

Symbiose von Shiatsu & Yoga



Diplomarbeit von Corinne Weisskopf

Ko Schule für Shiatsu, Zürich / Verfasst: April 2012

Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort.....	1
1.1	Einleitung.....	1
1.2	Aufbau und Ziel der Diplomarbeit.....	2
2	Was ist Yoga?	3
2.1	Bhagavad Gita.....	4
2.2	Yoga Sutra.....	4
2.3	Yoga heute – die verschiedenen Yoga-Stile	5
2.3.1	Hata Yoga.....	5
2.3.2	Vinyasa Yoga	5
2.3.3	Asthanga Yoga.....	6
2.3.4	Power Yoga	6
2.3.5	Anusara Yoga	6
2.3.6	Bikram Yoga	6
2.3.7	Yin Yoga	7
2.3.8	Yoga Nidra	7
2.4	Yoga und Ayurveda	7
3	Parallelen von Shiatsu und Yoga.....	8
3.1	Die formlose und undifferenzierte Energie (Schöpfungsenergie)	8
3.2	Lebensenergie.....	8
3.2.1	Shiatsu: Meridian-System	8
3.2.2	Yoga: 5 Vayus	10
3.2.3	Yoga: Nadis	11
3.2.4	Yoga: Chakras.....	11
3.2.5	Yoga: Marma Punkte	12
3.3	Yin und Yang	12
3.3.1	Vorkommen/Anwendung im Shiatsu	12
3.3.2	Vorkommen/Anwendung im Yoga	13
3.4	Die übergeordnete Elementen-Lehre.....	13
3.4.1	Vorkommen/Anwendung im Shiatsu: 5 Wandlungsphasen	13
3.4.2	Vorkommen/Anwendung im Yoga: Ayurveda	15
3.5	Atmung.....	16

3.5.1	Vorkommen/Anwendung im Shiatsu	16
3.5.2	Vorkommen/Anwendung im Yoga: Pranayama.....	17
3.6	Meditation.....	18
3.6.1	Vorkommen/Anwendung im Shiatsu	18
3.6.2	Vorkommen/Anwendung im Yoga: Dhyana	18
3.7	Körperübungen	19
3.7.1	Vorkommen/Anwendung im Shiatsu: Makko-Ho Übungen	19
3.7.2	Vorkommen/Anwendung im Yoga: Asanas	19
3.8	Die Arbeit aus dem Zentrum.....	19
3.8.1	Vorkommen/Anwendung im Shiatsu: Hara	20
3.8.2	Vorkommen/Anwendung im Yoga	20
3.9	Allgemeine, gemeinsame Ziele von Shiatsu und Yoga	20
4	Praktischer Teil – Behandlungen mit Shiatsu und Yoga.....	21
4.1	Depression und Burnout.....	21
4.1.1	Shiatsu: Behandlungsmethoden	22
4.1.2	Shiatsu: Beispiele praktischer Behandlungen	23
4.1.3	Yoga: Ergänzende Behandlungsmethoden	24
4.1.4	Yoga: Übungen bei Unruhe, Angst und Anspannung.....	25
4.1.5	Yoga: Übungen bei Leere und Antriebslosigkeit	26
4.1.6	Yoga: Übungs-Tipp!	26
4.2	Rückenbeschwerden	27
4.2.1	Shiatsu: Behandlungsmethoden	27
4.2.2	Shiatsu: Verschiedene Techniken.....	28
4.2.3	Yoga: Ergänzende Behandlungsmethoden	29
4.2.4	Yoga: Meditations- und Atemübung	29
4.2.5	Yoga: Übungen für die Mobilisierung der Wirbelsäule.....	30
4.2.6	Yoga: Übungen für die Schultern.....	32
4.2.7	Yoga: Übungen für den unteren Rücken.....	33
5	Schlusswort.....	34

1 Vorwort

1.1 Einleitung

So wie es die Frage gibt: „Ei oder Huhn zuerst?“, kann ich nicht mehr sagen, ob ich durch das Shiatsu zum Yoga kam oder durch das Yoga zum Shiatsu.

Mit Sicherheit kann ich sagen, dass es mehr als 10 Jahre her ist, als ich begann, mich für beides zu interessieren. Das Ausüben von Yoga-Asanas war für mich ein guter Ausgleich zur Arbeit, ich konnte mich körperlich bewegen und gleichzeitig zur Ruhe kommen und mich zentrieren. Über eine längere Zeit habe ich auf diese Weise Yoga praktiziert. Jedoch konzentrierte sich dies anfangs vor allem auf Körperübungen und ging nicht sehr in die Tiefe.

Auf das Shiatsu aufmerksam wurde ich in Vancouver, da dort viele Asiaten angesiedelt sind und Shiatsu ziemlich verbreitet ist. So probierte ich eines Tages aus Neugier diese Körpertherapie aus. Zurück in der Schweiz habe ich dann angefangen regelmässig zu einer Shiatsu-Therapeutin zu gehen. Ich ging damals durch eine schwierige Zeit und die Shiatsu-Behandlungen gaben mir einen guten Halt und Unterstützung, mit meinen damaligen Problemen fertig zu werden.

So ist über die Jahre beides gewachsen. Nachdem ich in einem Schnupperkurs an der Migros-Klubschule einmal selber Shiatsu ausprobieren konnte, war ich so begeistert, dass ich mich für die Ausbildung zur Shiatsu-Therapeutin entschieden habe. Parallel dazu habe ich auch angefangen, mich mehr im Bereich von Yoga zu vertiefen. Im 2011 absolvierte ich eine Ausbildung zur Yoga-Lehrerin (200hrs – Yoga Alliance).

Heute könnte ich mir nicht mehr vorstellen, mich nur auf das eine oder andere zu fokussieren. Im Gegenteil, im Laufe der Zeit verschmolzen die beiden Praktiken immer mehr miteinander und das wiederum ist nun meine Motivation in meiner Diplomarbeit über die Symbiose von Shiatsu und Yoga zu schreiben.

1.2 Aufbau und Ziel der Diplomarbeit

Als erstes möchte ich in einer Zusammenfassung die Grundlagen, Philosophie und Hintergründe von Yoga erläutern und auf verschiedene Formen, die vor allem heute in unserer Gesellschaft praktiziert werden, eingehen.

Anschliessend zeige ich die Parallelen und Gemeinsamkeiten von Yoga und Shiatsu auf. Faszinierend ist, dass die Wurzeln dieser beiden Heilpraktiken einen ähnlichen Zeitraum aufweisen. Beides sind sehr alte Wissenschaften, Yoga mit seinem Ursprung in Indien, Shiatsu basierend auf der traditionellen chinesischen Medizin.

Das Ziel dieser Diplomarbeit ist es, das Zusammenwirken zwischen Yoga und Shiatsu aufzuzeigen und ergänzende Yoga-Übungen vorzustellen, die zur Verbesserung des Wohlbefindens des Klienten führen.

Um der Lesbarkeit willen, verwende ich die männliche Form. Frauen sind selbstverständlich mit eingeschlossen.

2 Was ist Yoga?

Yoga ist eines der sechs orthodoxen Systeme indischer Philosophie. Die genaue Ursprungszeit ist nicht klar definierbar, man schätzt die Entstehung auf ca. 3000 Jahre vor Christus.

Das Wort Yoga stammt von der Sanskrit^①-Wurzel *yui* = binden, vereinen, fesseln, die Aufmerksamkeit leiten und konzentrieren. Yoga ist eine Lehre, die Erkennen und Auflösen des Leidens zum Thema hat und zwar auf der körperlichen, der geistigen und seelischen Ebene.

Im Yoga werden verschiedene Methoden und Techniken angewandt, um den achtsamen und bewussten Umgang mit sich selbst, den Mitmenschen und der Umwelt pflegen zu können.

- den Körper gesund zu erhalten
- das natürliche Bestreben des menschlichen Organismus zu unterstützen
- das physische und psychische Gleichgewicht zu stabilisieren
- den Geist zu klären und zu beruhigen
- die schädigenden Einflüsse zu erkennen und sich daraus zu lösen
- die Harmonie von „Körper-Seele-Geist“ wieder herzustellen
- spirituelles Wachstum und Erkenntnisfähigkeit zu fördern

Yoga ist eine Reise. Durch das Ausüben von Yoga beginnen wir unsere innere Wahrheit zu entfalten. Einerseits befinden wir uns im eigenen vertrauten Umfeld, anderseits sehen wir klarer und mit einem offeneren Geist. Wir entwickeln Werkzeuge, die uns beim Befreien von Barrieren unterstützen. Barrieren, welche uns daran hindern, zu uns selber und unserer Umwelt eine authentische Verbindung zu haben.

Klassische Schriften, auf denen Yoga aufbaut ist, sind unter anderem die Bhagavad Gita und die Yoga Sutras von Pantanjali.

^① Sanskrit = Literatur- und Zeremonie-Sprache der indischen Klassik (ab 500 v. Chr.)

2.1 Bhagavad Gita

Bhagavad Gita bedeutet „der Gesang Gottes“ und ist eine der zentralen Schriften des Hinduismus, in welcher in 18 Kapiteln das indische Gottesleben beeinflusst wurde und heute noch wird. Die Entstehungszeit geht ungefähr auf 5 bis 2 Jahrhunderte vor Christus zurück. Kein Text der Hinduliteratur wird so viel gelesen, so oft auswendig gelernt und so häufig zitiert, wie diese Verse, welche auch einen grossen Einfluss auf die Philosophie des Yoga haben.

Die Lehren der Bhagavad Gita haben das Ziel, ein Leitfaden für die suchende Seele zu sein. Dafür werden Gleichnisse und Allegorien verwendet, in denen der innere Kampf, das Ringen und das Scheitern des Fürstensonnes Arjuna geschildert wird und die Hilfe, die dieser durch Krishna erhält. Arjuna verkörpert die menschliche Seele, Krishna die innere Göttlichkeit, das Schlachtfeld, das Leben und die feindlichen Heerschare, die menschlichen Schwächen, die besiegt und überwunden werden müssen.

