

HARA SHIATSU BEI ALLGEMEINBESCHWERDEN

Zugang // Effektivität // Fallbeispiele // Übungen

INTERNATIONAL ACADEMY FOR
HARA SHIATSU



WWW.HARA-SHIATSU.AT

Eine Diplomarbeit von
Verena Altermann
Matthias Auer
Doris Dopona
Corinna Eder
Junko Sawabe

betreut von Susanne Schiller



1.) HARA SHIATSU IN BEZUG AUF ALLGEMEINBESCHWERDEN

Seit mehr als zwei Jahrzehnten werden am Hara Shiatsu Institut Tomas Nelissen in Wien Praktika für Allgemeinbeschwerden abgehalten, die die Studenten innerhalb des 3-jährigen Ausbildungslehrgangs zum diplomierten Hara Shiatsu Praktiker mit einer Vielzahl an körperlichen Beschwerden konfrontieren. In diesen Praktika, die 3x jährlich zu je 10 Behandlungszyklen stattfinden, wurden rund 2400 Menschen individuell mit Hara Shiatsu behandelt.

Shiatsu hat seinen Ursprung im fernöstlichen Raum und wurde von Tomas Nelissen, einem direkten Schüler von Shiatsu-Pionier Shizuto Masunaga, der die japanische, ursprünglich stark körperorientierte Therapieform mit seinem Wissen als Arzt der Psychologie verknüpfte, als Hara Shiatsu Stil weiterentwickelt und in Mitteleuropa etabliert. Die Essenz blieb gleich.

Nur durch einen harmonischen Ablauf der Körperfunktionen und einem ausgeglichenen Lebensstil, wird das ganzheitliche System Körper, Geist und Seele gesund erhalten.

Hara Shiatsu zählt heute nach 25 Jahren und nicht zuletzt durch die Arbeit von über 1.300 diplomierten Praktikern zu denjenigen manuellen Techniken, die vielversprechende Ergebnisse in Bereich der Gesundheitsvorsorge liefern.

Umfangreiche Dokumentationen werden seit Jahren in allen Fachpraktika des Instituts durchgeführt und geben Aufschluss über die Wirkungsweise dieser manuellen Behandlungsmethode. Um dem ganzheitlichen Aspekt der Körperarbeit gerecht zu werden, wird der Klient auch über den körperlichen Behandlungsprozess hinaus in Lebensführungs-, und Ernährungsfragen unterstützt und mit Anwendungen, wie Schröpfen oder der Moxibustion, einer Wärmetherapie, behandelt. Durch das Erkennen der energetischen Ursachen, durch die sich ein Beschwerdebild im Klienten als Muster manifestiert und mit dem Grundverständnis von Yin und Yang und der Wirkung der 5 Elemente zueinander, hält der Shiatsu-Praktiker ein wertvolles Werkzeug in seinen Händen, durch gezielte Behandlung der Meridiane und ohne Einsatz von Medikamenten den Körper in seiner Heilung zu unterstützen.

Das Feld der Allgemeinbeschwerden, die in den Praktika behandelt werden, ist ein Weites. Degenerative oder diffuse Beschwerdebilder wie Ischi- algien, Schmerzen im unteren Rücken oder Beschwerden des Bewegungsapparats, die eher chronischen Prozessen unterliegen, zählen genauso dazu, wie Beschwerdebilder, bei denen die aktuellen Befindlichkeiten, wie zum Beispiel Schlafstörungen, Verdauungsprobleme, Unruhe oder Müdigkeit, die größten Probleme verursachen. Zu den, im Hara Shiatsu Institut sehr häufig vorkommenden Beeinträchtigungen, zählen Verspannungen im Schulter/ Nackenbereich sowie Kopfschmerz und Migräne. Mit zwei Fallbeispielen aus dem Praktikum wird der Zugang zu diesen Beschwerdebildern aus der Sicht der Praktiker näher beleuchtet und mit einfach durchzuführenden Körperübungen, die den Prozess positiv beeinflussen, am Ende der Broschüre mit Fotos illustriert.

WIE WIRKT HARA SHIATSU?

Die Beseitigung der schmerzhaften oder lästigen Symptome ist für den Klienten, verständlicher Weise, vorrangig. Der Praktiker sieht Symptome allerdings in einem größeren, ganzheitlichen Kontext. Erst durch die Wahrnehmung des gesamten Körpersystems, zu dem auch die mentale und psychoemotionale Ebene gehört, können Rückschlüsse auf die Gründe gezogen werden, die den Körper dazu veranlasst haben, ein Symptom zu erzeugen.

Beharrliches Festhalten an Glaubenssätzen und Lebenseinstellungen zwingen einen Körper ebenso stark in ein Muster, wie chronische Fehlbelastung oder muskuläre Schwäche.

Alles, was man tut oder unterlässt, erzeugt Wirkung. Wenn man das Falsche vermeidet, geschieht das Richtige von selbst. Und darin liegt auch die große Chance, der man sich bewusst werden kann, wie sehr man selbst den körperlichen Zustand durch konsequent korrigiertes Verhalten verbessern kann. Würde man nur die Symptome beseitigen lassen, ohne sich mit seinen Verursachern auseinander zu setzen, käme das dem Abstellen eines Feueralarms gleich, ohne sich um den Brand zu kümmern. Eine Besonderheit von Hara Shiatsu ist die Einstellung zum Beschwerdebild. Das Problem wird akzeptiert und rückt erst mal in den Hintergrund.

Der Fokus liegt dadurch auch nicht mehr am Schmerz selbst, sondern am Menschen in seiner Ganzheit.

