

Shiatsu mit älteren Menschen

Von Bill Palmer M.Sc. MRSS

Auszug

Wenn wir älter werden nimmt unser Energieniveau ab. Veränderung braucht Energie und mit zunehmendem Alter wird es schwieriger sich anzupassen. Deshalb macht es Sinn, schon frühzeitig mit der Vorbereitung auf das hohe Alter zu beginnen.

Das menschliche Leben kann in drei Abschnitte eingeteilt werden: die Phase des Heranwachsens, die Arbeitsphase, zu der auch die Erziehung von Kindern gehört, und der dritte Abschnitt, der in westlichen Kulturen als „Ruhestand“ bezeichnet wird. Menschen in Ruhestand mögen auf Urlaub fahren, verschiedene Hobbys ausüben und verschiedenen Vereinen beitreten, aber viele von Ihnen haben den wesentlichen Grund für ihr Leben verloren und altern rasch. Dagegen sehen manche andere Kulturen diesen dritten Abschnitt als eine Möglichkeit für spirituelles Wachstum.

Im diesem Artikel möchte ich die Arbeit mit Menschen im dritten Lebensabschnitt beschreiben, wenn sie noch aktiv sind und fähig sich zu verändern. Der Beginn dieser Phase ist wie ein Fenster, eine Möglichkeit spirituelle Fähigkeiten zu entwickeln, bevor es zu spät ist. Ich finde, dass Shiatsu einen idealen Kontext bietet, diese eher Yin-Fähigkeiten zu entfalten.

Der Abbau des Yang

Mit zunehmendem Alter tendieren die offensichtlichen (Yang) Funktionen des Organismus nachzulassen. Die meisten Ansätze im Umgang mit dem hohen Alter richten ihr Augenmerk auf die Erhaltung des Yang, einen jung aussehenden Körper.

Mein Gefühl ist, dass dies der vorprogrammierte Misserfolg ist. Für die meisten unter uns ist es unvermeidbar, dass der physische Aspekt unseres Seins mit dem Alter nachlässt. Dennoch ist die zugrundeliegende Botschaft dieses Artikels, dass die wesentlichen (Yin) Aspekte unserer Energie nicht verbraucht werden. In Wahrheit ist dies die Zeit, wo sie sich vollkommen entfalten können und an die Stelle der physischen Funktionen treten.

Um dies zu veranschaulichen ist es hilfreich, noch einmal den physischen Aspekt

unserer energetischen Funktionen zu betrachten und zu verstehen, wie dieser Aspekt mit dem Alter abnimmt. Wir werden dann sehen, wie sich Yin-Fähigkeiten entfalten können, auch wenn der Körper abbaut.

Der Abbau des Yang Ming-Tai Yin

Diese Gruppe von Funktionen erhält den Tonus des Organismus aufrecht, indem sie „geordnete“ Energie wie Nahrung aufnimmt und ungeordnete Energie wie Hitze und Fäkalien eliminiert. Geordnete Energie kann Gewebe bilden und das Fleisch füllen. Das Resultat daraus ist Fleisch mit einem guten Tonus und ein Gefühl von Ausdehnung und vollständigem Ausdruck.

Wenn diese Funktionen abnehmen, beginnt die Haut zu schrumpeln, und die Unterstützung durch den Muskeltonus und die inneren Organe wird entzogen. Die Haltung wird gebückter, und die Stimme tendiert dazu zu brechen.

Die essentielle Energie, die durch diese Funktionen produziert wird, ist Ausdehnung, was Wärme erzeugt und Respekt verlangt. Wenn diese Fähigkeit der Ausstrahlung nicht entwickelt ist, dann vermitteln die physischen Veränderungen die Botschaft, dass diese Person ein hilfloses Opfer ist und andere Menschen neigen dazu, den Respekt vor ihnen zu verlieren.

Der Abbau des Tai Yang-Shao Yin.

Diese Gruppe von Funktionen erhält die Empfänglichkeit des Organismus, indem sie Erregung und Bewegung unterstützt.

Wenn diese Funktionen abnehmen, neigt der Körper dazu, in Unbeweglichkeit zu erstarren und es wird schwieriger, Begeisterung zu entfachen. Die Erfahrung dieser erstarrten Qualität ist Scheu und Angst vor Bewegung.