Die Bhagavad Gita ist ein inspirierender Text, die einem eine Anleitung für ein gutes Leben gibt. Ziel darin sind:

- Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit
- Verständnis der seelischen Kräfte, die den geistigen Fortschritt fördern
- Ausgleich zwischen materiellen und geistigen Zielen
- Methoden, die zu Frieden und innerer Harmonie führen

2.2 Yoga Sutra

Wörtlich übersetzt bedeutet Sutra „Faden“. Das Yoga Sutra ist gewissermassen ein Leitfaden für Yoga, der anders als die Bhagavad Gita keine Rahmenhandlung besitzt und auch nicht gesungen wurde. Das Yoga Sutra besteht aus 195 Sanskrit-Versen in vier Kapiteln, in denen in hochkonzentrierter Form die Essenz des Yogaweges gebündelt ist. Das Yoga Sutra wurde von Patanjali verfasst und beeinflusst Yoga seit dem 2. Jahrhundert nach Christus und ist somit eine der ältesten Überlieferungen der Yogatradition. Im Yoga Sutra wird Yoga als 8-gliedriger Weg dargestellt (Asthanga = 8 Glieder). Alle acht Stufen haben eine gleichbedeutende Stellung. Nur wenn sie alle gleichermassen in unser Leben integriert und beachtet werden, können wir Freiheit, Frieden und die Einheit mit dem Sein erfahren.

1	Yama	Moral & Ethik: das respektvolle Verhalten gegenüber uns selber, Mitmenschen und der Welt. Gewaltlosigkeit, keine Gier, Mitgefühl
2	Niyama	Selbstdisziplin, Reinheit, Zufriedenheit
3	Asana	Übungen der Yogastellungen, körperliche Disziplin
4	Pranajama	Beherrschung des Atems, mentale Disziplin
5	Pratyahara	Sich nach Innen ausrichten, Disziplin der Sinne
6	Dharana	Konzentration, Ausrichtung des Geistes in eine Richtung
7	Dhyana	Meditation
8	Samadhi	Ekstase, Verwirklichung des höheren Selbst, universelle Liebe

2.3 Yoga heute – die verschiedenen Yoga-Stile

In der heutigen Zeit ist Yoga in Europa und Nordamerika sehr populär und beliebt. Vielerorts werden zahlreiche Yoga-Klassen angeboten. Die Inhalte davon widmen sich oft den körperlichen Übungen (Asanas), teilweise kombiniert mit Atemübungen (Pranayama) und Meditation.

Zu den verbreiteten Stilen gehören:

2.3.1 Hata Yoga

Hatha Yoga, einer der weit verbreiteten Yoga-Stile, ist eine Form des Yoga bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist angestrebt wird. Hatha Yoga umfasst Körperhaltungen (Asanas), Atem- und Entspannungstechniken (Pranayama und Meditation). Wenn allgemein von „Yoga“ gesprochen wird, ist meist Hatha-Yoga gemeint.

2.3.2 Vinyasa Yoga

Ein körperlicher, dynamischer Yoga-Stil, in dem die verschiedenen Körperhaltungen im Yoga (Asanas) fließend ineinander übergehen. Die Bewegungen werden vom Atem geführt. Vinyasa Flow ist intensives Yoga. Es kräftigt die Muskulatur und fördert Ausdauer, Balance und Beweglichkeit.

2.3.3 Asthanga Yoga

Der Inder *Sri Krishna Pattabhi Jois* (1915-2009) entwickelte eine sehr kraftvolle und dynamische Form des Hatha-Yoga. Es werden vorgegebene, sehr fordernde dynamische Reihen im indischen Stil geübt, die einzelnen Asanas oft durch Sprünge miteinander verbunden.

2.3.4 Power Yoga

Eine Mischung aus Vinyasa und Asthanga Yoga. Vor allem in den Fitness-Zentren werden die angebotenen Klassen „Power Yoga“ genannt.

2.3.5 Anusara Yoga

Vom Amerikaner *John Friend* 1997 begründeter Yogastil. *Anusara* = „Folgen, Nachfolgen“ oder „natürlicher Zustand“. Anusara-Yoga vereint mehrere klassische Yoga-Ansätze: *Hatha Yoga* (Fokus Körper/Atmung), *Jnana Yoga* (Fokus Geist/Weisheit/Wissen), *Bhakti Yoga* (Fokus Spirituelle Hingabe). Ziel ist eine freudige, einem „dem Herzen folgende“ Yoga-Praxis, die den Yogausübenden hilft, „im Einklang mit dem Körper die innere Schönheit zu erleben“. Asanas (Yogahaltungen) werden 'herzorientiert' ausgeführt und finden ihren Ausdruck von 'von innen nach aussen'. Yogaübende sollten die Liebe in ihrem Herzen finden und den universellen Fluss des Lebens erkennen.

2.3.6 Bikram Yoga

Bikram Yoga wird bei 38 Grad und bis zu 40 % Luftfeuchtigkeit praktiziert. Es besteht aus einer Abfolge von 24 Hatha-Yoga-Übungen (Asanas) und zwei Atemübungen (Pranayama). Diese 26 Übungen wurden aus mehr als 800 Asanas vom indischen Yogameister *Bikram Choudhury* ausgewählt und zusammengestellt. Es ist ein sportliches und forderndes Yoga und soll die physische Körperkraft, Flexibilität und Balance verbessern und durch Schwitzen den Körper entgiften.

2.3.7 Yin Yoga

Yin Yoga ist eine ergänzende Yoga Praxis zu den heute vorherrschenden, eher dynamischen und kräftigenden Yoga-Stilen. Im Yin Yoga werden Körperpositionen am Boden über mehrere Minuten passiv gehalten, so dass dieser positive Impuls bis in die tiefen Schichten des Bindegewebes wirkt. Yin Yoga beruht, im Gegensatz zu allen anderen Yoga-Stilen, auf dem taoistischen Prinzip des Meridian-Energieflusses. Es geht darum durch bewusste Körperübungen (Asanas) die Energien der verschiedenen Meridiane in Fluss zu bringen.

2.3.8 Yoga Nidra

Nidra heisst übersetzt Schlaf, wobei Yoga Nidra nicht der Schlaf ist, wie wir ihn kennen, sondern eine bewusste Form des Schlafens darstellt. Yoga Nidra ist eine Bewusstseinstechnik, die die Achtsamkeit trainiert und somit zum wachen „Schlaf der Yogis“ führt. Es handelt sich dabei um eine Tiefenentspannung, die man unter Anleitung im Liegen macht (keine Körperübungen).

2.4 Yoga und Ayurveda

Yoga und Ayurveda sind zwei nah verwandte spirituelle Wissenschaften und indische Heilslehren, die in den Veden (grundlegende Schriften des Hinduismus) ihre Wurzeln haben. Die beiden indischen Heilslehren haben eine lange Tradition und ergänzen und beeinflussen sich gegenseitig bis zum heutigen Tag.

Im Kapitel 3.4.2. wird noch etwas näher auf Ayurveda eingegangen.

(Quellen Kapitel 2: Pacific Elements Yoga School - Teacher Training Manual, B.K.S. Iyengar – Licht auf Yoga, Wikipedia, yogilounge.de, airyoga.ch, yogaguide.at)

3 Parallelen von Shiatsu und Yoga

Während Shiatsu taoistische Wurzeln hat, ist Yoga geprägt vom Hinduismus und Buddhismus. Im Yoga wie auch im Shiatsu steht der ganzheitliche Ansatz (Verbindung von Körper, Geist und Seele) im Vordergrund. Und obwohl die Herkunftsorte verschieden sind, findet man dennoch in beiden Formen viele Ähnlichkeiten.

3.1 Die formlose und undifferenzierte Energie (Schöpfungsenergie)

Im Taoismus sowie Hinduismus und Buddhismus ist diese Ursprungsenergie anzutreffen:

Taoismus	Wu Chi
Hinduismus	Brahman
Buddhismus	Sunyata

3.2 Lebensenergie

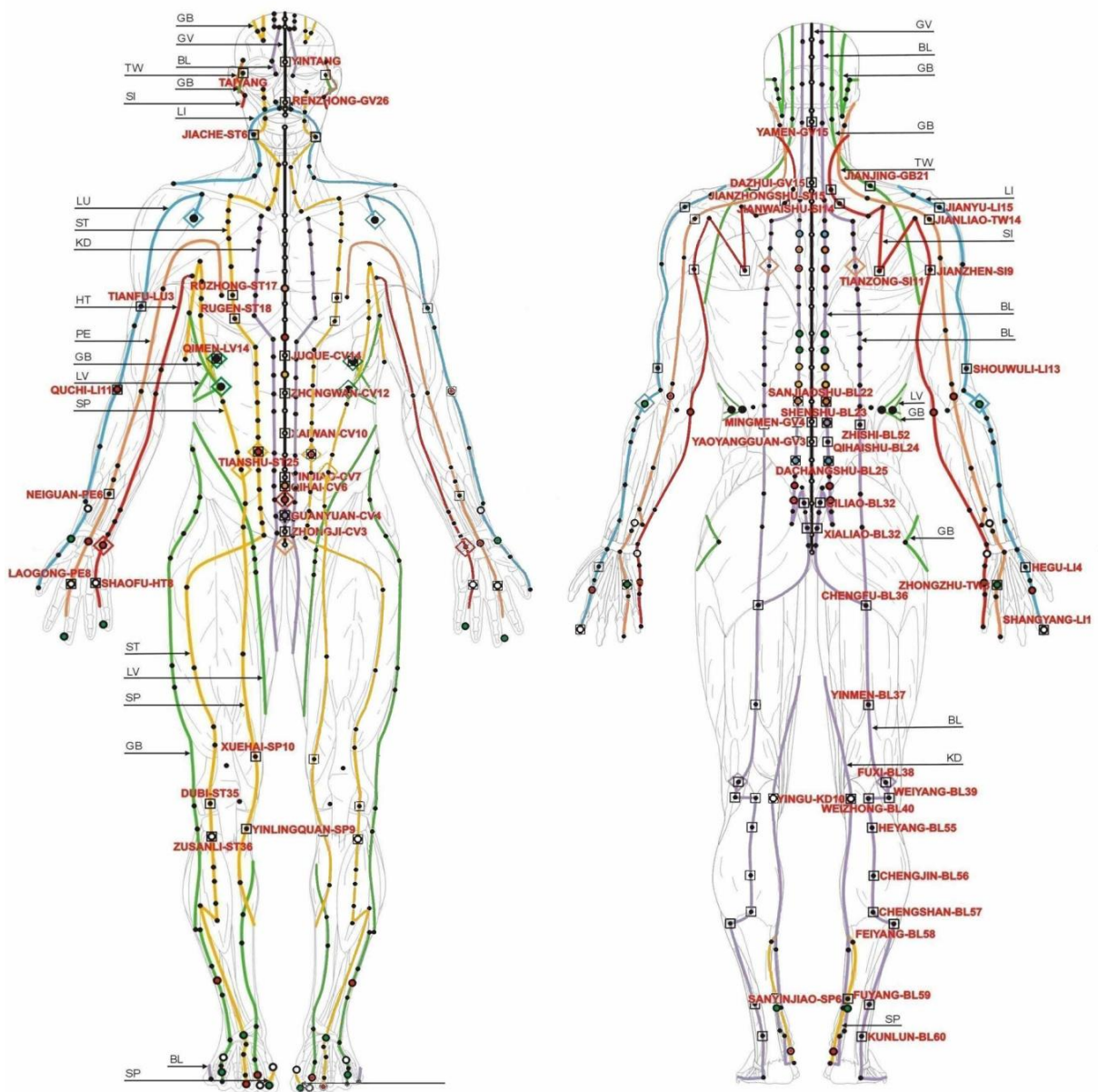
Im Zusammenhang mit der Lebensenergie findet man Parallelen zwischen Taoismus, Hinduismus und Buddhismus:

Taoismus	Chi/Ki
Hinduismus	Prana
Buddhismus (Tibet)	Lung

3.2.1 Shiatsu: Meridian-System

Das Chi oder Ki fließt durch 10 Meridiane und zwei ausserordentliche Gefäße. Jeder Meridian ist einem Organ zugeordnet. Pro Element gibt es je ein Meridian-Paar, welches aus einem Yin und einem Yang Meridian besteht. Entlang der Meridiane liegen Tsubos (Akupunktur-Punkte) mit bestimmten Eigenschaften und Wirkungen auf Krankheiten und Organe. Ziel im Shiatsu ist, den Fluss der Meridian-Energie zu unterstützen und verbessern. Der momentane Zustand jedes Menschen (körperlich, geistig und seelisch) widerspiegelt den Energiefluss. Durch Blockaden entstehen Ungleichgewichte, welche wiederum zu Krankheiten führen.

Wandlungsphase	Yang	Yin
Holz	Gallenblase	Leber
Feuer	3-Facherwärmer	Herzkreislauf
	Dünndarm	Herz
Erde	Magen	Milz
Metall	Dickdarm	Lunge
Wasser	Blase	Niere
Ausserordentliche Gefäße	Lenkergefäß	Konzeptionsgefäß

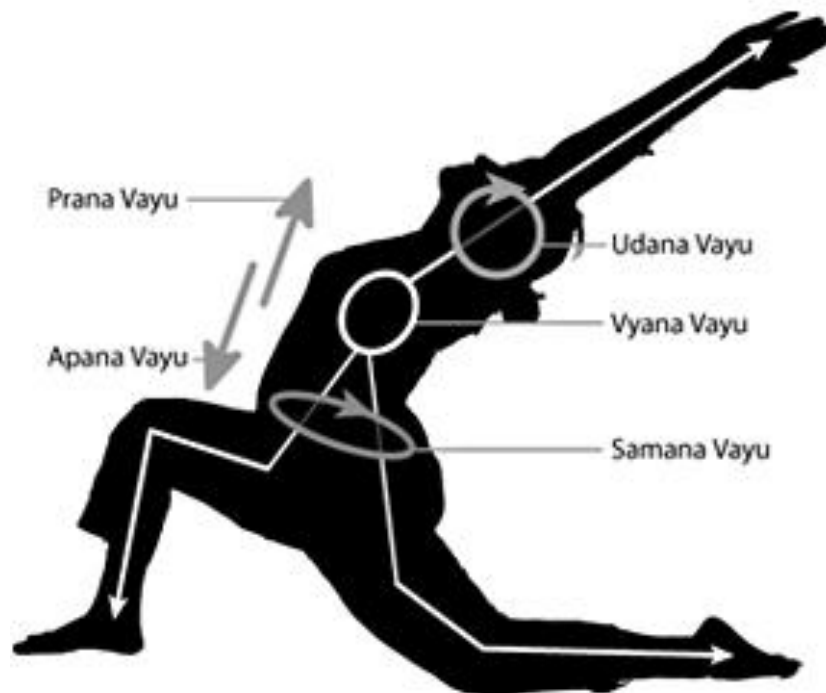


Bildquelle: Wikipedia

3.2.2 Yoga: 5 Vayus

Prana durchfließt den Körper in 5 Richtungen. Diese vitale Energie wird „Vayus“ genannt oder Wind. Im Yoga gilt es durch Atem- und Körperübungen diesen Energiefluss zu regulieren und kontrollieren. Der optimale Fluss steigert die Vitalität und stärkt den Geist für spirituelles Wachstum.

5 Vayus	Bewegung	Physisch Aktionen	Weitere Aktionen	Lage	Element
Prana	Aufwärts	Reguliert Atmung und Herz	Nährt und vitalisiert den Körper	Herz, bewegt sich vom Zwerchfell bis unterhalb der Kehle	Äther
Apana	Abwärts	Reguliert Ausscheidung, Menstruation, Ejakulation	Fokus, Konzentration, Kreativität	Nabel, bewegt sich vom Bauchraum zu den Füßen	Erde
Vyana	Vom Zentrum nach aussen	Verteilt Energie in Zellen, auch von Atmung und Essen	Pulsation, Lebenskraft	Gesamter Körper	Wasser
Samana	Von aussen ins Zentrum	Reguliert Verdauung	Trennt und sortiert	Zwischen Nabel und Zwerchfell	Feuer
Udana	Nach oben und aussen	Kontrolliert Aufnahme von Essen, reguliert Husten und Schlucken	Führt die Seele beim Tod nach aussen	Von der Kehle bis zur Krone	Luft

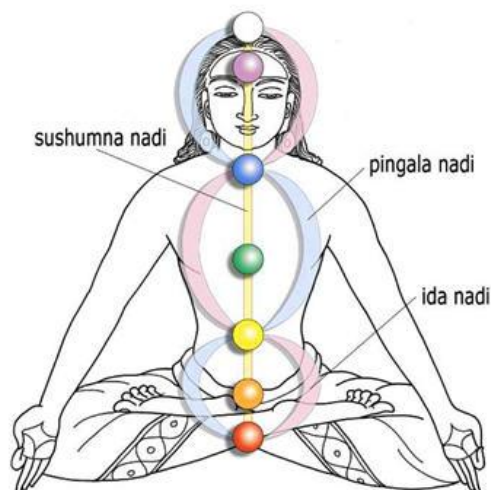


Bildquelle: Innert Lotus Yoga

3.2.3 Yoga: Nadis

Die Nadis (Röhre, Kanäle) sind die Energieleitbahnen, durch die das Prana fließt. Es ist die Rede, dass 72 000 Nadis den Körper durchlaufen. Die meisten Nadis entspringen dem „Kanda“ (Beckenboden). In der heutigen Praxis des Hata-Yoga fällt der Fokus auf die 3 wichtigsten Nadis: Ida, Pingala und Sushumna. Blockaden und Stagnationen der Energie in den Nadis führen zu einer Inbalance und Krankheit.

Ida	Mond-Kanal	Rechte Hirnhälfte	Weiblich	Intuition, kühlend, beruhigend	Parasympatikus
Pingala	Sonnen-Kanal	Linke Hirnhälfte	Männlich	Aktion, erhitend, anregend	Sympatikus
Sushumna	Zentral-Kanal	Chakras liegen entlang dieses Nadis	Aufstieg der Kundalini (ätherische Kraft des Menschen)		



Bildquelle: Pacific Element Yoga School

3.2.4 Yoga: Chakras

Die 7 Chakren sind die Hauptenergiezentren des Körpers. Sie sind in der Mittelachse des Körpers lokalisiert (siehe obige Abbildung).

Als Hauptchakren gelten, von unten beginnend: Das *Muladhara*, als Wurzelchakra bezeichnet (rot), *Svadhithana*, das Sakral- oder Sexualchakra (orange), das *Manipura*, Nabel- oder Solarplexuschakra (gelb), *Anahata*, das Herzchakra (grün), *Vishuddha*, Hals- oder Kehlochakra (blau), das *Ajnya*, Stirnchakra (lila) und schließlich auf dem Kopf das *Sahasrara*, das Kronen- oder Scheitelchakra (weiss).

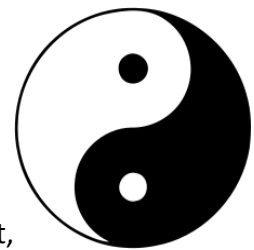
Der Zustand der Chakren soll auf die zugehörigen Organe ebenso wie auf Emotionen, Psyche und Charakter wirken. Störungen und Blockaden können sich daher sowohl auf der physischen als auch auf psychischer Ebene zeigen. Verschiedene Yogasysteme bieten die Möglichkeiten, Chakren zu harmonisieren und Blockaden aufzulösen. Sind alle sieben Hauptchakren einschliesslich des Kronenchakras vollständig geöffnet und kann die Lebensenergie (Prana) ohne Blockaden und Störungen fliessen, dann hat das Individuum nach hinduistischer sowie nach buddhistischer Lehre Erleuchtung erlangt.

3.2.5 Yoga: Marma Punkte

Im Ayurveda gibt es 107 Marma Punkte. Diese haben ähnliche Eigenschaften wie die TCM-Punkte oder Tsubos.

