

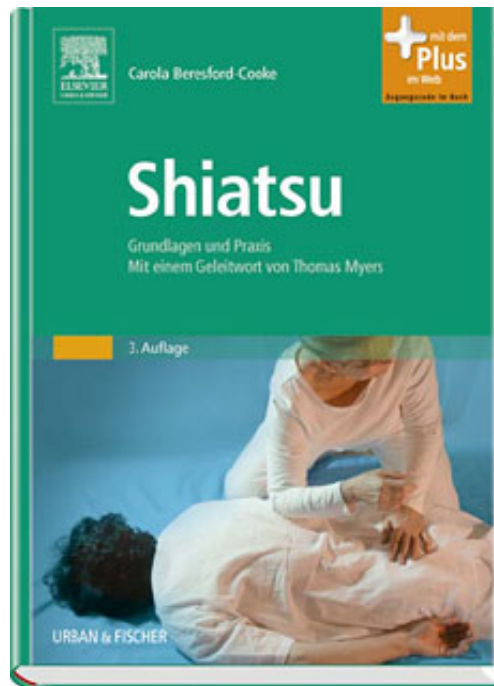
# Carola Beresford-Cooke Shiatsu

Leseprobe

[Shiatsu](#)

von [Carola Beresford-Cooke](#)

Herausgeber: Elsevier Urban&Fischer Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b13577>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



# Behandlung mit Shiatsu Teil 3: Reise durch den Körper

Aus dem Shiatsu hat sich eine Vielzahl feinstofflicher energetischer Systeme entwickelt, doch in vielen dieser Formen ging etwas von der ursprünglichen Frische und Spannkraft seiner früheren Verkörperung als *Volksmedizin* verloren. Obwohl sein Behandlungspotenzial auf den verschiedenen Ebenen des Ki anerkannt wird und es ein Vehikel für ein besser entwickeltes Verständnis der ostasiatischen Medizin ist, sollte man nicht vergessen, dass es sich bei Shiatsu auch um eine erstklassige Form der Körpertherapie handelt. Selbst ohne einen einzigen Meridian oder *Tsubo* zu diagnostizieren oder zu behandeln, können Shiatsu-Techniken sehr effektiv eingesetzt werden. Tatsächlich wurde Shiatsu ursprünglich in Japan auch genau so vermittelt und praktiziert. Mit diesem Wissen im Hinterkopf wollen wir uns auf eine Reise durch den Körper begeben, die unterschiedlichen Techniken entdecken, die in verschiedenen Körperbereichen eingesetzt werden können, sowie die funktionelle Bedeutung eines jeden Körpergebiets in all seinen Aspekten, strukturell, physiologisch und *energetisch*, erforschen.

## 9.1 Der Ablauf der Shiatsu-Behandlung

Wir müssen uns wohlfühlen, wenn wir den Körper des Empfängers behandeln, und uns in den grundlegenden Shiatsu-Abläufen auskennen, bevor wir speziellere Techniken einsetzen können. Zu Beginn unserer Shiatsu-Ausbildung wird uns aus diesem Grund ein immer gleichbleibendes Vorgehen beigebracht. Anfangs haben wir das Gefühl, dass jede unserer Bewegungen im Rahmen dieses grundlegenden Ablaufs für sich genommen wichtig ist und nicht weggelassen werden kann - doch je mehr Erfahrungen wir in der Praxis sammeln und je mehr sich unsere Hände mit dem menschlichen Körper vertraut gemacht haben, desto mehr stellen wir fest, dass der Behandlungsablauf in den Hintergrund unserer Gedanken tritt, und wir uns nun Bereichen, die unsere Aufmerksamkeit anziehen, und Gebieten, in denen un-

sere Hände das Gefühl haben hinzugehören, bewusst werden. Dies wird von manchen japanischen Lehrern als *das Zen erfassen* bezeichnet, und die Abwesenheit der Gedanken erlaubt uns ein Öffnen gegenüber neuen Gefühlserfahrungen. Daher ist der Ablauf unserer Shiatsu-Behandlung die Grundlage unserer Praxis.

Unabhängig vom Meridian der Hara-Diagnose sollte eine Shiatsu-Behandlung alle Körperbereiche mit einschließen. Es sollten immer, egal wie kurz, folgende Bereiche behandelt werden:

- Rücken und Schultern
- Hüften und Kreuzbein
- Beine und Füße
- Rumpf, Seiten und Brustkorb
- Arme und Hände
- Nacken, Kopf und Gesicht.

