

von Zita Sieber

Das Wesen von Seiki und Jaki

Ein Beitrag zum Thema Selbstschutz

Ich knüpfe an die Artikel von Monika Schweissfurth und Wilfried Rappenecker an, welche das Thema Selbstschutz sorgfältig und umfassend in den letzten beiden Ausgaben des Shiatsu Journals behandelt haben. Ich hoffe mit diesem Artikel mehr Klarheit über Jaki und Seiki beitragen zu können.

In der kleinen Stadt Saga auf der japanischen Insel Kyushu darf ich zwei Tage lang den bekannten Gastroenterologen, Akupunkteur und Meridianforscher Hideo Yoshimoto bei seiner Arbeit begleiten. Im Wartesaal sitzen schon früh morgens viele PatientInnen, welche von Dr. Yoshimoto sorgfältig diagnostiziert und behandelt werden. Ein ganzes Team unterstützt ihn dabei. Beeindruckend finde ich die alte Frau, welche flink und sicher die kleinen Moxaribbelchen formt und sie gekonnt anwendet, wo es nötig ist.

Auch ich werde kurz als Patientin untersucht und befragt und ich weise auf den lästigen Spannungsknoten zwischen meinen Schulterblättern hin. Dr. Yoshimoto lacht und sagt: „Ach das ist nur eine Ansammlung von Jaki“ und behandelt den Bereich erfolgreich mit einer Schröpftechnik.

Was lebt atmet – was atmet lebt.

Das Grundmuster von Expansion und Kontraktion liegt dem ganzen Universum zu Grunde – alles bewegt sich nach dem Prinzip von Werden und Vergehen, von Einatmen und Ausatmen, von Aufnehmen und Abgeben.

Grobstofflich nehmen wir Menschen frische Luft auf und atmen unsere Abfallstoffe über die Lungen und die Haut aus. Wenn wir das nicht tun würden, würden wir innert Minuten an einer CO₂ Vergiftung sterben.

Im feinstofflichen Bereich nehmen wir über die unzähligen kleinen und großen Tsubos frische Energie auf und atmen verbrauchte Energie aus.

In jedem Meridian bewegen sich zwei Energie-Qualitäten: Seiki und Jaki.

Seiki bewegt sich schneller und leichter und hat eine ausdehnende Qualität, während Jaki schwerfälliger ist und zusammenziehend wirkt.

Sei Ki bedeutet auf japanisch frische, nährnde Energie; Ja Ki bedeutet verbrauchte, störende Energie.

Das Bild von einem Fluss mit Sand, Geröll und Holzstücken gefällt mir gut als Vergleich.

Die Steine und das Sediment (Bild für Jaki) sind ein natürlicher und wichtiger Teil des Flusses. Hat es jedoch zu viele Steine und Baumstämme, wird das Wasser (Seiki) am Fließen behindert und staut sich da und dort. Je mehr Geröll und Sediment sich ansammelt, desto mehr können sich auch die Holzstücke verfangen und das Wasser staut sich immer mehr.

In den Meridianen scheint es sich ähnlich zu verhalten: je mehr Jaki darin hängt, desto mehr Jaki kann sich ansammeln und desto weniger kann Seiki fließen. Durch den Stau kann Seiki die Körperzellen nicht mehr mit genügend frischer Energie versorgen; es entstehen Verspannungen und Symptome aller Art. Seit mehr als zweitausend Jahren beschreibt die TCM Seiki und Jaki als Einheit unseres Chi oder Ki.

Seiki besteht laut TCM aus drei Komponenten: Pränataler Energie (von den Eltern), Energie aus Nahrung und Wasser, sowie kosmischer Energie (über die Atmung).

Die Entstehung von Jaki wird erklärt durch belastende Umwelteinflüsse wie Wind, Kälte, Hitze, Feuchte, Trockenheit und Feuer; dazu innere Einflüsse wie Wut, Angst, Sorgen, Kummer und Schock.

Heutzutage würden wir noch Viren, Bakterien etc, Stress, falsches Essen und Trinken und magnetische Störfelder dazunehmen.

Was bezwecke ich eigentlich, wenn ich einen Meridian behandle, indem ich in ein Tsubo lehne?

Wenn ich das meine Kursteilnehmenden frage, antworten sie meistens: Ausgleichen von Energie. Aber wie geschieht das genau und was gleichen wir aus?

Die Antwort ist einfach: Wir verstärken „nur“ die Energieatmung.