Allerdings ist die wesentliche Energie nicht Bewegung sondern Empfänglichkeit, und wenn diese Fähigkeit gut entwickelt ist, dann nimmt die Person eher die heitere Gelassenheit eines stillen Gewässers an als die von furchtsam gefrorenem Eis. Die Person ist nach wie vor empfänglich, so wie

sich das Wasser im Teich kräuselt, wenn ein Stein hineingeworfen wird,

Der innere Antrieb aber bewirkt keine kontinuierliche Bewegung mehr. Ich bezeichne diesen Zustand gerne als Gleichmut.

Der Abbau von Shao Yang-Jue Yin.

Diese Energien erhalten die Widerstandsfähigkeit des Organismus, die Fähigkeit, sich im Wind zu biegen ohne zu brechen und nach einem Schock wieder „zurückzufedern“.

Im hohen Alter kommt es zu einer natürlichen Abnahme dieser Belastbarkeit. Ein älterer Mensch wird unbeweglicher, rigider und gesetzter. Physisch schlägt sich das auf die Gelenke, Muskeln und das Bindegewebe. Auch die Kapazität des Verstandes, sich neuen Ideen anzupassen, nimmt tendenziell ab. Generell erholen sich ältere Menschen langsamer von einem Schock oder einer Krankheit und können ihr physisches Gleichgewicht nicht so gut erhalten.

Die Fähigkeit, die der Belastbarkeit zugrunde liegt ist allerdings weder Stärke noch Flexibilität sondern Einschließlichkeit (Inklusivität). Schock entsteht, wenn wir etwas nicht akzeptieren können. Phobien, Vorurteile und Stolz erhöhen die Tendenz schockiert zu werden. Ein physisches Trauma kann auch durch Entkoppelung entstehen. Wenn der gesamte Körper die Kraft des Schocks akzeptieren kann, dann wird sich diese Kraft in Bewegung und nicht in Verletzung umwandeln.

Qualitäten wie Einschließlichkeit oder Güte zu entwickeln bedeutet, dass wir unsere Widerstandsfähigkeit bewahren können und nicht so leicht einen Schock erleiden, selbst wenn die Gelenke und Bänder unbeweglicher werden.

Die Yin Fähigkeiten entwickeln

Wir haben nun gesehen, wie die Degeneration von physisch offensichtlichen Aspekten unserer Energie zu Symptomen des Alters führen, die in unserer westlichen Gesellschaft nicht geachtet werden: Kontraktion, Ängstlichkeit und Unbeweglichkeit.

Da unsere Gesellschaft Jugend und Physikalität so hoch bewertet, wird der Entwicklung des Yin, der Entwicklung von spirituellen Fähigkeiten wenig Aufmerksamkeit gewidmet. Ich finde aber, dass ältere Menschen, die diese Fähigkeiten entwickelt haben mehr im Frieden mit sich selbst sind. Sie werden von anderen Menschen respektiert und spüren, dass sie einen wertvollen Platz in der Gesellschaft haben.

Es ist eine natürliche Entwicklung, dass Yin-Qualitäten im hohen Alter stärker werden, wenn wir diese entwickeln anstatt am abnehmenden Yang festzuhalten. Dann schwimmen wir mit dem Strom und nicht gegen die Strömung.

In Wahrheit erhalten wir dadurch einen Bonus. Das Yang wird unterstützt, weil wir weniger Energie verschwenden an innere Konflikte und Täuschungen, wodurch mehr von diesem abnehmenden Energie-Angebot für die Yang-Fähigkeiten zur Verfügung steht.

Die drei oben genannten Yin-Fähigkeiten sind Ausstrahlung, Gleichmut und Güte.

Gleichmut

Gleichmut ist eine Qualität des Shen. Wenn Emotionen oder andere Manifestationen von Energie als Wellen am Meer angesehen werden, dann ist Shen das Wasser. Er ist der zugrundeliegende Stoff, aus dem die Realität gemacht ist. Ich denke, dass dies dem Konzept der Shunyata in der buddhistischen Philosophie entspricht. Wenn unser Empfinden von Identität seinen Sitz im Shen hat statt in den Wogen der Gefühle, dann kann unser Fundament nicht zerstört werden.

Meditation ist eine traditionelle Übung, die das Zentrum der Identität von den Gefühlen in den Shen verlegt. Outer Rushen, eine Form physischer Meditation, die ihren Ursprung in Tibet hat, kann naturgemäss im Umfeld von Shiatsu angesiedelt werden. Outer Rushen ist eine spontane Bewegungsform, die in Stille beginnt und in Stille endet. Es verkörpert die kleinen Wellen im Energie-Teich, die auf Störungen so zufriedenstellend reagieren, dass die Energie wieder zur Gelassenheit zurückkehren kann.