

# Qi Gong als Basis für die Shiatsuarbeit



Αβσχηλυσσάρβειτ ιμ Ραημεν δερ Διπλομπρ|φονγ  
ζυμ Θι Γονγ Κυρσλειτερ  
αμ Αυσβιλδυνγσ – υνδ Φορσχηυνγσινστιτυτ  
φ|ρ ΘιΓονγ υνδ ΧηανΜιΓονγ  
Δευτσχηλανδ – Αυγσβυργ

πον Επα Σειδλ

Θανυαρ 2011

**Inhalt:**

**Seite**

1. Einleitung	.....	3
2. Unser Leben heute	.....	5
3. Wie funktioniert unser Körper wirklich	.....	6
4. Pflege der Gesundheit als Weg zur Ganzheit	.....	8
4.1. Qi Gong - der Weg, der sich bildet, wenn man ihn geht	.....	9
4.2. Shiatsu - durch Berühren nach Innen führen	.....	12

Eine Diplomarbeit zu schreiben ist für mich wirklich eine Herausforderung, etwas Besonderes.

Ich arbeite seit Jahren als diplomierte Shiatsu-Praktikerin und habe sehr viel mit Menschen zu tun. Die meisten suchen in ihrem Leben nach einem Umfeld, das ihr ständiges Bedürfnis nach Veränderung und Wachstum unterstützt. Wenn sie sich Behandlungen geben lassen, ist oft hinter all den Symptomen und Leiden, die sie belästigen, der tiefe Wunsch nach einer absichtslosen, aus dem Herzen kommenden Berührung.

Damit man diese Art von Berührung geben kann, muss man selbst gut ausbalanciert und in der Mitte sein.

Es ist normal, dass im Leben Situationen vorkommen, die uns aus der Bahn werfen und es kostet oft sehr viel Mühe und Anstrengung sie zu bewältigen. Darum ist es wertvoll zu wissen, wie man zu seinen eigenen Wurzeln findet um dabei nicht zu verzweifeln. Dazu kenne ich ein nettes Gedicht, das mich seit einigen Jahren begleitet und welches ich mir sehr oft in Erinnerung hole.

„ Immer wieder  
treffen mich Rückschläge,  
die mich auf den Boden werfen,  
auf dem ich stand.  
Ich betrachte ihn aus dieser Nähe:  
die Form der Steine,  
die mich stolpern ließen  
und die Beschaffenheit des Sumpfes,  
der mich  
einzusaugen versucht.

Ich bestaune die List,  
mit der die Fallstricke  
gespannt wurden  
und bin den Fallenstellern  
auf der Spur.

Langsam stehe ich wieder auf."

Es ist wichtig die Mitte zu pflegen - die Mitte ist der Ausgangspunkt, die Basis von jeder Berührung und von jeder Behandlung. Dann erst entsteht Vertrauen, mit dem Vertrauen Entspannung und mit der Entspannung Harmonie. Somit wird das Berühren zu einer Antwort auf die Bitte des Menschen, der sich eine Begleitung auf dem Weg zu einer Lebensweise wünscht, die mit seinem Ganz - Sein im Einklang steht.

Und nicht nur das.

Es entstehen oft Wunder, wenn man sie geschehen lässt.

QiGong ist der Grundstein und Shiatsu das Mittel dazu.

Wir leben heute in einem grossen Wohlstand. Viele technische Geräte, unglaublich schnelle Transport- und Kommunikationsmittel, eine unüberschaubare Anzahl von chemischen Substanzen und jede Menge Fertignahrungsmittel erleichtern unseren Alltag. So sehr wir das alles geniessen, so bezahlen doch immer mehr Menschen einen erheblichen Preis dafür. Chemische Zusatzstoffe in unseren Nahrungsmitteln und im Trinkwasser, Umweltgifte, Strahlenbelastungen, der Einsatz von Medikamenten in der Viehzucht usw. - diese Belastungen bringen bei vielen Menschen das Fass zum überlaufen.

Das zeigt sich in Form von unklaren Befindlichkeitsstörungen, chronischer Müdigkeit bis zu schwerwiegenden körperlichen Störungen.

Wir leben in einer Gesundheitskrise.

80% der Menschen antworten auf die Frage ob sie zu 100% leistungsfähig sind, mit einem klarem „nein“.

Grundsätzlich ist zu sagen, dass der Körper über grosse Selbstheilungskräfte verfügt. Er besitzt ein phänomenales Regulationssystem, mit dessen Hilfe auch außergewöhnliche Einflüsse immer wieder ausgeglichen werden.