Ein Tsubo saugt fortwährend frische Energie (Seiki) ein und stößt verbrauchte Energie (Jaki) aus. Auch unsere Hara Diagnosezonen sind Öffnungen, welche sich erweitern und ihre Atmung verstärken, wenn ein Meridian stark aktiviert ist. Wir finden darum die größten, aktivsten Zonen und so das meiste Kyo und Jitsu im Hauptmeridiansystem. Nach der Behandlung können wir nur noch kleine, unauffällige Hara-Zonen finden.

Während die Meridiane den Körper mit Seiki versorgen, ist es auch ihre Aufgabe, ihn von überflüssigem Jaki zu befreien. Manchmal sind die Meridiane, Körperstrukturen und Organe angefüllt von Jaki und wir fühlen uns in der Folge schwer, krankheitsanfällig und auch stimmungsmäßig eher bedrückt.

Wir atmen Jaki immer wieder natürlich aus: Zum Beispiel mit genügend erholsamen Schlaf, Bewegung an der frischen Luft, Qi Gong, Yoga und entspannende Beziehungen und Erlebnisse um nur einige Dinge zu nennen.

Ist jemand jedoch müde, arbeitet zu lange, ist emotionalen Belastungen ausgesetzt oder sein Feld ist von zu viel Elektrosmog gestört, wird er die verbrauchte Energie nicht mehr richtig los.

Durch unsere Berührung und Präsenz in der Shiatsubehandlung strömt Seiki ein und eine größere Menge an Jaki kann durch die Tsubos, Chakras und die natürlichen Körperöffnungen ausgeatmet werden – manchmal können wir bei der Behandlung einen grauen entweichenden Nebel wahrnehmen oder es förmlich riechen.

Die KlientInnen fühlen sich danach oft leichter, erfrischt, entspannt und größer.

Wir brauchen keine Angst zu haben vor diesem Jaki. Wir sind im Shiatsu nur in Resonanz mit unseren KlientInnen; die Energiefelder schwingen miteinander ohne sich zu vermischen. So nehmen wir nichts auf und geben auch nicht „unser“ Seiki ab. Mein Körper zum Beispiel gähnt einfach weg, was ihm zuviel ist; etwa wenn sich starke Spannungen bei meinen KlientInnen lösen. Ich erkenne, dass dies nicht meine Spannungen oder Emotionen sind und lasse ihnen Raum; respektvoll, einladend und würdigend. Bei einer mitfühlenden, bejahenden Präsenz findet alles auf eine wundervolle Weise seinen Platz oder es löst sich auf.

Wenn die Ganzheit unser Fokus ist, wir zentriert sind und wir beachten, was in den obengenannten Artikeln beschrieben wurde, sind wir natürlich und ausreichend geschützt.

Jaki und Seiki sind ein lebendiger Teil unseres Seins, dauernd in Bewegung und sich ergänzend.

Es verhält sich ähnlich wie mit Licht und Dunkelheit; damit wir das Licht wahrnehmen können, braucht es den dunklen Raum. Das eine bedingt das andere.

Und wenn wir von der Dualität in die Einheit kommen, ist alles einfach Energie.

Damit verbinde ich mich immer wieder, wenn ich Behandlungen gebe und es wird leicht, freudig und multidimensional.

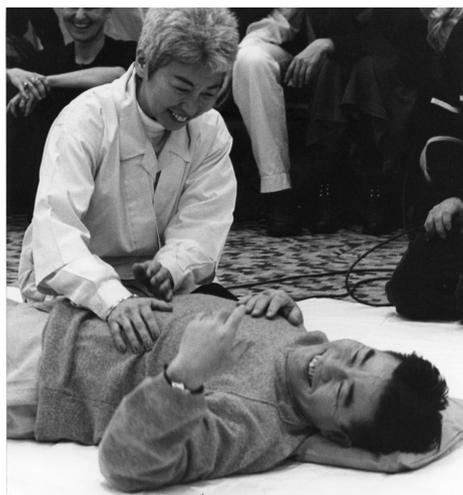
Ich ehre und wertschätze die chinesischen und japanischen Meister, welche durch ihre unermüdliche Forschung und Arbeit Licht und Klarheit in unser Verständnis vom Energiesystem gebracht haben. Ich bedanke mich speziell bei Pauline Sasaki, Akinobu Kishi und Tetsuro Saito für ihre wertvolle Weiterentwicklung von Shiatsu und ihr großzügiges Teilen mit uns.

Zita Sieber

Shin So Shiatsu Lehrerin und Leiterin des Shin So Shiatsu Instituts Europa, www.zsi.ch



Tetsuro Saito



Pauline Sasaki und Akinobu Kishi - 2000 Symposium Berlin

