

Methodenidentifikation METID

Shiatsu

Methodenidentifikation METID

1. METHODENBEZEICHNUNG

Shiatsu

2. KURZBESCHREIB DER METHODE

Shiatsu ist eine aus Japan stammende, in der traditionellen fernöstlichen Philosophie und Gesundheitslehre (im Speziellen in der japanischen und chinesischen Medizin) verankerte Therapie. Sie versteht den Menschen als Einheit von Körper, Seele und Geist, der gleichzeitig immer auch Teil der Natur und des Makrokosmos ist. Shiatsu orientiert sich u.a. an den Prinzipien von Wu Wei (→ Glossar = GL), Yin & Yang (→ GL), Kyo & Jitsu (→ GL) und an der Lehre der Fünf Wandlungen (Fünf Wandlungsphasen (→ GL)), die alle dem fernöstlichen Verständnis über die einheitliche dynamische Ordnung als universelles Prinzip entspringen. Shiatsu wird auch von modernen westlichen Erkenntnissen zur Gesundheitsförderung beeinflusst, die sich ebenfalls an einer ganzheitlichen Betrachtung des Menschen orientieren, wie zum Beispiel der Salutogenese.

Shiatsu wird in Einzelbehandlungen am ganzen Körper gegeben. Die Klientin/der Klient liegt dabei bekleidet auf einem Futon (weiche Unterlage am Boden), bzw. auf einer Behandlungsliege. Durch shiatsu-spezifisches, hauptsächlich senkrecht eingesinkendes und dem Wirkenlassen der körpereigenen Schwerkraft werden mit Hilfe von shiatsu-spezifischen manuellen Techniken wie Dehnungen und Rotationen (gemäss Punkt 9.2) der ganze Körper der Klientin/des Klienten, die Meridiane (→ GL) und die Tsubos (→ GL) behandelt. Durch diese Impulse wird stagnierendes Ki (→ GL) dazu angeregt, sich wieder auszugleichen, sodass sich Spannungen und Stauungen lösen können. Körper, Seele und Geist werden gleichermassen berührt und unterstützt. Das Harmonisieren der Energie (→ GL) hat einen positiven Einfluss auf die Selbstheilungskräfte, wodurch der Mensch wieder in sein dynamisches und selbstregulatives Gleichgewicht kommt. Prozesszentriertes Shiatsu und das begleitende Gespräch (→ GL) helfen der Klientin/dem Klienten, ihre/seine innere und äussere Flexibilität zu fördern, gewonnene Erkenntnisse in den Alltag einzubringen und so Gesundheit zu bewahren und zu unterstützen.

Die schöpferischen Fähigkeiten des Menschen werden gestärkt und Entwicklungs- und Wandlungsprozesse, welche zu nachhaltiger mehr Gesundheit und Wohlbefinden führen, eingeleitet und begleitet.

3. GESCHICHTE, PHILOSOPHIE

a) Geschichte, Philosophie und Ursprung

Der japanische Begriff „Shiatsu“ heisst wörtlich übersetzt „Finger-Druck“ und meint, mit dem Tastsinn dem Phänomen des Energieflusses im Körper zu folgen und gegebenenfalls neue Möglichkeiten anzubieten. Shiatsu wurzelt in der traditionellen fernöstlichen Philosophie (→ GL) und

Gesundheitslehre. Es integriert frühe Formen von Körperbehandlungen und Elemente der westlichen Gesundheitsförderung und Lebensführung. Shiatsu ist in Japan als eigenständiger Gesundheitsberuf offiziell anerkannt und hat sich seit Ende der Siebzigerjahre in Europa und darüber hinaus weltweit verbreitet und als Methode weiterentwickelt. Shiatsu hat sich in der Schweiz in den letzten 45 Jahren etabliert. Shiatsu fördert die Genesung von Menschen mit Beschwerden, mit Befindlichkeits- und Leistungsbeeinträchtigungen und Erkrankungen, sowie Menschen in der Rehabilitation. Für Shiatsu besonders bedeutungsvoll sind folgende Persönlichkeiten mit ihren individuellen Shiatsu-Stilen:

- Tenpeki Tamai erfand 1919 den Namen Shiatsu für die therapeutische Anwendung traditioneller Manualtechniken.
- Tokujiro Namikoshi (1905 – 2000) entwickelte einen Shiatsu-Stil basierend auf der Chiropraxis, resp. westlich-medizinischen Grundlagen. Er verband diese mit den traditionellen fernöstlichen Erkenntnissen von Energie. Tokujiro Namikoshi erreichte die starke Verbreitung seines Shiatsu hauptsächlich in Japan und 1964 dessen staatliche Anerkennung als eigenständige Therapieform.
- Shizuto Masunaga (1925 – 1981) orientierte sich seinerseits an traditionellen Manualtechniken und Gesundheitslehren und bezog in seine Arbeit mit Shiatsu psychologische Aspekte ein. Zudem erweiterte er die Meridianlehre und entwickelte weitere Shiatsu-Techniken. Sein Shiatsu verbreitete sich im Westen am stärksten.

b) Philosophie

Gemäss den Erkenntnissen der traditionellen fernöstlichen Gesundheitslehren ist der Mensch eine Einheit von Körper, Seele und Geist. Sein Leben ist von ständigen Wandlungsprozessen geprägt. Er bewahrt seine Gesundheit dadurch, dass er im Einklang mit sich, seiner Umgebung, der Natur und dem Universum lebt. Abweichungen von diesem Gleichgewicht können eine Störung des Energieflusses bewirken. Tritt dies stark oder wiederholt auf, wird die Selbstregulation beeinträchtigt, was zu einem energetischen Ungleichgewicht auf körperlicher, seelischer und/oder geistiger Ebene führen kann. Werden diese rechtzeitig beachtet, kann eine Wandlung in stärkere Beschwerden, Erkrankungen oder Lebenskrisen vermieden werden.

In diese Dynamik greift Shiatsu als eine effiziente Methode zur Stärkung der Selbstregulation, Förderung der Selbstwahrnehmung und Stärkung der Genesungskompetenz ein und ermöglicht, gemäss der zu Grunde liegenden traditionellen östlichen Lebensauffassung, die Lebensführung als bewusst gestaltende Kunst zu verstehen.

c) Verschiedene Richtungen

Inzwischen haben verschiedene namhafte Lehrpersonen in Ost und West Shiatsu weiterentwickelt und differenziert, sodass eine Vielfalt von Ausrichtungen besteht.

Shiatsu in Europa hat eine eigene Identität gewonnen. Die gemeinsame Basis der verschiedenen Shiatsu-Stile in Europa zeigt sich in den folgenden Behandlungsprinzipien:

- _ Jede Berührung ist Behandlung und Befund zugleich.
- _ Die Intensität der Berührung wird dem Bedürfnis der Klientin/des Klienten und der Situation angepasst und kann sich während der Behandlung ändern.
- _ Die Qualität der Berührung entsteht durch das senkrechte Einsinken.
- _ Es wird mit den Händen gearbeitet.
- _ Ungleichgewichte der Klientin/des Klienten werden reguliert.
- _ Die Gesundheit der Klientin/des Klienten wird stabilisiert und unterstützt.
- _ Shiatsu ist immer eine Ganzkörper-Behandlung.
- _ Es wird in der Regel am Boden auf einem Futon gearbeitet.

Die wichtigsten Unterschiede von Namikoshi-Shiatsu zu den anderen Shiatsu-Stilen (gemäss 3.a) sind:

Im Namikoshi-Stil

- _ wird ausschliesslich mit den Händen gearbeitet und nicht mit den Knien, Ellbogen oder Füssen
- _ sind die westlich-medizinischen Grundlagen massgebend und nicht die traditionellen fernöstlichen Manualtechniken und Gesundheitslehren
- _ orientieren sich die Behandelnden bei der Lokalisation der Punkte an der Kenntnis der Anatomie und der Physiologie, wobei die lokalisierten Punkte nicht den Tsubos aller anderen Stile entsprechen

Diese METID bezieht sich auf die drei unter 3.a erwähnten Shiatsu-Stile.

d) Gesellschaftliche Anerkennung

In der Schweiz gibt es zwei Verbände für Shiatsu.