Wenn aber zu viele oder zu schwere Belastungen über einen längeren Zeitraum auf den Körper einwirken, kann das die Regulationsfähigkeit sowie die Selbstheilungskräfte blockieren.

Der Mensch besteht nicht nur aus Knochen, Bändern, Weichteilen und Organen. Er ist Körper, Geist und Seele und daher eine Einheit. Alles bedingt einander, ist voreinander abhängig und baut aufeinander auf. Ist ein Teil gestört, so ist das ganze System nicht in Ordnung.

Geist und Materie.

Der Geist belebt und steuert die Materie. Ohne den Geist ist keine Bewegung und keine Gesundheit möglich. Ist der Geist des Menschen frei, entspannt und flexibel, dann spiegelt das der gesunde Körper wider.

Körper = Materie ist verdichtete Energie die schwingt, ein „Zellenhaufen“.

Jede Substanz, so auch jede Zelle, jeder Körperteil, aber auch Viren, Bakterien usw. sind Energieschwingungen und jede hat ein ganz bestimmtes, typisches Frequenzmuster = Wellenlänge.

Die Wellenbewegung ist in vieler Hinsicht von großer Bedeutung. Sie beschreibt die Grundbewegung der Energie. Da alle Phänomene aus dem Energiefluss resultieren, folgen Ereignisse wie Luft- und Meeresströmungen, Radiosignale, Körpersysteme, historische Perioden, Börsenkurse usw. einem Wellenimpuls. Sie sind Beispiele für die sichtbar gewordene Wellenbewegung.

In einem flexiblen und aktiven Zustand ist die Wirbelsäule ein gutes Beispiel dafür, wie Wirbelkörper und die Welle zu einer Funktionseinheit werden. Die Wirbelsäule passt sich an und unterstützt die Erzeugung der Wellenbewegung.

Durch verschiedene Arten von Körperarbeit, Qi gong, Yoga, einige Meditationstechniken und andere Einflüsse die unser Bewusstsein erweitern, kann sich die Schwingungsfrequenz unseres Körpers erhöhen und eine beschleunigte Wellenbewegung auslösen. Wenn sich dann diese beschleunigte Welle in die verschiedenen Schichten des Körpers integriert, entsteht eine grössere Lebensfähigkeit und höhere Bewusstseinsstufe stehen uns zur Verfügung.

Unser Körper wird zum Zentrum und ist Ausgangspunkt der Transformation aller Lebensbereiche.

Wo im Körper diese Transformation passiert ?

In der Zelle. Die Zelle ist die kleinste Bau- und Funktionseinheit des Organismus, besitzt eine eigene Struktur und Ordnung, kann Informationen und Stoffe aufnehmen, umbauen und wieder freisetzen = Stoffwechsel. Die Zellen kommunizieren miteinander, sie tauschen über gewisse Frequenzen Informationen aus.

Im gesunden, entspannten Körper, wo das Qi frei fließen kann, funktioniert dieser Austausch ungehindert. So kann jede Zelle bzw. jeder Körperteil seine Aufgabe erfüllen.

Vor ein paar Wochen habe ich über das Internet ein Buch gesucht, das leider vergriffen war. Und wie es der Zufall wollte, ist mir ein anderes Buch untergekommen. „ Intelligente Zellen - wie Erfahrungen unsere Gene steuern “ vom Zellbiologen Bruce Lipton. Ein sehr interessantes Buch wo beschrieben wird, wie Denken und Fühlen bis in jede einzelne unserer Zellen hineinwirkt. Dass nicht die Gene, sondern physische und energetische Umgebung das Verhalten und die Physiologie unserer Zellen steuern.

Also sind wir keine Opfer unserer Gene, sondern die Meister unseres Schicksals. Wir können unser Leben so gestalten, dass es voll Frieden, Glück und Liebe ist.

Qi Gong und Shiatsu als energetische Körperarbeit sind eigentlich eng verwandt und kaum voneinander zu trennen. Beide sind nicht auf den Kampf gegen Krankheit ausgerichtet und damit keine Therapie im eigenen Sinne. Viel mehr sind sie Wege zu mehr Ausgewogenheit und Ganzheit. Es ist nämlich die bessere Ausgewogenheit, die Schmerzen und Beschwerden lindert, mitunter auch heilt und das als angenehme Nebenwirkung.

Es ist eine prophylaktische Arbeit mit dem Ziel, in einen tieferen Einklang mit den Gesetzen der Natur zu kommen. Es steht immer die potenzielle Gesundheit und nicht die Krankheit im Mittelpunkt.

