

Ampuku als Herzstück von Shiatsu

von Philippe Vandenabeele

Jedes lebendige Wesen im Kosmos ist vom unaufhörlichen Fluss des Ki oder der Lebenskraft durchdrungen. Aus diesem Grund kann selbst eine geringe Stagnation zu Krankheit oder im Falle einer Blockade zum Tod führen.

Zitat aus dem Werk Ampuku Zukai



Fotos auf Seiten 34-37 © Philippe Vandenabeele

Meine persönliche Reise mit Ampuku begann, als ich beschloss, Shiatsu zu lernen. Genauer gesagt, es gab eine Hara-Technik in der ersten Shiatsu-Kata, die mein besonderes Interesse weckte. Später erfuhr ich mehr über das Hara, seine Bedeutung für unser allgemeines Wohlbefinden und seine Bedeutung in den klassischen japanischen Künsten. Ich erfuhr, dass es in Japan Praktiker gab, die ausschließlich das Hara behandelten, und dass diese Behandlung Ampuku genannt wurde. Während meiner ersten Shiatsu-Ausbildung verbrachte ich viel Zeit damit, die Hara-Diagnose zu erlernen, aber zu meiner Überraschung wurde nur wenig Zeit darauf verwendet, das Hara direkt zu behandeln.

Schließlich wurde ich ein zertifizierter Shiatsu-Praktiker mit einer gut gehenden Praxis und tat

mein Bestes, um meinen Patienten zu helfen. Ich versuchte jedoch immer noch, die Hara-Diagnose, die mir beigebracht worden war, zu verstehen. Doch es gab etwas, was mich noch mehr frustrierte. Ich hatte einfach das Gefühl, dass mir einige wesentliche Techniken fehlten, um effektiver mit meinem Shiatsu arbeiten zu können. Ich wusste, dass es diese Techniken irgendwann einmal gegeben hatte, aber ich hatte noch niemanden gefunden, der sie mir beibringen konnte. Ich musste unbedingt mehr darüber herausfinden...

In Shizuto Masunagas Buch »Zen Shiatsu« fand ich schließlich mehrere Hinweise. Doch Masunaga betont zwar die Bedeutung von Ampuku in der Shiatsu-Praxis, allerdings konzentrieren sich seine Erklärungen hauptsächlich darauf, wie man



Das Werk Ampuku Zukai wurde 1827 von dem Arzt Shinsai Ōta aus Osaka, Japan veröffentlicht. Es dient als Grundlage der modernen Ampuku-Therapie. »Ampuku«, was so viel bedeutet wie »den Unterleib entspannen oder beruhigen«, ist eine Massagetherapie, die auf die Nara- und Heian-Periode in Japan (710-1185 n. Chr.) zurückgeführt werden kann. Sie wird in Japan immer noch praktiziert. Ōta legte auf den präventiven Aspekt seiner Methode Wert.

die Hara-Diagnose durchführt und es wird fast nichts über die eigentlichen Techniken gesagt. Was ich aus der Lektüre von Masunagas Buch und aus meiner eigenen Ausbildung mitgenommen habe, ist, dass diese Ampuku-Techniken für die Shiatsu-Praxis wichtig sind, dass sie aber als »sehr anspruchsvoll und schwierig zu erlernen« gelten. Masunaga schrieb: »Ampuku ist ein sehr wichtiger Teil des Shiatsu und kann eine enorme Unterstützung für Schwerkranke und Patienten sein, die eine ruhige, aber tiefgehende Manipulation benötigen. Die Ampuku-Therapie ermöglicht es dem Patienten nicht nur, gelassen zu werden, sondern trägt auch zur Gesundung der inneren Körperfunktionen bei.« Als ich dies las war ich noch mehr fasziniert - meine Neugier wuchs.

