

Innere Techniken

Wilfried Rappenecker

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 loslassen und von 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?

Glücklicherweise wird die Fähigkeit zu einem solchen offenen und zentrierten Zustand durch die Shiatsu-Praxis selber gefördert. Unterstützt werden kann dieser Prozess z.B. durch regelmäßiges Praktizieren von Qi Gong, Tai Qi, durch Yoga, Atemübungen, Tanz usw. oder Meditationserfahrung. Auch kann die eigene Entwicklung in diesem Sinne durch bestimmte Übungen der Aufmerksamkeit gefördert werden. Es sind dies meist recht einfache Übungen wie man sie ähnlich auch aus dem Stillen Qi Gong her kennt. Allerdings erfordern sie etwas Disziplin und Beharrlichkeit, will man sie in einer Shiatsu-Behandlung für länger als nur für einen Atemzug einsetzen.

Für solche Übungen der gerichteten Aufmerksamkeit möchte ich den Begriff „Innere Techniken“ vorschlagen. Zum einen nämlich wendet sie der Praktizierende still im Inneren an, von außen ahnt nur der geübte Beobachter, dass sich da etwas tut. „Techniken“ möchte ich sie nennen, weil sie gleich wie körperliche Shiatsu-Techniken gezielt eingesetzt

und präzise durchgeführt werden können und auch sollten.

Schon beim erstmaligen Anwenden ermöglichen Innere Techniken oft interessante bis verblüffende Aha-Erlebnisse. Angewandte „physische“ Shiatsu-Techniken fühlen sich anders an und wirken anders. Ihr wahres Potential jedoch entfalten Innere Techniken - ähnlich beispielsweise dem Qi Gong - mit Jahren beharrlichen und interessierten Übens. Dann öffnen sich innere Grenzen im Behandler, das Verständnis von Ki und wie wir im Shiatsu damit arbeiten wird gefördert, die energetische Wahrnehmung wird entwickelt u.s.w.

1. Den ganzen Körper berühren

Diese Übung ist ganz einfach - wie alle *Inneren Techniken*. Das Prinzip ist immer, dass man zunächst einfach einsinkt und berührt, wie man es sonst auch gewohnt ist. Die eigentliche Übung besteht dann darin, die Berührung mit einer bestimmten Vorstellung zu verbinden, die diese spezielle Übung kennzeichnet.

Meist ist es leichter, die Vorstellung bei Berührung in Kyo-Stellen einzusetzen, an Jitsu-Stellen ist es etwas schwieriger. So ist es auch in dieser Übung, jedoch kann man sie bei Berührung an jeder Stelle des Körpers durchführen, und man sollte das auch tun. In diesem Fall stellt man sich einfach vor, dass diese Berührung nicht nur auf die Stelle wirkt, wo jetzt gerade der Daumen, die Hand oder ein anderes Körperteil anliegen, sondern dass sie weit darüber hinaus bis in den ganzen Körper des anderen Menschen hinein wirkt.

Zu Beginn wird es vielleicht nicht so einfach sein, diese Vorstellung

entstehen zu lassen. Wenn es dann aber geht, wird sich irgendetwas im Körper des Übenden verändert haben. So, als sei diese Vorstellung, der ganze Körper werde erreicht, nur möglich, wenn sich im Körper des Behandelnden etwas anders anfühlt. Und genau darum geht es.

So kann es z.B. sein, dass die Schultern der behandelnden Person weiter werden, dass die Behandlerin sich innerlich weiter und weicher anfühlt, der Rücken wird vielleicht ein klein wenig gerader, das Becken verändert seine Position leicht oder der Behandlerin fallen just in diesem Augenblick etliche Stellen in ihrem eigenen Körper auf, wo sie festhält und nun das Bedürfnis hat, loszulassen.

Das ist genau das, worauf es ankommt: Die entspannte und klare Absicht, durch eine lokale Berührung den ganzen Körper des Klienten zu erreichen erzeugt im Körper der Behandlerin das Bedürfnis, die Voraussetzung für eine solche Berührung zu schaffen. Nämlich weit und weicher zu werden, an einigen wesentlichen Stellen loszulassen und so Raum in sich entstehen zu lassen.

Eine Berührung, die den ganzen Körper berührt, ist mehr als ein physischer Kontakt. In der körperlichen Berührung entsteht eine "energetische" Komponente, und diese ist nur möglich, wenn im Körper der Behandlerin "Raum" entsteht.

Wenn man regelmäßig in den Shiatsu-Behandlungen mit dieser Vorstellung arbeitet, erkennt der Körper den Zustand, der sich einstellen möchte, mit jedem Mal ein wenig rascher. Schließlich ist er so gewohnt, dass der Behandler den Zustand in sich quasi auf Knopfdruck erzeugen

kann.

Eine einfache Übung, die eine große Wirkung hat.

2. Die Tiefe im Tiefenkontakt bewusst wahrnehmen

Physisch zu berühren alleine genügt nicht.

Shiatsu-Lernende und auch -Praktizierende glauben nicht selten, dass ihr Shiatsu schon damit Meridian-Shiatsu ist, wenn sie mit dem Daumen den Verläufen der Meridiane folgen. Ich selbst habe das früher auch so angenommen. Die Erfahrungen in der Praxis haben mir dann gezeigt, dass diese Art von Meridian-Shiatsu nur eine müde Ahnung von dem gibt, was Meridianarbeit wirklich bedeuten kann.

Mindestens ebenso wichtig wie die genaue Kenntnis der Meridianverläufe ist eine klare Aufmerksamkeit im Meridian, wenn ich ihn berühre. Diese Aufmerksamkeit entsteht aus der Wahrnehmung der Qualität des Meridians, man könnte auch sagen, sie ergibt sich daraus, dass man den Meridian in der Berührung quasi "sieht".

Meridiane sind sehr feine energetische Gebilde, deren Präsenz in der Behandlung durch unsere Aufmerksamkeit um ein vielfaches verstärkt werden kann. Diese weite und klare Aufmerksamkeit erst macht sie klar wahrnehmbar und wirklich berührbar. Es leuchtet ein, dass Meridian-Shiatsu umso wirksamer werden kann, je deutlicher man einen Meridian wahrnimmt und ihn bewusst und gezielt zu berühren vermag.

Nun ist das mit dem "Sehen" der Meridiane so eine Sache. Je mehr man sich bemüht und je angestrongter man hinschaut, um so mehr entziehen sie sich - wie andere energetische Muster auch - dem suchenden Blick. Der ist

am besten dran, der die energetische Wahrnehmung des Meridians "zufällig" entdeckt, der quasi darüber stolpert. Zwei wesentliche Voraussetzungen sind hierfür zu nennen: reichlich Praxis und ein ernsthaftes Interesse an der Sache. Die folgende kleine Übung kann den Einstieg in die Wahrnehmung von Meridianen erleichtern.

Am besten, man praktiziert sie zunächst in kleinen Gruppen von 3-4 Personen, bevor man sie in den eigenen Behandlungen ausprobiert. In Gruppen von 3-4 behandelt nämlich eine Person eine andere, während die anderen zuschauen können. Und als Zuschauender sieht man mehr als wenn man selber behandelt. Dies scheint ein grundsätzliches Phänomen energetischer Wahrnehmung zu sein: je näher man am Geschehen dran ist, umso weniger vermag man zu "sehen". Für unsere Übung ist ein Abstand der Zuschauenden von 1,5 bis 2,5 Metern optimal. Stehend ist es leichter zu "sehen".

