

## Methodenidentifikation METID

Shiatsu

## INHALTSVERZEICHNIS METHODENIDENTIFIKATION SHIATSU

1. Methodenbezeichnung.....	3
2. Kurzbeschreibung der Methode.....	3
3. Geschichte und Philosophie.....	3
4. Grundlegendes theoretisches Modell.....	5
5. Formen der Befunderhebung.....	6
6. Therapiekonzept .....	7
7. Grenzen der Methodenausübung.....	9
8. Methodenspezifische Ressourcen.....	9
9. Positionierung.....	12
10. Gliederung und Umfang des methodenspezifischen Teils der KT Ausbildung .....	13
 Anhang I .....	 16
Anhang II .....	20

## 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 und gleichzeitig immer auch als Teil der Natur und des Makrokosmos. Shiatsu orientiert sich u.a. an den Prinzipien von Wu Wei (→ Glossar = GL), Yin und Yang (→ GL), Kyo und Jitsu (→ GL) und an der Lehre der Fünf Wandlungsphasen (→ GL), die alle dem fernöstlichen Verständnis einer einheitlichen dynamischen Ordnung als universelles Prinzip entspringen. Shiatsu wird zudem von modernen westlichen Erkenntnissen zur Gesundheitsförderung beeinflusst, die sich ebenfalls an einer ganzheitlichen Betrachtung des Menschen orientieren, wie zum Beispiel die Salutogenese.

Shiatsu wird in Einzelbehandlungen am ganzen Körper praktiziert. Die Klientin/der Klient liegt dabei bekleidet auf einem Futon (weiche Unterlage am Boden) bzw. auf einer Behandlungsliege. Durch hauptsächlich senkrecht Einsinken und dem Wirkenlassen der körpereigenen Schwerkraft werden mit Hilfe von shiatuspezifischen manuellen Techniken, Dehnungen und Rotationen (gemäss Punkt 8.2) 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 und damit auf das dynamische und selbstregulative Gleichgewicht des Menschen. Prozesszentriertes Shiatsu in Verbindung mit dem begleitenden Gespräch (→ GL) helfen der Klientin/dem Klienten, ihre/seine Selbstwahrnehmung zu entwickeln, gewonnene Erkenntnisse in den Alltag einzubringen und so die Gesundheit zu fördern und zu erhalten.

Im besten Fall werden die schöpferischen Fähigkeiten des Menschen gestärkt und Entwicklungs- sowie Wandlungsprozesse eingeleitet und begleitet, welche nachhaltig zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden führen. Die innere und äussere Flexibilität der Klientin/des Klienten werden gefördert.

## 3. GESCHICHTE UND PHILOSOPHIE

### a) Geschichte 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 der ganzen Welt verbreitet und als Methode weiterentwickelt. Shiatsu hat sich in der Schweiz seit dieser Zeit 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 Chiropraktik resp. westlich-medizinischen Grundlagen. Er verband diese mit den traditionellen fernöstlichen Erkenntnissen von Energie. Tokujiro Namikoshi erreichte die starke Verbreitung seines Shiatsus 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 Methode zur Stärkung der Selbstregulation, Förderung der Selbstwahrnehmung und Stärkung der Genesungskompetenz ein. Shiatsu ermöglicht es, im Kontext der ihm 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 achtsames senkrechtes Einsinken.
- Es wird mit den Händen gearbeitet.
- Ungleichgewichte im System 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 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 alle drei unter 3.a erwähnten Shiatsu-Stile.

## 4. GRUNDLEGENDES 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 eine Einheit darstellen, in der Philosophie und Spiritualität, Psychologie und Medizin, Lebensweisheit und Lebensführung Hand in Hand gehen und in der ein ganzheitliches Verständnis von Menschen 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 und Yang und diejenige der 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 werden die körperliche, die seelische und die geistige Ebene berührt und integriert. Verbunden mit dem begleitenden Gespräch unterstützt Shiatsu darüber hinaus die Selbstverantwortung der Klientin/des Klienten in 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 unterstützt die Klientin/den Klienten darin, 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 der Meridiansysteme.

