



Shiatsu

vom Boden auf die Liege

– ein Transfer

DIPOLMARBEIT

Kathrin Schmid

Schriftliche Abschlussarbeit

KomplementärTherapie Methode Shiatsu

Phoenix – Schule für KomplementärTherapie, Zürich

Expertenbegleitung: Barbara Ettler

Zürich, Februar 2017

1. Zusammenfassung

Die traditionelle Shiatsu Behandlung findet auf einem Futon am Boden statt. Diese Arbeit befasst sich mit verschiedenen Blickwinkeln wie und ob Shiatsu auf einer klassischen Massage-Liege praktiziert werden kann. Die These, dass die Shiatsu Prinzipien auch bei der Arbeit an der Liege erfüllt werden, kann bestätigt werden. Das jedenfalls ist das Resultat aus der praktischen Überprüfung in über 20 Shiatsu-Behandlungen. Die theoretische Auseinandersetzung mit den Prinzipien aus dem Standardwerk von Carola Beresford-Cooke, aus den Ohashiatsu-Prinzipien von Ohashi, aus den 50 essentials von Masunaga sowie aus dem Skript der Phoenix Schule für KomplementärTherapie ergeben einen gemeinsamen Nenner: Eines der wichtigsten praktischen Prinzipien ist die innere Haltung des Therapeuten, sein Wohlbefinden und damit sein „leer sein“ und präsent sein können sowie seine Achtsamkeit. Auch die technischen Aspekte der Prinzipien können auf der Liege erfüllt werden: Sowohl das senkrechte Einsinken, die Energie aus dem Hara, das Mutterhand- Kindhand Prinzip etc., sie alle funktionieren bestens, um ein paar Beispiele zu nennen.

Ganz interessant war es, von der Seite der Klienten zu hören, wie sie die Umstellung vom Boden auf die Liege erfahren haben. Es war anzunehmen, dass sie die Shiatsu Behandlung auf der Liege nicht als völlig abwegig empfinden. Dass es ihnen aber im Grossen ganzen völlig gleichgültig ist, ob sie am Boden oder auf der Liege liegen, das war doch eher überraschend. Es gibt einige Qualitäten, bei denen die Arbeit am Boden einen deutlichen Vorteil bringt, in der Erdung und Bewegungsvielfalt zum Beispiel. „Gute Noten“ erhielt die Liege in der Umfrage bei den Klienten für fast alle anderen Kriterien und für die Erfüllung der abgefragten Prinzipien (Entspannung, Sicherheit, Kontaktqualität etc.). Der grosse Vorteil der Liege ist die bequemere Bauchlage, weil der Kopf abgesenkt werden kann. Wichtiger als die Frage nach Boden oder Liege ist den Klientinnen die Wahl der Therapeutin.

Die Techniken auf der Liege habe ich mir praktisch erarbeitet, zum einen mit der eigenen Erfahrung, zum andern aus Erkenntnissen aus speziellen Kursen für Shiatsu an der Liege. Insbesondere zwei Kurse waren sehr ergiebig. Die wichtigsten Ergebnisse sind in dieser Arbeit skizziert. Der eine Ansatz transferiert die Techniken auf die Liege, nutzt die Schwerkraft und zeigt auf, wie die stehende Arbeit im Raum energetisch ganz neue Möglichkeiten eröffnet. Der zweite Ansatz geht von einer Transformation aus – die Ausgangslage auf der Liege ist komplett anders, insofern „als einem der Klient einen Meter entgegen kommt.“ Mit der senkrechten Achsenzentrung nimmt das Shiatsu, immer natürlich unter Einbezug der Prinzipien, eine sehr interessante neue Form an.

Diese beiden Ansätze und viele weitere praktische und inspirierende Tipps von erfahrenen Therapeuten waren die Basis, um meinen eigenen Stil an der Liege zu entwickeln. Letztlich ist es egal, ob Shiatsu am Boden oder auf der Liege praktiziert wird, entscheidend ist die Haltung und die Erfahrung der Therapeutin.

2. Inhaltsverzeichnis

1.	Zusammenfassung	2
2.	Inhaltsverzeichnis	3
3.	Einleitung	4
3.1.	Motivation zur Themenwahl	4
3.2.	Zielsetzung/Absicht	4
3.3.	Fragestellungen	4
3.4.	Eingrenzung/Abgrenzung	4
3.5.	Themenrelevanz und mögliche Adressaten	5
3.6.	Vorgehensweise	5
4.	Hauptteil	5
4.1.	Welches sind die Prinzipien des Shiatsu?	5
4.2.	Carola Beresford-Cooke	6
4.3.	Phoenix Schule für KomplementärTherapie	6
4.4.	Masunaga	7
4.5.	Wataru Ohashi	8
4.6.	Die Sicht der Klienten – eine Umfrage	8
4.6.1.	Erster Eindruck: Shiatsu am Boden	8
4.6.2.	Vergleich Boden/Matte versus Liege/Massagetisch	9
4.7.	Zwei Ansätze für Transfer auf die Liege (Inputs Experten)	11
4.7.1.	Transfer	11
4.7.2.	Transformation	13
4.7.3.	Weitere Inputs von Shiatsu Therapeuten	14
5.	Praktische Umsetzung der beiden Ansätze	14
6.	Diskussion, Reflektion der Fragestellung, Ergebnisse (Schlussteil)	16
7.	Literaturverzeichnis	17
8.	Anhang	17
	A 50 Essentials Masunaga (komplette Liste)	
	B Fragebogen Klienten Umfrage	
	C Empfehlungen zur Wahl der Liege	

Weibliche und Männliche Bezeichnungen gelten für beide Geschlechter, sie werden alternierend verwendet.

3. Einleitung

3.1. Motivation zur Themenwahl

Im letzten Drittel meiner Shiatsu Ausbildung wurde es sehr spannend. Ich fühlte mich in den Behandlungen freier, konnte mich endlich dank zunehmender Sicherheit und Übung von den einstudierten Abläufen lösen und damit fokussierter auf meine Klienten eingehen. Dann geschah der Unfall, Skitour, schwerer Schnee, Kreuzbandriss, kein Knien mehr möglich. Kein Shiatsu mehr möglich. Das war der erste Gedanke. Die stehende Arbeit an der Liege offenbarte sich als Rettung und als einen überraschend neuen Weg. Mein Glück war, dass ich bald schmerzfrei gehen konnte und dass mich Lehrer sehr unterstützten und motivierten. Am Anfang hatte ich grosse Skepsis gegenüber dem Massagetisch - Shiatsu gehört traditionell auf den Boden. Im Seiza fühle ich mich als Schwarzgurt-Aikidoka wohl, geerdet, vertraut. Mit zunehmender Praxis an der Liege, stellte sich mir die Frage: ist das so? Gehört Shiatsu nur auf den Boden? Gibt es Prinzipien des Shiatsu die auf der Liege nicht erfüllt werden können? Ich habe nach „Lösungen“ gesucht, wie ich Meridiane stehend und in gewünschter Qualität erreichen kann. Meine Klientinnen, einige Therapeutinnen und nicht zuletzt meine eigene Erfahrung haben mich überzeugt, dass Shiatsu ganz gut auf der Liege praktiziert werden kann.

3.2. Zielsetzung/Absicht

Es kann jeden Shiatsu Therapeuten treffen, dass er seine Arbeit nicht mehr am Boden ausüben kann. Ein Unfall, mit zunehmendem Alter schmerzende Knie, Rückenprobleme. Der Transfer mag dann im ersten Moment etwas steinig sein, man möchte es anders, es war nicht so geplant, die Arbeit am Boden ist Teil der Erdung, hat japanische Wurzeln. Es bedingt Mut, Vertrautes und Bekanntes zurück zu lassen und sich neuem zu öffnen, wieder von neuem zu lernen. In dieser Arbeit möchte ich meinen persönlichen Transfer vom Boden auf die Liege dokumentieren, Hindernisse und wie sie überwunden werden können aufzeigen und einige unterstützende Hilfestellungen erarbeiten.

3.3. Fragestellungen

Meine erste These ist, dass die Klientinnen den Unterschied von Shiatsu auf dem Boden oder auf der Liege gar nicht so verschieden empfinden. Mich interessiert, wie sie den Wechsel bezüglich verschiedener Kriterien erlebt haben. Eine weitere These ist: Shiatsu auf der Liege erfüllt die Shiatsu-Prinzipien. Die Arbeit im Stehen kann vielleicht sogar Vorteile schaffen, die für die therapeutischen Prozesse positiv genutzt werden können. Insofern möchte ich überprüfen, ob Shiatsu auf der Liege den Grundsätzen des klassischen Zen Shiatsu auf dem Boden gerecht wird. Und wenn es Vorteile gibt, diese aufzeigen. Nicht untersucht werden allfällige Nachteile – für die meisten Therapeutinnen ist der Wechsel auf die Liege eine Tatsache und keine freie Wahl, entsprechend erübrigt es sich pro und contra abzuwägen. Auch möchte ich damit etwas der chinesischen Gesundheitslehre folgen und den Fokus auf das Positive legen. Das heisst, nicht untersuchen was nicht geht und schwierig ist oder überwunden werden muss. Sondern das Augenmerk auf das „Gesunde“ legen.

