Die Sechs Schichten..... 140

11 Zen-Shiatsu 143
11.1 KyoundJitsu 144
11.1.1 Kyo und Jitsu auf körperlicher Ebene: *leer* und *voll* 144
11.1.2 Kyo und Jitsu auf Ki-Ebene: Aktivität und Inaktivität 144
11.1.3 Kyo und Jitsu auf geistiger Ebene: Begehren und Unachtsamkeit 145
11.2 Kyo und Jitsu in Diagnose und Behandlung .. 146
11.3 Kyo und Jitsu als Tor zur Ki-Erfahrung in der Shiatsu-Behandlung..... 147
11.4 Meridiane im Zen-Shiatsu 147
11.5 Meridiantheorie im Zen-Shiatsu..... 149
11.6 Lebenszyklus einer Amöbe 150
11.6.1 Phase eins: Errichten einer Grenze und Anbahnen von Austausch 150
11.6.2 Phase zwei: Bedürfnisbefriedigung 151

Leseprobe von Carola Beresford-Cooke „Shiatsu“
Herausgeber: Elsevier Urban & Fischer
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

11.6.3 Phase drei: Assimilation und Integration von Nahrung 151
11.6.4 Phase vier: Flucht vor Gefahr 152
11.6.5 Phase fünf: Zirkulation und Schutz 152
11.6.6 Phase sechs: Wahl der Richtung 153
11.7 Zusammenfassung 154

IV Abschnitt 4: Das Vereinen von Theorie und Praxis 155

12 Das Element Wasser: Nieren und Blase .. 157
12.1 Assoziationen mit Wasser: Leben, Tiefe, Fluss, Kraft, Reinigung 157
12.1.1 Geistiger Aspekt des Wasser-Elements: der Wille 157
12.1.2 Bewegung der Wasser-Energie: abwärts..... 158
12.1.3 Emotion des Wasser-Elements: Angst 158
12.1.4 Farbe des Wasser-Elements: Blau/Schwarz 159
12.1.5 Klang des Wasser-Elements: Stöhnen..... 159
12.1.6 Geruch des Wasser-Elements: verwesend..... 159
12.1.7 Sinnesorgan des Wasser-Elements: das Ohr ... 159
12.1.8 Geschmack des Wasser-Elements: salzig ... 159
12.1.9 Jahreszeit des Wasser-Elements: Winter..... 160
12.1.10 Klima des Wasser-Elements: kalt 160
12.1.11 Tageszeit des Wasser-Elements: 15-19 Uhr ... 160
12.2 Die Nieren in der TCM 160
12.2.1 Speicherung von Essenz: Grundlagen der Gesundheit 161
12.2.2 Speicherung von Essenz: Wachstum..... 161
12.2.3 Speicherung von Essenz: Reproduktion 161
12.2.4 Die Knochen 161
12.2.5 Das Mark 162
12.2.6 Kontrolle des Wassers..... 162
12.2.7 Verankern des Ki 162
12.2.8 Die zwei Yin 162
12.2.9 Das Haar 162
12.2.10 Die Ohren..... 163
12.2.11 Zur Erinnerung: ursprüngliches Yang, ursprüngliches Yin 163
12.3 Die Nieren in der Theorie des Zen-Shiatsu: Reinigung und Antrieb..... 163
12.3.1 Hormone 163
12.3.2 Wasserhaushalt 163
12.3.3 Sex 164
12.3.4 Überlastung 164
12.3.5 Angst..... 164
12.3.6 Knochen und Rücken 164
12.3.7 Sonstige Nierensymptome 164
12.3.8 Zur Erinnerung: Reinigung und Antrieb 165
12.4 Der Nieren-Meridian und seine Behandlung..... 165
12.4.1 Bedeutung und Funktion des Meridians 166
12.4.2 Behandlungsablauf 167
12.4.3 Hauptpunkte im Verlauf des Nieren-Meridians 170
12.5 Die Blase in derTCM 172
12.5.1 Yang-Aspekt der Nieren 172
12.5.2 Umwandlung und Ausscheidung von Urin 172
12.5.3 Die Gebärmutter..... 173
12.5.4 Der Rücken..... 173
12.6 Die Blase in der Theorie des Zen-Shiatsu: Antrieb und Reinigung 173
12.6.1 Das Nervensystem..... 173
12.6.2 Wille, Zielstrebigkeit und Intensität 173
12.6.3 Erschöpfung 174
12.6.4 Angst 174
12.6.5 Der Rücken..... 174
12.6.6 Harn- und Fortpflanzungssystem 174
12.6.7 Meridianverlauf..... 175
12.7 Der Blasen-Meridian und seine Behandlung 175
12.7.1 Bedeutung und Funktion des Meridians..... 177
12.7.2 Behandlungsablauf..... 177
12.7.3 Hauptpunkte im Verlauf des Blasen-Meridians ... 181

13 Das Element Holz: Leber und Gallenblase 185
13.1 Assoziationen mit Holz: Wachstum, Kooperation, Anpassungsfähigkeit, Organisation, Selbstdarstellung 185
13.1.1 Geistiger Aspekt des Holz-Elements: die Residenz der Wanderseele..... 186
13.1.2 Bewegung der Holz-Energie: aufwärts..... 186
13.1.3 Emotion des Holz-Elements: Ärger..... 187
13.1.4 Farbe des Holz-Elements: Grün 187
13.1.5 Klang des Holz-Elements: Schreien 187
13.1.6 Geruch des Holz-Elements: ranzig 188
13.1.7 Sinnesorgan des Holz-Elements: die Augen ... 188
13.1.8 Geschmack des Holz-Elements: sauer 188
13.1.9 Jahreszeit des Holz-Elements: Frühling..... 188
13.1.10 Klima des Holz-Elements: Wind 189
13.1.11 Tageszeit des Holz-Elements: 23-3 Uhr 189
13.2 Die Leber in der TCM 189
13.2.1 Speicherung von Blut 190
13.2.2 Regulierung des frei fließenden Ki..... 190
13.2.3 Einfluss der Emotionen 190
13.2.4 DieAugen..... 191
13.2.5 Verletzlichkeit des Leber-Yin 191
13.2.6 Die Sehnen 191
13.2.7 Die Nägel 191
13.2.8 Die *Wanderseele*..... 191
13.3 Die Leber in der Theorie des Zen-Shiatsu: Speicherung und Verteilung 192
13.3.1 In welche Richtung soll's gehen?..... 192
13.3.2 *Ausschweifendes Verhalten* und Entgiftung ... 192
13.3.3 Unausgeglichene Energie 193

Leseprobe von Carola Beresford-Cooke „Shiatsu“
Herausgeber: Elsevier Urban & Fischer
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

