

## **Spuren des Ki - Einführung in ein meridianfreies Shiatsu**

Wilfried Rappenecker

### **Vorbemerkung**

Shiatsu wird in der westlichen Welt weithin mit Meridianarbeit gleichgesetzt. Dies ist historisch dahingehend zu erklären, dass es das Meridian-Shiatsu Sh. Masunagas war, welches sich hier in den vergangenen 30 Jahren mit Abstand am stärksten verbreitet hat. In dem in Japan dominierenden Shiatsu nach Namikoshi spielen demgegenüber nach meinen Informationen Meridiane bei weitem nicht die bedeutende Rolle wie sie das bis heute im europäischen Shiatsu tun.

Auch mir wurde in meinen Ausbildungen das Meridian-Shiatsu Masunagas vermittelt, und ich habe viele Jahre ausschließlich entsprechend gearbeitet und diesen Weg erforscht. Im Laufe der Jahre hat sich mein Verständnis von Shiatsu dann aber deutlich gewandelt. Die vor allem aus der Praxis entstandene andere Sichtweise möchte ich hier kurz skizzieren.

Ich verstehe Shiatsu heute sehr schlicht als Arbeit mit einem Menschen, der in einer konkreten Situation und mit einer Geschichte zu mir kommt. Jenseits aller Meridian-, Fünf Elemente- oder TCM-Theorie ist dies die Grundlage meines Handelns im Shiatsu. Ich versuche diesen Menschen abseits solcher Theorien wahrzunehmen und zu verstehen, besser gesagt, dies ist mir überhaupt nur jenseits solcher Theorien möglich.

Was ich stattdessen benötige, ist zum einen meine durch die Shiatsu-Praxis geschulte Wahrnehmung des Menschen; dazu gehört auch die Wahrnehmung seiner inneren energetischen Muster (s.u.). Vor allem aber ist es ein sehr subjektives Erkennen quasi von Mensch zu Mensch, in welches alle Erfahrung meines bisherigen Lebens einfließt.

Theorien kommen an dem Punkt hinzu, an dem ich mich frage, was ich denn nun mit den gewonnenen Eindrücken machen möchte, wie ich sie in eine Behandlung umsetzen kann, die mir und dem Klienten Sinn macht. Hier können auch die Meridiane ins Spiel kommen, vorausgesetzt es erscheint mir sinnvoll - oder besser: es fühlt sich richtig an - sie gezielt als Instrument in meiner

Behandlung einzusetzen. Dabei sind sie allerdings lediglich ein Instrument neben mehreren anderen meridianfreien Vorgehensweisen.

### **Orientierung im physischen und am energetischen Körper**

Was ist eigentlich Berührung? Ist es vor allem der physische Kontakt, wie ich ihn beispielsweise mit meinen Händen am Körper der Klienten herstellen kann? Oder ist es viel mehr: findet Berührung z.B. nicht auch mit der Aufmerksamkeit statt? In der Tat halte ich die Aufmerksamkeit der Shiatsu-BehandlerIn für eines der wichtigsten Instrumente in unserer Arbeit. Darüber hinaus berühren wir auch im energetischen Raum einfach durch unsere Anwesenheit, so wie wir sind, wenn wir mit dem Klienten den „Therapeutischen Raum“ teilen.

Um mit diesen Instrumenten: Präsenz, Aufmerksamkeit und unser eigener Körper (z.B. die Hände) in der richtigen Weise berühren zu können, muss ich mich im physischen wie im energetischen Körper des Klienten orientieren. Eine trügerische Hilfe kann hier das Meridiansystem anbieten, weil es mir scheinbar sagt, was ich zu tun habe, wo ich zu berühren habe.

Ich ziehe es heute aber vor, mich nahezu ausschließlich an den Angaben des Klienten zu seiner Verfassung zu orientieren sowie an dem, was ich wahrnehme und fühle. Bei letzterem ist mir neben der Wahrnehmung von Fülle und Leere auch das Mich-Hingezogen-Fühlen wichtig, bzw. dass ich einen Punkt, eine Region als brennend, als wesentlich für die beschriebene Situation des Klienten erlebe. Meine Orientierung im Shiatsu ist grundsätzlich erst einmal völlig meridianfrei.

Die Wahrnehmung der Situation eines Menschen und seines Körpers stützt sich zunächst auf die Informationen, die der Klient mir direkt verbal aber auch durch sein Verhalten, Gestik, Mimik und sein einfach „im Raum Sein“ gibt. Ich orientiere mich am Ausdruck seines Körpers, sowie an Besonderheiten, die mir beim Zuhören, bei Betrachtung und Berührung auffallen. Hara- oder Rückendiagnose sind auch in einem

meridianfreien Shiatsu von großer Hilfe, um zu einer klaren Orientierung zu kommen.

Eine der wichtigsten Informationsquellen stellt aber die energetische Wahrnehmung dar. Es ist hilfreich, zu Beginn und auch während einer Behandlung mit dem Inneren Auge durch den ganzen Körper oder durch Teilbereiche zu „scannen“ und das Muster der energetischen Aktivität, von Fülle und Leere aufmerksam wahrzunehmen. Die energetischen Organe zeigen hier immer ihre aktuelle und spezifische Situation an, unabhängig davon, ob ein Mensch Beschwerden hat oder nicht.

Energetische Wahrnehmung bedeutet zwingend, dass die wahrnehmende Person zumindest teilweise entspannt ist und „Weite“ in sich zulässt. Eine solche Wahrnehmung ist immer „räumlich“. Die Oberfläche wird zusehends unwesentlich für den Behandlungsverlauf, die Orientierung erfolgt in den „tiefen Räumen“ des Körpers. Dort werden die Muster wahrgenommen, die mit einem Thema in Zusammenhang zu stehen scheinen, und die ich direkt berühren kann, sei es mit meiner Aufmerksamkeit, sei es mit der Berührung meiner Hände. Dort werden auch die Veränderungen registriert, die mir mitteilen, ob ich richtig arbeite und welche Wirkung meine Behandlung hat. Meridianfreies Shiatsu bedeutet so für mich, eine räumliche, energetische Orientierung im Körper zu finden.

All diese Informationen helfen mir, einen klaren Fokus für die Behandlung zu finden. Ausgelöst v.a. durch meridianfreies Arbeiten ist in meiner eigenen Shiatsupraxis wie auch in meinem Unterricht der Fokusbereich (auch: Referenzbereich) sehr wichtig geworden. Das ist der Ort im Körper des Klienten, wo sich das Thema der Behandlung am deutlichsten wahrnehmbar manifestiert (z.B. ein Ort von Schmerzen oder der Ausdruck der Situation eines energetischen Organes in einer der drei Körperhöhlen s.w.u.) - für fortgeschrittene PraktikerInnen kann dies auch eine wahrnehmbare immaterielle Schwingungsebene im energetischen Feld des Klienten sein). Dieser Ort ist in aller Regel nicht über das Meridiansystem auffindbar.

Der Fokusbereich wird zum Dreh- und Angelpunkt einer Behandlung, er ermöglicht es der BehandlerIn, in jedem Augenblick einer Sitzung die Verbindung zum Thema herzustellen und auf diese Weise zu wissen,

was sie tut und warum sie es tut. Ein klarer Fokusbereich ist auch in einem meridianbezogenen Shiatsu von großer Wichtigkeit. Während man sich hier aber über einen ggf. fehlenden Fokus durch die Orientierung an den Meridianverläufen - scheinbar - hinwegsetzen kann, ist dies in einem meridianfreien Shiatsu nicht möglich. Denn dann würde die Behandlung schnell orientierungslos und beliebig.