Nach und nach lernen wir, unseren Rhythmus zu finden, und erkennen durch Erfahrung die wichtigsten Stellen, auf die wir uns konzentrieren müssen. Dadurch können wir unsere Aufmerksamkeit entsprechend einteilen und uns mehr Zeit für die Bereiche nehmen, die es benötigen. Dennoch müssen wir den gesamten Körper in unsere Behandlung mit einschließen.

Traditionellerweise wird Shiatsu in vier Grundpositionen durchgeführt: Bauchlage (Gesicht nach unten), Rückenlage (Gesicht nach oben), Seitenlage und Sitzposition. Es empfiehlt sich, in jeder Position mit einem grundlegenden Behandlungsablauf vertraut zu sein. Beginnt man beispielsweise von der Hara-Diagnose aus, so können die Beine und Füße der Reihe nach behandelt werden, bevor man wieder zum Hara zurückkehrt. Danach behandelt man an den Rumpfseiten nach oben, der Brustkorb sollte, wenn möglich, hierbei mit eingeschlossen werden. Dann geht man nach und nach zu den Armen und Händen über und schließt die Behandlung aus einer Position hinter dem Kopf des Empfängers ab durch die Bearbeitung von oberem Brustkorb, Nacken, Gesicht und Kopf. Dies wäre ein möglicher Ablauf - Sie werden Ihr eigenes System entsprechend Ihren Vorlieben aufbauen und dies gegebenenfalls übereinstimmend mit der Diagnose oder den Bedürfnissen des Empfängers abwandeln.

## 9.2 Der Rücken

Für viele von uns ist es hier am einfachsten, etwas über den *Körper in Erfahrung zu bringen*. Der Rücken ist eine breite Fläche, relativ fest... und eine Stelle, an dem die meisten Empfänger es als sehr angenehm empfinden, das Körpergewicht des Gebenden zu fühlen. Gleichwohl sollten wir uns jedem Körperareal mit Respekt und Umsicht nähern, bis wir seine Schwächen ebenso wie seine Stärken entdeckt haben und wissen, wie wir hier gut behandeln können. Wenn sich der Empfänger oder wir selbst uns irgendwie unsicher oder verletztlich fühlen, sollten wir die Shiatsu-Behandlung am besten am Rücken beginnen, da dieser gut geschützt ist. Doch nicht immer kann der Empfänger auf seiner Vorderseite liegen - vielleicht hat er einen steifen Nacken, ein Problem im Bauchraum oder eine andere körperliche Beschwerde. In diesen Fällen bietet sich die Seitenlage als Alternative an. Für einen Klienten, der unter einem steifen Nacken leidet und auf dem Bauch liegen möchte, ist es vermutlich angenehmer, die Arme nach oben abzulegen. Werden dann die Schultern behandelt, muss er sie allerdings wieder herunternehmen.

### 9.2.1 Struktur, Funktion und Bedeutung des Rückens

Dem Rücken sollte im Rahmen einer Shiatsu-Behandlung immer Aufmerksamkeit geschenkt werden. Er verkörpert die Yang-Oberfläche des Zentralgefäßes, der ersten körperlichen und energetischen Struktur, die im Körper gebildet wird, und ist über das Nervensystem der Träger von Verknüpfungen zu allen Organfunktionen.

Der Rücken ist die unterstützende Struktur für den zentralen Kern des menschlichen Feldes. Als die längste erkennbare Einheit im gesamten Körper nimmt er einen einzigartigen Platz in unserer Selbstwahrnehmung ein. Des Weiteren ist er ein Ort, über den uns der Körper seine Überlastung oder Anspannung, Steifheit oder Erschöpfung signalisiert. Dies wird deutlicher, je älter wir werden. Diese Überlastung oder Anspannung kommt jedoch nicht notwendigerweise vom Rücken selbst. Der Rücken in seiner Funktion als unterstützende Struktur ist Einflüssen von Organen, Zwerchfell, Beckenboden und all der anderen Körperteile, mit denen er über das Bindegewebe verknüpft ist, gegenüber empfänglich. Daher ist er anfällig für emotionale Einflüsse.

Rumpf und Rücken können in drei Bereiche unterteilt werden, entsprechend den Drei Brennkammern (> Kap. 10.4.1). Grob gesagt, besteht die Wahrsein-

lichkeit, dass jede Disharmonie in einer der Drei Brennkammern auch in der entsprechenden Zone des Rückens in Erscheinung tritt. Daher können wir davon ausgehen, dass der obere Rücken die Funktionen von Atmung und Durchblutung widerspiegelt. Ein schmales Band in Höhe der Schulterblattspitzen steht in Bezug zum Zwerchfell. Der mittlere Rücken unterhalb davon ist verknüpft mit der Verdauungsfunktion, während von der Taille an abwärts die korrespondierenden Funktionen die der Reproduktion und Elimination sind. Der chinesischen Tradition zufolge halten der untere Rücken und das Hara (Unterbauch) gemeinsam die Essenz bereit, die Grundlage unserer Konstitution, und es ist sehr wichtig, den unteren Rücken warm, stark und biegsam zu halten.

