

IOKAI-Shiatsu

Philosophie auch für Physiotherapeuten ?!

von Tilman Gaebler

Einleitung: Traditionelle fernöstliche Wege zur Gesundheit sind keine Unbekannten mehr in der westlichen Welt. IOKAI-Shiatsu spiegelt in besonderer Weise das fernöstliche Gedankengut wider und weist in seiner Methodik und Wirkungsweise starke Bezüge zur Physiotherapie auf. Grund genug, die Fragen zu erläutern, was sich hinter dieser Philosophie einer ganzheitlichen Betrachtungsweise des Menschen verbirgt und welche Bereicherung für die Physiotherapie davon ausgehen kann.

Was ist Shiatsu ?

Definition, historische Einordnung, Verbreitung im Westen

Shiatsu kommt aus Japan und bedeutet „Finger-Druck“ (Shi-Atsu). Seit ca. 100 Jahren ist Shiatsu in Japan eine offizielle Bezeichnung für diese Behandlungsmethode und entspricht in den Grundzügen unserer Physiotherapie. Ähnlich der westlichen klassischen Massage war bis dahin Anma die offiziell anerkannte und weitverbreitete Methode. Anma verbreitete sich vor etwa 1000 Jahren zusammen mit der chinesischen Medizin in Japan. Variationen und Weiterentwicklungen von Anma wurden unter dem Begriff „Shiatsu“ anerkannt und zugelassen. Als offizielle Behandlungsform. Darüberhinaus ist es ein fester Bestandteil der Volksmedizin und Gesundheitsfürsorge, da es grundsätzlich einfach, natürlich und wirkungsvoll ist. Es bedarf keiner technischen oder sonstigen Voraussetzung und basiert auf den universellen Gesetzmäßigkeiten des Lebens sowie den instinktiven, natürlichen Grundverhaltens-, Bewegungs-, und Empfindungsmustern des Menschen. Entsprechend weit ist die Bandbreite dessen, was heute als Shiatsu bezeichnet und angeboten wird.

In Japan wird der professionelle Bereich am stärksten durch die Nippon-Shiatsu-Schule von Namikoshi in Tokio geprägt. Die Absolventen der 3-jährigen Ausbildung dort repräsentieren einen Großteil der in Japan angebotenen Shiatsu-Therapie. Die Richtung orientiert sich an der westlichen Medizin und ist durch den Sohn von Namikoshi von der Chiropraktik beeinflusst. Die Meridiane kommen in dieser Stilrichtung nicht zur Anwendung.

Einer der bedeutendsten Shiatsu-Meister Japans war Shizuto Masunaga: Auch er lehrte an dieser Schule. Er legte großen Wert auf Forschung und die Integration der Schätze der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) ins Shiatsu. Da er dies an der Nippon-Shiatsu-Schule nicht verwirklichen konnte, gründete er das IOKAI-Institut in Tokio, an dem Behandlung und praktische Forschung im Vordergrund standen. Außerdem wurde es zum Fortbildungsinstitut für Shiatsu-Praktiker und zog Interessierte aus der westlichen Welt an. Vor seinem Tode 1981 war er auf Vortragsreisen in den USA, Kanada und Europa. Sein auch in deutsch erschienenenes Buch „Das große Buch der Heilung durch Shiatsu“ heißt in der amerikanischen Ausgabe „Zen-Shiatsu“.





Abb. 1: K. Sasaki und T. Gaebler auf dem Shiatsu Symposium Berlin 2000.

Neben verschiedenen anderen Strömungen – mit Schwerpunkten etwa im kosmetischen Bereich oder mit symptomatischem Ansatz, wie in der Akupressur weitest verbreitet – hat sich im Westen und besonders in Deutschland das „Meridian-Shiatsu“ oder „Zen-Shiatsu“ nach Masunaga durchgesetzt. Sie prägen hierzulande den therapeutischen Bereich und die meisten Ausbildungsgänge. Viele der anspruchsvolleren Schulen und viele Shiatsu-Praktiker haben sich in Europa in nationalen Verbänden, wie der Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland (GSD) zusammengetan, um gemeinsam ihre Nische in den überall von gravierenden Umwälzungsprozessen geprägten Gesundheitswesen auszubauen.

