

Die bewegte Mitte

GABRIELE EIBENSTEINER
SANDRA LACKINGER
NICOLE WEBER



INTERNATIONAL
ACADEMY FOR

hara
shiatsu

IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: *Gabriele Eibensteiner, Sandra Lackinger, Nicole Weber*. Betreut von: *Gabi Pfeifer*.

Konzept und Gestaltung: *Mike Mandl*, Copyright: 2022, *International Academy for Hara Shiatsu*.

Die kostenlosen Broschüren der International Academy for Hara Shiatsu können gerne online gestellt, verteilt und ausgedruckt werden. Unser Ziel ist es, dadurch zu Gesundheit und Wohlbefinden beizutragen.

DIE BEWEGTE MITTE

Nahezu jeder von uns verspürt einmal in seinem Leben ein Ungleichgewicht in seiner Mitte. Unsere Mitte kann man auch Bauch, sowie Hara oder Zentrum nennen. Sie umfasst den Bereich unterhalb des Rippenbogens, bis hin zum Schambein und findet ihr Zentrum unterhalb des Nabels. Auch der Rückenbereich gehört zu einer bewegten Mitte. Kennst du das Sprichwort: Auf das Bauchgefühl hören?

Das ist das Gefühl, dass von unserer Mitte aus gesteuert wird. Um eine gute, starke und bewegte Mitte zu haben, braucht es ein gutes Zusammenspiel von Körper und Geist.

Die bewegte Mitte ist im Normalfall ausgeglichen. Aber was ist, wenn im Zentrum ein Zuviel an Fülle entstanden ist? Oder gar eine Leere besteht und wir dadurch den Bezug zu uns selbst verlieren?

Laut einem Artikel der „Med Uni Wien“ heißt es, dass sich jeder zweite Erwachsene zu wenig bewegt – Österreicher:innen sitzen im Durchschnitt 5,3 Stunden am Tag. Lediglich 47% der Erwachsenen erfüllen die ausdauerbezogene Mindestempfehlung für körperliche Bewegung.

Bewegung ist wichtig für unsere Lebensqualität und leistet einen wichtigen Beitrag zur Aufrechterhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden.

Jetzt liegt es an dir zu beurteilen, ob du dich ausreichend bewegst. Bewegung ist ein zentrales Element in unserer Abschlussarbeit und im alltäglichen Leben. Schon ein altes Sprichwort besagt „Wer immer nur rastet, der rostet.“ Deshalb wollen wir Dir hier den Impuls mitgeben, gut auf Dich, deine Mitte und deine Bewegungsroutine zu achten.

In unserer dreijährigen Ausbildung zur Hara Shiatsu Praktiker:in ist uns bewusst geworden, wie wichtig es ist, seine Mitte zu bewegen. Wir haben gelernt, dass es wirklich bedeutsam ist, achtsam auf das eigene Zentrum zu schauen, denn unsere Mitte ist der zentrale Ausgangspunkt für Ausgeglichenheit, welche uns wiederum Sicherheit und Stabilität verleiht.

Es liegt uns sehr am Herzen, dass viele Menschen diese Art von Berührung und Achtsamkeit in Form von Shiatsu erfahren dürfen. Der Weg hin zu sich selbst ist manchmal steinig, dennoch ist es die holprige Wanderung wirklich wert.

WAS WOLLEN WIR BEWEGEN?

- Wir wollen Dir helfen, in Bewegung zu kommen, mit Yogaübungen und Dehnungen, damit du dich wieder belebt und flexibel fühlst.
- Wir wollen Dir zeigen, dass Shiatsu und Yoga sich gegenseitig perfekt ergänzen können.
- Weiters möchten wir Dir achtsame Atemübungen zeigen, damit du dich wieder zentriert und in deiner Mitte angekommen fühlst.
- Wir werden Dich informieren wie du Dich und deinen Körper gut ernähren kannst.
- Und wir werden Dir die zwei wichtigsten Elemente der Mitte laut Traditioneller Chinesischer Medizin, Holz und Erde, näher bringen um deine persönlichen Vorteile daraus ziehen zu können.

Interesse geweckt? Möchtest Du mehr über Bewegung, tiefe Atmung, sowie Ernährung erfahren? Dann solltest du auf dein Bauchgefühl vertrauen und unserer Broschüre folgen, denn am Ende sollte dabei eine freie und bewegte Mitte entstehen.

Im Shiatsu und in der Traditionellen Chinesischen Medizin sprechen wir oft von der Lehre der fünf Elemente. Die fünf Elemente sind grundlegende Prozesse, Eigenschaften oder Phasen einer Zeitperiode, die stets wandelbar sind. Feuer, Erde, Metall, Wasser und Holz symbolisieren diese fünf Kräfte.

Vorab ist es wichtig zu erwähnen, dass wir Menschen immer alle Elemente in uns tragen, das eine wird jedoch mehr oder weniger ausgeprägt sein, als das andere. Da wir in unserer Abschlussarbeit einen speziellen Fokus auf die zwei Elemente Holz und Erde legen, werden wir diese beiden ein wenig genauer beleuchten.

Das Element Holz steht für Wachstum, Ausbreitung und den Frühling. Eine bewegte Zeit. Bewegung wird hier groß geschrieben. Dynamik. Das nach Außen gehen. Vom Winterschlaf erwacht und nun bereit für alles was kommen mag. Umsetzen. Tun. Sich genügend Raum und Freiraum für sich selber zu nehmen ist ein wichtiger Faktor für ein ausgeglichenes Holzelement. Stagnation, Unflexibilität, Rückenschmerzen, Verspannungen und Kopfschmerzen sind hier häufige Themen, auf die wir im Anschluss noch näher eingehen werden. Das Erdelement steht für Ernte, Fruchtbarkeit, Nahrung und Harmonie. Es stellt auch die Übergangszeit zwischen den Jahreszeiten dar und wird dem Spätsommer zugeschrieben. Bodenhaftung, Ausgeglichenheit und Gleichgewicht stehen hier im Vordergrund.