Shiatsu Gesellschaft Schweiz (SGS)

Sie wurde 1990 gegründet und zählt 2014 über 1'000 Mitglieder; sie ist die Trägerschaft der Methodenidentifikation Shiatsu. Der Berufsverband unterstützt die Mitglieder in fachlichen und berufspolitischen Belangen und fördert gegenseitigen Informationsaustausch und Vernetzung.

L'Associazione Svizzera Shiatsu metodo Namikoshi (ASSN)

Der zweite Verband ist L'Associazione Svizzera Shiatsu metodo Namikoshi. Dieser zählt 2014 ca. 50 Mitglieder. Er ist Teil des Namikoshi-Shiatsu Europa. Das Namikoshi-Shiatsu Europa vertritt die Interessen des Namikoshi-Shiatsu Japan und ist verantwortlich für die Verbreitung von Namikoshi-Shiatsu, für deren Ausbildungsstandard und Qualitätssicherung. L'Associazione Svizzera Shiatsu metodo Namikoshi ist in Kontakt und im Austausch mit der Shiatsu Gesellschaft Schweiz, aber nicht Trägerin der METID.

4. GRUNDLAGEN THEORETISCHES MODELL

a) Das Menschenbild

Die ganzheitliche fernöstliche Gesundheitslehre ist die Grundlage des theoretischen Modells von Shiatsu. Sie ist eine Weltanschauung, in der Mensch und Natur nicht getrennt sind, in der Philosophie und Spiritualität, Psychologie und Medizin, Lebensweisheit und Lebensführung Hand in Hand gehen, und in der ein ganzheitliches Verständnis von Mensch und Umwelt, Gesundheit und Krankheit, Körper und Geist existiert. Shiatsu versteht die Situation der Klientin/des Klienten als individuelle Grundlage des therapeutischen und professionellen Handelns. Es stellt die Einzigartigkeit der Klientin/des Klienten sowie des Lebens ins Zentrum und ermöglicht der Klientin/dem Klienten, ihren/seinen Organismus und ihre/seine Situation wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

b) Das Gesundheitsverständnis

Im Shiatsu wird die Klientin/der Klient in ihrem/seinem Veränderungs-, Wachstums- und Anpassungsprozess begleitet und unterstützt. Dazu dienen die Theorie von Yin & Yang und den Fünf Wandlungsphasen, ein holistisch-dynamisches System, welches nicht nur die körperlichen, seelisch-geistigen und sozialen, sondern alle Aspekte des Menschseins einbezieht.

Die Fünf Wandlungsphasen sind Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser.

Jeder dieser Wandlungsphasen werden beispielsweise zugeordnet: Meridiane, Jahres- und Tageszeit, Klima, Himmelsrichtung, Organpaar, Sinnesorgan, Körpergewebe, Geschmack, Emotion, Lebensalter, Körperflüssigkeit, Stimme, Verhalten in herausfordernden Situationen, Farbe, Geruch etc.

Mittels dieses theoretischen Modells kann die individuelle Lebenssituation der Klientin/des Klienten in ihrer/seiner bewussten und unbewussten Dynamik erfasst und berührt werden. Die Klientin/der Klient nutzt die angebotene meditative Stille für den therapeutischen Prozess, um „in-sich-hineinzuhorchen“ und sich selbst zu begegnen. Im begleitenden Gespräch reflektiert sie/er dieses unbewusst ablaufende Ausgleichsgeschehen und kann es so bewusst wahrnehmen. Dies ermöglicht ihr/ihm, im Alltag neue Handlungsweisen zu entdecken und zu entwickeln.

Die Behandlung wirkt ganzheitlich entspannend, anregend und ausgleichend. Über die Meridiane und ihre Funktionskreise wird die körperliche, seelische und geistige Ebene berührt und integriert. Verbunden mit dem begleitenden Gespräch unterstützt Shiatsu darüber hinaus den selbstverantwortlichen Verlauf von Veränderungs- und Gesundungsprozessen.

c) Das therapeutische Verständnis

Shiatsu unterstützt das Ki und das Potenzial im Menschen, fördert die Selbstregulierungskräfte, steigert und vertieft die Gesundheit, das allgemeine Wohlbefinden und die Lebensqualität. Es verfeinert die Selbstwahrnehmung und das Körperbewusstsein der Klientin/des Klienten, eröffnet ihr/ihm die Möglichkeit, zu den eigenen Ressourcen zu finden und ihre/seine momentane Situation zu erkennen und anzunehmen. Shiatsu ermöglicht der Klientin/dem Klienten, ihr/sein Leben nachhaltiger und bewusster zu gestalten.

5. FORMEN DER BEFUNDERHEBUNG

Die KomplementärTherapeutin/der KomplementärTherapeut der Methode Shiatsu erfasst fachkundig energetische Unausgewogenheiten, sowie deren Auswirkungen auf die Befindlichkeit der Klientin/des Klienten gemäss der Lehren der Fünf Wandlungsphasen und Meridiansysteme.

Die Befunderhebung nach den Fünf Wandlungsphasen ist ein holistisches System und bezieht sich nicht nur auf die körperlichen, seelisch-geistigen und sozialen, sondern auf alle Aspekte des Menschseins.

Im Shiatsu werden im Erstgespräch die Gründe des Kommens, sowie die Behandlungsausrichtungen besprochen. Die Lebensgeschichte und das soziale Umfeld der Klientin/des Klienten werden in die Befunderhebung miteinbezogen. Bei der Befundaufnahme und während der Behandlung werden die folgenden, für Shiatsu besonders typischen Formen berücksichtigt:

- _ *BoShin*, energetisches Sehen (→ GL): Wahrnehmen der Körperhaltung, Bewegungen, Farbe der Haut, Farbe der Augen, Körperaufbau, Körperflüssigkeiten.
- _ *MonShin*, Erfragen energetischer Botschaften (→ GL): Was wird wie gesagt, was wird nicht ausgesprochen? Wie erlebt sich die Klientin/der Klient, wie spürt sie/er sich? Wie gestalten sich ihr/sein Lebensstil und ihre/seine Vergangenheit in Bezug auf die Gesundheit?
- _ *BunShin*, energetisches Hören und Riechen (→ GL):
 - _ Hören: Der Ton, die Qualität der Stimme und der Atem geben Auskunft über die emotionale, körperliche und mentale Ebene und Befindlichkeit.
 - _ Riechen: Jeder Geruch des Körpers kann einer Wandlungsphase zugeordnet werden und gibt Auskunft über deren Qualität.
- _ *SetsuShin*, Fühlen energetischer Botschaften (→ GL): Dies geschieht über die Berührung, das Ertasten von Hara (→ GL), Rücken, Meridianen, Tsubos, Yu- und Bo-Punkten (→ GL), das Erfassen von Kyo & Jitsu, Yin & Yang.

Die Befunderhebung zeigt die Qualität des Energieflusses und wird in Bezug auf Yin & Yang und die Fünf Wandlungsphasen interpretiert und während der Behandlung über die energetische Wahrnehmung und/oder Berührung verschiedener Körperstrukturen fortlaufend angepasst.

Je nach Ausrichtung können weitere oder andere energetische Verfahren zur Befunderhebung herbeigezogen werden. Dabei kommen jedoch weder Geräte noch invasive Techniken zur Anwendung.

6. THERAPIEKONZEPT

a) Ziele

Das Ziel von Shiatsu ist es, das Ki zu stärken, die selbstregulativen Kräfte zu stimulieren und die Selbstwahrnehmung zu fördern.

