

# Shiatsu Shin Tai – mit Bewegung Raum schaffen und Lebenskraft freisetzen

*Stress bindet Lebenskraft und verzerrt die Wahrnehmung. Realität und Wahrnehmung sind in der Körper-Arbeit grundsätzlich immer wieder ein Thema. Denn es ist die subjektive Wirklichkeit, die das Leben gestaltet. Die Frage stellt sich: Was hat KlientInnen zu diesem Punkt in ihrem Leben geführt, wenn sie zu uns in die Praxis kommen?*

## HERMANN GROBBAUER

Unser Körper speichert innerhalb eines Stressmusters sämtliche Sinneseindrücke, wie auch alle Informationen auf der Schwingungsebene, die mit dem Auslöser des Stress verbunden sind. In Stresssituationen schränkt der Körper Lebenskraft ein und bindet sie in Form einer Gedächtnis-Matrix in den Faszien. Sitzt aber Lebenskraft im Körpergedächtnis in der Vergangenheit fest, so steht sie uns im Hier und Jetzt nicht zur Verfügung, was die Qualität unserer gegenwärtigen Realität stark beeinträchtigen kann. Ausserdem fungiert diese Gedächtnis-Matrix in unserem System wie ein Schaltplan, welcher unsere Wahrnehmung der Gegenwart verzerrt. Als Gitarrist vergleiche ich den Körper gerne mit einem Instrument. Spiele ich lange nicht, verstimmt sich die Spannung. Ein Musikstück wird sich dann unangenehm anhören. Das kann sich auch bei Menschen so anfühlen respektive anhören.

## DAS KONZEPT DES SHIATSU SHIN TAI

Masunaga, ursprünglich Psychologe lehrte, dass die Bewegung von Energie in den zwei ersten Meridianen, in Lenker- und Konzeptionsgefäss (LG und KG), äquivalent mit der Bewegung der primitiven Zelle ist. Saul Goodman griff diesen Hinweis auf und entwickelt seit den 1980er Jahren diese evolutionäre Körperarbeit. Sie vereint östliche und westliche Forschungen. Goodman nennt es heute auch Lifeforce Recovery oder Rückgewinnung der Lebens-

kraft. Die Grundüberlegung in diesem Ansatz liegt darin, mehr Bewegung zu generieren. Je blockierter ein Körpersystem ist, desto eingeschränkter ist die Flexibilität und somit der Körper- und Schwingungs-Raum. Wird Raum auf physischer Ebene eingeschränkt, passiert dies auch auf der Schwingungsebene, was sich mannigfaltig zeigen kann. Steife Gelenke, flache Atmung, rigides oder dogmatisches Denken, Mangel an sozialem Austausch, ungesunde Ernährung und so weiter.

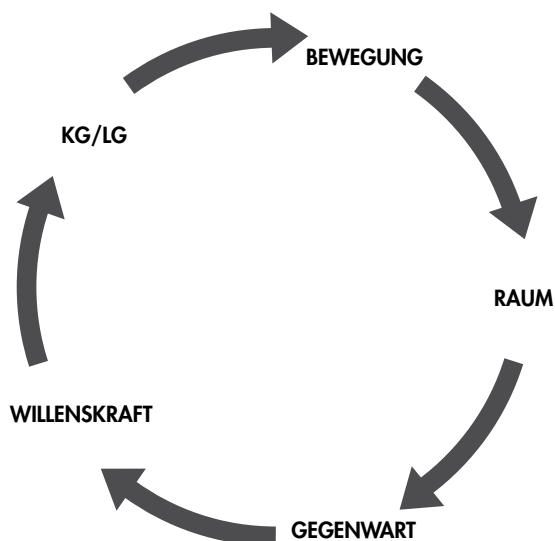
*«Wird Raum auf physischer Ebene eingeschränkt, passiert dies auch auf der Schwingungsebene, was sich mannigfaltig zeigen kann.»*

Betrachten wir etwa die Atmung, stellen wir zu Beginn einer Behandlung häufig fest, dass sie sehr wenig Bewegung im Körper auslöst. Wird das System jedoch mobiler und flexibler, verändert sich auch die Atmung und umgekehrt. Es ist der Atem, der uns mit dem Leben verbindet und dessen Dauer beeinflusst.