Im Jahr 1995 besuchte ich Thailand auf dem Weg zu einem dreimonatigen Intensivkurs in Australien. In Thailand schaute ich mir den neu eröffneten »Tao-Garten« des daoistischen Meisters Mantak Chia an und besorgte mir sein damals gerade erschienenes Buch über Chi Nei Tsang. Hier fand ich endlich mehr Informationen über die direkte Behandlung des Unterleibs. Während meines Aufenthalts in Australien verschlang ich das Buch und beschloss auf meinem Rückweg nach Europa, Thailand erneut zu besuchen, um noch mehr zu erfahren. Gleich nach meiner Landung in Chiang Mai machte ich mich auf die Suche nach Praktikern, bei denen ich Unterricht nehmen konnte. Ich blieb ganze sechs Monate lang und versuchte alles an Wissen der hochqualifizierten Praktiker, die ich dort traf, aufzunehmen – für sie barg das Hara keine Geheimnisse! Als ich nach Europa zurückkehrte, zog ich von Belgien nach Schweden und eröffnete eine Shiatsu-Praxis in Stockholm. Ich ließ meine neu erworbenen Chi Nei Tsang-Techniken in meine Behandlungen miteinfließen, um den Bauch meiner Patienten zu entlas-

ten und zu kräftigen, was zu besseren und dauerhafteren Ergebnissen führte. Ein weiterer Vorteil, den ich bemerkte, war, dass die Hara-Diagnose für mich mehr Sinn zu ergeben begann. Endlich wurde es einfacher, das Kyo und Jitsu im Hara meiner Patienten zu lesen!

Ich setzte meine Studien unter der Leitung von Dirk Oellibrandt fort, der einer meiner Shiatsu-Lehrer in Belgien gewesen war und der regelmäßig nach Skandinavien kam, um Shin Tai und Shiatsu zu unterrichten. Später übernahm ich die Leitung seiner Körperarbeitsschule in Schweden. Dirk war zufällig ein sehr erfahrener Chi Nei Tsang-Lehrer, und dank seiner vielen Verbindungen konnte ich Lehrer wie Mantak Chia, Henny Eleonora, den Osteopathen und Faszientherapeuten Frans Deprez und Hilde Verhulst nach Schweden einladen. Die belgische Osteopathin Helga Wohlmutter kam und gab einen erstaunlichen Chi Nei Tsang-Workshop in unserer Schule. Helgas subtile und tiefgründige Arbeit hat mich sehr inspiriert und mir geholfen, die Arbeit am Bauch auf eine ganz andere Weise zu sehen. Sie brachte mich dazu, die Welt der viszeralen Osteopathie und die Arbeit des französischen Osteopathen Jean-Pierre Barral und der vielen fähigen Lehrer des Barral-Instituts zu erkunden.

Obwohl ich nun über wirksamere Methoden verfügte, meinen Patienten zu helfen, und verschiedene Ansätze und alternative Darstellungen für die Betrachtung und Behandlung des Bauches kennengelernt hatte, wollte ich immer noch diese Ampuku-Techniken aus der Shiatsu-Tradition erlernen. In der Iokai Shiatsu-Schule in Tokio entdeckte ich, dass Masunaga weitere Bücher veröffentlicht hatte, von denen einige nicht auf Englisch erhältlich waren.

Darunter ist auch sein Hauptwerk »Keiraku to

Shiatsu«, das mehrere längere Verweise auf das Werk »Ampuku Zukai« enthält – für mich eine Bestätigung, dass ich auf der richtigen Spur war. Masunaga bezeichnet das Ampuku Zukai, das 1827 veröffentlicht wurde, als den klassischen Text, der später die Grundlage des Shiatsu bilden sollte. Er identifizierte sich stark mit seinem Autor Ota Shinsai (er lebte in der späten Edo-Periode), der – ähnlich wie Masunaga selbst in den 1960er Jahren – den tieferen Wert und, in seinen Augen, den wahren Sinn von Shiatsu und der in der medizinischen Tradition Ostasiens verwurzelten Diagnose wiederherstellen wollte.