Die Shiatsu-Behandlung

Wirkungsweise,

Abgrenzung zur Akupressur und Massage

Shiatsu ist ganz grundsätzlich eine ganzheitliche, manuelle Behandlungsmethode, d.h. in erster Linie werden nicht Symptome, sondern der Mensch mit seinen Potenzialen behandelt. Sie wird mit den Daumen, anderen Fingern und den Handflächen, jedoch ohne Zuhilfenahme irgendwelcher Instrumente ausgeführt. Durch den Druck auf die menschliche Haut fördert Shiatsu die Gesundheit durch die Anregung des Energieflusses und die Stärkung der Selbstheilungskräfte. Es fördert die körperlich-seelisch-geistige Ausgeglichenheit und kann auch zur Behandlung spezieller Beschwerden eingesetzt werden.

Im Meridian-Shiatsu suchen wir zunächst nach charakteristischen Imbalancen und gleichen diese durch nachhaltigen, ruhigen oder auch kräftigen, kurzen Druck aus, um die Selbstheilungskräfte anzuregen und eine neue, gesündere Balance in diesem Bereich zu etablieren. Im Gegensatz zur Akupressur beschränken wir uns nicht auf die Behandlung der Tsubos (Akupunkturpunkte), sondern behandeln auch die Abschnitte dazwischen, weil sich auch dort oft wesentliche Imbalancen finden. Eine Vielzahl spezieller Techniken, wie die Behandlung unter Dehnung und Mobilisationen mit unmittelbarem Meridiankontakt, gestalten die Wirkung sehr effektiv. Nach einer Untersuchung in Japan in den 50-er Jahren, in der die Wirkungen von Shiatsu und Massage verglichen wurden, hat Shiatsu einen größeren Einfluss auf den Parasympaticus, denn es werden bestimmte Körperfunktionen, wie u.a. der Herzschlag oder die Atmung beruhigt. Dadurch können mit Shiatsu auch ernsthafte chronische Fälle und sehr geschwächte Menschen erfolgreich behandelt werden (vgl. K. Sasaki 'Die traditionelle fernöstliche Vorgehensweise' in Iokai-D, Newsletter I/95, S. 7).

Prinzipiell basiert die Wirkungsweise von Shiatsu auf den ganz einfachen Urempfindungen des Menschen: Wenn ich mir den Kopf anschlage, halte ich automatisch die schmerzhafteste Stelle mit der Hand. Um diese ganz direkte Kommunikation von Hand zu Haut, von Mensch zu Mensch, von Herz zu Herz zu kultivieren, müssen wir in uns Raum schaffen, damit dies geschehen kann. Deswegen wird

1. der Druck in aller Regel senkrecht aus unserer Körpermitte zu dem betreffenden Körperteil appliziert und zwar möglichst durch Lehnen, der Schwerkraft folgend. Dann kann der Praktiker selbst entspannt bleiben.
2. ist der Druck immer ruhig, stabil und gestützt.
3. ist es wichtig, dass der Shiatsu-Praktiker konzentriert bei der Sache ist – in Vollendung frei von allen Gedanken, einfach präsent.

Werden diese drei Prinzipien befolgt, so wird eine Shiatsu-Behandlung zu einem wunderbar entspannenden Erlebnis, bei dem viel Kraft geschöpft wird. Manche Patienten entspannen dabei so gut, dass sie mit weniger Symptomen durchs Leben gehen.

BESSER INFORMIERT PRAXISNAH UND AKTUELL

Ihre Fachzeitschrift für Physiotherapie, Orthopädie und Medizintechnik

PHYSIOTHERAPIE med

Lesen und prüfen Sie selbst! Wir senden Ihnen gerne

- ✓ *kostenlos und unverbindlich* zwei Leseproben der Fachzeitschrift des Jahres 2003 als Probe-Abonnement oder
- ✓ sechs aktuelle Ausgaben im Jahres-Abonnement für nur 36,00 € zzgl. 9,30 € Versandkosten

