

HOLD ME TIGHT

TÜCHER UND SEILE ALS ERGÄNZUNG IN DER SHIATSUBEHANDLUNG

PETRA NUSSDORFER



INTERNATIONAL
ACADEMY FOR

hara
shiatsu

IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: *Petra Nußdorfer*. Betreut von: *Mike Mandl*

Konzept und Gestaltung: *Mike Mandl*, Copyright: 2023, *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.

HOLD ME TIGHT

Stell dir vor, du hattest einen richtig schlechten Tag! Du konntest nicht schlafen, die Kund:innen haben genervt, im Postkasten sind nur Rechnungen, du musst noch einen Konflikt mit einer Freundin klären und irgendwie ist gerade einfach alles zu viel. Du willst die ganze Verantwortung abgeben und dich um nichts kümmern müssen – nur für einen Moment...

Dann kommst du heim und eine geliebte Person weiß genau was du jetzt brauchst. Sie legt die Arme um dich und gibt dir eine feste, innige, lange Umarmung. Du spürst jede Berührung, du spürst den Herzschlag und die andere Person fühlt sich wie ein beschützender Kokon an. Deine Atmung wird langsamer und du legst den Kopf auf die Schulter des Gegenübers. Nach einem tiefen Seufzer merkst du, wie sich dein System langsam wieder reguliert und du all den Stress loslassen kannst. Du fühlst dich sicher und gehalten. Auf eine ähnliche Art und Weise beschreiben Personen, die Shibari betreiben ihre Erfahrungen in Seilen. Dieses „gehalten werden“ und „loslassen können“ zu erleben und dabei vollstes Vertrauen in sein Gegenüber zu haben.

Ich selbst kenne beide der oben genannten Szenarien und die Emotionen, die damit einhergehen können. Aber was hat das jetzt mit Shiatsu zu tun? Naja, für mich ist Shiatsu eine weitere Möglichkeit in einen Zustand von „sich gehalten fühlen“ und „loslassen können“ einzutauchen. Also warum nicht die beiden Ansätze kombinieren?

SHIBARI, KINBAKU ODER BONDAGE?

Ich habe mich dazu entschlossen, in meiner Arbeit den Begriff Shibari zu verwenden. Allerdings halte ich es für wichtig, eine kleine Abgrenzung der verschiedenen Begriffe zu machen, da manche mehr, manche weniger geläufig sind und die Begriffe in den verschiedenen Kulturen und Sprachen auch unterschiedlich verwendet werden.

Shibari bedeutet im Japanischen so viel wie „binden“ oder „schnüren“. Damit kann aber auch z.B. eine vertragliche Bindung gemeint sein. Im westlichen Kulturkreis versteht man unter Shibari allgemein eine ästhetische Fesselung mit Seilen. Als Synonyme dieser Praktik können auch die Begriffe Kinbaku oder Japan-Bondage verwendet werden. Shibari dient also nicht vornehmlich dem Zweck der Immobilisierung einer Person, sondern wird viel mehr als Kunstform verstanden, bei der möglichst ästhetische Formen und Posen erzeugt werden. Erotik kann dabei ebenfalls eine Rolle spielen.



Neben dem ästhetischen Aspekt steht für mich vor allem die Dynamik zwischen der Rigger:in (die fesselnde Person) und dem Model (die gefesselte Person) im Vordergrund. Die Seile können dabei als zusätzliches Kommunikationsmedium dienen. Diese Dynamik in Kombination mit dem physischen Aspekt der Restriktion bzw. des Gehaltenwerdens eröffnet die Möglichkeit eine große Bandbreite an Emotionen zu erleben.

Der Begriff Bondage wird ebenfalls häufig in dem Zusammenhang verwendet, wird aber aus meiner Erfahrung viel stärker mit sexuellen Praktiken in Verbindung gebracht. Unter Bondage wird häufig die Immobilisierung von Personen verstanden zur Einleitung von sadomasochistischen Praktiken.

„Es ist keine Gewaltausübung, sondern ein Rollenspiel mit dem Ziel, bei der gefesselten Person verschiedene Emotionen zu erzeugen, die von Geborgenheit über Leidenschaft bis hin zu einem emotionalen Rauschzustand gehen können.“

Egal welchen Begriff man verwendet, bei allen Praktiken steht Einvernehmlichkeit immer an erster Stelle! In meiner Arbeit als Shiatsu Praktikerin gibt es eine ganz klare Grenze zu sexuellen Handlungen und es ist mir ein Anliegen, das auch in dieser Arbeit zu erwähnen. Ich verwende Seile und Tücher um Reaktionen und Emotionen bei meinen Klient:innen auszulösen und damit zu arbeiten. Auch Lust ist als Reaktion und Emotion willkommen, diese wird aber nicht in der Behandlung ausgelebt.

EIN KURZER EINBLICK ZUM THEMA PUCKEN

Was ist Pucken und warum erwähne ich es an dieser Stelle?

Pucken ist eine Technik, bei der Neugeborene und Säuglinge sehr eng in eine Decke oder ein Tuch eingewickelt werden. Dabei werden sehr viele Körperrezeptoren gleichzeitig angesprochen. Dies soll das Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit vermitteln, das die Kinder in ihrem Mutterleib hatten. Es kann auch dazu beitragen, dass das Baby sich ruhiger und entspannter fühlt, was zu einer Reduktion von Schreien und Unruhe führen kann.

In Japan ist diese Technik unter Otonamaki bekannt und wird auch bei Erwachsenen immer beliebter. Dabei werden Erwachsene in Decken oder Tücher gewickelt und sanft geschaukelt.

Es wird zur Beruhigung des Nervensystems eingesetzt und kann sich positiv auf die mentale und emotionale Gesundheit auswirken. Mit den Tüchern verfolge ich einen ähnlichen Ansatz. Durch das großflächige Einwickeln sollen möglichst viele Rezeptoren angesprochen werden und die Klient:in das Gefühl haben vollständig umarmt zu sein.

Aus Sicht der TCM braucht es Grenzen, um überhaupt eigenständig Leben zu können.

Anfangs sind wir noch eins mit unserer Mutter, wir sind ein Organismus und trotzdem durch die Fruchtblase getrennt. Diese Grenze gibt Sicherheit und beschützt uns vor äußeren Einflüssen. Diese Grenze platzt allerdings irgendwann auf, wir kommen auf die Welt und auch die letzte physische Verbindung zu unserer Mutter wird gekappt. Von nun an sind wir ein unabhängiger Organismus und unser wichtigster Schutz ist unsere Haut. Die Haut wird in der TCM dem Metall-Element zugeordnet und symbolisiert unsere Grenze nach außen. Da wird aber in Verbindung mit unserer Umwelt stehen und Luft zum Überleben benötigen, darf diese Grenze nicht komplett dicht sein. Die Lunge erlaubt es uns, unsere Außenwelt einzusaugen und das Qi aus der Atemluft zu extrahieren. Nur wenn wir uns auf unsere Grenzen verlassen können, können wir Urvertrauen entwickeln, somit unser Wasser gut nähren und ohne Furcht den Weg ins Leben starten.

DIE PERFEKTE RIGGER:IN AUS SICHT DER TCM

... und natürlich aus meiner Sicht.