3.3 Yin und Yang

Das Yin-Yang-Symbol versinnbildlicht das dynamische Wechselspiel der Energie, das sich seinem Wesen nach ständig wandelt. Es ist ein Fluss von einem Zustand zu seinem Gegenpol. Beispiele dafür sind: heiss/kalt, trocken/nass, hell/dunkel, positiv/negativ.



Bildquelle: Wikipedia

Wichtig: Je nach Blickwinkel kann etwas Yin oder Yang sein!

3.3.1 Vorkommen/Anwendung im Shiatsu

Wie bereits im Kapitel 3.2.1. erläutert, sind die Meridiane eines Paares Yin und Yang zugeordnet. Yin-Meridiane verlaufen von unten nach oben und entlang der Körpervorder- oder Innenseite. Yang-Meridiane verlaufen von oben nach unten, auf der Körperrück- oder Aussenseite.

Einerseits kann man beim Shiatsu die äusseren Einflüsse von Yin/Yang in einer Behandlung berücksichtigen, z.B. Jahreszeit, Tageszeit oder Wetter. Andererseits geben auch die inneren Einflüsse Informationen auf den Zustand des Klienten (im Ganzen, einzelne Zonen oder einzelne Meridiane).

Yin	leer, depressiv, träge, energie- und antriebslos, kalt, kyo
Yang	voll, hysterisch, nervös, immer tätig, aktiv, ruhelos, heiss, jitsu

Um eine „yangige“ Person zu behandeln, wenden wir Yin-Techniken an und umgekehrt. Z.B. benötigt jemand der unter Kälte und Müdigkeit leidet, eine Behandlung mit warmen Händen, die Behandlung wird eher tief, kräftig und rhythmisch sein. Bei Verspannungen (Yang) kann man aber auch mit max. Spannung im grössten Schmerz stark behandeln (Yang + Yang = Yin).

3.3.2 Vorkommen/Anwendung im Yoga

Auch im Yoga trifft man auf Yin und Yang, ein Beispiel dafür ist das Wort „Hata“ vom Begriff Hata-Yoga (physisches Yoga).

Ha	Sonne = Sonnengott Surya = wärmend
Ta	Mond = Göttin Chandra = kühlend

Zeiten, an denen man Yoga praktiziert, Abläufe von Yoga-Sequenzen sowie ganze Yoga-Stile können Yin und Yang zugeordnet werden.

Ein Beispiel wäre am Morgen (Yin) eine wärmende, energiegelade Yoga-Praxis (Yang) oder am Abend (Yang) eher kühlende und beruhigende Yoga-Übungen zu machen.

Yang Yoga-Stile	Ashtanga, Vinyasa, Power & Bikram Yoga
Yin Yoga-Stile	Yin Yoga, Pranayama, Meditation

3.4 Die übergeordnete Elementen-Lehre

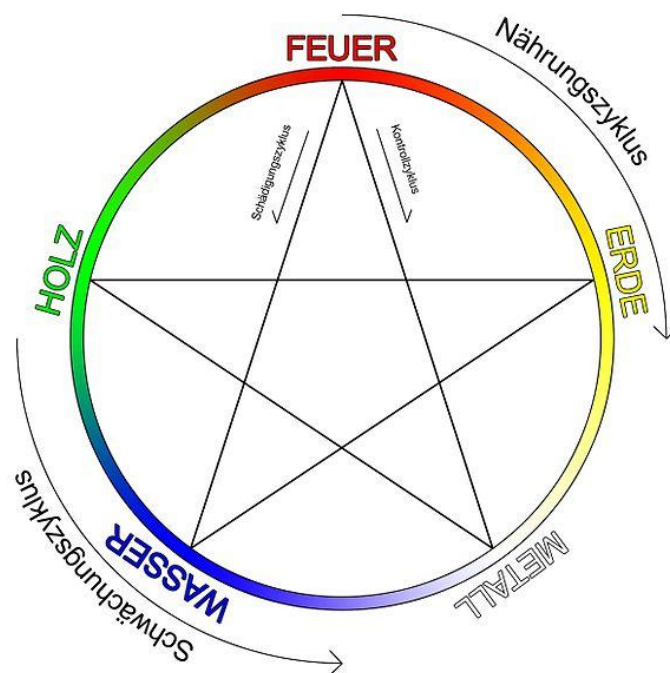
In der traditionellen chinesischen Medizin sowie auch im Yoga trifft man auf eine übergeordnete Elementen-Lehre. Die 5 Wandlungsphasen in der chin. Medizin sowie das Ayurveda mit seinen indischen Wurzeln zeigen, verschiedene Hauptmerkmale. Von der Ideologie her und in der praktischen Anwendung funktionieren die beiden Wissenschaften jedoch ähnlich.

3.4.1 Vorkommen/Anwendung im Shiatsu: 5 Wandlungsphasen

Im westlich praktizierten Shiatsu spielt die 5-Elemente-Lehre (wúxíng = fünf Wandlungsphasen) aus der traditionellen chinesischen Medizin eine wichtige Rolle.

Während in Japan weitgehend das rein Meridian-bezogene Shiatsu existiert, bietet das Einbeziehen der Dynamik der Elementen-Lehre im westlichen Kulturraum weitere Möglichkeiten für die Einbindung emotionaler und geistiger Aspekte in einer Behandlung. Mit dem Erahnen der Dynamik der Elemente im Leben eines Menschen bietet sich dem Shiatsu-Therapeuten weiter ein wertvoller Schlüssel zum Verständnis seiner Organenergien. Die Grundlage der 5-Elemente-Lehre ist das Denken in Zyklen und die Idee des harmonischen Zusammenwirkens der fünf Wandlungsphasen. Nach dem Verständnis der chinesischen Gelehrten, lassen sich alle Dinge zwischen Himmel und Erde nach den Fünf Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser einteilen. Bewegungen in diesem System werden durch die universelle Energie, das Qi, ausgelöst. Dadurch findet ein ständiger Wandel statt, der die Fünf Elemente in immer neue Wechselbeziehungen zueinander bringt. Ist ein Element im Ungleichgewicht, wird der Energiefluss des ganzen Systems gestört. Man kann sich die Fünf Elemente am besten in einem Kreis angeordnet vorstellen. Das bedeutet, dass sie einander bedingen und dementsprechend abhängig wandeln. Dieser Zyklus der Elemente spiegelt sich in allen Dingen unseres Lebens wieder. Ob Tages- oder Jahreszeiten oder unser eigener Lebenszyklus, alles lässt sich mit dem universellen Elemente-Kreislauf erfassen.

Darstellung der verschiedenen Zyklen in Verbindung zueinander:



Bildquelle: Wikipedia

3.4.2 Vorkommen/Anwendung im Yoga: Ayurveda

Die Ayurveda-Philosophie besteht in der Ausgewogenheit von Bewusstsein und Körperfunktionen. Nach altindischer Vorstellung wurden in einer Art Schöpfungsakt aus reinem ungeteiltem Bewusstsein die fünf Elemente Raum, Luft, Feuer, Wasser, Erde "geboren". Jedes dieser Elemente stellt im Ayurveda verschiedene Arten von Kraft und Energie dar. Sie sind Symbole für körperliche Erscheinungsformen und Eigenschaften, aus denen auch der menschliche Körper besteht. Bestimmte Entsprechungen in der Sinneswelt und im Körperbau werden ihnen zugeordnet. Ihre Zusammengehörigkeit beschreiben die **drei Doshas**, Regulationssysteme des menschlichen Körpers:

3 Dasha	5 Elemente	Eigenschaften
Vata	Äther und Luft	Steuert Aktivität und Bewegung; fördert geistige Unruhe, Kreativität, einen feingliedrigen Körperbau, unregelmäßige Lebensführung
Pitta	Feuer und Wasser	Regelt Verdauung, Stoffwechsel und Wärmehaushalt; fördert Intelligenz und Entscheidungsfähigkeit, Ungeduld, mittleren Körperbau
Kapha	Wasser und Erde	Gibt die Struktur, reguliert die Körperflüssigkeiten und das Abwehrsystem; fördert einen gedrungene, muskulösen Körperbau mit Neigung zu Fettleibigkeit, psychische Stabilität, Trägheit, Verlässlichkeit

Nach ayurvedischer Vorstellung ist jedem Menschen eine Konstitution eigen, die sich aus einer individuellen, nur für ihn typischen Zusammensetzung aus den drei Doshas ergibt. Gerät dieses Zusammenspiel aus dem Gleichgewicht, entstehen Unwohlsein und Krankheit. Die Methoden des Ayurveda zielen vor allem darauf, dieses Gleichgewicht zu erhalten. Durch eine gesunde Lebensführung und die zusätzliche Anwendung von Ayurveda, z.B. in Form von Ayurveda Ernährung bzw. Ayurveda-Massagen, sollen geschwächte Teilbereiche gestärkt werden, um die Balance zwischen den Doshas wieder herzustellen.

3.5 Atmung

- Die Atmung ist die Verbindung zwischen Körper und Geist.
- Die Atmung ist die einzige Körperfunktion, die auch willentlich gesteuert werden kann, obwohl sie ununterbrochen unwillkürlich abläuft.
- Die Atmung reagiert auf psychische und physische Veränderungen.
- Die Atembewegung beeinflusst die Herzfunktion und den Blutkreislauf, die Sauerstoffversorgung, den Kohlendioxidspiegel, die Ionenkonzentration und damit den Stoffwechsel.

„Die Atmung bildet die Grundlage deines Lebens. Die Qualität deiner Atmung bestimmt die Qualität deiner Handlungen und deines Erlebens, die Qualität deiner Gedanken und Stimmungen.“

3.5.1 Vorkommen/Anwendung im Shiatsu

Beim Therapeuten:

Eine ruhige, ausgeglichene und tiefe Atmung ist die Voraussetzung, dass ein Shiatsu-Therapeut gut arbeiten kann. Dadurch kann der Therapeut sich zentrieren und fokussieren und mit einem klaren Geist arbeiten.

Beim Klienten:

Ebenfalls wichtig ist die Atmung des Klienten, auf die der Shiatsu-Therapeut achten sollte, denn diese sagt einiges über den Zustand des Klienten.

