

## **Shiatsu als Stilles Qi Gong – die Innere Technik der Ausdehnung**

von Wilfried Rappenecker

**Die Innere Technik der Ausdehnung ist ein anspruchvolles Stilles Qi Gong in der Shiatsu Praxis. Die Technik kann für einzelne ausgewählte Gelenke und solche Stellen im Körper der Behandlerin eingesetzt werden, in denen sie sich anspannt oder blockiert. Besonders wertvoll ist die Praxis der Ausdehnung des ganzen Körpers; dann bedeutet Ausdehnung gleichzeitig, sich im Boden zu verankern und sich aufzurichten. Die Qualität der Berührung verfeinert sich mit dieser Inneren Technik, und die Arbeit mit energetischen Räumen wird sehr erleichtert.**

Bei der Ausführung Innerer Techniken verwendet die Behandlerin bei der Ausführung einer Shiatsu-Technik bestimmte Vorstellungen bzw. Bilder, welche in einem gewissen Gegensatz zu einer nur physischen Ausführung der Technik stehen. In der Behandlerin entsteht dadurch *ein Widerspruch, zu welchem ihr Körper die Lösung weiß*: in dem Augenblick, in dem solch ein verwendetes Bild als lebendig und kraftvoll erlebt wird, öffnet sich etwas im Körper der behandelnden Person – u.a. entsteht mehr Weite und Offenheit, die Voraussetzung für Resonanz.

Die Vorstellungen, welche in den Innere Techniken verwendet werden können beispielsweise darin bestehen, dass sich unter dem berührenden Daumen reichlich Raum im Körper des Klienten befindet (Technik des Freien Ki-Feldes), oder dass sich die Aufmerksamkeit der behandelnden Person aus ihrem Körperraum heraus in einen Körperbereich des Klienten hinein ausdehnt (Technik der Ki-Projektion). Weitere Informationen finden sich in dem Artikel „Innere Techniken“, welcher unter folgendem Link herunter geladen werden kann: <http://www.schule-fuer-shiatsu.de/shiatsu/veroeffentlichungen/englische-artikel.html>

Solche Vorstellungen können aber auch - wie in diesem Artikel beschrieben - die der Ausdehnung eines Gelenkes oder anderer Bereiche im Körper des Behandlers sein.

### **Aufmerksamkeit im eigenen Körperraum**

Von allen Inneren Techniken ist mir die Innere Technik der Ausdehnung die wichtigste und die am weitesten reichende. Bei ihrer Anwendung arbeitet die Shiatsu-BehandlerIn mit der Aufmerksamkeit in ihrem eigenen Körperraum; das unterscheidet diese Technik von den meisten anderen Inneren Techniken, wo die Aufmerksamkeit im Körper des Klienten fokussiert ist.

Entdeckt habe ich die Technik der Ausdehnung, als ich in frühen Jahren meiner Shiatsu-Tätigkeit Schmerzen in den Daumengrundgelenken bekam, wenn ich mehreren Shiatsu-Behandlungen hintereinander durchführte. Ich stellte fest, dass ich mich in diesen Gelenken, aber auch in der umliegenden Muskulatur, subtil aber doch deutlich anspannte und eng

wurde. Der Gedanke lag nahe, diesem Zustand durch eine Vorstellung von Weite in dem Gelenk und seiner Umgebung entgegen zuwirken. Zu meiner eigenen Überraschung funktionierte es sofort: ich konnte spüren, wie sich bei der Vorstellung, dass der Gelenkspalt breiter würde, dieser Bereich entspannte, und die Schmerzen rasch und vollständig nachließen. Die Technik der Ausdehnung eines schmerzenden Gelenkes ist definitiv sehr hilfreich in der professionellen Shiatsu-Praxis!

Gleichzeitig stellte sich auch noch etwas anderes ein: Mein Körper entspannte insgesamt, vor allem im Schulterbereich, und ein Gefühl von Weite entstand. Wie bei anderen Inneren Techniken wurde die Berührung weicher; die Klienten empfanden auch bei tiefem Kontakt weniger Schmerz. Alleine wegen dieser beiden Effekte setze ich diese Technik heute sehr oft in meinen Behandlungen ein.