Direkt bestellen per Fax unter 0561 / 570 92-10

 Verlag für Physiotherapie
Dr. Daniela Belhadi

Sternstrasse 12a
34123 Kassel
Tel. 0561 / 57 99 336



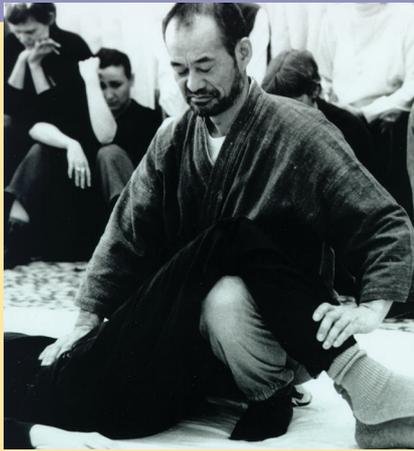
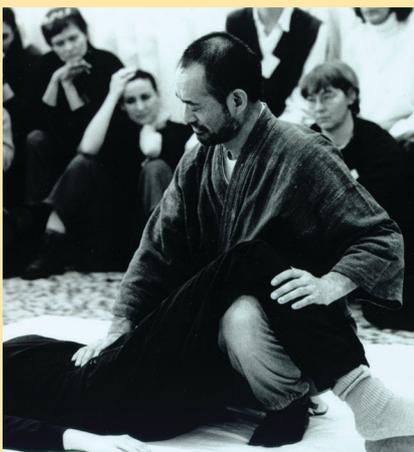
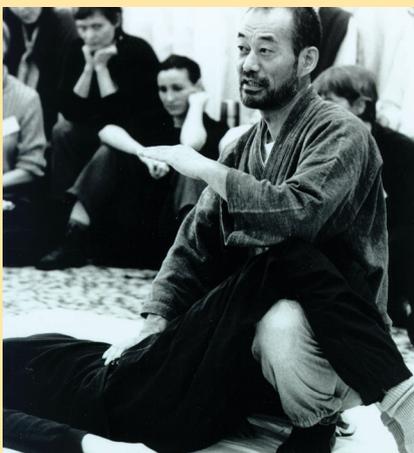


Abb. 2 bis 4: Behandlung des unteren Rücken über den Bauch und den korrespondierenden Bein-Meridian.



Zur chinesischen Philosophie

Yin / Yang, Ki, Meridian

Iokai-Schüler, -Lehrer und -Praktiker sind in der privilegierten Lage, in Kazunori Sasaki Sensei einen sehr erfahrenen Shiatsu-Lehrer zu haben, der nicht nur vielfältigste Shiatsu-Techniken, sondern auch die Ursprünge dieser orientalischen Disziplin tiefgründig zu vermitteln vermag. Sasaki Sensei selbst war jahrelang Schüler und Assistent von Masunaga und unterrichtet seit Anfang der 80-er Jahre Iokai Shiatsu in Europa.

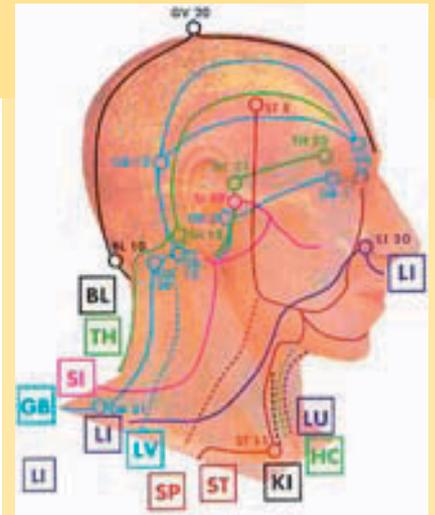
Den Name 'Iokai' hatte Masunaga in einem alten Sutra gefunden und es für diese Art von Shiatsu gewählt, weil es sein Anliegen, was Shiatsu sein soll, am besten ausdrückt. „Io“ ist der „König“ oder „Buddha der Medizin“, der Ursachen, Verlauf, und Behandlung der Krankheiten kennt und Wege weiß, wie deren Wiederkehren vermieden werden kann. „Kai“ bedeutet „Gesellschaft“ oder „Zusammenschluss von Menschen“. Für uns symbolisiert das die Herausforderung, uns nicht auf die Anwendung bestimmter Techniken oder das Kurieren bestimmter Symptomatiken zu beschränken, sondern stets die größeren Systemzusammenhänge des Menschen in seinen Umfeldern und seiner Umwelt zu erkennen. Die Ausgangsfragen sind seit Jahrtausenden gleich: wie funktioniert das Leben/die Schöpfung, nach welchen Ordnungskriterien, Strukturzusammenhängen und Funktionssystemen werden die Lebensphänomene gesteuert? Diese Fragestellungen sind auch wichtig für das Medizinverständnis und die praktische Medizin. Im Gegensatz zu der eher analytisch orientierten westlichen Medizin, die große Meisterschaft in der Erforschung von Krankheiten und deren Bekämpfung erlangte, bemühte sich der ferne Osten traditionell um das holistische Verständnis der Lebensphänomene und erklärt die Krankheit als Abweichung von dem harmonisch funktionierenden Gesamtsystem. Als Modell zur Erklärung der Welt diente in China das Konzept von Yin und Yang. Um 500 vor Christus finden wir es in den daoistischen Schriften als Ausgangspunkt der daoistischen Weltanschauung.