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

Im Shiatsu werden im Erstgespräch die Gründe des Kommens, sowie die Behandlungsausrichtungen besprochen. Bekannte Ressourcen, die Lebensgeschichte und das soziale Umfeld der Klientin/des Klienten sowie vorhandene medizinische Diagnosen werden in die Befunderhebung miteinbezogen. Bei der Befundaufnahme und während der Behandlung werden die folgenden, für Shiatsu 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 ein mögliches Ungleichgewicht.
- \_ SetsuShin, Fühlen energetischer Botschaften (→ GL): Dies geschieht über die Berührung, das Ertasten von Hara (→ GL), Rücken, Meridianen, Tsubos, Yu- und Bo-Punkten (→ GL) und das Erfassen von Kyo und Jitsu.

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

## **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 kann die Klientin/den Klienten darin unterstützen, sich wieder besser wahrzunehmen, 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 durch die shiatusspezifische Behandlung der Meridiane und ihrer Lebensfunktionen, basierend auf der methodenspezifischen Befunderhebung, kann das Ki stärken, indem die selbstregulierenden Kräfte des Körpers stimuliert werden. Dadurch entsteht die Möglichkeit, dass Ungleichgewichte frühzeitig ausgeglichen und schwereren Erkrankungen vorgebeugt wird. 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 dem eigenen Körper ermöglichen der Klientin/dem Klienten ausserdem, sich ihre/seine Verhaltensweisen und die Zusammenhänge im Umgang mit Beschwerden ins Bewusstsein zu bringen, sowie gesundheitsfördernde Strategien zu entwickeln und im Alltag zu verankern. Die Fähigkeit der Klientin/des Klienten, die eigenen Kräfte in der für sie/ihn bestmöglichen Art einzusetzen, wird unterstützt und ihr/ihm wird der Raum gegeben, sich neuen Erfahrungen mit Vertrauen zu öffnen.

### **b) Fokus**

In einem vertrauensvollen therapeutischen Rahmen kann die achtsame Berührung des Körpers mit shiatusspezifischen Techniken zusammen mit dem begleitenden Gespräch den energetischen Ausgleich ermöglichen und die Ressourcen, die Resilienz, das Potential und die Selbstregulierungskräfte der Klientin/des Klienten fördern. 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 kann gestärkt werden. Das empathische Mitgehen der KomplementärTherapeutin/des KomplementärTherapeuten der Methode Shiatsu, welche/r insbesondere die Lebensweise, das Lernverhalten und das Entwicklungsvermögen der Klientin/des Klienten respektiert, sowie das begleitende Gespräch können das Erkennen und Benennen von Zusammenhängen fördern.

Beeinträchtigungen werden bewusst gemacht, beobachtbar und aktiv beeinflussbar. Auf diese Weise kann Shiatsu neue, stärkende Lebenserfahrungen ermöglichen.

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

Der vertiefte Kontakt mit dem Körper und dem Energiesystem, wie auch die gemeinsam erarbeitete gesundheitsfördernde Lebensführung im Alltag können zu einem umfassenderen Verständnis und Bewusstsein beitragen. Dies unterstützt die Handlungsmotivation und -fähigkeit nachhaltig. Shiatsu kann so die Selbstverantwortung bezüglich der eigenen Gesundheit wie auch im Umgang mit Beschwerden und Krankheit fördern und erhöht idealerweise die Kompetenz, die eigenen körperlichen, seelischen und geistigen Kräfte optimal einzusetzen, Vertrauen zu entwickeln und Neuem mit Offenheit 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 auch das Arbeiten 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 werden berührt und integriert. Dazu wenden KomplementärTherapeutinnen/KomplementärTherapeuten der Methode Shiatsu Grund- und Spezialtechniken in diversen Körperpositionen an (siehe 8.2 Fertigkeiten). Das begleitende Gespräch trägt dazu bei, gesundheitsfördernde Muster zu entwickeln und zu verankern. Es unterstützt die Selbstwahrnehmung, die Handlungsmotivation sowie die Handlungsfähigkeit nachhaltig im Sinne der fernöstlichen und modernen Gesundheitsförderungskonzepte (z.B. Bewegung, Ernährung, Work-Life-Balance, etc.). Es werden Alternativen in Bereichen der allgemeinen Lebensführung entwickelt (z.B. 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 Behandlung in aufmerksamer Verbindung mit dem energetischen Geschehen und in Resonanz mit der Klientin/dem Klienten. Sie/er passt die 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 ermöglicht 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 wie z.B. aufkommende Emotionen, Bilder oder körperliche Veränderungen 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 weiter ins Bewusstsein gebracht. Dadurch erlebt die Klientin/der Klient ihre/seine Symptome häufig in einem anderen, oft positiveren Zusammenhang. Auf diese Weise wird im Shiatsu aktiv, individuell und abgestimmt auf die Klientin/den Klienten ein Perspektivenwechsel eingeleitet. Die Klientin/der Klient bestimmt dabei 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. Teilweise ist auch 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 Therapieverlauf 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 bestimmten Beschwerdebildern entsprechende Fachpersonen aufzusuchen („red flags“).
- keine invasiven Techniken anzuwenden.
- keine medizinischen Diagnosen zu stellen.