Hilfreich ist es, die Übung mit einem "lauten" Meridian zu beginnen, d.h., mit einer Meridianqualität, die auch für Ungeübte relativ leicht wahrnehmbar ist. (Jede Meridian- oder Organqualität kann "laut" oder "leise" sein, das hängt von ihrem Schwingungszustand ab.) Als unter normalen Umständen typische "laute" Qualitäten bieten sich der Magen, Gallenblasen- und der Blasenmeridian vor allem in ihren Verläufen am Bein an. Perikard oder Dünndarm am Arm sind andere Beispiele.

Etwas fühlt sich anders an

Nachdem die behandelnde Person sich für einen Meridianabschnitt entschieden hat, wählt sie eine einfache

Behandlungsposition, lokalisiert den Meridian entsprechend seines theoretischen Verlaufes und sinkt dann mit dem Daumen oder den mittleren Fingern der Hand aufmerksam ein.

Die Zuschauenden werden nun in unterschiedlicher Tiefe des Einsinkens eine Veränderung wahrnehmen. Es ist schwer zu sagen, welcher Natur diese Veränderung ist. Etwas fühlt sich einfach anders an.

Es ist nicht eigentlich zu sehen. Man spürt etwas in seinem Körper oder im Raum. Es ist sehr subtil, gleichzeitig gar nicht etwas Besonderes. Wenn man es entdeckt, hat man nicht selten den Eindruck, es schon lange zu kennen. Und das trifft ja auch zu. Alle diese Dinge nehmen wir auch im Alltag fortwährend wahr, nur sind wir uns dessen selten bewusst.

Es fühlt sich etwas anders an, weil die berührende Person dem Meridian näherkommt. Etwas salopp könnte man vielleicht sagen, sie kratzt ihn an der Oberfläche. Der physische Kontakt mit dem energetischen Raum des Meridians löst eine Reaktion aus, die man fühlen oder „sehen“ kann. Noch stärker wird die Reaktion, wenn die Aufmerksamkeit des Behandlers den schwingenden Raum des Meridians bereits vor der körperlichen Berührung wahrnimmt.

Der Kontakt im "Zentrum" des Meridians ist dann vielfach "leiser" als die Reaktion auf den Kontakt an der "Peripherie". Er kann für den Betrachtenden aber auch deutlicher ausfallen, das hängt vom energetischen Zustand dieser Stelle ab. Grundsätzlich kann man sagen, dass es sich für Zuschauende wie für Behandelte (und mit mehr Erfahrung sicher auch für die Behandelnden) gut und befriedigend anfühlt, wenn das "Zentrum" eines

Meridians oder eines Tsubos erreicht wird. Und es kann ausgesprochen frustrierend sein, wenn die behandelnde Person nicht dorthin kommt.

Hier gibt es jetzt ein sehr interessantes Phänomen zu beobachten: Ist die berührende Person angespannt (z.B. in Schultern und Armen), so hat man als Beobachter nicht selten das Gefühl, dass der Meridian nicht wirklich erreicht wird. Und das selbst dann, wenn die Behandlerin tief genug eingesunken ist. Wird sie jedoch in ihren Schultern und Armen und darüber hinaus im ganzen Körper weit und ruht gleichzeitig mit ihrer entspannten Aufmerksamkeit ganz in der berührten Stelle, so wird die wahrnehmbare Reaktion zwar leiser werden. Gleichzeitig hat der Beobachter zunehmend das Gefühl, das diese Berührung ein "Treffer" ist.

Jede Berührung löst eine energetische Reaktion aus

Wie lassen sich alle diese Beobachtungen erklären? Ganz offensichtlich löst, wie oben bereits erwähnt, jede Berührung des Körpers eine energetische Reaktion aus, die sich ähnlich wie Schall- oder Lichtwellen im Raum ausbreitet. Diese Wellen treffen auch auf die sich in diesem Raum befindenden Personen, durchdringen sie teilweise und sind aus diesem Grunde von diesen wahrnehmbar. Meist spürt die zuschauende Person die energetischen Reaktionen im eigenen Körper.

Die solche Reaktionen auslösende Berührung kann eine körperliche z.B. mit unseren Händen sein. Energetische Strukturen können jedoch auch mit dem Geist berührt werden, der auf

diese Weise eine deutlich wahrnehmbare Reaktion auszulösen vermag. Im Meridianshiatsu arbeiten wir mit dem Körper und mit dem Geist. Shiatsu ist so verstanden immer auch eine Art von Stilem Qi Gong.

Nimmt die Hand des Behandlers Kontakt mit einem Meridian an dessen "Oberfläche" auf, so kommt es zunächst zu einer Art Schwellenreaktion. Sie zeigt an, dass die Berührung eine deutliche energetische Veränderung im Meridianfeld und im Körper des Empfängers auslöst.

Mit mehr Erfahrung wird man in solchen Übungen feststellen, dass es beim Näherkommen mehrere solcher stufenweisen "Änderungen" gibt. Diese sind umso deutlicher, je klarer die Aufmerksamkeit des Behandlers Kontakt zu der Stelle aufgenommen hat, die sie berühren wird. Ist dieser mentale Kontakt stark, so kann eine erste "Schwellenreaktion" bereits außerhalb des physischen Körpers wahrnehmbar sein, bevor die behandelnde Hand die Körperoberfläche überhaupt berührt.

Diese "äußere" Reaktion ist vergleichsweise yang, d.h. relativ deutlich. Und sie ist umso deutlicher, je ausgeprägter die berührte Stelle positiv (d.h. jitsu) gepolt ist.

Auch die Berührung, die durch eine Berührung im "Zentrum des Meridians" ausgelöst wird, kann sehr auffallend sein, wenn auch auf eine andere Weise. Im Vergleich zur Schwellenreaktion an der Oberfläche ist sie yin. Sie ist leiser, gleichzeitig aber häufig in ihrer Wirkung kraftvoller.

Auch wenn es sich bei der energetischen Wahrnehmung mehr um ein Spüren oder Fühlen im eigenen Körper handelt als um ein Sehen, sind

doch die Augen bei dieser Wahrnehmung von großer Wichtigkeit. Schaut man mit entspanntem Blick dorthin, wo gearbeitet wird, sind die Reaktionen sehr viel leichter wahrnehmbar als bei geschlossenen Augen. Es scheint so, als seien die Augen über das optische Organ hinaus Fokussierungs-Organ unseres Geistes. Sie ermöglichen es uns, Kontakt mit energetischen Strukturen herzustellen. Um das Beschriebene mit geschlossenen Augen "sehen" zu können, braucht es allerdings mehr Übung. Blinde haben diese Fähigkeit oft entwickelt.

Jede Stelle zeigt ein unterschiedliches Muster auf Berührung

Die beobachteten Reaktionen können nun sehr unterschiedlich sein. Abhängig vom energetischen Zustand der berührten Stelle kann die erste "periphere" Reaktion deutlich wahrnehmbar an der Hautoberfläche bereits beim ersten leichten Berühren erfolgen (z.B. im Falle eines ausgesprochenen Jitsu-Zustandes) oder relativ schwach erst in der Tiefe (z.B. bei einem Kyo-Zustand des Meridians an dieser Stelle). Die Berührung im Zentrum kann ausgesprochen still und doch sehr kraftvoll sein (z.B. in einem Kyo-Tsubo). Auch wenn eine Kyo-Stelle normalerweise gerne berührt werden möchte, kann es unmöglich sein, ihr Zentrum zu erreichen, wenn dies sich als zu schmerzhaft erweist. Auch in einer ausgesprochenen Jitsu-Stelle hingegen kann es u.U. unmöglich sein, in Kontakt mit dem Zentrum zu kommen, weil ein starker Jitsu-Zustand dies nicht zulässt.