Dass für mich die Meridiane erst später ins Spiel kommen hat entsprechend den großen Vorteil, dass meine Wahrnehmung und Orientierung von diesen weitgehend ungestört bleibt. Für ein gutes Shiatsu ist es meiner Ansicht nach unerlässlich, den (energetischen) Raum des Körpers jenseits der Meridiane wahrzunehmen und in die Behandlung mit einzubeziehen. Anders gesagt: ein wesentlicher Nachteil der alleinigen Orientierung am Meridiansystem, seien es nun die traditionellen Meridianverläufe oder die nach dem erweiterten Masunaga-System, besteht darin, dass die Praktizierenden nicht selten die vielen interessanten und wichtigen Nachrichten übersehen, die der Körper der KlientIn abseits der Meridiane für sie bereit hält. Ist die Orientierung am Körper grundsätzlich meridianfrei, dann hat man die Freiheit, überall hinzuschauen, wo sich „etwas meldet“ und im Rahmen des jeweiligen Behandlungsthemas dort auch zu arbeiten.

Die direkte Arbeit mit dem Körper, die klare Wahrnehmung und direkte Berührung seiner energetischen Strukturen jenseits aller Meridianverläufe ist für mich die eigentliche Basis für ein gutes Shiatsu. Sie erlaubt z.B. ein sehr gezieltes und wirkungsvolles Arbeiten mit Klienten, die unter konkreten Beschwerden leiden.

## Energetische Organe

Noch vor der Meridiantheorie und -Behandlung kommt für mich die Theorie der energetischen Organe. Anders als Masunaga (zumindest wie er sich in den beiden Büchern geäußert hat, die meines Wissens bisher ins Englische und Deutsche übersetzt wurden), sehe ich die Meridiane nicht als eigenständige Größen (bzw. als identisch mit den Organen) sondern entsprechend dem Verständnis der TCM als ein Ausdruck der energetischen Organe (neben anderen).

Ich brauche das Wissen um die Organe besonders dann, wenn ich die Wahrnehmungen am Körper des Klienten in einem mir vertrauten theoretischen System zuordnen und dadurch mit mehr Klarheit in meiner Behandlung vorgehen möchte. So ist für mich von besonderer Bedeutung, wo im Körper bzw. in den drei Körperhöhlen das jeweilige Organ zuhause ist.

Dieses Wissen hilft mir beispielsweise dabei, ein beobachtetes lokales Phänomen (z.B. Schmerzen oder ein auffälliger körperlicher und energetischer Ausdruck) im Bereich der drei Körperhöhlen einem bestimmten Organ zuzuordnen. Das erleichtert die Entscheidung für einen eindeutigen Behandlungsfokus, macht sie oft sogar erst möglich. Aber auch jedes energetische Organ, welches sich z.B. in der Hara-Diagnose als Behandlungsfokus anbietet, zeigt (mit Ausnahme der Dreifachen Erwärmer) seine aktuelle Verfassung gut wahrnehmbar in einer der drei Körperhöhlen. Die berührbare und spürbare lokale Manifestation des Organs ermöglicht mir zum einen ein tieferes Verständnis der Situation des Klienten in Bezug auf das gegebene Thema. Zum anderen weist sie mich auf einen Ort hin, wo ich direkt lokal mit dem betreffenden Organ (und wofür dieses im Leben des Klienten steht) arbeiten kann. Mit einer solchen Orientierung ist es möglich, gute Shiatsu-Behandlungen zu geben. Meridiane sind dazu absolut nicht notwendig.

## Stellenwert der Meridiane in meinem Shiatsu

Wohl aber setze ich Meridiane gerne als ein besonderes technisches Hilfsmittel ein, um mit der wahrgenommenen Situation eines energetischen Organes zu arbeiten. Meridiane bieten nämlich zwei besondere Vorteile. Zum einen erlauben sie es, zumal die Verläufe nach Masunaga, in der Behandlung am ganzen Körper mit der Schwingungsqualität eines Organs auf leichte Weise in Kontakt zu bleiben, diese mit der Berührung im Verlauf des Meridians aber auch über die Wahrnehmung der Stimmung und Information im Raum zu erforschen. Dies umso besser, je mehr ich mit der Theorie des Organes/Meridians gut vertraut bin.

Zum anderen bieten Meridiane eine elegante Möglichkeit, über ihre Verläufe

entfernte Bereiche zueinander in Verbindung zu setzen. Über die technische Verbindung in einer Behandlung hinaus lassen sie mich Zusammenhänge zwischen beobachteten Phänomenen erkennen, die ich sonst vielleicht übersehen würde. Nachteil ist hier wie gesagt, dass eine zu große Fixierung auf die Meridiane leicht dazu führt, dass andere wichtige Bereiche und Phänomene übersehen werden, z.B. wichtige Kyos, die vielleicht nur 1 oder 2 cm vom Verlauf eines Meridians entfernt liegen, manchmal aber auch am anderen Ende des Körpers. Die Verbindungen abseits der Meridiane zu "sehen" setzt einige Erfahrung voraus, über die Meridiane geht das erst mal leichter.

Berührung hat auch im Shiatsu erst einmal gar nichts mit Meridianen zu tun. In erster Linie bedeutet es für mich, Kontakt aufzunehmen mit dem Klienten in seinen inneren Räumen, einzelne Bereiche in seinem Körper zueinander in Beziehung zu setzen, Verbindungen entstehen zu lassen, so dass Neues möglich wird. Meridiane können dabei ein wertvolles Instrument sein, sie sind aber eben nie mehr als ein Instrument.

Einige Grundprinzipien des Shiatsu wie sie sich für mich aus dem meridianfreien Shiatsu ergeben haben

Zu viele Worte für eine ganz einfache Sache.

Mit der Erforschung der Möglichkeiten eines meridianfreien Shiatsu vertiefte sich mein Verständnis von Shiatsu als solchem. Shiatsu von den Meridianen zu lösen und nur den Mustern des Ki zu folgen enthüllte einige Prinzipien, die nicht nur in einem meridianfreien Shiatsu unverzichtbar sind, sondern im Shiatsu generell – ob meridianbezogen oder meridianfrei – eine große Bedeutung haben.

Dass sie im Zen-Shiatsu bisher nur wenig benutzt wurden, erklärt sich nur zum Teil daraus, das sie eben Ausdruck meines subjektiven Weges im Shiatsu sind. Vielmehr erscheint es so, dass die ausschließliche Arbeit mit Meridianen uns zumindest für einige Zeit für wesentliche Aspekte des Shiatsu blind werden ließ. Rückblickend war es neben anderen Einflüssen vor allem das Lernen mit Saul Goodman, das mich über die Meridiane hinaus schauen und forschen ließ.