Das Erdelement mag es gemütlich, kuschelig, gesellig und harmonisch. Wenn alles rund läuft, ist unser Erdelement entspannt und kann sich selbst und andere gut versorgen.

Eine Dysbalance in diesem Element kann sich unter anderem durch zu vieles Grübeln, Wasseransammlungen in den Beinen, Blähungen, Völlegefühl oder schwachem Bindegewebe zeigen.

DIE ARCHETYPEN

Archetypen symbolisieren grundlegende Qualitäten, die in Menschen wirksam sind und vor allem im menschlichen Zusammenleben sichtbar werden.

Das kennt sicher jeder von Euch. Die zwei, oder gar mehreren Stimmen, die still und heimlich mit einem sprechen. Engerl versus Bengerl. Zurückhaltung oder Antrieb. Auf welche hörst Du denn lieber und öfters? Oder ist das bei Dir ganz ausgeglichen? Auf welche Stimme würdest Du denn lieber öfters hören?

Einen Ausgleich, eine Balance zwischen diesen Stimmen zu finden, wäre natürlich toll. Dann wären wir alle gleich um einiges ausgeglichener und in unserer Mitte, über die wir hier ja so oft sprechen. Doch was braucht es um diesen Drahtseilakt hinzubekommen?

Vielleicht mehr Routinen oder Achtsamkeit? Berührung und Sicherheit? Kontinuierliche Übung? Wahrscheinlich auch Bewegung, Reflexion und ein sich mit sich selbst beschäftigen.

Und manchmal vielleicht auch einen liebevollen Tritt in den Hintern.





DER ARCHETYPUS DES HOLZ-ELEMENTS STEHT FÜR ABENTEUER UND BEWEGUNG

Da ist viel Energie vorhanden, die sich ausbreiten möchte und dynamisch fließen will. Ehrgeiz, Aktivität, Kreativität, Flexibilität, Risikofreude. All das sind Eigenschaften die dem Holzelement zugeordnet werden. Visionen zu haben, das Planen und Umsetzen von Ideen, gepaart mit großen Freiheitsgedanken und viel Raum für sich selbst nehmen sind archetypisch für die Holzenergie.

DER ARCHETYPUS DES ERDELEMENTS STEHT FÜR GEMÜTLICHKEIT UND GEBORGENHEIT

Sich selbst und andere zu nähren und zu umsorgen stellen wichtige Prinzipien des Erdelements dar. Harmonie, Treue, Loyalität und Beständigkeit zählen genauso zu den Eigenschaften eines Erdtyps, wie auch Geselligkeit, Ruhe und Zentrierung.

*Ohne Erde gibt es kein Leben
und alles baut auf ihr auf.*

Mit unserer Arbeit wollen wir Dir einen Einblick in unterschiedliche Beschwerde-Typen unserer Mitte ermöglichen. Vielleicht findet sich ja die eine oder andere Übereinstimmung mit Dir?

Es ist ein Geben und Nehmen, ein Miteinander und ein gegenseitiges Unterstützen, wenn wir von unserer bewegten Mitte sprechen. Einerseits Stabilität und Kontakt zum Boden, sowie zur Realität finden und andererseits Flexibilität und Beweglichkeit in Körper und Geist zu spüren.

*Die Kunst ist es Extreme in unserer Mitte
zu vermeiden und eine Balance zwischen
Ruhe und Aktivität zu finden.*

ERDE: FÜLLE ODER LEERE

Fülle kann sich bei zu viel Essen oder zu viel Nichts tun im Körper manifestieren.

Man muss aufpassen, dass der Genuss nicht überhand nimmt. Eine Einladung zum Essen jagt die andere. Du liebst das Essen und davon bitte reichlich. Natürlich wo gegessen wird, wird auch getrunken. Und mit Sicherheit kein Leitungswasser. Wein, Bier und nach dem Schweinsbraten bitte noch einen Schnaps. Vielleicht zur Nachspeise noch etwas Süßes dazu. Ein gemütliches Beisammensein. Sitzen, plaudern und sich möglichst wenig bewegen steht hier an der Tagesordnung. Veränderungen, nein danke! Am besten alles so lassen wie es ist und sich keinen Millimeter von der Stelle bewegen. Es ist alles gut, wie es ist. Hier ist es wichtig, seinen wahrscheinlich nicht mehr allzu knackigen Hintern in Bewegung zu bringen.

Auch auf mentaler Ebene in Bewegung bleiben und darauf achten, dass die Offenheit gegenüber Veränderungen nicht abhandenkommt. Schafft man den Spagat zwischen Genuss und Bewegung, zwischen Stabilität und Veränderung, bleibt man auch flexibel. Keine Engpässe, kein Stau oder Trägheit stellen sich ein. Natürlich wird sich auch die Fülle im Bauch, Hüft- und Beinbereich reduzieren.

Ein achtsamer Umgang mit der Balance zwischen Genuss und Bewegung kann hier unterstützend wirken.

Beim Leere Typ, geht es hingegen um fehlende Sicherheit und Stabilität. Der sichere Boden unter den Füßen ist nicht vorhanden, deswegen versucht man sich zu erden indem man sich an alles klammert, was einem in den Weg kommt. Es fällt einem schwer, nein zu sagen und die eigene Hilfsbereitschaft wird geradezu aufgedrängt. Wobei auf das Wesentlichste vergessen wird: Auf sich selbst! Ein Leere Typ braucht Zuwendung. Und wo kann man sich aufrichtige Zuwendung holen? Natürlich am besten bei sich selbst.

Ein Gefühl der Leere in unserer bewegten Mitte, kann sich durch ständige Müdigkeit und Erschöpfung bemerkbar machen.