## **8. METHODENSPEZIFISCHE RESSOURCEN**

### **8.1 Kenntnisse**

- Philosophien und Theorien der fernöstlichen Gesundheitslehren und ihre Bedeutung für die Arbeit im Shiatsu
- fernöstliche Lebensphilosophien und ihre Bedeutung für die Arbeit im Shiatsu
- das Konzept von Yin und Yang
- Meridiansysteme und die psychischen und physischen Meridianfunktionen
- die Fünf Wandlungsphasen und ihre Dynamik
- die Hara- und Rückenzone
- die Theorie von Kyo und 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 shiatuspezifischen 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

## 8.2 Fertigkeiten

### Begegnen

- besprechen der Gründe des Kommens, der Bedürfnisse und der Wünsche der Klientin/des Klienten in Bezug auf Shiatsu
- über das Gespräch vorhandene Ressourcen erkennen, benennen und einordnen, z.B. in das System der Fünf Wandlungsphasen
- besprechen der Behandlungsausrichtung in Bezug auf z.B. die Fünf Wandlungsphasen
- angemessenes Informieren über die dem Shiatsu zugrundeliegenden Aspekte der fernöstlichen Philosophie
- anschauliches Vermitteln der Inhalte und Wirkungsweise von Shiatsu und Besprechen der Behandlungsausrichtung und möglichen Behandlungsabläufe
- besprechen möglicher, ganzheitlicher Vorgehensweisen innerhalb der Methode Shiatsu und Einholen des Einverständnisses der Klientin/des Klienten
- besprechen der Lagerungswünsche, Berührungsgrenzen und Bekleidung
- durchführen einer shiatuspezifischen energetischen Evaluation basierend auf Gespräch, Beobachtung und Berühren der energetischen Zonen
- beherrschen von folgenden shiatuspezifischen 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 und Jitsu
  - Yu- und Bo-Punkte
- vernetzen von verbalen Äusserungen und Tastbefunden zu einer energetischen Wahrnehmung
- interaktives Planen, Erarbeiten und regelmässiges Überprüfen des Behandlungsziels auf der Basis der shiatuspezifischen 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
- Aufbau und Ablauf einer Shiatsu-Behandlung aufgrund einer energetischen Befunderhebung
- Techniken der fließenden, kontinuierlichen Bewegung und Berührung
- shiatuspezifische Positionen, Behandlungstechniken und Abläufe:
  - Positionierung der Klientin/des Klienten:
    - Bauch-, Rücken-, Seitenlage auf dem Futon/auf der Liege
    - 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)
      - Kiza (→ GL)
      - Tatehiza (→ GL)
      - Stehen
  - Techniken: Arbeiten mit Mutter-Botenhand, mit Handballen, Daumen, Fingern, Knie und Ellbogen mittels senkrechten Einsinkens
  - Dehnungen, Rotationen, Mobilisationen
  - Behandlung der Meridianverläufe
  - shiatuspezifische Qualität der Berührung (→ GL, Berührungsqualität)
- einladen zur Visualisierung, welche der Klientin/dem Klienten energetische Erfahrungen vermittelt
- laufendes Anpassen der shiatuspezifischen energetischen Befunderhebung an den durch die Behandlung ausgelösten Prozess und gleichzeitiges Integrieren in die Behandlung
- nutzen der eigenen verfeinerten Wahrnehmungsfähigkeit, Auffassungs- und Beobachtungsgabe, um die Klientin/den Klienten und das gesamte energetische Geschehen wahrnehmen zu können