Seine Potentiale und Ressourcen treten in den Vordergrund und eröffnen neue Möglichkeiten der Einflussnahme auf den Körper. Der Körper zeigt seine Ursprünglichkeit, und vermittelt dadurch dem erfahrenen Praktiker, was er zur Heilung benötigt. Wenn man das Richtige macht, verschwindet das Falsche von selbst. Diese Haltung beeinflusst entscheidend den Heilungsprozess. Der Klient nimmt Teil an seinen Veränderungen, lernt die dahinter liegenden Abläufe und Gesetzmäßigkeiten kennen, beginnt seinen Körper zu verstehen und erlebt dadurch den Prozess der Behandlungen als sehr positiv.

Bewegungseinschränkungen auf der mechanischen Ebene kann man dauerhaft nur lösen, indem man hinter die Kulissen blickt. Und das geschieht am Besten durch ein Bewußt machen und Erfahren der Kräfte, die im Körper wirken. Der Klient spürt, wie sich das vegetative Nervensystem beruhigt und eine tief gehende Entspannung auf der körperlichen, geistigen und psychoemotionalen Ebene eintritt. Eben jene Entspannung, die der vernachlässigte Gegenspieler zum erhöhten Tonus, zu den chronischen Anspannungen ist. Und reduzierte Spannung erhöht den Bewegungsradius. Über das Meridiansystem kann ein Ausgleich zwischen diesen Kräften, die auf einen Körper wirken, hergestellt werden. Das nicht weiter Festhalten an alten Überzeugungen und Glaubenssätzen löst auf einer tieferen Ebene die Einschränkungen, die Fesseln, die man sich selbst angelegt hat.



Reduzierte Beweglichkeit zeigt immer auch eine Aufforderung an, sich mehr Raum, auf welcher Ebene auch immer, zu nehmen. Aber erst muss sich der Sturm im Wasserglas legen, das System zur Ruhe kommen, damit die dahinter liegenden Ursachen, die das System aus dem Takt gebracht haben, wahrgenommen und behandelt werden können. Regeneration kann dann, wie von selbst stattfinden. Kopfschmerz ist ein sogenanntes sekundäres Symptom und entsteht, sofern es sich nicht um eine Erkrankung des Gehirns handelt, nur als Folge eines Prozesses. Dieser kann nicht nur durch einen permanent erhöhten Muskeltonus, einer Fülle oder Stau in speziellen Körperbereichen, die die Blutversorgung des Gehirns sicherstellen sollen, verursacht werden, sondern auch durch eine Leere an vitalen Energien, chronischer Kälte oder Mangelzuständen, die eine gleichmäßige und stabile Versorgung des schmerzhaften Körperbereichs verhindern. Somit gibt es mehrere Gründe, warum ein Körper zu diesem Alarmsignal greift und es würde keinen Sinn machen, nach einem Gießkannenprinzip Medikamente einzusetzen, die die Symptome dämpfen, ohne sich über die Ursachen klar zu sein. Auch die Behandlungsansätze, die der Hara Shiatsu Praktiker wählen wird, sind durch die jeweiligen körperlichen Konstitutionen der Klienten unterschiedlich und verlangen auch hier einen sehr individuellen Behandlungszugang. Eines bleibt aber immer gleich:

Die Kräfte, die im Körper wirken, müssen langfristig ausgewogen sein, um das System gesund zu erhalten.

Der Nutzen einer Hara Shiatsu Behandlung liegt dem zu Folge also auch in einer Regulation der Körperfunktionen im Allgemeinen, nicht nur in einer Beseitigung von Symptomen. Und diese Regulation sollte immer auf allen Ebenen stattfinden. Man kann Hara Shiatsu also auch als Hilfe zur Selbsthilfe bezeichnen. Die Objektivität des Praktikers und seine neutrale Grundhaltung ermöglichen einen ungetrübten Blick auf die Ursachen und eröffnen dem Klienten durch die Behandlung einen neuen Körperzustand. Hara Shiatsu Praktiker verstehen sich als Wegweiser und Begleiter in einen ausgeglichenen Körperzustand. Aber nicht nur für den Menschen selbst, sondern auch für die Notwendigkeit einer langfristigen, auf Prävention statt auf Reparatur aufgebauten Gesundheitsvorsorge ist es von Bedeutung, sich frühzeitig um die Bedürfnisse des Körpers zu kümmern, noch bevor Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen chronisch werden und auf eine Störung des komplexen Systems Körper hinweisen.



2.) FALLBEISPIELE

Die Fallbeispiele wurden im Rahmen des Praktikums für Allgemeinbeschwerden an der International Academy for Hara Shiatsu durchgeführt und sollen einen Einblick in den Zugang und die Arbeitsweise mit derartigen KlientInnen darstellen

KLIENTIN: FRAU B. (KOPFSCHMERZEN / MIGRÄNE)

Bestandsaufnahme

Frau B., 41 Jahre alt, hat seit ihrem 19. Lebensjahr Migräne, die sie bis heute meist in Zusammenhang mit ihrem Menstruationszyklus bekommt. Ein Anfall dauert ca. 8 Tage und wird oft lange von Symptomen, wie etwa Erbrechen, begleitet. Verschiedene ärztliche Untersuchungen wurden durchgeführt, es wurden aber keine auffälligen Befunde erstellt. Beruflich war die Klientin als ausgebildeter Coach in einer Firma tätig. Da sie aber den Wunsch hat, sich selbstständig zu machen, hat sie sich entschieden, eine Bildungskarenz von neun Monaten in Anspruch zu nehmen. Auch mit der Hoffnung, dass ihr körperlicher Zustand - besonders die Migräneanfälle - in der Zeit besser wird. Die Erwartung, dass sich sowohl die Schmerzintensität als auch die Häufigkeit der Kopfschmerzen mit Beginn der Bildungskarenz lindern, wurde aber nicht erfüllt. Schlussendlich ist Frau B. auf einer Shiatsuamatte gelandet – getrieben von Frustration und Existenzangst.