Das Bild der Ausdehnung kann sich wie beschrieben auf das Daumengrundgelenk beziehen, ebenso aber auch auf das Daumensattelgelenk und alle anderen Gelenke, wo man Anspannung empfindet. Hier ist im Besonderen das Handgelenk zu nennen, in welchem viele Shiatsu-TherapeutInnen eine große und hartnäckige Spannung aufbauen. In gleicher Weise kann es auch für chronisch angespannte Muskelpartien benutzt werden wie z.B. im Daumenballen, zwischen den Mittelhandknochen oder auch um den Ellenbogen herum.

### **Wirkungen auf den ganzen Körper**

Wenn man weiter mit diesen Möglichkeiten experimentiert, wird man feststellen, dass bei Ausdehnung eines der genannten Gelenke der gesamte Arm sich reflektorisch ebenfalls ausdehnt. Diese Reaktion ist erwünscht und kann mit der Aufmerksamkeit leicht unterstützt werden. Dabei ist die Vorstellung hilfreich, dass der Arm aus der Schulter herauswächst bzw. dass die Schulter sich in den Oberarm hinein ausdehnt. In der Folge nimmt die Spannung in der betroffenen Schulter ab, die Schulter sinkt und wird als weiter erlebt. Auch die Gegenseite lässt los, das Zwerchfell entspannt, und der Kontakt zum Boden wird intensiver erlebt, was eine der Grundlagen für guten Kontakt im Shiatsu ist. Der sich ausdehnende Arm ist entspannt und durchlässig, hat gleichzeitig aber einen deutlichen Tonus; die Berührung erhält so eine klare Richtung.

Nimmt die Vorstellung der Ausdehnung des Armes ihren Ausgangspunkt vom Daumen bzw. den Fingern, so ist es so als würde die Behandlerin sich von der Stelle, welche berührt wird, ‚abstoßen‘ und in Distanz hierzu gehen. Das macht es leicht, sich aufzurichten und nach oben hin auszudehnen. Distanz ist sehr hilfreich in unserer Arbeit, denn Tiefenkontakt verlangt Distanz, damit energetische Bewegungen leichter entstehen können.

Auf diese Weise kann, wenn man dies wünscht, ausschließlich durch Ausdehnung von Schulter, Armes und Hand ein erheblicher Druck im berührten Punkt aufgebaut werden. Dies zeigt, dass ein guter Tiefenkontakt und auch der physische Druck im Kontakt nicht ausschließlich durch das auf den Klienten sinkende Körpergewicht der BehandlerIn erzeugt werden kann, wie es der amerikanische Shiatsu-Lehrer W. Ohashi der Generation der älteren Shiatsu-Lehrer zeigte. Die bessere Alternative ist die hier beschriebene Ausdehnung in den zu berührenden Punkt hinein; bei Bedarf kann dies durch Einsatz von Körpergewicht unterstützt werden. Ausdehnung und Körpergewicht wirken dabei sehr unterschiedlich;

manchmal ergänzen sie sich ideal.

Aus dieser Sicht sollte man im Shiatsu niemals versuchen, Kontakt nur mit passivem Körpergewicht herzustellen – dies sollte immer mit Aufrichtung und Ausdehnung im Körper der behandelnden Person verbunden sein.

Auch das ‚Lehnen‘, wie es in einigen Schulen gelehrt wird, sollte aus dieser Sicht in erster Linie ein waches und aktives sich Ausdehnen sein, nicht jedoch ein eher kollabierendes sich Anlehnen in der Art, wie sich jemand am Ende eines anstrengenden Arbeitstages zum Ausruhen anlehnen würde.

Bei einem ‚Lehnen‘ durch Ausdehnung geht die Ausdehnung über den Arm- und Schulter-Raum hinaus; *der ganze Körper reagiert* und wird weiter, sowohl in die Breite als auch in die Höhe. Es entsteht die Technik der Ausdehnung des ganzen Körpers. Sie kann in jeder der klassischen Behandlungspositionen praktiziert werden, sei es in der Tiefen Position (Fersensitz), in der Halbhohen Position (z.B. ‚Aikido-Sitz‘ auf den Zehenballen) oder in der Hohen Position (z.B. ‚Samurai‘).

