

In Memoriam Sonia Moriceau

Als wir im Redaktionsteam des Shiatsu Journals über den International Shiatsu Day am 11. Juni sprachen, wies uns Ulrike Schmidt darauf hin, dass sich an diesem Tag der Todestag von Sonia Moriceau jährte, einer für viele Shiatsukas auf der ganzen Welt inspirierende Lehrerin. Wir haben dies zum Anlass genommen, einige Stimmen über sie einzufangen.

In Erinnerung an Sonia Moriceau

von Karin Hochreutener

Während meiner Shiatsu-Ausbildung, an der TAO CHI Schule in Zürich, kam ich über unsere Lehrerin Amarana Späti mit der Arbeitsweise von Sonias Healing Shiatsu in Kontakt. Bei einem Shiatsukurs im Jahr 2004 in Les Granges CH bin ich Sonia dann das erste Mal persönlich begegnet. Da ich mich in Weiterbildungen oft unter Druck und gestresst fühlte, war dies in Sonias Kursen interessanterweise nie der Fall. Ich hatte das erste Mal in meinem Leben das Gefühl, dass mich eine Lehrerin so nimmt und akzeptiert wie ich bin, ohne Wertung jeglicher Art und das hat sich unheimlich gut angefühlt. In der Begegnung mit meinen Klientinnen und Klienten versuche ich, diese Wertschätzung ebenfalls weiterzugeben. Sonias Sinn für Humor habe ich sehr geschätzt und ihr perlendes Lachen war ansteckend. Aus gesundheitlichen Gründen konnte Sonia kurz danach keine Shiatsukurse mehr anbieten, aber Retreat- und Meditationswochen fanden statt, die ich weiterhin ein bis zweimal jährlich besuchte, als Ausgleich zu meinem Alltag. Sonia lehrte uns viele Körper- und Atemübungen, eine Voraussetzung um dadurch auch den Geist zur Ruhe zu bringen. Was ich am meisten schätzte war, dass sie uns gelehrt hat, einfache Übungen und Rituale in unseren meist sehr beschäftigten Alltag zu integrieren. Es ist nun mal bei den meisten Menschen so, dass wir nicht stundenlang auf dem Kissen meditieren können. Aber dem Alltag wach, gelassen, reflektiert und in Achtsamkeit zu begegnen ist jederzeit umsetzbar. Here – Now!

Diesen wunderschönen von Sonia geschriebenen Text möchte ich, in Erinnerung an diese wunderbare Frau, mit euch teilen:

As I smile, may your being receive warmth and comfort.

As I breathe may your pain and hurt dissolve in emptiness.

As I walk, may my steps lighten up your heart and give you life.

As long as I live, may I see my face in yours and may I hear your voice in mine.

Für alles, was ich von dieser grossartigen Lehrerin lernen durfte bin ich zutiefst dankbar und Sonia lebt weiterhin in meinen Erinnerungen und in meinem Herzen.



© Karin Hochreutener 2011

Über Sonia Moriceau

zusammengefasst von Monika Knaden

Sonia Moriceau war Dharma-Schülerin und Lehrerin von großer Tiefe und Mitgefühl, die in vielen Leben Heilung und Transformation unterstützt hat. Sie verstarb am 11. Juni 2013.

Sonia traf ihren ersten Meditationslehrer John Garrie Roshi im Jahr 1974 und begann unter seiner Anleitung eine Ausbildung in Satipatthana, dem Weg der Achtsamkeit. Zur gleichen Zeit verfolgte sie ihre Sportkarriere und war über 10 Jahre international erfolgreiche Tischtennispielerin. Die in dieser Zeit gewonnene Erfahrung von Körperbewusstsein, Konzentration und Disziplin erwies sich als unschätzbare Vorbereitung für ihre Meditationsausbildung. 1982 erhielt sie von John Garrie Roshi die Erlaubnis, den Weg der Achtsamkeit selbst zu lehren.

1980 hatte sie Meister Ohashi kennengelernt und begann ihre professionelle Shiatsu-Ausbildung unter seiner Anleitung. Nach dem Abschluss am Ohashi-Institut begann Sonia, Achtsamkeitsmeditation und Shiatsu zu integrieren und schuf einen einzigartigen Ansatz für Berührungen, der sich durch seine nicht-invasive Qualität und Klarheit auszeichnet: Healing-Shiatsu.

1982 gründete sie das Healing Shiatsu Education Centre, das eine dreijährige Berufsausbildung anbot, die erste ihrer Art in Großbritannien. Seit 1996 konzentrierte sie

sich auf die Ausbildung von Absolventen und Lehrern in ihrem Zentrum in England und im Ausland.

