

Die GRUNDHALTUNG in HARA SHIATSU

Neutralität // Abgrenzen // Erden // Affirmationen

INTERNATIONAL ACADEMY FOR
HARA SHIATSU



WWW.HARA-SHIATSU.AT

“Shiatsu ist auch ein Werkzeug, eine Form die du als eine Technik herabmindern, oder ihr eine spirituelle Komponente hinzufügen kannst.

Die eine Form ist mehr klinisch orientiert.

Die andere Form hat mit echter Heilung zu tun was soviel bedeutet, das du nichts brauchst, und du nichts verändern willst. Es ist wie es ist”.

Tomas Nelissen

INHALT

1. Vorwort

2. Grundhaltung Im Shiatsu

3. Zen Mind - Eine neutrale Einstellung

3.1 Übung

3.2 Meditationen für einen neutralen Geist

4. Der eine raubt der andere saugt

4.1 Subtiler Körper

4.2 Wie kann ich einen Energieverlust aufheben und behalten?

5. Affirmationen

5.1 Erste Familie

5.2 Zweite Familie

5.3 Dritte Familie

6. Erdung und Abgrenzung

6.1 Abgrenzung als Schutzmechanismus

6.2 Wie erde ich mich

7. Das Ego - oder in Verbindung gehen

7.1 Ohne mein Ego: Die Beziehung zwischen Therapeuten und Klienten

7.2 Clean Language

7.3 Innenschau

8. Muster

9. Schlusswort

10. Quellennachweis

Eine Diplomarbeit von *Wasso Nelissen*

Betreuer: *Tomas Nelissen*

1. VORWORT

Am Anfang unserer Ausbildung geht es darum die Techniken zu lernen die uns Orientierung geben, damit wir Sicherheit finden und Vertrauen in uns selbst aufbauen - durch „Learning by doing“. Die Hauptaufgaben der Techniken liegen in der Berührung und im Kontakt. Wenn die Berührung in späterer Folge vertrauter wird, kannst du auf tiefere Ebenen vordringen und eine Verbindung zum Emotionalkörper und zur spirituellen Ebene herstellen.

Du wirst feststellen, dass diese drei Ebenen nicht ausgelassen werden können, wenn du Shiatsu machst, außer du beabsichtigst eine Wellnessbehandlung durchzuführen.

Das Bewusstsein über deine Grundhaltung hat eine große Auswirkung auf deine Behandlungen. Deine neutrale Einstellung und deine Präsenz als ein bewusstes Wesen, das im Hier und Jetzt verankert ist, deine Selbsterkenntnis und Fähigkeit zur Innenschau bestimmen zu einem wesentlichen Teil deine Haltung als Hara Shiatsu Praktiker. In dieser Diplomarbeit wirst du über die Bedeutung des Beckenbodens lesen und den damit einhergehenden Geisteszustand. Von all den unzähligen Beispielen, Meditationen und Übungen haben wir mit viel Sorgfalt die uns am Besten erscheinenden und in eigener Erfahrung erprobten Übungen ausgewählt, die man in der Arbeit mit Klienten einsetzen kann.

Während meiner Arbeit mit diesem Themas realisierte ich, wie wichtig es für mich ist, meine Klienten in einem anderen Licht zu betrachten.

Es half mir dabei zu begreifen, wie ich den Klienten helfen kann, ohne mich dabei für sie verantwortlich zu fühlen. Abschließend möchte ich meine Dankbarkeit Tomas Nelissen ausdrücken, welcher es mir ermöglicht hat diese Diplomarbeit auszuführen. Er inspierierte mich mit seiner Hingabe dieses Thema mit mehr Klarheit zu verfassen. Mit seiner Geduld verhalf er mir, es transparenter zu machen.

Ich wünsche euch viel Einsicht

Wasso Nelissen

2. DIE GRUNDHALTUNG IM SHIATSU

Die Grundhaltung des Therapeuten spielt eine wichtige Rolle in der Behandlung des Klienten. Die Fähigkeit den Klienten in seiner Ganzheit wahrnehmen zu können, mit Hingabe, voll und ganz bewusst dabei zu sein, den Anderen so zu akzeptieren wie er ist, bestimmt das Wohlbefinden des Klienten.

Es ist sehr wichtig das Vertrauen des Klienten zu gewinnen und dabei dem Menschen zu erlauben, sich schnell und ganz zu entspannen.

Einerseits bist du aktiv, andererseits neutral. Als Shiatsu Praktiker bist du durch deine Präsenz aktiv - durch dein bewusstes Anwesend sein. Sei es im Hier und Jetzt, im Wissen oder in deiner Technik. Du fragst die richtigen Fragen und du verfasst deine Diagnose. Wichtig dabei ist die richtige Einstellung: Etwas passieren zu lassen, ohne zu Wollen, ohne etwas „zu Tun“ - das ist Zen Mind. Daraus resultiert das Wissen, wann und wie zu agieren ist, das Wissen um den richtigen Zeitpunkt, etwas zu tun. Alles eine natürliche Abfolge in einem fließenden Geschehen.

