

sind leichter zu lernen, verständlicher, viel besser zu erklären und zudem mehr anerkannt. Shiatsu fordert Engagement, weil du als ganzer Mensch gefragt bist und in Verbindung gehst. Es braucht eine bestimmte

Art von Menschen für Shiatsu, für diese Reise (begleitung).

Lieber Graeme, herzlichen Dank für das Interview!

Antigoni Tsegeli



© Antigoni Tsegeli

Antigoni Tsegeli ist Zen-Shiatsu-Praktikerin, Lehrerin für Körper- und Gesichtstherapie und Qi Gong-Trainerin. Ihr Shaolin-Kung-Fu-Wesen führte sie zur Shiatsu-Ausbildung. Seit 1996 fließen Grundgenstudium, Fortbildungen, Energiearbeit und spirituelle Reisen in ihren persönlichen Stil ein (www.harmonize.gr). Sie war Präsidentin der griechischen Shiatsu-Gesellschaft und setzt derzeit ihre ehrenamtliche Unterstützung als Vizepräsidentin fort.

Das Interview führte Ulrike Schmidt



Antigoni, Du wurdest 1961 in Athen geboren. Schon in jungen Jahren warst Du Kampfsportlerin, Kung-Fu-Trainerin und Fotografin. Wie bist auf Shiatsu gestoßen und was hat Dich daran fasziniert?

1994 lebte ich auf Lesbos. Dort hatte ich ein Fotolabor, eine Buchhandlung und praktizierte Shaolin Kung Fu. Es war damals eine besondere Zeit und wir jungen Leute waren auf der Suche nach einer alternativen Lebensweise. Eine Freundin aus der Schweiz war Shiatsu-Praktikerin, die auf der Insel gut bekannt war, da sie einige Menschen erfolgreich behandelt hatte. Als ich eine zeitlang unter Liebeskummer litt, bot sie mir eine Shiatsu-Behandlung an. Zunächst geschah so etwas wie ein »Erinnern« in meinem Körper. Dann floss ein wahrer Strom von Tränen – es war ein bisschen beängstigend für mich, da ich eine sehr strenge ZEN-Haltung praktizierte und mir nicht erlaubte, mir meinen Schmerz einzugestehen und nach außen zu zeigen. Ich war überrascht von diesem emotionalen Ausbruch meines Körpers und in diesem Moment nahm ich mir vor: das wirst du eines Tages lernen!

In der Folgezeit, ich war 35 Jahre alt, beendete ich meine Tätigkeit als Buchhändlerin und Fotografin und zog zurück nach Athen, dort begann auch mein Weg mit Shiatsu.

Wo hast Du Deine Ausbildung begonnen? Gab es zu dieser Zeit bereits Shiatuschulen in Griechenland?

1996 besuchte ich einen Shiatsukurs bei Maria Char-

let. Sie war aus Belgien gekommen und hatte Shiatsu 1974 in Griechenland eingeführt. Außerdem begann ich Energiearbeit in Chakren-Energetik und Klang- und Kristalltherapie zu studieren. Dann entschied ich mich für ein dreijähriges Studium an einer Shiatsu-Schule in Athen, einem Zweig der European Shiatsu School in Großbritannien. Zu dieser Zeit gab es drei Shiatsu-Schulen in Athen. Ich besuchte viele Workshops, hauptsächlich mit Cliff Andrews und Lehrern des UK Shiatsu College, arbeitete mit Annie Cryar in Qi Gong und Yoga Retreats zusammen, die sie jeden Sommer durchführte.

Du unterrichtest Shiatsu seit vielen Jahren – gibt es einen Schwerpunkt, eine besondere Leidenschaft für ein Thema?

Ich bin überzeugt, dass wir eine Dreiecksexistenz von Körper, Seele, Geist sind. Diese Existenz interagiert mit Allem und in vielen Dimensionen. Wir mögen viele Techniken kennen, bewundernswerte Fähigkeiten in der praktischen Arbeit haben, aber ohne Liebe ist es, als hätten wir eine elektrische Heizung, aber keinen Strom, um sie einzuschalten.