Wenn man noch keine Erfahrung in dieser Art der Wahrnehmung sammeln

konnte, mag man zunächst den Eindruck haben, gar nichts mitzubekommen. Das wird sich jedoch rasch ändern. Diese Übung ist so einfach, dass den Zuschauenden meistens bereits beim ersten Ausprobieren erfahren, dass sie die Reaktionen spüren können.

Der nächste Schritt ist dann, nicht als Zuschauer sondern als Behandelnder selber die Reaktionen wahrzunehmen. Das ist etwas schwieriger, wird in dieser Übung nicht zuletzt mit der Unterstützung der anderen jedoch möglich. Wer interessiert daran ist, mehr zu entdecken, wird in der eigenen Praxis die Unterschiede von Stelle zu Stelle, Meridianabschnitt zu Meridianabschnitt untersuchen und schließlich auch lernen, in der Behandlung darauf einzugehen.

Manchen fällt das "Sehen" leichter wenn sie behandeln als wenn sie zuschauen. In dem Fall ist die Wahrnehmung des Meridiankontaktes aus 2-3m Entfernung eine Herausforderung und Möglichkeit, neues zu entdecken. Die eigentliche Erforschung des Tiefenkontaktes findet jedoch auch für diese Übenden in den eigenen Behandlungen statt.

Hierfür bietet es sich an, 5 bis höchstens 10 Minuten während einer Behandlung diese Übung des aufmerksamen Einsinkens, des ersten Kontaktes mit dem Meridian und des Berührens in der Tiefe zu üben. Mit mehr Erfahrung kann man dann diese Aufmerksamkeit an jeder beliebigen Stelle in einer Behandlung einsetzen.

Schließlich wird es so vertraut, dass man gar nicht mehr anders Shiatsu geben möchte. Die Ebene, die man im Körper erreicht wenn man mit dem Meridian in Kontakt kommt, ist

nämlich eine sehr energiereiche Ebene, in der Verbindungen zu anderen Bereichen des physischen wie energetischen Körpers leichter und rascher stattfinden als in anderen Tiefen. Ich nenne sie die kommunizierende Ebene. Die Meridiane durchziehen sie wie die Adern ein Blatt. Es ist befriedigend, mit dieser Ebene in Kontakt zu kommen.

Um wirklich mit der Meridianenergie zu arbeiten, braucht es zunächst das Interesse daran, den Meridian in seinem Zentrum zu berühren. Nicht nur die Hände, auch der Geist sollte bereit sein, dort zu berühren. Das kann man mit dieser Übung lernen.

Zweitens braucht es die Bereitschaft, mit dem Energetischen in Kontakt zu treten. Das erfordert innere Weite und Leichtigkeit. Ein solcher Innerer Zustand auf Seiten des Behandlers wird erleichtert durch Innere Techniken wie der „Berührung des ganzen Körpers“, dem „Völlig Freien Ki-Fluss“ oder der „Ki-Projektion“.

3. Der Tiefenrhythmus und Verbindungen

Zentrales Thema dieser Inneren Technik ist die Entdeckung der wirklichen Tiefe, in welcher der Meridian verläuft und in der Behandlung dort zu sein mit der eigenen Aufmerksamkeit. Wenn man ihn in dieser Tiefe achtsam berührt, verändert sich der Behandlungsrhythmus.

Für Anfänger des Shiatsu ergibt sich der Behandlungsrhythmus aus dem Aufeinanderfolgen von Einsinken, Herausgehen und Weitergehen. Jede dieser Phasen hat ihre eigene Bedeutung in einer Shiatsu-Behandlung. Wird sie missachtet, wird die Behandlung Schaden leiden.

Werden die drei Phasen als gleich wichtig erachtet, ergibt sich ein gleichmäßiger Rhythmus, der es dem Anfänger leicht macht, den Einsatz des eigenen Körpers im Shiatsu zu üben.

Meridianarbeit bedeutet jedoch, unzweideutig mit dem Meridian zu arbeiten. Mit dem Meridian zu arbeiten bedeutet, mit der wachen Aufmerksamkeit dort in der Tiefe zu sein. Werden nur die Phasen des Einsinkens, Heraus- und Weitergehens bewusst durchgeführt, kann man sich nicht mit der Aufmerksamkeit im Meridian befinden. Man befindet sich eben im Einsinken, Heraus- und Weitergehen.

Aus diesem Grunde führen wir die Phase des Haltens ein. Wenn ich Kontakt mit dem Meridian in der Tiefe aufgenommen habe, verweile ich dort. Dieser Augenblick ist der wichtigste im Meridianshiatsu. Hier finden die entscheidenden energetischen Bewegungen statt. Darum ist diese Phase

des Haltens wichtiger als die anderen drei.

Ja, Einsinken, Heraus- und Weitergehen sind nur da, um das Halten des Kontaktes in der Tiefe zu ermöglichen, hieraus ziehen sie ihre Existenzberechtigung. So wichtig es sein mag, sie nicht zu vernachlässigen, haben sie doch keine wesentliche eigene Bedeutung. Worauf es wirklich ankommt, ist das entspannte Halten des Kontaktes in der Tiefe.

Wird diese Phase des Haltens zur wichtigsten in der Meridianarbeit, so entsteht ein grundlegend anderer Behandlungsrhythmus. Der Kontakt in der Tiefe führt. Das geht so weit, dass die behandelnde Person mit ihrer Aufmerksamkeit die Tiefe gar nicht mehr verlässt. Der Daumen muss heraus-, weitergehen und wieder einsinken, der Geist aber bleibt im Meridian.

Anfangs mag der Tiefenrhythmus schwierig und ungewohnt erscheinen. Es mag der Eindruck entstehen, als müsse man Shiatsu völlig neu erlernen. In gewisser Weise trifft dies auch zu. Wenn Geist und Körper sich aber erst einmal an den neuen Rhythmus gewöhnt haben, wird Shiatsu viel einfacher werden und es wird der Raum frei, den Kontakt in der Tiefe zu erforschen: z.B. wo ist denn das Zentrum dieses Kyo, welcher Winkel der Berührung findet den besten Zugang, und welche Qualität von Berührung wird dieser Stelle am besten gerecht?

Die Phase des Haltens erhält dann besondere Bedeutung in der Behandlung, wenn die Aufmerksamkeit der behandelnden Person in solcher Weise entspannt in der Tiefe verweilen kann. Dies wird möglich, weil sie in diesem Augenblick innerlich loslassen kann,

weil sie Weite und Raum zulassen kann. Was hier stattfindet, ist ein Eintreten in den energetischen Raum, in die energetische Realität des Meridians und des ganzen Menschen. Denn der energetische Raum kann nur betreten werden, wenn Raum in der BehandlerIn entsteht. Ein kostbarer Moment, der häufig nicht nur deutliche Reaktionen im energetischen Feld des Klienten auslöst, sondern sich auch sehr gut anfühlt. Man sollte ihn nicht verpassen, sondern genießen!

Die Weite, welche die BehandlerIn in sich selber entstehen lassen kann, wirkt sich auch auf die Orte aus, die mit ihren Händen berührt werden und wo ihre Aufmerksamkeit ruht. Sehr hilfreich ist es, diesen Effekt zu nutzen, um eine Raum-Verbindung zwischen den beiden berührten Stellen entstehen zu lassen. Die eigentliche Bedeutung der Arbeit mit beiden Händen im Shiatsu wird deutlich.