### **Sinken, Aufrichten und Ausdehnen**

Dehnt sich der ganze Körper in dieser Weise aus, so ist es so, als würde die BehandlerIn den Boden sinken und sich paradoxerweise gleichzeitig sich vom Boden abstoßen, um sich nach oben hin ausdehnen zu können. Eigentlich müsste die Innere Technik der Ausdehnung darum die Technik des Sinkens, der Aufrichtung und der Ausdehnung genannt werden. Diese drei Bewegungen sind von grundlegender Bedeutung und kennzeichnen eine gute Behandlungsposition im Shiatsu.

Am klarsten sind die drei Bewegungen in der Hohen Position erfahrbar, sei es in der Position auf 2 Knien oder mit einem aufgestellten Fuß. Durch das senkrecht auf dem Boden ruhende Knie sinkt die Behandlerin in den Boden; zur gleichen Zeit richtet sie sich auf, dehnt sich nach oben aus. Zwischen diesen beiden sich tendenziell von einander entfernenden Polen liegt ihr Körperraum; er gerät durch diese Bewegungen ins Zentrum des Geschehens, wird zum verbindenden Element zwischen den beiden Polen. Die Verbindung muss lebendig sein, z.B. nicht durch ein Einknicken im Solar Plexus oder durch ein Zurückweichen in der Leiste unterbrochen werden. Einknicken und Zurückweichen bedeuten, sich aus dem Kontakt zum Klienten zu entfernen. Diese lebendige Verbindung zu üben ist eine Form des Stillen Qi Gong.

Ein entspannt präsenter Solar Plexus und eine aktive, leicht nach vorne strebende Leiste sichern den Körperraum in der BehandlerIn. Aus diesem Körperraum heraus geht sie in den Kontakt. Die Präsenz im eigenen Körperraum (und damit über das Hara hinaus) ist von kaum zu überschätzender Bedeutung, und aus meiner Sicht wichtiger als die alleinige sich aufrichtende und ausdehnende Wirbelsäule, wie es einige Schulen propagieren.

Eine sich in diesem Sinne ausdehnende Position gibt der BehandlerIn Stabilität; eine Stabilität, welche sicher im Boden verankert ist, und welche dadurch Schultern und Armen die Freiheit gibt, weit zu werden und sich zu öffnen. Innere Weite ist Voraussetzung dafür,

mit energetischen Räumen im Körper des Klienten in Resonanz zu treten, z.B. in der Arbeit mit Verbindungen oder mit der Ki-Projektion.

Wird die Resonanz mit dem Körperraum des Klienten spürbar, so werden Weite und Präsenz in der behandelnden Person automatisch weiter verstärkt – es ist so als würde die lebendig erfahrene Resonanz die Präsenz der BehandlerIn erst wirklich aufblühen lassen. Dann wird auch unmittelbar spürbar, welche Behandlungsposition erforderlich ist, um in Weite berühren zu können. Schließlich wird auch die Qualität des Kontaktes in der Berührung substantiell verändert: sie wird offener, weniger schmerzhaft und reicht viel tiefer bzw. weiter.

Es braucht beharrliche Übung, um mit der Inneren Technik der Ausdehnung vertraut zu werden. Die Übung selber mag zunächst recht einfach, fast simpel erscheinen; gleichwohl werden mit den Jahren des Praktizierens immer tiefere Erfahrungen und Erkenntnisse möglich. Shiatsu-Behandlungen selber bieten sich als dauerhafte Übungsmöglichkeit an; jahrelang kann man so ‚trainieren‘.

Gerade so wie im Stillen Qi Gong setzt die übende Person die fokussierte und entspannte eigene Aufmerksamkeit als Instrument ein. Weil sie dies in der Shiatsu-Behandlung tut, erfährt sie sofort die Wirkung auf den Klienten.