*Sei in Einheit mit dir Selbst, vertraue auf deine Intuition.
„Let the hands do the talking“*



3. „ZEN- MIND“/ NEUTRALE EINSTELLUNG

Shiatsu gibt dir die Chance, ein Bewusstsein im Hier und Jetzt zu entwickeln. Als Shiatsu-Praktiker sollte dir bewusst sein, wo deine Konditionierungen liegen. Damit meinen wir: „Was sind deine Überzeugungen, deine Urteile, deine Vorurteile? Hast du fixe Ideen über Krankheit oder Gesundheit, und in wie weit beeinflusst das deine Behandlungen? Wo finden sich deine Bewertungen und deren Ausdrucksformen? Zum Beispiel:

- „Du bist zu yin“ / „du bist zu yang“
- „Deine Leber hat zu viel Feuer“
- „Du bist ein typischer Metalltyp“
- „Ich weiß, was für dich gut ist“

Wenn deine Grundhaltung neutral ist, bist du mit dir selbst in Balance. Du kannst den Klienten auf etwas hinweisen, ohne ihn dabei zu bewerten, dann handelst du ohne Ego. Damit agieren wir auf einer respektvollen und gleichwertigen Ebene. Die besondere Qualität von Berührung mit Bewusstsein und ohne Urteil öffnet die Tür zu der „inneren“ Welt. Es bringt die Klienten in Kontakt mit dem, was Sie fühlen und wer sie sind; hier und jetzt, in ihrem Körper. Um dies zu erreichen, nimm dir einen Moment Zeit, um zu dir selbst, in deine Ruhe zu kommen, bevor du mit der Behandlung beginnst.

3.1 Übung

- Spüren deinen Beckenboden und verbinde dieses Spüren mit dem Atmen.
- Entspanne dich so tief wie möglich. Vergiss die Belastungen von gestern, das Gewicht von heute und die Gedanken an morgen.
- Mache Körper, Denken und Sinne frei von jeglicher Aktivität. Atme ruhig und gleichmässig. Nun atme durch die Nase ein, vier Pulsschläge lang.
- Stelle dir vor, den Rumpf in vier Abschnitte zu teilen, die du von unten nach oben mit Luft füllst, bis der ganze Brustkorb gedehnt ist. Dann lasse den Atem durch den Mund wieder entweichen, vom untersten Abschnitt bis zuletzt aus dem Brustraum.

Diese Übung wird dich mehr zentrieren und erleichtert die Verbindung zum höheren Selbst. Die Behandlung erfolgt dann nicht mehr so sehr auf der Basis des Denkens, sondern kommt mehr aus dem Gespür. Als Therapeut spielst du dabei eine wichtige Rolle, den Klienten von einer äusseren Welt in eine innere Welt zu bringen.

3.2 Meditationen für einen neutralen Geist

1. Gelassenheit

- Wenn du dich nervös und besorgt fühlst, setze dich in mit aufrechter Haltung in eine angenehme Position.
- Halte das rechte Nasenloch mit dem Daumen deiner rechten Hand zu. Halte die Finger ausgestreckt nach oben.

- Nimm 26 lange, tiefe und ausgedehnte Atemzüge durch dein linkes Nasenloch. Dann atme ein und entspanne dich.

- Das wird dich beruhigen und dich in eine Gelassenheit bringen.

2. Beruhige dein Herz

- Lege deine linke Hand auf dein Herz. Die rechte Hand ist oben neben deinem Körper, die Handinnenfläche zeigt nach vor.

- Daumen und Zeigefinger berühren sich die anderen Finger sind nach oben gestreckt. Der Ellenbogen bleibt entspannt.

- Atme tief und langsam durch beide Nasenlöcher ein, halte den Atem an und dehne deinen Brustraum so lange wie möglich.

- Atme nun vollständig aus - nun wird wieder so lange wie möglich der Atem angehalten.

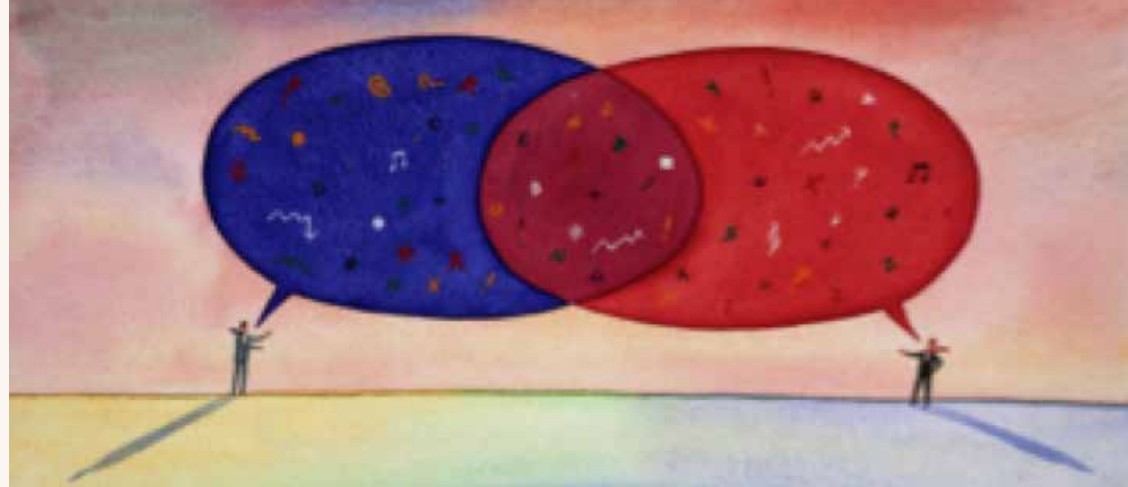
- Diese Übung kannst du mit 3 Minuten beginnen und bis 31 Minuten steigern.

3. Der neutrale Zustand

- Lege beide Handflächen aneinander wie in einem Gebet mit den Daumen an deinem Brustbein liegend.

- Atme nun in 4 Takt kontinuierlich 4 mal ein und 4 mal aus. Dieser Atemrhythmus hilft dir in einen neutralen Zustand zu gelangen.

- Diese Übung kannst du 6, 11, oder 31 Minuten machen.