13.3.4 Unausgeglichene Emotionen 193
13.3.5 Aggression und Schüchternheit 193
13.3.6 Geschlechts-und Fortpflanzungsprobleme --- 193
13.3.7 Muskelsteifheit 194
13.4 Der Leber-Meridian und seine Behandlung 195
13.4.1 Bedeutung und Funktion des Meridians 195
13.4.2 Behandlungsablauf 196
13.4.3 Hauptpunkte im Verlauf des Leber-Meridians 199
13.5 Die Gallenblase in der TCM 200
13.5.1 Speicherung und Ausscheidung von Galle 200
13.5.2 Treffen von Entscheidungen 201
13.5.3 Klarheit und Organisation 201
13.5.4 Galle 201
13.5.5 Augen, Sehnen und Koordination 201
13.5.6 Der Meridian 201
13.6 Die Gallenblase in der Theorie des Zen-Shiatsu: Verteilung und Speicherung 201
13.6.1 Die Körperseiten 202
13.6.2 Kontrolle der Verdauungssäfte 202
13.6.3 Mangelnde Flexibilität 202
13.6.4 Differenzierung und Unvoreingenommenheit .. 202
13.7 Der Gallenblasen-Meridian und seine Behandlung 203
13.7.1 Bedeutung und Funktion des Meridians 204
13.7.2 Behandlungsablauf 206
13.7.3 Hauptpunkte im Verlauf des Gallenblasen-Meridians 208

14 Das Element Feuer: Herz, Dünndarm, Herz-Kreislauf und Dreifacher Erwärmer 213
14.1 Assoziationen mit Feuer: Umwandlungskraft, Licht, Wärme, Begeisterung, Empfänglichkeit 213
14.2 Die Wechselbeziehungen der Feuer-Meridiane 214
14.2.1 Ming Men 215
14.2.2 Geistiger Aspekt des Feuer-Elements: Shen ... 215
14.2.3 Bewegung der Feuer-Energie: nach außen 215
14.2.4 Emotion des Feuer-Elements: Freude 215
14.2.5 Farbe des Feuer-Elements: Rot 216
14.2.6 Klang des Feuer-Elements: Lachen 216
14.2.7 Geruch des Feuer-Elements: verbrannt 216
14.2.8 Sinnesorgan des Feuer-Elements: Zunge 217
14.2.9 Geschmack des Feuer-Elements: bitter 217
14.2.10 Jahreszeit des Feuer-Elements: Sommer 217
14.2.11 Klima des Feuer-Elements: Hitze 217
14.2.12 Tageszeit des Feuer-Elements: 11-15 Uhr und 19-23 Uhr 218
14.3 Das Herz in der TCM 218
14.3.1 Das Zuhause des Shen 218
14.3.2 Beziehung zwischen Blut und Shen 219
14.3.3 Das Herz und die Emotionen 219
14.3.4 Herz-Blut 219
14.3.5 Herz-Feuer 219
14.3.6 Leere-Hitze 219
14.3.7 Herz-Ki und Herz-Yang 220
14.3.8 Schwitzen 220
14.3.9 Kreislauf 220
14.3.10 Gesichtsfarbe und Augen 220
14.3.11 Sprache 220
14.4 Das Herz in der Theorie des Zen-Shiatsu: Integration 220
14.4.1 Kern des emotionalen Seins 220
14.4.2 Emotionale Reaktion 221
14.4.3 Emotionale und physische Anspannung 221
14.4.4 Meditation und Reflexion 221
14.5 Der Herz-Meridian und seine Behandlung 221
14.5.1 Bedeutung und Funktion des Meridians 223
14.5.2 Behandlungsablauf 223
14.5.3 Hauptpunkte im Verlauf des Herz-Meridians ..225
14.6 Der Dünndarm in der TCM 226
14.6.1 Empfangen, gefüllt werden und umwandeln .. 226
14.6.2 Probleme im Bereich des Abdomens 226
14.6.3 Klarheit 226
14.6.4 Meridianprobleme 227
14.7 Der Dünndarm in der Theorie des Zen-Shiatsu: Anpassung 227
14.7.1 Assimilation 227
14.7.2 Unterdrückte Emotionen 228
14.7.3 Verbindung zwischen Herz und Hara 228
14.7.4 Blutbildung 228
14.7.5 Durchblutung in Bauch und Becken 228
14.7.6 Die Eierstöcke 228
14.7.7 Meridianprobleme 228
14.8 Der Dünndarm-Meridian und seine Behandlung H 229
14.8.1 Bedeutung und Funktion des Meridians 229
14.8.2 Behandlungsablauf 231
14.8.3 Hauptpunkte im Verlauf des Dünndarm-Meridians 233
14.9 Der Herz-Kreislauf-Meridian in der TCM 236
14.9.1 Vermittler zur Quelle 236
14.9.2 Beschützer des Herzens 236
14.9.3 Beschützer des Bluts 236
14.9.4 Beschützer des Shen 237
14.9.5 Unterstützer des Herzens 237
14.10 Der Herz-Kreislauf-Meridian in der Theorie des Zen-Shiatsu: tiefe Blutzirkulation und Schutz 237
14.10.1 Die Blutzirkulation 237
14.10.2 Das Herz und der Solarplexus 237
14.10.3 Energie, Gelassenheit und Schlaf 238

Leseprobe von Carola Beresford-Cooke „Shiatsu“
Herausgeber: Elsevier Urban & Fischer
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

14.10.4 Verletzlichkeit und Schutz 238
14.11 Der Herz-Kreislauf-Meridian und seine Behandlung 238
14.11.1 Bedeutung und Funktion des Meridians 239
14.11.2 Behandlungsablauf 240
14.11.3 Hauptpunkte im Verlauf des Herz-Kreislauf-Meridians 243
14.12 Der Dreifache Erwärmer in der TCM 245
14.12.1 Straße des Quellen-Ki 246
14.12.2 Die Drei Brennkammern 246
14.12.3 Schutz 246
14.12.4 Thermostat des Körpers 247
14.12.5 Die Oberfläche 247
14.12.6 Öffnen undVerbinden 247
14.12.7 Meridianprobleme 248
14.13 Der Dreifache Erwärmer in der Theorie des Zen-Shiatsu: oberflächliche Blutzirkulation und Schutz 248
14.13.1 Zirkulation und Schutz 248
14.13.2 Infektionen und Allergien 248
14.13.3 Oberfläche und Anpassung 248
14.13.4 Die Faszien 249
14.13.5 Emotionale Verteidigung 249
14.13.6 Meridianprobleme 250
14.14 Der Dreifache Erwärmer und seine Behandlung 250
14.14.1 Bedeutung und Funktion des Meridians 251
14.14.2 Behandlungsablauf 252
14.14.3 Hauptpunkte im Verlauf des Dreifachen Erwärmers 253

