

Shiatsu - Heilsame Berührung

Durch sanften Druck der Hände Verspannungen lösen und Lebensenergie aktivieren. Das Übungsbuch zur Partnerbehandlung

von
Klaus Metzner, Christophe Schneider

überarbeitet

Shiatsu - Heilsame Berührung – Metzner / Schneider

schnell und portofrei erhältlich bei beck-shop.de DIE FACHBUCHHANDLUNG

Thematische Gliederung:

Medizin, Gesundheit: Sachbuch, Ratgeber

Junfermannsche Verlagsbuchhandlung 2004

Verlag C.H. Beck im Internet:

www.beck.de

ISBN 978 3 87387 579 1

Leseprobe

Ruhig und entspannt werden

Shiatsu ist zwar äußeres Tun - es gibt eine Vielzahl von Techniken und Anwendungsmöglichkeiten im Shiatsu -, seine eigentliche Qualität bezieht es aber aus einer inneren Einstellung. Alle äußeren Vorbereitungen für eine Shiatsu-Behandlung werden diese innere Einstellung unterstützen. Diese wiederum wird sich in der Art der Behandlung widerspiegeln. Unterschätzen Sie deshalb nicht den äußeren Rahmen für Ihre Behandlung. Sie werden mit fortschreitender Erfahrung im Behandeln feststellen können, daß gerade die praktischen Kleinigkeiten - die Vorbereitung des Raums, in dem Sie behandeln, oder das Bereitlegen der Dinge, die Sie benötigen - es Ihnen erleichtern, das Wesentliche des Shiatsu zu erfahren und weiterzugeben. Schaffen Sie auch in sich einen besonderen Raum - werden Sie ruhig, klar und leer. Setzen Sie sich vor jeder Behandlung bequem in den Fersensitz, während Ihr Partner entspannt auf dem Boden liegt. Schließen Sie die Augen, atmen Sie einige Male bewußt ein und aus. Beobachten Sie, wie Sie mit jedem Ausatmen Ihre Schulter ein wenig mehr loslassen können, wie sich auch Ihre Ellenbogen und Ihre Hände entspannen. Beobachten Sie, was in Ihrem Kopf geschieht - all die Gedanken! Zum Stillstand zwingen können Sie sie nicht; lassen Sie sie deshalb kommen und gehen, ohne einen Gedanken festzuhalten - lassen Sie sie sein, wie sie sind. Nur so werden Sie verbunden mit der tiefen, langen Ein- und Ausatmung, ruhig werden.

Wenn Sie selbst angespannt sind und sich anstrengen müssen, werden Sie in der Behandlung in erster Linie mit den sich einstellenden Verspannungen in Ihrem Rücken oder mit Ihren zitterigen Ellbogen beschäftigt sein. In einer solchen Verfassung können Sie kaum mitbekommen, an welcher Stelle der Partner Ihre Berührung braucht und wie stark sie sein soll. Ihre Bewegungen werden verkrampft, vielleicht tun Sie Ihrem Partner sogar weh. Der >>Kredit<< an Vertrauen und die Offenheit, die Ihr Partner Ihnen entgegenzubringen bereit ist, wird schnell verspielt sein.

Es ist also wichtig, daß Sie sich vor der Behandlung körperlich und geistig-seelisch entspannen, sich innerlich sammeln und zu sich selbst kommen. Wie sonst sollten Sie mit einem anderen Menschen Kontakt aufnehmen können, wenn Sie zuvor zu sich selbst keinen Kontakt gefunden haben.