4. DER EINE RAUBT, DER ANDERE SAUGT

Als Shiatsu Praktiker wirst du feststellen, dass die Arbeit mit Menschen zu einem Energieverlust führen kann, oder auch, dass du Energie bekommst. In diesem Kapitel geht es um Situationen des Energieverlustes. Wie kommt es, dass du Energie verlierst? Hat das mit dem Klienten zu tun oder mit dir selbst? Ein paar Beispiele aus der Praxis:

- Mein Klient zeigt wenig Bereitschaft sich auf meine Einladung Behandlung einzulassen. Ich könnte die Neigung verspüren diesen Zustand zu kompensieren, also aktiv, fürsorglich, eventuell sogar zu aktiv werden, um eine gute Behandlung zu geben. Trotz aller Bemühung zeigt sich mein Klient unzufrieden, und ich fühle mich am Ende der Behandlung leer und frustriert.

- Mein Klient ist gehorsam und befolgt alle Ratschläge und Tipps, die ich gebe, er saugt alles auf wie ein Schwamm, trotzdem kann ich keine Verbindung zu ihm herstellen. Dadurch fühle ich mich inkompetent und unzufrieden. Ich habe keine gleichwertige Beziehung mehr zu meinem Klienten".

- Der Klient kommt zum ersten Mal zu mir, nach einer Behandlung bin ich erschöpft und energie-los. . . . Mein Klient dagegen ist enthusiastisch, energievoll und geht ganz zufrieden nach Hause. Warum fühle ich mich nach so einer Behandlung energetisch leer, schwach und müde? Die Frage ist immer, was kann ich bei mir selbst ändern um diese Situationen von Frustration, Müdigkeit, Leere, Schwäche und Unzufriedenheit zu vermeiden?

4.1 Subtiler Körper

Außer einem materiellen Körper haben wir auch einen feinstofflichen subtilen Körper und ein feinstoffliches Informationssystem (Meridiane, Chakren, Aura. . .). Diese subtilen Systeme werden ständig durch Energien außerhalb von uns beeinflusst, ohne dass wir uns dessen bewusst werden. Allerdings kann es auch zu einem Ungleichgewicht in unserem Energiesystem führen, wenn wir zu lange und ständig negativer Energie ausgesetzt sind. Verschiedenste Symptome können auftreten, wir können sogar krank werden. Wir müssen lernen unsere eigene Energie zu schützen!

Mögliche Symptome eines Energieverlustes:

- *Desorientierung*
- *Verwirrtheit*
- *Müdigkeit*

Versuche ich das Problem des Klienten zu lösen, oder es gar zu übernehmen? Ich könnte stattdessen mitfühlend, anstatt mit-leidend, zuhören und das Problem dort lassen wo es hingehört. Neige ich dazu mehr für den Anderen zu sorgen als für mich selbst? Ist das Verhältnis zwischen Geben und Nehmen ausgeglichen? Habe ich mehr Energie ausgegeben, als mir eigentlich zur Verfügung stand? Wenn ich Gutes aufnehmen kann, ist es mir auch möglich Gutes zu geben!

Geben: 30% - hier geht es um:

- *Ratschläge*
- *Führen*
- *Inspirieren/ Begeistern*
- *Strategie und Plan*

Nehmen 70% - hier geht es um:

- *Akzeptanz*
- *Dankbarkeit*
- *Verständnis*
- *Empathie*
- *Abweisung akzeptieren zu können*
- *Zufriedenheit*
- *Feedback*

Identifiziere ich mich zu sehr mit dem Klienten? Habe ich Schuldgefühle? Bestehen gemeinsame Themen zum Klienten? (Trauer, Einsamkeit, getröstet werden wollen...). Ist das ein möglicher Verknüpfungspunkt an dem der Klient anhaftet und ich dadurch Energie verliere? War ich während der Behandlung zentriert und bei mir, im Hier und Jetzt, im "Beobachter" und mir meines Beckenbodens bewusst? Hatte ich vielleicht zu viele Erwartungen an meinen Klienten? Führt das zu einer Leere und einem Energieverlust?

Es kommt immer wieder vor, dass man eine Behandlung beendet hat und der Klient noch ganz plötzlich eine letzte Frage hat, oder zu einem wichtigen Thema noch einen Rat braucht. Es sind bereits zehn Minuten überschritten und der Klient zeigt keine Anstalten zu gehen.

Eine Grenze zu setzen, steht für Freiheit.

Wenn ich meine Grenze setze, kenne ich auch meinem Raum.

4.2 Wie kann ich einen Energieverlust aufheben und behalten?

Zuerst sollst du dir bewusst werden, warum du deine Energie verlierst. Untersuche, welche unbewussten Überzeugungen dem Zugrunde liegen, dass du deine Energie verlierst. Wie „stark“ bist du in dir selbst? Wie stark ist deine Selbsterkenntnis? Ziehst du Grenzen? Weisst du was dir gehört und was von den Anderen ist? Wichtige Fragen dabei:

- *Was sind meine Ziele, was sind meine Wünsche?*
- *Habe ich eine Mission?*
- *Habe ich Vertrauen in mich selbst und spüre ich Selbstsicherheit?*
- *Fühle ich Anerkennung in meiner Umgebung? (z.B. Freunde und Familie)?*
- *Brauche ich die Anerkennung aus meiner Umgebung? Oder kann ich auch einfach nur ich selbst sein?*
- *Lebe ich mein Leben, oder lebe ich die Wünsche meiner Umgebung?*

Sich seiner Einstellung oder Grundhaltung konstant bewusst zu sein ist eine gute Basis deine Energie zu behalten. Wenn dein Basischakra nicht geschlossen ist, erfolgt daraus nicht nur ein Energieverlust deinerseits, es kann auch passieren, dass du negative Elemente aufnimmst (durch die oberen, subtilen Zentren deines Körpers). Sogar dein Partner oder deine Kinder können in diesem Basischakra verknüpft sein und deine Energie anzapfen. Wenn du dir erst einmal dein Basischakra bewusst gemacht hast, gibt dir das auch mehr Kontrolle über deine oberen Chakren.