## Integrieren

- integrieren der Erfahrungen auf der körperlichen, seelischen und geistigen Ebene über das begleitende Gespräch und die Behandlung der Meridiane, unter Berücksichtigung derer Funktionen
- nutzen der meditativen Stille für den therapeutischen Prozess und Begleiten der Klientin/des Klienten, sodass diese/r in sich hineinhorchen, sich spüren und sich selbst begegnen kann

- unterstützen der Klientin/des Klienten, das während der Behandlung unbewusst ablaufende Ausgleichsgeschehen bewusst wahrzunehmen und gegebenenfalls zu verbalisieren, sowie innewohnende, unbewusste und/oder vergessene Ressourcen ins Bewusstsein zu bringen und nutzbar zu machen
- das energetische Geschehen mit der Klientin/dem Klienten reflektieren

### Transferieren

- die aus Kyo/Jitsu und Hara gewonnenen energetischen Wahrnehmungen im Zusammenhang mit den Fünf Wandlungsphasen und Yin/Yang mit der Klientin/dem Klienten teilen, um daraus gemeinsam einen Transfer zu erarbeiten
- Austausch mit der Klientin/dem Klienten über andere von beiden gewonnene Erkenntnisse und gemeinsames Erarbeiten eines Transfers, z.B. ungesunde Lebensmuster überwinden, neue gesundheitsfördernde Handlungsweisen für den Alltag erarbeiten oder neue/vergessene Ressourcen benennen
- den Bedürfnissen der Klientin/des Klienten angepasste Übungen für den Alltag vermitteln

## 8.3 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 getragen – im Sinne der fernöstlichen Philosophien – , welche die Lebensweise und insbesondere das Lernverhalten und Entwicklungsvermögen der Klientin/des Klienten respektiert.
- pflegt das eigene Gleichgewicht, nimmt sich und die eigenen Ressourcen wahr und stärkt sich allenfalls mit geeigneten Mitteln z.B. aus der fernöstlichen Gesundheitslehre.

## 9. POSITIONIERUNG

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

### 9.1 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 Bedarf oder entsprechenden Warnsymptomen zuständige Fachpersonen aufzusuchen.

## 9.2 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 TCM-Diagnose voraus. Während im Shiatsu in der Phase der Bearbeitung, wie in Punkt 8.2 unter *Bearbeiten* beschrieben, ohne Instrumente gearbeitet wird, können in der Tuina/Anmo Massieren, Reiben, Streichen und Bürsten von Akupunkturpunkten und Muskeln zur Anwendung kommen oder manuelle Techniken der Bewegungs- und Chirotherapie angewendet werden.

## 10. GLIEDERUNG UND UMFANG DES METHODENSPEZIFISCHEN TEILS DER KT AUSBILDUNG

Voraussetzung für die Ausbildung:

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 zu kennen und einschätzen zu können
- Kontaktfähigkeit und -freude
- Integrität und Verantwortungsbewusstsein
- körperliche und psychische Belastbarkeit
- Geduld und Ausdauer
- Konfliktfähigkeit
- Autonomie und Eigenverantwortlichkeit
- Reflexionsfähigkeit
- 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 z.B.:

**Kenntnisse**

- ausserordentliche Meridiane
- 6 energetische Schichten

- 5 Organlaute
- Fusszonen und Handzonen
- Wirbelsäulenbetrachtung

#### Wahrnehmungsschulung

- Scanning (→ GL)
- Qi Gong/Tai Chi
- Do-In (→ GL)
- Meditation
- Elemente aus Focusing (→ GL)