15 Das Element Erde: Milz und Magen 257
15.1 Assoziationen mit Erde: Stabilität, Unterstützung, Fruchtbarkeit, Empfänglichkeit, Ernährung 257
15.1.1 Geistiger Aspekt der Erde: Intellekt 258
15.1.2 Bewegung der Erdenergie: Stille 258
15.1.3 Emotion der Erde: Nachdenklichkeit 258
15.1.4 Farbe der Erde: Gelb 259
15.1.5 Klang der Erde: Singen 259
15.1.6 Geruch der Erde: süßlich ..... 259.
15.1.7 Sinnesorgan der Erde: der Mund 259
15.1.8 Geschmack der Erde: süß 259
15.1.9 Jahreszeit der Erde: die letzten Tage jeder Jahreszeit 260
15.1.10 Klima der Erde: Feuchtigkeit 260
15.1.11 Tageszeit der Erde: 7-11 Uhr 260
15.2 Die Milz in der TCM 260
15.2.1 Umwandlung und Transport 260
15.2.2 Nachgeburtliche Essenz 261
15.2.3 Verdauung 261
15.2.4 Flüssigkeiten, Feuchtigkeit und Schleim 261
15.2.5 Körperliche Energie 261
15.2.6 Das Körperfleisch 262
15.2.7 Das Blut 262
15.2.8 Regulieren des aufsteigenden Ki 262
15.2.9 Der Mund 262
15.2.10 Der Verstand 262
15.3 Die Milz in der Theorie des Zen-Shiatsu: Verarbeitung und Verdauen von Nahrung ... 263
15.3.1 Verdauungssäfte und Ernährung 263
15.3.2 Essgewohnheiten 263
15.3.3 Verdauung 263
15.3.4 Überbeanspruchung des Gehirns 263
15.3.5 Mangel an Bewegung 264
15.3.6 Erschöpfung 264
15.3.7 Fortpflanzungshormone 264
15.4 Der Milz-Meridian und seine Behandlung 264
15.4.1 Bedeutung und Funktion des Meridians 265
15.4.2 Behandlungsablauf 266
15.4.3 Hauptpunkte im Verlauf des Milz-Meridians 269
15.5 Der Magen in der TCM 270
15.5.1 Verrotten und Reifen 271
15.5.2 Transport von Nahrungsessenzen 271
15.5.3 Absteigen von Nahrung und Nahrungs-Ki — 271
15.5.4 Verbindung zu Flüssigkeiten 271
15.5.5 Der Mund 271
15.5.6 Verbindung zum Geist 271
15.5.7 Meridianprobleme 272
15.6 Der Magen in der Theorie des Zen-Shiatsu ... 272
15.6.1 Verdauungskanäle 272
15.6.2 Appetit 272
15.6.3 Akzeptanz 272
15.6.4 Die Vorderseite und das Bedürfnis zu gefallen 273
15.6.5 Übermäßiges Denken 273
15.6.6 Menstruationszyklus 273
15.6.7 Meridianprobleme 273
15.7 Der Magen-Meridian und seine Behandlung 273
15.7.1 Bedeutung und Funktion des Meridians 274
15.7.2 Behandlungsablauf 276
15.7.3 Hauptpunkte im Verlauf des Magen-Meridians 280

16 Das Element Metall: Lunge und Dickdarm 283
16.1 Assoziationen mit Metall: Wert, Dauerhaftigkeit, Leitfähigkeit, Stärke, Präzision, Struktur 283
16.1.1 Geistiger Aspekt des Metall-Elements: Die Körperseele 284
16.1.2 Bewegung der Metall-Energie: nach innen und unten ..... , . , ... 284

Leseprobe von Carola Beresford-Cooke „Shiatsu“
Herausgeber: Elsevier Urban & Fischer
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

16.1.3 Emotion des Metall-Elements: Trauer 285
16.1.4 Farbe des Metall-Elements: Weiß 285
16.1.5 Klang des Metall-Elements: Weinen 285
16.1.6 Geruch des Metall-Elements: verfault 286
16.1.7 Sinnesorgan des Metall-Elements: Nase 286
16.1.8 Geschmack des Metall-Elements: scharf 286
16.1.9 Jahreszeit des Metall-Elements: Herbst 286
16.1.10 Klima des Metall-Elements: Trockenheit 287
16.1.11 Tageszeit des Metall-Elements: 3-7 Uhr 287
16.2 Die Lunge in der TCM 287
16.2.1 Atmung 287
16.2.2 Ki-Regulierung 287
16.2.3 Schutzschild 287
16.2.4 Verteilen nach unten 288
16.2.5 Wasserregulierung 288
16.2.6 Die Haut 288
16.2.7 Die Nase 288
16.2.8 Der Hals 288
16.2.9 Die Körperseele 288
16.3 Die Lunge in der Theorie des Zen-Shiatsu: Aufnahme von Ki 289
16.3.1 Austausch 289
16.3.2 Grenze 289
16.3.3 Aufnahme von Ki 289
16.3.4 Struktur 290
16.3.5 Atmung 290
16.3.6 Vitalität bei fehlender Immunität 290
16.4 Der Lungen-Meridian und seine Behandlung 291
16.4.1 Bedeutung und Funktion des Meridians 291
16.4.2 Behandlungsablauf 293
16.4.3 Hauptpunkte im Verlauf des Lungen-Meridians 295
16.5 Der Dickdarm in der TCM 297
16.5.1 Darmfunktion 297
16.5.2 Ausscheidung 297
16.5.3 Nase und Gesicht 297
16.5.4 Meridianprobleme 297
16.6 Der Dickdarm in der Theorie des Zen-Shiatsu: Ausscheidung 297
16.6.1 Ausscheidung 298
16.6.2 Ki-Zirkulation im unteren Hara, im Rücken und in den Beinen 298
16.6.3 Loslassen 298
16.6.4 Entfremdung und Depression 298
16.6.5 Atmung und körperliche Betätigung 299
16.7 Der Dickdarm-Meridian und seine Behandlung 299
16.7.1 Bedeutung und Funktion des Meridians 299
16.7.2 Behandlungsablauf 301
16.7.3 Hauptpunkte im Verlauf des Dickdarm-Meridians 302

V Abschnitt 5: Die Shiatsu-Behandlung 307

17 Die vier Methoden der Diagnose 309
17.1 Zuhören 309
17.1.1 Der Klang der Stimme 309
17.1.2 Angemessenheit der Stimme 309
17.1.3 Zwischen den Zeilen hören 309
17.2 Betrachten 310
17.2.1 Gesichtsfarbe und- tönung 310
17.2.2 Auftreten 310
17.2.3 Selbstdarstellung 311
17.2.4 Zunge 311
17.2.5 Ki-Muster 313
17.2.6 Haltungsmuster 314
17.3 Fühlen 316
17.3.1 Meridiandiagnose 316
17.3.2 Hara-Diagnose 317
17.3.3 Rückendiagnose 322
17.4 Fragen 324
17.4.1 Fragen zum Lebensstil 324
17.4.2 Fragen zum allgemeinen Gesundheitszustand .. 324
17.4.3 Fragen zur gegenwärtigen Befindlichkeit 325
17.4.4 Dokumentation 325

18 Auswertung der Diagnose 327
18.1 Weshalb überhaupt eine Diagnose stellen? .. 327
18.2 Auswertung der Hara-Diagnose 328
18.3 Wann erweist sich ein TCM-Syndrom als diagnoserelevant? 330

18.3.1 Symptomenmuster 330
18.3.2 Die Zunge 331

18.4 Zusammenführung der Befunde 332
18.5 Offensichtliche Widersprüche und mögliche Lösungswege 333
18.5.1 Fehlende Übereinstimmung von Hara-Diagnose und Symptombild der TCM oder Zunge 333
18.5.2 Die Organe der TCM erscheinen nicht als Meridiane der Hara-Diagnose 334

19 Die Behandlung 337
19.1 Behaglichkeit für den Empfänger 337
19.2 Beginn der Shiatsu-Behandlung 338
19.3 Der Hauptteil der Shiatsu-Behandlung 338