In ihren letzten Jahren lebte Sonia in einem Semi-Retreat im Orchard Dharma Centre. Obwohl an Parkinson erkrankt unterrichtete sie ihre Schüler entweder persönlich, per Brief oder E-Mail weiter und gab Anleitungen. Das Orchard Dharma Centre, ein wunderschöner ländlicher Zufluchtsort an der walisischen Grenze, war Sonias Zuhause und Lehrstätte. Ihr Ehemann Ad bietet dort weiterhin Schulungen und Retreats an.*



© Ulrike Schmidt

May you be well...

von Ulrike Schmidt

Kennengelernt habe ich Sonia Moriceau Anfang der 90er Jahre. Eine zarte, drahtige Person und eine disziplinierte, heitere und zuweilen auch strenge Lehrerin. Was mich an ihr so fasziniert hat, war die Kombination von Meditation und Shiatsu, für die sie stand. Wir haben stundenlang Übungen für die eigene Ki-Regulation gemacht. Und noch mehr Meditationen: im Sitzen, im Gehen und im Liegen, so dass ich mich im Nachhinein frage, wie hoch eigentlich der Shiatsuanteil in den Kursen war. Ich war so beeindruckt von dem Effekt, wollte unbedingt mehr davon erleben und bin 1997/1998 mehrfach zu ihr nach Wales gefahren, um an ihrer »Masterclass Ausbildung« teilzunehmen. Diese Impulse, die buddhistische Meditation und viele künftige Klosteraufenthalte prägten und erleichterten bald mein Leben und beeinflussten meine Shiatsu-Praxis ganz außerordentlich.

Erinnern werde ich mich auch immer an diese kleine Anekdote: Sonia, Schülerin von Ohashi, überlegte für einige Zeit nach New York zu reisen und sprach mit ihm über ihre – dafür nicht vorhandenen – Finanzen. Worauf er erwiderte: »Gib nicht dem Geld die Schuld, wenn Du Dein Leben nicht lebst!«. Flugs verkaufte sie ihr Fahrrad und ihre stilvollen Kleider und konnte so drei Monate in New York am Ohashi-Institut studieren.

Zu Ehren von Sonia Moriceau

von Suzanne Yates

Sonia war meine wichtigste Shiatsu-Lehrerin und hat mein Shiatsu maßgeblich beeinflusst. Ich studierte bei ihr von 1984 bis 1988 und erwarb mein professionelles Shiatsu-Diplom. Mein erstes Jahr verbrachte ich in Bristol, wo sie Kurse im Cancer Help Centre leitete – einem Pionierzentrum für komplementäre Therapien für Krebspatienten. Dann gründete sie zusammen mit Ad, ihrem Partner, ihr eigenes »Healing Shiatsu Education Centre« in Herefordshire. Nach meiner Ausbildung bei ihr absolvierte ich ein Postgraduiertenjahr und assistierte ihr dann weitere 4 Jahre lang bei ihren Fortbildungskursen.

Meditation und achtsame Praxis waren grundlegend für ihr Shiatsu. Im Healing Shiatsu Ausbildungszentrum fanden alle unsere Kurse in einem Haus statt und wir konnten viel Zeit mit Meditation und Bewegungsübungen verbringen. Besonders kraftvoll war Sonias Umgang mit den Fünf Elementen. Wir »wurden« buchstäblich zu den Elementen. Sie stimmte uns durch Meditation und Bewegung ein, um dann in der Natur mit jedem Element zu arbeiten. Jede von uns verbrachte Tage mit einer Elementgruppe, richtete sich darin ein und interagierte mit den anderen Gruppen. Dann erforschten wir, wie sich unsere Shiatsu-Praxis unter dem Einfluss der einzelnen Elemente veränderte. Wir erkannten buchstäblich an den verschiedenen Gesten und dem Tonfall der Stimme, auf welche Weise uns jedes Element auf allen Ebenen beeinflusste. Sie ermutigte uns auch, ausgehend von einem soliden Rahmen von Berührungs- und Meridianwissen, unseren Sinn für Verbindung zu entwickeln. Ich bin sicher, dass es diese Grundlagen waren, die es mir ermöglichten, mit der Energie der Außerordentlichen Gefäße in Berührung zu kommen, die in den 1990er Jahren in der Shiatsu-Welt noch unbekannt waren. Dank meiner Arbeit mit Sonia konnte ich ihre Qualitäten spüren, und dies führte dazu, dass sie in Texten von Akupunkteuren wie Maciocia und Jeffry Yuen Eingang fanden.

Ich rufe immer noch oft ihre Meditation »Peace to all Beings« auf und habe ihr Foto in meinem Shiatsu-Raum. Sie berührt die Menschen immer noch direkt durch ihr Vermächtnis.

*Wenn wir die Angst hinter uns lassen,
erkennen wir,
dass der Tod und die Vergänglichkeit
uns zum Leben führen und dazu,
jeden Moment mit klarer Bewusstheit und
Mitgefühl zu leben.*

Sonia Moriceau

*Meine Zusammenfassung basiert in Ausschnitten aus dem englischen Beitrag von Anna Wilde auf Webseite <https://wanga.peka.org/sonia-moriceau/>