Im Zuge dieser Arbeit werde ich noch genauer darauf eingehen, welche Vorteile die Kombination von Shiatsu und Shibari für die behandelte Person haben kann und in welchem Zusammenhang die Kombination zum Meridiansystem steht.

Ich möchte aber auch die andere Seite beleuchten, die Seite der Rigger:in. Wenn man mich fragt, was eine gute Rigger:in ausmacht, kommen mir spontan folgende Attribute in den Sinn:

Vertrauen, Fürsorge, Ruhe, Achtsamkeit, Perfektion, Sicherheit, Geborgenheit, fließende Bewegungen, Intuition.

Wenn wir Shibari einmal nur als ein Handwerk sehen und das Zwischenmenschliche ausblenden, sticht für mich ein Element besonders hervor: das Metall-Element.

Beim Umgang mit dem Seil geht es um Genauigkeit, Gewissenhaftigkeit, Korrektheit, Perfektion, Struktur, Konzentration. Alles Eigenschaften des Metall-Elements. Auch der Ablauf einer Shibari Session ist geprägt von gewissen Abläufen und Ritualen. Die Seile werden vor der Session aus dem eigens dafür verwendeten Tuch oder Textilbeutel genommen (noch nie in meinem Leben habe ich ein Rigger:in gesehen, die ein Plastiksackerl verwendet) und ausgelegt, um nach der Session wieder sauber und akkurat zusammengelegt zu werden.

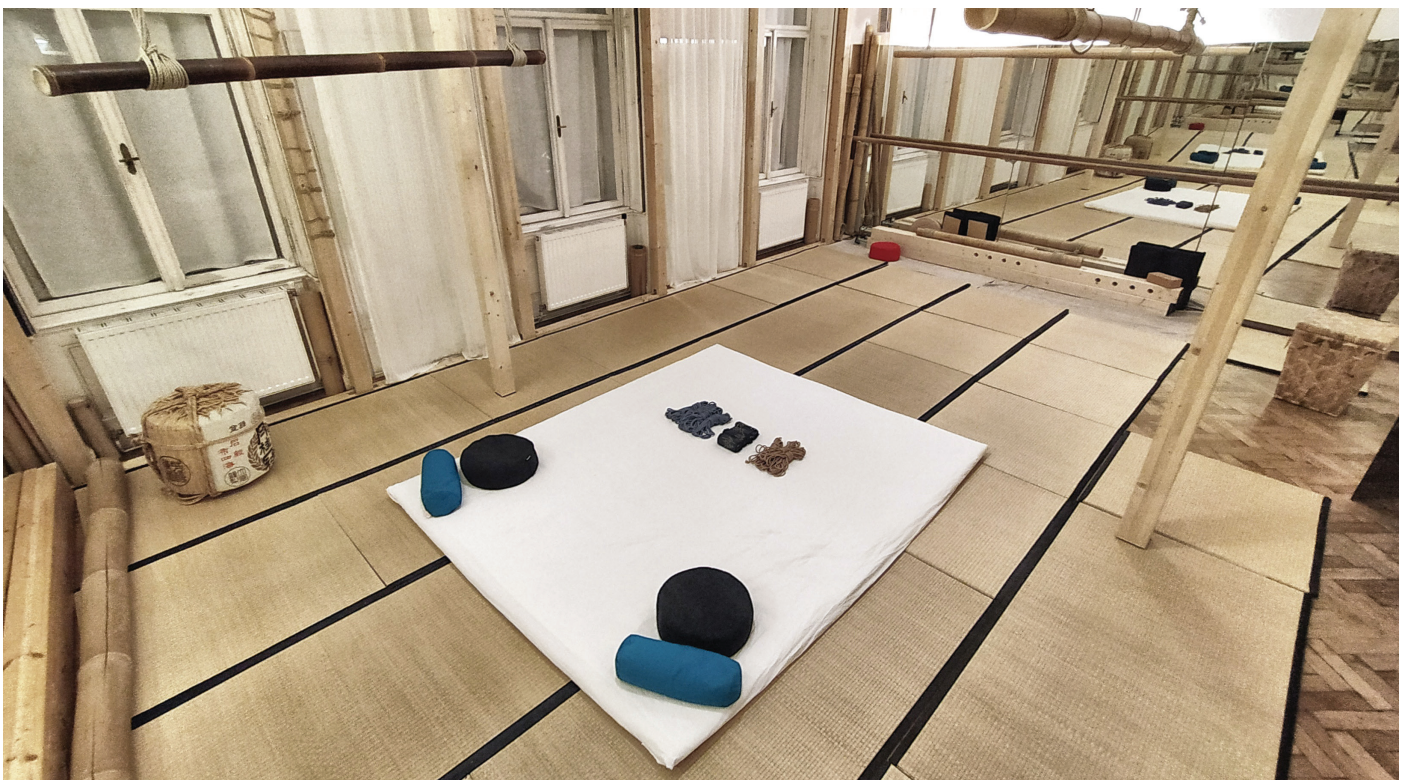
Aber nicht nur beim Umgang mit dem Seil, sondern auch in der japanischen Kultur, sind diese Begriffe sehr präsent. Wenn man sich Shibari-Studios anschaut, sind sie sich alle recht ähnlich. Es sind eher minimalistische Räume, kein Schnick-Schnack in jeder Ecke, sehr ausgewählte Dekoration, die die Atmosphäre unterstreicht. Der Boden ausgelegt mit Tatami-Matten (Matten aus Reisstroh), Holzbalken, viele Naturmaterialien, keine unnötige Ablenkung.

Nachdem es beim Shibari gewisse Risiken gibt, ist es für mich wichtig, dass die Rigger:in weiß was sie tut. Dabei geht es um Dinge wie: Welche Seile verwende ich? Wo setze ich welche Knoten? Wo verlaufen wichtige Nerven? Wie ist die Druckverteilung auf die Seile, wenn ich eine Hängefesselung mache? Was mache ich, sollte mein Model Probleme mit dem Kreislauf bekommen?

Das Metall-Element sorgt also für das notwendige Wissen und Können im Umgang mit Seilen. Im Zwischenmenschlichen punkten sie mit einer exzellenten Intuition und einem guten Gespür.

Allerdings gibt es einen Haken: Das Körperliche! Metalltypen sind nicht nur im Umgang mit anderen Personen körperlich sehr distanziert, sie sind auch eher gefährdet den Bezug zu ihrem eigenen Körper zu verlieren. Ich würde behaupten, dass Personen, die sowohl in ihrer Konstitution und Konditionierung stark metallisch sind, nicht unbedingt Interesse an einem Hobby mit viel Körperkontakt haben.

Deshalb haben viele Rigger:innen aus meiner Beobachtung auch eine gehörige Portion vom Erd-Element. Körperlich gleichen sie somit die Distanz der Metalltypen aus. Keinem Element ist Körperkontakt so wichtig wie der Erde und das strahlen sie auch aus.



Es ist dieses Gefühl von Ruhe und Geborgenheit, entspannt und harmonisch. Menschen an die man sich anlehnen kann. Qualitäten, die vor allem in der Aftercare gebraucht werden, also der Phase nach dem Fesseln. Häufig kommen Personen beim Fesseln (egal ob ruhig und sanft oder dynamisch und herausfordernd) in einen Zustand tiefer Entspannung, der ermöglicht komplett loszulassen. Aus diesem gilt es langsam wieder in die Realität zu gleiten. In dieser Phase ist für viele Körperkontakt ein wichtiger Aspekt. Kein Element kann dieses Bedürfnis so gut bedienen wie das Erd-Element.

