

# Shiatsu Übungen bei Erschöpfungszuständen – Übungsreihe mit Anneliese Haidinger

**Shiatsu Übungen richten den Fokus aus auf vertiefende Wahrnehmung des eigenen Körpers. Seit 15 Jahren und im Rahmen tausender Sessions entwickelte Anneliese Haidinger-Krieger, Leiterin von Kiatsu-Schule für Shiatsu, eine ganzheitliche Übungserfahrung.**

Shiatsu Übungen haben ihre Wurzeln im Do-In und in den Erfahrungen der Shiatsu Praxis. Der Schlüssel zum Übungserfolg liegt im Zusammenspiel von Meridianen und Energetik.

Shiatsu Übungen fokussieren weder Positionen noch Dehnungen wie etwa im Yoga. Vielmehr geht es um die Entwicklung von Wahrnehmung und die Anbindung an den Körper.

Was SPÜRE ich, wenn ich auf der Matte liege? Alle Beobachtungen drehen sich um Themen wie Kälte oder Wärme, Entspannung oder Anspannung, Schwere oder Leichtigkeit, Ruhe oder Unruhe. Im Üben geht es um die subjektive Wahrnehmung des eigenen Körpers, ein bewusstes Vordringen in die Tiefen des Körpers. Was körperlich gespürt und erlebt wird, bezieht sich auf das momentane Energiepotential – im einfachsten Kontext Kälte oder Wärme.

Eine detailliert gesprochene Anleitung führt wie ein roter Faden durchs Üben. Dabei steht der Körperteil, der gerade bewegt wird, im Fokus der Anleitung. Die Meridianebene und die Themen des Funktionskreises in dem geübt wird, werden durch die gesprochene Anleitung unterstützt und maximal bewusst gemacht.

Eine wesentliche Weichenstellung begleitet diesen Ablauf: Plötzlich übt man um den KÖRPER zu unterstützen, und weniger um dem Körper etwas abzuverlangen. Die Anleitung lenkt den Geist, der gerne wegtrifft, stets aufs Neue aufs Üben. Üben also und gleichzeitig den Blick bewusst nach Innen richten, sich selbst zu erforschen und die eigene Energiesituation bewusst zu erleben, ja lernen diese besser zu verstehen und zu lesen, das bieten Shiatsu Übungen an.

Zum Ablauf: Meist wird am Anfang einer Übungsreihe ein »Übungsauftrag« formuliert, der durch den Übungsprozess immer wieder aufgegriffen wird. Das

kann ein körperliches Problem sein, oder eine energetische Imbalance. Am Ende des Übens überprüft man den Übungsauftrag.

Jeder Körper spiegelt die aktuelle Lebensbewegung, Lebensenergie. Jede Bewegung offenbart das aktuelle Energiemuster. Dort, wo Lebensenergie im Fluss ist, und vital, fällt uns die Übung leicht und bereitet Freude. Widerstand, Verkürzung, Schmerz, Schwere weist während des Übens auf Erschöpfungszustände und Blockaden in Meridianen hin.

Shiatsu Übungen revitalisieren nicht nur den Energiefluss. Sie schulen darüber hinaus den Blick in Tiefen des eigenen Körpers. Der Geist lernt »Körperliches« zu erforschen, aufzuschlüsseln, präzisiert den Ausdruck und die Beschreibung für Befindlichkeiten, entwickelt eine »körperliche« Sprache. Sie markieren zugleich den aktuellen Stand einer langjährigen, intensiven Entwicklungsarbeit: Am Anfang waren Shiatsu Übungen gedacht für Personen, die aufgrund körperlicher Einschränkung nur wenig Bewegung tolerierten. Erst durch persönliche Übungserfahrung und der Anleitung tausender Übungseinheiten im Rahmen wöchentlicher Sessions und Live-Video-Coachings wurde mir klar, dass ein energetischer Zugang zum Üben für alle Menschen von unschätzbarem Wert ist.