Shiatsu unterstützt die Klientin/den Klienten darin, durch ein tiefes und zentriertes Berührtwerden körperlich und geistig zu entspannen und eine tiefe innere Ruhe, Öffnung und Weite zu spüren. Das

energetische und physische Harmonisieren des Organismus über die shiatsu-spezifische Behandlung der Meridiane und ihrer Lebensfunktionen, aufgrund der methodenspezifischen Befunderhebung, stärkt das Ki, indem die selbstregulierenden Kräfte des Körpers stimuliert werden. Diese erlauben es, Ungleichgewichte frühzeitig auszugleichen und schwereren Erkrankungen vorzubeugen. Im Organismus lösen sich Spannungen sowohl auf körperlicher, wie auch auf seelischer und geistiger Ebene.

Das begleitende Gespräch, die Selbstwahrnehmung und der aufmerksame Kontakt mit ihrem/seinem eigenen Körper, ermöglicht der Klientin/dem Klienten ausserdem, ihre/seine Verhaltensweisen und Zusammenhänge im Umgang mit Beschwerden ins Bewusstsein zu bringen, sowie gesundheitsfördernde Ressourcen zu entwickeln und zu verankern. Es unterstützt die Fähigkeit, die eigenen Kräfte in der für die Klientin/den Klienten bestmöglichen Art einzusetzen und gibt ihr/ihm den Raum, sich neuen Erfahrungen mit Vertrauen zu öffnen.

b) Fokus

Die achtsame Berührung des Körpers mit shiatsu-spezifischen Techniken schafft einen vertrauensvollen therapeutischen Rahmen, ermöglicht den energetischen Ausgleich und fördert die Ressourcen, die Resilienz, das Potential und die Selbstregulierungskräfte der Klientin/des Klienten. Nerven, Muskeln und Atmung können entspannen und die Verbindung mit der Erde kann als tragend erlebt werden. Sinneswahrnehmungen und Gedanken kommen in Einklang, das Vertrauen in sich selbst und in den eigenen Weg werden gestärkt. Das empathische Mitgehen der KomplementärTherapeutin/des KomplementärTherapeuten der Methode Shiatsu, welche insbesondere die Lebensweise, das Lernverhalten und Entwicklungsvermögen der Klientin/des Klienten respektieren, sowie das begleitende Gespräch fördern das Erkennen und Benennen von Zusammenhängen. Beeinträchtigungen werden bewusst gemacht, beobachtbar und aktiv beeinflussbar. Auf diese Weise ermöglicht Shiatsu neue, stärkende Lebenserfahrungen.

Durch die Berührung, begleitet von einer präsenten, tiefen und achtsamen Wahrnehmung, kann die Klientin/der Klient sich als Ganzheit fühlen, ihre/seine momentane Situation erkennen, annehmen und Veränderungen integrieren. Eigene Ressourcen werden zugänglich und es eröffnen sich innere Alternativen zum einseitigen Blick auf Defizite, Schmerzen und Leiden.

Der vertiefte Kontakt mit dem Körper und Energiesystem, wie auch die gemeinsam erarbeitete gesundheitsfördernde Lebensführung im Alltag, tragen zu einem erweiterten Verständnis und Bewusstsein bei. Sie unterstützen die Handlungsmotivation und -fähigkeit nachhaltig. Shiatsu fördert so die Selbstverantwortung bezüglich der eigenen Gesundheit, wie auch im Umgang mit Beschwerden und Krankheit und erhöht die Kompetenz, die eigenen körperlichen, seelischen und geistigen Kräfte optimal einzusetzen, Vertrauen zu entwickeln und Neuem zu begegnen.

c) Mittel

Während einer Shiatsu-Behandlung liegt die Klientin/der Klient in der Regel bekleidet auf einem Futon auf dem Boden. Je nach Situation ist das Arbeiten auch im Sitzen oder auf einer Liege angezeigt. Die Behandlung erfolgt in aufmerksamer Verbindung mit dem energetischen Geschehen und dem

Atemrhythmus. In einer Shiatsu-Behandlung werden über die Berührung des Körpers und der Meridiane die Lebensfunktionen und die freie Bewegung des Ki im Sinne der Fünf Wandlungsphasen unterstützt. Die körperliche, seelische und geistige Ebene wird berührt und integriert. Dazu wenden KomplementärTherapeutinnen/KomplementärTherapeuten der Methode Shiatsu Grund- und Spezialtechniken in diversen Körperpositionen an (siehe 9.2 Fertigkeiten). Das begleitende Gespräch trägt dazu bei, gesundheitsfördernde Muster zu entwickeln, zu verankern und unterstützt die Selbstwahrnehmung, die Handlungsmotivation sowie die Handlungsfähigkeit nachhaltig im Sinne der fernöstlichen und modernen Gesundheitsförderungskonzepte. Es werden Alternativen zur allgemeinen Lebensführung entwickelt (Ernährung, Atem- und Körperübungen, Lebensgestaltung). Die Bereitschaft, diese im Alltag umzusetzen, wird durch Shiatsu und das begleitende Gespräch unterstützt.

d) Gestaltungsprinzipien

Die KomplementärTherapeutin/der KomplementärTherapeut der Methode Shiatsu ist während der eigentlichen Behandlung in aufmerksamer Verbindung mit dem energetischen Geschehen und in Resonanz mit der Klientin/dem Klienten. Sie/er passt ihre/seine Behandlung laufend an und begleitet damit die Klientin/den Klienten in ihrem/seinem Prozess. Das heisst, die energetische Befunderhebung wird fortwährend dem durch die Behandlung ausgelösten Prozess angepasst und zugleich in die Behandlung integriert. Die meditative Stille wird für den therapeutischen Prozess genutzt. Diese erlaubt der Klientin/dem Klienten, „in-sich-hineinzuhorchen“ und sich selbst zu begegnen. Der KomplementärTherapeutin/dem KomplementärTherapeuten der Methode Shiatsu gewährt sie, in aufmerksamer Verbindung mit dem energetischen Geschehen zu sein – „im Moment zu sein mit dem, was ist“. Die Selbstwahrnehmung der Klientin/des Klienten wird unterstützt. Wichtige Veränderungen und Geschehnisse können während der Behandlung an-, bzw. ausgesprochen werden. Dies führt zu Bewusstwerdung und Nachhaltigkeit der Behandlung und unterstützt das Prozessgeschehen umfassend.

Durch das begleitende Gespräch wird dieses Geschehen ins Bewusstsein gebracht. Dadurch erlebt die Klientin/der Klient ihre/seine Symptome plötzlich in einem anderen, oft positiveren Zusammenhang. Auf diese Weise wird im Shiatsu aktiv, individuell und abgestimmt auf die Klientin/den Klienten ein Perspektivenwechsel eingeleitet. Shiatsu wird zu einer tiefen, vertrauensvollen Kommunikation und Begegnung und die Behandlung zur Kommunikation durch Berührung. So bestimmt die Klientin/der Klient das Geschehen massgeblich mit und die KomplementärTherapeutin/der KomplementärTherapeut der Methode Shiatsu begleitet diese/diesen in ihren/seinen Veränderungs- und Wachstumsprozessen.

Die Zahl und Periodizität der Sitzungen ist unterschiedlich und wird individuell entschieden. Oft ist ein regelmässiger Behandlungsrhythmus über eine längere Zeitperiode angezeigt, um Prozesse zu unterstützen und nachhaltige Veränderungen zu bewirken. Der Behandlungsverlauf und die Wirkung, sowie der Prozess der Klientin/des Klienten werden erfasst, überprüft und reflektiert. Möglichkeiten und Auswirkungen werden eingeschätzt. Dazu werden periodisch Evaluationen und Standortbestimmungen zum Therapie-Verlauf durchgeführt.

7. GRENZEN DER METHODENAUSÜBUNG

Bei fachkundiger Ausübung von Shiatsu bestehen keine Risiken.

