

Shiatsu-Schätze für den Akupunkteur

Christian Yehoash

Shiatsu ist eine manuelle Therapie, die sich im letzten Jahrhundert zu einem eigenständigen System in Japan herausgebildet hat. Der kulturelle Austausch zwischen Japan und China bestand seit jeher auch in medizinischer Hinsicht. Oft wurden chinesische Sichtweisen assimiliert, indem sie nach und nach überprüft und verfeinert wurden.

So basiert auch *Shiatsu* tief in den Ansichten der Chinesischen Medizin und besonders den manuellen Methoden des *Tuina* und *Anmo*. Selbst unter dem Begriff *Shiatsu* sammeln sich heutzutage manuelle Therapieformen, die sich nicht so sehr in der Theorie, wohl aber in der praktischen Ausführung teilweise stark unterscheiden. Unabhängig davon hat jede/r *Shiatsu*-Ausübende ohnehin eine eigene Handschrift.

In diesem Artikel möchte ich mich auf meine eigenen Erfahrungen hinsichtlich der Übernahme von Ansätzen aus dem *Shiatsu* von Shizuto Masunaga und im Westen bekannten *Zen-Shiatsu* in das Praxiswerkzeug des Akupunkteurs widmen.

Masunaga hat in seinem im Westen 1977 veröffentlichten Buch „*Zen-Shiatsu*“ eine Theorie zusammengefasst, in der er sein vielfältiges Wissen aus den Bereichen der Chinesischen Medizin, der westlichen Psychologie und Physiologie, der Philosophie des Zen-Buddhismus und eigenen klinischen Erfahrungen vereinte. Für die in diesem Artikel vorgestellten Techniken seien nur die zwei genannt, die wesentlich für die Ausübung sind.

1. Masunaga hat das aus der Akupunktur hinlänglich bekannte Meridiansystem erweitert, so dass jede der 12 Leitbahnen sowohl am Arm als auch am Bein und am Hals zu finden ist. Größtenteils sind die ursprünglichen Meridianverläufe beibehalten worden, teilweise aber auch abgeändert und um weite Strecken erweitert. Für einen genauen Überblick über die einzelnen Meridianverläufe bitte ich in der weiterführenden Literatur, die am Ende des Artikels aufgelistet ist, nachzuschlagen.
2. Das System von *Kyo* und *Jitsu* (bzw. Leere/*Yin* – Fülle/*Yang*) ist beim *Shiatsu* immer präsent. Dabei steht im Vordergrund, dass *Kyo*-Bereiche zuerst genährt, bevor *Jitsu*-Bereiche zerstreut werden. Dies kann sich auf einzelne Punkte, Körperbereiche oder Meridiane beziehen.

Zur Ausübung der manuellen Manipulation seien an dieser Stelle die wesentlichen Aspekte im *Shiatsu* aufgeführt, die für eine effektive und für die Patienten angenehme Anwendung wesentlich sind. Dazu zählen:

- *Die Herausbildung des eigenen Hara*
Das *Hara* entspricht dem weichen Bauchraum, sein Zentrum befindet sich eine Handbreit unterhalb des Bauchnabels in der Mitte zwischen Vorder- und Hinterseite des Körpers, im Chinesischen auch als *Dan Tian* bekannt. Dies ist das energetische Zentrum des Körpers. Eine Voraussetzung, die energetischen Qualitäten in der Behandlung wahrzunehmen und darauf eingehen zu können, besteht darin, dass wir angemessen im *Hara* ruhen und unsere Behandlung aus dem *Hara* heraus geben.
- *Die eigene Entspannung*
Jegliche Form von Verspannung im eigenen Körper mindert die Wahrnehmungsfähigkeit für die Energien des Patienten. Eine gute Hilfe zur eigenen Entspannung bietet die Konzentration auf das *Hara*, das bewusste Loslassen bei der Ausatmung und die Ausrichtung des Körpers zwischen Himmel und Erde. Letzteres kann man sich vergegenwärtigen, indem man sich vorstellt, aus dem Punkt Ni 1 *Yongquan* wachsen Wurzeln in die Erde, die dem Körper Halt und eine Verankerung geben, und an dem Punkt LG 20 *Baihui* befindet sich ein Faden, der eine Verbindung zum Himmel hat und an dem der Körper aufgehängt ist.
- *Konstanter, senkrechter Druck*
Im *Shiatsu* wird normalerweise mit dem Daumen behandelt. Die ganze Hand, Ellenbogen, Handkante, Knie und Füße kommen auch zum Einsatz. Wichtig ist aber, dass der ausgeübte Druck konstant gehalten werden sollte und senkrecht zur Körperoberfläche ausgeübt wird.
- *Einsinken, nicht drücken*
Der Druck, der im *Shiatsu* ausgeübt wird, ist kein forcierter. Man lässt das eigene Gewicht wirken und stellt sich vor, man würde durch sieben Schichten sinken, bevor man den *Qi*-Fluss im Meridian erreicht. Diesen trifft man mal oberflächlicher und mal mehr in der Tiefe.
- *Absichtslosigkeit bei der Behandlung*
Bei der Ausübung des *Shiatsu* macht man sich