Dem Funktionieren unseres Körpers, mit seinen unglaublich präzise aufeinander abgestimmten hormonellen, nervlichen, vaskulären, muskulären und molekularen Prozessen, liegt eine Ordnung zu Grunde. Die Ordnung selbst zu beschreiben ist aber sehr schwierig.

Trotzdem vollzieht sie sich Augenblick für Augenblick in jedem von uns.

Diese Ordnung ist die Grundlage jeder Autoregulation im Menschen und Autoregulation finden wir sowohl im Körper als auch in der Psyche. Die wertvollen Forschungen der Wissenschaft über die biologischen Stoffwechselvorgänge geben uns zwar ausschnittsweise ein Bild von der Natur, es wird aber dem analysierenden Verstand nie möglich sein, dieses Wirken in seiner Ganzheit zu begreifen.

Die energetische Körperarbeit fördert die natürlichen, autoregulativen Lebensvorgänge und sie kann uns helfen in die Ordnung des Lebens zurückzufinden.

Grundlage der energetischen Körperarbeit ist die Erfahrung in der traditionellen östlichen Medizin, dass unser Körper von Energie durchströmt wird.

Der harmonische Fluss ist für das reibungslose Funktionieren unseres Körpers wichtig, steht auch in einer engen Wechselwirkung



mit unserem Geist, ist jedoch normalerweise für uns nicht unmittelbar wahrnehmbar und messbar.

Erfahren lassen sich die inneren energetischen Bewegungen zum Beispiel im jahrtausendealten Übungssystem des Qigong, was man als konsequentes Üben der Lebenskraft übersetzen kann oder durch die tiefe Berührung des Körpers, wie bei Shiatsu.

Unser Körper dient als Brücke zwischen unserem Innenleben und der Außenwelt. In Mimik und Gestik, in Haltung und Bewegung kommen unsere Gefühle und Gedanken zum Ausdruck. Sie können sich in Form von Verspannungen, Verhärtungen und Funktionsstörungen verschiedener Art im Körper spiegeln.

Der Körper ist der Ausdruck unserer selbst.

Energetische Körperarbeit kann nicht verstanden, sondern nur erfahren werden. Sie kann uns helfen, aus dem Reichtum der östlichen Kultur zu schöpfen.

Wenn Shiatsu das Tor zum Raum der energetischer Körperarbeit ist, so ist Qi Gong der Schlüssel dazu und gleichzeitig das Licht, das den Raum ausleuchtet.

## **Qi Gong ist der Weg, der sich bildet, wenn man ihn geht.**

Qi Gong hilft, sich an die eigenen Kraftquellen anzuschließen und selbst im Gleichgewicht zu bleiben.

Entspannung, Ruhe und Natürlichkeit machen den Geist frei sich in der eigenen Mitte, im Dantian im „Hier und Jetzt“ einzufinden.

Das Dantian ist also in erster Linie ein Ort der Sammlung, der Aufmerksamkeit. Das Bewahren der Aufmerksamkeit im Dantian liegt allen Qigongübungen zugrunde.

Je nach Schule und Ausrichtung gibt es verschiedene Punkte, die als Dantian benutzt werden können.

Grundsätzlich wird es im Körperinneren unter der Gürtellinie angenommen, um die sogenannte Wurzelkraft nicht zu verlieren. Das Entwickeln von Wurzelkraft hilft uns zu verhindern, dass unser Qi steigt und zu Symptomen der oberen Fülle und unteren Leere führt. Mögliche Beschwerden der oberen Leere sind unter anderem ein Druck auf der Brust, das Gefühl der Enge, Schluck- oder Atemprobleme, hoher Blutdruck, Verspannungen im Schulter und Nackenbereich, Kopfschmerzen, Schwindel, Seh- und Hörstörungen, innere Unruhe usw. Das dazugehörige Gefühl der unteren Leere kann zu einer Schwäche im unteren Rücken, in Knien und Beinen führen.

Wenn wir also gut geerdet und zentriert sind, so sind wir schon mitten in Qigong. Von hier aus haben wir die Möglichkeit in die verschiedenen Übungsformen zu gehen.

### **Aufmerksamkeit und Atmung**

Egal in welchem Übungssystem wir uns befinden, werden wir darauf kommen, dass die Ausrichtung unserer Aufmerksamkeit eine entscheidende Rolle spielt.

Vorstellungskraft = Aufmerksamkeit und Qi folgen einander.