3.4. Eingrenzung/Abgrenzung

Shiatsu hat japanische Wurzeln, das traditionelle Leben in Japan fand „am Boden statt“: Essen, schlafen, meditieren, Tee-Zeremonie, gesellschaftliches Zusammensein etc. Inwiefern die Arbeit am Boden fester Teil der Shiatsu-Therapie ist, kann hier nicht erörtert werden. Ich beschränke mich auf die Überprüfung der Prinzipien. Ausgeklammert bleibt auch eine Beschreibung der Techniken, wie die einzelnen Meridiane an der Liege am

besten erreicht werden können, dies würde den Rahmen sprengen. Möglich ist eine Zusammenstellung einiger praktischer Tipps aus meinem Prozess, im Sinne eines nützlichen Ratgebers.

3.5. Themenrelevanz und mögliche Adressaten

Die Studie begleitet mich auf meinem eigenen Weg, Vertrauen und qualitative Fertigkeit auf der Liege zu gewinnen. Sie soll aber auch Therapeutinnen, die plötzlich nicht mehr kniend arbeiten können ermutigen und unterstützen, die Shiatsu-Therapie von der Matte auf die Liege zu verlegen. Vielleicht vermag ich auch beim einen oder anderen Lesenden bereits bei der Lektüre Neugierde für das Behandeln auf der Liege zu wecken und Lust zu machen, Shiatsu an der Liege auszuprobieren. Es lohnt sich! Shiatsu-Therapie findet zunehmend in Altenheimen Anwendung. Mit alten Menschen ist die Arbeit am Boden oft kaum möglich - die Liege bietet hier eine ideale Alternative.

3.6. Vorgehensweise

Aufgrund der Literatur-Recherche möchte ich die Prinzipien des Shiatsu benennen und an der Liege überprüfen. Um die Sicht meiner Klienten abzubilden, dient mir eine schriftliche Umfrage. Ich frage, wie sie die Behandlung auf dem Boden und auf der Liege empfunden haben und lasse sie vergleichen und werten. In diesem Rahmen konnten die einzelnen Prinzipien systematisch abgefragt bzw. überprüft werden. Als Grundlage dienen meine Erfahrungen aus zahlreichen Behandlungen die ich gegeben habe und in denen ich experimentierte sowie Behandlungen die ich genommen habe. Die wichtigste Quelle für praktische Ideen sind zwei Kurse „Shiatsu auf der Liege“ bei verschiedenen Experten mit unterschiedlichen Ansätzen. Gespräche mit erfahrenen Shiatsu-TherapeutInnen runden das Bild ab.

4. Hauptteil

4.1. Welches sind die Prinzipien des Shiatsu?

*Shiatsu ist eine japanische Therapieform und eine anerkannte Methode der Komplementärtherapie. Shiatsu gleicht den Energiefluss im Körper aus und regt die natürlichen Selbstregulierungskräfte an.*¹

So lautet die Definition von Shiatsu. Das Ziel der therapeutischen Behandlung ist es, den natürlichen, harmonischen Energiefluss anzuregen. Um die Shiatsu-Prinzipien zu definieren, habe ich die folgenden Autoren beigezogen: Carola Beresford-Cooke, Ohashi und das Skript der Phoenix- Schule für Komplementär-Therapie. Eine direkte Quelle von Masunaga stand mir leider nicht zur Verfügung, ich zitiere aber gerne die von Peter Itin publizierten wunderbaren „50 Essentials“ von Masunagas Sohn Haruhiko Morita². Das Thema Prinzipien allein würde eine Diplomarbeit füllen, ich beschränke mich deshalb auf einige Kernaussagen.

¹ Schweizerische Gesellschaft für Shiatsu (Verband), SGS, <http://shiatsuverband.ch/shiatsu-als-therapie/komplementaertherapie/methode-shiatsu/>

² Peter Itin, 2009, 50 essentials des Original-Masunaga Shiatsu, <https://peteritin.files.wordpress.com/2008/09/50-masunaga-essentials.pdf>

4.2. Carola Beresford-Cooke

Carola Beresford-Cooke verzichtet in ihrem Standardwerk „Grundlagen und Praxis“³ auf eine konkrete Aufzählung der Shiatsu Prinzipien. Das ganze Buch dreht sich neben einzelnen Techniken und Lagen um Prinzipien und Haltung. Es folgt hier eine Auswahl von Zitaten, die aus meiner Sicht die Prinzipien am deutlichsten abbilden:

- **„Es ist wichtig was du tust, aber es ist noch wichtiger wie du es tust.“**⁴ Mit diesen Worten formuliert Beresford-Cooke „eine der einfachsten und wirksamsten Regeln des Shiatsu“. Es folgt eine Aufzählung der Schlüsselqualitäten für den heilsamen Kontakt, die als Prinzipien verstanden werden können:
 - **Unbedingt positive Achtung** (wertungsfreier Raum)
 - **Präsenz** (hier und jetzt, zentrieren, entspannt, offen)
 - **Authentizität** („sei du selbst“)
 - **Grenzen** (geschützter Raum, Respekt und Wertschätzung der eigenen Zeit und des Könnens)
 - **Eigene Bedürfnisse** kennen und respektieren (s. oben)
 - **Aus dem Kontakt gehen** (unser eigenes Ki Feld intakt zurückbringen)
 - Die **eigene Wahrnehmung** wertschätzen (vertrauen auf was wir fühlen)

- „Die Weisheit der Erfahrung lehrt uns, dass das was wir bieten können, die positive Aufmerksamkeit, die Präsenz und Unterstützung unseres aufrechten Ki und die meisterlichen Fertigkeiten unserer Kunst sind“.⁵

Beresford-Cooke äussert sich im Rahmen der praktische Grundlagen ganz konkret zum Thema „Boden, Bett oder Stuhl“⁶: „Traditionell wird die Shiatsu-Behandlung auf einer Bodenmatte gegeben. Die Arbeit am Boden bietet die Vorteile der maximalen Beweglichkeit, der Erdung, ermöglicht die direkte Arbeit mit dem Hara, Nutzung der Hebelkraft, Schwerkraft“. Eine Behandlungsliege kann eine Option sein, geachtet werden soll dann auf die Höhe, die ideal verstellbar ist bzw. „dass wir mit ausgestreckten Armen Druck ausüben können, wenn wir aus der Hüfte nach vorn lehnen.“

Insgesamt zieht sich bei Beresford-Cooke ein Prinzip durch ihr ganzes Lehrbuch: Shiatsu hat immer mit einer innern Haltung zu tun. Insofern ist die Frage ob die Behandlung auf der Liege oder am Boden statt findet sekundär, entscheidender Grundsatz ist die innere Haltung.

4.3. Phoenix Schule für KomplementärTherapie

Im Rahmen der Ausbildung waren die Shiatsu Prinzipien von der ersten Stunde an ein wichtiger Punkt, auch hier sind die Prinzipien eng mit einer Haltung verbunden.⁷

- Entspannung, Harapräsenz
 - fühlst du dich wohl mit dem was du jetzt gerade machst?
 - sind deine Arme, Hände und dein Nacken entspannt?
 - hast du eine aufrechte und stabile Stellung?
 - spürst du dein geerdet-sein?
 - bist du in deinem Hara anwesend?
 - sind deine Schleusen offen und durchlässig?

³ Carola Beresford-Cooke, 2011

⁴ Carola Beresford-Cooke, 2011, p. 22

⁵ Carola Beresford-Cooke, 2011, p. 361

⁶ Carola Beresford-Cooke, 2011, p. 48

⁷ Phoenix Schule für KomplementärTherapie, Skript Shiatsu Stufe 1, 2014, p. 9

- Mutter-Kindhand Prinzip
 - beide Hände sind miteinander verbunden, sie bilden eine Einheit
 - die Mutterhand enthält die gleiche Aufmerksamkeit wie die Kindhand
 - die Mutterhand nimmt Veränderungen der Kindhand wahr, die durch Berührung der Kindhand ausgelöst werden
- Senkrechtes Einsinken
 - tiefes, entspanntes Einsinken erlauben anstatt drücken
 - senkrechtes Einsinken zur Körperoberfläche
 - mit deiner Aufmerksamkeit in die Tiefe sinken
 - immer mit der Gewichtsverlagerung des ganzen Körpers arbeiten (Hara Integration)
 - Berührung geschehen lassen, sich einladen lassen
 - offen sein für Impulse.
- Kontinuität
 - Kontinuität im Meridianverlauf herstellen
 - versuche bei der Arbeit den ganzen Meridian im Fokus zu behalten.
- Mit offenem und leerem Geist betrachten
 - lege alle deine Vorstellungen ab, wie die Dinge sein sollten
 - achte und akzeptiere den Menschen vor dir so, wie er jetzt gerade ist
 - wertschätze seine Schönheit und seine Kraft
 - sei präsent ohne etwas erreichen zu wollen, Absichtslosigkeit, Ohrenhände.
- Shiatsu ist Prozessarbeit - Shiatsu ist Begleitung
 - Veränderung und Heilung geschieht, wenn der Klient bereit ist dazu
 - du darfst ihn auf einem Stück Weg begleiten, beobachtest die Veränderungen und staunst über den Reichtum und die Schönheit des Lebens, akzeptiere den Weg, akzeptiere seine Grenzen.