Eine solche Verbindung könnte man vielleicht mit bloßer mentaler Konzentration entstehen lassen, sie wirkt dann aber blass und kraftlos. Es ist der Raum, die Weite in der behandelnden Person, welche die Verbindung stark und wirksam werden lässt. Sicherlich wird eine mentale Vorstellung von Verbindung wird immer gebraucht, um den Prozess zu initiieren. Dann jedoch muss der ganze Körper der TherapeutIn übernehmen; wie der Corpus einer Gitarre oder Violine wird er quasi zu einer Art Resonanzraum für die ausgeübte Technik, darüber hinaus auch für die berührten Stellen im Körper des Klienten, ja für diesen ganzen Menschen, der da liegt.

Das Entstehen Lassen einer Verbindung ist anfangs nicht immer einfach; darum mag man der

Versuchung erliegen, sie mit besonderer Anstrengung herbei zu zwingen. Der Effekt wird dann eher enttäuschend sein; man kann solche Verbindungen nämlich nicht „machen“, man kann sie nur zulassen. Sich dafür anzustrengen bedeutet, dass man sich eng macht; was jedoch benötigt wird ist die Weite des Loslassens, Zulassens.

Ein Effekt dieser Arbeit ist, dass der Meridian deutlicher wahrnehmbar wird. Man erhält u.U., das Gefühl, einen lang gestreckten, zusammenhängenden Raum an seinen beiden Enden zu berühren. Diese Wahrnehmung lässt sich für eine noch genauere Meridianarbeit nutzen: man erkennt plötzlich, an welchen Stellen dieser Raum nicht einfach frei und durchlässig ist, welche Anteile sich dem schwingenden Raum des Meridians partiell entziehen, und man kann mit diesen Stellen direkt und gezielt arbeiten (nähere Einzelheiten über diese Arbeit finden sich im Artikel „Lebendige Meridiane“).

Die Innere Technik der Verbindung stellt ein Paradoxon dar: etwas zu erreichen, indem man loslässt, weit wird, es zulässt. Es ist eine große Herausforderung, und weil die Suche nach einer Lösung (die möglich ist!) so viel im Menschen auszulösen und zu verändern vermag, ist es auch eine schöne und sehr effektive Art von Stilem Qi Gong.

4. Die Technik des freien Ki-Feldes

Werden Drucktechniken im Shiatsu lediglich mechanisch ausgeführt, was bedeutet, dass keine Verbindung mit dem Raum des Energetischen stattfindet, so wird die Ki-Bewegung im Normalfall zu einem wesentlichen Teil für die Dauer des ausgeübten „Druckes“ quasi festgehalten. Energetische Bewegungen finden unter diesen Umständen zu einem großen Teil erst nach Herausnahme des Gewichtes als Reaktion statt.

Es ist aber auch möglich, bereits während der Berührung Ki-Bewegungen zu initiieren und zu beeinflussen. Dies kann auf verschiedene Weise geschehen. Eine dieser Möglichkeiten stellt die Technik des völlig freien Ki-Feldes dar.

Die Technik selber ist denkbar einfach: man stellt sich vor, dass Ki sich unter dem Daumen, mit dem man arbeitet (der Handfläche, dem Ellenbogen, dem Knie usw.), völlig frei bewegen kann.

Die Technik des völlig freien Ki-Feldes eignet sich besonders für die Arbeit mit Meridianen. Schließlich ist es ja die Aufgabe der Meridiane, Ki zu leiten bzw. frei schwingen zu lassen. Der Verlauf des jeweiligen Energiekanals gibt unserer Vorstellung eine klare Ausrichtung: wir geben Ki den Raum, im Verlauf des Meridians - und zwar in beide Richtungen! - frei zu schwingen. Mit dieser Übung unterstützen wir die Funktion eines Meridians.

Auch in einem nicht meridianbezogenen lokalen Shiatsu kann diese Innere Technik die Arbeit befruchten.

Im Unterricht stelle ich sie gerne am Nacken vor. Der Nacken als Verbindungsglied zwischen Kopf und Rumpf lässt ihre Wirkung häufig deutlicher werden als anderswo. Dazu eignen sich alle jene Techniken, die den Nacken auf aufgestellten Fingerkuppen ruhen lassen. Zunächst lasse ich eine solche Nackentechnik mechanisch ohne besondere Vorstellungen ausführen, dann durch die Vorstellung des freien Ki-Flusses quasi aktivieren.

Beide Techniken, die „rein physische“ und die durch Vorstellung aktivierte, haben unterschiedliche Wirkungen, wie die behandelten Personen immer wieder bestätigen. Häufig wird die rein physisch ausgeführte Technik im Vergleich zur aktivierten Technik als spitz, rel. schmerzhaft, lokal wirkend, drückend, einengend, eindringend o.ä. beschrieben. Aktiviert durch die beschriebene Vorstellung wird die gleiche Technik deutlich anders empfunden z.B. als weiter reichend, weicher, weniger drängend, ein Strom sei zu spüren, man fühle sich mehr verbunden, aufgehoben u.s.w.

Wirkungen auf die behandelnde Person

Die Technik des völlig freien Ki-Feldes wird - nach einiger Übung - die Qualität und die Wirkung einer Shiatsu-Behandlung deutlich verändern. Im Unterricht ist mir allerdings die Wirkung dieser Übung auf die behandelnde Person wichtiger als die Wirkung beim Klienten.

So berichten behandelnde Personen z.B., dass ihr Daumen warm geworden sei. Sie stellten fest, dass sie in der ersten, „mechanischen

Phase“ viel zu fest gedrückt hatten, dass sie ihre Behandlungsposition verändern mussten, um die Technik gut auszuführen oder dass sie sich ihrer Blockaden in verschiedenen Gelenken bzw. Bereichen in ihrem Körper bewusst wurden u.a.m. All diese Phänomene beruhen auf dem Umstand, dass eine lebendige Vorstellung in dieser Übung nur möglich wird, wenn die behandelnde Person zumindest einige wesentliche Blockaden in ihrem Körper aufgibt.

Faszinierenderweise lässt das Bestreben, ein klares Bild des freien Ki zu erlangen, häufig ganz von selber solche inneren Blockaden sich lösen. Es ist wie ein Geschenk, das dem Übenden als eine Belohnung in den Schoß fällt: plötzlich fühlt der eigene Körper sich leichter und freier an, man stellt z.B. fest, dass man an dieser und jener Stelle, an diesem oder jenem Gelenk immer festhält, wenn man Shiatsu macht. Er/ sie beginnt plötzlich zu verstehen, dass es das Festhalten im eigenen Körper ist, welches das Ki im Klienten festhält, und dass das Ki im Klienten umso freier fließen kann, je freier es im Behandler sein darf.

Bei beharrlichem und entspanntem Üben wird sich dieser Effekt wieder und wieder einstellen und der Körper gewinnt die Fähigkeit, auch ohne diese Vorstellung des Freien Ki-Flusses Raum und Freiheit entstehen zu lassen. Selbstkontrollierende Gedanken wie „Ich muss in meinen Schultern (Ellenbogen, Daumen, unteren Rücken, Zwerchfell etc.) loslassen“ werden überflüssig.

Das Freiwerden des Körpers ist auch eine Voraussetzung für das Bewusstwerden des Haras. Man kann sich nämlich jahrelang stetig auf sein

Hara konzentrieren ohne dass dieses lebendiger und stärker wird. Erst wenn Ki in unserem ganzen Körper langsam freier wird, kann uns der Zustand und die Bedeutung unseres Haras bewusst werden, kann das Hara an Kraft gewinnen, und wir können beginnen, von dort zu arbeiten.