Eine flache Atmung hat z.B. ihren Schwerpunkt im Brustraum, wo Energien somit in Erregung geraten. Der Brustraum, das Zentrum der Emotionen, wird dadurch instabil und bringt einem leicht aus dem Gleichgewicht. Ein Klient kann angeleitet werden, tief und langsam zu atmen. Je nach dem hilft es diesem ruhiger zu werden, sich zu zentrieren oder loszulassen (oder eine Kombination von allem). Vorteilhaft ist es, dies anfangs einer Stunde anzuwenden, damit der Klient „ankommt“.

Ein weiteres Beispiel ist, den Klienten anzuleiten, bei schmerzenden Stellen tief in diese zu atmen. Mit angeleiteter Atmung können Verspannungen gut gelockert werden.

Ebenfalls wertvoll ist es, mit bewusster Atmung im Shiatsu zu arbeiten, damit der Klient lernt, auf seine Atmung zu achten. Die meisten Menschen merken nicht, dass sie sehr flach atmen oder reden ohne Luft zu holen.

Lungen Meridian:

Der Lungen Meridian steht in direkter Verbindung mit der Atmung. Die Lungen nehmen reines Ki auf und geben unreines Ki ab. Der Rhythmus der Lunge legt die rhythmische Ordnung fest. Die Lunge stellt sicher, dass Haut und Muskeln mit genügend Feuchtigkeit versorgt werden, kontrolliert Haut und Haare und reguliert das Öffnen und Schliessen der Poren. Die Lunge leitet das Ki abwärts. Sie nimmt das Ki der Milz auf und leitet es zum Herzen weiter.

Blockaden des Ki im Lungenmeridian:

Allergien, Atmungsprobleme, Husten, Asthma, Bronchitis, Vitalitätsmangel, Niedergeschlagenheit, häufige Erkältungen, Abneigung gegen Kälte, Enge-Gefühl im Thorax, Schmerz im Schlüsselbein, Schulter und Arm dem Meridian entlang.

3.5.2 Vorkommen/Anwendung im Yoga: Pranayama

„So wie ein Wind Rauch und Unreinheiten aus der Atmosphäre vertreibt, so drängt Pranayama die Unreinheiten des Körpers und der Gedanken fort. Das göttliche Feuer in uns erstrahlt in seinem Glanz und die Gedanken werden zur Konzentration und Meditation. Dies braucht eine lange Zeit. Aber nach und nach wird die Finsternis von der Morgendämmerung vertrieben.“ Yoga Sutras Kap. 52 und 53

Pranayama bildet in den Yoga-Sutras von Patanjali das vierte Glied des Ashtanga Yoga (siehe Kapitel 2.2.). „Prana“ ist eine Bezeichnung für die Lebensenergie und „Ayama“ kann mit „kontrollieren“ oder auch mit „erweitern“ übersetzt werden. Der Begriff „Pranayama“ bezeichnet also die bewusste Regulierung und Vertiefung der Atmung durch Achtsamkeit und beständiges Üben. Da die Atmung Träger der Lebensenergie ist, kann Prana auch mit „Atem“ übersetzt werden, im ursprünglichen Gebrauch hat der Begriff jedoch ein grösseres Bedeutungsspektrum.

Patanjali legte im Yoga Sutra dar, dass Ablenkungen des Geistes mit unruhiger Atmung verbunden sind (Kap. I, Sutra 31) und dass der Geist durch behutsame Atemlenkung zur Konzentration gebracht werden kann (Kap. I, Sutra 34). Die Pranayama-Praxis führt bei sensibler Ausführung zu einer Veränderung der Aktivitäten des Geistes und kann bei regelmässiger Praxis eine tiefgehende und nachhaltige Transformation des Bewusstseins und eine zunehmende Sensibilisierung für die subtilen Aspekte der Lebensaktivitäten bewirken.

3.6 Meditation

Gerade in der heutigen Zeit sind wir täglich grossem Stress ausgesetzt. Wir stehen unter Druck und Spannung, sei das durch unser soziales Umfeld, durch die Arbeit oder anderes. Ebenfalls bekommen wir durch Internet, Fernsehen etc. eine Überdosis an Eindrücken. Eine Reizüberflutung, die wir aufnehmen und verarbeiten müssen, führt zu einem zusätzlichen Stressfaktor. Daher hilft uns gerade die Meditation umso mehr, in die Stille zu kommen und zu unserem Ursprung zurückzukehren. Meditation im Alltag zu integrieren, unterstützt uns auf dem Weg, achtsam durch das Leben zu gehen.

3.6.1 Vorkommen/Anwendung im Shiatsu

Meditation ist ein wichtiges Element im Shiatsu, um zur Ruhe zu kommen und den Geist zu klären. Eine Shiatsu-Behandlung setzt voraus, dass der Geber zentriert ist, eine Verbindung zu Himmel und Erde hat, aus der Mitte arbeitet, Ruhe ausstrahlt, der Geist klar und das Herz offen ist. Meditations-Praxis unterstützt den Therapeuten, um zu diesen Qualitäten zu gelangen. Aber auch dem Klienten verhilft Meditation, zu sich selber zu finden und sich mit seinen aktuellen Themen besser auseinandersetzen zu können.

3.6.2 Vorkommen/Anwendung im Yoga: Dhyana

Im Yoga ist die Meditation ein Bestandteil der 8 Glieder des Yoga Sutra von Patanjali (7. Dhyana: Meditation - siehe Kapitel 2.2.)

3.7 Körperübungen

Körperübungen sind ein Bestandteil von Shiatsu sowie auch mittlerweile in der heutigen Zeit einer der Hauptinhalte von Yoga.

3.7.1 Vorkommen/Anwendung im Shiatsu: Makko-Ho Übungen

Shitshuto Masunaga entwickelte die Körperübungen, welche den Meridianfluss des jeweiligen Elementes anregen. Zusätzlich verbessern sie die Funktionen der mit den Meridianen verbundenen Organe und fördern die emotionalen und psychischen Faktoren, die auf die Meridiane einwirken. Jedem Meridianpaar ist eine Übung zugeteilt, welche in der Reihenfolge der Organ-Uhr ausgeführt werden. Bei den Übungen geht es darum, den persönlichen Punkt zu finden, wo man in die Nähe seiner Grenzen kommt. Zugleich ist es wichtig, dass man ruhig und entspannt atmet. Anhand der einzelnen Ausführungen ist es möglich, den Zustand der Meridiane zu diagnostizieren. Eine Stagnation in einem bestimmten Meridian zeigt sich bei den Übungen als Steifheit oder Widerstand. Beweglichkeit und Flexibilität weisen auf einen gesunden Ki-Fluss hin.

3.7.2 Vorkommen/Anwendung im Yoga: Asanas

In der Entstehungszeit des Yoga Sutras gab es noch nicht die Asanas, welche in der heutigen Zeit existieren. Damals waren es noch sitzende Haltungen.

Im Hata-Yoga dienen die Asanas dazu, den Körper und auch den Geist zu reinigen und zu stärken. Asanas haben das Ziel, innere Blockaden aufzuheben und die Energie in den Fluss zu bringen.

Jede Yoga-Übung ist in drei Phasen gegliedert:

1. Sich der Position annähern und hineinkommen
2. Sich herausfordern und bleiben
3. Den Blick nach innen auf das Erleben richten und loslassen

3.8 Die Arbeit aus dem Zentrum

Eine weitere Parallele von Shiatsu und Yoga ist der Fokus auf eine starke Mitte und sich von dieser aus zu bewegen.

3.8.1 Vorkommen/Anwendung im Shiatsu: Hara

Im Shiatsu nennt man das Zentrum des Körpers Hara. Ein Shiatsu-Therapeut arbeitet stets aus dem Hara. Jede Bewegung findet dort ihren Ursprung. Die Peripherie (z.B. unsere Arme, Hände und Füße) sind mit dem Hara verbunden, somit ist jede Berührung und jeder Druck aus dem Hara gesteuert.

Des Weiteren wird das Hara als Zone zur Befunderhebung genutzt. Hier nimmt der Therapeut die Organ-Energien am konzentriertesten wahr, d.h. der effektiv aktuelle energetische Zustand eines Klienten kann über den Hara-Befund eruiert werden.

3.8.2 Vorkommen/Anwendung im Yoga

Stellungen im Yoga werden von der Körpermitte her gehalten, d.h. von dort aufgebaut. Die Energie fließt von der Mitte in die Peripherie.

3.9 Allgemeine, gemeinsame Ziele von Shiatsu und Yoga

- Beseitigung von Krankheit und Aufbau einer soliden Gesundheit
- Immunsystem schützen / Vitalität
- Stärkung und Reinigung des Nervensystems
- Gleichgewicht des emotionalen und mentalen Lebens
- Anregung des Lymphsystems und der Blutzirkulation
- Stabilisierung des Nervensystems
- Entspannung
- Beseitigung von Stress und Nervosität
- Körperbewusstsein sensibilisieren
- Energie in Fluss bringen, Blockaden lösen

Hinweis:

Im Shiatsu sowie auch im Yoga müssen die Klienten selber herausfinden, wo ihre Probleme liegen und was sie dafür machen müssen, dass es ihnen besser geht. Das Ziel ist es, sein eigener Therapeut zu werden und sich selber zu heilen.