Und dann wäre da noch das liebe Feuer. Was wäre ein Hobby ohne Leidenschaft? Mit Leidenschaft lässt es sich deutlich einfacher Lernen und durch die Offenheit des Feuer-Elements wird es überhaupt erst möglich sich aus der Komfortzone herauszuwagen und sich neuen Dingen wie Shibari zu widmen. Wie ein neugieriges Kind erkunden Feuertypen Dinge gerne auf eine spielerische Art und Weise. Auch wenn Shibari gewissen Regeln und Strukturen folgt, ist es ein spielerischer und kreativer Prozess. In diesem Prozess wird auch das Bedürfnis von Feuertypen nach Intimität und emotionalen Beziehungen befriedigt.

Aufpassen sollte man nur, wenn das Feuer nicht gut geankert ist. Dann neigt es zu Unruhe, Nervosität und verliert den Fokus. Potentielle Risikofaktoren für Unfälle.

Natürlich hat eine Person immer Anteile aller Elemente in sich und auch die Qualitäten des Holz- und Wasser-Elements sollten nicht unterschätzt werden. Für mich spielen diese Elemente aber eine viel spannendere Rolle bei den gefesselten Personen. Holztypen brauchen Raum und Bewegung. Was ist, wenn ihnen genau das genommen wird? Für Wassertypen spielt Vertrauen eine zentrale Rolle. Im Shiatsu geht es darum die Kontrolle abzugeben und das funktioniert nur wenn man volles Vertrauen in sein Gegenüber hat.

Um es also in einem Satz zusammenzufassen: Die perfekte Rigger: in hat für mich eine feurig-erdige Konstitution mit einem guten Schuss Metall.

TÜCHER VS. SEILE

Shibari wird klassischer Weise mit Seilen (meistens Hanf- oder Juteseile) praktiziert. Für Personen, die sich noch nicht mit Shibari beschäftigt haben, können Seile aber auch negative Assoziationen wie Schmerzen oder das Gefühl von Hilflosigkeit hervorrufen. Ein guter Freund brachte mich auf die Idee mit Tüchern zu starten.

Die Tücher sind aus einem flexiblen Stoff, ca. 10cm breit und zwischen einem und vier Meter lang. In meinen Behandlungen verwende ich die Tücher, um die Klient:innen in bestimmten Positionen einzuwickeln.



Dazu werden die Tücher einfach fest um den Körper gewickelt, komplett ohne Knoten. Das hat den Vorteil, dass die Tücher innerhalb von Sekunden wieder entfernt werden können, falls sich die Klient:in nicht wohl fühlt.

Das Hautgefühl unterscheidet sich deutlich von den Seilen. Die Tücher vermitteln stärker das Gefühl eines flexiblen Kokons bzw. einer Hülle über der eigenen Haut. Außerdem sind alle Wickeltechniken so gewählt, dass man sich jederzeit selbst befreien kann. Die Seile fühlen sich auf der Haut deutlich intensiver an, da das Material rauer ist und die Auflagefläche geringer. Die Seile fühlen sich eher wie eine beschützende Rüstung an, in der man sich deutlich schlechter bewegen kann, sich aber auch nicht bewegen muss, weil man durch sie geschützt wird.

Egal ob Tücher oder Seile, es ist wichtig, dass beides möglichst straff und mit Zug am Körper angebracht wird. Ansonsten hat man das Gefühl, hat aus den Seilen/Tüchern zu „fallen“. Das würde dem Ansatz widersprechen, dass man sich gehalten fühlt. Im Gegenteil, man muss sich anspannen, um den Schutzschild aufrecht zu erhalten.

Für die Positionen selbst, macht es keinen Unterschied, ob Seile oder Tücher verwendet werden. Nur die Position der Knoten bei den Seilen sollte so gewählt werden, dass diese nicht unangenehm drücken.

DAS KONZEPT DER ZWILLINGSMERIDIANE

Bei den Behandlungen mit Tüchern, finde ich das Konzept der Zwillingsmeridiane sehr spannend. Zwillingsmeridiane haben die gleiche Position an Armen und Beinen, also z.B. auf der Innenseite wie Lunge und Milz und weisen meistens die gleiche Qualität auf wie Fülle oder Leere. In der Behandlung kann dieser Aspekt angewendet werden, wenn man einen Meridian nicht behandeln kann, weil z.B. eine Verletzung vorliegt oder eine Position nicht möglich ist. Dann kann man den jeweiligen Zwillingsmeridian behandeln und so auch die Qualität des anderen Meridians beeinflussen. Durch die Tücher wird dieser Effekt noch verstärkt, weil ein Meridian direkt behandelt wird und der andere durch den Druck der Tücher gleichzeitig angesprochen wird. Bei den zwei Positionen auf die ich näher eingehe, wird entweder der Oberkörper eingewickelt und die Beine behandelt oder umgekehrt.

BEHANDLUNGSANSÄTZE

Nach einigen experimentellen Behandlungen mit guten Freund:innen, haben sich zwei verschiedene Fesselungen bzw. Wickelpositionen herauskristallisiert, die schnell anzulegen sind, das gewünschte Gefühl vom Gehaltenwerden vermitteln und mir trotzdem den Zugang zu möglichst vielen Meridianen ermöglichen.

Was beide Positionen gemeinsam haben ist, dass hierbei die Tücher/Seile jeweils auf der Außenseite des Körpers angebracht werden, also hauptsächlich die Yang-Meridiane angesprochen werden. Yang steht für Aktivität und Leistung, zwei Eigenschaften auf die in unserer Gesellschaft sehr viel Wert gelegt wird. Man wird für Leistung belohnt und gönnt sich selbst keine Ruhepausen. Kein Wunder also, dass unsere Yang-Meridiane häufig unter Dauerspannung stehen. Ständig auf der Hut, ständig am Jagen, bloß nichts verpassen. Durch das Einwickeln bzw. Fesseln wird ihnen sozusagen eine Zwangspause auferlegt, wichtig dabei ist aber die Sicherheit, die gleichzeitig vermittelt wird. „Ich kann eh nichts machen, also kann ich auch entspannen“.

Für die einfachere Lesbarkeit erwähne ich bei den Behandlungsansätzen nur die Tücher, es können aber genauso Seile zum Einsatz kommen.

SELF-HUG POSITION

Beim Self-Hug werden die Arme entweder diagonal vor dem Körper verschränkt, sodass die Handflächen ca. bei Lu 1 aufliegen oder die Hände greifen den gegenüberliegenden Oberarm und umfassen dabei hauptsächlich den Lungen- und Dickdarm-Meridian. Die Tücher werden dabei fest um den Oberkörper gewickelt, sodass die Arme ohne Muskelanspannung in der gewählten Position bleiben. Der stärkste Druck der Tücher liegt dabei auf dem Dickdarm-Meridian, Dünndarm-Meridian und dem Dreifachen Erwärmer – also Feuer- und Metall-Element. Als Behandlungsposition kann sowohl die Rückenlage, als auch die Seitenlage gewählt werden. Wichtig dabei ist, die Klient:in langsam und kontrolliert hinzulegen und den Kopf zu stützen.