Ein paar Dinge, die zu beachten sind

Bei der Durchführung der Inneren Technik gibt es nun ein paar Dinge zu beachten. So neigt man beispielsweise dazu, mit der Aktivierung durch die beschriebene Vorstellung den physischen Kontakt zu lösen, ein wenig aus der Berührung heraus zu gehen. Das ist gut so und erwünscht, wenn es Ausdruck der sich einstellenden Veränderungen im Inneren des Behandlers ist. Nicht selten ist es aber auch ein Ausweichen vor einem inneren Konflikt. Grundsätzlich gilt, dass die Anwendung Innerer Techniken äußere Techniken nicht ersetzt, sondern sie bereichern soll. Der konkrete physische Kontakt sollte darum in etwa aufrecht erhalten bleiben.

Shiatsu ist nämlich Körperarbeit und Energiearbeit in einem. Es ist leicht, physische Techniken mechanisch auszuführen, wie man es zu Beginn einer Shiatsu-Ausbildung lernt. Noch leichter ist es, mit energetischen Mustern in Kontakt zu kommen, wenn die Berührung leicht ist oder körperliche Berührung gar nicht stattfindet. Es ist aber nicht so leicht und erfordert Übung und Erfahrung, energetische Arbeit mit dem Einsatz des Körpergewichtes oder anderer physischer Techniken zu verbinden. Ich meine, dass dies eine der ganz großen Herausforderungen ist, die

Shiatsu stellt. Hier ist wieder das Paradoxon: Wie kann ich in (mehr oder weniger) tiefem konkreten physischen Kontakt sein und gleichzeitig Weite und Offenheit in meinem Körper erfahren?

Bei der Durchführung dieser Inneren Technik mag es weiter sein, dass sich insbesondere zu Beginn unser Geist gegen die andauernde klare Vorstellung des freien Flusses wehrt. Es braucht dann eine gewisse Disziplin, die Übung fortzuführen und immer wieder die Vorstellung aufzubauen. Es braucht aber auch Verständnis für den eigenen Geist, der sich ganz zu Recht nicht so ohne weiteres in eine bestimmte Richtung zwingen lässt. Es sollte ein Spiel bleiben, ähnlich wie Qi Gong (im Grunde genommen ist dies ja eine Art des Stillen Qi Gong), das am besten mit leichtem, weitem Geist und einem inneren Lächeln geübt wird. Es erfordert Beharrlichkeit und Verständnis für die eigenen „Schwächen“ (die genau besehen nicht nur Schwächen sind), um auf diesem Weg fortzuschreiten.

Ich empfehle unseren Schülern, diese Technik zu Anfang innerhalb einer Behandlung für nur 5 bis 10 Minuten zu üben. Zum einen ist es nicht gut, den eigenen Geist zu foltern und für lange Zeit in eine bestimmte Richtung zu zwingen. Dies ist der sicherste Weg, den Spaß an der Sache zu verlieren. Zum anderen vermag diese Technik, wenn sie zu Beginn sehr langsam ausgeführt wird (und das notwendigerweise: es dauert einfach bis die Vorstellung lebendig ist), den Fluss und den Rhythmus einer Behandlung zu zerstören. Ebenso wichtig ist, dass ein Anfänger dieser Übung die Verbindung zum Klienten zu verlieren droht, wenn sein Geist über

einen längeren Zeitraum auf solche Vorstellungen konzentriert ist statt die Situation des Behandelten im Blick zu haben.

Schließlich sollte der Kontakt in einem einzelnen Punkt/ Bereich so lange aufrechterhalten bleiben, bis die Vorstellung des freien Ki-Flusses ganz lebendig geworden ist. Lebendig werden heißt nichts weiter, als dass sie leicht ist und sich gut und richtig anfühlt. Sobald das Bild lebendig wird, ist der Ki-Fluss befreit und der Behandler kann weiter gehen.

Lebendig werden heißt auch, dass wir dieses Bild nicht erzwingen können, denn die Folge hiervon wäre nicht Lebendigkeit, sondern Starre. Starre aber würde einem Fluss entgegenstehen. Es genügt, sich den freien Fluss mit leichtem aber beharrlichem Geist vorzustellen und zu erfahren, wie diese Vorstellung durch die entstehende Weite im eigenen Körper immer realer, immer lebendiger wird. Diese Übung bietet die Möglichkeit, die Bedeutung von „Absichtslosigkeit“ im Shiatsu zu erfahren: Absichtslosigkeit ist Ausdruck der Freiheit in unserem eigenen Körper.

Freies Ki-Feld und Kyo+Jitsu-Bereiche

Es wird einige (wenige) Stellen geben, an denen sich eine lebendige Vorstellung nur zögernd oder gar nicht einstellen will. Wir können das so verstehen, dass dieser Bereich eine freie Ki-Bewegung nicht möchte und sich quasi dagegen wehrt. Abgesehen von dem Fall einer mangelnden Präsenz seitens des Behandlers wird an einer solchen Stelle zumeist ein ausgeprägtes Kyo oder Jitsu vorliegen.

Weil solche Reaktionen hilfreich für das Verständnis für Kyo und Jitsu sind will ich hier kurz darauf eingehen:

Ki hat die Sehnsucht, sich frei zu bewegen. Unsere Arbeit wird darum auch bei mäßig starkem **Jitsu** in der Regel willkommen sein - und für Behandler und Behandelten wird sie sich gut und richtig anfühlen. Bei einem sehr ausgeprägten Jitsu-Zustand ist dies aber häufig nicht so. Die beschriebene Innere Technik an einer solchen Stelle einzusetzen, ist deswegen so schwierig, weil das dort konzentrierte Ki es gewissermaßen nicht einsieht, warum es sich bewegen sollte. Schließlich ist es ja in diesem Zustand, weil es vom Körper die Aufgabe bekommen hat, an dieser Stelle reichlich vorhanden zu sein und nicht so frei zu schwingen. Mit unserer Vorstellung arbeiten wir dann einem körpereigenen Auftrag entgegen - und das ausgeprägte Jitsu fühlt sich stark genug, der Präsenz des Behandlers zu widerstehen.

In einem solchen Fall mag der Eindruck entstehen, als tue sich gar nichts, als würden wir an Beton arbeiten. Dann gilt die Devise: der Klügere gibt nach. Sich festbeißen könnte zu einem Ringkampf führen, der Behandler wird keine Weite entwickeln können, sondern eng und angespannt werden, in der Folge werden die Blockaden eher noch größer. (Es gibt allerdings auch Möglichkeiten, bei einem starkem Jitsu mit dieser Technik zu arbeiten. Dies setzt größere Erfahrung und den Einsatz gezielter physischer Techniken voraus.)

Um die Hindernisse bei einem ausgeprägtem **Kyo** zu verstehen, müssen wir uns klar machen, dass in einem Kyo ein relativer Mangel an Ki-

Aktivität bzw. an Lebendigkeit besteht. Bildlich gesprochen würden wir unserer Technik quasi das Wenige, was noch da ist, auffordern, sich fortzubewegen. Starke Kyo-Bereiche setzen nun ihrer Natur entsprechend der gerichteten Aufmerksamkeit des Behandlers nicht einen so starken Widerstand entgegen wie starke Jitsu-Bereiche. Bei wacher Wahrnehmung wird es sich allerdings nicht richtig, nicht stimmig anfühlen, hier diese Technik anzuwenden.

Der Behandler wird den Eindruck bekommen, dass etwas anderes gebraucht wird. Ein ausgeprägtes Kyo benötigt keine Vorstellung von Bewegung, um zum Ausgleich zu finden. Die stille Präsenz und einfache, klare Berührung des Behandlers im Zentrum des Kyo reichen hierzu aus. Das mag dann so sein, als würde man seine Hände in einen Teich oder ruhigen Bach halten.