19.3.1 Meridianrichtung 339
19.3.2 Verbindung aufnehmen 339
19.4 Die verschiedenen Möglichkeiten der empfänglichen Berührung 340
19.4.1 Die gleichmäßige Berührung 341
19.4.2 Das Leiten des Ki zu *Mangelgebieten* 341
19.4.3 Zerstreuen des Ki aus *Fülle-Gebieten* 342
19.5 Rhythmus und Geschwindigkeit 343
19.5.1 Rhythmus 343

Leseprobe von Carola Beresford-Cooke „Shiatsu“
Herausgeber: Elsevier Urban & Fischer
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

19.5.2 Geschwindigkeit 343
19.6 Die Wahrnehmungen des Empfängers während der Behandlung 344
19.6.1 Schmerz 344
19.6.2 Das Bedürfnis nach mehr 344
19.6.3 Körperprozesse 344
19.6.4 Sexuelle Erregung 345
19.6.5 Vermeidung 345
19.6.6 Weitere Reaktionen 345

19.7 Zeitlicher Ablauf einer Behandlung 346
19.8 Abschluss einer Behandlung 346
19.9 Einbeziehen von Punkten in eine Shiatsu-Behandlung 346
19.10 Magnete 347
19.11 Moxa 347

19.11.1 Punkte 348
19.11.2 Lokale Gebiete 348

20 Nach der Behandlung 351
20.1 Reden oder nicht reden? 351
20.2 Empfehlungen 351
20.3 Empfehlungen zu Punkten und Meridianübungen 351

20.3.1 Punkte 351
20.3.2 Meridianübungen: die Makko-Ho 352
20.4 Empfehlungen zu Veränderungen des Lebensstils 355
20.4.1 Generelle Überlegungen 355
20.4.2 Aufgeben von Gewohnheiten und Abhängigkeiten 355
20.4.3 Empfehlen weiterer Therapieformen 356
20.4.4 Empfehlungsvorschläge für die entsprechenden Meridianpaare 356
20.4.5 Im Anschluss an die Empfehlungen 360

20.5 Reaktionen auf die Behandlung 360
20.6 Vorschläge für weitere Behandlungen 361
20.7 Schlussfolgerung 361

VI Anhang 363

21 Lenkergefäß und Konzeptionsgefäß 365
21.1 Das Lenkergefäß 365
21.1.1 Öffnungspunkt und Zuordnungspunkt 365
21.1.2 LG 2 366
21.1.3 LG 4 366
21.1.4 LG 14 366
21.1.5 LG 20 366
21.2 Das Konzeptionsgefäß 367
21.2.1 Allgemeine Hinweise zu den Punkten 367
21.2.2 Öffnungspunkt und Zuordnungspunkt 367
21.2.3 KG 4 367
21.2.4 KG 5 368
21.2.5 KG 6 368
21.2.6 KG 9 368
21.2.7 KG 12 368
21.2.8 KG 17 368

22 Behandlungsvorschläge für häufig auftretende Leiden 371
22.1 Asthma 371
22.2 Erkältung 372
22.3 Beschwerden in der Schwangerschaft 372
22.4 Husten 373
22.5 Ohrprobleme 373
22.6 Augenprobleme 374
22.7 Heuschnupfen 375
22.8 Kopfschmerzen 375
22.9 Herzprobleme 376
22.10 Bluthochdruck 377
22.11 Hüftschmerzen 378
22.12 Unfruchtbarkeit 378
22.13 Schlaflosigkeit 379
22.14 Reizdarmsyndrom und andere Darmbeschwerden 380
22.15 Allgemeine Gelenkbeschwerden 381
22.16 Schmerzen im unteren Rücken 383
22.17 Regelstörungen 384
22.18 Wechseljahresbeschwerden 385
22.19 Durchblutungsstörungen 386
22.20 Probleme des oberen Verdauungstrakts 387
22.21 Nasennebenhöhlenentzündung 388
22.22 Probleme im Urogenitalbereich 388

Anhang 391

Leseprobe von Carola Beresford-Cooke „Shiatsu“
Herausgeber: Elsevier Urban & Fischer
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

KAPITEL 1

Was ist Shiatsu?

Seit dem Erscheinen der Erstauflage dieses Buches ist die öffentliche Wahrnehmung der vielen Varianten komplementärer Therapieformen stark angewachsen. Shiatsu ist zu einer weit verbreiteten und beliebten Körpertherapie geworden ... aber was ist es eigentlich? Was grenzt es von anderen Ablegern der großen südostasiatischen Medizin ab - wie Jin Shin Jyutsu, Ki-Therapie, Akupressur, Jin Shin Do, Seiki, Reiki, Thai-Massage, Qi-Heilung, Tuina, Anma? Worin unterscheidet es sich von Polarity-Therapie, Kinesiologie, Triggerpunkt-Behandlung, Zero Balancing und Spinal Touch? Diese Fragen sind nicht leicht zu beantworten, denn Shiatsu hat über Tausende von Jahren Einfluss auf andere Behandlungsformen ausgeübt und selbst unzählige Einflüsse absorbiert.

Seine Geschichte datiert zurück zu den Anfängen der chinesischen Medizin und angewandt wurde es vermutlich lange davor - allerdings nicht unter seinem jetzigen Namen, denn die japanische Bezeichnung Shi-atsu mit der Bedeutung *Fingerdruck* existiert erst seit dem Jahre 1915. Heute wird es auf der ganzen Welt praktiziert. Es wird von Therapeuten angeboten, die ihre Künste mit Namen wie Zen-Shiatsu, Movement-Shiatsu, Klassisches Shiatsu, Healing-Shiatsu, Barfuß-Shiatsu, Quantum-Shiatsu, Tao-Shiatsu, Ohashiatsu bezeichnen. Die Unterschiede zwischen diesen Stilen sind häufig das Thema heftiger Debatten in Fachjournalen. Es besteht ein langer und beständiger Austausch zwischen Shiatsu und anderen Formen von Körpertherapie, mit der Folge, dass Shiatsu-Techniken Einzug in unzählige andere Berührungsheilverfahren gefunden haben. Genauso wurde Shiatsu mit Techniken aus Chiropraktik, Massage, Kraniosakralmerapie und anderen angereichert. Zu den traditionellen japanischen Heilverfahren, die Shiatsu integriert hat oder womit es in Verbindung gebracht wird, gehören Seitai, ein Verfahren, das mit Gegendruck und Dehnungen arbeitet; Seikotsu, das auf den Techniken der alten Knochenheiler beruht, Kenkujutsu, einer Ausrichtung des Körpers basierend auf der Behandlung des Kopfes, und Shindenjutsu, einer Vielfalt an Behandlungstechniken der Bänder und Gelenke zur Ausbalancierung des ganzen Körpers. Ampuku, die viszerale Manipulation, ist heute ein integraler Bestandteil der Shiatsu-Technik, es wird aber auch als eigenständige Therapieform eingesetzt.