KomplementärTherapeutinnen und KomplementärTherapeuten der Methode Shiatsu sind sich bewusst, dass ihre Arbeit schul- und alternativmedizinische Behandlungen unterstützen kann, sie jedoch nicht ersetzt. Sie verpflichten sich,

- _ andere Behandlungen weder zu unterbrechen, noch zu modifizieren
- _ ihren Klientinnen/ihren Klienten zu empfehlen, bei Beschwerdebildern entsprechende Fachpersonen aufzusuchen („red flags“)
- _ keine invasiven Techniken anzuwenden
- _ keine medizinischen Diagnosen zu stellen
- _ keine psychischen und medizinischen Notfälle aufzunehmen.

8. METHODENSPEZIFISCHE DIFFERENZIERUNG DER HANDLUNGSKOMPETENZEN KT (OPTIONAL)

9. METHODENSPEZIFISCHE RESSOURCEN

9.1 Kenntnisse

- _ Philosophien und Theorien der fernöstlichen Gesundheitslehren und ihre Bedeutung für die Arbeit im Shiatsu
- _ Fernöstliche Lebensphilosophie und ihre Bedeutung für die Arbeit im Shiatsu
- _ Das Konzept von Yin & Yang
- _ Meridiansysteme und die psychischen und physischen Meridianfunktionen
- _ die Fünf Wandlungsphasen und ihre Dynamik
- _ die Hara- und Rückenzone
- _ die Theorie von Kyo & Jitsu
- _ Yu- und Bo-Punkte
- _ Geschichte, Theorien und Systeme des Shiatsu (z. B. die Wurzeln des Shiatsu und die verschiedenen Shiatsu-Stile)
- _ Anatomische und physiologische Grundlagen im Zusammenhang mit shiatsu-spezifischen Inhalten
 - _ Meridianverläufe
 - _ Lokalisation von Tsubos oder Punkten
 - _ Fernöstliche Funktionen der Organe
- _ Ki-Verständnis
- _ Wirkung von spezifischen Tsubos/Punkten
- _ Theorie der Ernährung nach den Fünf Wandlungsphasen

9.2 Fertigkeiten

Die KomplementärTherapeutin/der KomplementärTherapeut der Methode Shiatsu ist während der Dauer des Klientinnen/Klienten-Kontakts innerlich und äusserlich ausgerichtet und zentriert (→ GL, Ausrichtung).

Begegnen

- Besprechen der Gründe des Kommens, der Bedürfnisse und der Wünsche der Klientin/des Klienten in Bezug auf Shiatsu
- Über das Gespräch mit der Klientin/dem Klienten vorhandene Ressourcen erkennen und benennen und in das System der Fünf Wandlungsphasen einordnen
- Besprechen der Behandlungsausrichtung in Bezug auf die Fünf Wandlungsphasen
- Angemessen Informieren über die dem Shiatsu zugrunde liegenden Aspekte der fernöstlichen Philosophie
- Anschauliches Vermitteln der Inhalte und Wirkungsweise von Shiatsu und Besprechen der Behandlungsausrichtung und möglichen Behandlungsabläufe mit der Klientin/dem Klienten
- Besprechen möglicher, ganzheitlicher Vorgehensweisen innerhalb der Methode Shiatsu und Einholen des Einverständnisses der Klientin/des Klienten
- Besprechen der Lagerungswünsche, Berührungsgrenzen und Bekleidung mit der Klientin/dem Klienten
- Durchführen einer shiatsu-spezifischen energetischen Evaluation, basierend auf Gespräch, Beobachtung und Berühren der energetischen Zonen
- Beherrschen von folgenden shiatsu-spezifischen Methoden der Befunderhebung:
 - BoShin (energetisches Sehen und Wahrnehmen)
 - MonShin (Erfragen energetischer Botschaften)
 - BunShin (energetisches Hören und Riechen)
 - SetsuShin (Fühlen energetischer Botschaften)
 - Evaluation an Hara und Rücken
 - Kyo & Jitsu
 - Yu- und Bo-Punkte
- Vernetzen von verbalen Äusserungen und Tastbefunden zu einer energetischen Wahrnehmung
- Planen der Behandlung auf der Basis der shiatsu-spezifischen energetischen Evaluation und den Erkenntnissen und Anliegen aus dem Gespräch

Bearbeiten

- Bewusstes Einsetzen von Techniken der inneren Ausrichtung, um mit der Klientin/dem Klienten und deren Prozess in Resonanz zu treten:
 - neutrale Haltung
 - Absichtslosigkeit
 - Achtsamkeit
 - Zentriertheit: Achse zwischen Himmel und Erde/Kontakt zu Wirbelsäule und/oder Hara

- _ Behandeln in aufmerksamer Verbindung mit dem energetischen Geschehen
- _ Techniken der fließenden, kontinuierlichen Bewegung und Berührung
- _ shiatsu-spezifische Positionen, Behandlungstechniken und Abläufe:
 - _ Positionierung der Klientin/des Klienten:
 - _ Bauch-, Rücken-, Seitenlage auf dem Futon
 - _ Im Sitzen, sowohl auf dem Futon wie auch auf dem Stuhl
 - _ Positionen der KomplementärTherapeutin/des KomplementärTherapeuten der Methode Shiatsu:
 - _ Körperhaltung und Körpereinsatz mit fließenden Übergängen im:
 - _ Vierfüssler
 - _ Seiza (→ GL)
 - _ Seiza hoch (→ GL → Tatehiza)
 - _ Kiza (→ GL)
 - _ Stehen
 - _ Techniken: Arbeiten mit Mutter-Botenhand, mit Handballen, Daumen, Fingern, Knie und Ellbogen mittels senkrechtem Einsinken
 - _ Dehnungen, Rotationen, Mobilisationen
 - _ Behandlung der Meridianverläufe
 - _ shiatsu-spezifische Qualität der Berührung (→ GL, Berührungsqualität)
 - _ Aufbau und Ablauf einer Shiatsu-Behandlung aufgrund einer energetischen Befunderhebung
- _ Integrieren des Erfahrenen auf der körperlichen, seelischen und geistigen Ebene über die Behandlung der Meridiane, unter Berücksichtigung derer Funktionen

Integrieren

- _ Einladen zur Imagination, welche der Klientin/dem Klienten energetische Erfahrungen vermittelt
- _ Laufendes Anpassen der shiatsu-spezifischen energetischen Befunderhebung an den durch die Behandlung ausgelösten Prozess und gleichzeitiges Integrieren in die Behandlung
- _ Nutzen der meditativen Stille für den therapeutischen Prozess und Begleiten der Klientin/des Klienten um „in-sich-hineinzuhorchen“ und sich selbst zu begegnen
- _ Unterstützen der Klientin/des Klienten, um das im Shiatsu unbewusst ablaufende Ausgleichsgeschehen bewusst wahrzunehmen und gegebenenfalls zu verbalisieren, um innewohnende, unbewusste Ressourcen ins Bewusstsein zu bringen und nutzbar zu machen

Transferieren

- _ Das energetische Geschehen mit der Klientin/dem Klienten reflektieren
- _ Austausch mit der Klientin/dem Klienten über die von beiden gewonnenen Erkenntnisse aus dem Beschwerdebild und die Behandlung in Bezug auf die Fünf Wandlungsphasen
- _ Übersetzen aus einer anderen Kultur mittels bildhafter Sprachformen, Analogien, Bildern und Visualisationen im Zusammenhang mit Yin & Yang und den Fünf Wandlungsphasen

- _ Über das Gespräch mit der Klientin/dem Klienten bezogen auf die energetischen Erfahrungen neue Ressourcen erarbeiten
- _ Gemeinsames Erarbeiten einer für die Klientin/den Klienten gesundheitsfördernden Lebensführung auf der Basis der Fünf Wandlungsphasen
- _ shiatsu-spezifische Körperübungen vermitteln:
 - _ Meridiandehnungsübungen
 - _ Do In
 - _ Einfache Qi Gong Übungen

9.3 Haltungen

Die KomplementärTherapeutin/der KomplementärTherapeut der Methode Shiatsu

- _ ist innerlich und äusserlich ausgerichtet und zentriert, um empathisch auf die Klientin/den Klienten eingehen zu können
- _ ist von einer absichtslosen und empathischen Grundhaltung – im Sinne der fernöstlichen Philosophien – getragen, welche die Lebensweise und insbesondere das Lernverhalten und Entwicklungsvermögen der Klientin/des Klienten respektiert
- _ verfügt über eine verfeinerte Wahrnehmungsfähigkeit, Auffassungs- und Beobachtungsgabe, um die Klientin/den Klienten und das gesamte energetische Geschehen wahrnehmen zu können
- _ nimmt sich und die eigenen Ressourcen wahr und stärkt sich allenfalls mit geeigneten Mitteln aus der fernöstlichen Gesundheitslehre

10. POSITIONIERUNG

Shiatsu wird als eigenständige Therapie ausgeübt und hat im Westen zur Entstehung eines neuen ganzheitlichen Gesundheitsverständnisses beigetragen.