Auch hier beschreiben die Prinzipien vor allem, in welcher Art und Weise und mit welcher Achtsamkeit praktiziert werden soll.

4.4. Masunaga

Die 50 Essentials des „Original-Masunaga-Shiatsu“ sind eine wahre trouvaille. Peter Itin hat diese Liste 2009 auf seiner homepage publiziert⁸. Der Inhalt basiert auf einem Kurs „Shiatsu für Fortgeschrittene“ von Haruhiko Morita vom 28.9. – 2.10.2009 am IOKAI-Institut in Tokyo (Haruhiko Morita ist zweitgeborener Sohn von Shizuto Masunaga). Die 50 Essentials umfassen Grundsätze und haben somit meist den Charakter von Prinzipien und zwar für folgende 5 Bereiche:

- Innere Ausrichtung (Herz, Absichtslosigkeit...)
- Druck (senkrecht, natürlich, Wichtigkeit der Mutterhand für Stabilität...)
- energetische Evaluation (Hara- und Rückenbefund ...)
- Behandlung (Bedeutung der Meridiane, Zyklus der Amöbe.

Die vollständige Liste der Essentials in im Anhang A aufgeführt.

⁸ Peter Itin, 2009, 50 essentials des Original-Masunaga Shiatsu, <https://peteritin.files.wordpress.com/2008/09/50-masunaga-essentials.pdf>
Vollständige Liste vgl. Anhang A

4.5. Wataru Ohashi

Ohashi widmet in seinem Standardwerk „Im Gleichgewicht der Energien“ das ganze erste Kapitel den Ohashiatsu-Prinzipien, die ich hier stellvertretend als Prinzipien für Shiatsu verwende. Ohashi hat viel zur Verbreitung von Shiatsu in Europa und in den USA beigetragen, er hat von Masunaga gelernt und dessen Zen Shiatsu ins Englische übersetzt. Die vier Grundprinzipien sind im Folgenden wunderbar beschrieben⁹:

- Einfach da sein, keinen Druck ausüben:

lehnen statt drücken, Nichtstun/ Sein, der Behandler lehnt sich mit seinem Gewicht und im Einklang mit dem Tonus, der Bewegung aus dem Hara/Zentrum.

- Beide Hände einsetzen:

unterstützen, stabilisieren, führende und wichtige Rolle der Mutterhand. Gleichzeitige Behandlung und Wahrnehmung des Energiestroms.

- Kontinuierlich arbeiten:

Nahtloses Strömen hilft entspannen, den Meridianen folgen.

- Natürlich sein:

Arbeit genießen! Spüren, offen sein. Mitgefühl haben.

4.6. Die Sicht der Klienten – eine Umfrage

In erster Linie hat mich beim Wechsel vom Boden auf die Liege natürlich das Feedback meiner Klientinnen interessiert. Wie sie den Wechsel auf die Liege erfahren haben, dem wollte ich etwas vertieft nachgehen. Ich habe das Empfinden diesbezüglich bei 10 meiner Klienten mittels strukturiertem Fragebogen¹⁰ erhoben.

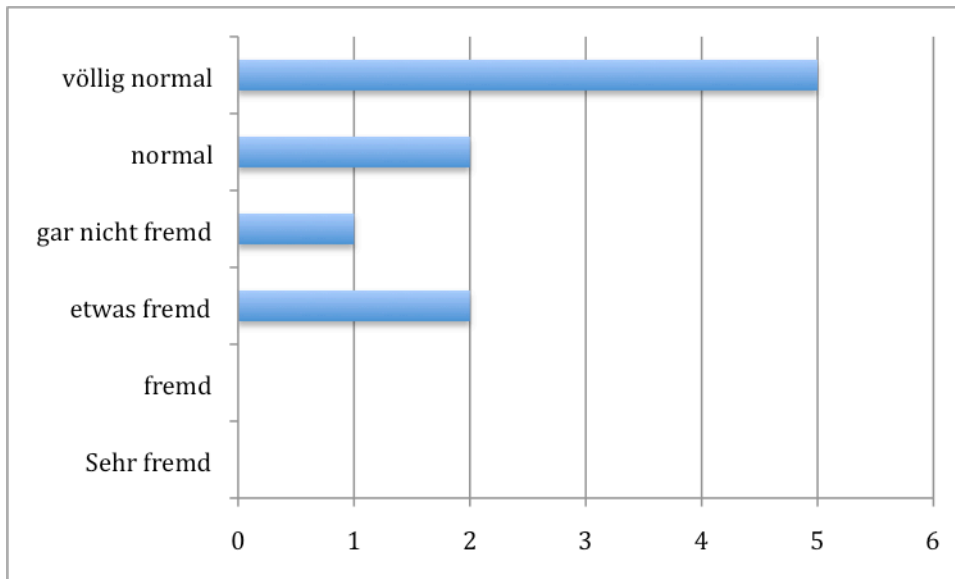
Die Umfrage fand innert 3 Monaten nach dem Wechsel vom Boden auf die Liege statt, so dass sie sich noch erinnern bzw. vergleichen konnten. Einzige Bedingung für die Teilnahme war, dass die Klientinnen vorher bereits mehrmals am Boden bei mir in Behandlung gewesen waren, dass sie mindestens zweimal auf der Liege bei mir waren und natürlich ihre Bereitschaft, offen Auskunft über Ihre Wahrnehmung zu geben. Die Umfrage fand anonymisiert statt. In der erste Frage habe ich einen ersten Eindruck zum Futon am Boden aus der allerersten Shiatsu-Behandlung abgefragt. Der Kern des Interviews umfasste den Vergleich Boden/Liege anhand verschiedenster Aspekte und Kriterien die skaliert bewertet wurden. Dann habe ich offen die Vor- und Nachteile der Liege abgefragt und zum Schluss gab es Gelegenheit für Bemerkungen.

4.6.1. Erster Eindruck: Shiatsu am Boden

Man kann annehmen, dass Klienten im Westen, wenn nicht vorab informiert, davon ausgehen, dass eine Shiatsu-Behandlung wie andere Körpertherapiemethoden auf einer Liege stattfindet. Ich habe die Chance genutzt, diesbezüglich den Eindruck von der ersten Shiatsu-Behandlung abzufragen. Nur 2 von 10 befragten Personen fanden das anfangs „etwas fremd“, alle andern 8 fanden die Arbeit am Boden „normal/völlig normal“.

⁹ Ohashi, 1997, p. 19 ff.

¹⁰ vgl. Anhang B, kompletter Fragebogen



„Als du zum ersten Mal ins Shiatsu kamst, wie kam es dir vor, dass auf dem Futon am Boden behandelt wird?“ ([Legende: Anzahl Klienten](#))

Fazit und persönlicher Bericht:

Für mich war die deutliche Antwort, dass in unserer Kultur die Behandlung am Boden als „völlig normal“ empfunden wird, etwas überraschend. Interessant waren mehrere Hinweis wie „sofort geerdet, aufgehoben am Boden“. Jemand kannte das Liegen am Boden nur vom Campieren und „fühlte sich trotzdem sofort sehr wohl“. Daraus resultiert dann die Frage, wie es sich nun bei der Liege verhält.