Die größte Schwäche von Shiatsu ist gleichzeitig seine größte Stärke. Als große Stärke gilt die einzigartige Flexibilität der Anwendung: es verfügt über die Tiefe einer Rolfing-Behandlung oder die Feinheit kranialer Osteopathie; es beinhaltet Mobilisierungstechniken der Thai-Massage oder Chiropraktik, Druck und Gegendruck der Kinesiologie und die magnetischen Prinzipien der Polarity-Therapie. Seine Schwäche besteht in der Schwierigkeit der Definition oder Abgrenzung. Für den Klienten ist das sicher kein Problem. Er ruht selig auf dem Futon in völliger Unkenntnis darüber, ob die Hände, die ihn geschickt von seinen Beschwerden befreien nach den Prinzipien des Fünf-Elemente-Shiatsu arbeiten oder einem integrativen/eklektischen Shiatsu-Weg folgen. Für Lernende oder Shiatsu-Praktiker, die bei der Begegnung mit Kollegen oder der Lektüre von Fachjournalen die sichere Struktur des konzeptuellen Rahmens ihrer Ausbildung infrage gestellt sehen, kann dieser Umstand jedoch ein Problem darstellen. Ein Problem auch für Ausbilder, die durch eigene Praxis Zugang zu einem immer größer werdenden Feld an Sinneserfahrungen erlangen, aber sich verpflichtet fühlen, die Darstellung ihrer Tätigkeit auf ein begrenztes Modell zu reduzieren, damit ihr Unterricht weiterhin den Standards entspricht.

Die Schwierigkeit Shiatsu zu definieren führte zu Meinungsverschiedenheiten innerhalb der Profession und behinderte die weltweite Anerkennung von Shiatsu. In den frühen Tagen seiner Verbreitung im Westen brachte der Status einer *Akupunktur ohne Nadeln* in den 70er Jahren große Erwartungen bezüglich seiner Heilkräfte mit sich; sowohl von Praktikern wie auch Klienten wurde davon ausgegangen, dass es eine deutlich wirksamere Heilmethode als andere Massage-Therapien darstelle. Als festgestellt wurde, dass die Heilwirkung mitunter tiefgreifend, aber ein anderes Mal weniger evident war, wie es bei Praktikern vorkommt, die noch relativ neu in ihrem Metier sind, wandten sich die Hoffnungen dem nächsten trendigen Verfahren zu und Shiatsu wurde nacheinander von Aromatherapie, Fuß-Reflexzonentherapie, Reiki und der Bowen-Technik verdrängt ... Gleichzeitig ignorierten Ärzte, die Akupunktur vorsichtig (im begrenzten Bereich der Schmerztherapie) in ihre schulmedizinischen Praxen mit aufnahmen, Shiatsu völlig. Es schien als könne dieses Verfahren keine gute Darstellung seiner Vorgehensweise und Wirkungen liefern.

Leseprobe von Carola Beresford-Cooke „Shiatsu“
Herausgeber: Elsevier Urban & Fischer
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Dieser Umstand war vielleicht Glück im Unglück. Die Öffentlichkeit informierte sich selbstständig über die jeweiligen Vorzüge der verschiedenen Angebote im Bereich Komplementärmedizin und der Blick der Menschheit auf sich selbst wurde umfassender; die Wissenschaften drangen weiter vor in die subtilen Verbindungen zwischen Bewusstsein und Materie. Die unterschiedlichen Traditionen innerhalb der Shiatsu-Gemeinschaft können alle von einem Schritt in das 21. Jahrhundert profitieren. Sie haben die Möglichkeit die Verschiedenheiten, deren Wurzeln weit in die Geschichte zurückreichen, zu verstehen und zu akzeptieren. Ein gemeinsames Ziel könnte die Zusammenführung von Shiatsu-Praxis und heutiger Wissenschaft bzw. den Bedürfnissen einer modernen Welt sein.

Der gemeinsame Nenner der vielen voneinander abweichenden Stile wäre die Anerkennung ihrer Grundlage in der **Wissenschaft des Qi,** diesem erstaunlichen, intuitiven Verstehen der energetischen Eigenschaften von Materie, das im China der zweiten Hälfte der Han-Dynastie vor 2500 Jahren zum ersten Mal schriftlich aufgezeichnet worden war.

In vielen Aspekten des ostasiatischen Lebens hat die Wissenschaft des Qi die Jahrhunderte in kodierter oder symbolischer Form überdauert. Ihre Spuren findet man in so verschiedenen Bereichen wie Selbstverteidigung, Kunst, Literatur, Kochkunst, Blumenstecken und Architektur. Aber das Feld in dem die praktische Anwendung der Wissenschaft des Qi am meisten geprüft, erprobt und aufgezeichnet wurde, ist die Medizin. In der anspielungsreichen und poetischen Weise der chinesischen und japanischen Medizinklassiker, die in den dazwischen liegenden Jahrhunderten bewahrt und kommentiert wurden, liegt eine Wahrheit, die heute an einem Zeitpunkt zu uns gekommen ist, an dem ihr die moderne Wissenschaft, mit entsprechender Bereitwilligkeit, Berechtigung und Sinn verleihen kann.

Leseprobe von Carola Beresford-Cooke „Shiatsu“
Herausgeber: Elsevier Urban & Fischer
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

KAPITEL

9

Behandlung mit Shiatsu Teil 3: Reise durch den Körper

Aus dem Shiatsu hat sich eine Vielzahl feinstofflicher energetischer Systeme entwickelt, doch in vielen dieser Formen ging etwas von der ursprünglichen Frische und Spannkraft seiner früheren Verkörperung als *Volksmedizin* verloren. Obwohl sein Behandlungspotenzial auf den verschiedenen Ebenen des Ki anerkannt wird und es ein Vehikel für ein besser entwickeltes Verständnis der ostasiatischen Medizin ist, sollte man nicht vergessen, dass es sich bei Shiatsu auch um eine erstklassige Form der Körpertherapie handelt. Selbst ohne einen einzigen Meridian oder *Tsubo* zu diagnostizieren oder zu behandeln, können Shiatsu-Techniken sehr effektiv eingesetzt werden. Tatsächlich wurde Shiatsu ursprünglich in Japan auch genau so vermittelt und praktiziert. Mit diesem Wissen im Hinterkopfwollen wir uns auf eine Reise durch den Körper begeben, die unterschiedlichen Techniken entdecken, die in verschiedenen Körperbereichen eingesetzt werden können, sowie die funktionelle Bedeutung eines jeden Körpergebiets in all seinen Aspekten, strukturell, physiologisch und *energetisch*, erforschen.

9.1 Der Ablauf der Shiatsu-Behandlung

Wir müssen uns wohlfühlen, wenn wir den Körper des Empfängers behandeln, und uns in den grundlegenden Shiatsu-Abläufen auskennen, bevor wir speziellere Techniken einsetzen können. Zu Beginn unserer Shiatsu-Ausbildung wird uns aus diesem Grund ein immer gleichbleibendes Vorgehen beigebracht. Anfangs haben wir das Gefühl, dass jede unserer Bewegungen im Rahmen dieses grundlegenden Ablaufs für sich genommen wichtig ist und nicht weggelassen werden kann - doch je mehr Erfahrungen wir in der Praxis sammeln und je mehr sich unsere Hände mit dem menschlichen Körper vertraut gemacht haben, desto mehr stellen wir fest, dass der Behandlungsablauf in den Hintergrund unserer Gedanken tritt, und wir uns nun Bereichen, die unsere Aufmerksamkeit anziehen, und Gebieten, in denen unsere Hände das Gefühl haben hinzugehören, bewusst werden. Dies wird von manchen japanischen Lehrern als *das Zen erfassen* bezeichnet, und die Abwesenheit der Gedanken erlaubt uns ein Öffnen gegenüber neuen Gefühlserfahrungen. Daher ist der Ablauf unserer Shiatsu-Behandlung die Grundlage unserer Praxis.