SELF-HUG IN RÜCKENLAGE

Bei der Behandlung in Rückenlage liegt der Fokus stark auf den Themen loslassen, Vertrauen, Kontrolle abgeben und als Basis dafür Geborgenheit und Sicherheit. Alles Themen, die sich in der ersten Meridianfamilie wiederfinden. Wenn aber die Geborgenheit und die Sicherheit fehlen, dann springt häufig der Dickdarm-Meridian ein und versucht die fehlende Sicherheit durch Kontrolle zu kompensieren. Kontrolle kann bedeuten nichts loszulassen, es kann aber auch bedeuten dicke Wände hochzuziehen, um nichts ranzulassen. Ist der Dickdarm-Meridian angespannt, wird das Korsett immer enger und es fehlt uns der Raum zum Atmen. Der Dickdarm-Meridian raubt dem Lungen-Meridian die Energie.

Ein ausgeglichener Dickdarm-Meridian kann gesunde Grenzen setzen und ein klares Nein aussprechen, wenn es notwendig ist. Ist diese Energie gestört, kann es aber auch sein, dass der Dickdarm-Meridian keine Grenzen setzen kann und kein Nein aussprechen kann.

In beiden Fällen können die Tücher die fehlende Sicherheit bieten. Wenn die Tücher fest anliegen, kann das dem Dickdarm-Meridian eine natürliche und flexible Grenze bieten, eine Art Schutzschild und somit auch einen geschützten Raum in dem der Dickdarm-Meridian loslassen kann. Die Tücher übernehmen also temporär die Aufgabe des Dickdarm-Meridians. Entspannt sich der Dickdarm-Meridian, hat auch der Lungen-Meridian wieder mehr Raum zum Atmen.

Ziel bei der Behandlung ist es langfristig, dass die Klient:in wieder lernt selbst diese gesunden und flexiblen Grenzen zu setzen, ohne übermäßiges Kontrollieren oder Festhalten.

Wenn man sich nun die Zwillingsmeridiane zu Dickdarm und Lunge anschaut, sind das Magen und Milz. Der Magen-Meridian neigt wie der Dickdarm-Meridian ebenfalls zur Daueranspannung. Immer höher, schneller, weiter, immer auf der Jagd. Da wir in einer Überflussgesellschaft leben, wartet hinter jeder Ecke schon das nächste Angebot. Der Magen-Meridian ist also permanent aktiv und verliert vor lauter Angebot den Überblick. Das führt dazu, dass der Milz-Meridian deutlich mehr bekommt, als er verarbeiten kann und irgendwann vor Überforderung aufgibt.

Durch die Ergänzung der Shiatsubehandlung mit den Tüchern, können die Zwillingsmeridiane Magen und Dickdarm gleichzeitig angesprochen werden. Der Dickdarm-Meridian hat ein sicheres Umfeld um loszulassen, während der Magen-Meridian direkt behandelt wird. Bei der Behandlung kann ein Fokus auf die Punkte Ma 30 und 31 gelegt werden, die wie eine Art Schranke sind. Ist sie offen, kann das Qi ungehindert fließen und wir können uns erden. Will man ausleiten und das Yang absenken, haben sich Ma 40 und 42 bewährt.

Auch der Milz-Meridian kann in der Position direkt mitbehandelt werden. Eine zentrale Frage des Milz-Meridians ist: Kann ich mir selber Zuwendung, Liebe und Aufmerksamkeit schenken? Genau diese Aspekte können alleine schon durch die Körperhaltung und die Tücher vermittelt werden. Ich halte mich selbst, ich umarme mich und zentriere dadurch die Aufmerksamkeit auf die Mitte.

Falls die Klient:innen eine Spannung in der Lendenwirbelsäule haben, die nicht durch den Magen-Meridian verursacht ist, kann auch zuerst der Blasen-Meridian am Bein in Rückenlage behandelt werden. Besonders hilfreich sind hier die Punkte BI 39 und 40, sowie BI 55-57. Für eine gezielte Behandlung im Wasser-Element würde ich aber die Bauchlage wählen, um bestmöglichen Zugang zu den Meridianen zu haben.

Auch wenn der Dünndarm-Meridian nur durch die Tücher angesprochen wird und die Blase als Zwillingsmeridian nur teilweise behandelt werden kann, ist diese Position eine super Übung für den Dünndarm-Meridian. Bei den zentralen Fragen des Dünndarm-Meridians geht es um Verbundenheit. Fühle ich mich mit meinen Gefühlen verbunden? Kann ich Verbundenheit zu mir und anderen spüren? Ist der Dünndarm-Meridian überlastet, fühlt man sich isoliert und wenig verbunden, weder mit sich, noch mit anderen. Durch das Einwickeln mit den Tüchern, kann es leichter fallen, diese Verbundenheit zu sich selbst wieder herzustellen.

SELF-HUG IN SEITENLAGE

In der Seitenlage liegt aufgrund der Position der Fokus auf dem Holzelement, mit dem Gallenblasen-Meridian außen und dem Leber-Meridian auf der Innenseite.

Das Holzelement liebt Raum und hasst Enge. Holztypen können nur schwer mit Einschränkungen umgehen.

Holztypen brauchen Bewegung. Alles Aussagen, die eigentlich dagegensprechen, einen Holztypen fest einzuschnüren und ihm dadurch die Bewegungsfreiheit zu nehmen. Enge führt zu Druck und Druck führt zu Aggression.



Diese Aggression wird im Idealfall in einem gesunden und sicheren Rahmen ausgelebt. Leider haben viele von uns nicht gelernt ihre Wut so auszudrücken. Kinder werden bei Wutausbrüchen ins Zimmer geschickt, anstatt ihnen zu zeigen, dass es ok ist wütend zu sein. Somit ist Wut auch oft mit (Verlust)angst verbunden. Es gibt keinen sicheren Rahmen für Wut. Auch hier können die Tücher genau diesen Rahmen bieten. Sie bieten eine Struktur, die als unterstützend empfunden wird, nicht als einschränkend. Gerade wenn die Sicherheit aus dem Wasser-Element fehlt, kann eine unterstützende Struktur, die dem Metall-Element entspricht helfen, die Wut in die richtigen Bahnen zu lenken.

Bei der Behandlung selbst hat man nicht Zugang zu allen Bereichen des Gallenblasen-Meridians, wobei sich in dem Bereich zwischen Schulter und Taille auch nur recht wenig Punkte befinden (Ga 22-24). Alle Punkte am Kopf und im Nackenbereich können mitbehandelt werden. Besonders Ga 20 steht häufig unter Spannung, was zu einer Bewegungseinschränkung im Nacken führt. Bei Bewegungseinschränkungen im Schulterbereich ist diese Position nicht anzuraten, dass hier keine Schultermobilisation stattfinden kann. Neben der Standard-Behandlung des Leber-Meridians bietet es sich an- je nach Beschwerdebild - auch in der Seitenlage das Wasser-Element mitzubehandeln.