4.6.2. Vergleich Boden/Matte versus Liege/Massagetisch

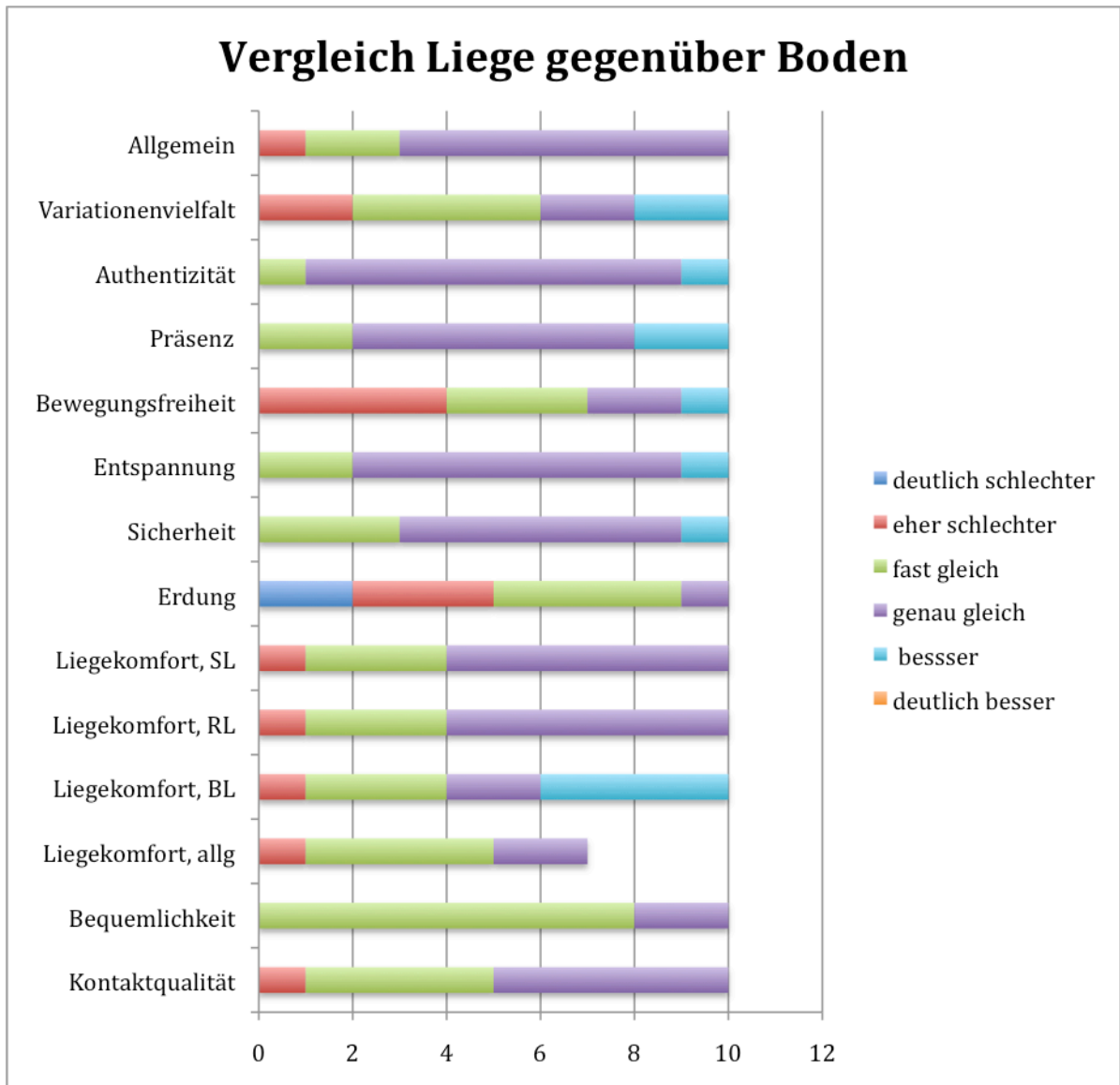
Die Bewertung umfasst die aus Kapitel 4.1 -4.5 erhobenen wichtigsten Prinzipien. Der Gesamteindruck zeigt ein sehr ausgeglichenes Bild. Sowohl allgemein als auch bei fast allen der 9 einzeln abfragten Aspekte, wurde die Arbeit auf dem Boden und auf der Liege als „fast gleich/genau gleich“ empfunden (grüne/violette Balken). „Deutlich schlechter“ beurteilt wird die Arbeit auf der Liege bezüglich Erdung (dunkelblauer Balken), das ist die einzige Wertung für „deutlich schlechter“. „Eher schlechter auf der Liege“ gibt es vier Wertungen für den Aspekt Bewegungsfreiheit. „Deutlich besser“ schneidet die Arbeit am Boden nie ab, „besser“ hingegen mit je zwei Nennungen: Betreffend Variationenvielfalt des Therapeuten und Präsenz. Überlegen ist die Liege ganz deutlich in einem Punkt: Liegekomfort in der Bauchlage – hier wird der Vorteil der Kopfstütze wohl sehr geschätzt.

Aus den Bemerkungen entnehme ich, dass die Klientinnen viele positiven Vorteile der Liege innert Kürze erfassen können: Die Arme hängen lassen können, Eigenheiten die ich selber noch gar nicht realisiert hatte wie z.B. „grössere Rotationen und damit noch grössere Dehnung sind möglich“, der „stetige Kontakt wirkt agiler und unverkrampfter“. Deutlich einfacher und bequemer ist das Aufsitzen.

Interessant sind einige Wahrnehmungen betreffend Position, die auf der Liege als angenehmer empfunden wurden: Etwa die höhere Höhe („Herz und Herz praktisch auf gleicher Höhe“) und „die Therapeutin ist weniger über dem Klienten“. Zweimal wird ein Aspekt genannt, den es in der praktischen Arbeit zu beachten gilt: „die Idee man könnte runterfallen“.

Aufgefallen ist meinen Klientinnen, dass einige Techniken vor allem die Kniearbeit auf der Liege wegfallen, dies wird festgestellt aber nicht vermisst. Vermisst wird hingegen, das „von mir gedreht werden“. Fünfmal (bei der Hälfte!) wurde auf der Liege die unbequeme

Ablage der Arme bemängelt, die müssen abgestützt werden, der Klient „weiss nicht wohin damit“.



„Wie hast du folgendes Kriterium bei der Behandlung auf der Liege gegenüber der Behandlung auf der Matte empfunden?“ ([Legende = Anzahl Klientinnen](#))

Fazit:

Die Arbeit an der Liege erfüllt die abgefragten Prinzipien des Shiatsu, insgesamt ist die körperzentrierte Energiearbeit die gleiche. Aber es gibt einige Unterschiede. Für meine befragten Klientinnen ist die Qualität der Arbeit des Therapeuten bzw. die Wahl der Therapeutin entscheidender, als ob diese am Boden oder auf der Liege arbeitet. Das ist aus einzelnen Bemerkungen zu entnehmen. Die Umfrage zeigt: Die Klienten können auch auf der Liege loslassen, entspannen, fühlen sich sicher und geborgen.

Persönlicher Erfahrungsbericht:

Auch in dieser Frage hat mich die Deutlichkeit der Rückmeldung sehr überrascht. Ich hatte nicht diese Klare „egal“ erwartet – offenbar bin ich persönlich mit meinem Gefühl mehr am Boden geblieben als meine ganze Kundschaft!

Die Rückmeldung hat mich motiviert weiter zu üben und die Technik an der Liege weiter zu entwickeln. Um die Lücke „Variationenvielfalt“ zu füllen, suchte ich bei Experten weitere Ideen. Die Präsenz wird mit der eigenen Sicherheit immer besser. Mit der Routine ist der Unterschied Liege/ Boden für den Klienten kaum mehr ein Thema. Das wurde mir von den Klientinnen ¼ Jahr nach der Umfrage auch so bestätigt. Die Sicherheit der Therapeutin überträgt sich. Beeindruckend ist, wie schnell die Klienten die Eigenheiten - und zwar durchwegs die positiven - der Liege erfasst haben (z.B. auf gleicher Höhe zu sein, Arme hängen lassen können). Wichtig scheint mir, das Augenmerk auf die wenigen Schwachpunkte der Liege zu legen: Die „fehlende Nähe zur Erde“ kann vielleicht mit eigener Verankerung und Festigkeit der Mutterhand kompensiert werden und indem man darauf achtet, dass Gelenke der Klienten (z.B. Ellbogen) nicht im freien baumeln. Wichtig ist es, die Vorteile der Höhe zu nutzen. Diesbezüglich ist die Wahl der „richtigen“ Liege¹¹ zentral. Meine Auswahl ist ein etwas breiteres Modells (72 cm), es hat die Situation bezüglich „zuwenig Bewegungsfreiheit der Arme“ restlos bei allen meinen Klienten gelöst. Und nicht zuletzt können auch Kleinigkeiten helfen, z.B. im Winter vielleicht mit Wärmedecke schaffen, so kann das Kuschlige vom Boden (wie es eine Klientin nennt) vielleicht etwas kompensiert werden.

4.7. Zwei Ansätze für Transfer auf die Liege (Inputs Experten)

Auf meiner Suche nach Lösungen habe ich mich an verschiedenen Expertinnen und Experten orientiert. Viele hilfreiche und praktische Tipps kamen aus Behandlungen die ich selber genommen habe, viel habe ich mit ausprobieren und üben selber herausgefunden – was mir liegt und was bei welchem Klienten am besten geht – es gibt nicht ein einziges richtiges Rezept! Meine wichtigste Inspiration waren zwei Kurse an der Liege mit unterschiedlichen Ansätzen, beide sind im Folgenden kurz skizziert.

4.7.1. Transfer

Ich hatte das Glück als „Liegenanfänger“ an einem Phoenix-Kurs „Shiatsu auf der Liege“ teilnehmen zu dürfen. Kursleiter Joaquim dos Santos¹² praktiziert Shiatsu in Trimbach (Olten) und in Basel, er ist Dozent an verschiedenen Schulen und hat insbesondere viel Erfahrung mit Shiatsu in Altersheimen, das heisst mit Klienten, die „nur“ im Bett behandelt werden können. Das war auch die Motivation der meisten Kurs-Teilnehmer – besser im Altersheim und in der Geriatrie mit „liegenden“ Klientinnen schaffen zu können.