Wir können nicht über Linderung von menschlichem Leid sprechen, ohne über Trauma zu sprechen. Ich bin in der Ausbildung zum Focusing und Trauma-Professional und ich habe herausgefunden, dass hinter Konflikten, psychischen Krankheiten oder somatischen Störungen, wie eine gemeinsame Schablone, oft ein Trauma steht. Ich beschäftige mich mit der Weisheit des Traumas und damit, wie die somatische Therapie die potenzielle Kraft der

Selbstheilung entfalten kann. Ich erforsche die inneren Schichten des Körpers – er ist eine spirituelle, multidimensionale Einheit, die alles in sich trägt, die Abdrücke eines langen Weges. Nichts kann enthüllt werden, wenn es nicht bereit dafür ist. Wir als Therapeuten müssen auf diese Art von Prozess vorbereitet sein: auf eine mühelose, freundliche Art und Weise für das Unbekannte, das Unerwartete, bereit, zuzuhören und aufmerksam zu sein. Ein Heilungsprozess ist eine Beziehung. Und eine Beziehung ist ein Heilungsprozess, und Liebe, die wir nicht ausdrücken, ist der Schmerz, der uns verfolgt.

Wie geschah die Entwicklung des Shiatsu-Verbandes in Griechenland?

Die Hellenic Shiatsu Society (HSS) ist ein gemeinnütziger Verein, der im Jahr 2000 mit dem Ziel gegründet wurde, Shiatsu weiterzuentwickeln und zu fördern sowie die Qualität der Praxis zu gewährleisten. Sie schafft für ihre Mitglieder einen klaren Rahmen zur Ausübung von Shiatsu. Außerdem bietet sie allen, die sich für Shiatsu interessieren, umfassende Informationen. Ziel ist es, staatliche und wissenschaftliche Einrichtungen sowie die breite Öffentlichkeit für Shiatsu als somatische Gesundheitsmethode zu interessieren sowie Shiatsu weiterhin wissenschaftlich zu erforschen. Zu diesem Zweck arbeiten wir sehr aktiv als Freiwillige auf Schmerzzustationen in öffentlichen Krankenhäusern.

Ich selbst war sechs Jahre lang Präsidentin der griechischen Shiatsu Gesellschaft und bin derzeit Vizepräsidentin. Seit acht Jahren bin ich Repräsentantin Griechenlands in der European Shiatsu Federation (ESF) und Redakteurin bei Shiatsu Resources Worldwide, einem Teil von »Shiatsu Without Borders« der ESF, das als Bewegung innerhalb der ESF während der Pandemie und einer internationalen Online-Meditation entstanden ist. Ich finde das Projekt sehr inspirierend, da es über die Verschiedenheit unserer Gemeinschaften hinaus den Geist erfolgreicher Shiatsu-Geschichten auf der ganzen Welt fördert.

Wie lange dauert die Shiatsu-Ausbildung in Griechenland. Ist Shiatsu eine anerkannte alternative Heilmethode?

Hauptsächlich praktizieren wir Zen Shiatsu und die Anzahl der zu leistenden Stunden unterscheidet sich von Schule zu Schule, aber jede Schule passt ihr eigenes Ausbildungsprogramm den Standards der Hellenic Shiatsu Society und der European Shiatsu Federation an.



© Antigoni Tsegeli

In Griechenland ist Shiatsu nicht als komplementäre Methode oder Beruf anerkannt, aber wir können mit einem »Freiberuflerausweis« als Massagetherapeuten arbeiten. Wie bei vielen anderen Methoden der Gesundheitsvorsorge werden Shiatsu-Behandlungen nicht von den Krankenkassen übernommen, Ausnahme bilden Behandlungen durch Physiotherapeuten. Wir sind sehr an einer Zusammenarbeit mit der westlichen Medizin interessiert, und aus diesem Grund hat die HSS schon früh die Shiatsu-Praxis in der Abteilung für Schmerzlinderung in öffentlichen Krankenhäusern unterstützt. Seit kurzem stehen wir in Verbindung mit der Palliative Care Federation, um unsere ehrenamtliche Arbeit in der Schmerzlinderung auszuweiten.

Was ist Dein persönlicher Plan mit Shiatsu – wirst Du jemals aufhören, Shiatsu zu praktizieren?

