

Liegt unsere Zukunft auf der Liege?

von Adrian Jones

Weil wir in einer sich ständig verändernden Welt mit schwankenden Sicherheiten leben, suchen wir als Menschen Halt und die Möglichkeit persönlicher Entwicklung in Verhaltensweisen, die uns entgegenkommen. Dabei tendieren wir allerdings zu Gewohnheiten, einfach, weil sie sich bewährt haben.

Im Laufe der Zeit steckt dann das großartige Wunder unseres Lebens leicht in eingefahrenen Mustern fest, die wir nicht mehr hinterfragen ... Aber, ein erfülltes, kreatives Leben zu führen, erfordert die Zeit und Freiheit, mit etwas Neuem starten zu können, der eigenen Intuition zu trauen, spontan zu sein und die Grenzen des eigenen Denkens, nebst eingefahrener Gewohnheiten zu überwinden. Ja, und auch Trägheit, Bequemlichkeit, Skepsis und Vorurteile loszulassen.

Ehrlich gesagt, war ich am Anfang dem meisten von dem, was ich heute praktiziere und zu lehren versuche, selbst ziemlich skeptisch gegenüber eingestellt. Glücklicherweise fand ich es aber faszinierend genug, um es auszuprobieren und loszulegen.

Nun, bekanntlich gehört Shiatsu auf einen Futon. Generationen von Shiatsudokas praktizierten und praktizieren ihre Kunst auf wunderbaren Baumwollmatten, die auf süß duftenden Tatamis aus Reisstroh liegen. So habe ich es auch gehalten. Aber dessen ungeachtet, nahm ich im September 2003 an einem Wochenende bei Barbara Brüggmann (Schule der Mitte) teil, die ein lebendiges und einfallsreiches Shiatsu auf der Liege vorgestellt hat.

Es gibt viele verschiedene Herangehensweisen für Shiatsu, und auch Barbara's war anders als meine eigene. Aber trotzdem habe ich mich sofort wohl gefühlt und wie befreit.

Tatsächlich war diese Erfahrung für mich so überzeugend, dass ich mich kurz danach auf den Weg nach Köln zu Bodynova machte.

Fast einen ganzen Tag verbrachte ich in dem Geschäft und probierte die verschiedenen Qualitäten von Liegen aus, unterschiedliche Höhen, verschiedene Breiten, und arbeitete an willigen Mitarbeitern und unterschiedlichsten Körpern auf der Suche nach dem perfekten Tisch.

Im Laufe der Zeit entwickelte ich neue Techniken und verwandelte alte, um auch auf der Liege mit Shiatsu effektiv zu sein. Sie basieren auf den folgenden Prinzipien:

- maximaler Hara-Einsatz und fließende Bewegungen,
- offene Ausrichtung der eigenen Wirbelsäule,
- Anwendung des Kreuzgangs (diagonal koordinierte Bewegungen),
- jede Technik dient auch der eigenen Atmung, der Ausdehnung und der Vitalisierung des eigenen Körpers, wie es z.B. beim Yoga und Tai Chi geschieht,
- ökonomische Bewegungen auch in den Übergängen, sodass ein natürlicher Flow entsteht.

Wenn diese Prinzipien auf einem passenden, hochwertigen Behandlungstisch ausgeführt werden, hat dies folgende Vorteile:

Entlastung für Knie und Fußgelenke. Nach meiner Einschätzung sind die eigenen Gelenke ca. 60–70% weniger belastet als auf dem Boden. Erleichterung für den Klienten. Durch die Kopfstütze und Armauflage der Liege, wenn er auf dem Bauch liegt. Das kommt besonders Menschen mit Schulter- und Nackenproblemen entgegen. Es lässt sich immer eine angenehme Position finden. Längere Behandlungszeiten werden einfach. Ich wurde mehrfach gebeten, einem schweren, muskulösen Klienten kräftige Behandlungen zu geben, die jeweils fast drei Stunden dauerten. Sie sind gut angekommen und waren leicht zu geben.

Shiatsu auf der Liege ist wunderbar für Praktiker in fortgeschrittenen Jahren.

Die Liege wird sehr gut von den Klienten akzeptiert. Für Ältere ist es viel leichter, auf eine Liege auf- und von ihr wieder abzusteigen, als sich auf einem Futon auf dem Boden zu bewegen. Eine Liege braucht weniger Platz als ein Futon und die Klienten bleiben wärmer auch im Winter.

Fazit: Da die Qualität unserer Shiatsu-Behandlungen natürlich sehr stark von unserer eigenen Verfassung abhängt, und davon, wie vital, präsent und beweglich wir sind, ist Shiatsu auf der Liege im Vergleich zum Futon definitiv im Vorteil. Meiner Meinung nach ist die Liege das Arbeitsmittel der Zukunft für alle Praktiker. Diese Art von Shiatsu beherrschen zu lernen, lohnt die Anstrengung, Zeit und das Geld. Es bringt frischen Wind und neue Impulse für die eigene Praxis.

Herzlichen Dank für die Inspiration, Barbara!

Adrian Jones GSD, Mitbegründer der Schule ‚Shiatsu zum Leben‘ (Hamburg), jetzt Aerial Shiatsu (Hamburg): Details, Videos und Kurse unter: www.shiatsu-aerial.com
In Dankbarkeit für die Übersetzung aus dem englischen Original von Dorit Grüner.