Nicht jeder Energieverlust wird von der Interaktion mit dem Klienten hervorgerufen und soll negativ betrachtet werden. Wir können ganz einfach auch einmal einen schlechten Tag haben. Es gibt einen Biorhythmus, Mondphasen, lärmende Nachbarn zu später Stunde, private unharmonische Situationen usw. Das ganze Leben besteht eigentlich aus Veränderungen und manchmal kommen wir mehr oder weniger gut damit zurecht.

Sich regelmäßig nach der Behandlung zu reinigen hilft auch, einen Energieverlust und eine Vermischung der Energien zu vermeiden. Hier ein paar Möglichkeiten:

- *Händewaschen nach der Behandlung, unter fließendem, kalten Wasser. Visualisiere gleichzeitig, dass du die negative Energie wegpülst.*
- *Regelmäßig deine Hände ausschütteln.*
- *Lege deine Hände auf eine Oberfläche und leite zur Erdenergie ab zb. auf einer Betonwand oder steinernen Mauer, das hilft die negative Energie zu neutralisieren.*
- *Sorge für gutes Raumklima, z. B. mittels Räuchern, Kerzen, verdampfen ätherischer Öle (Weihrauch). Es ist besser wenn du Moxa hast, mit Moxa austräucherst und danach mit Weihrauch.*
- *Du kannst visualisieren, dass du deinen Therapieraum mit weißem Licht füllst.*
- *Du kannst auch eine CD spielen lassen, mit Mozart oder Mantra- das bringt auch positive Energie in den Raum*



4.3 Schützende und reinigende Meditationen

1.) Die Lichthülle

- *Ich setze mich an einen ruhigen Ort und meine Gedanken und Emotionen werden still und ruhig. Ich lasse alle meine Sorgen los.*
- *Ich spüre wie ätherische Vitalität mit dem Atmen meine Lungen erfüllt, und sich im ganzen Körper ausbreitet. Durch das Atmen wird ein Licht in mir entfacht, welches immer heller wird. Beim Ausatmen entlasse ich alte, verbrauchte, dunkle Energie.*
- *Ich atme, und das Licht dehnt sich aus bis es sich über meinen Körper hinaus ausbreitet und eine eiförmige Gestalt annimmt. Dieses schneeweiße Lichtoval umgibt mich gleichmässig auf allen Seiten.*

Dies trägt nicht nur dazu bei meinen Energievorrat aufrechtzuerhalten sondern bietet auch einen Schutz vor ungewollten äusseren energetischen Einflüssen.

2.) Die drei Energiekörper

- *Entspanne dich ganz und fühle deinen Körper, konzentriere dich und fühle deine Zehen...sei dir völlig bewusst, dass du jetzt in deinen Zehen bist. Atme tief und steige mit deiner Aufmerksamkeit ganz langsam aufwärts zu deinen Knien.*
- *Von deinen Knien bewege dich langsam hinauf zu deinem Sonnengeflecht....atme tief und konzentriere dich auf dieses Zentrum.*
- *Atme ein und sieh reine Lichtenergie die aus deinem Sonnengeflecht strahlt. Lass nun im Zentrum des Solarplexus eine himmelblaue Sonne entstehen die sich immer weiter ausdehnt bis sie 5-10cm über die Oberfläche des materiellen Körpers hinaus ragt.*
- *Atme aus und beobachte wie jegliche Angst und Zweifel und alle Dunkelheit deinen Körper verlassen.*
- *Sieh in deinem Brustkorb eine Kugel aus rosafarbenem Licht. Sie ist etwas kleiner als die Kugel die in deinem Solarplexus strahlt. Sie breitet sich über deinen Brustraum hinaus aus. Die Kugeln überschneiden sich zwar aber vermischen sich weder in ihrer Farbe noch in ihrer Form.*
- *Bringe deine Emotionen und Begierden zum Schweigen- verspüre nur Liebe in deinem Herzen.*
- *Deine Arme und Beine sind in schneeweißes Licht getaucht.*
- *Gehe weiter hinauf und sieh, wie goldenes Licht aus der Mitte deines Kopfes ausstrahlt und diesen ganz umgibt. Jetzt gibt es nur noch kreative Gedanken in deinem Kopf. Atme nun tief ein und visualisiere deinen ganzen Körper in dieser Farbenpracht.*
- *Du bist im Gefühl vollkommener Gesundheit.*

5. BEWUSST GEWÄHLTE POSITIVE GEDANKEN

Wir haben aller Art von Gedanken über uns selbst, und über das Leben. Diese Überzeugungen wurzeln in unserer Erziehung und unseren Erfahrungen. Einige dieser Überzeugungen sind bequem und zu unseren Gunsten, aber es kann sein, dass Überzeugungen uns nicht gut tun oder sogar leiden lassen. Affirmationen sind positive Gedanken, die du oft zu dir selbst sagst. Das Ergebnis ist, dass du anfängst, anders zu denken, du dich leistungsfähiger fühlst und offen für neue Erfahrungen, die mit der Botschaft der Affirmationen übereinstimmen.