Allgemein unterstützende Punkte für die Arbeit an der Liege:

- Die Schwerkraft unterstützt uns – sie will sowieso nach unten – das können wir nutzen, wir dürfen der Schwerkraft vertrauen.
- Fokus auf aufrechte Haltung setzen.
- Verbindung mit dem Boden (stehend) bzw. zur Liege (sitzend) schaffen und so immer eine Erdung haben, sich entspannen und leeren und Entspannung dem Boden abgeben, (ganze Fusssohle auf den Boden legen, um die Verbindung zur Erde zu garantieren. Im Becken sich sinken lassen).
- Ausdehnung nach hinten gibt viel Raum, Herz-Raum auch am Rücken öffnen
- das ganze Spektrum an Möglichkeiten nutzen: Stehen, auf der Liege sitzen, ein Bein auf der Liege abstellen (z.B. bei der Arbeit am Kopf).

¹¹ Empfehlungen zur Wahl der Liege, vgl. Anhang C

¹² Joaquim dos Santos, <http://www.phoenix-schule.ch/schule/team/117-joaquim-dos-santos>

Wie die Meridiane erreicht werden können:

Die Meridiane sind nicht überall gleich erreichbar, wie es sich für das Zen Shiatsu am Boden anbietet. Aus diesem Grund empfiehlt Joaquim dos Santos bei Bedarf folgendes Vorgehen:

- Harabefund mit leicht versetzten Beinen. Wenn möglich an der Liege nicht anlehnen.
- Die Qualität des Meridians im Hara des Klienten (z.B. beim Befund) abholen oder sonst an irgendeiner geeigneten Stelle auf dem Meridian abholen. Mit dieser Qualität den Meridian bearbeiten.
- Wenn der Meridian physisch nicht erreicht werden kann, mit der gefundenen Qualität sich mit dem Raum verbinden (eintauchen). Hier hilft Joaquim dos Santos Meditation vom mental mit Licht gefüllten Raum (ein Raum und ein Licht).
- Mental sich den ganzen Meridian vorstellen. Mental Verbindungen schaffen
- Die Prinzipien bleiben gleich, immer aus dem eigenen Hara arbeiten. Immer im eigenen Hara bleiben.
- Hilfsmittel nutzen: Schemel zum selber sitzen, Rollen, Kissen zum Unterlegen etc.

Tipps zur praktischen Arbeit (Auswahl):

- Arme: es ist kein Dehnen der Meridiane notwendig, die Arme können einfach auf der Liege abgelegt werden, allenfalls mit einem Stuhl Verlängerung suchen. Für Dehnung der Arme und Beine, die Glieder nicht zu sehr hochheben (Schwerkraft nutzen), am besten am Gelenk stützen. Ausserdem darauf achten, dass beim Dehnen das Gelenk nicht eingeeengt, sondern dem Gelenk Raum gegeben wird.
- Beine: für MI/ DÜ allenfalls eigenes Bein oder eine Rolle unterlegen.
- Meridiane am Oberschenkel können ev. auf der Liege sitzend erreicht werden, indem man sich wie am Boden das Bein des Klienten selber über die Schulter legt.
- Dehnung der Arme: Zuerst Gelenkkapsel öffnen, dann dehnen. Subtil den ganzen Raum wahrnehmen und „alle Gelenke wegdenken“ – man dehnt **einen** Arm. Die einfachste Dehnung ist: Schwerkraft nutzen und Arme einfach über die Liege hängen lassen.
- Dehnung der Beine: Techniken wie Kniekehle über eigenes Knie legen und dehnen (mein Bein steht dann auf der Liege) funktionieren bestens, auch mit ziehender Rotation (Hand an Knie, Hand an Achillessehne). Für die Oberschenkeldehnung kann man gut „mit eigenem Brustkorb aufs Knie liegen“. Bei Rotationen hilft es die Rotation mental einfach grösser zu denken, die Bewegungen müssen nicht so gross sein. Eine tolle Längsdehnung in Rückenlage für MA und GA ist mit gestreckten Beinen Fuss über Fuss des Klienten legen (Fokus Hüfte, Brust, Kopf).
- Seitenlage eignet sich gut, für GA, DÜ aber auch NI, BL, LE. Ideal ist die Lage für die Verbindung von Nacken und Kopf. Alle Yangmeridiane können am Arm längs über die Hüfte gestreckt bearbeitet werden. Die Leiste kann schön geöffnet werden durch ein leichtes push/pull mit einer Hand ans Becken, mit der anderen Hand ans Knie.
- Rückenlage: mit den Händen Ohren umschliessen und den Kopf langsam von einer Hand in die andere Hand schaufeln (liegende Acht- flach auf der Liege); solche Techniken sind am Boden in dieser Mühelosigkeit schlicht nicht möglich. Für Kopfarbeit sitzend Hinterhaupt halten mit Fokus Lendenwirbel 5 (z.B. schwangere Frauen) oder weit am Schädel mit Fokus Kreuz (Atlas-Kreuzbein).

Je nach Bedürfnis braucht ein Klient Bewegung und tiefen, physischen Kontakt – mit diesen Tipps und „Handgriffen“ kann diese Qualität an der Liege gut erreicht werden.

4.7.2. Transformation

Helmut Bräuer (Körperschule Allgäu)¹³ hat seine Liegentechnik Anfang der 2000er Jahre in Zusammenarbeit mit Pauline Sasaki entwickelt. Grund war eine Verletzung und damit die Unmöglichkeit zu knien. Heute praktiziert er aus Überzeugung ausschliesslich auf der Liege. Helmut Bräuer geht bei seinem Ansatz des Shiatsu-Transfers auf die Liege davon aus, dass die Situation an der Liege eine komplett andere ist als auf dem Futon. *„Der Klient liegt hier nicht am Boden, sondern kommt einem auf einen Meter über Boden sozusagen entgegen! Wir beugen uns also nicht zum Klienten hinunter – die Klientin und der Therapeut begegnen sich sozusagen in der Mitte – wir begegnen uns auf einer anderen Ebene“*¹⁴. Das gibt energetisch eine ganz andere Ausgangslage. Dazu kommt, dass die Therapeutin aufrecht steht, die Füße fest am Boden und den Kopf zum Himmel gestreckt hat – also ihre ganze Länge zur Verfügung hat. Unter Berücksichtigung dieser komplett anderen Ausgangslage ist es müssig, zu versuchen, bestehende Techniken vom Futon auf die Liege zu transferieren. Der Fokus liegt darauf, die Vorteile der Situation an der Liege zu nutzen und in einer Transformation einen entsprechenden optimalen Stil zu entwickeln.

Allgemein unterstützende Punkte für die Arbeit an der Liege:

- Schwerpunkt auf der gleichen Höhe:
An der Liege muss die Therapeutin weniger „lehnen“ und weniger physisch sinken, denn unsere beiden Schwerpunkt sind auf der gleichen Höhe.
- Die Qualitäten bleiben die gleichen:
Achtsamkeit, Fokus, Präsenz, ganzheitliche Begegnung und natürlich die Arbeit mit den Meridianen.
- Senkrechte Achsenzentrierung:
Was ändert ist die Ausrichtung des Therapeuten, während kniend traditionell am Boden im Seiza kompakt aus dem Hara gearbeitet wird, bietet sich stehend die senkrechte Achsenzentrieren an. Diese Ausdehnung zwischen Erde und Himmel erlaubt eine grosse Expansion! Bei der Stellung ist es wichtig, nicht wie im Qi-Gong das Becken zu senken, sondern aufrecht die horizontale Ausrichtung zu suchen. Die Bewegung rund um die Liege ist locker und flink – erden muss nicht zwingend Wurzeln schlagen heissen.

Konkreter Ablauf einer Behandlung

1. Platzierung
Der Klient soll gut platziert sein. Es hilft die Knie zu unterlegen – das fördert die Erdung an und vor allem: Das Hara öffnet sich, liegt entspannter da und zeigt sich multidimensionaler. Es ist empfohlen, das Kopfteil der Liege unbedingt zu nutzen – der Raum um den Kopf herum gibt Freiheit und eine grosse Zugänglichkeit. Bei der Platzierung am Kopfteil ist speziell darauf zu achten, dass der Kopf nicht nach unten fällt – optisch sieht es manchmal etwas anders aus, die Wirbelsäule soll gestreckt sein. Die Arme sollen entspannt liegen, sie dürfen auch im Freien hängen, aber das Gelenk (Ellbogen) muss auf der Liege gestützt sein.
2. Ausrichtung und erster Kontakt
Nachdem der Klient gut liegt, richtet sich die Therapeutin aus – d.h. sie versucht aufrecht mit Himmel und Erde verbunden zu sein. Es hilft, sich die

¹³ Körperschule Allgäu, <http://www.koerperschule-allgaeu.de>

¹⁴ Zitat Helmut Bräuer

Verbindung als einem Lichtstrahl vorzustellen. In dieser Ausgangsposition können wir spielen, die Achsenzentrung ist auch einbeinig möglich, wir können uns an die Liege lehnen – wichtig ist, dass man die senkrechte Achse behält. Der Stand ist parallel oder frontal (ideal parallel versetzt). Jetzt kann der erste achtsame Kontakt stattfinden.