Unabhängig vom Meridian der Hara-Diagnose sollte eine Shiatsu-Behandlung alle Körperbereiche mit einschließen. Es sollten immer, egal wie kurz, folgende Bereiche behandelt werden:

- Rücken und Schultern
- Hüften und Kreuzbein
- Beine und Füße
- Rumpf, Seiten und Brustkorb
- Arme und Hände
- Nacken, Kopf und Gesicht.

Nach und nach lernen wir, unseren Rhythmus zu finden, und erkennen durch Erfahrung die wichtigsten Stellen, auf die wir uns konzentrieren müssen. Dadurch können wir unsere Aufmerksamkeit entsprechend einteilen und uns mehr Zeit für die Bereiche nehmen, die es benötigen. Dennoch müssen wir den gesamten Körper in unsere Behandlung mit einschließen.

Traditionellerweise wird Shiatsu in vier Grundpositionen durchgeführt: Bauchlage (Gesicht nach unten), Rückenlage (Gesicht nach oben), Seitenlage und Sitzposition. Es empfiehlt sich, in jeder Position mit einem grundlegenden Behandlungsablauf vertraut zu sein. Beginnt man beispielsweise von der Hara-Diagnose aus, so können die Beine und Füße der Reihe nach behandelt werden, bevor man wieder zum Hara zurückkehrt. Danach behandelt man an den Rumpfseiten nach oben, der Brustkorb sollte, wenn möglich, hierbei mit eingeschlossen werden. Dann geht man nach und nach zu den Armen und Händen über und schließt die Behandlung aus einer Position hinter dem Kopf des Empfängers ab durch die Bearbeitung von oberem Brustkorb, Nacken, Gesicht und Kopf. Dies wäre ein möglicher Ablauf - Sie werden Ihr eigenes System entsprechend Ihren Vorlieben aufbauen und dies gegebenenfalls übereinstimmend mit der Diagnose oder den Bedürfnissen des Empfängers abwandeln.

Leseprobe von Carola Beresford-Cooke „Shiatsu“
Herausgeber: Elsevier Urban & Fischer
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

9.2 Der Rücken

Für viele von uns ist es hier am einfachsten, etwas über den *Körper in Erfahrung zu bringen.* Der Rücken ist eine breite Fläche, relativ fest... und eine Stelle, an dem die meisten Empfänger es als sehr angenehm empfinden, das Körpergewicht des Gebenden zu fühlen. Gleichwohl sollten wir uns jedem Körperareal mit Respekt und Umsicht nähern, bis wir seine Schwächen ebenso wie seine Stärken entdeckt haben und wissen, wie wir hier gut behandeln können. Wenn sich der Empfänger oder wir selbst uns irgendwie unsicher oder verletzlich fühlen, sollten wir die Shiatsu-Behandlung am besten am Rücken beginnen, da dieser gut geschützt ist. Doch nicht immer kann der Empfänger auf seiner Vorderseite liegen - vielleicht hat er einen steifen Nacken, ein Problem im Bauchraum oder eine andere körperliche Beschwerde. In diesen Fällen bietet sich die Seitenlage als Alternative an. Für einen Klienten, der unter einem steifen Nacken leidet und auf dem Bauch liegen möchte, ist es vermutlich angenehmer, die Arme nach oben abzulegen. Werden dann die Schultern behandelt, muss er sie allerdings wieder herunternehmen.

9.2.1 Struktur, Funktion und Bedeutung des Rückens

Dem Rücken sollte im Rahmen einer Shiatsu-Behandlung immer Aufmerksamkeit geschenkt werden. Er verkörpert die Yang-Oberfläche des Zentralgefäßes, der ersten körperlichen und energetischen Struktur, die im Körper gebildet wird, und ist über das Nervensystem der Träger von Verknüpfungen zu allen Organfunktionen.

Der Rücken ist die unterstützende Struktur für den zentralen Kern des menschlichen Feldes. Als die längste erkennbare Einheit im gesamten Körper nimmt er einen einzigartigen Platz in unserer Selbstwahrnehmung ein. Des Weiteren ist er ein Ort, über den uns der Körper seine Überlastung oder Anspannung, Steifheit oder Erschöpfung signalisiert. Dies wird deutlicher, je älter wir werden. Diese Überlastung oder Anspannung kommt jedoch nicht notwendigerweise vom Rücken selbst. Der Rücken in seiner Funktion als unterstützende Struktur ist Einflüssen von Organen, Zwerchfell, Beckenboden und all der anderen Körperteile, mit denen er über das Bindegewebe verknüpft ist, gegenüber empfänglich. Daher ist er anfällig für emotionale Einflüsse.

Rumpf und Rücken können in drei Bereiche unterteilt werden, entsprechend den Drei Brennkammern (> Kap. 10.4.1). Grob gesagt, besteht die Wahrscheinlichkeit, dass jede Disharmonie in einer der Drei Brennkammern auch in der entsprechenden Zone des Rückens in Erscheinung tritt. Daher können wir davon ausgehen, dass der obere Rücken die Funktionen von Atmung und Durchblutung widerspiegelt. Ein schmales Band in Höhe der Schulterblattspitzen steht in Bezug zum Zwerchfell. Der mittlere Rücken unterhalb davon ist verknüpft mit der Verdauungsfunktion, während von der Taille an abwärts die korrespondierenden Funktionen die der Reproduktion und Elimination sind. Der chinesischen Tradition zufolge halten der untere Rücken und das Hara (Unterbauch) gemeinsam die Essenz bereit, die Grundlage unserer Konstitution, und es ist sehr wichtig, den unteren Rücken warm, stark und biegsam zu halten.

Die Kommunikation und Kooperation zwischen den Drei Brennkammern ist für die Gesundheit von grundlegender Bedeutung. Aus diesem Grund können die Meridiane am Rücken genutzt werden, um auszugleichen, zu verbinden und ein Gleichgewicht herzustellen, beispielsweise indem das Ki in eine leere Untere Brennkammer geleitet oder eine Blockierung zwischen Oberer und Mittlerer Brennkammer aufgelöst wird. Da der Rücken sich weniger verletzlich anfühlt als die Vorderseite des Körpers, ist es ratsam, für diese Zwecke besser am Rücken als an der Vorderseite des Rumpfes zu behandeln, selbst wenn das Problem seinen Ursprung zum Beispiel in Brustkorb oder Bauchraum hat.

Es gibt viele unterschiedliche Techniken der Rückenbehandlung.

9.2.2 Behandlung des Rückens in Bauchlage

Die Handflächen sind für die Behandlung des mittleren Rückens und des Kreuzbeinbereichs besonders geeignet. Im unteren Rückenbereich kann dies jedoch zu intensiv sein, da dieser lediglich vom weichen Bauchinhalt gestützt wird. Fragen Sie daher Ihren Empfänger, wie es sich anfühlt, während Sie langsam durch Vorlehnen mehr Gewicht einbringen.