Dabei ist der Nieren-Meridian deutlich besser erreichbar, als der Blasen-Meridian. Viele Probleme im Holz-Element sind eine Auswirkung aus dem Wasser-Element. Ist das Wasser-Element gestört, kann es auch das Holz-Element nicht richtig nähren. Eine Pflanze ohne Wasser vertrocknet, wird unflexibel und spröde. Der Nieren-Meridian steht für Urvertrauen und daraus resultierend auch Selbstvertrauen. Dieses Vertrauen kann aber sehr früh gestört werden, wenn wir als Kinder nicht die notwendige Fürsorge und Aufmerksamkeit erhalten. Um Vertrauen aufbauen zu können, braucht es ein sicheres Umfeld. Auch hier kann durch die Position des Self-Hug die Selbstfürsorge gestärkt werden. Gleichzeitig kann über Ni 1 wieder die Verbindung zum Boden und zur stützenden Qualität des Erd-Elementes hergestellt werden.

FÖTUS POSITION

Bei der Fötus Position sitzt die Klient:in vorerst aufrecht, winkelt die geschlossenen Beine an und zieht soweit wie möglich die Fersen zum Gesäß. Danach lehnt sie sich mit ihrem Oberkörper an die Oberschenkel. In dieser Position werden dann die Tücher um Beine und den Rücken gewickelt, die Hände bleiben dabei frei. Bei fülligeren Personen können die Knie auch geöffnet werden. Allerdings fühlt sich diese Position laut Rückmeldung weniger stabil an.



Diese Position nehmen wir normalerweise ein, wenn die Zeichen auf Rückzug stehen. Wenn wir gestresst oder verletzt sind und uns vor weiteren Einflüssen von außen schützen müssen. Wir schützen unsere Mitte. Der Dickdarm-Meridian, der Dreifache Erwärmer und der Gallenblasen-Meridian sind besonders aktiv. Wenn man sich emotional nach Rückzug und Schutz sehn, fühlt es sich unnatürlich an, sich mit ausgebreiteten Armen und Beinen auf die Shiatsu-matte zu legen. Wenn aber die Mitte geschützt ist und vor allem der Magen- und Blasen-Meridian entlastet werden, fällt es einem leichter sich langsam wieder aus seinem Schneckenhaus (oder Kokon aus Tüchern) rauszuwagen.

Es besteht keine Gefahr für die Mitte, wir müssen nicht fliehen und nichts jagen. Wir können uns wieder Raum zum Atmen nehmen, uns anderen gegenüber öffnen und die Welt entdecken.

Durch das Einwickeln der Beine wird der Fokus der unteren Körperhälfte auf das Yin gelegt. Durch die Position wird Ruhe und Rückzug gefördert. Gleichzeitig werden aber auch die Yang Meridiane Blase und Magen teilweise unter Spannung gesetzt. Dadurch, dass die Ferse zum Gesäß gedrückt wird, wird der Magen-Meridian im Bereich des geraden Oberschenkelmuskels (Musculus rectus femoris) gedehnt und gleichzeitig Spannung aus dem Bereich Ma 30/31 genommen.

Durch die lange und sanfte Dehnung, kann der Magen-Meridian mit der Zeit entspannen, da er durch die Dehnung flexibler wird. Gleiches Prinzip gilt beim Blasen-Meridian. Aus den hinteren Oberschenkelmuskeln wird Spannung herausgenommen. Da aber die Knie zur Brust gezogen werden, entsteht eine Dehnung im Bereich des Lendenwirbelbereiches (Bl 26-36).

Ein zusätzlicher Vorteil dieser Position ist, dass die Hände frei sind. Bei Personen die mit Angst auf Restriktion reagieren, führt das weniger zum Gefühl von Kontrollverlust.

Ein Punkt, der mir bei der Position zu denken gegeben hat, war der Qi Fluss. Wenn man eine Person in der Position sieht, kann man berechtigter Weise mit dem Einwand kommen, dass so das Qi nicht fließen kann. Sowohl die Hüfte als auch die Knie sind stark angewinkelt.

Allerdings habe ich von mehreren Klient:innen die Rückmeldung erhalten, dass genau die Position es ermöglicht hat, dass sich die freigesetzte Energie aus dem Schulter- und Nackenbereich in der Mitte sammelt und nicht nach unten absackt. Das macht für mich vor allem bei Klient:innen mit geschwächtem Erd- und Metall-Element Sinn. Es fehlt die Erdung und das Bewahrende. Das Wasser-Element wird somit nicht genährt und hat nicht die nötige Struktur, alles sackt nach unten ab.

FÖTUS IN RÜCKENLAGE

In dieser Position starte ich gerne mit dem Nacken. Im Nacken- bzw. Halsbereich sammeln sich alle Yang-Meridiane auf engstem Raum, deshalb kommt es hier sehr häufig zu Verspannungen. Yang hat eine aufsteigende Energie. Ist diese Energie nicht gut im Yin geankert, tendiert sie zum Überschießen.

Wir sind nur noch im Kopf, versuchen alles rational zu lösen und verlieren langsam den Bezug zu unserem Körper und den Emotionen. Werden die Schleusen im Nacken aufgemacht, kann sich die aufgestaute Energie wieder im Körper verteilen.

Besonderes Augenmerk kann bei der Behandlung auf folgende Punkte gelegt werden: Di 17 um den Kopf zu leeren, Ma 9 um sich zu öffnen und Menschen willkommen zu heißen, Dü 16 und 17 gegen das einschnürende Gefühl in Hals und Brustkorb, Bl 10 um Körper und Geist wieder zu verbinden, 3E 17 um die Wahrnehmung nach innen zu lenken und Ga 20 für die nötige Flexibilität im Hals, um die Welt rund um uns entdecken zu können.

Will man den Fokus auf das Yin legen, bietet es sich an, in dieser Position nach der Nackenbehandlung den Brustkorb zu öffnen und dann den Lungen-, Perikard- und Herzmeridian zu behandeln. Falls sich der Lungen-Meridian eher leer anfühlt, lohnt es sich einen Blick auf den Dickdarm-Meridian zu werfen. Ich behandle die beiden Meridiane gerne im abwechselnd. Den Dickdarm-Meridian sedierend/schmelzend bearbeiten und direkt danach die Energie in den Lungen-Meridian locken.

Beim Öffnen des Brustkorbes kann man auch gleich schauen, in welchem Zustand Lu 1 ist, der Alarmpunkt des Lungen-Meridians. Lu 10 eignet sich hervorragend, wenn man danach Herz und Perikard behandeln möchte, da er der Feuerpunkt des Lungen-Meridians ist.

Einer der wichtigsten Punkte des Dickdarm-Meridians ist Di 11. Dieser Punkt hat direkten Bezug zur Psyche und ist häufig empfindlich. Mit den Ellbogen verteidigen wir uns und grenzen uns ab. Wir sagen nein und lassen Dinge los, die uns nicht mehr guttun.

Sobald wieder ein Gleichgewicht zwischen dem Lungen- und Dickdarm-Meridian besteht, können wir unsere Verteidigungshaltung loslassen und uns wieder Raum nehmen. Wenn wir nicht mehr im Verteidigungsmodus sind, erlauben wir uns wieder zu öffnen. Ein guter Zeitpunkt, um sich dem Feuer-Element zu widmen.

Da der Perikard der Beschützer des Herzens ist, widme ich mich ihm normalerweise zuerst bzw. wird er davon schon beim Öffnen des Brustkorbes mitangesprochen. Ist er im Gleichgewicht, lässt man sich gerne berühren – sowohl auf physischer als auch auf psychischer Ebene. Ist er aber geschwächt kann man schlecht mit Nähe umgehen. Er baut entweder einen Panzer um sein Herz herum oder er bietet gar keinen Schutz. In beiden Fällen können die Tücher ausgleichend wirken. Allerdings geht es nicht immer darum sich zu öffnen.

