Die Geschichte des Shiatsu

und das Shiatsu der Schule für Shiatsu Hamburg

von Wilfried Rappenecker mit Unterstützung durch Mami Kawa

Shiatsu ist eine sehr alte und gleichzeitig eine sehr moderne Körpertherapie. Einerseits ist Shiatsu eine Weiterführung der sehr alten Methoden des Anpuku (trad. Hara-Behandlung und Heilmassage) und Koho-Anma bzw. Doin-Anma (trad. Massage resp. Körpertherapie), andererseits tauchte der Begriff Shiatsu erst 1919 zum ersten Mal in einer Veröffentlichung auf.

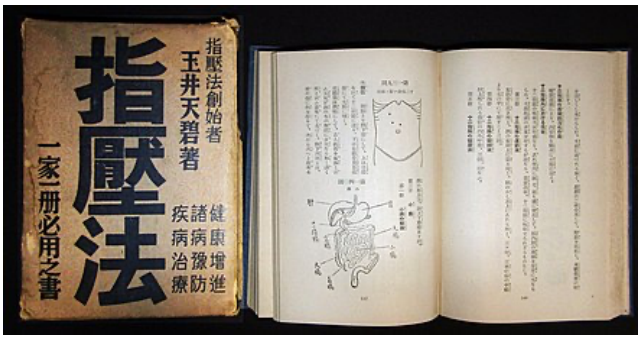
Ab dem 7. Jahrhundert war die chinesische Medizin und Kultur nach Japan gekommen und hatte u.a. die Vorstellung der Meridiane (japan. *keiraku*) und Meridianpunkte (japan. *tsubo*) im menschlichen Körper mitgebracht. Zuvor hatte bereits eine japanische Medizin existiert, die jedoch durch den chinesischen Einfluss grundsätzlich verändert wurde. Anpuku und Doin-Anma waren dann über Jahrhunderte neben Akupunktur, Moxibustion, Diätetik und Kräuterheilkunde eine der Säulen der traditionellen japanischen Kanpo-Medizin (*Kanpo = chinesische Methode*). Es heißt, dass Kanpo-Ärzte in ihrer Ausbildung eine zeitlang Anma lernen und praktizieren mussten, um Erfahrungen in Diagnose und Therapie durch Berührung zu sammeln.

Die größte Meisterschaft in der manuellen Behandlungsweise lag auf dem Gebiet der Hara-Behandlung. 1827 veröffentlichte Ōta Shinsai eine *„Illustrierte Erläuterung der Bauchmassage": Anpuku Zukai*. Ōta Shinsai soll selber durch Anpuku von einer schweren Krankheit geheilt worden sein. Er schrieb dieses Buch weniger für Fachleute als vielmehr für den Hausgebrauch[1]. Ziel von Anpuku-Zukai war, „mit inspirierter Hand" tiefe Knoten und Verspannungen im Bauch zu lösen. Noch 1977 erfolgte eine Neuauflage dieses Buches – 150 Jahre nach seiner Ersterscheinung.

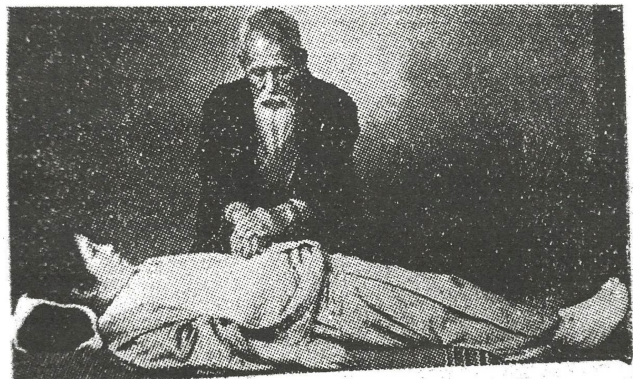
Gegen Ende des 19. Jahrhunderts hielt die moderne westliche Medizin Einzug in Japan, und die traditionelle Medizin musste um ihren Platz in der Gesellschaft kämpfen. Auch hatte Anma seine therapeutische Bedeutung verloren, wurde zu großen Teilen von Blinden ausgeübt und diente vorwiegend dazu, Muskelverspannungen zu lösen und Genuss zu bereiten. Diese Entwicklung führte dazu, dass zu Beginn des 20. Jahrhunderts Anma beispielsweise den Gästen in Badehäusern und in der Prostitution angeboten wurde.