Symptomatik / Geschichte

Frau B. ist ledig und lebt alleine. An den kopfschmerzfreien Tagen treibt sie gerne Sport wie Yoga und Tanzen. Sie hat ein Ernährungsprogramm, das sie sehr diszipliniert einhält: dreimal täglich warmes, möglichst selbstgekochtes Essen mit viel Gemüse und pflanzlichem Eiweiß. Lebensmittel, die im Verdacht stehen, Migräne auszulösen wie Alkohol, Kaffee oder Schokolade sind für sie seit langem gestrichen.

Als möglichen Auslöser für die Migräne nennt die Klientin ein dreimonatiges Praktikum im Hotelgewerbe, das sie als 17-jährige absolviert hat. Dieses Praktikum war von extrem viel Arbeit, Alkohol, Flirts einerseits und wenig Schlaf andererseits gekennzeichnet. Der Körper reagierte zunächst mit einer Kieferhöhlenerweiterung und einer Netzhautentzündung beim Auge. Kopfschmerzen hatte sie damals auch schon, aber richtige Migräneanfälle haben sich erst eingestellt, als sie zwei Jahre später mit 19 das Elternhaus verließ. Seitdem hat die Klientin bei jedem Eisprung vor, während und nach der Menstruation Migräne. Auch abseits dieser Zeiten kommt es dazu, besonders wenn sie in Aufregung geraten ist. Symptome, die den Anfall begleiten, sind kalte Hände und Füße, Lichtempfindlichkeit, Geruchsempfindlichkeit, Konzentrationsstörungen, Orientierungsstörungen, depressive Stimmungsschwankungen, Erbrechen und Durchfall. Unter all diesen Symptomen leidet die Klientin bis heute. Die Kopfschmerzen beginnen oft schon beim Aufstehen, können aber auch erst im Lauf des Tages kommen und stärker werden. Es schmerzt meist an der seitlichen Scheitelhöhe, an den Schläfen und im Nacken. Die Qualität der Schmerzen beschreibt die Klientin als dumpf und bohrend und tief im Zentrum des Kopfes verankert. Die Schmerzen verschwinden oft nach dem Ausruhen aber verschlimmern sich bei Bewegung und Anstrengung.

Ärztliche Untersuchungen wie MRT, EEG und Blutcheck haben keine auffälligen Ergebnisse gebracht. Keine Therapie konnte der Klientin bisher entscheidend helfen. Seit über 20 Jahren nimmt sie Medikamente gegen Migräne, darunter Aspirin und Triptane.

Seit die Klientin in Bildungskarenz ist (Sommer 2013), sind ihre Migräneschmerzen noch stärker und häufiger geworden. Der emotionelle Zustand der Klientin hat sich ähnlich entwickelt: Sie ist frustriert, weil sie ihren Willen und ihre Zielstrebigkeit beruflich nicht umsetzen und beweisen kann; weil ihr Körper nicht mitspielt. Die Existenzangst dominiert - wie soll das Leben weiter geführt werden, wenn man ständig unter Schmerzen leidet? Der Wille, sich selbstständig zu machen ist fast zu einem Zwang geworden (ich muss das, aber wie soll das gehen? Warum kann ich nicht weiter?). Die Klientin hat Schuldgefühle und Selbstzweifel. Emotioneller Stress führte zu Schlafstörungen; fast jede Nacht um 2:30 wacht sie auf und es vergehen bis zu zwei Stunden, bis sie wieder einschlafen kann.

Zielsetzung

Reduktion der Migräneschmerzen und der Anfallshäufigkeit.

Diagnose

Als erstes fällt auf, dass die Klientin stark unter Spannung steht; sie kommt in die Shiatsu Praxis mit stark kontrollierten Armen und gehobenen Schultern, zeigt sehr viel Spannung an der Rückseite des Körpers und am seitlichen Bereich des Halses. Sie ist sehr dünn und blass und ihr Blick besitzt wenig Kraft. Die Zungendiagnose zeigt Kälte an.

Ihr Menstruationszyklus ist mit 21 bis 28 Tagen kurz. Die Blutung ist stark und dauert sieben Tage. Das Blut ist dunkelrot und mit Blutgerinnseln versehen. Die Klientin wacht fast jede Nacht um 2:30 Uhr auf. Durch diese Unruhe in der Zeit, die dem Lebermeridian zugeordnet ist, kann das Blut nicht zur Leber zurückkehren, um regeneriert zu werden. So kann die Leber ihre wichtige Funktion aus Sicht der chinesischen Medizin, nämlich Energie (Chi) und Blut gleichmäßig zu verteilen - nicht ausüben. So stagniert die Energie in der Leber und im Extremfall übernimmt der Körper die Regulierung des Überschusses an Yang-Energie auf seine Weise: Er zwingt den Klienten in einen extremen Yin-Zustand, dem Migräneanfall, wo Ruhe und Dunkelheit vorherrschen müssen, weil alles, was Yang ist (Licht, Lärm, etc.) Schmerzen verursacht.