Kraftlosigkeit sowie Unsicherheit und Beschwerlichkeit in der Bewegung und im Geist werden hier deutlich. Ohne Energie, verlieren wir den Kontakt zu unserer Mitte. Ein wichtiger Ansatz könnte es sein, bewusst Zeit und Raum für sich selbst zu kreieren. Sich verwöhnen und liebevoll umsorgen. Wie eine Mutter, nur für sich selbst. Die Devise wäre sanfte Sportarten auszuführen, welche regelmäßig betrieben werden.

Achtsamer Umgang mit der Balance zwischen Selbstliebe und körperlicher Aktivität kann unterstützend wirken.

HOLZ: EXTREME VERMEIDEN

Zu exzessive körperliche und geistige Überlastung laugt unseren Körper aus und schwächt uns.

Statt sich nach einem aktiven Tag, eine erholsame Pause zu gönnen, lieber noch aktiver werden. Noch eine Überstunde im Büro und danach noch zwei Stündchen laufen und bei der fünfstündigen Skitour am Wochenende bin ich natürlich auch dabei. Nur keine Zeit verlieren. Pause ist hier bei unserem ersten Holz-Typ klein geschrieben. Wir jagen eine Vision nach der anderen. Auf der Strecke bleiben der Körper und unsere Emotionen, die nicht mehr frei ausgelebt werden können. Wie auch? Man findet ja vor lauter Aktivität keine Ruhe und Zeit dafür. Da lässt es auf reizbare Stimmung und Verbissenheit im Leben nicht mehr lange warten. Genauso spiegelt sich eine Verbissenheit, Starrheit und Steifheit in unserem Körper und Geist wieder. Wir verlieren dadurch unsere Flexibilität im Leben, die für unsere bewegte Mitte, ein wichtiger Aspekt ist.

Ein achtsamer Umgang mit der Balance zwischen Aktivität und Ruhe kann hier unterstützend wirken.

Oder Du neigst dazu, dass Dein Fass voll ist und jeder zusätzliche Tropfen würde es zum Überlaufen bringen. Die Energie staut sich und kommt nicht frei. Dementsprechend ist man sensibel auf Einflüsse von Außen und nimmt alles sehr persönlich, fühlt sich leicht angegriffen und verletzt. Genauso steckt man voller Ideen, kann sie aber nicht umsetzen. Man hat das Bedürfnis nach Freiraum, nimmt sich aber keinen. Man möchte gerne seine Meinung sagen, hält aber den Mund lieber geschlossen. Man steckt voller Energie, bringt sie aber nicht nach außen. Unsicherheit und Zweifel haben sich breit gemacht. Man tut vieles nicht, weil man sich unsicher fühlt und Angst vor der Konsequenz hat. Will man sich nicht sein ganzes Leben lang damit beschäftigen, sollte man in Bewegung kommen.

Einen achtsamen Ausgleich von Unsicherheit und Zweifeln kann hier ebenfalls Bewegung bewirken.



Yoga-Videos

<https://www.youtube.com/watch?v=2PAsiR2y-DU>

<https://www.youtube.com/watch?v=HsjONSDNVDs>

DIE HÜFTE GEHÖRT ZU MITTE

Die Hüftregion verhilft uns nicht nur zum entscheidenden Bewegungsfreiraum im Leben, sie gewährleistet auch die Verbindung von Oben nach Unten und von Innen nach Außen. Emotionen, wie Wut und Stress, werden energetisch gesehen in unserer Hüfte abgelagert. Sozusagen auf der emotionalen Müllhalde des Körpers. Alles was wir nicht mehr brauchen, jedoch nicht entsorgen wollen, stellen wir dort ab. Dort hängen sie dann: unsere Emotionen. Und blockieren den Energiefluss.

Und somit stellen sich hierbei auch einige Fragen:

- Gehst Du beschwingt durchs Leben?
- Nimmst Du Dir den (Frei)Raum, der zu Dir passt?
- Oder bist Du stocksteif?
- Lässt Du Dich von Angst und Stress einschränken?
- Wie gehst du mit deiner Wut um? Frisst Du alles in Dich hinein? Hältst Du Dich zurück?

Denn das alles kann sich in unserer Hüft-/Beckenregion zeigen. Die Hüfte ist ein wesentlicher Bestandteil unserer Mitte, sie hält uns buchstäblich im Gleichgewicht.

Falsche Haltung (physisch wie psychisch) oder Fehl- und Überbelastungen bringen uns aus dem Gleichgewicht. Eine Blockade des Energieflusses in der Hüfte kann nicht nur zu Hüft- oder Gelenkproblemen führen, sondern kann oft in Zusammenhang mit Angst vor Veränderungen im Leben oder Angst, Entscheidungen zu treffen, einhergehen.

Angst vor dem Weiterkommen. Sie zwingt uns, stehen zu bleiben und zu pausieren, gezwungenermaßen.

Bewegung hilft, die Hüft-Energie zu stärken. Auch emotional. Eigentlich logisch. Durch ständiges Sitzen entsteht immer ein Knick. Kennst Du das, wenn Du einen Gartenschlauch verwendest und diesen abknickst? Das Wasser staut sich. Bewegung fördert die Durchblutung und wo es fließt, entstehen auch keine Stagnationen.

Ist die Hüfte offen und flexibel, können wir uns leicht und schnell in alle Richtungen bewegen. Ja, wir können vorwärts preschen und unseren Träumen nachjagen.

YIN UND YANG

Die beiden Urkräfte Yin und Yang gehören zu den ältesten Grundbegriffen der chinesischen Philosophie und Medizin. Yin und Yang stehen sich gegenüber und ergänzen sich gegenseitig. Jedes kann nur durch die Existenz des Anderen sein und enthält gleichzeitig einen Teil des anderen in sich.

Yin benötigt Yang und Yang benötigt Yin, sowie die Bewegung die Ruhe und die Ruhe die Bewegung benötigt.