Von dieser Entwicklung wollten traditionelle Körpertherapeuten Japans sich einerseits abgrenzen, andererseits waren sie teilweise auch interessiert an westlicher Anatomie, Physiologie und westlichen Massagekonzepten. Andere wollten vielleicht einfach die für ihre Praxis erforderliche Lizenz für Anma nicht erbringen und nahmen deshalb den neuen Namen an. Insgesamt gab es in dieser Zeit wahrscheinlich eine Fülle verschiedener Methoden mit sehr unterschiedlicher Vorgehensweise und Orientierung. In dieser Phase des gesellschaftlichen Umbruchs orientierte sich die traditionelle Körpertherapie neu und suchte nach einer neuen Bezeichnung ihrer Tätigkeit, um sich vom Anma abzugrenzen.

Tenpeki Tamai
Zum ersten Mal tauchte der Begriff „Shiatsu“ (wörtlich: Fingerdruck) in einem Printmedium auf, als im Jahr 1919 Tenpeki Tamai eine 628 Seiten starke „Methode des Shiatsu“ (*Shiatsu Ryohō*) veröffentlichte, die als Hausbuch für die Selbstbehandlung konzipiert war und einen großen Einfluss auf die weitere Entwicklung hatte.



Nachdruck der „Methode des Shiatsu“ von Tenpeki Tamai


Tenpeki Tamai

In seiner Methode verband Tenpeki Tamai die Traditionen des Anpuku, des Anma und des Do-In. Das Buch enthielt viele theoretischen Ausführungen und Schautafeln mit Bezug auf die westliche Anatomie und Physiologie. Sh. Masunaga hat dieses Buch gekannt – seine Mutter, selber Shiatsu-Therapeutin, soll es täglich studiert und Kurse für Tenpeki Tamai organisiert haben. Auch im 21. Jahrhundert wurde es nachgedruckt – letzte Auflage 2008.

Tokujirō Namikoshi (1905–2000), hatte maßgeblichen Anteil daran, dass Shiatsu im 20. Jahrhundert in Japan sehr populär und ein fester Bestandteil des japanischen Gesundheitswesens wurde. Bereits 1925 gründete Namikoshi eine Praxis für Drucktherapie, welche er zunächst *Appaku Ryōhō* nannte; erst später übernahm er die Bezeichnung Shiatsu. Schon 1940 gründete er das „Japan Shiatsu College“.

Nach dem 2. Weltkrieg während der amerikanischen Besatzung verfügte General MacArthur, dass die traditionelle Medizin wie Akupunktur, Moxa und Shiatsu aus Repressionsgründen verboten wurde. Erst nach der Intervention der damals gefeierten taubblinden Schriftstellerin und Sozialaktivistin Helen Keller, erhielten Shiatsu und Anma wieder den ursprünglichen Status.

1953 folgte Namikoshi einer Einladung des Chiropraktikers Bartlett Josua Palmer in die USA. Diese Begegnung veranlasste ihn, seinen Sohn Tōru zu einer siebenjährigen Ausbildung bei Palmer zu schicken, was beider Shiatsu beeinflusste.

Nicht zuletzt auf Grund der Tätigkeit Namikoshis (u.a. geschickte Öffentlichkeitsarbeit mit eigener Fernsehsendung, Behandlung von Marilyn Monroe, als diese 1954 ihre Flitterwochen in Japan verbrachte, Behandlung von Mohammed Ali vor seinem Kampf gegen Joe Frazier) wurde Shiatsu 1957 und 1964 als eine von Anma und anderen Massage-Techniken unabhängige und eigenständige Behandlungsmethode staatlich anerkannt und folgendermaßen beschrieben: „*Shiatsu ist eine Form von manueller Behandlung, ausgeführt mit den Daumen, anderen Fingern und den Handflächen, ohne Zuhilfenahme irgendwelcher Instrumente. Durch Druck auf die menschliche Haut beseitigt sie innere Fehlfunktionen, fördert und erhält die Gesundheit und behandelt spezielle Krankheiten*".