Die angespannte Nackenmuskulatur (entlang des Dickdarmmeridians) verhindert zudem den freien Energiefluss in Richtung Kopf und verursacht die Trennung von Kopf und Körper. Der Kopf befindet sich im energetisch leeren Zustand, was sich am dumpfen, innen liegenden Kopfschmerz und in Form der „Depression“ zeigt. Die Klientin besitzt genug Energie, aber sie kann nicht frei fließen. Gründe dafür sind die übertriebene Selbstkontrolle, die hohen Erwartungen an sich selbst und die Weigerung, sich der Vergangenheit zu stellen. Die Klientin gibt an, dass sie sich als Kind zu Hause nie wohl gefühlt hatte. Sie erzählt von mangelnder Geborgenheit, unterdrückten Emotionen und der Entwicklung eines irrationalen Schuldgefühls. Die



Vergangenheit und die dazugehörigen Emotionen kann die Klientin bis heute nicht loslassen. Gestaute Emotionen verhindern wiederum den freien Energiefluss im Körper. Die Strategie ist, Yin aufzubauen, weil die Klientin emotionell und körperlich viel Ruhe braucht. Zweitens soll der harmonische Energiefluss wiederhergestellt werden. Mittel dafür sind der Abbau von Druck, Überforderung, Schuldgefühlen und generelles Loslassen. Dafür werden jene Meridiane sediert, die laut chinesischer Medizin mit Kontrolle und Zwang verbunden sind. So sollen die Energie- und Blutstaus aufgelöst und die Leberenergie freigesetzt werden, so dass die Energie wieder frei in Richtung Kopf fließen kann.

Affirmationen

- „Ich bin frei von Schuld“. „Ich bin ganz bei mir und ruhe in meiner Mitte“

Hausapotheke

- Ingwerkompressen auf die Niere (Kälte, jahrelange Einnahme von Medikamenten), Leberreinigung

Ernährung:

- Getreide statt leere Kohlenhydrate zu sich nehmen, um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten. Getreide ist darüber hinaus auch reich an Vitamin B2 und schützt gegen Migräne.
- schwarze Lebensmitteln verstärken die Nieren Energie und bewahren daher ein gutes Yin (z.B. schwarzer Sesam, schwarze Bohnen, Nori-Algen).
- Obst wie Birne, Apfel und Kaki wirkt befeuchtend und ist gut gegen Yin-Mangel. Um etwaigen Kälteproblemen vorzubeugen, sollten die Früchte allerdings vorwiegend in erwärmtem Zustand gegessen werden.

Maßnahmen gegen Schlafprobleme:

- oben genannte Lebensmittel gegen Yin-Mangel in die Ernährung einbauen.
- Atemübung: Lege eine Hand auf den Unterbauch und lass den Atem langsam hinunter zu dieser Hand fließen. Die Gedanken ganz loslassen und sich auf den Atem konzentrieren. Wenn Gedanken das Einschlafen stören, angenehme, ruhige Bilder vor das innere Auge führen, um Entspannung zu ermöglichen.

Maßnahmen zum Loslassen und Abbau von Schuldgefühlen:

- rede mit einer vertrauten Person über die Gefühle.
- ein Bewusstsein dafür entwickeln, wann immer die Gefühle unterdrückt sind.
- schreibe die tiefsten Gefühle und Gedanken der Kindheit in ein Tagebuch. Die Dokumentation negativer Gefühle hilft, einen Raum zu schaffen, um uns selbst von negativen Gefühlen zu distanzieren.

Behandlungsprozess

Die ersten Behandlungen arbeitete ich direkt an den Meridianen, die am leichtesten zugänglich sind und in der chinesischen Medizin dazu verwendet werden, um Bewegung ins System zu bringen. Der Körper der Klientin konnte sich aber gar nicht entspannen und die geschlossenen Augen blinzelten ständig. Deswegen beschloss ich mich ab der vierten Behandlung vor allem an jenen Meridianen zu arbeiten, die eng mit dem vegetativen Nervensystem in Verbindung stehen. Intensive Arbeit an der Rückseite der Klientin (Barfuß und Sacrum) sollten beruhigend wirken. Währenddessen legte ich Ingwerkompressen auf die Nieren, um gegen die tief sitzende Kälte im Körper anzukämpfen. Zudem arbeitete ich gezielt an jenen Punkten neben der Wirbelsäule (Back Shu), die für die Behandlung chronischer Probleme beim Leber- und Dickdarmmeridian verwendet werden. Danach arbeitete ich in der Rückenlage an Armen, Händen und Nacken. Dabei legte ich besonderes Augenmerk auf den Dickdarmmeridian, um das Loslassen der Vergangenheit und den Abbau der Schuldgefühle zu unterstützen und auf das Öffnen der Hände. Der gespannte Dickdarmmeridian hat über seinen Verlauf am seitlichen Hals auch eine sehr starke Wirkung auf die Spannungen in der Nackenmuskulatur. Energie wird in den Schultern festgehalten, was sich an den gehobenen Schultern zeigt. Der Energiefluss zwischen Kopf und Körper ist gestört. Wichtig war auch die Behandlung des Magenmeridians, um die Arbeit am Dickdarmmeridian effektiver zu gestalten. Danach folgten intensive Arbeiten entlang der Meridiane der Leber und Gallenblase, wobei die Betonung auf der Leber liegt, die in der chinesischen Medizin in enger Beziehung zu unseren Emotionen steht. Die Klientin fühlte sich im Anschluss sehr wohl und hat angefangen viel tiefer zu atmen und wir setzen diese Art der Behandlung wöchentlich fort. Nach der 6. Behandlung sind die Kopfschmerzen deutlich seltener geworden.

Resumee

Eine Serie von 14 Behandlungen führte zu einer Minderung der Migräneanfälle; in den zwei Monaten vor Behandlungsbeginn hatte die Klientin an 34 Tagen Kopfschmerzen, zwei Monate nach Behandlungsbeginn waren es nur 18 Tage im selben Zeitraum. Die Schmerzen waren geringer als zuvor und während der Behandlungsserie musste die Klientin kein einziges „Triptane“ (Arzneistoffe zur Akutbehandlung der Migräne) einnehmen. Das nächtliche Aufwachen ist seltener geworden, und begleitende Symptome wie Lichtempfindlichkeit und Konzentrationsschwierigkeit haben sich aufgelöst. Die Klientin erwähnte eine Verbesserung ihrer Stimmungslage und sie ist nun in ihrem Alltag durch Kopfschmerzen weniger beeinträchtigt.