Seither sind 15 Jahre vergangen und die Übungen haben sich stetig weiterentwickelt. Mittlerweile existiert eine Vielzahl von Shiatsu Übungsreihen – aufbereitet für Wandlungsphasen, für Symptome und Befindlichkeiten, für schwere Zeiten, für Burnout oder Long Covid – und ein Büchlein mit 3 Audio CD's, die eine gute Einführung in die auch weiterhin ergebnisoffene Welt des energetischen Übens liefern – ganz nach dem Geschmack von Shiatsu Praktiker:innen.

Zahlreiche Shiatsu Praktiker:innen nutzen heute die Erfahrungen mit Shiatsu Übungen in der Praxis. Manchen geht erst durch die Wirkung der Übungen ein Ki-Licht auf.

Die Kraft von Energie vermag Berge zu versetzen, krepelt Körper, Geist, Seele, ja manchmal das Leben um. Shiatsu Übungen sind ein Weg um ganz zu sich zu kommen, Selbst zu sein.

Als Hausapotheke für KlientInnen in der Shiatsu Praxis erweitern sie den Wirkungskreis von Shiatsu Anwendungen im Rahmen der jeweiligen Expertise.

Der spezifische Zugang von Shiatsu Übungen in wenigen Worten...

- Die Übungspraxis ist ganzheitlich. Körper, Geist und Seele sind durch die besondere Form der Anleitung während des Übens durchgehend präsent.
- Der Übungsfokus liegt auf Meridianen und Organen, auf deren Funktion und Wirkkraft.
- Der Kern der Shiatsu Kompetenz liegt im Umgang mit der Energie des Körpers. Shiatsu Übungen fokussieren Ki, Energie. Sie stellen eine Reise zum eigenen Energieuniversum dar.
- Shiatsu Übungen sind detailliert angeleitet und beschreiben minutiös kleinste manipulativ-energetische Abläufe im Körper. Energetisches Üben bedeutet, durch kleine Bewegungen Schwingung zu erzeugen. Die Schwingung wärmt und aktiviert den Meridian, sodass das Energieniveau angehoben, regeneriert wird.
- Das »innere Auge« führt den Geist ins Innere des Körpers. Verschollen geglaubte Qualitäten wie Spüren, Wahrnehmen, ja Untersuchen des Körpers erwachen im Üben spielerisch und führen zu einem bewussteren Selbstbild.
- Die Übungen stehen in engem Bezug zu Erkenntnissen aus der Shiatsu Praxis: Dementsprechend stellen Körperbilder, Gewebezustände, Beschwerdebilder Ausgangspunkt für die Übungsanleitung dar. Dieses Wissen und differenzierte Betrachtung ist wertvoll für alle Berufe, die sich zentral am Thema Energie orientieren.

Über einen Zeitraum von 15 Jahren entstand eine Vielzahl von Übungen und Übungsabfolgen, die auf die Stärkung des Meridiansystems fokussieren, zugleich eine allgemeine Kräftigung und Revitalisierung bei Beschwerden oder Krankheiten anstreben.

## Shiatsu-Übungen: Erschöpfung

Übungen zur Regeneration von Niere- und Blasenenergie. Das Herz beruhigen.

### Die Ausgangssituation:

Erschöpfungszustände sind eine Folge von komplexen, belastenden Lebenssituationen. Ursache ist meist nicht Überarbeitung. Vielmehr sind es die Ansprüche, etwa gesellschaftlicher oder aber persönlicher Natur, die mit den Ressourcen des Körpers nicht länger in Übereinstimmung sind. Erschöpfung bringt Organe und Meridiane auf unterschiedliche Weise in einen kritischen Zustand.

Der Weg zurück zur erwünschten Stabilität ist beschwerlich und für Betroffene vielfach nicht einfach. Unterläuft Erschöpfung doch jene Disziplin, die unser Leben solange bestimmt und begleitet hat. Nahrungsergänzungsmittel, Sport oder Urlaub sind erste Ansätze zur Regeneration. Doch der Mangel an Energie, der jede Erschöpfung begleitet, benötigt eine konkrete und körperliche Antwort. Regeneration setzt Rhythmus und Regelmäßigkeit, eine gute Ernährung und eine qualitative Auszeit, wie sie etwa Shiatsu Übungen anbieten, voraus. Shiatsu Übungen führen nach ganz Innen zur Wurzel der Erschöpfung: in die Nieren, dem Ursprung von Yin und Yang im Körper.