Ich möchte hier in kurzer Form einige zentrale Elemente meines Shiatsu vorstellen, die mir in der meridianfreien Orientierung im Shiatsu wichtig geworden sind. Sie stellen für mich auch die Grundlage der Arbeit mit den Meridianen dar. Drei dieser Prinzipien, das Ganzkörper-Scannen, den Fokus- oder Referenzbereich und die 8 Schritte eines lokalen Shiatsu werde ich ausführlicher beschreiben. Andere habe ich bereits an anderer Stelle beschrieben z.B. in dem Artikel „ Diagnose heißt Verstehen “.

Zentrale Elemente meines Shiatsu

- Exakte Informationen sammeln
- Hara / Rücken-Diagnose
- Ganzkörper-scannen
- sich für ein eindeutiges Thema und Fokusbereich entscheiden
- 8 Schritte des lokalen Shiatsu mit einem Fokusbereich bzw. weiteren Resonanzbereichen
- Integration des Themas und des Fokusbereiches in den ganzen Körper:

- Einbindung des lokalen Bereiches in die nähere Umgebung

- Lokalisierung von Resonanzbereichen zum Thema

Im Folgenden möchte ich drei dieser Elemente ausführlicher beschreiben:

## 1. Ganzkörper-Scannen

Eine wichtige und einfache Technik

Die Orientierung im Körper eines Klienten während der Behandlung sollte so früh beginnen wie möglich, z.B. in dem Moment, wo er den Behandlungsraum betritt. Bereits zu diesem frühen Zeitpunkt ist es möglich, das Feld der eigenen Aufmerksamkeit durch den Körper des Klienten wandern zu lassen. Wenn der Klient dann von sich und seiner Situation berichtet, wird es sehr interessant, diese Informationen mit dem Bild zu vergleichen, welches bereits von seinen energetischen Mustern entstanden ist, und mögliche für die Behandlung wichtige Bereiche ausfindig zu machen.

Eine erfahrene BehandlerIn wird so zu Beginn und auch während einer Behandlung mit dem Inneren Auge durch den ganzen Körper oder durch Teilbereiche „scannen“ und das Muster der energetischen Aktivität, von Fülle und Leere, aufmerksam wahrnehmen. Dies funktioniert natürlich auch, wenn ein Mensch keinerlei Beschwerden hat, weil differenzierte energetische Muster allen Lebensäußerungen zugrunde liegen und sich darum in jedem Bereich des Körpers finden.

Eine gute Übung für diese Technik des „Scannens“, die auch von erfahrenen Behandlern angewandt wird, besteht darin, in einem entspannten Zustand die Hände auf das Hara des Klienten zu legen und von dort aus das Feld der eigenen Aufmerksamkeit durch den Körper des anderen Menschen wandern zu lassen.

Wie bei allen energetischen Wahrnehmungsübungen sieht bzw. fühlt man wahrscheinlich zunächst nichts oder doch nur etwas sehr Vages, quasi Verschwommenes, von dem man vielleicht nicht glaubt, dass es irgendeine Bedeutung haben könne. Wird man vertrauter mit dieser Art zu schauen, eröffnet sich die Möglichkeit, sich im ganzen

Körper umzusehen und ein durchaus komplexes Bild des energetischen Musters dieses Menschen zu erhalten. Dieses Bild spiegelt einen Teil der energetischen Realität wider, es ist verlässlich und man kann direkt damit arbeiten und auch während der Behandlung eintretende Veränderungen registrieren. Mit mehr und mehr Erfahrung wird es dann möglich, durch den Körper zu scannen, ohne diesen zu berühren.

Ausführlicher bin ich in dem Artikel „Diagnose heißt Verstehen“ auf die Technik des Ganzkörper-Scannens eingegangen.

## **2. Der Fokus in einer Shiatsu-Behandlung**

Die Klarheit einer Behandlung steht und fällt mit einem klaren Fokus bzw. Thema – und dies hat deutlichen Einfluss auf ihre Wirkung. Zum Fokus einer Behandlung kann alles werden, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, was mit dem Anliegen der KlientIn, welches sie in unsere Praxis führt, in Zusammenhang steht, und was für uns häufig durch wahrnehmbare Veränderungen auch ein Gradmesser für die Wirkung und Wirkungsweise unserer Arbeit sein kann.

Kommt eine KlientIn mit konkreten körperlichen Beschwerden wie z.B. Rückenschmerzen, so wird sich der Ort der Beschwerden als Fokus der Behandlung anbieten. Es mag aber auch ein anderer Bereich sein, der uns als wesentlich mit den geschilderten Beschwerden in Zusammenhang stehend erscheint wie es im Beispiel von Kopfschmerzen der Nacken- und Schulterbereich sein könnte. Auch seelische Beschwerden sind oftmals in einem Bereich des Körpers zu lokalisieren, weshalb es sinnvoll ist, Klienten danach zu fragen, wo sie einen beschriebenen seelischen Zustand am ehesten oder deutlichsten in ihrem Körper spüren.

Macht man solche lokalen Beschwerden zum Fokus der Behandlung, ist es oft sinnvoll, die direkte Arbeit dort zu einem frühen Zeitpunkt durchzuführen und danach die Behandlung auf den ganzen Körper auszuweiten. Dies schon alleine, um einen eindeutigen Fokus für die Behandlung zu gewinnen. Manchmal allerdings erscheint es besser, zuerst in die „Peripherie“ zu gehen und sich erst nach dieser Vorbereitung dem Fokusbereich zuzuwenden. Dies könnte z.B.

sinnvoll sein, wenn es sich nicht gut anfühlt, den Beschwerdebereich direkt ohne Vorbereitung anzusprechen, etwa, weil es ein zu sensibles Thema zu sein scheint.

Allerdings kann der Fokus einer Behandlung auch eindeutig im immateriellen Bereich liegen, etwa in einer Emotion wie Trauer, Angst oder Wut, die der Behandler im Raum oder auch in einem Körperbereich der KlientIn wahrnimmt. Es können Eindrücke sein davon, wie ein Mensch mit speziellen Seiten des Lebens umgeht, welche Stärken und Möglichkeiten, aber auch welche Einschränkungen zu bestehen scheinen. Beispiele hierfür könnten der Umgang mit Belastung und Stress, eine allgemeine seelische und körperliche Anspannung oder ähnliches sein. Der Behandler kann sich auch mit der Situation eines energetischen Organes verbinden, indem er sich die Frage stellt, wie die KlientIn mit einem zentralen Funktionsaspekt dieses Organes umgeht, bzw. welche Stärken und Einschränkungen sie hier erfährt.

Voraussetzung für eine sinnvolle Arbeit mit einem solchen immateriellen Fokus ist es, ihn „deutlich“ wahrzunehmen und während der Behandlung Veränderungen wahrnehmen zu können.

### **Der Fokusbereich**

Nicht nur während einer Shiatsu-Ausbildung – bzw. in den ersten Jahren beruflicher Praxis – ist es sinnvoll, den Fokus eindeutig in einem so umschriebenen Bereich im Körper der KlientIn zu finden. Diesen körperlichen Manifestationsort des Behandlungsthemas möchte ich Fokusbereich (oder Referenzbereich) nennen. Auch für fortgeschrittene Shiatsu-BehandlerInnen wird dies immer eine sehr gute Orientierung darstellen, vor allem wenn ein Klient mit körperlich lokalisierbaren Beschwerden zum Shiatsu kommt.