Die Klientin hat die Affirmation „Ich bin ganz bei mir“ gut nutzen können, um sich von negativen Gefühlen abzugrenzen. Entscheidend war, dass sie mit ihren tiefliegenden Emotionen konfrontiert wurde. Als Reaktion darauf hat die Klientin an einem Persönlichkeitsentwicklungsworkshop teilgenommen, um sich ihren Gefühlen und Emotionen bewusster zu werden. Intensives Weinen hat geholfen, unterdrückte Emotionen an die Oberfläche zu bringen. Danach war ihr Kopf so klar wie nie. Das Loslassen von negativen Gefühlen war unentbehrlich in dieser Behandlung. Erst dann konnte ihr Lebermeridian wieder die ihm zugeschriebene Funktion, die Sicherung des freien Flusses der Emotionen und der Energie, übernehmen.



KLIENTIN: HERR K. (SCHULTER,- UND NACKENVERSpanNUNGEN)

Bestandsaufnahme

Herr K. ist 45 Jahre, verheiratet, hat 2 Kinder und hatte durch diverse Sportverletzungen bereits mehrere – insgesamt 10 – Operationen (Kreuzbandplastik, Arthroskopien mit Meniskusteilentfernungen, Meniskus- und Knorpelglättungen) an beiden Knien hinter sich gebracht. Durch Schonhaltung – auf Grund der Knieverletzungen – traten in den letzten Jahren vermehrt Spannungsschmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule und der Halswirbelsäule auf. In seiner Funktion als leitender Angestellter verbringt der Klient sehr viel Zeit mit Computerarbeit, was wiederum zu starken Nacken- und Schulterverspannungen führt. Durch die Nacken- und Schulterverspannungen treten immer wieder Kopfschmerzen auf und die Beweglichkeit von Nacken und Schultern ist sehr stark eingeschränkt (z.B. der Schulterblick beim Einparken mit dem Auto ist nur mit einer Ganzkörperdrehung möglich).

Symptomatik / Geschichte

Der Klient klagt seit 1985 über immer wiederkehrende Magenschmerzen und gibt an, dass er sehr gerne scharfe Gerichte isst (auch wenn der Magen da nicht mitmacht). Die Magenschmerzen treten auch dann auf, wenn es beruflich und privat sehr stressig ist. Der Klient nimmt sich fürs Essen generell zu wenig Zeit – zu Mittag gibt es meist Junk-Food/Fast-Food und am Abend Kaltes aus dem Kühlschrank. Während der Mahlzeit wird noch die Zeitung gelesen oder telefoniert.

Im November 1987 hat sich der Klient zum ersten Mal am Knie verletzt. Im Laufe der Jahre hat sich der Klient immer wieder – abwechselnd an beiden Knien – beim Sport Verletzungen an den Menisken und an den Kreuzbändern zugezogen. Insgesamt wurden 10 Eingriffe an beiden Knien durchgeführt. Die nötigen Erholungs-/Genesungsphasen nach den Operationen waren nicht gegeben, da der Klient gleich wieder in den Arbeitsprozess eingestiegen ist. Durch die vielen Operationen ist die Beweglichkeit im rechten Knie sehr stark eingeschränkt. Die Beweglichkeit im linken Knie ist deutlich besser.

Der Klient ist bautechnischer Angestellter, steht unter hohem Leistungsdruck und sitzt 80 – 90 % seiner Arbeitszeit am Computer. Durch die vielen Sportverletzungen, die daraus resultierende Schonhaltung, die sitzende Tätigkeit und den wachsenden Leistungsdruck im Beruf haben sich im Laufe der Jahre starke Verspannungen entlang der gesamten Wirbelsäule – insbesondere im Lendenwirbel- und Nackenbereich – und auch im Schulterbereich entwickelt. Was wiederum zu einer Ungelenkigkeit in der Halswirbelsäule und in den Schultern geführt hat. Generell sind alle Gelenke sehr steif und bewegungseingeschränkt.

Die Schulter- und Nackenverspannungen sind nicht nur auf Schonhaltung und PC-Arbeit zurückzuführen, sondern auch auf die viele körperliche Arbeit des Klienten (z.B. Holz-/Waldarbeiten im Sommer und Winter, Gartenarbeiten, Arbeiten am Haus, ...). Meist wird diese alleine durchgeführt. Selbst am Wochenende und nach langen Tagen im Büro arbeitet der Klient viel körperlich, d.h. es gibt kaum Ruhephasen. Der Klient bemerkt die Schulter- und Nackenschmerzen erst, wenn abends der Erschöpfungszustand eintritt.

Im August 2013 hatte Herr K. eine Nierenkolik. Der Nierenstein wurde mittels Harnleiterspigelung entfernt und eine Harnleiterschleife eingesetzt.

Als sportlichen Ausgleich gibt der Klient an, dass er gerne Tennis spielt. Nach genauer Befragung stellte sich jedoch heraus, dass er diesem Hobby kaum noch nachkommt. Als Grund gibt er an, dafür keine Zeit zu haben, da er beruflich und privat sehr unter Druck/Stress steht.

Zielsetzung

Das Hauptziel des Klienten ist, generell mehr Beweglichkeit – hauptsächlich aber im Nacken- und Schulterbereich – zu erlangen, um Dinge des täglichen Lebens uneingeschränkt durchführen zu können.