10.1 Bezug der Methode zur Alternativ- und Schulmedizin

Shiatsu kann ergänzend zu Alternativmedizin und westlicher Medizin eingesetzt werden.

KomplementärTherapeutinnen und KomplementärTherapeuten der Methode Shiatsu sind sich bewusst, dass ihre Arbeit schul- und alternativmedizinische Behandlungen unterstützt, sie jedoch nicht ersetzt. Sie verpflichten sich,

- _ keine medizinischen Diagnosen zu stellen
- _ andere Behandlungen weder zu unterbrechen noch zu modifizieren
- _ ihrer Klientin/ihrem Klienten zu empfehlen, bei Beschwerdebildern entsprechende Fachpersonen aufzusuchen.

10.2 Abgrenzung der Methode zu anderen Methoden und Berufen

Shiatsu wird weltweit als eigenständige, in sich geschlossene Therapieform ausgeübt. Shiatsu ist seit 1964 in seinem Ursprungsland Japan als unabhängige und eigenständige Behandlungsmethode vom Gesundheitsministerium anerkannt. Tuina/Anmo, die Massageform der traditionellen chinesischen

Massage, ist hingegen in die TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) als umfassendes Medizinsystem eingebettet. Während im Shiatsu eine energetische Befunderhebung von der KomplementärTherapeutin/vom KomplementärTherapeuten erhoben wird (gemäss Punkt 5), setzt Tuina/ANMO eine eingehende chinesische Diagnose (oder TCM-Diagnose) voraus. Während im Shiatsu in der Phase der Bearbeitung ohne Instrumente wie in Punkt 9.2 unter *Bearbeiten* gearbeitet wird, kann in der Tuina/Anmo Massieren, Reiben, Streichen und Bürsten von Akupunkturpunkten und Muskeln zur Anwendung kommen oder das Einrenken verschobener Wirbel und Bandscheiben praktiziert werden.

11. GLIEDERUNG UND UMFANG DES METHODENSPEZIFISCHEN TEILS DER KT AUSBILDUNG

Voraussetzung für die Ausbildung:

Als Mindestvoraussetzung für die Ausbildung wird ein Abschluss der Sekundärstufe II oder Äquivalenz verlangt. Auf folgende persönliche Voraussetzungen wird Wert gelegt:

- Lebenserfahrung und Reife
- Offenheit und Bereitschaft, sich mit Grundthemen des Lebens auseinanderzusetzen
- Bereitschaft, sich selbst körperlich, seelisch und geistig zu erkunden, sowie sich weiterzuentwickeln und weiterzubilden
- Bereitschaft, sich selbst Sorge zu tragen, sich selbst kennen und einschätzen können
- Kontaktfähigkeit und -freude
- Integrität und Verantwortungsbewusstsein
- Körperliche und psychische Belastbarkeit
- Geduld und Ausdauer
- Konfliktfähigkeit
- Autonomie und Eigenverantwortlichkeit
- Eigenerfahrung als Klientin/Klient.

Die Ausbildung dauert mindestens drei Jahre (Teilzeitausbildung ca. 50%) und umfasst im Minimum 1'250 Lernstunden (= Kontaktstunden und Selbststudium), davon 500 Kontaktstunden.

Von den 500 Kontaktstunden haben die Schulen max. 100 freie Wahlstunden für schulenspezifische Themen wie:

Kenntnisse

- ausserordentliche Meridiane
- 6 energetische Schichten
- 5 Organlaute
- Fusszonen und Handzonen
- Wirbelsäulenbetrachtung

Wahrnehmungsschulung

- Scanning
- Qi Gong/Tai Chi
- Do In
- Meditation
- Elemente aus Focusing

Befunderhebung

- Zungendiagnose
- Pulsdiagnose
- Gesichtsdiaognose
- Nabeldiagnose

Weitere Behandlungstechniken

- Faszien
- Zentralkanalarbeit
- Qi Shu
- Vertiefte Arbeit mit Tsubos
- Strukturelle Arbeit im Shiatsu
- Behandlung mit den Füssen

Zwingende Inhalte der 500 Kontaktstunden sind:

- Geschichte, Systeme und Theorien des Shiatsu
- Grundlagen der fernöstlichen Gesundheitslehre
- Fünf Wandlungsphasen und ihre Entsprechungen (→ GL)
- Ernährungslehre nach den Fünf Wandlungsphasen
- Meridianverläufe und Tsubos
- Ki-Verständnis
- Ausrichtung (innere und äussere) (→GL)
- Wahrnehmungsschulung
- shiatsu-spezifische Körperübungen
- Körperhaltung und -einsatz
- Behandlungs-,Berührungstechniken und Abläufe (gemäss 9.2)
- Energetische Evaluation/Befunderhebung
- Formulierung des Behandlungsfokus/Behandlungsgrundlage und -ablaufs
- shiatsu-spezifische Prozessbegleitung.

Die Ausbildungen aller Shiatsu-Stile müssen innerhalb der 500 Kontaktstunden während mind. 150 Stunden ein Meridiansystem, die Fünf Wandlungsphasen und das Ki-Verständnis vermitteln.

ANHANG I

Literaturliste

Deutsch

- Batchelor Martine und Stephen, Meditation, Arbor-Verlag 2003
- Beinfeld Harriet und Efreim Korngold, Traditionelle Chinesische Medizin (nur Kapitel zu den Fünf Elementen), DTV 2005
- Beresford-Cook Carola, Shiatsu – Grundlagen und Praxis, Urban & Fischer 2001
- Bissegger Meret, Meine wilde Pflanzenküche, AT-Verlag 2001
- Bradfield David, Mobiles Shiatsu im Sitzen, 2003
- Connelly Dianne, Traditionelle Akupunktur, Das Gesetz der Fünf Elemente, Bruno Endrich Verlag 1995
- Den Dekker Peter, Die Dynamik des Stillen Stehens, Back2Base Publishing BV Verlag 2010
- Diverse Autoren, Europäische Shiatsu Kongresse, Kongress Bücher 2004, 2007, 2011, 2014, Kientalerhof
- Eckert Achim, Das heilende Tao, Müller & Steinicke 2011
- Eckert Achim, Das Tao der Medizin, Karl F. Haug 2005 → vergriffen
- Eisele Maria, Aus dem Rucksack des Meisters, Hiroshis Weisheiten für ein gesundes Leben, Verlag Nymphenburger 2009
- Eisele Maria, Hiroshi Nozaki, Schule der Leichtigkeit, Winterwork 2008
- Ferguson Pamela, Shiatsu – Gesundheit geben und empfangen, Edition ComKom 2005
- Forrester Katriona und Binetti-Kupper Marlise, Yin Yang und die Kunst der natürlichen Küche, AT-Verlag 1997 → vergriffen
- Flaws Bob und Lee Wolfe Honora, Das Yin und Yang der Ernährung, O.W. Barth Verlag 1992 → vergriffen
- Goodman Saul, Shiatsu – ein praktisches Handbuch, Wilhelm Heyne Verlag 2000
- Goodman Saul, Shiatsu – Shin Tai-→ vergriffen
- Greinus Holger (Hrsg.), Shiatsu – Grundlagen 1, Körperhaltung & Bewegung, Verlag Edition Vitalis 2000
- Greinus Holger (Hrsg.), Shiatsu – Grundlagen 2, Kyo & Jitsu, Verlag Edition Vitalis 2001
- Greinus Holger (Hrsg.), Shiatsu – Grundlagen 3, Meridiane, Edition Vitalis 2003
- Hammer Leon Dr. Med., Psychologie und Chinesische Medizin, Joy Verlag 2000