Sinn der Wahl eines körperlichen Fokus- oder Referenzbereiches ist es, während der Behandlung den Fokus leicht beibehalten zu können, „am Thema bleiben zu können“. So wird man zum einen lokal mit diesem Ort arbeiten und die dort stattfindenden Veränderungen wahrnehmen. Zum anderen wird man in der Arbeit in anderen Bereichen des Körpers diese eindeutig auf den Ausgangsbereich beziehen und bei Bedarf Verbindungen entstehen lassen.

Ziel einer Shiatsu-Behandlung ist die Erhöhung der Freiheit des Klienten im Fokusbereich (und darüber hinaus im ganzen Menschen). Der Praktiker wird darum die Behandlung nach den Erfordernissen dieses einen Bereiches ausrichten. Während der ganzen Dauer bleibt er, auch wenn er gerade weiter entfernt arbeitet, in Kontakt mit diesem Ort - bzw. er tritt immer wieder mit ihm in Kontakt, sei es unmittelbar physisch oder durch seine Aufmerksamkeit. Dort stattfindende Veränderungen oder sich verändernde Erfordernisse nimmt er wahr und richtet seine weitere Behandlung danach aus. Der Fokusbereich wird zum Dreh- und Angelpunkt der Behandlung.

Das energetische Kyo-jitsu-Muster des Fokusbereiches steht in lebendigem Bezug zu dem Muster in anderen Bereichen des Körpers; ja, es kann nur existieren, weil andere Bereiche dies durch ihre Kyo-Jitsu-Konfigurierung ermöglichen. Eine Änderung im Fokusbereich ist nur möglich, wenn diese anderen Bereiche ebenfalls eine Änderung erfahren. Durch seine Verbindung zum Fokusbereich, auch während er an anderer Stelle arbeitet, erleichtert der Behandler die Kommunikation und den Ausgleich zwischen den verschiedenen zusammen hängenden Regionen.

## Zwei Wege

In der Praxis des Shiatsu gibt es nun grundsätzlich zwei Wege, um über die Wahrnehmung der physischen und energetischen Muster zu einem klaren Fokusbereich und so zu einer befriedigenden Ganzkörperbehandlung zu kommen:

- a) zum einen über den Ort von körperlich lokalisierbaren Beschwerden, wegen derer ein Klient unsere Praxis aufsucht
- b) oder über eine Körperdiagnoseform wie die Hara- bzw. Rückendiagnose.

### a) Ganzkörper-Shiatsu von einer lokalen Thematik ausgehend

Kommt ein Klient mit einem konkreten körperlich lokalisierbaren Problem (z.B. Rückenschmerzen, Gelenksbeschwerden oder auch eine emotionale Thematik wenn sie beispielsweise mit einem lokalen Missempfinden wie einem Druckgefühl hinter dem Sternum einhergeht), so bietet sich der

Ort der Beschwerden als natürlicher Fokusbereich an, der zum Angelpunkt der Behandlung wird, und an dem man ablesen kann, ob die Behandlung „in die richtige Richtung geht“, ob sie wirksam ist, Bewegung ermöglicht.

Nehmen wir das Beispiel akuter oder chronischer Probleme in einem einzelnen Gelenk. Ist dies der Grund für das Kommen des Klienten, so wird es meistens sinnvoll sein, das schmerzende Gelenk und seine Umgebung zum Fokus der Behandlung zu machen. Das bedeutet, dass man sich den Bereich genau anschaut und in die Hände nimmt, konkrete Fragen zur Art und zur Geschichte der Beschwerden stellt und dann zunächst lokal mit diesem Ort arbeitet (s.u. „8 Schritte eines lokalen Shiatsu“). Schon zu diesem frühen Zeitpunkt wird man wahrnehmen können ob und wie er auf die Berührung mit der Aufmerksamkeit und mit den Händen reagiert.

Nachdem die lokale Arbeit abgeschlossen wurde, wird die BehandlerIn diesen Bereich über eine Ganzkörperbehandlung in den ganzen Menschen integrieren. Auf diese Weise wird dem Ort, mit dem gearbeitet wurde, der gesamte Körper des Klienten als Resonanzraum angeboten, was die Wirkung im Ausgangsort meistens entscheidend vertieft. Auch in dieser Phase der Behandlung wird sie darum wie beschrieben immer wieder Kontakt zum Fokusbereich aufnehmen, sei es mit den Händen, sei es mit ihrer Aufmerksamkeit, um zu erfahren, wie dieser auf die Erweiterung des Behandlungsfeldes reagiert. Manchmal kann es auch sinnvoll sein, zuerst über eine Ganzkörperbehandlung den „großen“ Raum entstehen zu lassen, bevor man sich dem Fokusbereich zuwendet. Ziel des Shiatsu in beiden Vorgehensweisen ist es, dem Ort der Beschwerden eine bessere Integration in den ganzen Körper zu ermöglichen.

Die volle Präsenz der Aufmerksamkeit der Behandlerin im Ort, wo ihre Hände berühren, ist die Grundlage einer solchen Arbeit (und eines guten Shiatsu schlechthin). Dies ermöglicht zum einen die Wahrnehmung unterschiedlicher energetischer Qualitäten und Muster (Kyo und Jitsu) im Körper und die direkte Arbeit mit diesen (siehe auch den Artikel „Mit Kyo und Jitsu arbeiten“). Zum anderen ist die Präsenz der Wahrnehmung selber ein wirksames Instrument des Shiatsu, ja ich würde es sogar als das wichtigste Instrument des Shiatsu bezeichnen.

## b) Ganzkörperbehandlung von Hara- oder Rückendiagnose ausgehend

Folgt man der Hara- oder Rückendiagnose, so wird man sich für ein Organ entscheiden, mit dem man in dieser Shiatsu-Behandlung in erster Linie arbeiten möchte (s.u.). Die Situation des ausgewählten energetischen Organes manifestiert sich fast immer deutlich im Ausdruck des physischen Körpers. Am deutlichsten zeigen sich die Organe im Rumpf, im Bereich der 3 Körperhöhlen, wo sie „zu Hause“ sind. Diese Manifestationen energetischer Organsituationen kann man wahrnehmen, „sehen“, spüren. Der Ort im Körper, wo sich ein energetisches Organ am deutlichsten zeigt, bietet sich als Fokusbereich für die Behandlung an. Mit ihm wird die Behandlerin in gleicher Weise arbeiten wie mit einem Ort von Beschwerden, der zum Fokusbereich wurde.

Im Gegensatz zur allgemein verbreiteten Praxis des Zen-Shiatsu, in einer Behandlung mit zwei Meridianen bzw. energetischen Organen zu arbeiten, schlage ich vor, von den zwei korrespondierenden Kyo-Jitsu-Organen eines auszuwählen, welches das Thema der Behandlung repräsentiert, und in erster Linie mit diesem zu arbeiten. So wird es leicht, sich mit dem Ort, wo das erste Organ sich am deutlichsten manifestiert, für einen eindeutigen Fokusbereich zu entscheiden. Obwohl in einer Behandlung primär mit einem Fokusbereich gearbeitet wird, kann nach Bedarf auch das zweite Organ und seine Manifestation im Körper und im Meridianverlauf eingesetzt werden, um das Thema der Behandlung von einem energetischen Gegenpol aus anzusprechen und die Kommunikation von Kyo und Jitsu zu unterstützen. Es kann aber auch völlig beiseite gelassen werden, wenn es nicht erforderlich erscheint.