Diagnose

Bereits beim Eintreten in den Behandlungsraum ist gut erkennbar, dass sehr viel Spannung (Fülle im System) vorliegt, die sich im oberen Bereich des Körpers des Klienten manifestiert hat: die Arme liegen nicht am Körper an, die Schultern sind stark nach vorne gezogen, der Brustkorb wirkt sehr voll (wie „aufgeblasen“) und die Bewegungen sind nicht geschmeidig, sondern wirken „hölzern“. Der kräftige Händedruck des Klienten bestätigt den ersten Eindruck, dass er körperliche Arbeit gewohnt ist und anpacken kann. Nachdem der Klient nun auf der Matte liegt, ist gut ersichtlich, dass es ihm nicht leicht fällt, sich zu entspannen/loszulassen: die Augen sind während der gesamten Behandlung offen und fast alle Bewegungen werden „mitgemacht“ (starker Kontrolldrang). Beide Sprunggelenke sind sehr unflexibel und steif, der Fußrist liegt nicht gut auf der Matte auf und das Fußgewölbe ist sehr empfindlich. Generell sind die Gelenke (Schultern, Handgelenke, Hüfte, Knie) bewegungseingeschränkt.

Die Spannung im Körper rührt daher, dass der Klient einen hohen Anspruch an sich und seine Arbeit hat, daher ständig am „TUN“ ist und sich Ruhephasen kaum gönnt (Antriebslust). Das Muster „Wer nichts arbeitet, ist nichts wert!“ wurde ihm sehr früh von seinen Eltern vermittelt. Dadurch definiert sich der Klient hauptsächlich durch Materielles und Leistung.

Das Verhältnis zu seinen Eltern, vorwiegend zum Vater, war immer äußerst „gespannt“ – er musste sehr früh lernen, erwachsen zu werden und auf eigenen Beinen zu stehen. Während dieser Zeit gibt der Klient auch an, dass er sehr starke Magenschmerzen hatte, die auch zum Erbrechen führten (Fehlen von Geborgenheit, Unterdrücken und Runterschlucken von Gefühlen). Durch die fehlende Geborgenheit und Unterstützung im Kindes- und Jugendalter durch die Eltern, konnten einige Entwicklungsphasen beim Klienten nicht ausgelebt werden (Kind sein, Anlehnen können). Durch das frühe Erwachsenwerden konnte der Klient seine Individualität nicht entwickeln und es fällt ihm schwer sich anderen Menschen emotional zu öffnen. Deshalb vertraut der Klient vorwiegend sich selbst und erhöht dadurch den inneren Leistungsdruck. Dieser innere Druck führt zum ständigen Tun und die Regeneration, die notwendig wäre, ist kaum möglich.



Hausapotheke

- *Leberreinigung und Reiskur (um das System zu entlasten)*
- *Ingwerkompressen im Nacken- und Schulterbereich (um die Stagnationen zu lösen und zu zerstreuen)*

Ernährung

- *Generell warme Mahlzeiten – kein Fastfood (wirkt sich positiv auf die Verdauung aus, stärkt das Erdelement und das Nieren-Chi; Erwärmung der Nahrung nicht durch den Körper notwendig)*
- *Regelmäßige Mahlzeiten, überschaubare Portionen und sich Zeit nehmen fürs Essen (um das System zu entlasten)*
- *kein Kaffee (Kaffee steigert den Antrieb, putscht das System auf und lässt keine Ruhephase zu; entzieht dem Körper wertvolle Substanzen; schwächt und kühlt die Nieren)*
- *kein Fleisch (Fleisch hat die Tendenz das Yang im System zu verstärken und die Energie nach oben zu bringen; führt zu Stagnation in den Gelenken)*
- *kein Salz (zuviel Salz trocknet aus und führt zu unflexiblen Sehnen und Bändern)*

Affirmationen (Quelle: Louise L. Hay, Gesundheit für Körper und Seele von A – Z und Heile deinen Körper)

- *Nacken: Ich lebe friedvoll, flexibel und froh.*
- *Magen: Ich verdaue das Leben mit Leichtigkeit.*
- *Herz: Mein Herz ist voller Vergebung (speziell für ...)*
- *Atemübung: Klient legt eine Hand auf den Bauch und atmet in den Bauch (Lungen-Chi mit Nieren-Chi verbinden).*

Behandlungsprozess

Zu Beginn des Behandlungsprozesses wurde mittels Barfußshiatsu Energie, die sich im oberen Körperbereich durch einen hohen Tonus zeigt, nach unten gebracht. Barfußshiatsu ist oftmals das Mittel der Wahl, um den Klienten zu entspannen, ihm das Loslassen zu erleichtern und Sicherheit zu vermitteln. Die Füße werden dem Wasserelement zugeordnet, das für Sicherheit, Ruhe und Entspannung steht. Weiters wurde am Leber- und Gallenblasenmeridian gearbeitet. Der Lebermeridian steht für den freien Chi-Fluss (Chi = Lebensenergie) und ist für die Durchblutung verantwortlich. Der Gallenblasenmeridian steht für Antrieb.

Da der Klient einen sehr hohen Antrieb hat und starr in seinen Mustern gefangen ist und sich wie erwähnt keine Ruhephasen zur Regeneration gönnt, konnten die sichtbaren Erfolge nicht auf Dauer bestehen. Deshalb wurde die Strategie gewechselt. In erster Linie geht es darum, dem Klienten klar zu machen, wie wichtig es ist, auch Entspannungsphasen zuzulassen. Um das vegetative Nervensystem – welches aus Sympathikus und Parasympathikus besteht – zu beruhigen, wurde am Nacken gearbeitet. Der Sympathikus setzt leistungsfördernde Anreize und der Parasympathikus ist für die erholungsfördernden Impulse verantwortlich. Beim Klienten ist es wichtig, den Parasympathikus anzuregen! Im Nackenbereich verlaufen mehrere Meridiane, die das in Ungleichgewicht gebrachte System wieder entspannen können. Um die Beweglichkeit in den Gelenken zu verbessern, sie wieder flexibler zu machen, die Durchblutung zu fördern und den freien Chi-Fluss anzuregen, wird weiter am Lebermeridian gearbeitet. Weiters werden Ingwerkompressen angewendet. Ingwer hat eine zerstreuende und durchblutungsfördernde Wirkung und wird auch als Vorbereitung beim Schröpfen eingesetzt. Schröpfen wirkt wie eine passive Dehnung und reduziert den hohen Tonus.