5.1 Affirmationen für die Erste Meridianfamilie // Anerkennung

- *Ich bin wer Ich bin, ohne etwas sein zu müssen*
- *Ich bin nur für mich selbst verantwortlich*
- *Ich bin wertvoll*
- *Ich sage Ja zum Leben und nehme meine Grenzen*
- *Ich erlaube mir Nein zu sagen*
- *Mein Kindheit ist vorbei, ich bin jetzt erwachsen*
- *Die Vergangenheit ist vorbei, ich lebe im Hier und Jetzt*

5.2 Affirmationen für die Zweite Meridianfamilie // Urvertrauen, die Sicherheit und die schöpferische Kraft

- *Ich bin liebevoll zu mir selbst*
- *Ich bin zuversichtlich*
- *Ich bin glücklich, so wie ich bin*
- *Ich bin das Selbst*
- *Ich bin wer ich bin*
- *Ich spüre meinen Beckenboden, meine Atmung ist tief (durch die Nase ein und aus)*
- *Ich spüre ohne zu denken*

5.3 Affirmationen für die dritte Meridianfamilie // Mission, Wünsche, Ziele und Tatkraft

- *Ich erlaube mir meinem Leben zu leben*
- *Ich mache mein Ding und setze es auch um*
- *Ich erlaube mir, meinem Raum zu nehmen*

Bei alle angeführten Affirmationen kannst du „im Hier und Jetzt, ohne Schuldgefühle“ hinzufügen



6. ERDUNG UND ABGRENZUNG

Im Shiatsu arbeitest du sehr nahe am Anderen, wodurch fast keine physische Distanz mehr vorhanden ist, daher ist es sehr wichtig, sich abzugrenzen, ansonsten ist es unklar, wer der Therapeut und wer der Klient ist. Durch eine "gesunde Distanz" erreichst du auch eine gute Behandlung. In Shiatsu arbeiten wir auf der 3 Ebenen.

- *Die mentale Ebene (analytisch, objektiv, unpersönlich, sicher)*
- *Die emotionale Ebene (subjektiv, persönlich, unsicher, verletzlich)*
- *Die physische Ebene (Sinneswahrnehmung, subjektiv, verletzlich)*

Die physische Ebene

Im Shiatsu bist du hauptsächlich mit der physischen Ebene in Kontakt. Durch tiefen Druck und Berührung bringst du Ordnung in das System, du wirkst an der Entgiftung mit. Wenn du im Meridiansystem arbeitest, bewegst du das Chi und das Blut fließt wieder ungehindert, da Blockaden eliminiert werden. Die Reinigung des "Hauses" (der Wohnsitz der Seele) findet auch statt, wenn der Klient bereit ist seine Ernährung umzustellen, eine Leberreinigung vornimmt oder eine Reiskur beginnt: Der Geist wird ruhiger, die Seele bekommt mehr Selbstbewusstsein.

Wenn du dies anerkannt wird der Klient dadurch mehr Selbstbewusstsein und Sicherheit erlangen. Das ist meistens der erste Schritt, damit der Klient seine Widerstände aufgibt und sich auf Veränderungen, wie zum Beispiel eine Ernährungsumstellung, einlässt. Auf der physischen Ebene stärkst du die aufsteigende Achse und verbindest dabei die horizontale- mit der vertikalen Achse. Auf dieser Ebene musst du Kontakt (con-tact, Mit_Gefühl) herstellen, aber nicht die Muster des Klienten zu lösen versuchen.

Die emotionale Ebene

Im Prozess der Shiatsubehandlungen kann sich der Klient mehr über seine Verhaltensstrategien auch auf der emotionalen Ebene bewusst werden. Er fühlt Anerkennung und Wertschätzung, fühlt sich selbstsicherer und besser. Er fühlt sich mehr in seinem Körper, kann besser akzeptieren, was gerade ist und es auch so nehmen, als das, was es ist.

Die mentale Ebene

Auf dieser Ebene arbeiten wir an den Glaubenssätzen des Klienten durch Affirmationen oder Fragen aus "the clean language". Hier geht es um den Prozess, in dem das Gefühl wichtiger ist als das Denken. Bewusstsein ist der Weg zu einem Wahrnehmen dieser höheren Ebene. Es beginnt dann, wenn der Klient sich bereit erklärt, seine Muster zu transformieren.

Wir bringen diese drei Körperebenen in Verbindung und in Einklang. Du wirst feststellen, dass der Herzschlag des Klienten ruhiger wird, der Atem tiefer und die Augen während der Behandlung geschlossen bleiben. Du selbst bleibst während der Behandlung wachsam, selbstgewahr, und achtest auf deine Abgrenzung. Die Qualität während deiner Behandlung bleibt immer gewährleistet, deine Aufmerksamkeit geht zu 70 % nach Innen, in Verbindung mit deinem Atem. Neben all den

Techniken, die du gelernt hast, wird die Qualität deiner Behandlung auch durch die Stärke deiner Mitte (Hara) bestimmt, du verstärkst den Anker im Wasser. Durch dein Bewusstsein und deine Zentrierung mittels Bauchatmung öffnest du dich für die Beobachtung und den Austausch von Chi. Wie sehr du selbst geankert bist, bestimmt darüber, wie sehr sich der Klient in dein neutrales Energiefeld hineinbegeben kann. Die Qualität deiner Erdung wird sich auf den Klienten übertragen und ihm ein Gefühl der Sicherheit vermitteln.

6.1 Abgrenzung als Schutzmechanismus

Abgrenzung ist ohnehin ein automatisierter Selbstschutz, da aufgrund einer permanenten Reizüberflutung diese in Kraft treten muss, damit wir durch unterbewusste Selektion unsere Psyche schützen können. Wenn man zum Beispiel in einem Büro mit dominanten oder autoritären Personen zusammenarbeitet, auf der Strasse zu großem Lärm ausgesetzt ist oder sich in einem Setting befindet, in dem Menschen zu viel reden und dezentriert sind „schalten wir automatisch ab“. Das passiert unterbewusst und reflexartig. Allerdings führt das auch dazu, dass wir unsere Aura minimieren und es ist wichtig, diese bewusst wieder zu expandieren.