Die Entscheidung für ein Organ, welches zum Thema der Behandlung wird, fällt Studenten anfangs oft nicht leicht. Dies wohl vor allem deshalb, weil zu diesem frühen Zeitpunkt eines Shiatsu-Weges die Erfahrung noch nicht so groß ist, um dem eigenen subjektiven Gefühl zu vertrauen, welches am zuverlässigsten sagt, welche Entscheidung die richtige sein wird und was zu tun ist. Diese radikal subjektive Sicht- und

Entscheidungsweise erscheint dem Ungeübten vielmehr unsicher und unzuverlässig. Tatsächlich ist sie aber mit zunehmender Erfahrung der beste Garant dafür, im Shiatsu das Richtige zu tun.

## 3. Schritte eines lokalen meridianfreien Shiatsu

Die Arbeit mit einem lokalen Bereich von Beschwerden lässt sich zum besseren Verständnis in einzelne Schritte aufteilen: die Schritte eines lokalen meridianfreien Shiatsu (wobei einzelne dieser Schritte natürlich auch in einem meridianbezogenen Shiatsu wichtig sind):

- sich genaue Informationen geben lassen
- den Bereich in die Hände nehmen bzw. die Hände darauf legen und mit der Aufmerksamkeit des Haras hineinschauen. Unterschiede wahrnehmen und sich für einen Ort entscheiden, mit dem man jetzt arbeiten möchte
- das Zentrum dieses Ortes mit der Reinen Aufmerksamkeit berühren
- Eigenbewegungen des Körpers unterstützen
- die Reine Aufmerksamkeit durch Berührung „von außen“ unterstützen
- energetische Gegensätze/Pole verbinden
- strukturelle Techniken einsetzen
- Integration des Lokalen ins Ganze (Verbindung zum ganzen Körper entstehen lassen)

Diese Schritte sollen hier im einzelnen kurz beschrieben werden.

### Sich genaue Informationen geben lassen

Um klar und fokussiert mit einem Beschwerdebereich arbeiten zu können, brauchen wir möglichst genaue Angaben des Klienten über die Natur seiner Beschwerden sowie über ihre Geschichte. Dies schließt Informationen ein über das erste Auftreten und die Dauer eines Problems, ob es kontinuierlich oder episodenhaft auftritt (z.B. immer nachts oder mit der Menstruation), welche Faktoren ggf. zu einer Verbesserung

bzw. einer Verschlechterung beitragen (z.B. Belastung oder Ruhe), ob der Klient selber einer Erklärung für das Auftreten der Beschwerden anbieten kann und ob zum Zeitpunkt des erstmaligen Auftretens besondere Umstände in seinem Leben bestanden (mit denen ein Problem durchaus in Beziehung stehen kann).

Von großer Bedeutung ist eine genaue Lokalisierung z.B. von Schmerzen; wenn möglich sollte man in einem solchen Fall den Klienten bitten, mit einem Finger zu zeigen, wo und in welcher Tiefe genau es am meisten weh tut. Die genaue Lokalisierung z.B. von Schmerzen unterstützt die Orientierung, wenn man mit dem Inneren Auge in den Ort des Geschehens hineinschaut.

All diese Informationen unterstützen das Verständnis der BehandlerIn für die Situation des Klienten. Ein besseres Verständnis beeinflusst den Therapeutischen Raum positiv, der von BehandlerIn und Klient gebildet wird, und der eine wesentliche Größe für jede ganzheitliche Arbeit mit anderen Menschen darstellt, so auch im Shiatsu.

### Den Bereich in die Hände nehmen und mit der „Aufmerksamkeit des Haras“ „hineinschauen“

Dies ist eine weitere unverzichtbare Voraussetzung für ein gutes lokales Shiatsu. Indem die Behandlerin den betreffenden Bereich in ihre Hände nimmt und „hineinschaut“, bringt sie ihre ganze Aufmerksamkeit dorthin und gibt diesem Ort Bedeutung für die Dauer der Behandlung. Ohne einen solchen Schritt besteht die Gefahr, dass die folgende Berührung nur eine schwache Wirkung entfalten kann oder dass unversehens ein anderer Ort, eine andere Thematik der Fokus der Behandlung werden könnte.

„Hineinschauen“ (man könnte auch sagen „Hineinfühlen“) besagt auch, dass es sich bei dieser Arbeit nicht um eine Betrachtung und Berührung an der Oberfläche handelt, sondern um ein Geschehen im Raum. Dieser Raum kann je nach Art des Problems größer oder kleiner sein, immer aber kann man darin unterschiedliche energetische Muster und Strukturen wahrnehmen.

Es ist klar, dass das „Hineinschauen“ nicht mit dem optischen Apparat der Augen geschieht, wenngleich der Blick der Augen

ggf. die Fixierung der Aufmerksamkeit unterstützt: dort, wo man hinblickt, geht auch die Aufmerksamkeit hin. Trotzdem verwenden viele den Begriff „sehen“ für diese Aktivität. Andere würden „Fühlen“ oder „Spüren“ für die treffendere Bezeichnung halten. Ich selber nenne es gerne „mit dem Inneren Auge schauen“.

Genau betrachtet dehnt sich hierbei die Aufmerksamkeit aus dem Inneren des Körpers der Behandlerin in den Raum hinein aus, der „betrachtet“ wird. Wenn es gut funktioniert, kommt diese Aufmerksamkeit aus dem ganzen Körper der betrachtenden Person und damit aus deren Hara. Eine gute Vorübung habe ich im Artikel „Innere Techniken“ unter „Technik des ausgerichteten Ki-Feldes – Ki-Projektion“ beschrieben.

Wenn man das zum ersten Mal macht, „sieht“ man zuerst wahrscheinlich gar nichts, und man möchte vielleicht gleich aufgeben. Bleibt man aber länger mit der Aufmerksamkeit in dem zu untersuchenden Bereich, so wird man plötzlich feststellen, dass dieser sich nicht mehr homogen gleich anfühlt bzw. „aussieht“, sondern dass es Unterschiede gibt. Einige Stellen fühlen sich anders an oder sehen anders aus als andere.

Nicht wenige werden das was man hier „sehen“ kann als unwirklich, als Produkt bloßer Einbildung ansehen. Tatsächlich nenn ich diesen Prozess selber gerne „in den Körper hinein träumen“. Die Praxis allerdings zeigt, dass die wahrgenommenen Muster sehr real sind. In gleicher Weise wie wir sie „sehen“ oder „fühlen“ können wenn wir zum ersten Mal in solch einen lokalen Raum hineinschauen, können wir auch beobachten, wie die Muster sich verändern, während wir mit ihnen arbeiten.

### Das Zentrum mit der Reinen Aufmerksamkeit berühren

Die BehandlerIn wählt nun einen „auffälligen“ Bereich im untersuchten Raum aus, der für ihr Empfinden am ehesten mit den angegebenen Beschwerden bzw. mit der Thematik der Behandlung in Zusammenhang steht. Sie lenkt den Fokus ihrer körperlichen Aufmerksamkeit genau in das Zentrum dieser ausgewählten Stelle, bleibt darin und beobachtet, ob und wie dieses Zentrum sich verändert, z. B. wandert oder schwächer bzw. ausgeprägter wird.