Ein Überschuss an Yin-Energie kann oftmals zu einem Ungleichgewicht im Körper führen, denn zu viel Stillstand, Unbeweglichkeit und Kälte hemmen das Leben, das Wachstum und die Entwicklung. Andererseits entsteht durch ein Zuviel an Yang im Körper ein Energie-Überschuss, der sich durch zu viel Nahrungsaufnahme, sowie zu wenig körperliche Bewegung noch zusätzlich verdichten kann. Nach dem Verständnis der Traditionellen Chinesischen Medizin sind Krankheiten auf ein Ungleichgewicht des dynamischen Zusammenspiels zwischen Yin und Yang zurückzuführen.

Es benötigt viel Achtsamkeit, um die Balance zwischen Yin und Yang in unserer Mitte zu halten. In Deinen Körper hinein zu hören, was gerade benötigt wird ist essentiell, um diese Balance herzustellen. Ein Ziel unserer Abschlussarbeit ist es, in unserer bewegten Mitte Balance zwischen Yin und Yang zu schaffen um damit beiden Kräften möglichst viel Raum zu geben.

ACHTSAM MIT UNSERER BEWEGTEN MITTE

Wenn sich Deine Mitte in Harmonie befindet, macht sich das in Form körperlicher, geistiger und emotionaler Aktivität und Flexibilität bemerkbar. Du nimmst dir den Raum, den Du für Dein persönliches Wachstum benötigst. Du fühlst Dich locker, sowie frei in der Bewegung und im Geist und rundest das mit dem freien Ausleben Deiner Emotionen ab. Du verspürst Gelassenheit. Es fällt Dir leicht Entscheidungen zu treffen und Du kannst diese auch mit Freude umsetzen. Wenn Deine Mitte ausgeglichen ist, dann nährst Du Dich gerne und ausreichend auf allen Ebenen und nimmst Dir auch Zeit für warme und geregelte Mahlzeiten. Das zeigt sich unter anderem dann in einer starken Verdauung mit regelmäßigem Stuhlgang und gut geformten Ausscheidungen.

Im Idealfall ergänzen sich die uns innewohnenden Elemente. Vermeidet man zum Beispiel hastiges Essen, sowie mangelnde körperliche Bewegung, im Sinne der Fülle-Typen, dann kommt es zu keinen Überlastungen und Exzessmustern im Körper. Die anderen Elemente können somit entspannt und mit Zufriedenheit ihre Arbeit tun. Wenn wir uns auf allen Ebenen gut und ausgewogen nähren fällt es uns leicht kreativ zu sein und es steht genügend Energie für Bewegung und die Umsetzung unserer Pläne zur Verfügung .



Unterstützend arbeiten wir in der Praxis mit Shiatsu-Techniken, die die Gelenke gut öffnen, mobilisieren und in Bewegung bringen. Vor allem die Hüfte öffnende Rotationen sind bei unserer Mitte ein wichtiger Aspekt. Der Abbau von Spannung und Stress wird ebenfalls fokussiert.

Bei zu viel von Allem, also Fülle, setzen wir unseren Fokus auf das Öffnen der Meridian-Ausgänge. Wir lösen und zerstreuen Stagnationen und wir lockern und bewegen die angespannten Körperareale. Wir wollen Raum schaffen für Neues, um Altes und nicht mehr Brauchbares loslassen zu können.

Andererseits, wenn es um zu wenig Energie im Körper, also Leere geht, setzen wir unseren Fokus auf das Nähren und Aufbauen des Meridian-Systems. Die Idee Kontakt zum Boden aufzubauen, sowie Stabilität, Geborgenheit und Sicherheit körperlich wieder spür- und erlebbar zu machen, steht hier an erster Stelle. Wärme mittels Moxa-Kraut wird eingesetzt und auch Ampuko (eine Stimulation beziehungsweise Massage der Bauchgegend) wirkt unterstützend bei diesem energiebringenden Prozess.

Erfolge unserer Klient:innen

- 10 Wochen lang durften wir unsere Klient:innen mit nährenden Berührung und dynamischer Bewegung im Zuge unserer Shiatsu Behandlungen begleiten. Zusätzlich praktizierten unsere Klient:innen regelmäßig Bewegung in Form von Yoga und folgten unseren begleitenden Atem- und Ernährungstipps. Dabei haben sich bei unseren Klient:innen viele Lebensbereiche und die Körperwahrnehmung deutlich verändert.
- 50 % unserer Klient:innen fühlten sich nach den 10 Wochen beweglicher in der Hüfte und im Leistenbereich. Sie fanden zusätzlich leichter Zugang zu ihren Emotionen und konnten offener über ihre Gefühle sprechen und diese reflektieren.
- Bei 40 % unserer Klient:innen verbesserte sich die Zufriedenheit mit der Lebenssituation und sie berichteten, dass sie deutlich weniger Zeit mit Nachdenken und Grübeln verbrachten.
- 60 % unserer Klient:innen betreiben seither mehr Sport und haben die Lust an individueller Bewegung wiederentdeckt.
- 80 % unserer Klient:innen berichteten uns über eine Gewichtsreduktion in Kombination mit den regelmäßig ausgeführten Yoga-Übungen beziehungsweise zusätzlichen individuellen Sportprogrammen.
- 50 % unserer Klient:innen gaben an, dass sich ihr generelles Wohlbefinden im Leben gesteigert hat und sie gelassener auf Stresssituationen reagieren konnten.
- 40 % unserer Klient:innen gehen seither achtsamer mit ihrem Körper um und gönnen ihm nun öfter die notwendige Regeneration.
- Seit unserer zehnwöchigen Begleitung, betreiben 40 % unserer Klient:innen weiterhin regelmäßig und selbstständig Yoga.

Wenn wir davon sprechen uns zu nähren und aufzubauen darf auch das Thema Ernährung nicht zu kurz kommen. Unsere Mitte liebt die süße Nahrung. Meistens erreichen wir diese Süße durch das Zuführen von raffiniertem Zucker. Zucker im Überfluss. Ein Vernebeln unserer Sinne und der Geschmacksnerven. Zuerst steigt der Energielevel um dann jedoch unter das ursprüngliche Niveau abzusinken. Wir werden träge und müde.