Es ist auch eine Qualität des Perikard-Meridians sich bewusst zu verschließen um das Herz zu schützen, wenn einmal alles zu viel wird.

In dem Fall würde ich weniger schmelzend arbeiten, sondern zuführend, damit auch genug Energie da ist, um diese Aufgabe zu erfüllen. Beim Öffnen vom Brustkorb kann Pk 2 auch gut punktuell behandelt werden, um Spannung aus der Muskulatur zu nehmen, die den Brustkorb verschließt. Pk 6 hilft dabei, die Türe zum Herzen wieder zu öffnen, sollte der Panzer zu stark sein.

Das Herz ist der Kaiser der Organe und steht mit allen in Verbindung. Verbundenheit ist es auch, was das Herz braucht, um sich genährt zu fühlen.

Nur dann kann es sich wirklich entfalten. Ist der Herz-Meridian aber nicht im Gleichgewicht, verstecken wir uns im Schneckenhaus oder wir orientieren uns zu stark im außen, um uns von uns selbst abzulenken. Das Herz braucht nicht nur Verbindung zu anderen, sondern auch zum eigenen Ich. Die Position wirkt sich ausgleichen auf die Feuer-Wasser-Achse aus.

Aus dem Blasen-Meridian wird die Spannung genommen und der Nieren-Meridian ist durch die geschlossenen und angewinkelten Beine geschützt. Auch der Teil des Nieren-Meridians, der sich im Bauchbereich befindet. Gerade bei Klient:innen die schnell aus dem Gleichgewicht kommen und oft zerstreut sind führt die Position zu mehr Zentriertheit und Fokus auf die Mitte. Der wichtigste Punkt um das Herz zu beruhigen ist Hz 7 „Tor des Bewusstseins“.

FÖTUS IN SEITENLAGE

Theoretisch kann mit dieser Wickelung auch in Seitenlage behandelt werden. Hier würde sich vor allem die Schultermobilisation anbieten, die beim Self-Hug nicht möglich ist. Allerdings hat sich in der Praxis herausgestellt, dass hierbei die Tücher entweder keinen Mehrwert haben bzw. teilweise sogar als einschränkend empfunden werden.

AUF DISTANZ GEHEN

Bei Shiatsu geht es um Berührung – also physischen Kontakt zwischen Personen. Aber was ist, wenn das nicht möglich ist? Was ist, wenn physischer Kontakt als unangenehm empfunden wird? Naja, dann würde man ja auch nicht zum Shiatsu gehen, oder? Aber was ist, wenn man trotzdem bewegt werden möchte, loslassen möchte? In diesem Fall bieten Seile und Tücher ebenfalls eine wunderbare Möglichkeit die Grenzen einer Shiatsubehandlung auszuweiten. Sie bieten die Möglichkeit bewusst Distanz zu schaffen und mit minimalem Hautkontakt zu arbeiten.

DIE SCHAUKELTECHNIK

Bei dieser Technik wird das Tuch um das Sprunggelenk bzw. Handgelenk gelegt und danach werden die Extremitäten nacheinander „ausgeschwungen“. Der Kontakt findet also nur über das Tuch statt, wobei man nicht unterschätzen darf, wie viel über das Tuch vermittelt werden kann. Als Praktiker:in bekommt man sehr schnell einen Eindruck, ob die Klient:in wirklich locker lassen kann, oder doch versucht die Bewegung mitzukontrollieren. Man bekommt ein Gespür für die Geschwindigkeit, den Bewegungsradius und die Bewegungsrichtung, die bevorzugt werden.



Aus diesen Informationen kann man wiederum Rückschlüsse auf die Energie in den Meridianen gewinnen. Kippt der Fuß eher nach innen oder außen, sperrt das Knie oder ist es locker, lässt sich der Arm über den Kopf bewegen? Zusätzlich zum Schwingen kann man aber auch mit Zug arbeiten und somit die Meridiane dehnen. Beispielsweise den Arm unter leichtem Zug über den Kopf bringen und somit den Herzkonstriktor öffnen.

Neben den Extremitäten, lässt sich diese Technik auch am Kopf anwenden. Dabei wird der Kopf komplett in das Tuch gelegt, leicht angehoben und langsam mobilisiert. Auch die Lenden- und Brustwirbelsäule können in die Behandlung miteinbezogen werden. Als Praktiker:in ziehe ich das Tuch einmal unter dem Rücken durch, halte beide Enden fest und kann durch Zug auf den einzelnen Seiten die Hüfte bzw. den Brustkorb aufdehnen.

DAS AUSWUZELN

Bei dieser Technik geht es weniger um das Bewegen der Klient:in, sondern mehr um das Gefühl auf der Haut bzw. die Kompression einzelner Körperstellen. Dazu wird das Tuch z.B. um einen Oberschenkel gewickelt und durch abwechselnden Zug an den Tuchenden gleitet das Tuch mit einem spürbaren Druck über den Körper. Je nachdem in welche Richtung der Zug geht, kann der Fokus mehr auf der Außenseite oder Innenseite der Extremität liegen.



REAKTIONSMUSTER BEIM UMGANG MIT RESTRIKTION

Grenzen oder Restriktionen können je nach Person und Situation komplett unterschiedlich wahrgenommen werden. Manchmal bieten Grenzen einen sicheren Rahmen, eine unterstützende Struktur, eine klare Abgrenzung zwischen mir und dir. Manchmal engen Grenzen einfach nur ein, führen zu Beklemmung und Resignation oder auch Aggression. Für mich haben sich aus meinen persönlichen Erfahrungen in der Fesselszene und den Erfahrungen als Shiatsu-Praktikerin folgende Reaktionsmuster in Bezug auf physische Restriktionen ergeben:

LOSLASSEN

Das was ich bei meinen Behandlungen am öftesten beobachten konnte ist, dass die Klient:innen deutlich schneller loslassen und in die Entspannung gehen konnten. Gerade sehr kopflastige Personen brauchen häufig länger, bis sie wirklich auf der Matte ankommen. Wenn sie am Rücken liegen schauen sie in der Gegend herum, orientieren sich im Außen und plaudern gerne. Für diese Klient:innen ist das Einwickeln wie ein Rückzugsritual. Alleine die Körperhaltung (egal ob Selfhug oder Fötus) bringt sie schon dazu den Fokus nach innen zu richten und die Tücher verstärken diesen Effekt.

BEKLEMMUNGSGEFÜHL

Bei manchen Menschen löst physische Restriktion Beklemmungsgefühle aus. So ähnlich wie in einem vollgestopften Lift steckenzubleiben. Man kann sich nicht frei bewegen, man kann nicht aus der Situation fliehen, man kann nichts machen außer abzuwarten. Der Körper ist also eigentlich im Kampf- bzw. Fluchtmodus, hat aber nicht die Möglichkeit dazu und verfällt deshalb in eine Art Schockstarre. Um dieses Gefühl zu vermeiden, arbeite ich nur mit Seilen, wenn ich die Klient:in schon besser kenne. Mit Tüchern kann es natürlich auch passieren, dass Beklemmungsgefühle aufkommen. So wie ich die Tücher anlege, hat aber die Klient:in immer die Möglichkeit sich selbst aus den Tüchern zu befreien. Somit kann das Gefühl von Kontrollverlust vermieden werden.