Tokujirō Namikoshi

Die 50er und 60er Jahre waren eine sehr fruchtbare Zeit für Shiatsu in Japan. 1955 wurde Shiatsu in die Lizenz für Anma mit aufgenommen, im Jahr 1964 wurde Shiatsu als eigenständige Therapierichtung anerkannt. In Büchern und Veröffentlichungen wurde Shiatsu dargestellt, und auch im Fernsehen war Shiatsu mit Tokujiro Namikoshi präsent. Shiatsu war in der japanischen Gesellschaft angekommen.

Heute dominiert in Japan die von Namikoshi initiierte, physiologisch-anatomisch begründete Form des Shiatsu – nicht zuletzt auch, weil Namikoshis Ausbildungsgang durch das Gesundheitsministerium anerkannt wurde. Die Ausbildung an der Nippon Shiatsu School dauert 3 Jahre – ganztägig. Anatomie, Physiologie und Pathologie und ein System von neuromuskulären Druckpunkten, 8 Arten von Druck und 16 Anwendungstechniken dominieren die Ausbildung. Das Shiatsu Namikoshis ist stark formalisiert, sehr physisch mit starkem Druck. Meridiane spielen keine nennenswerte Rolle.

Neben der Nippon Shiatsu School gab und gibt es in Japan noch andere Shiatsu-Richtungen, für die man an zahlreichen kleineren Instituten[2] die staatliche Anerkennung erwerben kann, die jedoch nicht die Bedeutung der Namikoshi-Schule haben. Eines dieser anderen Institute ist das „lōkai Shiatsu Institut“, welches 1960 von Shizuto Masunaga (1925 – 1981) begründet und 1968 als Institut eröffnet wurde.

Shizuto Masunaga und das Meridianshiatsu

Sh. Masunaga war familiär vorbelastet, da seine Eltern Shiatsu praktizierte und seine Mutter als Schülerin von Tenpeki Tamai Seminare für diesen organisierte. Als 14-jähriger soll er noch Tenpeki Tamai kennengelernt haben; bereits mit 15 Jahren wurde er Schüler eines der anerkanntesten manuelle Therapie[3]-Lehrer jener Zeit, Tsunezo Ishii und des früheren Offiziers Sugiyama. Als Erwachsener studierte Sh. Masunaga (westliche) Psychologie und Philosophie an der Universität Kyoto, was sein Verständnis vom Menschen und von Shiatsu beeinflusste. Einige

Jahre war er als Lehrer im Fach klinische Psychologie am Namikoshi Institut tätig, bevor er seine eigene Interpretation von Shiatsu entwickelte, Namikoshi im Unfrieden verließ und das Iōkai Shiatsu Institut gründete.

Sh. Masunagas Shiatsu hatte mit dem Namikoshis nicht mehr viel gemeinsam; in der Tat stellte es eine Revolution dar. Er wandte sich gegen eine zu formalisierte Vorgehensweise und starken Druck in der Behandlung, und bezeichnete das Namikoshi-Shiatsu als yang, symptomorientiert, sedierend und als nicht geeignet, die tieferen Ursachen von Problemen zu erreichen. Nach Namikoshi, der sich deutlich an westlicher Massage, Anatomie und Physiologie orientierte, stellte Masunaga wieder einen stärkeren Bezug zur traditionellen japanischen und chinesischen Medizin her.

So propagierte er die energetische Befunderhebung mittels Hara-Diagnose als Grundlage der Behandlung. Er interpretierte die traditionelle Hara-Diagnose neu und entwickelte die Rückendiagnose. In den Mittelpunkt seiner Arbeit stellte er die Arbeit mit den Meridianen, wobei er ein altes Meridiansystem wieder entdeckte[4], so dass u.a. alle Meridiane sowohl an den Armen als auch an den Beinen erreicht werden können. Es werden die Meridiane behandelt, die das stärkste energetische Ungleichgewicht (kyo und jitsu) aufweisen. In der Meridianarbeit sind weniger die einzelnen definierten Punkte als vielmehr der gesamte Meridianverlauf von Bedeutung. Wichtig war ihm das 2-Hand-Prinzip mit Mutter- und Kindhand. Seinen eigenen Stil bezeichnete Masunaga als yin, flexibel und interaktiv auf das jeweilige Geschehen beim Klienten und das Nähren seiner Bedürfnisse bezogen.