Im Qigong setzen wir die Vorstellungskraft ein, um unseren inneren Zustand und den Qi Fluss positiv zu beeinflussen. Dabei spielen vor allem Bilder aus der Natur eine grosse Rolle. Wir lernen unseren Körper die Kraft dieser Bilder zu öffnen und ihre Wirkung zu spüren. Sie helfen uns ein neues Körper - und damit Lebensgefühl zu entwickeln.

Der nächste wichtige Aspekt beim Üben und ein Wunderwerk der Autoregulation ist die Atmung. Sie passt sich ohne unser bewusstes Zutun den jeweiligen Umständen an, bringt durch Veränderung von Rhythmus und Tiefe den Sauerstoff in den Körper hinein.

Die Atmung ist ein Tor, durch das wir Zugang zu unserem Inneren bekommen können.

Wenn unser Atem stockt, können wir davon ausgehen, das auch etwas in unserem Inneren stockt. Wenn unser Atem natürlich fließt, so können wir davon ausgehen, das es auch in unserem Inneren fließt. Wenn unser Atem bis ins Dantian strömt, so können wir davon ausgehen, dass er uns nährt und uns in unserer Mitte stärkt. Immer öfter wird im Qi Gong die natürliche Atmung betont. Das heißt das wir nicht willkürlich eingreifen und den Atem so behindern. Vielmehr vertrauen wir darauf, das die Atmung im Laufe des Übens zu ihrem natürlichen Fluss findet.

## **Energiepunkte**

Der wichtigste aller Energiepunkte im Qi Gong ist das Dantian, aber wir können mit unserer Aufmerksamkeit auch ande wichtige energetische Schlüsselpunkte berühren und eine entsprechende Wirkung erzielen.

Wie stark diese in Bewegung gebrachte Kraft sein kann, sehen wir bei den einfachsten Übungen.

Neben meinen liebsten Dantianübungen, zum Beispiel eine alte taoistische Übung des „kleinen Himmelskreislafs“.

Dabei richten wir die Aufmerksamkeit der Reihe nach auf verschiedene Punkte des Dumai (Lenkergefäß) und des Renmai (Konzeptionsgefäß), um damit eine anregende und ausgleichende Wirkung auf das gesamte Energiesystem zu erzielen. Diese beiden Leitbahnen haben eine, allen anderen Leitbahnen übergeordnete Funktion und eignen sich deshalb besonders gut für solche Übungen. Am einfachsten sind aber die Klopfübungen nach Liu Yaffei, wo man bestimmte Energiepunkte zusätzlich durch Klopfen aktiviert.

In Verbindung mit dem Dantian werden die sogenannten „sprudelnden Quellpunkte“ im Herzen der Fusssohlen mit einer besonderen Aufmerksamkeit bedacht.

Sie sind gleichzeitig der Anfangspunkt des Nieren-Meridians und helfen uns, das nach oben steigende Qi wieder sinken zu lassen,

indem die Fusssohlen mit ihrem natürlichen Erdkontakt lebendig wahrgenommen werden.

Wenn wir beginnen Qi Gong zu üben, schenken wir uns an erste Stelle Zeit. Wir schenken uns Zeit in unserem Körper anzukommen, umzuschalten vom Denken zum Fühlen. Wir schenken uns so viel Zeit, wie wir brauchen. An manchen Tagen mag es schnell gelingen, an anderen mögen wir bemerken, dass wir auch am Ende der Übungszeit noch nicht wirklich angekommen sind. Das ist nicht schlimm, denn die Übung lebt von der Wiederholung. Was heute nicht gelingt, gelingt morgen oder übermorgen.

Entspannung, Ruhe und Natürlichkeit gehören mit zu den wichtigsten Übungsprinzipien im Qi Gong. Nur was von alleine geschieht, ohne jeden Zeitdruck, ohne jeden Ehrgeiz, entwickelt eine tragfähige Kraft.

## **Shiatsu – durch Berühren nach innen führen**

Wenn man mit Berührung arbeitet, so ist es zunächst einmal wichtig die richtige Art der Aufmerksamkeit zu finden. Der Schlüssel zu der in einer Berührung verborgenen Welt ist der Tastsinn. Man muss also zunächst einmal umschalten vom Denken zum Spüren und zum Fühlen. Und da sind wir wieder bei Qi Gong. Man betritt die Welt der Sinneswahrnehmung.

Ein zweiter wichtiger Punkt ist die Sammlung.

### **Sammlung, nicht Konzentration**

Sammlung ist eine andere Qualität als Konzentration. Konzentration führt leicht zu Anspannung. Sie neigt dazu, bestimmte Aspekte zu betonen und andere zu vernachlässigen.