Einige haben es immer schon so gemacht...

Im Unterricht kommt es immer wieder vor, dass einzelne Teilnehmer bei der Vorstellung dieser Inneren Technik erstaunt aufblicken und fragen, was denn das Besondere hieran sei. Das hätten sie doch immer schon so gemacht.

Voraussetzung für die Arbeit mit Ki ist eben, dass seine Freiheit in der Behandlung unterstützt wird. Tatsächlich arbeiten nicht wenige von Anfang an intuitiv in dieser oder ähnlicher Weise. Bei der Vorstellung dieser Technik wird es ihnen bewusst. Allerdings würden sie meistens ihre Weise der Behandlung mit ganz anderen Worten und wahrscheinlich

auch einfacher beschreiben als ich es hier getan habe.

In der Tat gibt es wahrscheinlich unzählige Möglichkeiten, bewusst oder unbewusst mit freiem Ki-Fluss zu arbeiten. Die hier beschriebene stellt nur einen Zugang unter vielen dar. Außerdem habe ich hier bereits viel zu viele Worte über die Technik des völlig freien Ki-Feldes verloren. Dies ist wohl die Folge des Versuches, etwas Elementares in Worte zu fassen, was man eigentlich nur unmittelbar erfahren kann.

5. Die Technik des fokussierten Ki-Feldes - Ki-Projektion

Innere Techniken stellen die Möglichkeit dar, unsere Aufmerksamkeit - und damit unser Ki - im Shiatsu gezielt einzusetzen. Sie sind eine wichtige Ergänzung für körperlich berührende Shiatsu-Techniken, die man auch als Äußere Techniken bezeichnen könnte. Ihre Wirkungen beruhen auf dem Phänomen, dass unsere Gedanken eine Erscheinungsform von Ki sind. Mehr noch: Ki folgt dem Bewusstsein, was sagen will, dass der bewusste Geist unser Ki an beliebige Stellen zu leiten vermag, wo es wirken kann. Innere Techniken sind - bewusst oder unbewusst eingesetzt - mindestens ebenso wichtig wie Äußere.

Die Innere Technik, die ich in diesem Abschnitt beschreibe, hat viele Gemeinsamkeiten mit der Technik des völlig freien Ki-Flusses. Wieder dreht es sich um eine recht einfache Übung der Aufmerksamkeit, die schon beim erstmaligen Ausführen viele erstaunliche Aha-Erlebnisse bereithält. Ihr wirklicher Sinn liegt jedoch auf einer anderen Ebene, die sich erst mit beharrlichem und entspanntem Üben - ähnlich wie dem Üben im Qi Gong - erschließt.

Ki folgt der Aufmerksamkeit. Anders gesagt: wohin ich denke, dorthin reicht auch das Feld meiner Energie. Dieses Phänomen ist Grundlage vieler Alltagstätigkeiten, die wir erfolgreich durchführen. In den Kampfkünsten des Fernen Ostens wird es gezielt geübt und eingesetzt. Mit seiner Aufmerksamkeit ganz da zu sein, wo man arbeitet, ist eine der

zentralen Grundlagen für ein gutes und wirksames Shiatsu.

Als „Ki-Projektion“ ist diese Innere Technik vielen ein Begriff, vor allem jenen, die mit Pauline Sasaki und Cliff Andrews studiert haben. Der Begriff „Technik des ausgerichteten Ki“ beschreibt - wenn auch umständlicher - für mein Gefühl besser, was tatsächlich stattfindet: die Praktizierende richtet ihr Ki aus, vielleicht vergleichbar einem Laser-Strahl, der seine Kraft der parallelen Bündelung von Lichtstrahlen verdankt. Ein solcher Vergleich allerdings führt schon wieder in die Irre, handelt es sich doch auch bei dieser Inneren Technik um ein Spiel von **Fokus** mit **Weite** und **Raum**, nicht aber um eine „harte“ technische Übung, die wie der Laserstrahl ihre Wirkung einseitig der Konzentration und starren Ausrichtung verdankt.

Anfangsübung

Ein guter Einstieg in dieses Spiel ist die Arbeit mit dem Hara. Das ist dann gleichzeitig eine Übung der energetischen Wahrnehmung. Dazu setzt Du Dich zunächst einmal neben Deine Shiatsu-Partnerin in den Fersensitz. Wichtigste Voraussetzung für das Gelingen ist, dass Du eine sichere und entspannte Haltung hast, die sich im Bauch gut anfühlt und die einen guten Kontakt zum Boden vermittelt. Lege dann zunächst Deine Hände auf das Hara Deines Partners. Lass sie dort einfach liegen und schaue mit dem Inneren Auge in das Hara hinein.

Zunächst wird es dort vielleicht nicht viel zu sehen geben. Nach einer kurzen Weile allerdings das Hara in seiner Tiefe nicht mehr überall gleich erscheinen. Es werden Unterschiede

sichtbar werden, helle und dunkle Bereiche vielleicht, dichte, kraftvolle oder eher dünne, leere, Strukturen, Muster und viele andere Unterschiede mehr. Das Hara kann sich uns in der unterschiedlichsten Weise präsentieren - und es ist immer eine Überraschung.

Eines dieser Muster wählst Du nun für die weitere Arbeit aus. Es kann irgendeine der verschiedenen Strukturen sein, die Dir aufgefallen sind. Gut ist es, eines zu nehmen, das Gewicht oder Bedeutung zu haben scheint - oder einfach eines, das Dich besonders anzieht, besonders interessiert. Und dann beginnt die eigentliche Übung:

Werde Dir zunächst noch einmal Deines Haras bewusst, des ganzen Haras mit dem Schwerpunkt im Tan Den. Achte darauf, dass Du ruhig und entspannt sitzt und dass es sich gut anfühlt. Erlaube nun Deiner im Hara ruhenden Aufmerksamkeit sich langsam auszudehnen, über die Grenzen des Haras hinaus hinauf in den Brustkorb. Auf dem Weg dorthin wird die Kraft des Mittleren Wärmers (Holz und Erde) in die Bewegung aufgenommen. Im Brustkorb schwingt das Herz mit, das erst gibt der entstehenden Berührung die richtige Färbung.

Und sie dehnt sich weiter aus: durch die Schultern hindurch in die Oberarme, durch die Ellenbogen in die Unterarme, durch die Handgelenke in die Hände. Eigentlich machst Du gar nichts, sondern sitzt nur da und schaust zu, wie es geschieht. In Deinem Inneren trittst Du beiseite und machst der Aufmerksamkeit des Haras, die sich da ausdehnt, Platz.

Dann geht die Bewegung über die Grenzen Deiner Hände hinaus in das Hara Deiner Partnerin, ins Zentrum

der Struktur oder Qualität, die Du vorher ausgewählt hast. Dieses Zentrum wirst Du leicht finden, Du brauchst nur hinzuschauen. Es ist dort, wo die gewählte Qualität am intensivsten, vielleicht am brennendsten oder am deutlichsten ist. Wenn Du z.B. einen leeren Bereich ausgesucht hast, ist das Zentrum dort, wo die Leere am stärksten ist.

Was wichtig ist: Deine Hara-Aufmerksamkeit fließt nicht aus Deinem Hara in das Deines Partners hinein. Es dehnt sich dorthin aus! Das ist ein wichtiger Unterschied: im ersten Fall verlierst du etwas - vielleicht nur wenig - aber Du verlierst etwas. Im zweiten Fall hingegen stärkst Du Dein Zentrum.