(Quellen Kapitel 3: Rappenecker - Fünf Elemente und zwölf Meridiane, Daniela Herzberg- Gesund und Vital mit den Fünf Elementen, Ko-Schule, Pacific Elements Yoga School - Teacher Manual, Sarah Powers – Inside Yoga, www.onmeda.de - Ayurveda Grundlagen, Wikipedia)

4 Praktischer Teil – Behandlungen mit Shiatsu und Yoga

Eine Studie bei 800 Shiatsu-Klienten ergab folgende Gründe für eine Behandlung:

1. Stress, Depression, Ängste (52%)
2. Nacken-/Schulterprobleme (48%)
3. Müdigkeit, Energiemangel (38%)
4. Rücken- und Kreuzschmerzen (31%)
5. Schlafstörungen (22%)
6. Verdauungsprobleme (18%)
7. Kopfschmerzen (15%)

Gemäss dieser Studie und auch aus eigener Erfahrung möchte ich meinen Fokus in dieser Arbeit auf zwei Themen setzten, die relativ häufig Gründe einer Shiatsu-Behandlung sind:

- Depression und Burnout
- Rückenbeschwerden (Punkt 2. und 4. von obiger Auflistung zusammengefasst)

4.1 Depression und Burnout

Eine Depression könnte man beschreiben als Niedergeschlagenheit, kollabierte Energie, generelles Kyo. Auslöser einer Depression können sein:

Psychosozial

- Lebenskrise
- Verlust
- Trauma
- Vernachlässigung während der Kindheit
- Psychoterror

Neuro-Biologisch

- Genetisch
- Hormonveränderungen
- Biochemische Prozesse im Gehirn
- Krankheiten, Medikamenten-Nebenwirkungen

Ein Burnout ist:

- ein Syndrom körperlicher/emotionaler Erschöpfung durch verminderte Arbeitskraft, Schlaflosigkeit, Depression usw.
- eine Zeiterscheinung – ein Spiegel unserer leistungsorientierter Gesellschaft

Oft sind aktive, dynamische, engagierte, opfer- und leistungsbereite Menschen von einem Burnout betroffen. Überdurchschnittliche Leistung und Selbstüberschätzung können dazu führen. Die eigenen Bedürfnisse werden nicht mehr wahrgenommen.

Vor allem beim Burnout trifft man auch auf ein Yang-Phänomen als Ursache. Die Energie ist konzentriert und wird gehalten. Sie zeigt sich in Form von körperlicher und emotionaler Verspannung.

4.1.1 Shiatsu: Behandlungsmethoden

Grundsätzlich gilt es bei Behandlungen von Klienten mit Depressionen und Burnout, dass Shiatsu als ergänzende Therapieform angeboten wird. D.h. dass ein solcher Klient parallel dazu eine Psychotherapie macht.

Folgendes möchte man im Shiatsu bei Klienten mit Depressionen und Burnout erreichen. Dies erfolgt über Behandlung, Gespräch und Anleitung/Aufgaben:

- Körperliche und geistige Entspannung
- Energetisch in Fluss zu kommen
- Emotionale Ausgeglichenheit
- Verbindung zu sich selbst, Stärkung Urvertrauen, Achtsamkeit
- Gewinnung von Distanz, Klarheit und innerer Ruhe
- Entwicklung von Einstellungen und Verhaltensmustern bezugnehmend auf Ressourcen

Das Ziel einer Behandlung ist es, dass der Klient entspannen und loslassen kann und dass das Bedürfnis, d.h. das Kyo gestärkt wird.

Somit vermittele ich in einer Shiatsu-Behandlung innere Ruhe und wende eine langsame und tiefe Arbeitstechnik an. Wenn ich jedoch Energie und Blutkreislauf anregen möchte, unterstütze ich dies mit dynamischem und kraftvollerem Arbeiten. Der Fokus ist nährend und erdend.

4.1.2 Shiatsu: Beispiele praktischer Behandlungen

Aus dem Gespräch kann man aufgrund von Bo-Shin und Bun-Shin Auffälligkeiten den Wandlungsphasen zuordnen und so einen ersten Überblick erhalten. Dazu gibt einem der Inhalt des Gesprächs (Mon-Shin) Aufschluss, was für Themen beim Klienten aktuell sind. Diese können wiederum den 5 Wandlungsphasen und Meridianen zugeteilt werden. Unten aufgeführt sind oft vorkommende Themen bei Klienten mit Depressionen und Burnout mit dem dazugehörenden Element oder mit einzelnen Behandlungsmöglichkeiten:

- Trauer & Loslassen / hohe Ansprüche an sich selbst – nicht gut genug sein (Metall)
- Sich zu viel sorgen und grübeln (Erde)
- Innere Wut (Holz)
- Ohnmachtsgefühle → Schutz und Grenzen müssen gestärkt werden (Metall)
- Sinnlosigkeit im Leben → ruft nach universeller Liebe und Freude (Feuer)
- Ängste mit inneren Anspannungen (Wasser und Feuer)
 - Hände und Handgelenk massieren (Klient kann das auch selber als Aufgabe). Hier befinden sich viele Tsubos, welche bei Angst unterstützend wirken und bei innerer Unruhe und Anspannung beruhigen.
 - Moxa
 - Atem- und Entspannungsübungen (siehe Kapitel 4.1.2.)
- Schlafstörungen
 - Hier muss auf den Grund gegangen werden, woher diese kommen und wie sie sich zeigen (Einschlafschwierigkeiten, unruhiger Schlaf mit Aufwachen, Träumen etc.).
 - Folgende Tsubos wirken unterstützend: LE2 & 3, HK6, MA44, HE7, NI1
 - Atem- und Entspannungsübungen (siehe Kapitel 4.1.2.)
- Kopfschmerzen
 - Auch hier gilt es zu erfassen, um was für eine Art von Kopfschmerzen es sich handelt und woher sie stammen könnte.
 - Um die geblockte Energie aus dem Kopf zu holen, arbeitet man an den Füßen und Gelenken wie z.B. den Fesseln, Knien, Hüften oder auch am Schädelrand (BL10, GB 20).
 - Folgende Tsubos wirken unterstützend: LE3, 3E5, MA44, DI4 & 10, BL10, 57, 60, 67, NI1
 - Moxa

➤ Kraftlosigkeit und Erschöpfung

- Niere und Milz sind hier gefordert
- Lenkergefäß (Mutter aller Yin Meridiane – Kyo/Bedürfnis behandeln)
- Moxa von KG 6, MI 6 und MA 36 für Energiezufuhr und Kegelmoxa auf Nabel

(Rückenverspannungen, Verdauungsprobleme und weitere Symptome sind aus Platzgründen nicht erwähnt.)

Hinweis zur Behandlung von Klienten mit Depressionen und Burnout:

Da Klienten mit Depressionen und Burnout sehr verletzlich sein können, sollte man mit einer Hara-Diagnose vorsichtig umgehen. Oft möchte ein Klient auf seiner „verletzlichen“ Yin Seite nicht mitten im Zentrum berührt werden. Man sollte als Therapeut sensibel damit umgehen. Eine Möglichkeit ist, es dem Klient offen zu lassen, wie er sich hinlegen möchte.

4.1.3 Yoga: Ergänzende Behandlungsmethoden

Die Yogapraxis zielt grundsätzlich auf das Gleichgewicht der Kräfte. In Lebenssituationen, die von einem starken Ungleichgewicht geprägt sind, empfiehlt es sich die Yogapraxis auf einen Ausgleich auszurichten. D.h. dort wo Trägheit vorherrscht, wird Engagement und Bewegung gezielt gefördert und dort wo Unruhe den Alltag prägt, wird durch gezielte Übungen Ruhe und Stabilität integriert. Wichtig ist jedoch, dass niemals etwas erzwungen wird. Eine passende Yogapraxis beginnt damit, dass man achtsam mit sich umgeht und auf sich hört und spürt, was einem gerade in dem Moment gut tut.

Hinweis zur Yoga Praxis:

Nicht alle in dieser Arbeit aufgeführten Yoga-Übungen können von allen Klienten praktiziert werden. Es bestehen auch Kontraindikationen, die man vorher sorgfältig prüfen muss. Die Übungen sollten dem Klienten gezeigt und mit ihm dann zusammen gemacht werden. Ev. werden auch Hilfsmittel wie Blöcke oder Gurt benötigt.

Für die Yoga-Übungen benötigt man eine Matte und bequeme Kleidung. Die Übungen werden barfuss gemacht.

4.1.4 Yoga: Übungen bei Unruhe, Angst und Anspannung

Bei diesen Themen steht bei der Yoga-Praxis im Vordergrund, Stabilität und Ruhe zu gewinnen. Für einen angespannten Menschen sollten die Übungen mit so viel Bewegung verbunden sein, dass die quälende Unruhe in ihrer Dynamik aufgefangen wird und Muskelspannung als Kraft erlebt werden kann. Im Übungsablauf sollte man vom Stehen ins Sitzen und dann ins Liegen kommen.

- Atemübungen helfen, die Aufmerksamkeit zu fokussieren und Spannungen abzubauen.
 - 3:6 Atem, Ujjayi-Atem
- Asanas im Stehen sind gute Erdungs-Übungen, wo man den Boden unter den Füßen spüren kann und somit Stabilität erhält. Vor allem wenn viel Energie in der oberen Körperhälfte und im Kopf blockiert ist, wirken „Erdungs-Übungen“ besonders unterstützend um den Energiefluss im ganzen Körper anzuregen.
 - Berghaltung (Tadasana), Held (Virabhadrasana) 1 + 2, Flankendehnung (Parsvakonasana)
- Rückwärtsbeugen weiten den Atemraum, dehnen die verspannte Brustmuskulatur und lösen die Schultern, die in der Anspannung oft nach oben oder vorne gezogen werden. Gleichzeitig stärken sie den Rücken und sorgen für Stabilität und eine aufrechte und offene Haltung.*
 - Kobra (Bujangasana), Heuschrecke (Salabasana), Bogen (Dhanurasana)
siehe Kapitel 4.2.2. / „Übungen für den unteren Rücken“
- Übungen in der Rückenlage unterstützen das Loslassen
 - Schulterbrücke (Setu Bandha Sarvangasana)
siehe Kapitel 4.2.2. / „Übungen für die Schultern“
- Umkehrhaltungen stärken die aufrichtende Muskulatur und ermöglichen tiefe Entspannung
 - Schulterstand (Sarvangasana)*
- Mentale Übungen helfen Aufmerksamkeit auf sich selbst zu lenken
 - einige Minuten Sitzmeditation (z.B. mit Mantra „So“ und „Ham“ = ich bin)

**Wichtig: für Menschen mit Ängsten können Rückwärtsbeugen oder der Schulterstand bedrohlich sein. Mit einfachen Rückbeugen arbeiten und z.B. halber Schulterstand.*

4.1.5 Yoga: Übungen bei Leere und Antriebslosigkeit

Bei diesen Themen steht bei der Yoga-Praxis im Vordergrund, für Engagement und Bewegung zu sorgen. Ein sanfter, aktiver Bewegungsfluss steht im Zentrum. Ziel ist es sich von der Erstarrung zu lösen und die eigene Kraft wahrzunehmen.