Die Haltung des Übenden ist zunächst eine innere. Sie muss Abstand nehmen von Forderung, Ungeduld, Kontrolle, Stressfaktoren in Summe die vielfach Wurzeln der Erschöpfung darstellen. Geduld mit sich selbst, Hinwendung zum eigenen Körper, respektvoller, achtsamer Umgang sind Grundregeln erfolgreicher Regeneration. Shiatsu Übungen sind ein Angebot, dass erst über einen längeren Zeitraum seine Wirkung entfaltet, dafür aber nachhaltig.

Neben vielen anderen Übungsserien, die in diesem Kontext erarbeitet wurden, möchte ich hier 5 Übungen vorschlagen, die den Zugang zu den Nieren und damit zum Ursprung von Yin und Yang des Körpers sichern.

- Die Beckenschaukel
- Knochenrollen
- Lenkergesäß 14 und Niere 1 Regeneration
- Sanfte Wirbelsäulen und Nieren Übung im Langsitz
- Heben des Herzens Übung

## Die Beckenschaukel

Die Beckenschaukel ist die Königin der Shiatsu Übungen.

Sie wurde analog zur Beobachtungen von Kindern entwickelt. Um Druck und Stress abzubauen, bewegen Kinder ganz spontan ihr Becken, sodass eine Schaukelbewegung entsteht. Die Beckenschaukel ist einfach, unspektakulär und wirkungsvoll. Sie beruhigt, entspannt das ganze Nervensystem, und lockert die ganze Wirbelsäule.

Die Übung beginnt in entspannter Rückenlage. Aktiviere abwechselnd die linke und rechte Popo- backe und bringe dein Becken in eine sanfte Schaukelbewegung. Die Bewegung ist anfangs nur klein. Erst mit der Zeit, wenn dir der Bewegungsablauf leicht fällt, sich verselbstständigt, gestalte die Bewegung größer. Allmählich schwingt die ganze Wirbelsäule. Nach einer Weile stoppe plötzlich die Bewegung und spüre, wie sich eine »Wolke«, ein »Dampf« vom Wirbelsäulenraum in Richtung Körperoberfläche ausbreitet und löst.

Der Popomuskel ist groß und kräftig. Es ist verständlich, dass dort der Motor des Körpers, der Antrieb sitzt. Gleichzeitig ist es der Raum des Urvertrauens, oder anders formuliert, der Raum der »guten Nerven«. Knochen speichern müde, verbrauchte, alte Energie. Diese Energie ist der Ursprung für Abbauprozesse von Knochenzellen, für Blutbildungsstörungen, für Erschöpfung... Die Beckenschaukel wirkt auf das Nervensystem, das Hormonsystem, das Gehirn. Die Beckenschaukel löst alte Energie, alte Muster, die die Lebensbewegung blockieren.

### Was ist DO-IN?

Do-In oder Dao Yin, sinngemäß übersetzt »Ein Weg zu Gesundheit und Glück« kommt aus Japan und steht dort in engem Zusammenhang mit Shiatsu. Do-In sind Körperübungen, wobei die Aufmerksamkeit erst in den körperlichen Strukturen liegt und im zweiten Teil Meridiane und Akupunkte den Übungsfokus bilden. In der Übungspraxis nutzen wir das einzigartige japanische Energieverständnis. Obwohl dem Yoga sehr ähnlich verfolgt Do-In nicht Dehnbarkeit und Beweglichkeit im Üben. Vielmehr geht es um die intensive Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, dessen Energiepotential und dessen Bedürfnissen.

#### Buchtip:

Nirgun Loh/Sakina Sievers: *Do-In – Entspannt und fit durch den Tag*. Shendo Verlag 2018

## Knochenrollen

Die zweite große Regenerationsebene fokussiert auf das gesamte Knochengebäude, die innerste Struktur des Körpers, und stellt eine Brücke zu einem, für unser Leben essentiellen System her, die Blutbildung. Die Regeneration des Knochenmarks ist ein Teil dessen, was diese Übung zu leisten vermag.