Die Frage der Fragen, wenn es um das 'Leben' geht, ist naturgemäß die nach dem Ursprung. Lao-Dse äußert sich in dem Dao De Ching zu diesem Thema konsequent vorsichtig, nüchtern und pragmatisch: (Kap. 1) *Das Dao, das enthüllt werden kann, ist nicht das ewige Dao. Der Name, der genannt werden kann, ist nicht der ewige Name. Das Namenlose ist das Beginnen von Himmel und Erde. Das Benannte ist die Mutter der Zehntausend Dinge* (Die „Zehntausend Dinge“ entspricht „Allem unter dem Himmel“, also der Schöpfung. „Dao“, japanisch „Do“, wird meist als „Weg“ oder „Weg des Lebens“ übersetzt).

(Kap. 25) *Ich weiß seinen Namen nicht. Nenne es Dao. Aus Mangel für ein besseres Wort nenne ich es groß.* (Also erhält die Wurzel des Ursprungs bei Lao-Dse quasi den Arbeitstitel „Dao“.)

(Kap. 42) *Dao schafft Eins. Eins schafft Zwei.* (Oben/unten; rechts/links; yin/yang.) *Zwei schafft Drei.* (Yin und yang interagieren, beispielsweise wie Eva und Adam in unserem Kulturkreis den Ursprung des Menschengeschlechts symbolisieren und: *Drei schafft die Zehntausend Dinge.*

Abb. 6: Ausschnitt der lokai-Meridian-Shiatsu-Karte.



Um das Jahr 200 vor Christus kommt das Yin/Yang-System schließlich auch in den Schriftwerken der chinesischen Medizin vor. So ist zum Beispiel das fünfte Kapitel des Sowa (Des Gelben Kaisers Klassiker der inneren Medizin) folgendermaßen überschrieben: „Die großen Schätze der Klassifikation der Naturphänomene von Yin und Yang“. Das Kapitel beinhaltet folgende Thesen:

Das Yin/Yang ist der Weg von Himmel und Erde, die Heimat der Zehntausend Wesen, die Eltern der Wandlung, die Wurzel und Quelle von Geburt und Tod, der Palast des Geistes; das Yin ist friedfertig und das Yang ist erregt, das Yang bringt die Dinge zum Sein und das Yin lässt sie wachsen, das Yang bringt den Abbau und das Yin die Verdichtung. Das gibt nur einen kurzen, flüchtigen Einblick, wie die alten Chinesen das Konzept von Yin und Yang benutzten.

Aufschlussreich für das Verständnis ist immer die Betrachtung der Bedeutungen der einzelnen Elemente, aus denen sich die Schriftzeichen zusammensetzen:

Yang: oben (und außen), den Himmel/die Sonne, das Feuer, das Aktive/Klare/Lichte/Veränderliche/Aggressive, die Energie (in absteigender Richtung), den Tag, den Sommer, das Männliche ...

Yin: unten (und innen), die Erde, das Wasser, das Ruhige/Unklare/Dunkle/Stabile/Rezeptive, die Materie (das Wachstum in aufsteigender Richtung), die Nacht, den Winter, das Weibliche ...



Abb. 7: Das „O“ von lokai symbolisiert Himmel, Erde, Leben.