Die Schultergelenke wurden mittels Rotation mobilisiert, um Raum zu schaffen und den Bewegungsradius zu verbessern. Um den hohen Antrieb, der keine Ruhephasen und Entspannung zulässt, zu verringern, wurde sedierend am Magenmeridian gearbeitet (der Magen steht für den Jäger, den Hunger nach mehr).

Resümee

Nach den Behandlungen ist deutlich sichtbar, dass der Klient ruhiger und entspannter ist und sich der hohe Tonus verringert hat. Die Beweglichkeit im Nacken- und Schulterbereich ist besser: die Drehbewegungen sind geschmeidiger und der Bewegungsradius ist größer. Die Spannung im Brustkorb hat sich merklich reduziert, auch der Bauchraum ist weicher.

Der Klient gibt an, sich nach den Behandlungen sehr wohl zu fühlen, dass sich der Brustkorb „freier“ und der gesamte Körper „leichter“ anfühlt. Die Beweglichkeit in den Knien hat sich deutlich verbessert – Abwinkeln und Ausstrecken ist beschwerdefreier und bei hoher Beanspruchung setzt der Belastungsschmerz wesentlich später ein, als zu Beginn der Behandlungserie.

Die dem Klienten nahegelegten Ernährungstipps konnte er bis dato noch nicht umsetzen.

Es entspricht dem Naturell des Klienten, körperlich sehr aktiv zu sein. Daher ist es sehr wichtig, dass der Klient seinen Körper besser wahrnimmt und erkennt, wann Ruhephasen notwendig sind! Schon allein durch die Shiatsubehandlungen hat der Klient erkannt, wie wichtig es für ihn ist, sich zu entspannen, sich mit sich selbst auseinander zu setzen und alte Muster zu überdenken!



4.) ÜBUNGEN ZUR UNTERSTÜTZUNG VON SHIATSU BEI ALLGEMEINBESCHWERDEN

4.1) ÜBUNGEN BEI SCHULTER,- UND NACKENVERSPANNUNGEN

ÜBUNG 1: Stockgehen (um sich nach einem anstrengenden Tag zu „Erden“)

Ein Rundholz oder einen Besenstiel auf den Boden legen, aufpassen, dass er nicht wegrollt und 5-10 Minuten mit dem ganzen Fuß, am besten barfuß, darauf spazieren gehen. Nicht zu schwer auftreten, aber die Füße mit dem ganzen Gewicht belasten. Auch die Fußkanten einbeziehen. Stellen Sie sich vor, Sie gehen barfuß über eine Wiese. Damit werden Blockaden freigelegt und die Energie wird nach unten geleitet. Damit beleben Sie nicht nur die Fußflächen sondern auch Meridiane und Reflexzonen, entspannen Organe und Muskeln, den Nacken und die gesamte Wirbelsäule. Die Auflösung der Blockaden ist anfangs zumeist mit einem gewissen Wohlschmerz verbunden, wenn Sie die Übung regelmäßig wiederholen werden Sie feststellen, dass sich dieser verringert und später auflöst.

Diese Übung bringt Sie ins Hier und Jetzt, erdet den Geist, beruhigt, hilft bei Unruhe und Einschlafproblemen. Lockert auch Verspannungen im Schulterbereich.

ÜBUNG 2: Schulter- und Nackenübungen

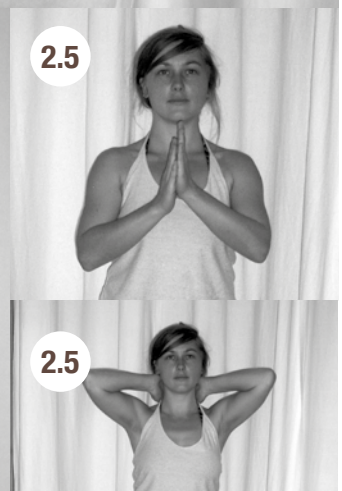
2.1 Schulterkreisen: Locker aufrecht stehen oder sitzen. Die Hände werden auf die Schultern gelegt und der Ellbogen wird locker in einer kreisenden Bewegung nach hinten und nach unten geführt. Richtungswechsel. Dauer: etwa 30 Sekunden in eine Richtung.

2.2 Nackenzieher: Den Kopf langsam zur rechten Schulter neigen, dabei die Schulter nicht hochziehen und den Kopf nicht verdrehen. Den linken Arm sanft nach unten schieben und die Handfläche in Richtung Boden zeigen lassen; etwa 15 Sekunden halten. Dabei ruhig und gleichmäßig atmen. Dann Seite wechseln. Das dehnt die Halsmuskulatur.

2.3 Schulterübung: beide Schultern gleichzeitig hochziehen, die Position 5-10 Sekunden halten, dann locker lassen. 3 Mal wiederholen.

2.4 Stärkungsübung: Im Stehen die Schulterblätter kräftig nach hinten und unten ziehen. 5-10 Sekunden lang halten. 1-2 Mal wiederholen.