Rückenlage mit etwas weiter geöffneten Armen und Beinen. Die Füße, Zehenspitzen bewege locker nach außen und innen und rolle deine Beine locker auf der Matte. Die anfangs ganz kleine Bewegung wird etwas größer, weiter und wieder kleiner, konzentrierter. Übe entsprechend deinen Fähigkeiten und deinem Bedürfnis, doch immer in Kontakt mit dem Thema Erschöpfung.

Um deine Knochen herum lockern sich Muskeln, Faszien, Gefäße, Nerven, die Knochenhaut und schließlich dringt Bewegung bis in den Kern des Knochens vor. Das Knochenmark wird aktiviert. Wenn du die Übung beendest spürst du die gestaute, verbrauchte Energie wie eine Wolke, die sich müde und erschöpft um die Beine herum ausbreitet und schließlich löst.

Wiederhole diese Übung und führe die gleiche Bewegung mit deinen Armen durch.

## Lenkergesäß 14 und Niere 1 Regeneration

Seitenlage. Zieh deine Beine an und lege dich bequem hin. Der Arm, auf dem du liegst, greift um den Nacken herum auf den Raum zwischen Halswirbelsäule und Brustwirbelsäule am Ende des Nackens. Reibe und aktiviere diesen Punkt, Lenkergesäß 14, der der Punkt aller Strapazen ist. Leg die Finger dann sanft auf den Punkt und verbinde die Kopf-, Nackenenergie mit dem Brustkorb.

Die Wirkung breitet sich allmählich aus und löst Spannung im Knochenraum, am Brustbein, in Lungen und Herz. Löse die Finger, wenn sich die Stelle dicht und stagniert anspricht und lege dann wiederholt die Finger sanft auf der Hautoberfläche ab.

Mit der Zeit öffnet sich dieser Punkt, die Haut wird durchlässig und ein Gefühl der Weite und des Durchatmens zeigt, dass der Energiefluss wieder hergestellt ist.

Zieh die Beine ganz nah zum Körper, sodass du mit der freien zweiten Hand leicht deine Fußsohle erreichst. Zwischen dem Großzehenballen und dem Ballen der vier Zehen eingebettet liegt der Punkt Niere 1. Er gilt als Anker des Geistes, »holt dich runter«, hilft aufrecht im Leben zu stehen.

## Es ist Frühling!

Hier eine Do-In-Übung zur Stärkung von Leber und Gallenblase

### Übung:

Richte dich im Langsitz bequem ein. Lege bei Bedarf etwas unter die Knie. Drehe dich zur linken Seite und lege die Handflächen seitlich und hinter dem Becken auf die Matte. Beine und Sitzbeinhöcker bleiben gut in der Matte verankert, während du den Rumpf langsam zur Seite bewegst.

Gestalte die Bewegung nach deinen Möglichkeiten und vertiefe sie allmählich. Weite den Schultergürtel. Richte den Brustkorb auf, schau geradeaus.

Lass den Atem in die Tiefe und die Seiten fließen und löse dich allmählich aus der Drehung.

### Wirkung:

Öffnet den Beckengürtel, die Rückenstrecker und den Bereich zwischen den Schulterblättern. Aktiviert die seitlichen Bauchorgane und die Körpermitte.

### Qi-Bewegung:

Bewegt Qi in Beckengürtel, Rücken und Schultergürtel. Aktiviert Qi in Gallenblase und Leber.

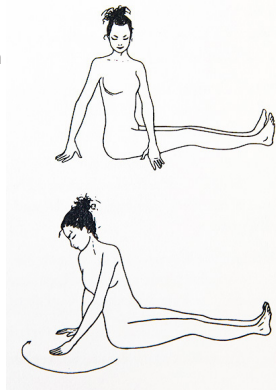


Abb. 1: Abb. und Text aus Anneliese Haidingers Buch *Energetisches Do-In*. S.58

Niere 1 ist ein Ruhepol, ein Zugang zu Ursprung und Vitalität, fördert den Schlaf und reguliert alle Arten von Symptomen der Unruhe, des Chaos und Durcheinanders.