Ich bin jetzt 62, aber ich fühle mich jung und ja, ich fühle, dass ich nie aufhören werde, Shiatsu zu praktizieren. Shiatsu ist für mich eine Lebenskunst und bestimmt meine Art zu leben. Damit meine ich, dass ich, auch wenn ich nicht mehr als professionelle Shiatsu-Therapeutin praktiziere, weiterhin als Shiatsu-Person leben, handeln und atmen werde, indem ich immer meine Hände benutze, um die magische Berührungsverbindung mit einer menschlichen Seele herzustellen. Shiatsu bildet mit all der Offenheit gegenüber westlich-östlichen Denkweisen, Heilungsansätzen und Lebensweisen eine spirituelle Familie oder einen Stamm und ist ein Teil meines

Wesens. Ich habe eine romantische Liebe zu Shiatsu. Diese alte Weisheit ist ein Reich, das im Verborgenen, sichtbar und unsichtbar, lebendig ist. Shiatsu ist Leben!! Ich fühle mich immer noch wie am Anfang, als ich anfing, es zu studieren!!

Im September wirst Du auf dem Europäischen Shiatsu-Kongress in der Schweiz unterrichten. Was wirst Du dort präsentieren?

Der Europäische Shiatsu-Kongress hat den Titel: »Spiegel des Seins«, ein Spiegel unseres Weges, der unsere Praxis reflektiert! Es gibt immer einen Kern unserer Fähigkeiten. Dieser Kern hat damit zu tun, woher wir kommen. Was ist unsere Absicht, wenn wir praktizieren? Welche Art von Erwartungen haben wir. Wie effektiv wollen wir sein, wie präsent können wir sein. Wir müssen die Hindernisse

eines »niederen« Egos überwinden. Wir müssen den Zustand der Präsenz mit den Qualitäten und Aufgaben finden, die den Heilungsprozess fördern können. Wir sind umso belastbarer, je mehr Selbsteinführung wir haben. Ich führe »Developing Focusing« als Metaskill ins Shiatsu ein. In Kiental werde ich einige der Schritte anwenden. Wir werden experimentell durch das Hineinhören in den Körper (embodying listening) den richtigen Abstand erforschen, um das Gefühl eines sicheren Ortes im Inneren zu finden. Dann können wir unsere Klienten dabei begleiten, sich in dieser sanften, warmen, mühelosen Atmosphäre zu Hause zu fühlen, wo sie ihre Bereitschaft entfalten können und ihre eigene Zeit bestimmen, geheilt zu werden.

Liebe Antigoni, vielen Dank für das Interview!



**EUROPEAN
SHIATSU
CONGRESS
KIENTAL 2023**

Schaut mal bei den sehr interessanten Blogbeiträgen des ESC mit weiteren Interviews und Videos von Shiatsu-Lehrer:innen aus Europa vorbei:

<https://www.europeanshiatsucongress.eu/blog>

Die Kooperation des ESC mit New Energy Work von Cliff Andrews und seinem Team nimmt im Juli Fahrt auf. Vom 25. Juli bis 22. August werden an fünf Dienstag-Abenden um 19:00 MES (6 pm BST) jeweils drei Dozent:innen über Themen des Kongresses und ihrer Workshops sprechen und Fragen beantworten.



Shiatsu - Spiegel des Seins

Der Europäische Shiatsu Kongress startet in zwei Monaten in Kiental und laut Birte Ernestus-Holtkamp vom Orga-Team gibt es noch ca. 100 freie Plätze.

- Die Unterkünfte sind nun leichter direkt über das Büro des Kientaler Hof zu buchen. Da es keine Unterkunft mehr im Kientalerhof selbst gibt, wird dort die Buchung von externen Zimmern koordiniert: info@kientalerhof.ch.

- Der Ressourcentag ist gut gebucht und bald werden auch die verschiedenen geplanten Angebote auf der Webseite bekanntgegeben, wo sie auch gebucht werden können.
- Das Workshop-Programm ist sehr umfangreich und ihr könnt es aufrufen und online buchen unter: www.europeanshiatsucongress.eu/Workshops-DE