- Energievolle Atem-Techniken anwenden
 - Löwenatmung (Simhasana), Breath of Joy, Wechselatmung (Nadhi Shodhana)
- Eine einfache Abfolge des Sonnengrusses regt Herz/Kreislauf an und vitalisiert den Körper
- Rückwärtsbeugen werden auch Herzöffner genannt. Die verletzte Yin-Seite wird geöffnet. Zusätzlich unterstützen sie die Atmung und Rückenmuskulatur.
 - Kobra (Bujangasana), Heuschrecke (Salabasana), Bogen (Dhanurasana)
siehe Kapitel 4.2.2. / „Übungen für den unteren Rücken“
- Asanas im Stehen geben einen festen Stand und Dehnen die Muskulatur
 - Gestreckter Halbmond (Anjaneyasana), Dreieck (Trikonasana)
- Mentale Übungen helfen Aufmerksamkeit bewusst zu lenken
 - Achtsamkeitsübung

4.1.6 Yoga: Übungstipp!

Eine sehr einfache und wirkungsvolle Übung bei Depressionen und Burnout ist Supta Baddha Konasana.

Sie öffnet die Hüften und dehnt die Leisten (dadurch werden Energieblockaden gelöst). Die Schultern werden weich und der Brustkorb und der Atemraum weiten sich, das Herz kann sich öffnen.

Unterstützende, liegende Winkelhaltung

(Supta Baddha Konasana)

- Wolldecke zusammen rollen und Kopf und Rücken bis zur Taille auf die Decke legen (Kissen oder Blöcke eignen sich auch)
 - Arme mit Handflächen nach oben
 - Fusssohlen zusammen und Knie nach aussen sinken lassen
 - In einer bewussten Atmung für einige Minuten in der Position verweilen
- Verschiedene Atemtechniken können in dieser Übung mit eingebracht werden.



4.2 Rückenbeschwerden

Rückenschmerzen sind als Beschwerden sehr stark verbreitet. Oft ist die genannte Ursache dafür Stress und psychische Belastungen. Weitere Auslöser können auch Erkrankung von Organen, Übergewicht, zu wenig Bewegung, Unfall/Schock/Trauma oder körperliche Fehlhaltungen sein.

Ursachen von Rückenschmerzen stehen im Zusammenhang mit:

- Muskeln und Bänder: Verspannungen von Nacken, Schultern, Rückenstrecker, unterer Rücken sowie Verkrampfungen (z.B. Hexenschuss)
- Nerven: Druck auf Nerven
- Knochen und Gelenke: Verschleisserscheinungen, degenerative Gewebs-Veränderung, Entzündungen, Wirbelsäulenverschiebungen

4.2.1 Shiatsu: Behandlungsmethoden

Wichtig ist es, dass wir uns vor der Behandlung ein möglichst genaues Bild über die Schmerzen, die Lokalisierung und ev. bereits schon über die Ursache resp. den Zusammenhang machen können.

Bo-Shin → Was fällt auf beim Gehen, Sitzen, im Stehen und Liegen

Mon-Shin → Wo sind die Schmerzen?

Wie stark und wie oft? Wann stärker, wann schwächer?

Wann haben die Schmerzen begonnen – Zusammenhang mit Lebenssituation?

Was hilft, was tut gut, was entlastet?

Körperliche und sportliche Aktivitäten?

Gibt es einen ärztlichen Befund?

Setsu-Shin → Wie fühlt sich die schmerzende Stelle beim Klienten an

Bei Rückenpatienten gibt es folgendes zu beachten:

- Schmerzfreie Lagerung gewährleisten (z.B. mit Kissen).
- Frische Schleudertraumen sollten nicht behandelt werden.
- Ebenfalls ist bei Entzündungen und Bandscheibenvorfällen Vorsicht geboten.

4.2.2 Shiatsu: Verschiedene Techniken

Im Shiatsu gibt es viele verschiedene Techniken, die man bei Rückenbeschwerden anwenden kann.

- Behandlung Blasenmeridian*, Konzeptionsgefäß & Shu Punkte
- Do-In auf der Wirbelsäule wirkt unterstützend für das Nervensystem
- Allg. Dehnungen, Kempikis und Do-In für Lockerungen von Verspannungen
- Beinrotation (wenn schmerzfrei möglich)
- Arbeit an verschiedenen Fernpunkten und Entsprechungen
- Folgende Tsubos wirken unterstützend: BL10, 36, 57 & 60, NI3, LE4, DÜ3, 6 & 11, GB 21 & 30, LU 2 & 9
- Rückenbetrachtung und Behandlung nach Hiron
- Auf Dünn- und Dickdarm (Organ) auf der Körpervorderseite arbeiten (z.B. nach Hiron)**
- Moxa und Gua Sha
- Wärmepflaster

*Der Energiefluss muss von Kopf, Rumpf in die Beine und Füße fließen können. Daher sollte man beim Blasenmeridian in der Tiefe arbeiten (ebenfalls am Schädelrand, Bein, Kniekehle, Fussgelenk und Achillessehne – oft stösst man an diesen Orten an blockierte Energie). Arbeit an Hüfte und Lende können den Energiefluss unterstützen.

** Därme und Rücken hängen eng zusammen, denn diese sind an der Leibeswand befestigt. Ein Teil der „Aufhängebänder“ befindet sich an der Innenseite der tiefen Rückenmuskulatur. Viele Menschen die ständig unter Stress stehen, haben einen chronisch verspannten Darm, der fest und hart von Innen am Rücken zieht.

Wie bereits oben erwähnt muss man die Ursachen für die Schmerzen zusammen mit dem Klienten anschauen. Somit können auch Wege zur Reduzierungen der Schmerzen angeschaut werden:

- Ergonomie am Arbeitsplatz, Matratze, Kissen etc.
- Stress reduzieren
- Bewegung und Muskelaufbau z.B. durch gezielte Yoga-Übungen

(Quelle Kapitel 4 – Shiatsu Teil: Peter Itin – Shiatsu als Therapie, GU Verlag – Yoga für den Rücken, Ko Schule)

4.2.3 Yoga: Ergänzende Behandlungsmethoden

„Auch das beste Medikament bewirkt nichts, wenn unsere Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster nicht in den Heilungsprozess mit einbezogen werden.“

Ein zentraler Teil des Weges zur Heilung ist es, Achtsamkeit zu üben. Negative Assoziationen und Gedanken blockieren uns und sind Verursacher für noch mehr Anspannung und Stress. Im Yoga werden wir zum inneren Beobachter, wir sind nicht mehr der Gedanke und das Gefühl, sondern wir nehmen dies wahr, halten aber nicht daran fest. Wir lernen, innere Gelassenheit zu entwickeln, d.h. dem Geist einen ruhigen und angenehmen Platz zu schaffen, wo wir Frieden finden.

4.2.4 Yoga: Meditations- und Atemübung

Diese Anwendung eignet sich als einzelne Übung oder vor Yoga-Übungen, um Ruhe zu finden und anzukommen.

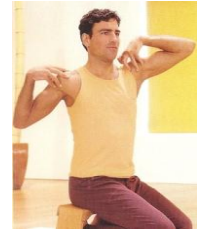
- Bequeme Sitzhaltung einnehmen (Seiza oder Lotus), Augen schliessen
- Die Wirbelsäule ist lang und weich, vom Becken bis zur Krone. Um auch dem Nacken die volle Länge zu geben, sich vorstellen, als ob die Krone des Kopfes an einem Faden hängt, das Kinn neigt ganz leicht nach unten.
- Schultern sind weich, leicht aktiviert, dh. die Schulterblätter verschmelzen im Rücken
- Atmung beobachten – Einatmung: Öffnung des Brustkorbes vorne und hinten, Füllung des Bauches – Ausatmung: Luft strömt durch Nasenlöcher, Nabel sinkt Richtung Wirbelsäule
- Die Sitzbeinhöcker sind schwer und erden sich
- In Gedanken Wirbel für Wirbel entlang von unten nach oben der Wirbelsäule entlang gehen, voll und ganz am jeweiligen Ort präsent sein
- Zum Schluss Wirbelsäule in der ganzen Länge spüren, vom Steissbein zur Krone
- Augen langsam öffnen, weicher Blick Richtung Boden

4.2.5 Yoga: Übungen für die Mobilisierung der Wirbelsäule

Um unseren Rücken und die Wirbelsäule zu aktivieren und warm und beweglich zu machen, eignen sich folgende Yoga Asanas:

Rückenkräulen

- Bequeme aufrechte Sitzhaltung
- Linker Arm an den Körper heranziehen, rechter Ellbogen anheben
- Rechter Arm im Schultergelenk weit über oben nach hinten führen und den linken nach vorn → es entsteht eine Bewegung wie beim Rückenkräulen
- Darauf achten, dass Brustkorb und Wirbelsäule der Bewegung der Arme folgen, es entsteht eine Drehung im Oberkörper
- Richtung wechseln



Kinder Pose modifiziert (Balasana)

1. Übung

- Vom Fersensitz den Bauch auf die Oberschenkel legen
- Beide Arme schulterbreit voneinander nach vorne strecken, Hände mit den Fingerspitzen aufstellen
- Einen Moment in der Kinder Pose verweilen – tief in den unteren Rücken atmen und Gesäss Richtung Fersen sinken lassen. Den Rücken weich werden lassen. Die Stirn kann dabei auf dem Boden aufliegen.
- Einatmen: rechter Arm und Kopf heben, den Kopf etwas nach rechts drehen, dass man unter dem rechten Arm zur Seite schauen kann
- Ausatmen: in die Anfangsposition zurück kommen
- Wiederholen auf die andere Seite
- Wichtig: das Gesäss bleibt in neutraler Position und ruht wenn möglich auf den Fersen