Yin und Yang, die *Zwei*, sind die Grundpolarität, das allen Lebensphänomenen zugrunde liegende Potential. Die *Drei*, symbolisiert durch die mittlere Linie, steht für alles Leben zwischen Yin und Yang, zwischen Himmel und Erde: *die Zehntausend Dinge*, die ganze Schöpfung. Sie ist hervorgebracht von den Kräften von Yin und Yang. Oder, anders herum ausgedrückt: Unser ganzes Leben, die sichtbaren wie die unsichtbaren Anteile, bestehen nicht ohne das Wirken von Yin und Yang. So braucht das Samenkorn in der Erde (yin) die Erde mit ihrer Tragfähigkeit, Stabilität und Nährkraft (alles yin) und das Yang des Himmels, nämlich das Sonnenlicht (Yang) zum Wachsen (yin) und Gedeihen.

Auf den Menschen übertragen gilt das Gleiche. Zum Beispiel die Zeugung: das Spermium, tendenziell aggressiv und von außen ausgeschüttet, aktiv in der Bewegung, veränderlich, beweglich und 'eidechsenfink'. Yin, die Eizelle, rezeptiv und innen verharrend, vergleichsweise keine Bewegung, ruhig, stabil im Dunkeln und Verborgenen.

Nach Ansicht der alten Chinesen drückt sich die Vitalität, die vitale Lebensenergie und Organfunktion in den Meridianen aus, wobei die Yang-Meridiane (absteigende Richtung) von oben nach unten und die Yin-Meridiane (aufsteigende Richtung) von unten nach oben verlaufen. Die Meridiane sind die Leitbahnen für die vitale Lebensenergie (Chi=Qi/Ki), deren Spannungspotential diese universelle Yin/Yang-Beziehung ist. Wegen der Komplexität unseres Organismus taugt dieses schlichte 1-2-3-Modell nur zur Erläuterung des Grundprinzips. Anschaulich wird das Modell der Meridiane in diesem Zusammenhang durch den Vergleich mit dem sichtbaren (Sonnen-)licht: Aus der ganzen kosmischen Strahlung ist für uns nur das Licht der Spektralfarben sichtbar. So ähnlich kann man sich die Differenzierung

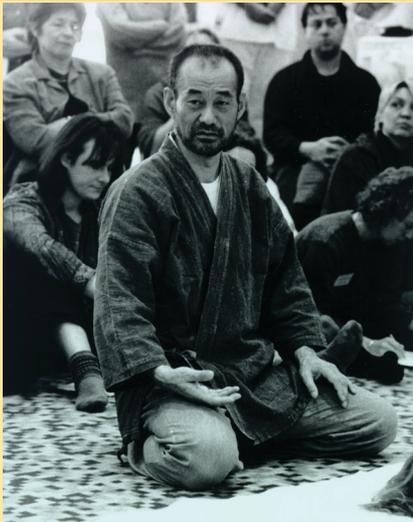


Abb. 8: Sasaki Sensei erläutert die Prinzipien der Shiatsu-Behandlung.

der Meridianqualitäten vorstellen. Dann steht das rote Licht für das Herz (und den Dünndarm); ihre Meridiane entsprechen den Schwingungen der Natur während des Sommers und denen des Tages während der Mittagszeit. Die Stellung des Herzens unter den Organen entspricht der des Königs in der Gesellschaft. Ist der Austausch und die Zusammenarbeit der gesellschaftlichen Gruppen (der Organe) gut und in Harmonie, kann der Herrscher seinen königlichen Willen, der dem Volk Freude bringen will, erfüllen. So ist die Freude die Emotion des Herzens. Gleichzeitig ist das Herz 'das Haus des Geistes'; das ist die Energie, die Scharfblick und Klarheit des Denkens einschließt. Entsprechend stünde das tiefe Dunkelblau für die Niere (und die Blase); ihre Meridiane entsprechen den Schwingungen der Natur während des Winters, ... die Willenskraft und die existentielle Angst usw. Dieser kleine Ausflug in Vielschichtigkeit des Organ- und Meridiankonzepts in der TCM gibt an wenigen Beispielen eine Vorstellung davon, welche Vielfalt an Zusammenhängen sich in den Meridianen ausdrückt. Deshalb sprechen wir von den Meridianen als Träger und Ausdruck der vitalen Lebensenergie und -funktion.

Das Schriftzeichen, dass sich aus der chinesischen „3“ mit der vertikalen Verbindung ergibt, ist die Schreibweise für das „O“ von IOKAI. Über diese Zusammenhänge ist sich „IO“, der „König der Medizin“, jederzeit bewusst. Darauf basiert sein Denken und Tun.