- Itin Peter, Shiatsu als Therapie, Books on Demand GmbH 2007
- Kockrick Meike & Rappenecker Wilfried, Atlas Shiatsu, Urban & Fischer 2007
- Kalbantner-Wernicke Karin, Die Fünf Elemente im Leben von Kindern, Kösel-Verlag 1998 → vergriffen
- Kalbantner-Wernicke Karin, Shiatsu mit Babies und Kleinkindern, Urban & Fischer 2009
- Kaptchuk Ted, Das Grosse Buch der Chinesischen Medizin, Droemer Knauer 2010
- Keleman Stanley, Verkörperte Gefühle, Kösel-Verlag 1999 → vergriffen
- Kind Sooni und Spielberg Sabine, Die vegetarische 5-Elemente-Küche, Joy Verlag 2011
- Kushi Michio, Do In, Verlag Mahajiva 2001
- Levine Peter A., Trauma Heilung: Die Energie des Lebens wiedererwecken, Synthesis Verlag 1999
- Lorenzen Udo, Andreas Noll, Die Wandlungsphasen der Traditionellen Chinesischen Medizin (5 Bände), Müller & Steinicke 1994
- Löhner-Jokisch Susanne (Hrsg.), Gesundheitsförderung hautnah mit Shiatsu, Verlag Gesundheitsförderung Hamburg 2001 → vergriffen
- Masunaga Shitzuto, Meridian Dehnübungen, Felicitas Hübner Verlag 1999
- Masunaga Shitzuto, Ohashi Wataru, Shiatsu – Theorie und Praxis der japanischen Heilmassage, Rowohlt 1989
- Metzner Klaus, Shiatsu, Heilsame Berührung, Junfermann Verlag 2004
- Müller Josef V., Den Geist verwurzeln, Band 1 und Band 2, Verlag Müller & Steinicke 2004
- Namikoshi Toru, Das grosse Buch des Shiatsu, Sphinx Verlag 1992
- Namikoshi Tokujiro, Heilung durch die Fingerspitzen, Albert Müller Verlag AG Rüslikon-Zürich 1970 (prima edizione 1969 Giappone)
- Ohashi Wataru, Körperdeutung, Schirmer Verlag 2010
- Patten, Leonard, Morelli, Wilber, Integrale Lebenspraxis, Kösel Verlag 2010
- Platsch Klaus-Dieter, Die fünf Wandlungsphasen, Urban & Fischer 2008
- Rappenecker Wilfried, Atlas Shiatsu, Die Meridiane des Zen-Shiatsu, Urban & Fischer 2011
- Rappenecker Wilfried, Yu Sen sprudelnder Quell – Shiatsu für Anfänger, Felicitas Hübner Verlag 1990
- Rappenecker Wilfried (Hrsg.), Fälle aus der therapeutischen Shiatsu-Praxis, Urban & Fischer 2013
- Rappenecker Wilfried, Fünf Elemente und zwölf Meridiane, Felicitas Hübner Verlag 1998
- Reder Christine, Die 12 Meridiane, Ein Shiatsu Handbuch, Verlag Grenzen erzählen 2013
- Ridolfi Ray und Susanne Franzen, Das Grosse Shiatsu Handbuch für Frauen, DTV 1998 → vergriffen

Saberning Katharina, Tiger bändigt Drachen, BACOPA 2002
Schmidt Wolfgang, Der Klassiker des Gelben Kaisers zur inneren Medizin, BACOPA 2001
Schrievers Joachim, Durch Berührung wachsen, Verlag Hans Huber 2004
Servan-Schreiber David, Neue Medizin der Emotionen, Goldmann 2006
Temelie Barbara, Ernährung nach den Fünf Elementen, Joy Verlag 2001
Yates Suzanne und Tricia Anderson, Shiatsu für Schwangerschaft und Geburt, Urban & Fischer 2007

Französisch

Beresford-Cook Carola, Shiatsu, Théorie et pratique, Maloine 2012
Goodman Saul, Shiatsu, Manuel du praticien, Guy-Trédaniel 2004
Hoff Benjamin, Le Tao de Pooh, Le Te de Porcinet, édition du Rocher
Kodratoff Yves und Gaebler Tilman, Les Méridiens du Shiatsu, Guy-Trédaniel 1996
Laading Isabelle, Shiatsu, voie d'équilibre, Désiris 1999
Laurent Daniel, Précis d'acupuncture traditionnelle, Guy-Trédaniel 1987
Maciocia Giovanni, Les principes fondamentaux de la médecine chinoise, Satas-dernière édition → vergriffen
Marié Eric, Précis de médecine chinoise, Dangles 2008
Masunaga Shizuto, Shiatsu et Médecine Orientale, Le Courrier du Livre 1999
Masunaga Shizuto, Zen Exercices visualisés, Guy-Trédaniel, dernière édition → vergriffen
Masunaga Shizuto, Les 100 récits de traitement, Guy-Trédaniel 2010
Masunaga Shizuto, Shiatsu et médecine orientale, Le Courrier du Livre 2010
Masunaga Shizuto, Zen-Shiatsu, Guy-Trédaniel 1979
Ohashi Wataru, Le livre du Shiatsu, L'étincelle 1990
Rappenecker Wilfried et autres, Atlas de shiatsu, Maloine 2010
Rappenecker Wilfried et Kockrick Meike, Atlas de Shiatsu, les méridiens du Shiatsu, Maloine 2010
Robinet Isabelle, Comprendre le Tao, Albin Michel, coll. «Spiritualités Vivantes» 2002
Sionneau Philippe und Zagorski Richard, Diététique du Tao, Guy-Trédaniel 2001
Toru Namikoshi, Le livre complet de la thérapie shiatsu, Guy Trédaniel Editeur 1997

Italienisch

- Bottalo Franco, Diagnosi Shiatsu, Xenia Edizioni 1995
- Bottalo Franco, Il grande libro dello Shiatsu, Xenia Edizioni 2003
- Goodman Saul, Il libro dello Shiatsu, Macro Edizioni 2007
- Masunaga Shizuto, Zen shiatsu, Edizioni Mediterranee 1979
- Meloni Fabrizio, Lo Shiatsu, Edizioni Gli Abbicci 1996
- Namikoshi Toru, Il libro completo dello Shiatsu, Edizioni Mediterranee 2003
- Namikoshi Toru, Terapia Shiatsu, Edizioni Mediterranee 1981
- Ohashi Wataru, Diagnosi Orientale, Il Castello 2008
- Ohashi Wataru, Le Tecniche Corporee di Ohashi, Il Castello 1997
- Palombini Rudy, Tecnica pratica dello shiatsu, società stampa sportiva Roma 2° ed 1999
- Rappenecker Wilfried, i 5 Elementi e i 12 Meridiani, Edizioni Mediteranee 2003
- Ryokyu Endo, Tao Shiatsu Terapia del XXI secolo, Edizioni Mediterranee 1997
- Onoda Shigeru, Namikoshi Tokujiro, Shiatsu per tutti, Edizioni Mediterranee 2007
- Yamamoto Shizuko, McCarthy Patrick, Il manuale dello Shiatsu, Edizioni Mediterranee 1998
- Zagato Fabio, Trattato professionale dello Shiatsu, Red Edizioni 2004

Englisch:

- Kishi Akinobu, Sei-Ki Life in Resonance, Singing Dragon 2011

ANHANG II

Ethik-Richtlinien für Unterrichtende von Aus- und Fortbildungen

Präambel

Unterrichtende tragen eine besondere Verantwortung, sich fortlaufend mit ethischen Fragen auseinanderzusetzen. Die Ethik-Richtlinien für Unterrichtende der Methode Shiatsu formulieren Ethik- und Qualitätsstandards. Sie dienen als Orientierungshilfe, um das berufliche Handeln als Lehrperson zu reflektieren.