Die Kommunikation und Kooperation zwischen den Drei Brennkammern ist für die Gesundheit von grundlegender Bedeutung. Aus diesem Grund können die Meridiane am Rücken genutzt werden, um auszugleichen, zu verbinden und ein Gleichgewicht herzustellen, beispielsweise indem das Ki in eine leere Untere Brennkammer geleitet oder eine Blockierung zwischen Oberer und Mittlerer Brennkammer aufgelöst wird. Da der Rücken sich weniger verletztlich anfühlt als die Vorderseite des Körpers, ist es ratsam, für diese Zwecke besser am Rücken als an der Vorderseite des Rumpfes zu behandeln, selbst wenn das Problem seinen Ursprung zum Beispiel in Brustkorb oder Bauchraum hat.

Es gibt viele unterschiedliche Techniken der Rückenbehandlung.

### 9.2.2 Behandlung des Rückens in Bauchlage

**Die Handflächen** sind für die Behandlung des mittleren Rückens und des Kreuzbeinbereichs besonders geeignet. Im unteren Rückenbereich kann dies jedoch zu intensiv sein, da dieser lediglich vom weichen Bauchinhalt gestützt wird. Fragen Sie daher Ihren Empfänger, wie es sich anfühlt, während Sie langsam durch Vorlehnen mehr Gewicht einbringen.

Dieser Druck mit den Handflächen kann in Form des *Krabbeln*s ausgeübt werden. Das Krabbeln ist sowohl für Gebende als auch für Empfänger sehr entspannend und eine ideale Möglichkeit, mit dem Rücken vertraut zu werden. Krabbeln Sie nicht mit dem Knie auf Ihrem Empfänger, sondern mit den entspannten Händen auf seinem Rücken, während die Knie auf dem Boden bleiben und Sie dorthin bewegen, wo Sie hin möchten. So kann der gesamte Rücken abgedeckt werden. An den Seiten des Rückens und an der Rückseite der Schultern

muss der Druck dabei immer senkrecht zu den Schrägen und Kurven ausgerichtet werden.

Auch gleichzeitiger Handflächendruck auf beiden Seiten des Rückens ist möglich. Hierfür lehnt man sich zunächst nach vorn, dann werden beide Hände nach unten versetzt und man lehnt sich erneut nach vorn und überträgt sein Gewicht. Dementsprechend wird der gesamte Rücken bearbeitet (> Abb. 9.1). Ermuntert man den Empfänger, gleichzeitig mit der Vorverlagerung des Gewichts tief auszuatmen, so erlangen manche Empfänger dadurch eine Verbesserung ihrer Atemkapazität. *Für manche ist dies aber zu viel Gewicht. Im unteren Rücken sollte diese Technik nur in den seltensten Fällen mit vollem Gewichtseinsatz und auch dann nur von sehr leichten Gebenden durchgeführt werden.*

Sie können auch die *Mutterhand*, leicht die Wirbelsäule umspannend, am oberen Rücken belassen und gleichzeitig an der Ihnen zugewandten Rückenseite mit der Handfläche abwärts behandeln (> Abb. 9.2), bzw. die Mutterhand kann auf dem Kreuzbein ruhen, während Sie den Rücken entlang nach oben behandeln. Je nach Gegebenheit sind beide Techniken praktisch. Deshalb empfiehlt es sich, sie zu üben, bis man in beiden ausreichend geschickt ist. 🇪🇺

Aus Sicht des Zen-Shiatsu ist dies eine gute Form der Behandlung auf den längs verlaufenden Meridianen des Rückens, Blasen-, Nieren- und Dünndarm-Meridian.

Das Einstellen des korrekten Druckwinkels fällt wesentlich leichter, wenn Sie auf der Ihnen zugewandten Seite des Rückens behandeln. Fühlen Sie sich dadurch eingeschränkt, so sind Sie zu nahe gekommen und müssen Ihre Knie etwas weiter vom Empfänger entfernen.