Prinzipiell nährt uns süße Nahrung, tut gut, gibt uns ein Gefühl von Wärme und Geborgenheit und ist lebensnotwendig. Die Lust auf Süßes endlich durch Schokolade, Kuchen, Torten oder Pralinen zu stillen, am besten im gemütlichen Wohnzimmer vor dem lodernden Feuer des Kamins, umgeben von Menschen, die man gern hat mit einer Tasse Tee oder Kaffee, welch ein Genuss... In Schweden gibt es sogar einen eigenen Namen für diese süße Pause mit Kaffee und leckeren Bäckereien – „Fika“.

Im Jahr 2019/20 konsumierten die Österreicher:innen pro Kopf 33kg Zucker im Jahr. Und der Zuckerkonsum nimmt weltweit tendenziell jährlich immer mehr zu.

Unser Erdelement braucht zwar die Süße, doch nicht aus raffinierten und verarbeiteten Quellen. Wenn wir uns und unserer Milz wirklich etwas Gutes tun wollen, nehmen wir die Süße durch Lebensmittel wie zum Beispiel Wurzelgemüse, Trockenfrüchte, wärmende Gewürze, Kompotte, Obstmus, Nüsse, Honig, gekochtes Getreide und Früchte zu uns.

Zwei bis drei Mal täglich warm zu essen ist essentiell um uns zu stärken. Auch einen Abstand zwischen den Mahlzeiten einzuhalten, kann zum allgemeinen Wohlergehen beitragen. Ständig werden wir verführt zu viel zu essen. Der Kühlschrank und die Regale im Supermarkt sind stets gefüllt. Unser Organismus genießt aber auch einmal das Fasten. Fasten entlastet unser Verdauungssystem enorm und es wird daher generell empfohlen zwei Mal im Jahr eine Fastenkur, Getreidekur oder Ähnliches, zu machen.

Genauso wichtig wie das Zuführen von gesunden, süßen Nahrungsmitteln ist es aber auch das Leben und das Essen zu genießen, sich Zeit dafür zu nehmen und sich dabei hinzusetzen. Ohne Ablenkungen, Handy, Social Media.

Kaum etwas ist schädlicher für unsere Milz, als Dinge nicht zu genießen sondern stattdessen darüber nachzugrübeln, dass wir die Sachertorte vielleicht doch nicht hätten essen sollen.

Die Balance zwischen natürlicher Zuckerzufuhr und raffiniertem Zucker zu beachten, ist ein wichtiger Aspekt, um ausgeglichen und gesund, im Einklang mit unserem Körper zu leben.

Auch unsere Gedanken bestimmen, wie wir Dinge verdauen. Wer seinen Geist ständig mit ungesunder oder übermäßig viel Nahrung füttert, kann dies irgendwann nicht mehr in gesunde Energie umwandeln. Unser Erdelement wird, egal ob auf geistiger oder körperlicher Ebene, nicht mehr so gut in der Lage sein Energie aus der Nahrung oder den Gedanken zu gewinnen und unserem Organismus zur Verfügung zu stellen.

Laut Traditioneller Chinesischer Medizin sollten immer alle Geschmacksrichtungen in Speisen enthalten sein – salzig, bitter, sauer, scharf und vor allem süß. Dies kann man gut durch Gewürze und variationsreiche, saisonale und biologische Ernährung erreichen.

Wenn wir oft zu kalt essen (Jause, Tiefkühlkost,...), oft Rohkost in unsere Ernährung einbauen oder zu viele Milchprodukte oder Zucker konsumieren, wird unser Organismus langsam schwach werden und kühlt aus. Unwohlsein, Müdigkeit, Blähungen und breiiger, unverdauter Stuhl können die Folgen sein.

Wenn wir zu scharfe Speisen oder Gewürze zu uns nehmen, zu viel Fleisch essen, sowie zu regelmäßig oder zu viel Alkohol konsumieren, besteht die Tendenz, dass wir unseren Körper überhitzen. Die Reaktionen unseres Körpers können Hitzeschübe, Übelkeit, Aufstoßen, Verstopfung oder Kopfschmerzen sein.

Ein in sich hineinhorchen ist immer angebracht, denn im Idealfall zeigt Dir Dein Körper an, was ihm gut tut und was er gerade braucht.

Bewegung und Stabilität zugleich zu finden klingt womöglich abstrakt. Jedoch kann es funktionieren, Yin und Yang ausgeglichen zu leben und in Balance zu halten, zumindest manchmal. Keine zu große Fülle oder zu große Leere anzusammeln ist die Devise. Yoga und Shiatsu sind zwei Lehren die sich an ganzheitlichen Konzepten orientieren und den Menschen, das Leben, die Natur und die Umwelt holistisch betrachten. Wie ein Rad, ein Kreislauf, alles in sich tragend und durch Vollkommenheit gekennzeichnet. Chakra bedeutet wörtlich übersetzt „Rad“.