möglichst frei von eigenen Einflüssen und Vorstellungen und lauscht auf den Eindruck, den das *Qi* des Patienten bietet, ohne es zu bewerten.

- *Mutter- und Kindhand*

Eine kontinuierliche Berührung mit beiden Händen im *Shiatsu* schafft eine Atmosphäre, in der sich der Patient leichter entspannt. Die Mutterhand ruht auf dem Körper des Patienten und bietet eine Unterstützung, während die Kindhand die Behandlung ausführt. Die Aufmerksamkeit des Therapeuten richtet sich auf beide Hände gleichermaßen.

Im Folgenden möchte ich die Bereiche jeder Leitbahn, die von der „traditionellen“ Leitbahn abweichen oder nicht erfasst werden, mit der jeweiligen Indikation besprechen, die meiner Erfahrung nach gut in eine Akupunkturbehandlung eingebaut werden können. Dabei kommen u.a. Nadeln, Moxa, Magnete und manuelle Manipulationen zur Anwendung.

Lunge

Leitbahnverlauf: Von Lu 1 *Zhongfu* medial bis zum Sternum, davon abgehend 2 *Cun* lateral der Mittellinie nach caudal und am Brustkorbrand entlang bis zum äußeren Rippenrand.

Jitsu: Bellender, lauter Husten; Ödeme im Gesicht.

Behandlungsmethoden: Manuelle Manipulation, oberflächliche Nadelung, Reiskornmoxa an *Ashi*-Punkten; zerstreud.

Leitbahnverlauf: An der Kehle entlang ca. 0,5 *Cun* neben der Mittellinie.

Kyo: Leise Stimme; leiser, oberflächlicher Husten.

Behandlungsmethoden: Manuelle Manipulation, sehr behutsam und tonisierend.

Leitbahnverlauf: An der Außenseite der Fußsohle von der Ferse entlang und zwischen dem vorderen und mittleren Drittel der Fußsohle nach medial ziehend.

Kyo: Schwierigkeiten, bei der Einatmung tief einzusatmen.

Behandlungsmethoden: Reiskornmoxa, Goldmagnet.

Dickdarm

Leitbahnverlauf: An der lateral-posterioren Seite des Oberschenkels vom Knie Richtung Achillessehne.

Jitsu: Feuchte-Hitze im Dickdarm, Hämorrhoiden, juckender After.

Behandlungsmethoden: Manuelle Manipulation, Nadelung, Reiskornmoxa an *Ashi*-Punkten; zerstreud.

Magen

Leitbahnverlauf: Von Ma 12 *Quepen* um den Hals herum wie eine Kette zu LG 14 *Dazhui* und weiter Richtung Di 16 *Jugu*.

Jitsu: Rebellierendes Magen-*Qi*, Hitze im Magen, Nacken- und Schulterverspannungen.

Behandlungsmethoden: Manuelle Manipulation, Nadeln; zerstreud in Richtung caudal.

Herz

Leitbahnverlauf: Von He 1 *Jiquan* durch den 3. ICR Richtung medial bis 0,5 *Cun* lateral der Mittellinie, dann caudal bis KG 14 *Juque*.

Jitsu: Herzschmerzen, die in den Arm ziehen.

Behandlungsmethoden: Manuelle Manipulation, oberflächliche Nadelung; zerstreud und mit großer Vorsicht!