Das kann uns auch in unserer Arbeit als Shiatsu Praktiker passieren. Wenn Menschen zu nahe in unser Energiefeld kommen, spüren wir das, und wir neigen dazu automatisch abzudriften, wir gehen aus unserem Körperfeld hinaus und unser „Haus“ ist energetisch nicht besetzt. Das ist ein Prozess des Selbstschutzes. Um bewusst eigene Grenzen setzen zu können, müssen wir uns zuerst selber spüren und uns über Körper, Geist und Seele bewusst sein. Aus dieser Einheit bauen wir unsere körperlichen und energetischen Grenzen auf. Ein wichtiges Element im Erlangen eines fokussierten Bewusstseins ist die Zentrierung und Meditation. Unsere Arbeit als Shiatsu Praktiker erfordert:

- *Wachheit, präsenste und ungeteilte Aufmerksamkeit*
- *Fokussierung auf das gegenwärtige Erleben*
- *Wohllollendes Interesse*
- *Akzeptanz der beobachteten Phänomene*
- *Ruhe und Gelassenheit*
- *Langsamkeit und Sorgfalt*

Zentrierung: Unter Konzentration versteht man die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit über längere Zeit auf ein Objekt gerichtet zu halten. Jeder der einmal meditiert hat, weiß davon zu berichten: Man nimmt sich vor, beispielsweise bestimmte Bewegungen beim Atmen zu beobachten, aber die Aufmerksamkeit beginnt schon nach wenigen Sekunden zu wandern.

Sie folgt irgendwelchen Gedankenketten, ohne das man dies beabsichtigt hat oder gar bemerkt. Manchmal fällt einem erst nach Minuten auf, dass sich die Gedanken selbstständig gemacht haben und die ursprüngliche Absicht vergessen wurde. Erst durch längeres Üben stabilisiert sich die Wahrnehmung. Es gelingt immer länger und leichter, mit der Aufmerksamkeit bei der Atmung zu verweilen.

6.2 Wie erde ich mich?

Die Schwerkraft der Erde bietet eine gute Basis um dich zu erden. Mit beiden Füßen auf dem Boden stehen, praktisch sein, die eigenen Emotionen unter Kontrolle zu halten, dich sicher und selbstbewusst fühlen – das sind alles Eigenschaften der Erdenergie.

1. Bewusstseinsübungen

Lenke die Aufmerksamkeit auf deine Füße. Nimm, mit deiner ganzen Fußsohle Kontakt zum Boden auf. Ziehe die Schuhe aus und gehe auf einem Stock, fokussiere deine Aufmerksamkeit auf deine Füße. So kannst du Energie von der Erde aufnehmen.

2. Visualisierung:

Diese Übung kannst du überall durchführen, egal ob du in der U-Bahn, in der Wartereihe eines Kaufhauses angestellt bist, im Theater oder zu Hause bist. Während du stehst, stellst du dir vor wie Wurzeln aus deinen Füßen wachsen die in die Erde ragen. Fühle den starken Baumstamm (von deinen Füßen bis zu deiner Hüfte) im Boden geankert. Das ist eine sehr einfache Übung die dich in einer relativ kurzen Zeit ankern kann.



7. DAS EGO - ODER IN VERBINDUNG GEHEN

Wie kann ich meine Behandlungsstrategie durchführen, ohne mein Ego einzubringen? Hierzu müssen wir einmal erläutern was wir unter Ego verstehen. Der Verstand ist immer auf der Suche nach geistiger Nahrung. Er braucht Nahrung, um seine Identität, sein Selbstgefühl aufrecht zu erhalten. Wenn ich ICH sage, ist damit eigentlich immer meine Geschichte, meine Identifikation gemeint. Das ist das Ich der Vorlieben und Abneigungen, der Ängste und Wünsche. Das Ich, das nie lange zufrieden gestellt ist. Es ist ein im Kopf entstandenes Gefühl davon wer du bist. Es speist sich aus der Vergangenheit und ist ständig auf die Zukunft gerichtet. Wenn jeder deiner Gedanken deine volle Aufmerksamkeit in Anspruch nimmt, heisst das, dass du dich mit der Stimme in deinem Kopf identifizierst. Dann wird das Denken mit Selbstgefühl ausgestattet und so entsteht das Ego. Ein erdachtes ICH. Dieses mental gefüllte Selbst fühlt sich immer unvollständig und anfechtbar, deshalb sind Angst und Verlangen seine vorherrschenden Triebkräfte.

Opferbewusstsein, Klagen und defensives Reagieren sind bevorzugte Verhaltensmuster mit denen sich das Ego stärkt. Das Beurteilen von Situationen in gut oder schlecht hält die Illusion. In Gefühlen der Über- oder Unterlegenheit siehst du das Ego - denn es lebt vom Vergleich. Das Ego muss also immer für oder gegen etwas sein, es muss mit jemandem im Streit liegen, es muss ausgrenzen, sich widersetzen, opponieren, um die Getrenntheit aufrechtzuerhalten. Das daraus resultierende Unglücklichsein ist eine Frage der geistigen Konditionierung. Schuldgefühle sind gleichfalls ein Versuch des Egos, sich eine Identität zu schaffen, denn für das Ego spielt es keine Rolle, ob das Selbstgefühl positiv oder negativ ist. (Eckhard Tolle)

7.1 Ohne meine Ego

Eine Therapie kann nur erfolgreich sein, wenn es eine aufrichtige und respektvolle Beziehung zwischen dem Therapeuten und dem Klienten gibt. Aufrichtigkeit, Sicherheit, volle Akzeptanz, Empathie und positives Interesse sind wichtige Voraussetzungen für diese Beziehung. Das empathische Empfinden des Therapeuten erfordert einen guten Kontakt zu sich selbst, und eine ehrliche, echte Verbindung zum Klienten. Sicherheit und Vertrauen sind eine wichtige Grundlage für die weitere Entwicklung in den Behandlungen. Die Persönlichkeit (das Ego) des Therapeuten rückt in den Vordergrund, wenn er etwas am Anderen ändern will oder eine Herausforderung wünscht. Dadurch, dass sich sowohl der Klient als auch der Therapeut mit gewissen Erwartungshaltungen in die Situation begeben, ist es erforderlich, dass diese im Vorfeld auch abgeklärt und deutlich gemacht werden.