Unterrichtende

- verfügen über eine angemessene Berufserfahrung in Shiatsu oder im unterrichteten Fachgebiet. Es liegen keine strafrechtlichen Tatbestände vor und es sind keine ethisch bedingten Verfahren hängig
- sind fachlich auf dem neuesten Stand bezüglich Kursthema/Lehrauftrag, schaffen bei den Kursteilnehmenden Transparenz hierzu und nehmen Lehraufgaben in hoher Qualität wahr
- bilden sich kontinuierlich fort und gewährleisten eine optimale Lernatmosphäre und professionelle Unterrichtsführung
- bereiten Kurse fachlich und didaktisch vor und geben geeignetes Kursmaterial ab
- nutzen Leistungen anderer nicht zu ihrem eigenen Vorteil und verwerten deren Arbeit nicht undeklariert
- orientieren sich an den Ressourcen der Kursteilnehmenden und fördern das selbstverantwortliche Handeln, indem sie zur Selbstermächtigung/Kompetenzvertiefung der Kursteilnehmenden anleiten
- tragen eine soziale Mitverantwortung für das Wohlergehen der Gruppenteilnehmenden. Sie lösen keine persönlichen Prozesse absichtsvoll aus, wenn der Kurs-Rahmen hierzu nicht geeignet ist (z. B. Kurszeit zu kurz, fehlende fachliche Qualifikation) und eine sorgfältige Begleitung, Unterstützung und Nachbetreuung nicht gewährleistet ist
- behandeln Informationen generell vertraulich
- gewährleisten beim Hinzuziehen von Fallstudien die Vertraulichkeit der Klientin/des Klienten und holen die entsprechende Erlaubnis ein
- thematisieren zu Kursbeginn Persönlichkeitsschutz und Vertraulichkeit und gewährleisten, dass keine Aufzeichnungen (Ton, Bild, Video) ohne vorgängiges Einverständnis der Kursteilnehmenden und ohne Deklaration des Verwendungszwecks vorgenommen werden
- achten die Würde der Menschen und behandeln alle Kursteilnehmenden respektvoll, unabhängig von Herkunft, Religionszugehörigkeit, Geschlecht, Erfahrungsgrad, Bekanntheit etc.
- sind sich der speziellen Rolle als Lehrperson bewusst und verhalten sich in allen ethischen Belangen integer, sensibel und vorbildlich. Sie verzichten auf politisch-religiöse Indoktrinierung, auf die Ausübung von psychisch-moralischem Druck, Zwang und Manipulation, auf unerwünschte Verhaltensweisen mit sexuellem Bezug wie beispielsweise sexuelle Berührungen und sexualisierte oder abwertende Sprechweisen.

ANHANG III

Glossar

A

Absichtslosigkeit

Absichtslosigkeit im Sinne von absichtslos handeln, nichts anstreben, als KomplementärTherapeutin/KomplementärTherapeut der Methode Shiatsu leer und weit werden. Leer werden von Gedanken, Vorstellungen darüber, wie die Welt zu sein hat. Im absichtslosen Handeln der KomplementärTherapeutin/des KomplementärTherapeuten der Methode Shiatsu liegt das Potenzial, dass die Klientin/der Klient ihre/seine momentane Situation annehmen kann, so wie sie sich im Augenblick zeigt.

Ausrichtung

Die KomplementärTherapeutin/der KomplementärTherapeut der Methode Shiatsu ist innerlich und äusserlich ausgerichtet und zentriert: achtsam, in der Achse zwischen Himmel und Erde, Wirbelsäule und/oder Hara.

B

Begleitendes Gespräch

Der Prozess, welcher durch die methodenspezifische Arbeit ausgelöst wird, kann vor, während und/oder nach der Behandlung durch das begleitende Gespräch ins Bewusstsein der Klientin/des Klienten gebracht werden.

Befund am Hara

Jeder Meridian zeigt sich in einer bestimmten Zone im Hara. Die Zone widerspiegelt die aktuelle energetische Situation des Meridians und kann zur Befunderhebung genutzt werden.

Befund am Rücken

Jeder Meridian zeigt sich ebenfalls in einer bestimmten Zone am Rücken. Die Zone widerspiegelt ältere Geschichten im Leben der Klientin/des Klienten und kann zur Befunderhebung genutzt werden.

Berührungsqualität im Shiatsu

Mit Hilfe der eigenen Entspannung in die Ki-Dimension der Empfängerin/des Empfängers einsinken, ohne auf das oberflächliche Gewebe der Empfängerin/des Empfängers zu drücken. Shiatsu wird in einem Zustand der Entspannung gegeben. Diese Art des Einsinkens ist nicht aktiv (im Sinne von Muskelkraft), sondern aufnehmend, die KomplementärTherapeutin/der KomplementärTherapeut der Methode Shiatsu taucht sozusagen in den Bewusstseinsraum des Empfängers ein, um Verbindung aufzunehmen und zu „lauschen“. Einsinken kann allerdings auch aktiv erfolgen: verstärkt die

KomplementärTherapeutin/der KomplementärTherapeut der Methode Shiatsu ihre/seine innere Ausrichtung (→ GL), kann tiefer in bestimmte Tsubos hineingearbeitet werden.

BoShin

Den Menschen in seiner Ganzheit beobachten, alles erblicken, ohne zu werten.

Bo Punkte

Punkte auf der Vorderseite des Körpers, welche zur Befunderhebung miteinbezogen werden können.

BunShin

Den Menschen in seiner Ganzheit hören und riechen, ohne zu werten.

C

D

E

Energetisch, Energetik, Energie

→ Ki

F

Fünf Wandlungsphasen

Element	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Meridian	Gallenblase (Gb) Leber (Le)	Herz (He) Dünndarm (Dü) Herzkreislauf (Hk) Dreifacher Erwärmer (De)	Magen (Ma) Milz (Mi)	Lunge (Lu) Dickdarm (Di)	Niere (Ni) Blase (Bl)
Tageszeit	23-1h Gb 1-3h Le	11-13h He 13-15h Dü 19-21h Hk 21-23h De	7-9h Ma 9-11h Mi	3-5h Lu 5-7h Di	15-17h Bl 17-19h Ni
Jahreszeit	Frühling	Sommer	Spätsommer, Übergangszeiten	Herbst	Winter
Farbe	Grün	Rot	Gelb-braun	Weiss	Blau-schwarz
Sinnesorgan	Augen	Zunge	Mund	Nase	Ohren
Sinn	Sehen	Sprache	Geschmack	Geruch	Gehör
Körpergewebe	Muskeln, Sehnen, Gelenke	Blutgefässe	Bindegewebe	Haut	Knochen
Körperflüssigkeit	Tränen	Schweiss	Speichel	Schleim	Urin
Emotion	Ärger, Zorn	Freude	Mitgefühl	Trauer, Kummer	Angst, Furcht
Geschmack	Sauer	Bitter	Süss	Scharf	Salzig

G

H

Hara

Japanisch für Bauch. Ein wichtiger Teil des Geistes wohnt im Hara. Im Hara spiegelt sich die jetzige Verfassung mehr als in den Augen. Das Hara ist die energetische Erdmitte des Menschen. Das Symbol von Yin & Yang zeigt das japanische Idealbild des Hara.