#### Befunderhebung über

- Zunge
- Puls
- Gesicht
- Nabel

#### 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
- shiatuspezifische Körperübungen
- Körperhaltung und -einsatz
- Berührungstechniken, Behandlungstechniken und -abläufe (gemäss 8.2)
- energetische Evaluation oder Befunderhebung
- Formulierung der Behandlungsgrundlage, des Behandlungsfokus und -ablaufs
- shiatuspezifische 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 Korngold, Efrem: Traditionelle Chinesische Medizin (nur Kapitel zu den Fünf Elementen), DTV 2005 → vergriffen
- 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 → vergriffen
- 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 → vergriffen
- 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 → vergriffen



- Itin, Peter: Shiatsu als Therapie, Books on Demand GmbH 2007
- Kockrick, Meike und 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 für Babys und Kleinkinder, Urban & Fischer 2009
- Kaptchuk, Ted: Das Grosse Buch der Chinesischen Medizin, Droemer Knauer 2010
- Keleman, Stanley: Verkörperte Gefühle, Kösel-Verlag 1999 → vergriffen
- Kind, Soonie und Spielberg, Sabine: Die vegetarische 5-Elemente-Küche, Joy Verlag 2011
- Kishi, Akinobu und Whieldon, Alice: Sei-Ki: Das Verborgene in der Kunst des Shiatsu, Pirmon Verlag 2015
- Kushi, Michio: Do In, Verlag Mahajiva 2001
- Levine, Peter A.: Trauma Heilung: Die Energie des Lebens wiedererwecken, Synthesis Verlag 1999
- Lorenzen, Udo und Noll, Andreas: Die Wandlungsphasen der Traditionellen Chinesischen Medizin (5 Bände), Müller & Steinicke 1994
- Löhner-Jokisch, Susanne (Hrsg.): Gesundheitsförderung hautnah mit Shiatsu, Verlag Gesundheitsförderung Hamburg 2001 → vergriffen
- Maciocia, Giovanni: Grundlagen der Chinesischen Medizin, Urban & Fischer 2016
- Masunaga, Shizuto: Meridian Dehnübungen, Felicitas Hübner Verlag 1999
- Masunaga, Shizuto und 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 → vergriffen
- Namikoshi, Tokujiro: Shiatsu, Heilung durch die Fingerspitzen, Albert Müller Verlag AG Rüschlikon-Zürich 1970 (prima edizione 1969 Giappone) → vergriffen
- Ohashi, Wataru: Körperdeutung, Schirner Verlag 2010 → vergriffen
- 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 Franzen, Susanne: 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 Anderson, Tricia: 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  
Kishi, Akinobu et Whieldon, Alice: Seiki, la vie en résonance; l'art secret du Shiatsu, édition Sully 2015  
Kodratoff, Yves et 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, Sats-dernière édition  
Marié, Eric: Précis de médecine chinoise, Dangles 2008  
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  
Namikoshi, Toru: Le livre complet de la thérapie shiatsu, Guy Trédaniel Editeur 1997  
Ohashi, Wataru: Le livre du Shiatsu, L'étincelle 1990  
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 et Zagorski, Richard: Diététique du Tao, Guy-Trédaniel 2001  
Yates, Suzanne et Anderson, Tricia: Shiatsu et grossesse, Testez 2009

## 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 e Namikoshi, Tokujiro: Shiatsu per tutti, Edizioni Mediterranee 2007
- Yamamoto, Shizuko e 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

### 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 ausgerichtet in der Wirbelsäule in der Achse zwischen Himmel und Erde und zentriert im 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

Shiatsu wird in einem Zustand der Entspannung gegeben. 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. 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/der Empfängerin 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**

### **Do-In**

Do-In ist eine alte japanische Technik der Selbstbehandlung, welche die Entwicklung und Erhaltung der körperlichen Gesundheit, psychischen Ausgeglichenheit und des geistigen Wachstums fördert. Sie besteht aus einer Vielfalt an Übungen, welche zu Hause ausgeführt werden können und stellt eine Ergänzung zum Shiatsu dar.