Der Finger am Ende des Nackens bleibt in Position. Gleichzeitig lege den zweiten Finger auf den Fußballen. Sanfter Druck auf Niere 1 aktiviert den Energiefluss nach unten hin zur Fußsohle. »Wacht« der Punkt nicht auf, so lass deinen Druck etwas stärker werden, reibend, aktivierend. Manchmal braucht es ein paar Übungsdurchgänge, bis das Energiesystem in Schwung kommt.

Halte beide Punkte - Lenkergesäß 14 und Niere 1 eine Weile. Streiche von der Niere 1 ausgehend in Richtung Ferse. Erst wenn die Punkte ein wenig gelöst sind, entspannen, ist die Übung beendet.

## Sanfte Wirbelsäulen und Nieren Übung im Langsitz

Sitzposition. Die Beine sind leicht geöffnet und gestreckt. Bei Verkürzung der Rückenmuskulatur lege eine Rolle unter die Knie. Beuge den Rumpf sanft nach vor in Richtung Knie und krabbele mit den Sitzbeinhöckern etwas nach außen, richte dich auf und lass die Sitzbeinhöcker tief in die Matte sinken. Bauchdecke sanft anspannen, Brustbein nach vorne ausrichten, Kinn in Richtung Kehlkopf. Der Scheitel zieht himmelwärts. Strecke langsam deine Arme

parallel zu den Beinen auf Schulterhöhe aus, richte dich ein. Der linke Arm bewegt sich langsam etwa 8 - 10 cm nach vor, zur Ausgangsposition zurück und zur rechten Seite. Dabei verweilt die Wirbelsäule unbewegt am Platz. Die Bewegung ist sparsam. Sie dient der Flexibilisierung des Wirbelsäulenraumes, des Nervensystems.

Pausen in der Ausgangsposition dienen dem Ausatmen des Körpers. Es ist die Phase, in der sich alte Energie löst und abfließt.

## Heben des Herzens Übung

Langsitz. Die Arme wie Flügel zur Seite spannen, die Unterarme in einem rechten Winkel zu den Oberarmen einstellen. Die Achsel ist offen, das Herz offen. Nun hebe im Zeitlupentempo deine Arme ein kleines Stück weit himmelwärts, verweile und lass die Arme zur Ausgangsposition langsam zurücksinken. Wiederhole die Bewegung.

Ein letztes Mal hebe die Arme bis in eine lockeren Streckposition. Das Brustbein richtet sich nach oben aus und der Kopf neigt sich leicht nach hinten. In der »Position der Freude« verweile kurz und schließe dann langsam die Übung, die Arme zur Ausgangsposition zurück und kurz verweilen.

Leg dich nun noch einmal zur Seite und überprüfe die beiden Akupunkturpunkte, Übung 3.

Komm in die Rückenlage und schauke kurz das Becken hin und her. Überprüfe die Energie deines Körpers. Deine Mitte ist spürbar gestärkt.

Bitte erwarte nicht, dass die Übungsreihe deine Erschöpfung unmittelbar löst. Nach einigen Wiederholungen stellt sich jedoch eine deutliche Besserung des Befindens ein. Diese Übungsserie wirkt nicht nur bei Erschöpfung. Vielversprechend ist diese einfache Serie auch bei Burnout oder Long Covid. Übt man öfter oder gar regelmäßig nimmt der Körper die Fahrte zum Ursprung seiner Kraft auf. MIT SICH AUSEINANDER SETZEN, ohne Ablenkung und Zerstreuung, setzt Heilung in Gang. Die Regenerationskraft jedes Körpers wird durch diese Übungen unmittelbar motiviert. Es ist ein kleiner Schritt in die richtige Richtung.

Shiatsu Übungen sind eine Erweiterung des Shiatsu Angebotes. Eine Weiterbildung führt in das Übungssystem der Shiatsu Übungen ein. Montags um 19:00 gibt es eine regelmäßige Übungseinheit, an der man via Zoom teilnehmen kann. Diesbezügliche Informationen sind unter [kiatsu@shiatsu.at](mailto:kiatsu@shiatsu.at) erhältlich, ebenfalls eine gesprochene Version.