**Ellenbogendruck** fühlt sich am Rücken wunderbar an. *Bitte erinnern Sie sich an die Hinweise im vorangegangenen Kapitel hinsichtlich des **Ellenbogeneinsatzes**.*

Sie können Ihre Ellenbogen auch im *Freistil* einsetzen, als ob Sie mit ihnen krabbeln, und dabei bequeme Stellen finden, an denen Sie das Körpergewicht Ihres Oberkörpers ruhen lassen. Entspannen Sie sich, nehmen Sie sich Zeit und nehmen Sie wahr, wie unterschiedlich angenehm und wohltuend die verschiedenen Bereiche des Rückens des Empfängers Ihnen erscheinen. Das wohlige und heilsame Gefühl, das der Empfänger aufnimmt, entspricht der Behaglichkeit und Freude des Gebenden. Diese Technik ist sehr einfach auszuführen und bietet sich an, wenn Sie müde sind.

Sie können den *Mutterellenbogen* auf einer Stelle einsetzen, die sich auffallend leer anfühlt oder auf der es sich für Sie angenehm anfühlt auszuruhen. Gleichzeitig kann der andere Ellenbogen entweder an einem relevanten Meridian entlang aufwärts Druck ausüben oder nach Bereichen suchen, die sich anfühlen, als ob sie in Beziehung zum *Mutterellenbogen* stehen (>- Abb. 9.3).



Abb. 9.1 Beidseitige Behandlung mit den Handflächen am Rücken



Abb. 9.2 Einseitige Behandlung mit den Handflächen am Rücken





Abb. 9.3 Doppelte Ellenbogentechnik



Abb. 9.4 Mutterhand und Ellenbogen

Setzen Sie über Ihren Ellenbogen Ihr Körpergewicht auf einem Meridian ein, so können Sie gleichzeitig Ihr Gewicht durch die *Mutterhand* stützen, die auf dem Kreuzbein oder der Schulterrückseite ruhen kann (» Abb. 9.4).

Knien Sie in der *Sdza*-Position mit Blickrichtung zum Kopf Ihres Empfängers, so können Sie Unterstützung durch Ihre Mutterhand erhalten, indem diese z.B. das Schulterblatt umgreift. Dies erleichtert das seitliche Lehnen auf dem Ellenbogen, nachdem Sie sichergestellt haben, dass dieser nicht auf einem Knochen oder angespannten Muskel balanciert, sondern in einer Kuhle



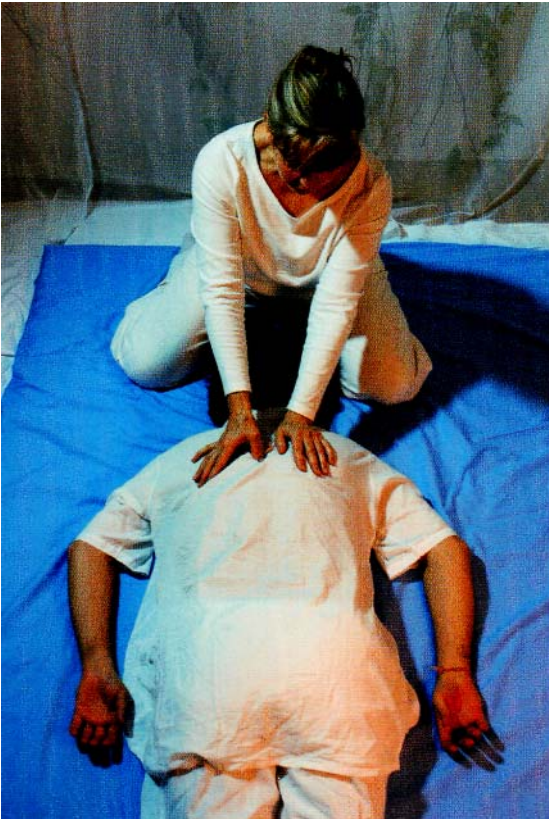
Abb. 9.5 Behandlung mit dem Ellenbogen auf einer Seite des Rückens abwärts

eingebettet ist. Alternativ können Sie durch das Ausrichten des Ellenbogens nach hinten in das Gebiet zwischen Beckenkämmen und Lendenwirbelsäule einsinken und es lösen. Beide Techniken werden am besten auf der Ihnen zugewandten Rückenseite durchgeführt (>- Abb. 9.5).

### 9.2.3 Behandlung des oberen Rückens in Bauchlage

Bei den meisten Empfängern ist der obere Rücken eine schräge Fläche. Aus diesem Grund gelingt das Einsinken meist am besten von der Kopfseite des Empfängers aus. Es handelt sich hier zudem um einen der wenigen Bereiche, in denen man ein entspanntes und tiefes Einsinken bewerkstelligen kann, ohne sich in die Krabbelposition zu begeben. Knien Sie einfach in der *Seiza*-Position und setzen Sie lediglich das Gewicht des Oberkörpers ein.