Vielleicht ist auf dem Weg durch Brustkorb, Schultern und Arme die Aufmerksamkeit eingebrochen. Das ist ganz normal, da es sehr schwierig ist und einige Übung braucht, sie über einen längeren Zustand unversehrt aufrecht zu erhalten. Aber das braucht Dich nicht zu stören, du baust sie einfach wieder von Deinem Hara aus auf. Wenn sie in einer Minute 20 mal einbricht, baust Du sie eben 20 mal wieder auf, leichten Herzens mit dem Inneren Lächeln des Qi Gong.

Vielleicht entdeckst Du Stellen auf dem Weg von Deinem Hara in Deine Hände, an denen die Aufmerksamkeit immer wieder abbricht bzw. wo sie nicht so leicht hindurch kann. Du kannst davon ausgehen, dass dies Stellen sind, in denen Du in der einen oder anderen Weise den Fluss Deines Ki behinderst. Stell Dir dann einfach ganz lebhaft vor, dass die Aufmerksamkeit sich dort hindurch ausdehnen kann, tritt innerlich zur Seite und mach ihr Platz.

Möglicherweise stellst Du fest, dass etwas in Dir es schwierig macht, den Weg frei zu machen. Vielleicht ist es Deine Körperhaltung, vielleicht eine mangelnde Ruhe und Gelassenheit in Dir selber oder aber ein Gedanke, der Dich ablenkt. Was immer Du findest, trage dafür Sorge, dass die Situation sich ändert und dass Du die Übung ungestört durchführen kannst.

Ki wirkt

Wenn der Bogen von Deinem Hara zu dem Deiner Partnerin steht, ist es so, als würdest Du sie dort mit Deinem Hara berühren. Es scheint nicht nur so - Du berührst sie wirklich in dieser Weise. Die Aufmerksamkeit oder Kraft Deines Haras hat sich so weit ausgedehnt, dass Du dort zu berühren vermagst. Und nun berühre so entspannt wie möglich. Sei Dir des Zentrums dieser Struktur klar bewusst und biete ihr mit Deiner Aufmerksamkeit Weite an. Versuche nicht, etwas zu verändern, denn das ist weniger wirksam (und anstrengender) als die aufmerksame Berührung mit Weite.

Dies ist eine sehr reale energetische Technik, die auch wirkt. Wenige Augenblicke des direkten und lebendigen Kontaktes zwischen beiden Orten genügen, um etwas zu verändern. Du wirst es daran sehen, dass unter dem Einfluss der Aufmerksamkeit Deines Haras sich wahrscheinlich das Muster im Hara Deiner Partnerin verändern wird. Zunächst verlagert sich vielleicht das Zentrum des Musters, das Du berührst - in dem Fall folgst Du einfach bzw. suchst ein neues Zentrum. Vielleicht verschwindet das Muster aber auch oder verändert deutlich seine energetische Qualität. Wenn sich deutlich etwas

verändert hat, hat die Technik ihre Aufgabe erfüllt und Du hörst auf - es sei denn, Du hast das klare Gefühl, jetzt wird sich gleich noch etwas verändern, dass es also besser ist, noch etwas zu bleiben.

Die Technik, sein Ki auszurichten und damit zu behandeln, ist also recht einfach. Es braucht lediglich den Willen, sie durchzuführen und ein wenig Disziplin, um die Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten. Sie lässt sich an jeder Stelle des Körpers in nahezu jeder Situation zur Unterstützung anderer Shiatsu-Techniken oder auch für sich alleine durchführen. Sie kann sehr wirksam sein und wirklich etwas verändern. Sie ist allerdings keine Wundertechnik. Auch wenn Du sie beherrschst, gilt für sie das, was für alle feineren Shiatsu-Techniken gilt: sie wirken besonders dann, wenn wir durch sie eine Bewegung, die in unserem Klienten stattfinden will, unterstützen. Sie kann zur Blockade führen, wenn wir sie dazu verwenden wollen, unseren Klienten „auf den richtigen Weg“ zu zwingen.

Die Anwendung im Shiatsu

Die hier beschriebene Technik lässt sich in allen denkbaren Situationen des Shiatsu einsetzen. Sie ermöglicht uns, wirklich dort zu sein, wo wir arbeiten, sogar dort, wo unsere Hände auf der körperlichen Ebene nicht hinreichen. Sie unterstützt die physische Arbeit, wirkt aber auch für sich alleine. Für mich ist die volle Präsenz der Aufmerksamkeit des Hara am Ort wo ich berühre schlechthin die Grundlage für ein wirksames Shiatsu. Ich verwende sie reichlich in einem meridianfreien lokalen Shiatsu z.B. mit Gelenksproblemen.

In der Meridianarbeit ermöglicht die Technik einen direkten Kontakt zum Meridian in der Tiefe unter unseren Händen; die Weite, die sich in Schultern, Armen und Handgelenken einstellt, lässt dich erkennen, dass die Spitze deines Daumens, deiner Finger, deines Ellenbogens nicht lediglich Körpergewebe berührt, sondern in einen Raum eintaucht, wenn sie den Meridian berühren. Meridiane sind schwingende Räume. Berühren bedeutet, dass dein Hara dort in diesem Raum ist, dass du dort bist.

Im Fluss einer Shiatsu-Behandlung ist die Anwendung dieser Technik allerdings etwas anderes als wie oben beschrieben am Hara. Erstens arbeiten wir hier mit zwei Händen, die meistens unterschiedliche Aufgaben haben. Es braucht etwas Übung, um die Aufmerksamkeit sich gleichermaßen in beide Arme und Hände und darüber hinaus ausdehnen zu lassen.

Zweitens ist die Anwendung dieser Technik schwieriger, wenn man mit dem Daumen arbeitet statt sich auf die Arbeit mit Handflächen zu beschränken. Meist spannen wir Handgelenk und Schultern (und andere, entferntere Bereiche unseres Körpers) an, sobald wir den Daumen einsetzen. Solange man mit dem Daumen arbeitet, fällt es in der Regel schwerer, innerlich zur Seite zu treten und der Aufmerksamkeit des Haras freie Bahn zu lassen. Drittens hat man im Fluss einer Shiatsu-Behandlung nicht so viel Zeit in dem einzelnen Kontakt wie in der vorherigen Übung am Hara. Dauert das Aufbauen der Aufmerksamkeit im Punkt zu lange, so kann der Fluss der Behandlung unterbrochen werden.

Erst einmal kommt es vor allem darauf an, zu lernen, zu jeder Stelle im Verlauf eines Behandlungs-

abschnittes den Bogen der Aufmerksamkeit vom Hara aus aufzubauen. Dazu sinkst Du zunächst physisch ein, so wie Du es gewohnt bist. Dann kommt die Berührung mit der Aufmerksamkeit Deines Haras hinzu: sie dehnt sich aus vom Hara über Brustkorb und Arme zu dem Ort, wo Du behandelst. Später wirst Du die Aufmerksamkeit nicht mehr in jedem Ort erneut aufbauen müssen, sondern in der Lage sein, sie für eine längere Zeit über viele Kontakte aufrecht zu erhalten.

Weiter ist es am besten, Du führst die Übung zunächst nur über die Ruhende Hand aus. Gleich mit beiden Händen zu beginnen, ist nämlich etwas schwieriger, und die Ruhende Hand ist die wichtigere von beiden. Wenn du damit vertraut bist, nimm die Wandernde Hand hinzu. Lass Dir Zeit, bis Du dahin kommst, es darf ruhig ein paar Wochen dauern (muss aber nicht).