Wenn das Zentrum wandert, wird sie einfach folgen und sich nicht abschütteln lassen. Stellt sich eine deutliche Veränderung (z.B. Abschwächung des Musters) ein, ist dies meist ein Zeichen, dass die Arbeit an dieser Stelle beendet werden kann und man zu einem anderen Ort weiter gehen kann. Es ist nicht erforderlich, zu bleiben bis sich das Muster völlig aufgelöst hat – was sowieso nicht gänzlich geschehen wird. Ist erst einmal eine deutliche Veränderung des Musters wahrzunehmen, so ist das der richtige Zeitpunkt, um zu einer anderen Stelle weiterzugehen. Die begonnene Veränderung wird weiter gehen, auch wenn die Aufmerksamkeit der Behandlerin nicht mehr ausschließlich ihr gilt. Sollte die behandelnde Person sich nach 5 oder 10 Minuten entschließen, zu dieser Stelle zurück zu kehren, so wird sich diese deutlich anders anfühlen und auch anders „von innen aussehen“.

Führt man diese Technik zum ersten Mal aus, wird man häufig nicht das Gefühl haben etwas Wesentliches wahrzunehmen oder gar zu berühren. Was das Innere Auge dort so undeutlich wahrnimmt, sind energetische Muster, und die sind ihrer Natur nach unscharf und auch weniger deutlich wahrzunehmen als physische Strukturen oder Muster. Aus diesem Grunde wird der Ungeübte sie häufig entweder gar nicht erst wahrnehmen bzw. „übersehen“ oder aber nicht für wichtig oder verlässlich halten. Es braucht ein wenig Erfahrung, um sich hier zurecht zu finden, auch um das „Gesehene“ für real zu halten und ernst zu nehmen. Dann aber ist es ganz einfach, nicht anders als einen spannenden Film im Fernsehen anzuschauen, nur dass dieser Film tatsächlich interaktiv ist.

Berührung mit der Aufmerksamkeit ist Berührung mit Ki. Sie ist für sich eine wirksame Behandlungstechnik und gleichzeitig die Grundlage für jede weitere Berührung im Shiatsu.

## Bewegung unterstützen

Um diese Technik auszuführen muss die BehandlerIn entspannt, innerlich weit, aber auch sehr präsent sein. Wenn sie einen Körperbereich in solcher Weise hält, keinen größeren Druck ausübt, nichts verändern will sondern einfach nur da ist, kann es vorkommen, dass das Gefühl entsteht, als

wolle der berührte Bereich sich unter ihren Händen leicht bewegen.

Was hier wahrgenommen werden kann sind energetische Bewegungsimpulse (gleichwohl oft deutlich physisch spürbar), die deutlich machen, dass jedes Körpergewebe sich permanent in einer lebendigen Dynamik befindet. Im Bereich von Schmerzen und Problemen ist diese Bewegungsmöglichkeit normalerweise eingeschränkt. Es ist nicht falsch, diese Einschränkung der Beweglichkeit als eine Definition für den Begriff der energetischen Blockade anzusehen. Unter unseren entspannten Händen fühlt sie sich unterstützt und versucht eine Befreiung. Darum ist es sinnvoll, sie sachte zu unterstützen, ihr mit nur leichtem Oberflächenkontakt zu folgen - oder besser selber ein Teil der Bewegung zu werden ohne eine zu große eigene Aktivität zu entwickeln. Meist wird man sofort merken, dass der Klient positiv auf die feinen Bewegungen z.B. mir einer vertieften Atmung reagiert und dass das energetische Muster im Beschwerdebereich sich verändert.

In einem primär physisch ausgerichteten Shiatsu wird man solche Bewegungstendenzen kaum wahrnehmen, weil die eigene physische Aktivität im Körper der BehandlerIn die Bewegungsimpulse im Körper des Klienten um ein Vielfaches übertönt, quasi viel zu laut ist. Es braucht die weite Ruhe des einfach nur Berührens und Hineinschauens, um die Bewegungsimpulse zu spüren.

Alles, was dann zu tun ist, ist der Bewegung zu folgen, sie zu unterstützen dorthin zu gehen, wohin sie aus eigenem Antrieb gehen möchte. Mit mehr Erfahrung wird man nicht selten feststellen, dass es Richtungen oder Orte gibt, welche die Bewegung ausspart bzw. dass sie stereotyp immer wieder den gleichen Bogen beschreiben möchte. Dann kann es sinnvoll sein, die Bewegung quasi von innen heraus (man ist ja Teil der Bewegung) sachte zu lenken und so bestimmte Richtungen zu unterstützen während man andere nicht zulässt.

Die hier wahrgenommenen Bewegungsimpulse sind an anderer Stelle als Fasziabewegung beschrieben worden. Die Arbeit hiermit ist in der Osteopathie und in der Craniosacralarbeit ausführlich thematisiert worden. Meiner Ansicht nach bietet sie auch im Shiatsu sehr gute Möglichkeiten und kann und sollte eine Standardtechnik, ein integraler Bestandteil von Shiatsu werden. Schließlich ist

es folgerichtig, dass der Körper sich bewegen möchte wenn Ki in Bewegung kommt, und es macht Sinn und bereichert unsere Arbeit, dies auch im Shiatsu zu unterstützen.

### Unterstützung der Reinen Aufmerksamkeit durch Berührung von außen

Während die Aufmerksamkeit der BehandlerIn weiter in dieser Stelle im Zentrum des Jitsu oder Kyo ruht, kann es wichtig werden, diese durch Berührung von außen zu unterstützen. Mit Daumen oder Fingerspitzen berührt sie die Oberfläche an einer Stelle, die am ehesten mit dem Ort im Inneren in Verbindung zu stehen scheint. Diese Berührung kann ganz leicht und sachte, aber auch deutlich, sehr physisch und tief sein. Immer ist es eine senkrechte Berührung, die direkt auf das Zentrum des Bereiches zielt, mit dem man arbeitet. Die PraktikerIn nimmt dabei wahr, ob die Wirkung ihrer Berührung bis in diese Tiefe reicht bzw. verändert ihre Technik, um dies zu ermöglichen. Weiterhin nimmt sie jede Veränderung des Musters im Fokusbereich wahr.

An dieser Stelle besteht die große Herausforderung darin, dass die Aufmerksamkeit der Behandlerin im Zentrum der behandelten Stelle verankert bleibt. Es geschieht nur zu rasch, dass die Aufmerksamkeit ‚nach außen springt‘, so dass die behandelnde Person nicht mehr im Inneren ist, sondern von außen drückt.

### Energetische Pole verbinden

Oft ist es noch wirksamer, zwei entgegengesetzte Zustände (Jitsu und Kyo) oder zwei Kyo-Punkte durch die Berührung zu verbinden. Findet die BehandlerIn am Ort der Schmerzen Dichte (Jitsu) vor (wie häufig bei akuten Problemen), so hält sie nun im lokalen Beschwerdebereich Ausschau nach einem Ort energetischer Leere (Kyo). Dabei geht sie genau so vor wie beim Hineinschauen in den Ort der Beschwerden zu Beginn der Behandlung.

Interessanterweise können auch zwei Punkte effektiv miteinander verbunden werden, die energetisch nicht besonders auffällig sind; bzw. welche die Behandlerin einfach gerne verbinden möchte.