Masunaga ging in seiner Bewunderung für das Ampuku Zukai so weit, dass er die 1887 in der Meiji-Zeit veröffentlichte 2. Auflage des Werks, die neu gezeichnete Illustrationen enthielt und in einer verständlicheren Sprache als die Originalausgabe von 1827 verfasst war, erneut drucken ließ und eine Einleitung dazu schrieb.

Als ich schließlich ein Exemplar der 1. Ausgabe des Ampuku Zukai in die Hände bekam – und Praktiker fand, die die darin enthaltenen Techniken tatsächlich demonstrieren konnten – konnte ich endlich anfangen, noch mehr über Ampuku zu lernen! Nach Jahren fand ich auch Gelehrte, die mir helfen konnten, den alten Stil, in dem das Buch geschrieben war, in all seine Feinheiten zu verstehen. So begann der lange Prozess des Übersetzens und des Versuchs, diesen wertvollen frühen Text zu verstehen. Ich freue mich, dass ich – mit der unschätzbaren Hilfe meiner Frau Hiroko – im November 2020 endlich die erste vollständige Übersetzung des Ampuku Zukai in englischer Sprache vorlegen kann. Das Buch enthält die in der ursprünglichen Erstausgabe verwendeten Bilder sowie die Kapitel über Fukushin und Ampuku, die im »Anma Tebiki« enthalten sind – einem weiteren wichtigen klassischen Text in der Geschichte der manuellen Therapie in Japan.

Jetzt möchte ich mit Euch einige Dinge teilen, die ich auf meiner Ampuku-Reise gelernt habe:

Ampuku bezieht den ganzen Körper mit ein!

Im Gegensatz zu dem, was man mir gesagt hatte, war ich überrascht zu entdecken, dass Ampuku den ganzen Körper behandelt, obwohl ein besonderer Schwerpunkt auf der Behandlung am Bauch liegt. Dies erkannte ich beim Lesen des Ampuku Zukai. Bevor der Teil über die eigentliche Baucharbeit beginnt, gibt es eine Erklärung zu drei Gruppen von Techniken, die am ganzen Körper angewendet



werden - zusammen mit Abbildungen von Praktizierenden, die die Gelenke der Arme, Beine und Füße behandeln. Es folgen Kapitel, die Protokolle für die Behandlung des ganzen Körpers beschreiben in Bauch-, Rücken- und Seitenlage. Es ist wichtig zu betonen, dass diese Techniken mit der eigentlichen Bauchbehandlung verbunden sind und als ebenso wichtig, wie die eigentliche Baucharbeit angesehen werden. Wenn der Praktizierende erfahren ist, muss er sich nicht mehr an die vorgeschriebene Reihenfolge der Protokolle halten. Der Autor erklärt uns auch, wie man den Bauch bearbeitet – und die Stellen im Bauch, an denen es einen Mangel oder einen Überschuss an Ki geben kann – zusammen mit der Behandlung der entsprechenden Bereiche auf dem Rücken. Dies, zusammen mit dem, was ich von den Praktikern, bei denen ich studierte, gelernt hatte, bewies mir, dass Ampuku wirklich eine ganzheitliche Behandlung ist, die den ganzen Körper einbezieht.

Es gibt 13 Ampuku-Techniken, die den Kern des Ampuku Zukai bilden

Im Kapitel über die Hara/Baucharbeit erhält jede der 13 Techniken eine eigene Illustration und separate Erklärung. Interessant ist, dass die ersten beiden Techniken, Bunpai und Bunroku, Techniken zur

Befreiung des Brustkorbs sind. Sie können jeweils wie folgt übersetzt werden: »Den Brustkorb teilen und erweitern« und »Die linke und rechte Seite des Brustkorbs teilen und erweitern«. Sie dienen dazu, Spannungen im Brustkorb zu lösen und das Zwerchfell zu entspannen, bevor das Hara angesprochen wird, wodurch die Wirksamkeit der Techniken, die am Unterleib durchgeführt werden, erhöht wird. Auch hier zeigt sich deutlich, dass Ampuku eine Behandlung des ganzen Körpers und nicht nur des Bauches ist.