## **E**

### **Energetisch, Energetik, Energie**

→ Ki

## **F**

### **Focusing**

Prof. Eugene T. Gendlin, Philosoph und Psychotherapeut, hat Focusing an der Universität Chicago entwickelt. Focusing ist, laut Gendlin, die Zeit, in der man mit etwas ist, das man körperlich spürt, ohne zu wissen, was es ist. Mit Focusing richtet man die Aufmerksamkeit neugierig, annehmend und achtsam auf das manchmal vage, momentane körperliche Erleben. Das innerkörperliche Spüren leitet Mikro-Veränderungen im Organismus ein, wodurch sich das emotionale Erleben verändert und sich neue Lösungen zeigen.

### **Fünf Wandlungsphasen**

Zentrales Konzept der fernöstlichen Philosophie und Medizin, welches zyklische Veränderungsprozesse in der Natur, im Körper und im Leben beschreibt. Es werden folgende Zuordnungen gemacht:

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, Übergangs- zeiten	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, Sorgen	Trauer, Kummer	Angst, Furcht
Geschmack	Sauer	Bitter	Süss	Scharf	Salzig

## G

## H

### Hara

Japanisch für Bauch. Energetisches Zentrum des Menschen. Ein wichtiger Teil des Geistes wohnt im Hara. Im Hara spiegelt sich die aktuelle Verfassung eines Menschen mehr als in seinen Augen.

## 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, Allem 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 – einschliesslich Kampfkünsten, Bewegungs- und Behandlungsformen – geht es darum, sich nach den natürlichen Gesetzmässigkeiten des Ki-Flusses auszurichten. Das gilt auch für Shiatsu.

### Kiza

Traditionelle japanische Sitzhaltung, bei der man kniend auf den Fersen sitzt, die Zehen sind aufgestellt.

### Kyo und Jitsu

Kyo und Jitsu sind energetische Zustände von Leere und Fülle. Sie bilden 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 unseres ständigen Strebens nach Ausgeglichenheit und eine Reaktion auf Lebenssituationen. Kyo ist der Samen, das Potenzial, das Bedürfnis, damit

etwas entstehen kann (z.B. als Hunger, damit ich esse). Das Schriftzeichen für Kyo zeigt oben einen Tigerkopf und unten einen Hügel mit Einbuchtungen, bezeichnet also 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 bepflanztetes Reisfeld und unten eine Muschel (Muschel bedeutet im frühen China Geld) = Haus voll Geld.

L

M

### Meridiane

Energieleitbahnen. Jeder Meridian verkörpert eine spezielle Ki-Bewegung, welche mit einer speziellen Lebensfunktion zu tun hat (→ Fünf Wandlungsphasen). Das Berühren eines Meridians spricht alle Ebenen des Seins gleichzeitig an und macht sie 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

### Scanning

Scanning ist eine Erweiterung des → BoShin. Der Fokus bei der Betrachtung richtet sich hier jedoch auf nicht sichtbare Bereiche. Die KomplementärTherapeutin/der KomplementärTherapeut der Methode Shiatsu erkundet im direkten Körperkontakt mittels aller Wahrnehmungskanäle den ganzen Körper der Klientin/des Klienten.

### Seiza

Traditionelle japanische Sitzhaltung, bei der man kniend auf den Fersen sitzt, der Fuss-Spann liegt flach auf dem Boden.

### SetsuShin

Den Menschen in seiner Ganzheit über die Berührung wahrnehmen ohne zu werten.

## T

### Tatehiza

Traditionelle japanische Sitzhaltung, bei der man kniend auf einer Ferse sitzt, das andere Bein aufstellt und anwinkelt. Aus 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 und 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 und Yang

Yin und Yang sind die beiden, der Einheit entsprungenen Urkräfte (→ Traditionelle Fernöstliche Philosophie). Yin symbolisiert die weibliche, sammelnde, sinkende Kraft – Yang die männliche streuende, steigende Kraft.

Das Grundprinzip von Yin und Yang besagt, dass alles Existierende in sich selbst eine eigene Mischung von Yin und 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 allen Lebens.

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 und 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