Wenn wir uns zum Beispiel auf unsere Hände konzentrieren, so ziehen wir die Aufmerksamkeit von unseren Füßen ab. Wenn wir es

schaffen, uns auf unsere Hände und Füße zu konzentrieren, so wird es sehr anstrengend und unmöglich sein, uns noch auf Rücken, Schultern und Becken zu konzentrieren. Die Konzentration kann das nicht leisten. Sie ist ihrer Natur nach dualistisch, sie braucht immer jemanden der sich konzentriert und ein Objekt, auf welches man sich konzentriert.

Anders ist es mit der Sammlung. Sie wird verglichen mit dem Sinken eines Gegenstandes, der schwerer ist als Wasser und ganz natürlich am Grund liegen bleibt. Sammlung ist ein Zustand, wo man in sich ruht. Sie geschieht in der Entspannung von alleine. Der Geist ist hellwach, aber nicht scharf auf etwas ausgerichtet. In der Sammlung sind wir eher empfänglich für die Wahrnehmung.

In der Konzentration machen wir aktiv etwas mit, auf das wir uns konzentrieren, in der Sammlung lassen wir es zu, dass etwas mit uns geschieht.

Also nicht die Konzentration, sondern die Sammlung des Geistes, nicht das aktive Tun, sondern das empfängliche Lauschen steht bei einer energetischen Berührung im Vordergrund. Und wenn wir die Liebe als eine Kraft verstehen, so hätte eine Berührung in diesem Sinne auch etwas Liebevollles. Sie ist in erster Linie ein Ausdruck von Mitgefühl und Anteilnahme.

## **Die Behandlung aus der Mitte**

In der Behandlung aus dem Dantian nutzt man zusätzlich zur Schwerkraft sein eigenes Zentrum, um dem Druck gezielt eine ganz bestimmte Qualität zu geben. Im Shiatsu geht es darum, das eigene Qi in der Mitte zu sammeln und von dort über die Arme bis in die Finger bzw. Daumen zu leiten. Diese innere Technik zu entwickeln, ist für Shiatsupraktiker von großer Bedeutung. Sie hilft einerseits Kräfte zu sparen, andererseits hilft sie die passende Antwort auf den energetischen Zustand des Klienten zu finden.

Man kann aus dieser gesammelten Energie die Qualität des Daumendrucks so verändern, dass es passend für den Klienten/-in

zum Beispiel eine lösende oder verdichtende, verfeinernde oder erdende, beruhigende oder anregende Wirkung gezielt erzeugt. Es geht bei der Behandlung nicht darum, dass man sein Qi auf den Klienten/-in überträgt, man gibt seinen Händen und Daumen eine Lebendigkeit, die in der Berührung hilft, in einen energetisch besseren Zustand zu kommen.

Das Dantian ist aber nicht nur Quelle, sondern auch Speicher für innere Energien. Wenn es einen bestimmten Füllezustand erreicht, bekommt man nicht nur Kraft, sondern es schärft auch das Wahrnehmungsvermögen und erhöht die Klarheit.

Durch Berührung entsteht Bewegung, und Bewegung ist die Voraussetzung für Wachstum.

Dazu gehört: wachsende Freiheit

wachsende Selbstverantwortung

wachsende Harmonie

wachsende Gesundheit

spirituelles Wachstum

Shiatsu und Qi Gong sind keine medizinischen Therapien, sondern ein Weg für gesunde wie für kranke Menschen gleichermaßen.

Gesundheit und Krankheit sind wie helle und dunkle Abschnitte eines Weges. Energetische Körperarbeit ist eine Lebenskunst, die aus dem inneren Wissen schöpft, ohne dass es uns bewusst werden muss.

Das Gedicht, mit welchem ich meine Arbeit beende, stammt aus einem Shiatsu-Journal und ich finde es so vielsagend, dass ich es mit euch teilen möchte.

„ Hände berühren.

Absichtslos. Achtsam. Mit Respekt.

Lauschen.

Sind da. Sind eins mit mir.

Sind eins mit dem Berührten.

- 14 -

Hände forschen.

Erkunden. Finden neue Wege.  
Entdecken Vergessenes.  
In der Tiefe. Des Körpers. Der Seele.

Hände be-greifen.  
Dinge, die ich nicht beschreiben kann.  
Die mein Inneres erreichen.  
Fühlen. Halten. Stützen. Geben Raum.

Hände verstehen.  
Spüren. Erkennen. Sprechen.  
Achtsam berühren.  
Das Leben.  
Das All - Eine.  
Das Tao.

Ich bin dankbar.  
Das ich be-rühre.  
Das ich be-wege.  
Und verstehe."