AGGRESSION

Restriktion kann auch etwas sehr Aktivierendes haben, wenn einem bewusst wird, dass man die Grenzen verschieben oder durchbrechen kann und nicht mit der Restriktion leben muss. Leider ist Aggression etwas, das eher negativ behaftet ist. Um Aggression gesund ausleben zu können, braucht es ein Gegenüber, das damit auch umgehen kann. Häufig halten wir uns zurück aus Angst jemanden zu verletzen. Auf körperlicher Ebene kann es wahn-sinnig befreiend sein, sich gegen Restriktionen zu wehren – wie z.B. sich das Gewand vom Leib zu reißen. Gerade Seile können hier den sicheren Rahmen bieten, um sich einfach mal mit aller Kraft dagegen zu stemmen und auf Konfrontation mit der Restriktion zu gehen.

WANN MACHT ES SINN SEILE ODER TÜCHER ERGÄNZEND IN DER SHIATSUBEHANDLUNG EINZUSETZEN?

Seile und Tücher sind eine mögliche Ergänzung für eine Shiatsubehandlung, aber genau wie bei einer Shiatsubehandlung selbst muss man immer schauen, was gerade passend ist. Generell arbeite ich in der ersten Sitzung nicht damit. Ich möchte mir erst einmal einen Eindruck von der Person machen und Vertrauen aufbauen, ohne die Behandlung zu „überladen“.

Für mich ist immer ein gutes Indiz wie sich meine Klient:innen hinlegen. Meistens bitte ich meine Klient:innen sich so auf die Matte zu legen, wie es gerade für sie am bequemsten ist, um anzukommen und nehme mir dann in der frei gewählten Position Zeit, mir einen Eindruck von den Meridianen zu machen. Erst danach positioniere ich die Person so, wie ich es für den jeweiligen Meridian brauche.

Ein paar praktische Beispiele:

Liegt eine Person gemütlich am Rücken, Extremitäten ausgestreckt neben dem Körper, Augen geschlossen fühlt sie sich offensichtlich wohl. Hier sehe ich keine Notwendigkeit bzw. hätten Tücher hier vermutlich recht wenig Mehrwert. Und ohne Tücher kann auch ich freier mit den Positionen und Meridianen arbeiten.



Liegt eine Person am Rücken, Beine angewinkelt, Arme schützend über dem Bauch oder Brustkorb oder rollt sich seitlich in der Fötusposition ein, stehen die Zeichen auf Schutz und Rückzug. In diesem Fall kann man dieses natürliche Bedürfnis durch die Positionen mit den Tüchern unterstützen und der Körper kann in der Position gehalten werden, ohne wie sonst aktiv die Muskeln anspannen zu müssen. Ist eine Person kaum auf die Matte zu kriegen, weil sie noch schnell vom Geburtstag der Kollegin erzählen muss und dann klingelt noch das Handy, also springt sie schnell auf, muss dann noch auf die Toilette, setzt sich wieder hin, ist sich aber doch nicht mehr sicher, ob sie das Handy jetzt ausgeschaltet hat, liegt endlich auf der Matte, redet aber weiter wie ein Wasserfall, zeigt mir das, dass die Person stark nach außen orientiert ist und sich schwer damit tut, den Fokus nach innen zu richten und sich selbst zu spüren. Bei diesen Klient:innen setze ich Tücher gerne ein, um sie wieder in ihren Körper zu bringen und sie in gewisser Weise von der Außenwelt abzuschotten. Auch wenn einige anfangs skeptisch waren und teilweise eher liebevoll zwangsbeglückt wurden, haben es gerade diese Klient:innen sehr angenehm empfunden nichts machen zu „dürfen“ und keine Ablenkung zu haben. Verstärkt wird dieser Effekt, wenn man zusätzlich noch die Augen verbindet.

EMOTIONALE BEDÜRFNISSE

Beim Einsatz der Tücher stehen für mich also weniger physische Beschwerdebilder, sondern emotionale Bedürfnisse im Vordergrund. Besonders sticht für mich die Balance zwischen Bindung und Angrenzung hervor. Beides zentrale Themen der ersten Meridianfamilie.

Ich brauche Grenzen, um mich als eigenständiges Lebewesen definieren zu können und ich brauche Bindung um überleben zu können.

Bindung wird nicht nur über emotionale, sondern auch über körperliche Nähe gestärkt. Wenn wir als Kinder zu wenig körperliche Nähe bekommen, wirkt sich das negativ auf unsere Entwicklung aus. Es kann sein, dass man permanent das Gefühl hat nicht genug zu bekommen oder man entwickelt kein Gefühl für seine eigenen Grenzen und wird deshalb zum Grenzgänger. Wenn Bindung und Geborgenheit fehlen, tut man sich schwer Vertrauen aufzubauen und sich sicher zu fühlen. Fehlende Sicherheit führt wiederum zu Angst und Angst hindert uns daran uns zu Öffnen und in Kontakt zu gehen.

Genau in diesem Spannungsfeld sehe ich das Potential für den Einsatz von Tüchern und Seilen. Grenzen als unterstützende Strukturen spüren, als Abschottung zur manchmal überwältigenden Außenwelt, als sicheren Kokon, als die Möglichkeit sich zurückzuziehen, Sicherheit zu gewinnen, seine Mitte zu spüren, berührt zu werden, loslassen zu können, umsorgt zu werden und aus allem dem Vertrauen, Kraft und Sicherheit aufbauen zu können, um sich dem Leben neu zu öffnen.

MEINE PERSÖNLICHE REISE

„Liebe Petra, es ist schon klar, dass das ein absolutes Nischenthema und der Konnex zu Shiatsu eher weit ist ;-). Aber uns ist es ein Anliegen, dass unsere Student:innen das machen, wofür sie sich begeistern. Von daher: Mach mal. Und wir schauen, was auf der Reise passiert.“

... und es ist viel passiert. Aus der anfänglichen Unsicherheit, ob das Thema überhaupt „etwas taugt“ oder manche sogar abschrecken könnte, wurde Experimentierfreudigkeit, die ich in meinem Umfeld komplett ausleben konnte. Durch das ehrliche Feedback meiner Klient:innen, habe ich über die letzten Monate wahnsinnig viel dazugelernt und wurde immer sicherer in meinen Behandlungen. Manche superkreativen Ideen haben sich in der Praxis als ungeeignet herausgestellt, andere abgewandelt und wieder andere als fixer Bestandteil in mein Repertoire aufgenommen. Die Reise hat eigentlich gerade erst begonnen und ich freue mich schon wahnsinnig darauf weiter zu experimentieren!

ERFAHRUNGSBERICHTE

ANDREA

Ich war sehr neugierig, Petras Bondage-Shiatsu-Sitzung auszuprobieren, da ich selbst beides praktiziere, aber nie auf die Idee gekommen war, beides in einer Sitzung zu kombinieren. Die Idee an sich ist genial, denn sowohl beim Bondage als auch beim Shiatsu wird bewusster, präziser und langanhaltender Druck eingesetzt, um die gewünschte Wirkung zu erzielen. Der Anwendungsbereich von Bondage mag breit sein, aber im richtigen Kontext hat es eine unbestreitbare Kraft einen Raum für den Empfänger zu schaffen, in dem er sich gehalten fühlt, sich hingibt, loslässt und sich öffnet – alles Voraussetzungen, die stark mit Shiatsu zusammenspielen und die ideale Körper-Geist-Umgebung schaffen können, um es zu empfangen und seine Wirkung zu verstärken.