3. Harabefund

In dieser aufrechten Haltung kann der Befund gemacht werden– wir lehnen nicht nach vorne. Der Blick ist nicht auf das Hara fixiert. Empfohlen ist eine schneller Durchgang – damit sich die Intuition gegenüber dem Verstand durchsetzt. Bevor wir starten setzen wir den Fokus auf unser Ziel, wollen wir einen, zwei Meridiane, eine Kyo-Jitsu Verbindung oder ein Composite erhalten

4. Behandlung

Alle Meridiane am Bein können in RL (Rückenlage) ohne Umlagerung erreicht werden, weil der Klient sie alle „präsentiert“: MI und MA von oben, LE und PE von gegenüber und GA das Bein aufstellen. Die übrigen Meridiane erreichen wir in BL (Bauchlage): HE, BL, Ni. Am Oberkörper kann man gut lange Finger einsetzen. Meridiane an den Armen: Können alle auf der Liege bearbeitet werden und zwar ohne Hilfsmittel. Die Arbeit an Füßen und am Kopf ev. Sitzend (auf einem Schemel) – am Kopf ist die Liege ein grosser Vorteil insbesondere in der Bauchlage.

Das Sinken mit Achsenzentrung ist weniger physisch– diese physikalische Ebene brauchen wir stehend viel weniger. Damit ist performance weniger physisch, aber entsprechend energetischer – das Ziel ist, dass die Energie fließt. Himmel und Erde vereinen sich. Diese Technik wird in Empty Touch von Hemut Bräuer vertieft, eine multidimensionale Energiearbeit, die mit dem Lichtkörper arbeitet.¹⁵

4.7.3. Weitere Inputs von Shiatsu Therapeuten

Je länger die Suche, desto reicher die Ernte, die vielen Inspirationen und Ideen der hilfreichen Therapeuten aufzuzählen sprengt hier den Rahmen, auch ist es sehr individuell, ob sie hilfreich sind oder nicht. Einige Tipps widersprechen sich auch (z.B. anlehnen an der Liege oder explizit nicht anlehnen an der Liege). Folgende Hinweise fand ich persönlich noch als sehr hilfreich:

- Arbeiten mit dem Body Couchin
- Verschrauben in der eigenen Achse
- anlehnen an der Liege
- auf die Liege stehen (z.B. Bauchlage, Beckenknochen heben).

5. Praktische Umsetzung der beiden Ansätze

Zu den verschiedenen Ansätzen habe ich 15 Behandlungen, protokolliert und reflektiert, mindestens je 5 zu Transfer und zu Transformation. Dabei habe ich zum einen meinem eigenen Befinden als Therapeutin Beachtung geschenkt (wie ist es mir wohl?) und habe zum andern immer wieder die Frage nach den Prinzipien überprüft (sind die Shiatsu-Prinzipien erfüllt?). Die Auswahl der Klienten waren einige Klienten von mir und aber vor allem einige Shiatsu-Studenten von verschiedenen Schulen. Sie konnten mir ein differenziertes Feedback, geben und unterstützten oder inspirierten mich beim Entwickeln der geeigneten Techniken.

¹⁵ Mehr Information zu Empty touch: www.koerperschule-allgaeu.de

Meine fünf wichtigsten Erkenntnisse aus der praktischen Arbeit:

- Mit welcher Technik welcher genau Meridian am besten erreicht werden kann - diese Frage hat sich mit den grundlegenden Tipps aus den Kursen wie erübrigt. Es findet keine 1:1 Übertragung statt, weil die Liege im Raum ganz andere Möglichkeiten bietet. Was es aber braucht ist Übung und Vertrauen. Für erfahrene Therapeuten die bereits routiniert arbeiten, ist die Umstellung vom Boden auf die Liege kaum eine grosse Herausforderung. Wie bereits nach der Umfrage vermutet, gibt die Routine der Arbeit an der Liege das Selbstverständnis. Das bestätigen mir ¼ Jahr nach der Umfrage dann auch meine Klientinnen.
- Die Shiatsu Prinzipien sind auch bei der Arbeit an der Liege gewährleistet. Senkrechter Druck ist durchaus möglich. Tiefe kann energetisch erreicht werden, hier fehlt mir allerdings noch etwas die Erfahrung. Ich verwende deshalb gerne bei Bedarf eine physisch tiefe Technik wenn der Klient das Bedürfnis hat bis auf die Knochen berührt zu sein. Am Rücken, auf der Kreuzbeinplatte geht das z.B. gut mit der Ellbogentechnik. YU Punkte können sehr gut von oben (cranial) behandelt werden, die unteren wenn man parallel zum Klienten steht.
- Die konsequente Achsenzentrierung oder Erdung mit den Füßen ermöglicht es, die Energie im Raum optimal zu nutzen. Hier hilft es mir, wenn ich meinen eigenen Kopf aufrecht zu halte und mit diffusem Samurai Blick etwas in die Ferne schweife (nicht zu sehr auf den Klienten fixiert sein, wachsamer aufrechter Stil.) Die Ausdehnung findet auch nach vorne und hinten statt, der Raum ist unendlich gross (Ansatz von dos Santos und Bräuer). Mir persönlich tut es gut, so ausgedehnt entspannt zu arbeiten.
- Die grosse Beweglichkeit und Flexibilität um die Liege herum bringt grosse Vorteile – es gibt mir Freiheit und die Bewegung macht Spass. Diese spielerische Leichtigkeit tut mir als Therapeutin und damit der Qualität meinen Behandlungen gut.
- Ich persönlich setze gerne Teile aus beiden aufgezeigten Ansätzen ein, und verwende je nach Bedarf wie und was für mich und den vor mir liegenden Klienten sinnvoll ist. Wichtig ist es, die Shiatsu-Haltung konsequent zu wahren. **Die verschiedenen Ideen inspirieren mich, meinen eigenen Stil zu entwickeln.**

6. Diskussion, Reflektion der Fragestellung, Ergebnisse (Schlussteil)

Als Shiatsu-Therapeutin in Ausbildung hatte ich monatelang mit dem Transfer vom Boden auf die Liege gekämpft und akribisch versucht, Meridian um Meridian auf die Liege zu verlegen. Die Entdeckung der Transformation war insofern ein grosse Erleichterung. Der Ansatz gab mir völlig neue Spielmöglichkeiten und eine ganz neue Dimension. Die Frage, ob die Arbeit an der Liege die Prinzipien erfüllt und wie Hindernisse überwunden werden können, waren plötzlich gar nicht mehr so wichtig. Mit der richtigen Ausrichtung funktioniert die Arbeit an der Liege – diese Erkenntnis war entscheidend, ihr konnte ich einfach folgen, viel üben und ausprobieren. Für eine erfahrene Shiatsu-Therapeutin hätte sich die Umstellung vom Boden auf die Liege kaum je so schwierig und kompliziert gestaltet.

Sowohl die Auseinandersetzung mit verschiedenen Ansätzen als auch die viele praktische Übung hat mir persönlich nicht nur die gewünschte Sicherheit sondern auch viel Freude für die Arbeit an der Liege gegeben. In meiner Arbeit verwende ich heute gerne je nach Bedarf die transferierte oder transformierte Technik. Es braucht wie überall einfach Übung. Energetisch funktioniert die Arbeit bestens an der Liege, das ist keine Frage. Die Möglichkeit, dass ich entspannt auf einem Stuhl sitzend an Füßen oder am Kopf arbeiten kann, begeistert mich und eröffnet viele Möglichkeiten. Charakteristisch würde ich die Arbeit an der Liege generell als leichter (was nicht weniger geerdet heisst), weniger dicht und weniger körperlich bezeichnen. Auffallend ist, dass ich selber weniger eigene physische Bewegung und Energie einsetzen muss, ein Aspekt der mir sehr zu Gute kommt. Überraschend und sehr unterstützend war die ganz klare Rückmeldung meiner Klienten, dass für sie die Behandlung auf der Liege genauso gut wenn nicht sogar in gewissen Aspekten besser ist. Damit hat sich auch meine These bestätigt, dass die Klienten gar keinen grossen Unterschied zwischen Shiatsu auf der Liege oder am Boden wahrnehmen.

Traditionell findet Shiatsu auf dem Futon statt – diese Idee war wohl mehr in meinem eigenen Kopf verankert als anderswo. Die stehende Technik ist einfach **anders** und braucht ihre Übung. Meine grosse Herausforderung war es, das Konzept Boden loszulassen und mich auf ein neues Feld einzulassen. Die offene Frage war: Funktionieren die Prinzipien des Shiatsu an der Liege. Weder die Überprüfung durch meine eigenen Klienten, noch meine zahlreichen Behandlungen haben das Gegenteil gezeigt: Die Prinzipien funktionieren wunderbar auf der Liege. Bei allen Autorinnen findet man den gemeinsamen Nenner: Entscheidend für eine gute Shiatsu Behandlung ist, dass sich der Therapeut wohl fühlt. Ob auf der Liege oder am Boden, was zählt ist, seinen Stil zu entwickeln und sich selber einfach wohl zu fühlen, leer, offen. Wie nennt es Beresford-Cooke: „**Es ist wichtig was du tust, aber es ist noch wichtiger wie du es tust.**“¹⁶ Und wer weiss, vielleicht gelingt einem dieser Zustand von Offenheit und Achtsamkeit mit etwas Übung sogar längerfristig besser stehend als kniend am Boden.