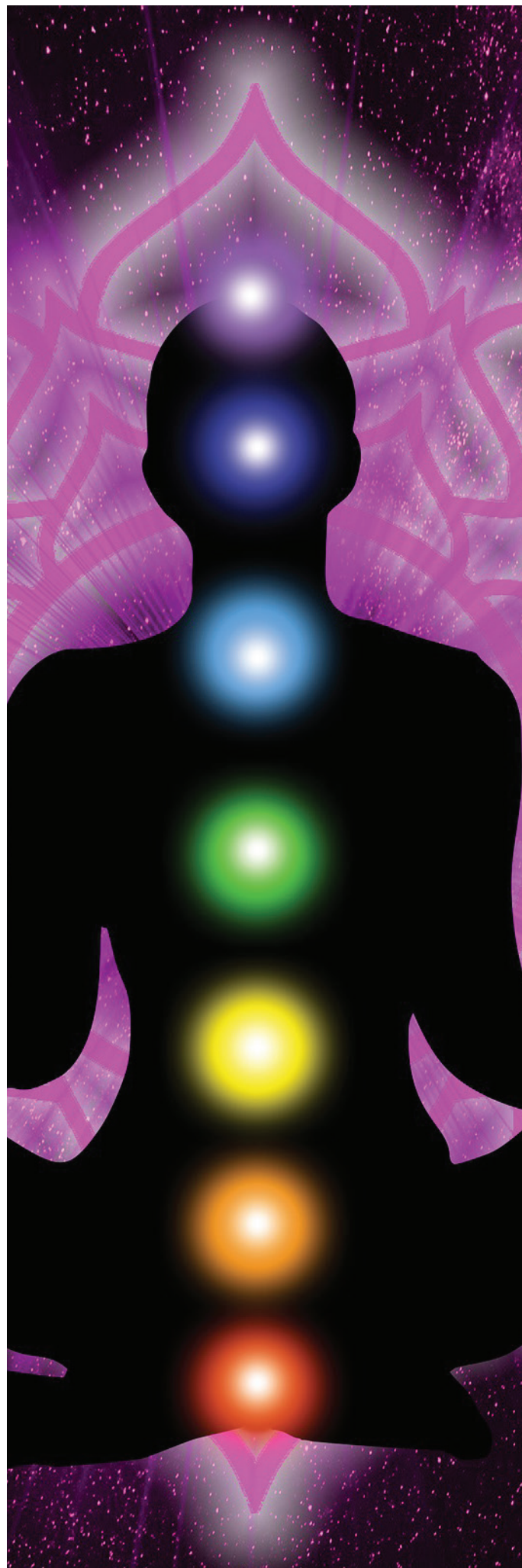
Wir haben in dieser Broschüre schon einiges über Fülle und Leere, Yin und Yang und die fünf Elemente gehört. Im Yoga gibt es verschiedenste Ansätze, einer davon ist die Chakrenlehre. Chakren sind Energiezentren im Körper und zuständig für die Energieverteilung. Sie werden im Yoga bestimmten Organen und Körperbereichen zugeschrieben und mittels Körperübungen und Visualisierungen aktiviert.

Es geht auch bei diesem Konzept, gleich wie im Shiatsu, wieder um Energie und deren freien Fluss. Durch Körper- und Atemübungen erreichen wir Zentrierung und Stabilität.

Es gibt sieben Hauptchakren im Körper. Laut indischer Chakrenlehre verlaufen diese entlang der Wirbelsäule, von der Basis kopfwärts, und befinden sich immer in unmittelbarer Nähe der inneren Organe. In unseren zwei Yoga-Videos (siehe Link Seite 7) haben wir vor allem einen Fokus auf das dritte Chakra, auch Solarplexus, Sonnengeflecht oder Nabelchakra genannt, gelegt.

Der Solarplexus liegt im Bereich oberhalb des Nabels, in Magengegend, am Übergang zwischen Lenden- und Brustwirbelsäule. Dieses Chakra wirkt sich auf die Energie von Magen, Dünndarm, Leber, Gallenblase und Milz aus. Es beeinflusst den Verdauungsprozess sowie das vegetative Nervensystem. Auch die Bauchspeicheldrüse, die wichtige Verdauungsenzyme und überlebenswichtiges Insulin produziert, wird hier adressiert.

Eigenschaften wie Bewegung, Willenskraft und Stabilität werden diesem Energiezentrum zugeschrieben. Dinge auf den Boden zu bringen, umzusetzen und Entscheidungen aus dem Bauch heraus zu treffen und die eigene Intuition zu spüren, sind Anzeichen eines ausgeglichenen Nabelchakras.



Die Yogaübungen, zielen darauf ab dieses Chakra zu harmonisieren, die Meridiane zu dehnen und generell Bewegung und Stabilität zu finden.

Unsere Übungen enthalten viele Drehpositionen, Mobilisierungen der Gelenke wie zum Beispiel Hüfte und Schultern, und den Feueratem, der zur Aktivierung unserer Bauch-Energie dient. Die erste Yoga-Sequenz wirkt aktivierend, bewegend und ist sehr energievoll, das zweite Video setzt den Fokus auf Zentrierung, Stabilität, Selbstbauchmassage und Atmung.

Egal ob Fülle oder Leere, ob beweglich oder unbeweglich, ob hitzig oder eher kalt, Bewegung und Atmung sind wichtige Tools um uns klar zu machen, dass wir diesen Körper bewohnen und ihm stets etwas Gutes tun sollten. Ein Sprichwort sagt: „Dein Körper ist dein Tempel“, deswegen sollten wir gut auf ihn achten und mit Liebe und Aufmerksamkeit hinhören was gerade gebraucht wird oder losgelassen werden darf.

Wir haben bei der Arbeit mit unseren Klient:innen festgestellt, dass sich Yoga und diese Art der Aktivierung und Bewegung positiv auf das allgemeine Wohlbefinden und die körperliche und geistige Fitness ausgewirkt haben. Unsere Klient:innen haben mit Spaß und Begeisterung mitgemacht und an der regelmäßigen Bewegung Gefallen gefunden. Sie haben mindestens drei Mal pro Woche, mit der Option die Yoga-Übungen aus den Videos auch öfters praktizieren zu können, trainiert. Durch die persönliche Anleitung, die Videos und die konstante Übung ist Praxis und Routine entstanden. Veränderungsprozesse und Erfolgserlebnisse im eigenen Körper und Geist wurden wahrgenommen und durch das Atmen und die Achtsamkeit mit sich selbst, konnten einige Muster und Altlasten losgelassen werden.

Yoga und Shiatsu sind für uns ein „Perfect Match“. Sie unterstützen sich und ergänzen einander wie Yin und Yang. Durch die heilsame Berührung und die Dehnung der Meridiane und Faszien konnten tolle Resultate im Prozessverlauf erzielt werden.

Jeder Mensch kann Yoga praktizieren. Nicht das Yoga, das man auf Instagram sieht mit skurrilen Kopfständen und fliegenden Tierhaltungen. Sondern ein Yoga der Achtsamkeit, mit Fokus auf Mobilisierung, Atmung und Innenschau.