Integratives Gesundheitskonzept

Yin/Yang-Konzept und Gesundheit, die Vier Säulen der Gesundheit

Dem Begriff der Gesundheit können wir uns auf mehreren Wegen annähern. Wenn wir bei dem **Yin/Yang-Konzept** bleiben, gilt auch in diesem Zusammenhang: *Zwei schafft Drei. Drei schafft die Zehntausend Dinge*. Dabei sind wir wiederum die *Drei*, die menschlichen Geschöpfe zwischen Himmel und Erde. *Die Zehntausend Dinge* umfassen die schier unendlich vielfältigen Lebensprozesse, in denen wir stecken. Sie beschreiben die ständigen Veränderungen und Umwandlungen, die unser Leben in diesem Universum in jedem Augenblick durchläuft.

Konkret sind damit nicht nur die Stoffwechselprozesse, der ständige Zellaufbau und -abbau gemeint, sondern innerhalb unserer Körperhülle auch der Geist und die Psyche – inklusive deren Wechselwirkungen zu den materiellen körperlichen Strukturen und Funktionen. Genauso wichtig – und dies gerät oft in Vergessenheit – für unsere Gesundheit, sind die Beziehungen von uns Menschen zwischen Himmel und Erde zu der ganzen Schöpfung zwischen Himmel und Erde. Mikrokosmos und Makrokosmos – glücklicherweise wurde die Trennung in der Tradition der chinesischen Medizin nie vollzogen. Lebensnotwendig und damit äußerst relevant für die Gesundheit ist beispielsweise der Kontakt und der Austausch unserer Außengrenze, der Haut, sowie der Lungen zur Umgebung. Nicht nur die Atmung und der körperliche Kontakt, beispielsweise zu unseren Mitmenschen, sind dabei lebensbestimmend, sondern auch unsere sozialen, persönlichen und beruflichen Beziehungen. All diese Verflechtungen prägen unser Leben und damit un-

Abb. 9: Shiatsu lebt von der Kommunikation mit der vitalen Energie.



seren Gesundheitszustand. In Kategorien von Yin und Yang: Ist die Kommunikation von Innen, yin (z.B. die Organe: Materie, yin) und Außen, yang (z.B. die Meridiane in der Haut: Energie, Yang), die Kommunikation von oben, yang (Kopf, Gehirn), und unten, yin (Körper) oder von Geist (eher Energie, yang) und Körper (Materie, yin) gut, frei von Blockaden, in Harmonie und Balance, wird der Mensch gesund sein. Und, wollen wir es nicht vergessen: vor der *Drei* kommt die *Zwei*! Unser Ursprung liegt zumindest in der Beziehung zwischen Himmel/Yang und Erde/Yin. Und das ist sehr konkret und mit etwas Übung durchaus erfahrbar: Stehen wir mit beide Füßen (yin) wirklich festverwurzelt auf der Erde/in der Erde, und sind wir in dem Scheitel (yang) freien Geistes (yang), verbunden nach oben, haben wir die besten Voraussetzungen, wirklich freie und gesunde Menschen zu sein.

Der **'Io', der 'König der Medizin'** kennt und sieht all diese Zusammenhänge und findet die Schlüsselpunkte, die zentralen Blockierungen, in denen sich die Menschen davon abhalten, wirklich frei und gesund zu sein. Er kann (über den Yang-Anteil) den Energiehaushalt des Menschen etwa durch Shiatsu oder Akupunktur beeinflussen, damit dieser ein besseres Gleichgewicht findet. Er kann, wenn er beispielsweise Arzt ist, (über den Yin-Anteil) das Körperliche beeinflussen, indem er Medikamente verschreibt. Er kann wie ein Psychologe helfen, psychische Blockierungen transparent zu machen und aufzulösen, wenn in diesem Bereich die Hauptursachen dafür liegen, dass der Mensch nicht frei und gesund ist. Wenn er aber als König der Medizin raten will, wie „das Wiederkehren der Krankheiten vermieden werden kann“, muss er die vier Grundfunktionen des Leben, die „Vier Säulen der Gesundheit“ kennen und wirklich verstehen:

1. Shu, die Atmung. Durch sie werden wir mit dem Ki, der Energie der Luft (Pneuma, Prana) versorgt. Oder, materiell ausgedrückt: mit dem Sauerstoff der Luft, der beispielsweise notwendig ist, damit wir Denken oder uns bewegen können. Es geht aber um mehr, wenn wir wirklich frei und gesund sein wollen. Dazu brauchen wir einen tiefen Atem und ein freies Zwerchfell. Dann werden mit jedem Atemzug die inneren Organe massiert und Blockierungen vorgebeugt bzw. diese gelöst. Probleme können wir also immer von zwei Seiten angehen: mit Shiatsu können wir mittels geeignetem Druck an der rechten Stelle mit blockierten Bereichen kommunizieren und helfen, die Atmung freier zu machen. Oder wir schenken der Atmung mehr Aufmerksamkeit bzw. machen Übungen, und lösen so Blockierungen oder Unbeweglichkeiten von Strukturen, die möglicherweise zu ernsthaften Krankheiten führen, wenn sie sich über Jahrzehnte verfestigen. Ob mit Shiatsu oder als Übung: für die betroffenen Strukturen und Funktionszusammenhänge ist es immer ein Lernprozeß, an dessen Ende die Schaffung eines neuen, harmonischeren Gleichgewichtes steht. Natürlich ist auch die Verfeinerung des Atems ein Lernprozeß, mit dem man sich lebenslänglich beschäftigen kann. Gerade die indischen Yoga-Traditionen bieten hier ausgefeilte Systeme an. Aber auch die daoistischen Traditionen Chinas (Qi Gong) bieten Ausgezeichnetes. Für uns selbst und unsere Patienten ist eine tiefe Atmung bis ins Becken sehr empfehlenswert. „Die Weisen atmen mit den Fersen.“

2. Shoku, die Ernährung. Deren Bedeutung für die Gesundheit ist offensichtlich: „Du bist was Du isst, (und, was Du nicht wieder ausscheidest)“. Bei den Chinesen mit ihren jahrtausendalten ackerbaulichen Kultur maß man der Ernährung



Abb. 10: Das Netzwerk der Meridiane ermöglicht auch einen Zugriff auf entfernt liegende Regionen.

für Gesundheit und Lebensverlängerung die größte Bedeutung bei. Nach den Kategorien von Yin und Yang und den fünf Wandlungsphasen lässt sich so zu jedem Problem und für jeden Zeitpunkt das geeignete Nahrungsmittel finden und kann als Medizin eingesetzt werden. Geeignete Diäten sind sehr individuell und können durch geduldiges Experimentieren mehr und mehr optimiert werden. Bei verschiedenen Gesundheitsproblemen haben wir gute Erfahrungen mit Änderungen der Ernährungsgewohnheiten gemacht: Zucker und Weißmehl, Käse und andere Milchprodukte, Fleisch und Wurst. Das sind die drei wichtigsten Gruppen, mit denen zu experimentieren sich lohnt.

3. Dō, die Bewegung. Dass Bewegung notwendig ist, um den Kreislauf in Schwung und die Muskulatur vital zu halten, ist bekannt. Uns geht es dabei auch um die innere Bewegung und Beweglichkeit. Das Ziel ist es letztlich, im ganzen Körper einen freien Energiefluss in den Meridianen zu erlangen. Deshalb geben wir Shiatsu oft unter Dehnung der Meridiane und mobilisieren die Gelenke, in deren Umgebung dieser Fluss oft nicht frei ist. Eine Vielzahl von Do In- (chinesisch: Dao Yin-) Übungen helfen uns dabei: Dehnen, strecken, anspannen, lösen, entspannen, Selbstbehandlung durch verschiedene Druck-, Reibe-, und Klopftechniken. Eng mit effektiver und heilsamer Bewegung verbunden ist die rechte Haltung. Auch hier gibt es wie bei der Atmung zwei Herangehensweisen. Um z.B. gut Shiatsu geben zu können, muss meine Haltung frei und aufrecht sein. So kann ich mich aus der Körpermitte der Schwerkraft folgend anlehnen und bin in der Lage, ruhig zu werden und zu spüren. Um andererseits zu dieser Haltung zu gelangen, muss ich Bewegungsübungen machen, um dort zu lösen, wo mir ein ungesunder Gleichgewichtszustand die optimale Haltung erschwert. So sind wir Shiatsu-Praktiker und -Schüler in der glücklichen Lage, während der Arbeit stets Haltungs- und Bewegungsübungen machen zu müssen. Das setzt bei uns allen einen langsamen, aber beständigen Gesundungs-, Wachstums- und Reifungsprozess in Gang, den zu beobachten mich tief befriedigt.