Für den Therapeuten geht es darum einen klaren Plan zu verfolgen und diesen mit dem Klienten auch zu besprechen. Ungeteilte Aufmerksamkeit bei gleichbleibendem Interesse und die genaue Beobachtung können an sich schon zu einer korrigierenden Erfahrung werden. Seine akzeptierende Haltung ermöglicht es auch dem Klienten, eigene Anteile ohne Selbstkritik anzunehmen und zu verstehen.

Natürlich musst du nicht unbedingt und unmittelbar deine Behandlungsstrategie samt gewünschtem Endziel mit dem Klienten in der ersten Einheit besprechen. Dafür kannst du dir ruhig Zeit lassen und dies in der zweiten oder dritten Sitzung besprechen. Wichtig ist, dass du den Klienten

von dort abholst wo er herkommt, und es geht darum eine auf Respekt basierende Ebene und einer gleichwertigen Basis aufzubauen. Der Klient muss an der Arbeit beteiligt werden und der Plan muss entsprechend angemessen sein.

Du bindest den Klienten mit ein indem du eine Vereinbarung mit ihm triffst und notfalls einen Kompromiss schließt. Du möchtest einen Eingang bei deinem Klienten finden, einen Zugang herstellen, das heißt du sollst kreativ sein. Vielleicht gelingt es dir auf der physischen Ebene einen Kontakt herzustellen und eine Vertrauensbeziehung aufzubauen. Von dir als Therapeut ist eine Haltung ohne Ego gefragt. (der Klient bestimmt das Tempo).

Keine Erwartungen zu haben bedeutet, dass du eine neutrale Position einnimmst. Steck dir Ziele, aber mach dir klar, dass es unwichtig ist was dabei herauskommt. Während der Behandlung bist du nicht mehr so sehr mit deinem Behandlungsplan beschäftigt, denn dieser ist ohnehin in deinem Unterbewusstsein gespeichert und kann sich auch während einer Behandlung verändern. Wenn der Therapeut keinen Plan hat und sich keine Ziele steckt, dann werden die Behandlungen nur einen Wellnesscharakter haben. Der Therapeut und der Klient haben sich beide in eine anonyme Position begeben.

7.2 „Clean Language“

Als Shiatsu Praktiker lernen wir auf die Sprache ohne Worte zu hören. Unsere erste Kommunikation zum Klienten besteht darin, auf seine Körpersprache zu achten. Die Bewegungen des Körpers, der Klang seiner Stimme, die Augen (das Shen), die Vitalität (das Po), ein Glimmern, ein Seufzen oder eine bestimmte Geste können beobachtet werden und gibt uns die ersten Eindrücke über den Menschen. Die Methode der reinen Sprache (clean language) ist großartig, um diese Ausdrücke des Menschen wahrzunehmen. Es geht nicht darum was du sagst, sondern um das Zuhören mit einem „leeren Geist“. Du stellst keine Fragen um die Menschen aus ihrer Erfahrung zu holen, sondern du bringst sie mehr in diese Erfahrung hinein und damit tiefer in ihren Körper.

Wenn du in der Lage bist den neutralen Geist wirken zu lassen, indem du leer bist, wird alles, was übrigbleibt, ein Zuhören sein. Die rechte Gehirnhälfte ist mehr dem Hier und Jetzt zugewandt und offener eine Verbindung herzustellen. Die linke Gehirnhälfte ist damit beschäftigt zu analysieren, bewerten und kategorisieren. Deinem Klienten auf neutrale Art und Weise zuzuhören ist wie eine Tasse Tee zu nehmen. Du nimmst den Tee zu dir, schmeckst ihn und stellst ihn wieder ab, in einer respektvollen Art und Weise. Alles was du sagst hat einen bestimmten Einfluss auf das Gehirn und Herz des Klienten - das ist das Chi, das sich bewegt.

7.3 Innenschau

90 bis 95% unseres Tagesbewusstseins ist unbewusst. Wir handeln gewohnheitsmäßig und dienen den Bedürfnissen unseres Egos. Wenn wir die folgenden Übungen zu einer täglichen Routine machen, wird es uns möglich sein, wacher und friedlicher in jedem Aspekt unseres Lebens zu werden. Bevor du zu Bett gehst lasse den Tag neutral für ca 10 Minuten Revue passieren. Wähle drei verschiedene Tagesereignisse aus und frage dich nun:

- *Was habe ich gesagt, was ich nicht hätte sagen sollen?*

- *Was habe ich nicht gesagt, was ich hätte sagen sollen?*
- *Was habe ich getan, was ich nicht hätte tun sollen?*
- *Was habe ich nicht getan was ich hätte tun sollen?*

Am nächsten Tag, wenn du dich in einer ähnlichen Situation wiederfinden solltest, wirst du nicht mehr gewohnheitsmäßig handeln.

8. MUSTER

In deiner Praxis wirst du mit verschiedensten unbewussten Mustern des Menschen konfrontiert werden. Diese Muster werden aus den fünf primären Emotionen erzeugt: Furcht, Schuld, Scham, Trauer und Lebensmüdigkeit. Diese tragen wir schon in unserer Kindheit in uns und resultieren aus unserem individuellem-, familierem- und kollektivem Karma. Im Lauf der Zeit wurden diese Emotionen zu einem Teil unserer Persönlichkeit.

