



- **Innere Techniken – die Qualität der Berührung im Shiatsu**

Die Qualität von Berührung hängt in erster Linie von dem inneren Zustand der behandelnden Person ab, und hier besonders von dem Maß an innerer Freiheit, die sie in ihrer Praxis erreicht hat. Wie weitgehend kann sie aus ihrem Inneren Raum heraus handeln, im Gegensatz zu einem Handeln aus der Peripherie, die sich z.B. in den Spannung der Schultern und der Muskulatur manifestiert?

Die eigene Entwicklung in diesem Sinne kann durch bestimmte Übungen der Aufmerksamkeit gefördert werden. Es sind dies meist recht einfache Übungen wie man sie ähnlich auch aus dem Stillen Qi Gong kennt. Sie erfordern etwas Disziplin und Beharrlichkeit, will man sie in einer Shiatsu-Behandlung für länger als nur für ein paar Atemzüge einsetzen.

Für solche Übungen der gerichteten Aufmerksamkeit habe ich den Begriff „Innere Techniken“ geprägt. Zum einen nämlich wendet sie der Praktizierende still im Inneren an, von außen ahnt nur der geübte Beobachter, dass der Praktizierende sich innerlich ausrichtet. „Techniken“ nenne ich sie, weil sie wie physische Shiatsu-Techniken gezielt eingesetzt und präzise durchgeführt werden sollten, und weil sie eine deutliche Wirkung in der Behandlung haben.

Es wird viel Zeit geben, um die in diesem Seminar gezeigten Inneren Techniken zu üben und in das eigene Shiatsu zu integrieren. Das ist hoch spannend. Nach diesem Kurs wird das Shiatsu verändert sein und die Teilnehmer nehmen Techniken mit nach Hause mit, mit deren Hilfe sie die Qualität der eigenen Berührung und ihrer Behandlungen deutlich verbessern können.

Siehe auch den Artikel „Innere Techniken“ auf unserer Website <http://www.schule-fuer-shiatsu.de/shiatsu/veroeffentlichungen/deutsche-artikel.html>