Es gibt zwei Ampuku-Klassiker

Obwohl ich mich zunächst hauptsächlich auf das Ampuku Zukai konzentrierte, wurde mir bewusst, dass es ein weiteres wichtiges Buch über Körperarbeit aus derselben späten Edo-Periode gab. Es dauerte eine Weile, bis ich mir diesen anderen Klassiker näher ansah, der von Fujibayashi Ryohaku geschrieben wurde und den Titel »Anma Tebiki« oder »An Illustrated guide to the Art of Anma« trägt. Als ich das Anma Tebiki las, stellte ich fest, dass es auch Ampuku-Techniken enthielt! Plötzlich hatte ich nicht nur eine, sondern zwei Quellen, die ich erforschen musste.

Der Kern des Anma Tebiki besteht aus 17 Ampuku-Techniken, die denen im Ampuku Zukai sehr ähnlich sind. Einige der Techniken tragen sogar denselben Namen, obwohl es sich nicht unbedingt um dieselben Techniken handelt. Einige ihrer Beschreibungen vermitteln ein klareres Verständnis oder eine andere Perspektive auf die im Ampuku Zukai beschriebenen Techniken.

Dem Kapitel über Ampuku ist ein illustriertes Kapitel über Fukushin oder Hara-Diagnose vorangestellt. In diesem Kapitel heißt es, dass der Praktizierende »nach dem Erlernen der Do-in/Heilmassage die Techniken des Ampuku erlernen sollte« und dass »selbst wenn seine Do-in-Technik ausgezeichnet ist, er kein angestrebtes Behandlungsergebnis erwarten kann, wenn er nicht weiß, welche Krankheiten im Inneren des Bauches auftreten«.

In der Einleitung zum Kapitel über Ampuku heißt es weiter: »Sobald der Praktizierende die Krankheit im Bauch verstanden hat, indem er die vorangegangenen Abbildungen studiert, die zeigen, wie man Fukushin ausführt, sollte er Ampuku praktizieren, um diese Krankheiten zu heilen.«

Es gibt auch eine ernste Warnung: »Wenn der Praktizierende jedoch nicht erfahren genug ist, wird es die Organe schädigen, anstatt sie zu heilen. Ampuku darf nur nach einer sorgfältigen, gründlichen und ohne Hast absolvierten Ausbildung angewendet werden. Diese Warnung ist immer noch gültig – Ampuku kann nicht allein aus Büchern gelernt werden!

Es gibt so viel mehr, was ich sagen könnte, aber ich hoffe, dass diese kurze Einführung das Interesse des Lesers geweckt hat, mehr über Ampuku und die Wurzeln des Shiatsu zu erfahren. Für mich persönlich hat die Beschäftigung mit den Klassikern des Shiatsu mein Vertrauen in die Tiefe und Wirksamkeit unserer manuellen Medizin gestärkt.

Dieser Artikel erschien in englischer Sprache im Shiatsu Society Journal Winter 2021 und wurde von Monika Knaden übersetzt.



Philippe Vandenabeele und seine Frau Hiroko

Philippe Vandenabeele ist ein erfahrener Shiatsu-Praktiker und -Lehrer mit einer Praxis in Fukuoka, Japan.

Für diejenigen die daran interessiert sind, mehr über Ampuku zu erfahren, empfehle ich Philippe's Buch »AMPUKU Abdominal Acupressure: THE CLASSICS AT THE HEART OF JAPANESE BODYWORK«. Es ist über Amazon erhältlich.

Philippe bietet auch Ampuku-Kurse online an. Einmal im Jahr besucht er Europa und unterrichtet in Workshops und Seminaren. Er bietet auch intensive Kurse und Privatunterricht für kleine Gruppen in seiner Schule in Fukuoka an.

Besucht seine Website für die neuesten Informationen: www.shinzui-bodywork.com