Dieser Druck mit den Handflächen kann in Form des *Krabbelns* ausgeübt werden. Das Krabbeln ist sowohl für Gebende als auch für Empfänger sehr entspannend und eine ideale Möglichkeit, mit dem Rücken vertraut zu werden. Krabbeln Sie nicht mit dem Knie auf Ihrem Empfänger, sondern mit den entspannten Händen auf seinem Rücken, während die Knie auf dem Boden bleiben und Sie dorthin bewegen, wo Sie hin möchten. So kann der gesamte Rücken abgedeckt werden. An den Seiten des Rückens und an der Rückseite der Schultern

Leseprobe von Carola Beresford-Cooke „Shiatsu“
Herausgeber: Elsevier Urban & Fischer
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

muss der Druck dabei immer senkrecht zu den Schrägen und Kurven ausgerichtet werden.

Auch gleichzeitiger Handflächendruck auf beiden Seiten des Rückens ist möglich. Hierfür lehnt man sich zunächst nach vorn, dann werden beide Hände nach unten versetzt und man lehnt sich erneut nach vorn und überträgt sein Gewicht. Dementsprechend wird der gesamte Rücken bearbeitet (> Abb. 9.1). Ermuntert man den Empfänger, gleichzeitig mit der Vorverlagerung des Gewichts tief auszuatmen, so erlangen manche Empfänger dadurch eine Verbesserung ihrer Atemkapazität. *Für manche ist dies aber zu viel Gewicht. Im unteren Rücken sollte diese Technik nur in den seltensten Fällen mit vollem Gewichtseinsatz und auch dann nur von sehr leichten Gebenden durchgeführt werden.*

Sie können auch die *Mutterhand,* leicht die Wirbelsäule umspannend, am oberen Rücken belassen und gleichzeitig an der Ihnen zugewandten Rückenseite mit der Handfläche abwärts behandeln (> Abb. 9.2), bzw. die Mutterhand kann auf dem Kreuzbein ruhen, während Sie den Rücken entlang nach oben behandeln. Je nach Gegebenheit sind beide Techniken praktisch. Deshalb empfiehlt es sich, sie zu üben, bis man in beiden ausreichend geschickt ist.

Aus Sicht des Zen-Shiatsu ist dies eine gute Form der Behandlung auf den längs verlaufenden Meridianen des Rückens, Blasen-, Nieren- und Dünndarm-Meridian.

Das Einstellen des korrekten Druckwinkels fällt wesentlich leichter, wenn Sie auf der Ihnen zugewandten Seite des Rückens behandeln. Fühlen Sie sich dadurch eingeschränkt, so sind Sie zu nahe gekommen und müssen Ihre Knie etwas weiter vom Empfänger entfernen.

Ellenbogendruck fühlt sich am Rücken wunderbar an. *Bitte erinnern Sie sich an die Hinweise im vorangegangenen Kapitel hinsichtlich des* **Ellenbogeneinsatzes.**

Sie können Ihre Ellenbogen auch im *Freistil* einsetzen, als ob Sie mit ihnen krabbeln, und dabei bequeme Stellen finden, an denen Sie das Körpergewicht Ihres Oberkörpers ruhen lassen. Entspannen Sie sich, nehmen Sie sich Zeit und nehmen Sie wahr, wie unterschiedlich angenehm und wohltuend die verschiedenen Bereiche des Rückens des Empfängers Ihnen erscheinen. Das wohlige und heilsame Gefühl, das der Empfänger aufnimmt, entspricht der Behaglichkeit und Freude des Gebenden. Diese Technik ist sehr einfach auszuführen und bietet sich an, wenn Sie müde sind.

Sie können den *Mutterellenbogen* auf einer Stelle einsetzen, die sich auffallend leer anfühlt oder auf der es sich für Sie angenehm anfühlt auszuruhen. Gleichzeitig kann der andere Ellenbogen entweder an einem relevanten Meridian entlang aufwärts Druck ausüben oder nach Bereichen suchen, die sich anfühlen, als ob sie in Beziehung zum *Mutterellenbogen* stehen (>- Abb. 9.3).

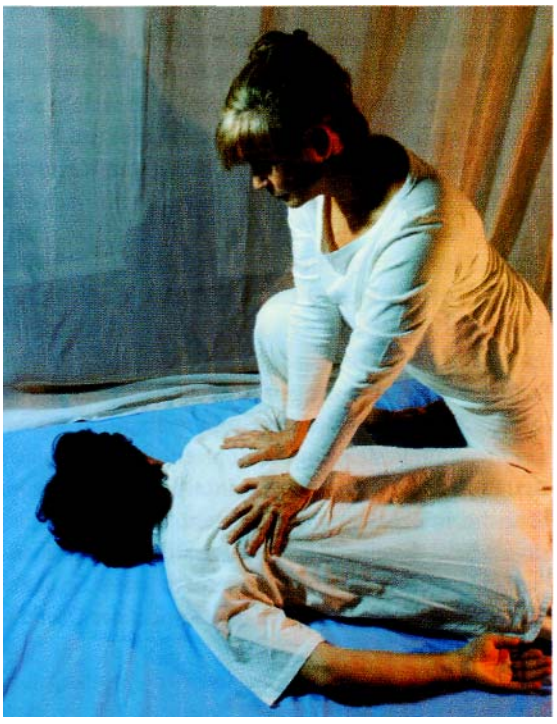


Abb. 9.1 Beidseitige Behandlung mit den Handflächen am Rücken



Abb. 9.2 Einseitige Behandlung mit den Handflächen am Rücken

Leseprobe von Carola Beresford-Cooke „Shiatsu“
Herausgeber: Elsevier Urban & Fischer
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Abb. 9.3 Doppelte Ellenbogentechnik



Abb. 9.4 Mutterhand und Ellenbogen

Setzen Sie über Ihren Ellenbogen Ihr Körpergewicht auf einem Meridian ein, so können Sie gleichzeitig Ihr Gewicht durch die *Mutterhand* stützen, die auf dem Kreuzbein oder der Schulterrückseite ruhen kann (» Abb. 9.4).

Knien Sie in der Sdza-Position mit Blickrichtung zum Kopf Ihres Empfängers, so können Sie Unterstützung durch Ihre Mutterhand erhalten, indem diese z.B. das Schulterblatt umgreift. Dies erleichtert das seitliche Lehnen auf dem Ellenbogen, nachdem Sie sichergestellt haben, dass dieser nicht auf einem Knochen oder angespannten Muskel balanciert, sondern in einer Kuhle



Abb. 9.5 Behandlung mit dem Ellenbogen auf einer Seite des Rückens abwärts

eingebettet ist. Alternativ können Sie durch das Ausrichten des Ellenbogens nach hinten in das Gebiet zwischen Beckenkämmen und Lendenwirbelsäule einsinken und es lösen. Beide Techniken werden am besten auf der Ihnen zugewandten Rückenseite durchgeführt (>- Abb. 9.5).

9.2.3 Behandlung des oberen Rückens in Bauchlage

Bei den meisten Empfängern ist der obere Rücken eine schräge Fläche. Aus diesem Grund gelingt das Einsinken meist am besten von der Kopfseite des Empfängers aus. Es handelt sich hier zudem um einen der wenigen Bereiche, in denen man ein entspanntes und tiefes Einsinken bewerkstelligen kann, ohne sich in die Krabbelposition zu begeben. Knien Sie einfach in der *Seiza-Position* und setzen Sie lediglich das Gewicht des Oberkörpers ein.