¹⁶ Carola Beresford-Cooke, 2011, p. 23

7. Literaturverzeichnis

Beresford Cook, Carola (2013): *Shiatsu Grundlagen*. München: Elsevier GmbH

Camenisch, Carla (2014): *Skript Phoenix Schule für KomplementärTherapie*. Zürich: Phoenix

Itin, Peter (2007): *Shiatsu als Therapie*. Norderstedt: BoD GmbH

Ohashi, Wataru (1977): *Neues Buch der Körperarbeit- im Gleichgewicht der Energien*. Freiburg im Breisgau: Verlag Hermann Bauer
Beresford Cook Carola, Shiatsu Grundlagen, Elsevier GmbH München, 3. Auflage 2013

Weitere Literatur

Dürckheim, Karlfried Graf (2012): *Hara, die energetische Mitte*. München: O.W. Barth

Fujisaki, N. (1988): "The Three Principles of Shiatsu Therapy and it's Effects".
Journal of Japanese Acupuncture & Moxibustion.

Oshman, James L. (2009): *Energiemedizin, Konzepte und ihre wissenschaftliche Begründung*. München: Urban&Fischer

Websites (alle Quellen zitiert am 17.1.2017)

Itin, Peter (15.10.2009): 50 Essentials des „Original-Masunaga-Shiatsu“.
<https://peteritin.files.wordpress.com/2008/09/50-masunaga-essentials.pdf>

Schweizer Shiatsuverband, SGS, www.shiatsuverband.ch

Phönix Schule für KomplementärTherapie, www.phoenix.ch

Körperschule Allgäu, www.koerperschule-allgaeu.de

8. Anhang

- A 50 Essentials Masunaga (komplette Liste)
- B Fragebogen Klienten (Umfrage)
- C Empfehlungen zur Wahl der Liege

Danksagung:

Ich wurde beim Wechsel vom Shiatsu am Boden zu Shiatsu auf der Liege sehr unterstützt. Danken möchte ich meinen Dozenten und der Phoenix Schule. Aber auch meinen Studienkolleginnen, die mir immer wieder zu neuen Ideen verhalfen und mich alles Mögliche testen liessen. Auch danken möchte ich meinen Klientinnen, die mir einfach vertrauten, allen Shiatsu Therapeuten, die mir in der Rolle des Klienten die vielen Möglichkeiten auf der Liege zeigten und vor allem den beiden Kursleitern Joe dos Santos und Helmut Bräuer, für die wertvollen und äusserst inspirierenden Kurse. Herzlich danken möchte ich meinem Partner Marcel.

ANHANG A

50 Essentials des „Original-Masunaga-Shiatsu“

P. Itin, 15.10.2009

Diese Auflistung basiert auf dem Kurs „Shiatsu für Fortgeschrittene“ von Haruhiko Morita vom 28.9. – 2.10.2009 am IOKAI-Institut in Tokyo (Haruhiko Morita ist zweitgeborener Sohn von Shizuto Masunaga).

Innere Ausrichtung

1. Man soll nicht isolierte Symptome behandeln, sondern den Menschen als Ganzes sehen.
2. Die Behandlung ist eine Begegnung von Mensch zu Mensch, von Herz zu Herz.
3. Nicht der Therapeut oder die Therapeutin heilt, sondern der Klient/die Klientin, der/die sich für die eigene Gesundheit engagieren muss und dessen Selbstheilungskräfte wirken müssen.
4. Ziel ist, die Selbstregulierung zu unterstützen.
5. Der Kopf der BehandlerInnen muss leer sein, „Ego-los“. Man soll nichts absichtsvoll tun, nicht wollen, denken oder etwas suchen, sondern es „ins Gefühl kommen lassen“.
6. Die Mutterhand ist wichtiger als die Kindhand. Sie hat eine stabilisierende und stützende Funktion.
7. Kyo ist wichtiger als Jitsu.

Druck

8. Der Druck soll natürlich sein, durch Anlehnen geschehen. Keinen aktiven Druck geben. („Lehnen, nicht drücken“, „der Druck ist wie beim Gehen“).
9. Finger-Technik ist „Anfänger-Technik“. Das Arbeiten mit Knien und Ellbogen wirkt tiefer und intensiver und benötigt weniger Kraft von der behandelnden Person (entlastet Finger und Handgelenke). Masunaga hat nur wenig mit dem Daumen gearbeitet. Weiter kann der Druck auch mit mehreren Fingern gleichzeitig, Zeigfinger- Knöcheln, Daumenballen und Faust ausgeübt werden.
10. Bei der Arbeit an den Meridianzonen am Hara erfolgt der Druck mit den vorderen Fingerbeeren, nicht den Fingerspitzen.
11. Ellbogen und Knie sind meist zu „spitz“ und schmerzhaft, deshalb wird der Druck meist mit einer Stelle etwas unterhalb davon ausgeübt.
12. Der Druck soll senkrecht zum Zentrum des Körperteils sein.
13. Er soll stetig/anhaltend sein (2 – 7 Sekunden, wobei Herr Morita in der Behandlung selbst durchschnittlich ein 1-Sekunden-Intervall einsetzte).
14. Der Druck soll solange gehalten werden, bis die Neigung des Organismus, sich zu schützen, überwunden ist und eine Öffnung erfolgt. Manchmal kann der Druck 10 Sekunden und mehr dauern (starkes Kyo).
15. Das „Eintauchen“ und Lösen des Drucks sollen „natürlich“ sein (kein künstliche Verlangsamung).
16. Das Gewicht auf der Mutterhand ist wichtig und muss dort bleiben. Der Druck muss gleichmässig auf 2 Punkte verteilt sein.
17. Das Zwei-Hände-Prinzip ist wichtig, um Verbindung zwischen zwei Orten herzustellen.
18. Die Gewichtsverteilung auf 2 Punkte bewirkt das „Zwei-wie-Eins“-Gefühl.
19. In der klassischen Ho-/Sha-Technik wirkt die Mutterhand tonisierend (bleibend), die Kindhand sedierend (bewegend).
20. Bei Arbeiten mit Knien müssen die beiden Hände stabilisieren, damit man das Gewicht der Knie dosiert abgeben kann.
21. Der Körper der Behandlerin bzw. deren Gewicht bleibt vorne, d.h. es soll kein vorwärts/zurück-Pendeln mit jedem neuen Einsinken entstehen.
22. Wenn unsere Finger zittern, ist dies ein Zeichen, dass wir zuviel Druck geben.
23. Der Druck muss angenehm sein, um den Parasympatikus zu aktivieren. Wenn er zu hart ist, wird der Sympatikus aktiviert und Entspannung und Öffnung sind nicht möglich. Der Klient soll sich nicht auf die Orte des Drucks konzentrieren müssen.

Energetische Evaluation

24. Die erste Hara-Diagnose zeigt oft lokale Verspannungen an, nicht die wirklichen kyo- /jitsu-Zustände der Meridiane. Sie ist deshalb zu relativieren durch die Rückendiagnose und eine zweite Hara-Diagnose zu einem späteren Zeitpunkt.
25. Die Rückendiagnose hat grosse Bedeutung und ist in die Arbeit in der Sitzposition integriert.
26. Energiezonen überlagern sich. Man soll nicht „nervös“ werden, wenn man nichts findet. Das übergeordnete Ziel ist es, den behandelten Menschen zu verstehen und sich nicht auf ein Problem zu fokussieren.
27. Die energetische Evaluation ist gleichzeitig Behandlung. Beim zweiten Durchgang sind die Zonen schon etwas entspannter und man kann tiefer gehen.
28. Jitsu kann mit den Fingern erspürt werden („springt einen an“). Kyo löst sich nicht physisch spüren sondern nur durch ein „Urgefühl“ wahrnehmen. Alle Menschen haben dieses „Urgefühl“.
29. Wenn ein Meridian Jitsu ist, ist auch der Partner-Meridian im Element Jitsu. Falls dies nicht der Fall ist, handelt es sich um eine Fehl-Einschätzung (z.B. rein lokale Muskelverspannung). Wenn man nicht sicher ist, ob man ein Jitsu gefunden hat, soll man kontrollieren, ob die Zone des Partnermeridians auch Jitsu ist.