Die Sitzung selbst begann mit einem klaren und informativen Gespräch über Grenzen, Erwartungen und wie die Behandlung ablaufen wird. Wir besprachen mehrere Positionen für das Fesseln und wie sie mit der Arbeit an bestimmten Meridianen zusammenwirken würden. Ein offensichtliches Augenmerk wurde auch auf die Sicherheit und die Auswirkungen des langen Haltens einer Position gelegt, was die klare Kompetenz von Petra bei der Schaffung und Aufrechterhaltung sicherer Räume für die Erforschung neuer Konzepte bestätigte.

Während der Behandlung arbeiteten wir mit zwei verschiedenen Positionen die jeweils unterschiedliche Körperteile und Meridiane einschlossen. Das Einwickeln ermöglichten es mir, mich zu entspannen und alle Muskelverspannungen loszulassen, während sie mich gleichzeitig in herausfordernden und ungewöhnlichen Positionen hielten, die interessante Empfindungen in meinem Körper auslösten.

Diese Erfahrung würde ich gerne wiederholen und sowohl bei der Fesselung als auch bei der Körperarbeit ein tieferes Niveau an Intensität erkunden. In dieser Hinsicht wäre ich daran interessiert, Seile anstelle von Tüchern zu verwenden, da ihre größere Steifigkeit und Präzision stärkere Empfindungen hervorrufen können. Alles in allem Glückwunsch an Petra für das mutige Betreten von Neuland und die brillante Kombination von Techniken.

CHRISTOPH

Nach mehreren traditionellen Shiatsu Stunden hatte ich kürzlich die Gelegenheit auch die Behandlung mit den Tüchern auszuprobieren und kann sagen, dass ich von dieser Erfahrung absolut begeistert bin. Mit Petra verbindet mich eine langjährige Freundschaft und nachdem sie bei mir in der Vergangenheit schon so manches körperliche Leiden mit Shiatsu behandelt hatte, war es für mich leicht, mich auch auf diese neue Erfahrung einzulassen. An der Stelle sei erwähnt, dass Petra eine unglaublich angenehme und einfühlsame Art hat, die es einem zusätzlich erleichtert, Neues auszuprobieren.

Ich empfand die verwendeten Tücher als sehr angenehm. Zunächst fiel auf, dass es sehr entspannend ist in einer bestimmten Position gehalten zu werden. Schon nach kurzer Zeit war es möglich, mich komplett zu entspannen, da die Tücher den Halt übernommen haben. Das alleine empfand ich als positiv angenehm.

Der größte Unterschied war für mich aber auf energetischer Ebene spürbar. Durch die komprimierte Haltung war es für mich sehr einfach, meine Energie in meiner Mitte zu behalten, was sich während der Behandlung als überaus praktisch erwies.

Dadurch konnte ich mich noch besser auf die Behandlung einlassen und meine Konzentration auf andere Bereiche lenken. Auch der sanfte Druck, der durch die Tücher ausgeübt wird, hatte eine sehr beruhigende Wirkung auf mich. Normalerweise benötige ich immer einige Minuten um mich zu entspannen. Die Tücher haben definitiv dazu beigetragen, diesen Prozess zu beschleunigen.

Ich freue mich jetzt schon auf die nächste Behandlung!

IOANA

Bei der Behandlung lag ich am Rücken und die Knie wurden mit den Tüchern zur Brust gebunden. Behandelt wurde der Oberkörper (Nacken, Schultern, Brustkorb, Arme) und im Vergleich zur normalen Behandlung hat es sich für mich intensiver als sonst angefühlt. Ich konnte nach nur wenigen Minuten entspannen und mich auf die Behandlung komplett einlassen.

Das Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit hat dazu geführt, dass ich alles mehr genießen konnte.

Die behandelten Punkte haben bei mir ein angenehmes Kribbeln im Oberkörper aufgelöst. Das Empfinden war, anders als sonst, nur bis zur Körpermitte und dadurch intensiver. Auf visueller Ebene waren es für mich Energiebahnen die im ganzen Oberkörper auf und ab zirkulieren. Ich würde die Behandlung auf jeden Fall wiederholen.

QUELLEN

Mike Mandl, Meridiane – Landkarte der Seele, BACOPA Verlag

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

Shin Nawakari, Essence of Shibari: Kinbaku and Japanese Rope Bondage

Matthias T.J. Grimme, Das Bondage Handbuch: Anleitung zum einvernehmlichen Fesseln

<https://de.wikipedia.org/wiki/Shibari>

Diverse Skripten und Mitschriften von Vorträgen im Rahmen der Ausbildung an der International Academy für Hara Shiatsu aus den Jahren 2020-2023

OHNE EUCH WÄR'S NICHT GEGANGEN

Danke Mike für die Offenheit dem Thema gegenüber und die Möglichkeit dieser Reise. Danke Lena und Mia für das Fotoshooting und die Engelsgeduld beim Knoten üben. Danke Lena für das Nähen meiner Tücher. Danke Didi für die Nutzung des Kinbaku Studios als meine Praxis.

Danke an das komplette Team, das hinter der International Academy for Hara Shiatsu steht für euren Beitrag an der Ausbildung. Danke an all die großartigen Menschen der Klasse K34.



Petra Nußdorfer

Shiatsu Praktikerin / derzeit in Wien

www.punktgenau-daneben.at

0680/2169955 | shiatsu@nussdorfer.info

Ich liebe es, neue Dinge zu lernen und zu experimentieren! Shiatsu ist für mich keine klar abgegrenzte Methode, es ist eine Form von Körperarbeit, die sich super erweitern lässt, z.B. mit Shibari, Atemtechniken, Aerial Yoga oder Trauma Release Techniken.

Bei meinen Behandlungen ist mir wichtig, dass meine Klient:innen sich trauen ihre Bedürfnisse zu kommunizieren und sich ihren Rahmen schaffen, damit sie sich wohl fühlen. Sei es die eigene Playlist, eine Wärmflasche oder einfach mal Emotionen freien Lauf zu lassen.



DAS **ZENTRUM**

Für's Leben lernen.

Stille Deinen Wissensdurst

5 gute Gründe ins Zentrum zu kommen:

- Die besten Referent:innen in den Bereichen TCM, manuelle Therapien, Ernährung, Gesundheit, Bewegungskunst und persönliches Wachstum.
- Über 130 komplette Online Kurse.
Einmal kaufen, für immer anschauen.
- Über 500 Stunden Videomaterial.
- Flexible Zeiteinteilung beim Lernen.
Mit allen Lebenslagen vereinbar.
- Vertiefende Skripts & Tests.

Lerne uns kennen - wir schenken Dir 50% Rabatt auf Deinen ersten Kurs!

Gib bei Deinem Einkauf* einfach den Code „daszentrum23“ ein und es werden Dir 50% vom Einkaufspreis abgezogen.

* Gültig für einmalige Verwendung auf einen Online Kurs

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