Thich Nhat Hanh sagte schon: „Your body is your first home. Breathing in I arrive in my body. Breathing out, I am home.“

Sich zumindest vier Mal pro Woche Zeit für sich und seine Gesundheit nehmen, berührt werden, sich bewegen und atmen ist großartig. So viel, was man für sich selbst und sein Wohlergehen tun kann. Auf der Bühne des eigenen Lebens erscheinen und sich selbstverantwortlich Gutes tun!

Manche Klient:innen haben die aktivierenden Yoga-Übungen lieber morgens gemacht, zur Yang Zeit. Einige haben die beruhigenden Yoga-Übungen und die sanften Atemübungen abends praktiziert, zur Yin Zeit. Hier sehen wir den natürlichen Prozess von Yin und Yang.

Shiatsu und Yoga bedeuten für uns, sich selbst besser kennen zu lernen. Sich selbst achtsamer zu begegnen. Die Gedanken zur Ruhe zu bringen, beziehungsweise sie wie in einem Fluss kontinuierlich fließen zu lassen.

BEWEGUNG UND ATMUNG

Bewegung und Atmung sind zwei essentielle Aspekte um in dieser Welt und in diesem uns gegebenen Körper leben und schaffen zu können.

Vielleicht kennst Du das auch, man ist nervös, etwas Aufregendes, Neues steht bevor, man beginnt leicht zu schwitzen, womöglich zu zittern, der Puls wandert spürbar in den Hals und rauf zu den Schläfen, die Atemzüge werden kürzer und schneller, der Atem steckt im Brustbereich fest und findet den Weg hinunter unter das Zwerchfell, in den Bauchraum, nicht mehr...

Wäre es nicht viel einfacher und beruhigender, jetzt tiefe, lange Atemzüge zu nehmen, die sich im ganzen Körper ausbreiten können? In den Brustraum, in die Flanken, in den Bauch, sogar bis hinunter zu den Zehen.

Drei, zwei, eins – gut durchatmen und los geht's, Nervosität und Anspannung weg geatmet, Entspannung freigesetzt, wäre das bloß so einfach...

Doch es gibt Hoffnung. Atmensteuerung kann gelernt werden. Und Bewegung erst recht.

Viele Wege führen nach Rom, und genauso viele Wege um die eigene Atmung zu spüren, neue Strategien für Stresssituationen zu entwickeln und den Atem zu vertiefen, stehen uns zur Verfügung. Es kommt natürlich immer drauf an, was ich mit der Atmung bewirken möchte. Will ich meine Energie pushen, fitter und klarer werden, werde ich zu anderen Atemtechniken greifen, als wenn ich mich beruhigen, runterholen und aus dem Kopf raus kommen möchte.

Doch egal zu welcher Methode man greift, es geht im Endeffekt darum im Körper, am Boden, im Hier und Jetzt anzukommen und sich kraftvoll zu spüren. Gedanken und Emotionen, die vielleicht nicht so gern gespürt werden, zuzulassen und durch diese hindurch zu atmen, denn auch das ist Achtsamkeit und Bewegung.

*Die Wichtigkeit von Bewegung hier nochmal hervorzuheben ist uns ein Anliegen.
Ohne Bewegung kein Fortschritt.
Ohne Bewegung kein Weiterkommen.
Ohne Bewegung keine Entwicklung.*

Stagnation, Anhaften, Trübheit und Inflexibilität stellen sich ein. Das ist nicht Sinn der Sache. Körper und Geist wollen bewegt werden, sei es physisch oder psychisch. Natürlich ist jeder Mensch anders und es passt zu jedem eine andere Art von Bewegung. Manche Menschen betreiben gerne Ausdauersport, gehen laufen, fahren Rad, klettern, wandern, schwimmen. Einige Menschen lieben es Sport in Gemeinschaft und Gesellschaft zu machen, manche Leute mögen es gemütlich im Wald spazieren zu gehen, viele lieben Bewegungsarten wie Qi Gong, Yoga, Tai Chi. Manche gehen gerne tanzen. Wiederum andere gehen ins Fitnessstudio oder boxen. Was auch immer es sein mag, das einem Spaß und Freude bereitet – bitte unbedingt tun und diese Bewegung und Freude in den Alltag integrieren.

Wir geben Dir eine kleine Aufgabe mit – spüre einmal rein, was Du gerne für Dich machen möchtest und versuche Dich an verschiedenen Sport- und Bewegungsarten und schaue, was zu Dir passt. Sei neugierig und offen dabei, Dein Körper und Dein Geist wird es Dir danken. „Wer nicht wagt, der nicht gewinnt.“

RESÜMEE

Es ist ein gegenseitiges Unterstützen der verschiedenen Kräfte, die unserem Körper innewohnen. Die Atmung, die Bewegung, die Ernährung und vieles mehr, das eine benötigt immer das andere und sollte sich im bestmöglichen Fall ergänzen.

Wir haben verschiedene Kräfte und Energien in unserem Körper beleuchtet, um Dir den Weg, zu einer für Dich passenden, bewegten Mitte erleichtern zu können. Natürlich ist die Bereitschaft jeder einzelnen Person wichtig und essenziell für den Erfolg und ebenso, um nachhaltig etwas bewegen zu können. Shiatsu kann Dich in Kombination mit Yoga unterstützen, bestimmte Zeichen Deines Körpers besser zu erkennen und Deine Bedürfnisse besser wahrzunehmen. Mit dieser Achtsamkeit kann das Leben zu einer schönen Reise werden.