## LG/KG, BEWEGUNG UND RAUM BILDEN DREI WICHTIGE FAKTOREN DER SHIATSU SHIN TAI-PHILOSOPHIE

Mit «Raum» verbinden wir unweigerlich «Zeit» und umgekehrt. Es leuchtet also Goodmans Beobachtung ein, dass eingeschränkter Raum in einem System die Wahrneh-

mung von Zeit verzerrt. Die Person lebt nicht voll im Jetzt. Sie hängt in der Vergangenheit fest oder projiziert sich in die Zukunft, ohne wirklich vom Fleck zu kommen. Mit der Rückgewinnung von Bewegung und Raum löst sich die verzerrte Wahrnehmung auf und die Person kehrt in die Echtzeit zurück. Die zurückgewonnene Lebenskraft drückt sich meist in Willenskraft aus. Man hat endlich Energie das zu tun, was man wirklich möchte.



### VON DER KRISE ZUR CHANCE

Krise kommt aus dem Griechischen und bedeutet «entscheiden». Eine Krise und der Stress, den sie auslöst ist kein zu erdulndes Schicksal, sondern eine Chance zur Entwicklung und Veränderung. Diese findet andauernd statt – oft merken wir es nur nicht. Was sich verändert sind meist nicht die äusseren Umstände, sondern unsere Einstellung dazu. Konditionierungen, Gewohnheiten, Traumen und Ähnliches hindern uns, das volle Leistungspotential auszuschöpfen. Wir sitzen in unserem eigenen Gefängnis und sind unfähig etwas zu verändern. Die Forschung sagt, dass Erwachsene in der Regel nur fünf Prozent der Realität bewusst wahrnehmen, die restlichen 95 Prozent bleiben im Verborgenen, im Unterbewusstsein und äussern sich in Automatismen.

### WIE LASSEN SICH KLIENTINNEN AUF VERSCHIEDENEN EBENEN ABHOLEN?

Wenn wir den Körper-Geist-Seele-Komplex als reines Energiekonzept erfassen, verstehen wir, dass auch der physische Körper aus verschiedenen Frequenzspektren besteht. Dabei hat jedes seine eigene Information. Die grosse Kunst und Herausforderung in der Körperarbeit gilt im Shiatsu Shin Tai dem Evaluieren der Prioritätsebene. Das können gezielte Manipulationen am Skelett,

tiefe Hara-Arbeit, Faszien-Release oder sogenannte Non-Force Techniken sein. Ziel ist unter anderem das Aktivieren des Parasympathikus an spezifischen Stellen, um in der Tiefe festgehaltene Restriktionen im Zentralkanal loszulassen.

Um möglichst effizient zu funktionieren, richtet das propriozeptive Nervensystem den Körper ständig optimal zum Umfeld aus. Propriozeption meint Eigenwahrnehmung und fördert die Ausrichtung der Körpersysteme aus dem Inneren heraus. Goodman nennt es das Inner-Positioning System (IPS). Werden wir uns seiner Funktion wahrhaft bewusst, trainieren wir diesen Teil des Nervensystems mit jeder empfangenen Behandlung, Makko-Ho-Übungen, Meditation und Ähnlichem. Es befähigt uns als TherapeutInnen, die KlientInnen auf differenzierten Ebenen wahrzunehmen, zu unterstützen und zu begleiten.

Wie sich das ausdrücken kann, zeigt ein eindrücklicher Klienten-Bericht. Als die Person zum ersten Mal kam, war sie am Rande eines Nervenzusammenbruchs. Sie fühlte sich ausgelaugt, unfähig noch zu wirken, konnte nicht mehr schlafen, der ganze Körper schmerzte. Shiatsu Shin Tai führte den Klienten langsam wieder zu sich, zu seinem Körper, zu seiner Seele. Er beschrieb die Veränderung mit diesen Worten: «Ich nehme in jeder Behandlung durch Berührung eine Energie wahr, die mich hoffen lässt, mich stärkt. Die Behandlungen sind wie ein Besuch auf einer Insel; wenn die Zeit gekommen ist, dann reicht die Kraft wieder aus, um ans Ufer zu schwimmen, um neue Wege zu begehen. Shiatsu Shin Tai hilft mir innezuhalten, in mir anzukommen, Ruhe und Gelassenheit zu fühlen. Die Lebenskette wird zu einem Entwurf, bei dem sich Teilchen für Teilchen zu einem Ganzen zusammenfügt. Ein Hinübergleiten in eine neue Dimension, sein ohne zu müssen.» Was für mich als Therapeut und vor allem als Mensch bleibt, ist ein tiefes Gefühl von Dankbarkeit und Respekt vor dem grossen Geheimnis, das sich erahnen, aber nicht erfassen lässt.