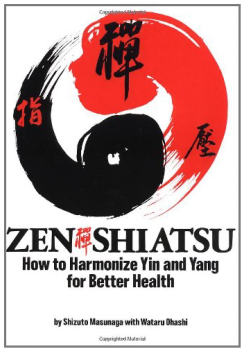
Shizuto Masunaga

Sh. Masunaga hat die Arbeit mit Meridianen in der traditionellen japanischen Körpertherapie allerdings nicht neu erfunden. Bereits 1964 publizierte Tadashi Izawa (1895–1990) eine *„Illustrierten Erläuterung der Meridiane, Punkte und Shiatsu-Behandlungsmethode“ (Zukai ni yoru keiraku, keiketsu to Shiatsu Ryōhō [5])*. Es gibt auch Hinweise darauf, dass die erweiterten Meridianverläufe bereits vor Masunaga beschrieben wurden, Belege hierfür konnte der Autor jedoch nicht finden.

Masunaga stellte einen stärkeren Bezug zur spirituellen Tradition her. Er setzte Shiatsu mit Zen in Beziehung und schrieb: „Sowohl im Zen wie im Shiatsu haben wir es mit etwas zu tun, das wir nicht verstandesmäßig erklären können, sondern mit unserem ganzen Wesen erfahren müssen“. Er erwähnte, dass sein Vaterwährend des Behandelns das Herz-Sutra rezitiert habe, und es wird berichtet, dass er selber das Rezitieren des Herz-Sutras praktiziert habe[6].

Er vertrat die Ansicht, dass der Erfolg einer Therapie auch vom meditativen Zustand des Therapeuten abhinge und von der mitfühlenden Verbindung zwischen TherapeutIn und KlientIn. Ein tiefes Verständnis für die Situation eines Klienten werde über die Berührung erreicht, die im Shiatsu Beziehung, Behandlung und Diagnose zugleich sei.[7]

Dank seiner Studien historischer Grundlagentexte war Sh. Masunaga bei den japanischen Berufsverbänden der Kanpo-Medizin und Psychologie als Autor und Referent geschätzt. Er schrieb mehrere Bücher, von denen bisher erst wenige in europäische Sprachen und nur 2 ins Deutsche übersetzt wurden [8]. Das erste dieser Bücher wurde von **Wataru Ōhashi** (geb. 1944) und **Pauline Sasaki** (1946–2010) ins Englische übersetzt. In der englischsprachigen Ausgabe trug es den Titel „**Zen Shiatsu**“ und wurde in der Folge zum Namensgeber für die von Masunaga entwickelte Form des Shiatsu.



Zen-Shiatsu - Englischsprachige Originalausgabe 1977

Das „Zen-Shiatsu“ Masunagas hat sich vor allem in der westlichen Welt stark verbreitet und ist dort vorherrschend. Der Siegeszug begann als Sh. Masunaga 1973 von Wataru Ōhashi (geb. 1944) nach New York eingeladen wurde. Ohashi, der selber keine formale Shiatsu-Ausbildung durchlaufen hatte, sondern 1970 als Anglistik-Student in die USA gekommen war, dort aber auch Shiatsu-Kurse anbot, war von der Arbeit Masunagas begeistert und integrierte den Ansatz des Zen-Shiatsu in seine eigene Ausbildung am „Shiatsu Education Center of America“ (später „Ohashi Institut“).

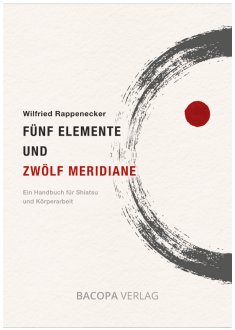
Ōhashi interpretierte den von Masunaga propagierten Einsatz des Körpergewichtes an Stelle von Muskelkraft auf seine eigene Weise und nannte die von ihm entwickelte Form „Ohashiatsu“. Viele der heutigen älteren Shiatsu-Lehrer in der westlichen Welt sind in den 80er Jahren durch seine Kurse gegangen, die er v.a. in Europa und den USA anbot, haben sein Verständnis von Shiatsu danach auf alle Kontinente getragen und in eigenen Schulen weitergegeben. Auf diese Weise wurde Ōhashi zum Wegbereiter des Zen-Shiatsu, wenn auch in seiner eigenen Interpretation.