4. Sō, das Denken. Das Schriftzeichen setzt sich im oberen Teil aus „Baum“ und „Auge“ zusammen und meint damit „Körper plus Wahrnehmung“. Unten: „heart-mind“, also das Herz als Sitz des Geistes einschließlich dem Geist selbst. Das Denken wird als Ergebnis der Zusammenarbeit des Körpers mit dem Verstand/ Gehirn und dem Geist im Sinne von Lebensmotivation gesehen. Wenn wir zu unserer Ausgangsfrage, wo unsere primäre Lebensenergie herkommt, zurückkehren, wird deutlich, dass das klare Denken eher das Resultat ist, wenn die ersten drei Funktionen gut entwickelt sind.

Ausblick

Hat die Physiotherapie eine geeignete Philosophie ?

„Man muss sich darüber im Klaren sein, dass man nur diese vier Basisfunktionen optimal erfüllen muss, um eine wirklich freie Person zu sein,“ sagt Sasaki Sensei in 'Die traditionelle fernöstliche Vorgehensweise, Teil 3' (Iokai-D, Newslet-

ter I/96). Er fährt sehr höflich fort: „Aber unsere Gesellschaft gibt uns kaum die Gelegenheit, wirklich vollkommen frei zu sein.“

Macht diese Unfreiheit krank? Inwieweit sind die Leiden der Menschen, die die Praxen der Ärzte und auch der Physiotherapeuten füllen von Faktoren aus Psyche und Geist geprägt? Zur Hälfte, oder sind es doch über 80 Prozent? Unsere Praxiserfahrung zeigt, dass der Anteil immens hoch ist. „Dass der gesunde Geist in einem gesunden Körper wohnt“, haben wir alle irgendwann gelernt. Dass Geist und Körper nicht getrennt voneinander sind, haben unsere Professoren, Dozenten, Lehrer und wir selbst über die Jahrhunderte tatsächlich gründlich verlernt: „Mir geht's gut, aber mein Kreuz ...!“ Das wird zur Behandlung beim Arzt mit nichtsteroidalen Antiphlogistika und beim Physiotherapeuten im Schlingentisch abgegeben. Die großen Fortschritte in Wissenschaft und Heilkunde fesseln unsere Aufmerksamkeit und unser praktisches Wissen ans Detail. Der Bezug zum „Leben des einzelnen Menschen zwischen Himmel und Erde“ bleibt dabei oft auf der Strecke.

Genau diese Lücke kann das traditionelle fernöstliche Konzept, nach dem sich Lebensfunktionen in den Meridianen ausdrücken, schließen. Im direkten Kontakt mit den Händen eröffnet sich der Zugang zu den organisch-körperlichen Funktionen genauso wie zu den psychisch-geistigen. Darüber hinaus bietet es die spannende Chance, den „Patienten“ aus seiner Rolle als „Erduldendem“ zu entlassen und ihn als „Therapeut“ im ursprünglichen Sinne („therapeuein“ = „begleiten, pflegen, dienen, achtsam zugegen sein“) auf seinem Weg zu einem selbst verantwortlichen und freien Menschen zu begleiten.

Literatur:

S. Masunaga: Das große Buch der Heilung durch Shiatsu, Scherz Verlag (gebundene Ausgabe; O.W. Barth Verlag; rororo

Y. Kodratoff, T. Gaebler: Meridian Shiatsu, über Tilman Gaebler (siehe Autor)

T.J. Kaptchuk: Das große Buch der chinesischen Medizin, O.W. Barth Verlag

Lao-Tse, Tao Te King

Übersetzung von Gia-fu Feng, Irisiana

Übersetzung von Man-Ho Kwok, Theseus Verlag

Übersetzung von Ernst Schwarz, dtv classic

Mit freundlicher Unterstützung des Deutschen Erwachsenen-Bildungswerks e.V., Bamberg.

Autor:

Tilman Gaebler

Iokai Meridian Shiatsu Verband in Deutschland

Postfach 113, 72403 Bisingen

Tel. 07476/3405, Fax. 07476/3406

Internet. www.iokai-shiatsu.de

Photos: Ulrike Haffke, Berlin