Leitbahnverlauf: Am Hals medial des unteren Kieferrandes im weichen Bereich.

Kyo: Sprachstörungen, schlaffe Zunge.

Behandlungsmethoden: Manuelle Manipulation, tonisierend und vorsichtig.

Leitbahnverlauf: Endpunkt in der Mitte der Ferse.

Kyo + Jitsu: Schlafstörungen, Unruhe.

Behandlungsmethoden: Reiskornmoxa (so viele, bis die Stimulation wahrgenommen wird), Goldmagnet.

Blase

Leitbahnverlauf: Die Wirbelsäule entlang der *Huatuo-jiaji*-Punkte.

Bei *Kyo*-Zuständen an den jeweiligen Punkten kann man mit warmen Nadeln arbeiten, bei *Jitsu*-Zuständen mit manueller Manipulation oder Nadelung.

Niere

Leitbahnverlauf: Entlang des Sacrumrandes.

Kyo: Kälte-Zustände, Blasenentleerungsstörungen (z.B. Tendenz zur Inkontinenz beim Husten oder Lachen).

Behandlungsmethoden: Warme Nadeln.

Perikard

Leitbahnverlauf: Von Pe 1 *Tianchi* in einem leicht nach cranial gebogenem Verlauf bis zu KG 17 *Shanzhong*.

Jitsu: Stressmuster, die eine stark emotionale Ausprägung haben.

Behandlungsmethoden: Manuelle Manipulation, oberflächliche Nadelung, Reiskornmoxa an *Ashi*-Punkten; zerstreud.

Leitbahnverlauf: Zone um KG 12 *Zhongwan*.

Kyo + Jitsu: Stressmuster, die eine stark emotionale Ausprägung haben. Bei *Jitsu*-Zuständen kann man einen warmen Stein auf diese Zone legen. Bei *Kyo*-Zuständen finden warme Nadeln Anwendung.

San Jiao

Leitbahnverlauf: Am Bein zwischen Magen und Gallenblase.

Jitsu: Wenn das *Shao Yang* betroffen ist, kann man nach *Ashi*-Punkten im Verlauf suchen.

Behandlungsmethoden: Manuelle Manipulation, Nadelung, Reiskornmoxa; zerstreudend.

Gallenblase

Leitbahnverlauf: Am Arm zwischen Dickdarm und *San Jiao*.

Jitsu: Wenn das *Shao Yang* betroffen ist, kann man nach *Ashi*-Punkten im Verlauf suchen.

Behandlungsmethoden: Manuelle Manipulation, Nadelung, Reiskornmoxa; zerstreudend.

Literatur

1. Shizuto Masunaga, Wataru Ohashi: Shiatsu – Theorie und Praxis der japanischen Heilmassage. Rowohlt, Berlin 1998.
2. Shizuto Masunaga: Meridian Dehnübungen. Hübner, Waldeck 2000.
3. Carola Beresford-Cooke: Shiatsu: Grundlagen und Praxis. Elsevier, München 2001.
4. Wilfried Rappenecker, Meike Kockrick: Atlas Shiatsu: Die Meridiane des Zen-Shiatsu. Elsevier, München 2006.

Über den Autor

Christian Yehoash absolvierte zuerst eine dreijährige Ausbildung an der

Leber

Leitbahnverlauf: Am Hals etwas caudal vom Ansatz des M. Sternocleidomastoideus bis kurz vor den Kehlkopf ziehend.

Jitsu: Leber-*Qi*-Stagnation, Pflaumenkern-*Qi*.

Behandlungsmethoden: Manuelle Manipulation.

Sämtliche Empfehlungen können unterstützend in eine Akupunktursitzung eingebaut werden. Damit hat der Akupunkteur noch weitere Möglichkeiten in seinem Behandlungsschatz, bestimmte Indikationen zu behandeln.

Berliner Schule für Zen-Shiatsu, bevor er Akupunktur und anschließend Chinesische Arzneimitteltherapie im Ausbildungszentrum Ost „Shou Zhong“ der AgTCM lernte. Er ist Heilpraktiker und arbeitet seit 2003 in eigener Praxis in Berlin.

Christian Yehoash
Praxis für Chinesische Medizin & Shiatsu
Weichselstr. 16
10247 Berlin
Tel. 030/236 169 68
www.tianrendi.de