Vorwiegend werden diese Emotionen im Wasser- und Erdelement gespeichert. Furcht entwickelt sich in den Nieren und manifestiert sich in der Lunge, wo sie als Trauer zum Ausdruck kommt. Daraus kann wiederum eine Lebensverneinung, ein Widerstand entstehen (Leber), wodurch die Freude des Herzens unterdrückt wird. Es ist notwendig diese Verhaltensmuster aufzuspüren und zu durchschauen, sowohl beim Klienten als auch bei dir selbst. Wenn ein Klient mit einem vorherrschendem Gefühl der Scham zu dir kommt und du ein Thema damit hast, wirst du eher geneigt sein, diesen Menschen zu verurteilen als den Klienten so zu sehen, wie er ist. Der Klient ist dann dein Spiegel. Sobald mich am Anderen etwas stört, muss ich mich fragen, was das mit mir zu tun hat- wo und woher habe ich dieses Muster? Wenn es nun zu solch einer Emotion kommt, habe ich diesen Anteil in meiner Persönlichkeit noch nicht integriert. Ich muss mich aus meiner Selbstverantwortung entscheiden. Will ich in diesem Zustand bleiben oder ihn loswerden?

The Different faces

| <i>Erde/ Metall</i> | <i>Wasser / Feuer</i> | <i>Holz</i> |
|--------------------------------|----------------------------------|--------------------|
| Der zu kurz Gekommene | Opfer | |
| Der Leidende | Täter | |
| | Der Anonyme | |
| | Der Dominante | |
| | Der Kontrollierende | |
| <i>Materielle Ebene</i> | <i>Bewusstseins Ebene</i> | |
| Anerkennung /Zufriedenheit | Vertrauen/Sicherheit | Lebensmission |

Negative Symptome

| | | |
|-----------------------------|-----------------------|--|
| Suchtverhalten | Angst | Die negativen Symptome der 2 Familie können sich in der Leber ausdrücken als |
| Kompensierung durch: zen | Kontrolle | Nicht seinen Raum einnehmen/ Grenzen |
| Bulemie | Erwartungen | Gewalt |
| Alkohol | Macht behalten wollen | Hass |
| Rauchen | dominieren | Scham |
| Zucker | analysieren | Großmaul |
| Kummer | Überlegenheit/Zweifel | |

Turne in positive

| | | |
|----------------------|-------------------------|--------------------------------|
| Akzeptieren, was ist | Folge deinem Herzen | Lebe dein Hun |
| Hier und Jetzt | bedingungslos | Lebe dein Leben, Authentizität |
| Loslassen | Gehe in das Urvertrauen | |

9. NACHWORT

Vom Tun zum Sein

In unserer jetzigen Gesellschaft ist es besonders wichtig „wer du bist“. Damit ist aber eher gemeint welchen Status du dir erobert hast, was du machst, wo und was du studiert hast. Du hast dir einen Rang erwirtschaftet. Wir werden für unser Tun belohnt und für unser nicht Tun bestraft.

Wir definieren uns über unser Tun, identifizieren uns vollständig damit.

Diesem Modus des Tuns steht das Sein gegenüber. In unserer Tätigkeit als Shiatsu Praktiker haben wir die großartige Möglichkeit unser Sein zu stärken und uns immerfort weiterzuentwickeln. Dies gibt uns ein einzigartiges Erfolgserlebnis- denn welche Arbeit bietet die Möglichkeit einer permanenten Selbstverwirklichung?

Der Geist, der allen Dingen Leben verleiht, ist die Liebe.

In all den Techniken die ich gelernt habe, all die Ratgeber die ich gelesen habe, psychologische Grundsätze die ich mir angeeignet habe, sollte ich nicht darauf vergessen, dass die Wahrheit einfach ist. Die Grundvoraussetzung ist die Liebe zu den Menschen und allen Wesen durch welche die Arbeit am Menschen erst ihre wahre Berechtigung erfährt. Ziel ist es, die ausgewogene Entwicklung der Qualitäten von liebender Güte, Mitgefühl, Mitfreude und innerem Frieden zu erlangen.

- *Wenn das Bewusstsein offen und friedlich ist, ruhen wir in Gleichmut.*
- *Wenn diese Liebe mit Schmerz konfrontiert wird, wandelt sie sich automatisch zu Mitgefühl.*
- *Trifft diese Liebe mit dem offenen Herzen jedoch auf Glück so wird Freude daraus.*
- *Glück und Freude des Therapeuten können sich positiv auf den Therapie-Erfolg auswirken.*

Frei sein bedeutet für mich ein Universum zu sehen was durch mich kommt, in dem alles stattfindet was ich erwarte. Wenn ich in mir glücklich bin, weil ich mich nur mit Inhalten beschäftige die mir guttun dann wird sich meine Welt im Außen mit verändern. Wenn dein Universum in Ordnung ist, ziehst du automatisch jene an, die mit dir arbeiten wollen. Es gibt nichts im Außen, alles ist Innen und nur ein Spiegel deiner Selbst.

Marietta O'Donnell

10. Quellennachweis

Interview with Tomas Nelissen

„Hara - die Erdmitte des Menschen“ K.von Durckheim

„Die Kraft der Gegenwart“ E.Tolle“

„The esoteric practice“ Dr.Stylianos Atteslis

„Praana, Praanee, Praanayam“ Yogi Bhajan

„The aquarian teacher“ Yogi Bhajan

„Spiritual healing“ P. Skorpen

„Wu Wei“ T. Fischer

„Clean Language“ N. Pole

<http://www.simplypsychology.org/carl-rogers.html>

<http://www.cleanlanguage.co.uk>

NLP Anatol Kuschpeta

INTERNATIONAL ACADEMY
HARA SHIATSU



WWW.HARA-SHIATSU.AT

Mariahilferstraße 115 (im Hof), 1060 Wien
Tel: 01 595 48 48, Mail: office@hara-shiatsu.at