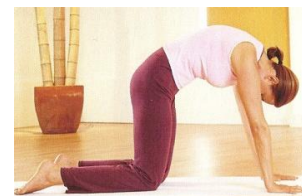


2. Übung

- Zurückkehren in die Mitte (Fingerspitzen sind immer noch aufgestellt), der Blick geht leicht nach vorne
- Mit beiden ausgestreckten Armen mit beiden Händen parallel nach links Wandern, Maximum erreichen und rechte Flanke dehnen, ein paar Atemzüge verweilen
- Langsam in die Mitte zurückwandern und auf die linke Seite wiederholen

Katze (Marjaryasana) & Kuh (Bitilasana)

- In Vierfüßler Stand kommen (Knie parallel, Hände flach unterhalb von Schulter positioniert) – neutraler Rücken
- Während dem Ausatmen den Rücken runden. Durch die Hände hoch stossen, maximale Rundung erreichen, Kopf hängt passiv nach unten
- Während dem Einatmen den Rücken langsam in die Gegenrichtung bewegen. Den Rücken langsam vom Becken bis zum Kopf in eine aktive Rückbeuge bringen, Wirbel für Wirbel bewusst bewegen, der Blick geht nach vorne, der Brustkorb öffnet sich
- Im Rhythmus der Atmung fließend von einer Stellung in die andere bewegen



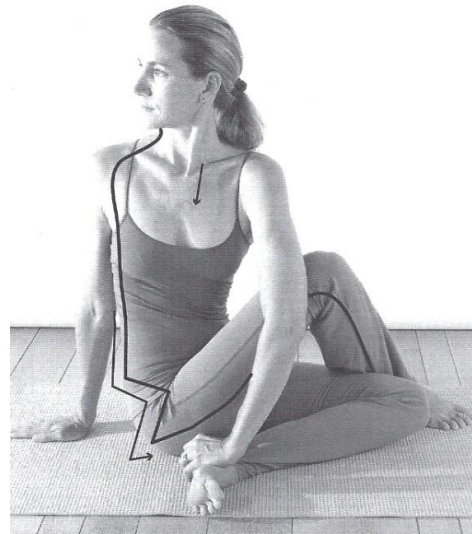
Tiger Pose modifiziert (Bhagerasana)

- In Vierfüssler Stand kommen (siehe Übung Katze & Kuh)
- Einatmen: ein Bein nach hinten heben und über die Ferse maximal verlängern und den diagonalen Arm anheben und nach vorne in die Länge dehnen
- Ausatmen: Knie Richtung Stirne bringen und Ellbogen zurück in die Mitte bringen, runder Rücken machen
- Im Rhythmus der Atmung fließend von einer Stellung in die andere bewegen



Sitzender Twist (Ardha Matseyanddrasana)

- Auf den Boden sitzen, beide Beine gerade nach vorne
- Aufrechte Sitzhaltung, Fleisch unter den Sitzhöckern etwas nach aussen nehmen für eine gut geerdete Haltung
- Das rechte Bein anwinkeln und auf Höhe Knie rechter Fuss über das linke Bein platzieren, das linke Bein kann ausgestreckt bleiben oder wie auf dem Bild angewinkelt sein
- Einatmen: Arme parallel hoch nehmen
- Ausatmen: auf beiden Sitzhöckern gleichmässig geerdet auf die rechte Seite drehen, Arme senken sich - linker Arm über rechtes Knie legen, rechter Arm hinter Gesäss platzieren
- In dieser Position verweilen. Mit jeder Atmung Länge in der Wirbelsäule gewinnen, mit der Ausatmung noch etwas mehr in die Drehung gehen.
- Wichtig: Brustkorb bleibt offen und entspannt, der Blick geht nach hinten



4.2.6 Yoga: Übungen für die Schultern

Zusätzlich zu den obigen Übungen wirken die folgenden Asanas unterstützend bei Schulterverspannungen und stärken deren Muskulatur:

Schulterdehnung

- Vom Vierfüßler Stand aus einatmen und linker Arm heben und in die linke Seite öffnen
- Ausatmen und linken Arm senken und unter Rumpf am Boden entlang in die rechte Richtung ausdehnen, der Arm ist so gedreht, dass er auf der Oberfläche und Handrücken liegt
- Das linke Ohr und die linke Schulter sinken so weit wie möglich Richtung Boden
- Ein paar Atemzüge in dieser Haltung verweilen und die Dehnung in der Schulter wahrnehmen

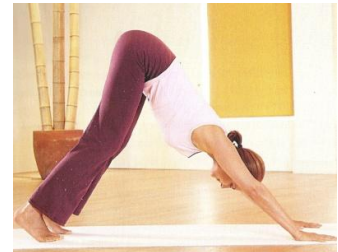


Variationen

Wenn man noch etwas weiter gehen möchte, den rechten Arm vom Boden heben und die Hand bei der linken Hüfte platzieren. So entsteht zusätzlich eine Dehnung/Öffnung im Brustkorb. Die Hüften bleiben parallel.

Hund der nach unten schaut (Adho Mukha Svanasana)

- Vom Vierfüßler Stand die Knie ca. 15cm nach hinten versetzen
- Die Zehen aufsetzen und mit Druck über die Hände und Fussvorderballen das Gesäss in die Höhe heben
- Die Arme bleiben gerade, die Wirbelsäule ist lang
- Die Beine können etwas gebeugt sein und die Fersen müssen nicht zwingend den Boden berühren
- Die Sitzbeinhöcker zeigen wie Scheinwerfer in die Höhe
- Das Gewicht ist auf den Händen und Zehen resp. Füßen verteilt
- Wichtig: der Nacken bleibt entspannt!



Variationen

- Aktiver Hund → beide Beine locker bewegen inkl. Fersen und unterer Rücken
- 3 Beiniger Hund → ein Bein in die Höhe – mit der Ferse in die Länge Dehnen
- Hund mit Kniebeuge → ein Bein in die Höhe, bei Ausatmung Bein biegen und Knie zur Stirne bringen bis mit Schulter über Händen, wieder zurück und ausstrecken – wiederholen.

Schulterbrücke (Setu Bandha)

- Auf den Rücken legen, Arme auf den Boden neben Oberkörper, Ellbogen im 90° Winkel (nicht wie auf Bild)
- Die Füße nahe dem Gesäss hüftbreit auseinander (Fingerspitzen berühren Fersen)
- Einatmen: Gewicht auf Oberarme, Schulter und Füße geben und das Becken heben
- Mit den Schultern etwas „zusammenrücken“
- Wichtig: Knie kippen nicht auseinander und der Nacken liegt entspannt in seiner natürlichen S-Form, die Nasenspitze zeigt gerade in die Luft!
- Langsam Wirbel für Wirbel das Becken wieder auf den Boden zurück senken



4.2.7 Yoga: Übungen für den unteren Rücken

Folgende Übungen helfen beim Aufbau der unteren Rückenmuskulatur:

Kobra (Bujangasana)

- Auf den Bauch liegen, Füße parallel ca. hüftbreit auseinander
- Hände flach auf der Matte auf der Höhe der Schultern platzieren, Ellbogenspitze zeigt nach hinten
- Einatmen: Schultern nach hinten rollen und Oberkörper nach oben bewegen
- Die Füße bleiben fest auf dem Boden, nicht aus der Gesässmuskulatur, sondern aus dem unteren Rücken arbeiten
- Die Brust öffnet sich nach vorne, die Schulterblätter sind aktiviert, die Schultern weg von den Ohren, der Nacken ist weich, der Blick nach vorne



Heuschrecke (Salabasana)

Die einfache Variante:

- Auf den Bauch liegen, Arme neben Körper platzieren, Handflächen nach unten
- Beckenboden aktivieren und Beine anheben (wie wenn an den Zehen die Beine in die Länge gezogen würden)
- Schultern und Nacken bleiben weich



Variante mit Armen und Beinen in der Luft:

- Gleich wie einfache Variante, der Oberkörper kommt jedoch zusätzlich hoch, die Schultern weg von den Ohren
- Beide Arme werden auch angehoben



Bogen (Dhanurasana)

- Auf den Bauch legen und Knie beugen, diese sind hüftweit auseinander und parallel
- Mit den Händen die Fesseln von aussen her halten, Stirn liegt am Boden
- Einatmen: Schultern zurückrollen und Schienbein in die Hände drücken, Oberkörper und Beine heben sich durch die Spannung
- Der Blick ist nach vorne, der Brustkorb öffnet sich



Beim Aufbau der Rückenmuskulatur ist es wichtig, Übungen für die Bauchmuskulatur mit einzubeziehen!

(Quellen Text und Bilder Kapitel 4 – Yoga Teil : Gu Verlag – Yoga für den Rücken, Teacher Manual Pacific Yoga Elements, Sarah Powers – Insight Yoga, Nicole Prinz – Yoga bei Erschöpfung, Burnout & Depression)

5 Schlusswort

Das Thema, welches ich gewählt habe, finde ich sehr spannend. Vor allem wie man die beiden Arten von Körpertherapien optimal miteinander verbinden und ergänzen kann. Gerne hätte ich noch mehr Themen im praktischen Teil mit einbezogen (z.B. Verdauung, Kopfschmerzen, Schwangerschaft usw.), aber die einzelnen Bereiche sind schlussendlich so umfassend, dass man über jedes Thema sogar eine eigene Diplomarbeit hätte schreiben können. Ebenfalls sind die Shiatsu-Behandlungsmethoden sowie die Yoga-, Atem- und Meditationsübungen von der Beschreibung her kurz gefasst. Somit steht die Arbeit in einer eher etwas oberflächlichen Form, jedoch mit dem Fokus, die Symbiose von Shiatsu und Yoga aufzuzeigen. Ich sehe die Arbeit sozusagen als Anfang von einem Weg.

„Wer Gott nicht in sich selbst findet, wird ihn niemals ausserhalb von sich selbst finden. Aber der, der ihn im Tempel der eigenen Seele sieht, sieht ihn auch im Tempel, welcher dieses Universum ist.“ (Sri Ramakrishna)