Nehmen wir das Beispiel von Beschwerden im Knie mit einer schmerzhaften Dichte im Bereich des inneren Gelenkspaltes (ein recht häufiges Thema in einer Shiatsu-Praxis): In einer solchen Situation mag z.B. in der Kniekehle, unter der Kniescheibe oder im Bereich des äußeren Gelenkspaltes eine Leere, ein Kyo vorliegen. Dies sind nur Beispiele; in der Tat können energetisch auffällige Punkte an jeder Stelle vorkommen. Häufig findet sich das energetische Gegenstück auf der entgegengesetzten Seite des betreffenden Körperabschnittes. Es kann sich aber auch ganz woanders, u.U. sogar in unmittelbarer Nachbarschaft des Jitsu befinden.

Findet man am Ausgangsbereich Kyo vor - häufiger bei chronischen Beschwerden - so sucht man nach einem Jitsu oder - ebenso gut - nach einem weiteren ausgeprägten Kyo, weil auch die tiefe Verbindung von zwei verschiedenen Kyo-Orten eine wirksame energetische Dynamik in Gang setzen kann.

Bleiben wir bei dem Beispiel Jitsu im Bereich akuter Beschwerden: Während sie mit ihrer Aufmerksamkeit im Zentrum des Jitsu ruht, berührt die BehandlerIn mit Finger oder Daumen das Kyo in der Kniekehle in seinem Mittelpunkt. Sie stellt sich vor, dass beide Orte sich zu einem verbinden bzw., dass sie einen energetischen Raum an seinen beiden Enden berührt. Diese Vorstellung erleichtert die energetische Verbindung und den Ausgleich - Gedanken und Vorstellungen sind energetische Felder und beeinflussen als solche andere energetische Felder.

Alles weitere geschieht von selber. Die Gegensätze kommunizieren von selber und gleichen sich tendenziell aus, bzw. zwei Kyos kommunizieren miteinander und lösen so tiefe energetische Bewegungen aus - falls es für das "System" des Behandelten der richtige Zeitpunkt ist. Man kann den Prozess durch unterschiedliche Berührungen unterstützen, z.B. indem man an einer von beiden Stellen immer wieder einsinkt, oder indem die BehandlerIn die Spitze ihres Daumens oder Fingers im Kontakt in der Tiefe sachte hin und her bewegt. Eine solche Technik kann die Bereitschaft des lokal gebundenen Ki fördern, sich „in Bewegung zu setzen“. Am Wichtigsten ist es, dass die BehandlerIn mit leichter und weiter Aufmerksamkeit berührt. Dies bietet dem Ki den Raum für Bewegung an.

Wichtig ist, in der Berührung ebenso wie in der Aufmerksamkeit während des ganzen

Prozesses in Kontakt mit dem Jitsu (so unser Beispiel) im Schmerzbereich zu bleiben und jede Veränderung genau zu registrieren. Nicht selten wandert die Dichte oder verändert sich auf andere Weise. Wann immer man den Eindruck hat, dass ihr Zentrum sich verlagert, folgt man sofort mit der Aufmerksamkeit, wenn erforderlich auch mit den Händen.

Es ist wie bereits gesagt nicht nötig, dass das wahrgenommene Muster sich völlig auflöst. Es genügt, dass es sich deutlich beginnt, zu verändern. Berührung, sei es mit den Händen, sei es mit der Aufmerksamkeit, wirkt nach, über Stunden und Tage. Erst danach kann man sicher sagen, welche Wirkung die Behandlung hatte.

### Verschiedene Techniken kreativ einsetzen

Im Raum eines Gelenkes zu sein, erlaubt es mir, den energetischen Zustand dieses Gelenkes wahrzunehmen. Ich erhalte so wichtige Informationen, die es mir leicht machen, eine in dieser Situation treffende und hilfreiche Technik auszuwählen. Egal welche Technik ich einsetzen möchte: die eintretenden Veränderungen, die durch die Ausführung dieser Technik ausgelöst werden, sind unmittelbar wahrnehmbar.

Für Anfänger des Lokalen Shiatsu ist es sehr zu empfehlen, sich für einige Zeit an die in diesem Artikel beschriebene Reihenfolge der einzelnen Schritte zu halten, bis ausreichend Erfahrung gesammelt wurde, um damit „zu spielen“. Dann allerdings entsteht mehr Freiheit. Bei ausreichender Erfahrung sollten nur noch die ersten drei Schritte dieses Achtstufenmodells (bis hin zu: „die Behandlerin ruht mit ihrer Aufmerksamkeit im Zentrum des Bereiches, mit dem sie arbeitet“) möglichst in der hier beschriebenen Reihenfolge gemacht werden. Die Schritte danach können in beliebiger Reihenfolge entsprechend den Erfordernissen der Situation gewählt werden.

Auch andere Techniken, mit denen die TherapeutIn das Lokale Shiatsu bereichern möchte, setzt sie an der Stelle ein, wo es in der Situation am meisten Sinn macht und sich richtig anfühlt. Eingesetzt werden können unterschiedlichste Shiatsu-Techniken, ebenso aber auch Techniken, die aus anderen Arten der Körperarbeit stammen, z.B. aus der Osteopathie oder der Craniosacralarbeit.

Es kann sich richtig anfühlen, eine solche Technik gleich zu nutzen, sobald man mit der eigenen Aufmerksamkeit den jeweiligen Bereich wahrnimmt und Muster (energetische Strukturen) unterscheiden kann. Es mag sich auch richtig anfühlen, dies zu tun, bevor man die lokale Arbeit abschließt und die Verbindung zum ganzen Körper entstehen lassen möchte - oder irgendwo dazwischen.

### Integration des Lokalen ins Ganze (Verbindung zum ganzen Körper entstehen lassen)

Nachdem die Lokale Arbeit abgeschlossen wurde, weil Veränderungen im energetischen Muster des Ausgangsbereiches eingetreten sind (manchmal auch, weil sich keine Veränderungen eingestellt haben), wird der Blick der BehandlerIn weiter und nimmt wahr, wie der lokale Bereich in den ganzen Körper eingebettet ist. In unserem Beispiel wird so zunächst die nähere Umgebung des Knies interessant, d.h. der Weg hinunter zum Fußgelenk und zu den Füßen ebenso wie der Weg hinauf in die Leiste und zum Gesäß. Dann jedoch geht der entspannte Blick der BehandlerIn noch weiter und lässt sich entfernte Resonanzbereiche zeigen, mit denen gearbeitet werden sollte:

Der Körper ist ein energetischer Raum in welchem jede Stelle immer mit allen anderen Stellen in einer lebendigen Verbindung steht. An einem Zustand des Wohlsens ebenso wie des Unwohlsens ist immer der ganze Mensch und der ganze Körper beteiligt. Das bedeutet, dass ein lokales Problem nie isoliert, sondern nur „in Zusammenarbeit“ mit allen anderen Bereichen entstehen kann. Ein Jitsu kann z.B. nur entstehen, wenn sich gleichzeitig an etlichen anderen Stellen Kyos entwickeln - und umgekehrt.