Anfangs ist diese Übung häufig eine Einbahnstraße: es braucht noch ein hohes Maß an Konzentration, um die Aufmerksamkeit auszurichten. Da bleibt kein Raum mehr übrig, um noch etwas wahrzunehmen. Es scheint auch kaum Raum für all die anderen wichtigen und schönen Seiten im Shiatsu zu bleiben. Zudem kann die Behandlung träge und zäh werden, alles geht nur noch langsam voran, und der Behandlungsfluss kann unterbrochen werden.

Um das zu vermeiden, ist es empfehlenswert, in einer Behandlung nicht länger als 5 - 10 Minuten zu üben. So vermeidest Du, dass Du starr wirst, dass Deine Behandlung auseinander fällt, und Du die Freude an der Sache verlierst. Wie bei allen diesen Übungen ist es hilfreich, sie mit einem

leichten Geist und dem Inneren Lächeln durchzuführen.

Die Belohnung und der sinnvolle Umweg

Dann wird es bald leichter werden und die anfängliche Mühsal wird belohnt. Mit der Aufmerksamkeit Deines Haras zu berühren wird Dir rasch so vertraut werden wie die anderen Shiatsu-Techniken, die Du heute schon beherrschst. Dein Körper beginnt zu verstehen, wie er im Shiatsu als Instrument eingesetzt werden kann, ohne die Schleusen schließen zu müssen. Dieses Verstehen wird zunächst vielleicht nur in den Armen einsetzen, später auch in anderen Bereichen, wie dem Brustkorb, dem Becken oder den Beinen.

Nun zahlt es sich aus, dass Du der Aufmerksamkeit des Haras so oft den Weg durch Brustkorb und durch die schwierigen Stellen in den Schultern, Armen, Handgelenken und Daumen freigemacht hast. Wenn Du so weit bist, dass Du „stereo“ mit beiden Händen in dieser Weise Shiatsu geben kannst, wird in Deiner Arbeit eine neue Weite und Leichtigkeit möglich. Einerseits ermöglicht sie Dir einen intensiveren Kontakt, andererseits Überblick und Distanz zur Stelle, die Du berührst.

Die Distanz ist wichtig, sie erleichtert Dir u.a., energetische Muster zu sehen und sie gezielt zu berühren. Sie erlaubt dir, in der Behandlung den Überblick zu bewahren, die Bedeutung des Ortes, wo du gerade arbeitest, im Vergleich zum Ganzen einzuschätzen und wichtige Veränderungen an anderen Körperbe-

reichen wahrzunehmen. Und Distanz schützt dich – ebenso wie Nähe.

Mehr noch: Du beginnst, Dich in Deinem Körper und energetischen Raum anders zu erfahren. Wie das genau sein wird, lässt sich schwer sagen, zumal jeder es wahrscheinlich anders erlebt und beschreiben würde. Es hat zu tun mit Leichtigkeit und Weite, vielleicht auch mit Stabilität und ebnet den Weg zum Verständnis von Ki. Es kann sich früh einstellen, nach einigen Monaten, oder es kann einige Jahre dauern, und es ist nicht von Nachteil, wenn es später einsetzt.

Man mag sich nun fragen, ob es nicht möglich ist, mit der Aufmerksamkeit des Haras direkt dort zu berühren, wo man möchte, und ob denn der Umweg über Brustkorb, Schultern und Arme wirklich nötig ist. Das würde doch viel Mühe ersparen.

Die Antwort ist ja, das ist möglich. Es ist aber - besonders zu Anfang - nicht so wirksam. Vor allem aber bleibt das Herz an dieser Art von Berührung unbeteiligt. Der "Umweg" über den Brustkorb lässt den Behandler nicht nur aus dem Hara sondern ebenso aus dem Mittleren Wärmers und vor allem mit dem Herzen agieren. Die Kraft und der Kontakt kommen aus dem ganzen Menschen. Das ist eine ganz andere Begegnung, viel lebendiger - und eben auch wirksamer.

Es gibt noch einen anderen Grund warum es sich lohnt, diesen „Umweg“ zu machen. Mit offenen Schultern und Armen zu arbeiten, stellt für viele eine der größten Herausforderungen im Shiatsu dar. „Schultern weit, Ellenbogen nicht durchgestreckt aber auch nicht zu sehr gebeugt, Handgelenke loslassen, Daumen öffnen“ u.s.w. sind darum Hinweise, die Shiatsu-Lehrer zu Recht häufig geben. Mit der Technik

des ausgerichteten Ki bekommt man all das frei Haus: der offene Zustand stellt sich quasi als Abfallprodukt von selber ein, wenn ich den Bogen der Aufmerksamkeit denke.

Denkt man ausschließlich vom Hara ohne den Umweg durch den Körper direkt zum Ort des Geschehens, ist es zudem möglich, dass die Technik des ausgerichteten Ki lediglich mental, nicht jedoch im Körper erzeugt wird. Der Körper und mit ihm sein Zentrum, das Hara, ist zu Anfang wahrscheinlich noch nicht so weit, um den mentalen auslösenden Impuls aufzunehmen und wirkungsvoll auszuführen. Der Umweg über Brustkorb, Schultern und Arme bindet dagegen den Körper in die Übung mit ein, gibt ihm die Möglichkeit, zu lernen, im „Offenen Zustand“ zu arbeiten und verhindert, dass die Übung lediglich mental durchgeführt wird. Beruht die Technik nur auf mentaler Kontrolle, so besteht auf längere Sicht (vor allem bei denjenigen, die ohnehin dazu neigen) die Tendenz, dass das Ki der Übenden zu yang, d.h. zu schnell und zu heiß wird.

Später dann, mit mehr Erfahrung, wird es möglich werden, die Aufmerksamkeit des Körpers sich direkt in die Unterarme, Handgelenke, Hände und Daumen und von dort zum Ort der eigentlichen Berührung ausdehnen zu lassen. Und noch später, mit noch mehr Erfahrung wird es vielleicht auch einmal sinnvoll erscheinen, mit der Aufmerksamkeit des Haras und des Herzens direkt zu berühren.

Hier noch einige Zeilen zum **Unterschied zwischen den beiden Inneren Techniken „Freies Ki-Feld“ und „Fokussiertes Ki-Feld“:**

Die Technik des „Freien Ki-Feldes“ lässt energetischen Raum zwischen der berührenden Hand (Ellenbogen, Knie etc.) und der berührten Körperstelle entstehen; ein Raum, der sich über die berührte Stelle hinaus ausdehnt und Weite und Leichtigkeit entstehen lässt.

Ziel der Technik des „Fokussierten Ki-Feldes“ ist es, die Aufmerksamkeit der BehandlerIn sich ausdehnen zu lassen und in einem Punkt in einer Stelle im Körpers des Klienten zu fokussieren, und so diesen Punkt mit Reiner Aufmerksamkeit zu berühren, zu behandeln.

Die Technik des „Freien Ki-Feldes“ schafft Raum in der Berührung. Die Technik des „Fokussierten Ki-Feldes“ ermöglicht es der BehandlerIn, ihre fokussierte Körper-Aufmerksamkeit in einem solchen Raum als Behandlungsinstrument einzusetzen.

6. Shiatsu als Stilles Qi Gong – die Innere Technik der Ausdehnung

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 das Bild 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.

Nur durch die Ausdehnung der Schulter und des Armes kann auf diese Weise bei Bedarf 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 dann durch Einsatz von Körpergewicht unterstützt werden. Ausdehnung und Körpergewicht wirken dabei sehr unterschiedlich; manchmal ergänzen sie sich ideal.

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 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. Dies 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 Pauline Sasaki propagierte.

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.

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 es in der Shiatsu-Behandlung stattfindet, erfährt sie sofort dessen Wirkung auf den Klienten.

Wilfried Rappenecker 1997 und 2014