FREIHEIT VON INNEN – KÖRPERPRÄSENZ

Shi-atsu (japanisch) bedeutet „Fingerdruck" und ist eine wirkungsvolle Körperarbeit. Es werden natürliche Selbstheilungskräfte aktiviert und Blockaden im Fluss der körpereigenen Energien gelöst.

Heike Lindstedt*

Wer kennt das nicht, den Eindruck: „Heute stehe ich total neben mir!" Irgendwie stimmt dann die innere Selbstwahrnehmung nicht mit dem überein, was im Außen los ist: wie wir uns bewegen, was wir sagen, wie wir handeln. Wir wünschen uns, dass das innere und das äußere Bild von uns – wie wir uns fühlen und wie wir handeln – wieder „kongruenter" wird.

Ich mache Shiatsu. Ich berühre. Ich arbeite mit dem, was ein Körper mir zeigt. Ich spüre nach, wo in diesem Körper sich etwas öffnen will, wo Bewegung entstehen möchte, wo mehr Weite möglich ist. Oft ist das Bedürfnis nach Öffnung, Bewegung, Weite da. Nicht immer. Manchmal geht es auch um die Verbindung zwischen verschiedenen Körperbereichen: zwischen Oben und Unten zum Beispiel Dann ist die Frage: Wo befindet sich die Trennlinie? In den Hüften? Im Kreuzbein? Im Bereich des Zwerchfells oder des Halses? Alles ist möglich. Im Spüren der Unterschiedlichkeit liegt auch schon die Möglichkeit, die Trennung aufzuheben. Es darf unterschiedlich bleiben und gehört nun trotzdem wieder zusammen.

Wenn es jetzt möglich ist. Vielleicht gelingt es nicht. Das spielt nicht so eine große Rolle, denn das Wichtigere ist, dass die Aufmerksamkeit dort hinkommt, wo „etwas klemmt".

Dann wieder kann es sein, dass die schützende Hülle durchlässig wirkt. Oder nicht ausreichend Raum bietet. Diesen Schutzraum kann man sich etwa eine Armlänge um den Körper herum vorstellen. Der persönliche Raum, in den wir manche nahen Menschen gerne hineinlassen, es allerdings ungemütlich finden, wenn andere ihn betreten. In bestimmten Situationen wie im Menschengedränge verkleinern wir den Schutzraum gezwungenermaßen und entfalten ihn wieder, wenn die Bedingungen sich ändern. Idealerweise ist diese Schutzhülle also je nachdem dicht oder durchlässig, flexibel, dehnbar und zuverlässig.

Raum, innere Bewegungen, Verbindungen, Hülle. Das sind sehr abstrakte Begriffe, wenn die feine Körperwahrnehmung noch nicht so geübt sein sollte. Und doch sind sie deutlich wahrnehmbar. Ihnen nachzuspüren stärkt die Körperpräsenz. Das kann sowohl das eigene Nachspüren sein, wie in der Meditation, oder auch das Nachspüren von außen, wie in der Körperarbeit.

Es entsteht eine Begegnung mit uns selbst. Was mir Menschen nach der Behandlung gesagt haben:

- Ich fühle mich wie neu geboren.
- Ich könnte Bäume ausreißen.
- Ich stehe fest mit beiden Beinen am Boden.
- Jetzt spüre ich mich wieder – ich habe vorher gar nicht gemerkt, dass ich mich nicht richtig gespürt habe.
- Als ob ich auf einer Blumenwiese liegen würde.
- Jetzt kann ich endlich wieder lachen.

Als Shiatsupraktikerin arbeite ich mit den 12 Meridianen, die aus der TCM bekannt sind. Ich erkunde zu Beginn der Behandlung im Bauchbereich, jap. Hara genannt, welche Meridiane sich in diesem Moment zeigen und welche Aspekte gerade jetzt eine Rolle spielen könnten. Ich baue die Behandlung auf diese Befundung auf. Das Hara ist auch ein Ruhepol und Ankerpunkt in der Körpermitte. Das spezielle Freiheitsgefühl, der Raum, die Freude, die am Ende der Behandlung möglicherweise zu spüren sind, rühren meiner Erfahrung nach stark von dem beschriebenen Nachspüren der Körperpräsenz her.

** Heike Lindstedt ist diplomierte Shiatsu-Praktikerin in Wien. Mehr Infos unter www.influss.net*