Eine wunderbare Technik, um den Empfänger zu entspannen und selbst ein *Gespür* für dieses Gebiet zu bekommen, ist das **Behandeln mit den Handflächen**

Leseprobe von Carola Beresford-Cooke „Shiatsu“
Herausgeber: Elsevier Urban & Fischer
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

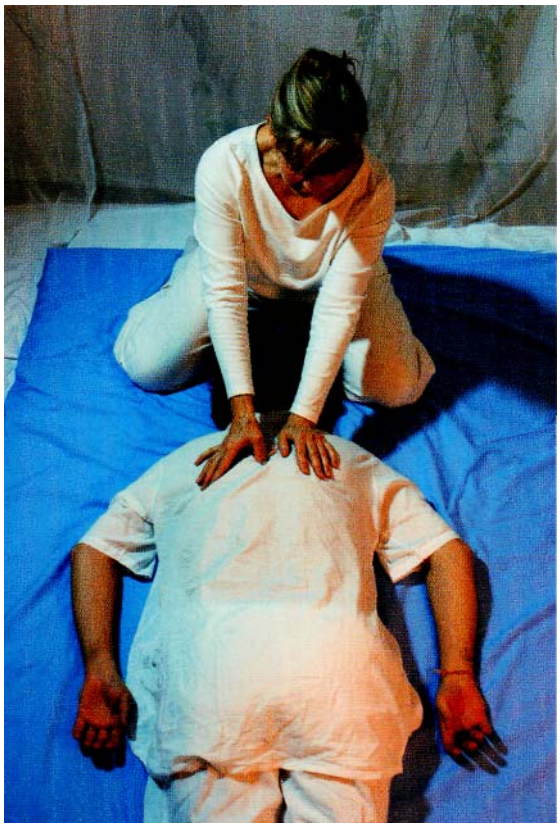


Abb. 9.6 Behandlung einer Seite des oberen Rückens mit den Daumen

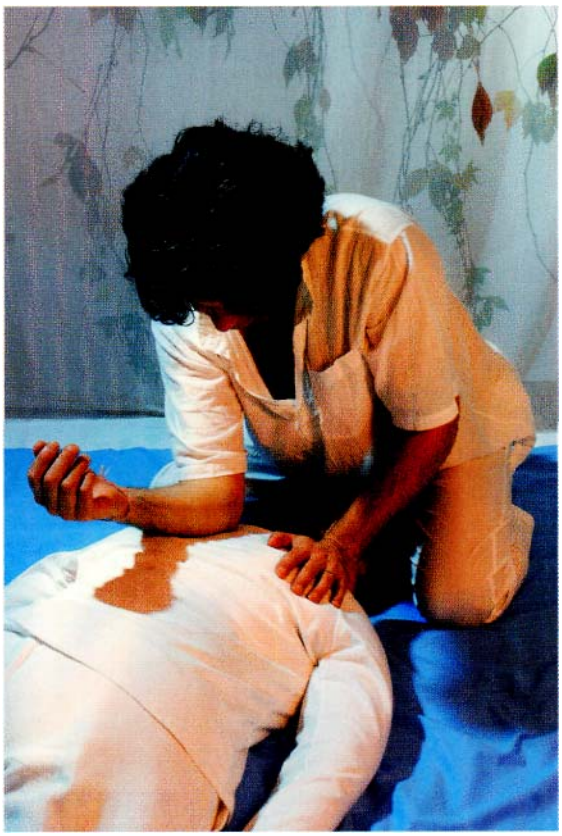


Abb. 9.7 Einseitige Behandlung des oberen Rückens mit dem Ellenbogen

im gesamten Bereich des oberen Rückens und der Schultern. Um einen maximalen Effekt zu erzielen, lassen Sie Ihre Hände wirklich entspannt und erlauben Sie Ihrer gesamten Hand, während diese das entspannte Gewicht Ihres eigenen Oberkörpers trägt, sich sanft den darunter liegenden Konturen anzupassen.

Das **Behandeln mit den Daumen** ist eine Technik, die am besten eingesetzt wird, um sich auf bestimmte Punkte am Rücken, wie die als Yu-Punkte bezeichneten Punkte seitlich der Wirbelsäule (> Kap. 12.4.3), zu konzentrieren. Diese benötigen einen präzise ausgeführten Druck in einen *Tsubo*, der in einem spezifischen Winkel ausgerichtet ist. Sie können Ihren Daumen mit der Mutterhand an einer Seite der Wirbelsäule einsetzen, dargestellt in > Abbildung 9.6, oder mit beiden Daumen gleichzeitig an beiden Seiten der Wirbelsäule entlang abwärts arbeiten.

Da viele Empfänger am Rücken einen tieferen Druck als in anderen Bereichen des Körpers benötigen, bietet sich der Rücken, abgesehen von dem Bereich des oberen Rückens, nicht für den Einsatz der Daumen entlang der Meridianverläufe an.

Zudem ist die Muskulatur hier häufig verspannt und knotig, zwei Faktoren, die schnell dazu führen, dass die Daumen überlastet werden. Für gewöhnlich eignet sich Ellenbogendruck besser für den Rücken, ausgenommen der Empfänger ist klein oder gebrechlich.

Für die Behandlung im Bereich zwischen den Schulterblättern sind die **Ellenbogen** ideal. Man kann beide Ellenbogen gleichzeitig einsetzen und mit ihnen an beiden Seiten der Wirbelsäule entlang abwärts *wandern* oder jeweils nur einen Ellenbogen einsetzen und dabei das eigene Gewicht mit der Mutterhand an der Gegenseite des oberen Rückens des Empfängers abstützen, sodass der Ellenbogendruck so leicht oder stark sein kann, wie es für den Empfänger angenehm ist (> Abb. 9.7 und > Abb. 9.8).

Bevor Sie eine der hier beschriebenen Ellenbogentechniken einsetzen, lesen Sie bitte den Abschnitt über den *Einsatz der Ellenbogen* in ➤ Kapitel 8.4.5.

Leseprobe von Carola Beresford-Cooke „Shiatsu“
Herausgeber: Elsevier Urban & Fischer
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

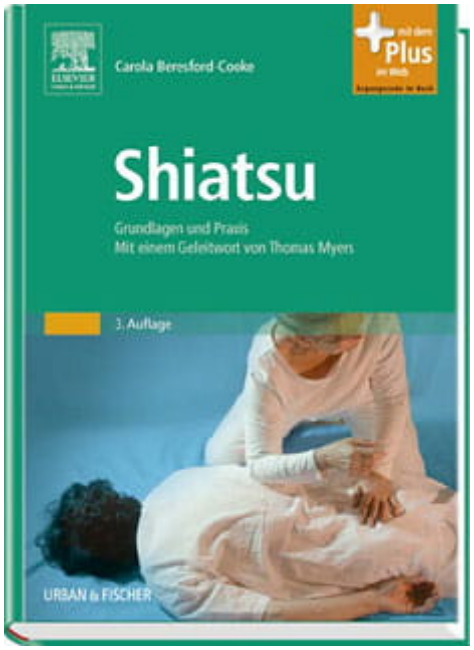
Carola Beresford-Cooke

Shiatsu

Grundlagen und Praxis. Mit einem Geleitwort von Thomas Myers - mit Zugang zum Elsevier-Portal

424 Seiten,
erscheint 2012

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de