Nach dem Tod Sh. Masunagas im Jahr 1981 führten einige seiner Schüler Masunagas Arbeit auf teilweise jeweils sehr eigene Weise weiter. **Kazunori Sasaki** begründete in Frankreich die Ausbildung des **Iōkai Meridian Shiatsu. Akinobu Kishi** entwickelte **Seiki Sōhō,** das er selber nicht mehr Shiatsu nannte. Der in Kanada lebende **Tetsurō Saitō** entwickelte **Shinsō Shiatsu,** ein „Shiatsu der tiefen Schichten“ - je nach Störungsgrad 3 unterschiedliche Meridianverläufe. **Ryōkyū Endō** entwickelte das **Tao Shiatsu** mit 24 Meridianverläufen an Armen und Beinen. **Haruhiko Masunaga**, der 2. Sohn von Sh. Masunaga, folgte der Spur seines Vaters und leitet heute das „Iōkai Shiatsu Institut“ in Tokio. [9] [10]

Saul Goodman, ein Schüler Ohashis und Michio Kushis, entwickelte **Shin Tai**, eine Kombination aus Shiatsu, craniosacralen und chiropraktischen Elementen. Saul Goodman begründete auch die Internationale Shiatsu Schule Kiental. **Pauline Sasaki**, eine frühe Lehrerin am Ohashi-Institut und Schülerin A. Kishis, entwickelte **Quantum Shiatsu**, das teilweise nicht mehr als Shiatsu angesehen wird.

Shiatsu im Westen

In der darauf folgenden Generation entwickelte sich das von Masunaga geprägte Shiatsu im Westen weiter. So wurde die theoretische Grundlage von Shiatsu wesentlich erweitert, u.a. durch die Übernahme des Modells der Fünf Wandlungsphasen und die Theorie der energetischen Organe. Sh. Masunaga hat wahrscheinlich nie von den 5 Elementen und den energetischen Organen gesprochen. Ein Schwerpunkt dieser Weiterentwicklung befindet sich in Europa. In der Schweiz wurde 2015 Shiatsu als Komplementärtherapie staatlich anerkannt.



Auch wenn viele der Schulen die erweiterten Meridianverläufe Masunagas unterrichten, vermitteln viele andere das traditionelle Meridiansystem der TCM. In den vergangenen 20 Jahren trifft man auch das Namikoshi-Shiatsu in Europa häufiger an.

Unser Shiatsu an der Schule für Shiatsu Hamburg

Das Shiatsu, wie es an der Schule für Shiatsu Hamburg unterrichtet wird, hat sich aus dem Zen-Shiatsu Masunagas entwickelt. Immer noch stellt das Meridian-Shiatsu eine der Grundlagen unseres Shiatsu-Verständnisses dar. Die genauen Kenntnisse der Meridianverläufe und die Techniken der Meridianarbeit (Tiefenkontakt und Tiefenrhythmus sowie Arbeit mit besonderen Stellen im Meridianverlauf) werden während der gesamten Ausbildung vermittelt.

Weitere Schwerpunkte und Besonderheiten unserer Ausbildung sind das meridianfreie Shiatsu und die Inneren Techniken, die beide in den 90er Jahren von Wilfried Rappenecker entwickelt wurden und sich dann innerhalb unserer Ausbildung im Team weiterentwickelt haben. Das meridianfreie Shiatsu machte die Unterscheidung von Meridian und energetischen Organ notwendig. Sh. Masunaga hatte die energetischen Organe und Meridiane gleichgesetzt und nur von Meridianen gesprochen. Das meridianfreie Shiatsu lässt auch dem Behandlungsfokus eine zentrale Bedeutung bekommen.

Ähnlich wie Masunaga ist uns die spirituelle Dimension des Shiatsu wichtig. Es geht dabei keineswegs um eine religiöse Orientierung als vielmehr darum, wirklich im Moment zu sein und sich selbst und die Klienten direkt zu erfahren. Ein ernsthaftes Training hierin verändert den Menschen und bringt ihn in Kontakt mit sich selbst. Wir verstehen die Shiatsu-Praxis in diesem Sinne als ein permanentes Training, als eine Form von Stillem Qi Gong. Eine der wesentlichen Voraussetzungen hierfür ist eine klare ausgerichtete Behandlungsposition (Kontakt zum Boden, Aufrichtung und Ausdehnung), der wir eine große Bedeutung beimessen.