30. Form der Hara-Diagnose: Man sucht zuerst die Jitsu Zone und hält eine Hand auf sie, während die andere nach kyo fragt. Man sucht nach dem Kyo, das einem eine Entspannung in der Jitsu-Zone spüren lässt. Nicht fokussiert suchen, offen sein. Nach der Diagnose die Funktion der Meridiane im Hinterkopf (Unterbewusstsein) behalten.
31. Masunaga unterscheidet nicht nach akuten oder chronischen Kyo/Jitsu. Es gibt nur einen Befund.
32. Die Meridiandehnübungen geben gleichzeitig Auskunft über den Zustand der Meridiane.
33. Wenn ein Bein kürzer ist als das andere ist dies ein Zeichen für Jitsu (Kontraktion).
34. Man kann bei lokalen körperlichen Problemen (z.B. Verstauchungen, Sehnscheidenentzündungen) lokale Kyo/Jitsu-Diagnosen vornehmen und die entsprechende lokale Behandlung in die Ganzkörperbehandlung integrieren.

Behandlung

35. Der Behandlungsablauf ist klar vorgegeben und standardisiert: Hara-Diagnose, Sitzposition, Seitenlage, Bauchlage, Rückenlage.
36. Auch die Behandlungsabläufe innerhalb einer Position sind standardisiert.
37. Jede Behandlungssequenz (z.B. einer Meridianstrecke an einem Körperteil) wird 2 – 3 mal wiederholt.
38. Es wird immer zuerst jene Körperseite behandelt, die weniger verspannt ist (meist die linke Seite)
39. Am Rücken ist das Behandeln der Meridianzonen besonders wichtig.
40. Klare Positionen und Dehnungen sind wichtig, damit der Meridian an die Oberfläche tritt und sich zeigt.
41. Wichtig ist, dass die Behandlung fließend ist, und dass man im Fluss bleibt.
42. Die Fluss-Richtung der Meridiane ist für Masunaga nicht wichtig. Wichtiger ist die Herstellung von Verbindungen (z.B. Halten von Bauch und Bein) innerhalb des Behandlungsflusses.
43. Die Behandlung erfolgt nicht aufgrund der Hara-Diagnose (z.B. nur 2 ausgewählte Meridiane, Kyo-Meridian zuerst u.dgl.) sondern nach dem vorgegebenen Ablauf.
44. Es werden alle wichtigen Meridiane behandelt. Wichtig heisst, je nach „Urgefühl“ situativ. Alle Menschen haben dieses „Urgefühl“. Verschiedene Meridiane tragen zum energetischen Ausgleich bei und haben einen Zusammenhang mit dem Problem.
45. Die beiden Meridiane, die stärksten Kyo oder Jitsu sind, werden besonders berücksichtigt.
46. Die Behandlung des Hara ist wichtig. Viele körperliche Probleme haben ihren Ausgangspunkt im Bauch und bei den inneren Organen. „Masunaga hat die Hara- Kultur des Ampuku ins Shiatsu integriert.“ (Morita) Den Bauch „öffnen“ ist eine sehr vertrauensvolle Angelegenheit (nicht „ich betrachte den Bauch“ sondern „ich darf den Bauch betrachten“).
47. Eine Behandlung nach dem ganzen Ablauf dauert bis zu 90 Minuten. Zum Schluss soll man die KlientInnen zudecken und noch etwas liegen lassen.

Generelles

48. Lenker- und Konzeptionsgefäß, Yu- und Bo-Punkte sind der TCM zuzuordnen und nicht Element des Masunaga-Shiatsu. Masunaga setzte nur wenige Akupunkturpunkte gezielt ein. Basis des Masunaga-Shiatsu sind die 12 klassischen Meridiane. Masunaga- Shiatsu ist Meridian-Shiatsu. Damit bestehen klar ein Unterschied und eine Abgrenzung zur Akupunktur. „Masunaga begann bei der Amöbe, nicht der TCM“ (Morita).
49. Masunaga wollte, dass man Shiatsu auch ohne Meridian-Kenntnisse ausüben kann, dass es eine Art „Volksmedizin“ wird. Er hat deshalb einen einfachen Behandlungs- Ablauf kreiert. Die Form ist so, dass man Meridiane nicht kennen muss.
50. Erstverschlimmerungen nach einer Behandlung sind üblich. „Etwas muss auf diese Weise wieder weggehen, wie es gekommen ist“ (Masunaga).

ANHANG B - Fragebogen Klienten (Umfrage)

Fragebogen Shiatsu Klienten:

Wie erlebst du den Unterschied von Shiatsu auf dem Boden und auf der Liege?

Für meine Shiatsu Abschlussarbeit zum Thema „Transfer vom Boden auf die Liege“ interessiert mich eure Wahrnehmung und euer Empfinden diesbezüglich. Wie habt ihr den Unterschied erlebt? Gab es einen? Wenn ja, inwiefern? Ich habe einige Aspekte aufgeführt, für weitere Rückmeldungen hat es Platz um Schluss des Fragebogens. Die Daten werden anonym behandelt. Vielen Dank für eure Rückmeldungen!

Bitte setze einfach ein Kreuz, wo die Beschreibung am besten passt. Wenn du die Frage nicht beantworten kannst, lass das Feld einfach leer (= weiss nicht).

1. Shiatsu am Boden

	Sehr fremd	fremd	etwas fremd	Gar nicht fremd	normal	Völlig normal
Als du zum ersten Mal ins Shiatsu kamst, wie kam es dir vor, dass auf dem Futon am Boden behandelt wird?						

2. Vergleich Boden/ Matte versus Liege/ Massagetisch

Wie hat du folgendes Kriterium bei der Behandlung auf der Liege gegenüber der Behandlung auf der Matte empfunden?

Kriterium	Deutlich schlechter auf der Liege	Eher schlechter auf der Liege	Fast gleich auf der Liege	Genau Gleich (kein Untersch.)	Besser auf der Liege	Deutlich besser auf der Liege
Kontaktqualität						
Bequemlichkeit: liegst du bequem?						
Liegekomfort generell						
Liegekomfort, in Bauchlage						
Liegekomfort, in Rückenlage						
Liegekomfort, in Seitenlage						
Erdung, d.h. Verbindung zur Erde						
Sicherheitsempfinden, hast du das Gefühl aufgehoben zu sein?						
Entspannung, kannst du und loslassen und entspannen, fühlst du dich wohl?						
Bewegungsfreiheit						
Meine Präsenz während der Behandlung						
Meine Authentizität während der Behandlung						

Kriterium	Deutlich schlechter auf der Liege	Eher schlechter auf der Liege	Fast gleich auf der Liege	Genau Gleich (kein Untersch.)	Besser auf der Liege	Deutlich besser auf der Liege
Variationenvielfalt indem ich mit Daumen, Hand, Knie, Ellbogen und Unterarmen behandle						
Ganz allgemein, Erwartungen: wie gut wurde die Behandlung deinem Anliegen gerecht?						
Allgemeiner Eindruck						

Was ist noch wichtiges zum Vergleich Matte/ Liege zu sagen?	
Vorteile der Liege allgemein	
Nachteile der Liege allgemein	

3. Weitere Bemerkungen

ANHANG C - Empfehlungen zur Wahl der Liege

Empfehlungen zur Wahl der Liege

Welche Liege ist für Shiatsu am besten geeignet?

Das Angebot an Massageliegen ist gross. Entscheidend für die Auswahl ist die Anpassung auf das eigene, individuelle Shiatsu. Auf die folgenden Kriterien habe ich persönlich geachtet, sie seien hier als Inspiration zusammengefasst:

- leicht, transportierbar (Koffer mit 2 Griffen)
- stabil (dass man auch darauf sitzen/ stehen kann und auch einen schweren Klientinnen behandeln vermag, stabile Liegen haben eine Führung an den Beinen)
- elektronisch verstellbare Liegen sind eine Kostenfrage. Sie sollte einfach in einigen Stufen höhenverstellbar sein, die ideale Höhe ist so, dass man mit gestreckten Armen die Fäuste ohne Berührung über die Liege schwingen kann – das passt insbesondere für die von Helmut Bräuer beschriebene Technik wo wir nicht von oben lehnen
- Breite: max 75 cm für Behandler mit langen Armen, sonst eher 70 cm. Ideal sind ansteckbare Armstützen in Sichelform
- Kopfstütze ansteckbare (legt die HWS schön ab); ich selber arbeite in Rückenlage gerne ohne Kopfstütze, d.h. direkt auf dem Tisch – weil ich die Unterarme besser ablegen kann. Ein Argument für die Kopfstütze ist der Raum und die Freiheit rund um den Kopf. In Bauchlage ist die Kopfstütze definitiv ein grosser Vorteil der Liege, weil der Klient ohne Nackenstarre liegen kann und weil der Nacken für die behandelnde Person so gut zugänglich wird
- Ich habe eine relativ mittelharte und gut gepolsterte Liege gewählt, damit sie für Frauen mit Busen in Bauchlage auch sehr bequem ist (wobei das body couchin eine gute Ergänzung ist).
- Hilfsmittel, Kissen und Rollen wie auf dem Boden.
- Online sind viele gute Modelle kostengünstig erhältlich, auch sind immer einige Occasionen im Umlauf. Ich persönlich muss das Modelle in natura testen. Die Firma LIMA für Behandlungsliegen und Praxiszubehör in Dietlikon gewährt Körpertherapie- Studentinnen eine Vergünstigung.