2.5 Energetisierung des Nackens: Reibe die Hände aneinander oder atme ein paar Mal schnell ein und aus. Gib die Hände rechts und links neben den Nacken. Spüre die Energie der Hände den Nacken durchströmen. Ähnlich mit dem unteren Rücken oder beliebigem anderen Körperteil.



ÜBUNG 3: Brustmuskeldehnungen

Brustdehnung: In Schrittstellung nahe einer Wand oder eines Türrahmens stellen, wandnäheres Bein vorne, Ellbogen ca. auf Schulterhöhe. Hand und Ellbogen hinter der Schulter an die Wand legen (ungefähr im rechten Winkel zwischen Ober- und Unterarm). Die Brust von der Wand wegdrehen, die Position einige Atemzüge halten und nicht ins Hohlkreuz fallen! Seitenwechsel.



ÜBUNG 4: Hand- und Sprunggelenke kreisen

Handgelenke kreisen: Die Finger zu einer Faust schließen und danach das Handgelenke in einer kreisförmigen Bewegung nach links drehen, dann nach rechts.



ÜBUNG 5: Sprunggelenke kreisen / mobilisieren: Die Zehen Richtung Körper ziehen und in einer sanften Bewegung kreisförmigen nach rechts drehen. Nach 5 – 7 Drehungen die Richtung wechseln.



ÜBUNG 6: Lungen- und Dickdarmdehnung

Diese Übung wird im Stehen durchgeführt. Die Füße werden etwas mehr als schulterbreit aufgestellt, hinter dem Rücken werden die Daumen (Lunge) ineinander gehakt, die Zeigefinger (Dickdarm) weggestreckt und die restlichen Finger bilden eine Faust. Tief einatmen und mit der Ausatmung nach Vorne und Unten beugen, die Arme und die verschränkten Hände gehen so weit wie möglich über den Kopf mit nach Vorne. Die Arme und Beine sind durch-gestreckt Mit beiden Füßen ganz am Boden stehen. Es ist eine Dehnung in den Oberarmen und Schultern zu spüren. 5 – 7 ruhige und tiefe Atemzüge in der Position bleiben und Beckenboden entspannen. Wichtig ist nicht, wie weit Sie kommen, sondern mit Ein- und Ausatmung die Spannungen im Körper zu beobachten. Mit der letzten Atmung richten Sie sich wieder langsam auf. Haken die Daumen andersherum ein und wiederholen die Übung.



4.2) ÜBUNGEN ZUR UNTERSTÜTZUNG VON SHIATSU BEI KOPFSCHMERZEN

ÜBUNG 7: Stockgehen (siehe ÜBUNG 1 Nacken)

Einen Holzstock quer vor sich auf den Boden legen und fünf bis zehn Minuten mit beiden Füßen locker darauf spazieren gehen. Die Füße können mit dem ganzen Körpergewicht belastet werden, auch die Fußkanten können mit einbezogen werden. Nur die Ferse sollte ausgespart werden. Die Übung hilft, Energie aus dem Kopf in Richtung Boden zu bringen und den Klienten zu beruhigen und zu erden.

ÜBUNG 8: Dickdarmdehnungen (siehe ÜBUNG 6 Nacken)

Etwa schulterbreiter Stand, die Fußspitzen leicht nach außen gerichtet. Die Arme hinter den Rücken führen, Handflächen zeigen nach hinten, beide Daumen verhaken, Zeigefinger strecken, restliche Finger einrollen. Mit dem Ausatmen nach vorne beugen. Die Arme über den Kopf heben (die Ellenbogen bleiben gestreckt) und ohne Kraftanstrengung nach vorne ziehen. Wenn der Rumpf maximal gebeugt ist, zehn Atemzüge tief ein- und ausatmen. Die Übung dehnt sowohl den Lungen- als auch den Dickdarmmeridian und unterstützt den Klienten beim Loslassen.



ÜBUNG 9: Kopfschmerzen-Punkt drücken

Daumen an das Ende der Falte zwischen Zeigefinger und Daumen der anderen Hand legen (Dickdarm 4) und dort auf den Zeigefingerwurzelknochen drücken. Der Punkt ist vergleichsweise leicht zu finden, da er in den meisten Fällen schmerzt. Druck ausüben bis der Schmerz nachlässt, dann auf der anderen Hand wechseln und die Übung wiederholen. Die Übung hilft vor allem bei akuten Kopfschmerzen und unterstützt den Klienten beim Loslassen.



ÜBUNG 10: Leber- und Gallenblasendehnung

Mit gestreckten Beinen in die Grätsche setzen. Die Finger über dem Kopf verschränken und die Handflächen nach oben drehen. Die Ellenbogen strecken und sich mit dem Ausatmen seitlich zu einem Fuß beugen (der Rumpf wird nicht gedreht). Dort zehn Atemzüge verweilen und die Seite wechseln. Die Übung dehnt die Leber- und Gallenblasenmeridiane und hilft, dort festsitzende Energie in Bewegung zu bringen.



ÜBUNG 11: Spannung im Nackenbereich abbauen

zwei Tennis- oder Massagebälle mit einem Stofftuch umwickeln. Danach in Rückenlage begeben und das „Ballpaket“ wie einen Polster am Hinterkopfrand platzieren. Den Kopf entspannt ablegen, die richtige Position suchen und fünf bis zehn Minuten verweilen.



ÜBUNG 12: Druck aus Schulter und Kopf ziehen

Zeige-, Mittel- und Ringfinger der rechten Hand auf die linke Schulter legen. Dort den höchsten (und schmerzempfindlichsten) Punkt zwischen Halsansatz und Schulterrand ertasten. Sanften Druck mit der rechten Hand aufbauen und den linken Arm fünf Minuten lang locker nach vorne und hinten schwingen lassen. Danach Seite wechseln.