Entsprechend hat ein auffälliger energetischer Bereich, wie in unserem Beispiel am Knie, im Körper immer mehrere korrespondierende Partner, seien sie von der entgegengesetzten oder von der gleichen Qualität. Relevante korrespondierenden Orte sind immer auffällig und damit für die BehandlerIn auffindbar. Sie können in unmittelbarer Umgebung des Ausgangsbereiches liegen sowie in der näheren Umgebung (in unserem Beispiel etwa am Fußgelenk oder am Fuß bzw. in der Gegend der Leisten und des Beckens). Ebenso finden sie sich aber auch an ganz anderen

Bereichen des Körpers bis hin zu dem entgegengesetzten Ende.

Die Arbeit mit solchen korrespondierenden Bereichen wirkt sich einerseits meistens direkt auf das Muster im Ort der Beschwerden aus. Andererseits haben Veränderungen im energetischen Muster eines lokalen Beschwerdebereiches umso größeren Bestand und reichen umso weiter, je mehr auch die Resonanzpartner dieses Bereiches im ganzen Körper in der Behandlung angesprochen werden. (Aus diesem Grund wird im Shiatsu zumeist mit dem ganzen Körper gearbeitet; nur selten beschränkt man sich auf Teilbereiche.)

Die behandelnde Person kann nun direkt zu diesen erkannten Resonanzbereichen ‚springen‘ und dort arbeiten. Jedoch fallen bei einer solchen Betrachtung des Körpers nicht nur einzelne Punkte ins Auge, sondern vielleicht auch Linien, die von den ausgeprägten Kyo- bzw. Jitsu-Stellen ausgehend in die nähere oder weitere Umgebung des Ausgangsbereiches ziehen. Manchmal folgen sie dabei exakt den Verläufen von Meridianen, manchmal gehen sie eigene Wege. Auch diese Stränge sind wie alle energetischen Muster eher unscharf wahrzunehmen, man ahnt sie mehr als dass man sie sieht. Trotz ihrer scheinbar flüchtigen Natur geben sie wichtige Hinweise, welchen Linien man auf dem Weg vom Lokalbereich zum ganzen Körper folgen sollte. Dies möchte ich im Folgenden weiter erläutern.

### Maulwürfe und Springmäuse

Es gibt im meridianfreien Shiatsu grundsätzlich zwei Möglichkeiten, um von Lokalen zum Ganzen zu kommen:

- indem man direkt zum nächsten korrespondierenden Ort (in unserem Beispiel z.B. am Fußgelenk oder in der Leiste) „springt“, nachdem man ihn wahrgenommen hat und von dort die Verbindung zum Ausgangsbereich entstehen lässt.
- durch ein kontinuierliches Vorgehen bis zu einem solchen Ort (z.B. in dem man tiefen Kyo-Verbindungen oder eher oberflächlichen Spannungslinien folgt)

„Springmäuse“ - direkt zu den relevanten Stellen gehen

Es ist durchaus mit einem guten Shiatsu vereinbar, vom Fokusbereich aus direkt zu auffälligen und wahrscheinlich mit dem Fokusbereich kommunizierenden Stellen zu springen. Wenn man mit dem Ausgangsbereich gut vertraut geworden ist, sollte man diesen einfach halten und den weichen, weiten Blick über den ganzen Körper des Klienten, von der näheren Umgebung bis zum entfernten Ende, schweifen lassen. So wird es möglich, diesen Körper quasi mit den Augen des Ausgangsbereiches zu sehen.

Es ist dann so als würden wichtige korrespondierende Bereiche sich quasi melden, auf sich aufmerksam machen. Diese Informationen sind nicht sehr stark, tatsächlich sogar so schwach, dass Ungeübte solchen Impulsen meist keine Beachtung schenken, sie einfach „überhören“. Wird man jedoch vertrauter damit, in solcher Weise zu schauen, dann wird es immer leichter, die Hinweise zu spüren und ihnen zu folgen. Im Unterricht nenne ich diese Technik manchmal „Technik der Springmäuse“ oder auch „Die Angel auswerfen“.

Geht man zu solch einer rufenden Stelle, so ist es erforderlich, den Bezug zum Ausgangsbereich zu wahren, ihn nicht aus den Augen, der Aufmerksamkeit zu verlieren. Schließlich macht es nur vor dem Hintergrund des Fokusbereiches Sinn, zu dieser Stelle zu gehen und hier zu arbeiten. Vielfach wird es möglich sein, mit der Aufmerksamkeit oder auch mit den Händen einen verbindenden Raum zwischen beiden Stellen entstehen zu lassen...

### Kontinuierliches Arbeiten – „den Maulwurfsgängen folgen“

Ein kontinuierliches Vorgehen hat dem gegenüber den Vorteil, dass man Schritt für Schritt und zuverlässig den bereits bearbeiteten Bereich erweitert, so dass sich Wirkungen darin breiter entfalten können. Auch wird man auf diese Weise weniger wahrscheinlich wichtige Unterbrechungen im schwingenden Raum übersehen.

Im meridianfreien Arbeiten stehen einerseits die Meridiane nicht zur Verfügung, die quasi eine Straßenkarte von einer Stelle zur nächsten darstellen können. Andererseits ist man aber auch viel freier in der Wahrnehmung und der Auswahl wichtiger und interessanter Bereiche.

Meridianfreies kontinuierliches Arbeiten z.B. entlang eines Armes oder Beines bedeutet viel mehr als nur von einem Punkt zum nächsten zu gelangen. Ziel ist es, einen freien verbindenden Raum zwischen zwei Bereichen entstehen zu lassen, der es den beiden erlaubt, besser miteinander zu kommunizieren. Dem Ausgangsbereich wird zudem auf diese Weise ein grösserer Resonanzraum angeboten, welcher die Arbeit dort quasi zu einer Lösung kommen lässt und so die Wirkung erhöht.

Hilfreich ist es, sich im kontinuierlichen Vorgehen an wahrnehmbaren „Linien“ im Körper-Raum zu orientieren wie z.B. Spannungslinien oder Kyo-Linien. Kyo-Linien sind dabei vorzuziehen, weil sie den Zugang zur Tiefe, zur *Kommunizierenden Ebene* ermöglichen, und aus diesem Grund die Arbeit mit ihnen oft eine grössere Wirkung entfaltet. Kyo-Linien ziehen sich wie Maulwurfsgänge mehr oder weniger kontinuierlich durch den ganzen Körper einschließlich der Arme und Beine. Indem man dem Kyo folgt, „eröffnet“ man quasi diesen Körperabschnitt dem Fokusbereich, eine Vorgehensweise, die sehr wirksam sein kann.

Die Wahrnehmung von Kyo-Feldern bzw. Linien fällt Anfängern oft nicht so leicht, denn Kyo ist das eher Verborgene - im Gegensatz zum Jitsu, dem Offensichtlichen. Sie springen nicht so ins Auge, weshalb es sinnvoll sein kann, die Wahrnehmung von Kyo zu üben. Je mehr man auf das Kyo achtet, umso mehr sinkt die Aufmerksamkeit des Behandlers im eigenen Körper wie auch im Körper des Klienten in die Tiefe. Umso leichter wird es, in der Aufmerksamkeit Kontakt mit der Tiefe aufzunehmen, in der Tiefe zu sein. Erreicht man in seiner Praxis diesen letzten Zustand, wird Shiatsu viel einfacher. Alle periphere Anstrengung wird unwesentlich, wenn man in Kontakt mit dem Eigentlichen ist. Es lohnt sich, den Maulwurfsgängen zu folgen.

Wilfried Rappenecker 2005 / 2018