Unser Shiatsu hat sich im Vergleich zum japanischen Vorbild in der Hinsicht gewandelt, dass es wir es in erster Linie als Prozessarbeit verstehen. Wir sehen die Schwierigkeiten, die Klienten zu uns bringen, als Ausdruck ihrer umfassenden Lebenssituation, welche sich in stetiger Veränderung befindet. Diesen Prozess wollen wir begleiten. Dabei werden ggf. auch Hindernisse beseitigt, vor allem aber wollen wir ihre die Fähigkeiten fördern, die eigene Situation besser zu verstehen und selbst neue Lösungswege zu finden. Typische Vorgehensweisen des Shiatsu wie

beispielsweise der Ausgleich von Kyo und Jitsu sind nicht mehr das Ziel von Shiatsu, sondern vor allem technische Vorgehensweise auf diesem Weg.

Es liegt eine reiche und bereichernde Entwicklung hinter uns. Wir sind sicher, dass dieser Weg noch bei Weitem nicht zu Ende ist.

Das LehrerInnenteam der Schule für Shiatsu Hamburg

Bibliographie:

- Akinobu Kishi + Alice Wieldon: „SEI-KI – Das Verborgene in der Kunst des Shiatsu“ Lektüre der Seiten 11 – 54, empfohlen
- Peter Itin: „Shiatsu als Therapie“ – BoD 2007, S. 15 – 34, empfohlen
- Peter Itin: „Wie hieß der Erfinder des Shiatsu“ - https://peteritin.files.wordpress.com/2008/09/erfindung-des-shiatsu.pdf
- Wikipedia: https://de.wikipedia.org/wiki/Shiatsu
- Budopedia: http://www.budopedia.de/wiki/Shiatsu
- International Shiatsu Network: http://shiatsunetwork.org/de/definition-background-and-aims-of-shiatsu/
- Shiatsu Therapy Association Australia: https://www.staa.org.au/Styles-of-Shiatsu

[11] Ōta Shinsai selber schrieb hierzu: „*Ich habe dieses Buch nicht für Fachleute verfasst. Sondern ich wünsche mir, dass die unerfahrenen Studenten, Frauen oder Kinder, bis hin zu den Dienern mit dem Buch den Kern dieser Methode leicht verstehen können*."

[2] Es gibt zurzeit weitere 24 Shiatsu Schulen in Japan, wo man die staatliche Anerkennung erwerben kann. (Quelle: https://shingakunet.com/searchList/jl_sd010/jm_sc180/js_s1380/)

[3] *Seiki Ryōhō* - dieses „Seiki 生気" ist nicht dasselbe wie das von Akinobu Kishi „Seiki 整気"

[4] Das von Masunaga beschriebene Meridian-System ist nach dieser Information nicht das „erweiterte" System des klassischen Meridian-Systems des TCM, sondern er soll den „Urmeridian" wieder entdeckt haben. Laut Masunaga sind diese alten Meridiane „die Linien, durch denen die Merdianpunkte verbunden sind." (Quelle: „Setsu Shin no Tebiki" (Anleitung der Setsu Shin Diagnose) von Sh. Masunaga)

[5] T. Izawa verwendete noch den TCM-Meridian und die definierten Tsubos der Akupunktur/Akupressur.（Quelle: „Illustrierten Erläuterung der Meridiane, Punkte und Shiatsu-Behandlungsmethode von T. Izawa "(Zukai ni yoru keiraku, keiketsu to Shiatsuryōhō)

[6] Ryōkyū Endo, ein Schüler von Masunaga, erwähnt dies lt. Peter Itin im Shiatsu Journal 55/2008.

[7] Weitere interessante Informationen: Peter Itin: „Shiatsu als Therapie" – BoD 2007

[8] Nach Auskunft von Haruhiko Masunaga sind diese Übersetzungen nicht komplett und es wurde teilweise eigene Interpretation hinzugefügt.

[9] Weitere Informationen: https://de.wikipedia.org/wiki/Shiatsu.

[10] Heute gibt es weltweit eine Fülle unterschiedlicher Formen des Shiatsu; eine Übersicht findet sich auf: https://www.staa.org.au/Styles-of-Shiatsu.