Bei unserer Arbeit konnten wir deutliche Verbesserungen im allgemeinen Wohlbefinden, bei der Bewegungsfreiheit und der Erhaltung von Gesundheit beziehungsweise der Linderung von Beschwerden beobachten. Wir versuchten die Extreme auf allen Ebenen zu vermeiden, sei es in Bezug auf die Ernährung, Atmung oder Bewegung. Ein Zuviel oder ein Zuwenig zu erkennen und gegebenenfalls individuell abgestimmt die Balance wieder herzustellen, war einer der ersten Schritte mit unseren Klient:innen. Zum Abschluss noch ein Zitat zum Nachdenken:

*„In einem wankenden Schiff fällt um,
wer stillsteht, nicht wer sich bewegt.“
Ludwig Börne.*

QUELLENANGABEN

Bücher

Mandl Mike. Meridiane – Landkarten der Seele, BACOPA Verlag

Mandl Mike. Ich Yin, du Yang – Dolmetscher für das Beziehungs-Chinesisch, BACOPA Verlag

Wilfried Rappenecker. Fünf Elemente und zwölf Meridiane. Ein Handbuch für Shiatsu, Akupunktur und Körperarbeit. Felicitas Hübner Verlag.

Wilfried Rappenecker. YuSen Sprudelnder Quell. Shiatsu für Anfänger. Felicitas Hübner Verlag.

Satya Singh. Das Kundalini Yoga Handbuch. Für Gesundheit von Körper, Geist und Seele. Allegria Verlag.

Anand Kaur Seitz. Kundalini Yoga. Harmonie für Körper und Seele durch die Chakren Energien. Rororo Verlag.

Kalashatra Govinda. Chakra Praxishandbuch. Irisana Verlag.

Links

<https://www.meduniwien.ac.at/web>



GABRIELE

Ich war lange auf der Suche nach meiner Berufung. Mit 46 Jahren setzte ich dazu den ersten Schritt mit einer Klangschalenmassage Ausbildung. Ich fing an, mit Klient:innen und Klängen zu arbeiten und durfte hierbei die Faszination der Reaktion auf verschiedenste Berührungen erleben. Auf dieser Reise stieß ich auch auf die Hara-Shiatsu-Academy, wo ich vieles gefunden habe, wonach ich lange suchte. Erneut war ich überwältigt von der Intensität von Berührung. Berührung macht Körper, Geist und Seele auf allen Ebenen spürbarer. Seither hat mich die Begeisterung mit Menschen zu arbeiten und sie zu berühren nicht mehr losgelassen.

Ich bin angekommen!

Kontakt: g.eibensteiner@gmx.at

SANDRA

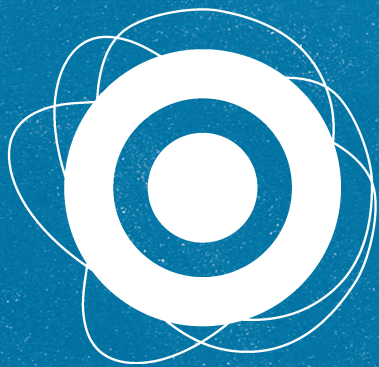
Seit 20 Jahren bin ich als Technikerin eines großen Labors mit Projektentwicklung angestellt. Ich suchte nach dieser langen Zeit Veränderung und eine neue Perspektive in meinem Leben. Mein Körper und mein Geist signalisierten mir anhand von Beschwerden, dass ich eine neue Vision und einen anderen Blickwinkel auf das Leben brauchte, um wieder in meine Mitte zu finden. Mein Weg mir Hilfe zu suchen führte mich zu Shiatsu. Diese Berührungen brachten mir Beschwerdefreiheit und klare Gedanken für meine Zukunft. Diese Form der Behandlung begeisterte mich immer mehr und mir ging es zusehends besser. Die Faszination und die Veränderungen die es in mir hervorrief, führten mich zu dem Entschluss, selbst Hara-Shiatsu-Praktikerin zu werden. Ich möchte mit meinen Behandlungen dieses positive Gefühl, welches ich erfahren durfte, weitergeben und Körper, Geist und Seele in Balance bringen. Meine Klient:innen sollen wieder mehr Wohlbefinden und Selbstliebe verspüren, um so wie ich, in ihre Mitte zurück zu finden.

Kontakt: sandy_l@gmx.at

NICOLE

Berühren – Bewegen – Begleiten – diese drei Wörter kommen mir immer wieder in den Sinn, wenn ich an Shiatsu und Körperarbeit denke und als Praktikerin tätig sein darf. Schon seit frühem Kindesalter habe ich gerne Menschen berührt. Mehrere Ausbildungen und Berufsfelder später, habe ich meinen Weg zum Shiatsu gefunden und fühle mich richtig am Platz. Mein Weg in die Körperarbeit startete vor einigen Jahren mit Yoga, ich besuchte viele Kurse und Stunden und mein Interesse an Bewegung, Gesundheit und Ganzheitlichkeit wuchs. Ich nahm an einer Thai Yoga Massage Ausbildung teil, absolvierte eine Yoga Ausbildung und fand so den Weg zu Shiatsu. Derzeit arbeite ich als Lehrerin an einer Mittelschule in Wien, die Arbeit mit Menschen hat mir schon immer große Freude bereitet und durch die Arbeit als Hara-Shiatsu-Praktikerin wird diese noch intensiviert.

Kontakt: nicole.weber5@gmx.net



DAS ZENTRUM
für's Leben lernen

Dein Online Zuhause für

Traditionelle Chinesische Medizin,
Shiatsu, Yoga, Meditation, Qi Gong...

> über 150 Stunden Content

> über 80 Kurse

Lerne uns kennen

> Lebenslanger Zugang

> Absolviere Deine Kurse so oft
und wann immer Du willst

> Spare 30% auf Deinen ersten Einkauf
Gutschein-Code: FFBSEGFM

www.das-zentrum.com



Die Gesundheit in die Hand nehmen

+ Ausbildung
+ Weiterbildung
+ Behandlungen

Die International Academy for Hara
Shiatsu ist das Kompetenz-Zentrum
für Shiatsu in Österreich.

Besuche uns einfach.
Wir freuen uns auf Dich.



INTERNATIONAL
ACADEMY FOR

**hara
shiatsu**

www.hara-shiatsu.com