I

J

K

Ki

Das chinesische Schriftzeichen für Energie zeigt über dem Feuer einen Topf, dessen Deckel durch den ausströmenden Dampf gehoben wird. Bedeutsam ist nicht der Dampf, sondern die Kraft, die Energie des Dampfes, die den Deckel anzuheben vermag.

Energie wird im Japanischen mit Ki, im Chinesischen mit Qi und im Sanskrit mit Prana übersetzt. Da Shiatsu aus Japan kommt, nennen wir diese universelle Lebensenergie Ki.

Sie liegt allem Leben zugrunde und entspricht der Einheit (nicht der Dualität), dem Unendlichen, Alles oder Nichts. Ki durchfließt alles Sein, den Makro- und Mikrokosmos und verbindet diese miteinander. Ki durchströmt auch unseren Körper und hält dabei alle geistigen, physischen und psychischen Aspekte im Gleichgewicht.

In allen östlichen Künsten – worunter auch Bewegungs-, Kampf- und Behandlungsformen eingeordnet werden – geht es darum, sich nach den natürlichen Gesetzmässigkeiten des Ki-Flusses auszurichten, so auch im Shiatsu.

Kiza

Traditionelle japanische Sitzhaltung, bei der man kniend auf den Fersen sitzt, das Gewicht auf den Fussballen, so dass die Zehen aufgestellt sind und nach vorne zeigen.

Kyo & Jitsu

Kyo und Jitsu sind energetische Zustände von Leere und Fülle, sie sind die Grundbedingung und Bewegung des Lebens. Kyo bedingt Jitsu, Jitsu bedingt Kyo. Die Interaktion von Kyo und Jitsu ist eine natürliche und gesunde Bewegung für Entwicklung, Wachstum und Lebensstrategie. Sie geschieht, ohne dass wir darüber nachdenken, ist Ausdruck unserer ständigen Suche nach Balance und eine Reaktion auf Lebenssituationen. Kyo ist der Samen, das Potenzial, das Bedürfnis, damit etwas entstehen kann (Kyo z. B. als Hunger, damit ich esse). Das Schriftzeichen für Kyo zeigt oben einen Tigerkopf und unten einen Hügel mit Einbuchtungen → Etwas, dessen Natur nicht seiner Erscheinung entspricht = versteckte Leere. Jitsu ist die Handlung, die das Bedürfnis erfüllt. Das Schriftzeichen von Jitsu zeigt oben ein Haus, in der Mitte ein voll bepflanztes Reisfeld und unten eine Muschel (Muschel bedeutet im frühen China Geld) → Haus voll Gold.

L

M

Meridiane

Energieleitbahnen. Jeder Meridian verkörpert eine spezielle Ki-Bewegung, welche mit einer speziellen Lebensfunktion zu tun hat → Fünf Wandlungsphasen. Durch das Berühren eines Meridians werden alle Ebenen des Seins gleichzeitig berührt und wahrnehmbar. Es kann mit verschiedenen Meridiansystemen gearbeitet werden:

- mit dem klassischen Meridiansystem
- mit dem von Shizuto Masunaga erweiterten Meridiansystem
- mit den 8 Sondermeridianen
- mit den Meridianfamilien.

MonShin

Dem Menschen in seiner Ganzheit umfassend zuhören und nachfragen, ohne zu werten.

Mutter-Hand – Boten-Hand

Im Shiatsu wird in der Regel mit beiden Händen gleichzeitig gearbeitet. Diese sind in achtsamem Kontakt miteinander. Die eine Hand ist die ruhende Mutter-Hand, die andere die erkundende, aktive Boten-Hand. Die Mutter-Hand gibt zudem der Klientin/dem Klienten Halt und Stabilität.

N

O

P

Q

R

S

Seiza

Traditionelle japanische Sitzhaltung, bei der man kniend auf den Fersen sitzt.

Seiza hoch (→ Tatehiza)

Setsu

Den Menschen in seiner Ganzheit über die Berührung wahrnehmen, Zwischenräume öffnen und berühren, ohne zu werten.

T

Tatehiza (Seiza hoch)

Traditionelle japanische Sitzhaltung, bei der man kniend auf einer Ferse sitzt, das andere Bein aufstellt und anwinkelt. In dieser Position sind dynamische Bewegungen möglich, indem man das Gesäss hebt und sich so frei bewegen kann.

Traditionelle fernöstliche Philosophie

Im alten China betrachtete man das Universum als eine Einheit. Die Menschen lebten in Verbundenheit mit der Natur, denn sie wussten, dass Harmonie zwischen Mensch und Universum

lebensnotwendig ist. Die Akzeptanz wechselseitiger Abhängigkeit steht an erster Stelle. Dieses Eins-Sein alles Bestehenden ist Urgrund des Seins. Die Erscheinungsformen des Eins-Seins folgen einem besonderen Gesetz. Alles ist in ständiger Bewegung, passt sich an und ändert sich stetig, sodass man sagen kann:

Veränderung ist das einzig Beständige.

Trotz dieser unaufhörlichen Veränderung wird Harmonie als dynamisches Gleichgewicht aufrechterhalten, weil jeder „Teil“ sich im Frieden mit dem grossen Ganzen bewegt. Die Bewegung und die Wandlung sind kontinuierlich und regelmässig wiederkehrend. Die Nacht folgt dem Tag, der Tod dem Leben, der Frühling dem Winter etc. In diesem unaufhörlichen Wechselspiel teilt sich das Ganze in die beiden polaren Kräfte Yin & Yang. Diese Kräfte durchströmen das Universum wie zwei mächtige Flüsse und erzeugen Bewegung und damit Leben und Veränderung.

Tsubo

Im Shiatsu, welches sich an der fernöstlichen Philosophie und den Meridianen orientiert, haben die Tsubos eine grosse energetische Wirkung und werden als Eintrittspunkte für das Ki verstanden.

Im Namikoshi-Shiatsu, welches sich an der Westmedizin orientiert, stehen die Tsubos in direktem Bezug zu Muskeln, Knochen, Blutgefässen, Nerven, Drüsen etc.

U

V

W

Wandlungsphasen

→ Fünf Wandlungsphasen

Wu Wei

→ Absichtslosigkeit

X

Y

Yin & Yang

Yin & Yang sind die beiden, der Einheit entsprungenen Urkräfte (→ GL: fernöstliche Philosophie). Yin symbolisiert die weibliche, sammelnde, sinkende Kraft – Yang die männliche streuende, steigende Kraft. Das Grundprinzip von Yin & Yang besagt, dass alles Existierende in sich selbst eine eigene Mischung von Yin & Yang besitzt. Zudem hat alles, was existiert, ausserhalb seiner selbst ein Gegenstück, mit dem es in ständiger, sich ergänzender Wechselwirkung steht. Somit vollziehen alle Manifestationen in sich selbst, sowie zur gegensätzlichen Manifestation eine Yin-Yang-Dynamik, welche ständige Bewegung, Veränderung und Wandlung mit sich bringt. Das einzig Beständige ist die Veränderung und die Veränderung ist die Basis von allem Leben.

Beispiel:

Ein voller Tag besteht aus Nacht (Yin) und Tag (Yang). Am Mittag ist die Kraft des Lichtes (Yang) am grössten. Genau in diesem Augenblick des Tagesablaufes beginnt die Energie der Nacht (Yin) die Energie des Tages abzuschwächen. Um Mitternacht, wenn die Energie der Dunkelheit (Yin) am Stärksten ist, beginnt die Energie des Tages (Yang) die Dunkelheit aufzulösen etc.

Weder Tag noch Nacht können unabhängig von ihrem Gegenstück alleine bestehen, noch gibt es einen Augenblick, wo die Yin-Energie oder die Yang-Energie in sich alleine existieren könnte. Aus der Einheit ist durch Yin & Yang die Zweiheit und durch den mannigfaltigen Yin-Yang-Ausdruck die Vielheit entstanden.

Yu Punkte

Punkte auf dem Blasenmeridian am Rücken, welche zur Befunderhebung miteinbezogen werden können.

Z