Eine wunderbare Technik, um den Empfänger zu entspannen und selbst ein *Gespür* für dieses Gebiet zu bekommen, ist das **Behandeln mit den Handflächen**



**Abb. 9.6** Behandlung einer Seite des oberen Rückens mit den Daumen



**Abb. 9.7** Einseitige Behandlung des oberen Rückens mit dem Ellenbogen

im gesamten Bereich des oberen Rückens und der Schultern. Um einen maximalen Effekt zu erzielen, lassen Sie Ihre Hände wirklich entspannt und erlauben Sie Ihrer gesamten Hand, während diese das entspannte Gewicht Ihres eigenen Oberkörpers trägt, sich sanft den darunter liegenden Konturen anzupassen.

Das **Behandeln mit den Daumen** ist eine Technik, die am besten eingesetzt wird, um sich auf bestimmte Punkte am Rücken, wie die als Yu-Punkte bezeichneten Punkte seitlich der Wirbelsäule (> Kap. 12.4.3), zu konzentrieren. Diese benötigen einen präzise ausgeführten Druck in einen *Tsubo*, der in einem spezifischen Winkel ausgerichtet ist. Sie können Ihren Daumen mit der Mutterhand an einer Seite der Wirbelsäule einsetzen, dargestellt in > Abbildung 9.6, oder mit beiden Daumen gleichzeitig an beiden Seiten der Wirbelsäule entlang abwärts arbeiten.

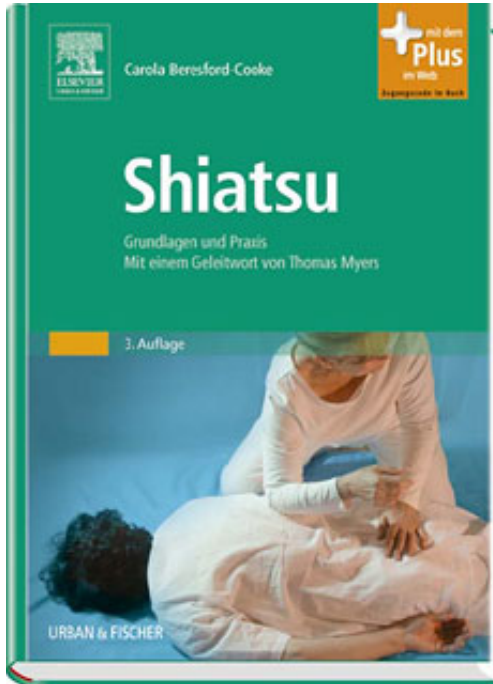
Da viele Empfänger am Rücken einen tieferen Druck als in anderen Bereichen des Körpers benötigen, bietet sich der Rücken, abgesehen von dem Bereich des oberen Rückens, nicht für den Einsatz der Daumen entlang der Meridianverläufe an.

Zudem ist die Muskulatur hier häufig verspannt und knotig, zwei Faktoren, die schnell dazu führen, dass die Daumen überlastet werden. Für gewöhnlich eignet sich Ellenbogen-Druck besser für den Rücken, ausgenommen der Empfänger ist klein oder gebrechlich.

Für die Behandlung im Bereich zwischen den Schulterblättern sind die **Ellenbogen** ideal. Man kann beide Ellenbogen gleichzeitig einsetzen und mit ihnen an beiden Seiten der Wirbelsäule entlang abwärts *wandern* oder jeweils nur einen Ellenbogen einsetzen und dabei das eigene Gewicht mit der Mutterhand an der Gegenseite des oberen Rückens des Empfängers abstützen, sodass der Ellenbogendruck so leicht oder stark sein kann, wie es für den Empfänger angenehm ist (> Abb. 9.7 und > Abb. 9.8).

Bevor Sie eine der hier beschriebenen Ellenbogentechniken einsetzen, lesen Sie bitte den Abschnitt über den *Einsatz der Ellenbogen* in > Kapitel 8.4.5.



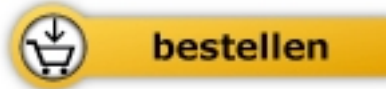


Carola Beresford-Cooke

## Shiatsu

Grundlagen und Praxis. Mit einem Geleitwort von Thomas Myers - mit Zugang zum Elsevier-Portal

424 Seiten,  
erschienen 2012



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)