

## **50 Essentials des „Original-Masunaga-Shiatsu“**

P. Itin, 15.10.2009

Diese Auflistung basiert auf dem Kurs „Shiatsu für Fortgeschrittene“ von Haruhiko Morita vom 28.9. – 2.10.2009 am IOKAI-Institut in Tokyo (Haruhiko Morita ist zweitgeborener Sohn von Shizuto Masunaga).

### **Innere Ausrichtung**

1. Man soll nicht isolierte Symptome behandeln, sondern den Menschen als Ganzes sehen.
2. Die Behandlung ist eine Begegnung von Mensch zu Mensch, von Herz zu Herz.
3. Nicht der Therapeut oder die Therapeutin heilt, sondern der Klient/die Klientin, der/die sich für die eigene Gesundheit engagieren muss und dessen Selbstheilungskräfte wirken müssen.
4. Ziel ist, die Selbstregulierung zu unterstützen.
5. Der Kopf der BehandlerInnen muss leer sein, „Ego-los“. Man soll nichts absichtsvoll tun, nicht wollen, denken oder etwas suchen, sondern es „ins Gefühl kommen lassen“.
6. Die Mutterhand ist wichtiger als die Kindhand. Sie hat eine stabilisierende und stützende Funktion.
7. Kyo ist wichtiger als Jitsu.

### **Druck**

8. Der Druck soll natürlich sein, durch Anlehnen geschehen. Keinen aktiven Druck geben. („Lehnen, nicht drücken“, „der Druck ist wie beim Gehen“).
9. Finger-Technik ist „Anfänger-Technik“. Das Arbeiten mit Knien und Ellbogen wirkt tiefer und intensiver und benötigt weniger Kraft von der behandelnden Person (entlastet Finger und Handgelenke). Masunaga hat nur wenig mit dem Daumen gearbeitet. Weiter kann der Druck auch mit mehreren Fingern gleichzeitig, Zeigfinger-Knöcheln, Daumenballen und Faust ausgeübt werden.
10. Bei der Arbeit an den Meridianzonen am Hara erfolgt der Druck mit den vorderen Fingerbeeren, nicht den Fingerspitzen.
11. Ellbogen und Knie sind meist zu „spitz“ und schmerzhaft, deshalb wird der Druck meist mit einer Stelle etwas unterhalb davon ausgeübt.
12. Der Druck soll senkrecht zum Zentrum des Körperteils sein.
13. Er soll stetig/anhaltend sein (2 – 7 Sekunden, wobei Herr Morita in der Behandlung selbst durchschnittlich ein 1-Sekunden-Intervall einsetzte).
14. Der Druck soll solange gehalten werden, bis die Neigung des Organismus, sich zu schützen, überwunden ist und eine Öffnung erfolgt. Manchmal kann der Druck 10 Sekunden und mehr dauern (starkes Kyo).
15. Das „Eintauchen“ und Lösen des Drucks sollen „natürlich“ sein (kein künstliche Verlangsamung).
16. Das Gewicht auf der Mutterhand ist wichtig und muss dort bleiben. Der Druck muss gleichmässig auf 2 Punkte verteilt sein.
17. Das Zwei-Hände-Prinzip ist wichtig, um Verbindung zwischen zwei Orten herzustellen.
18. Die Gewichtsverteilung auf 2 Punkte bewirkt das „Zwei-wie-Eins“-Gefühl.
19. In der klassischen Ho-/Sha-Technik wirkt die Mutterhand tonisierend (bleibend), die Kindhand sedierend (bewegend).

20. Bei Arbeiten mit Knien müssen die beiden Hände stabilisieren, damit man das Gewicht der Knie dosiert abgeben kann.
21. Der Körper der Behandlerin bzw. deren Gewicht bleibt vorne, d.h. es soll kein vorwärts/zurück-Pendeln mit jedem neuen Einsinken entstehen.
22. Wenn unsere Finger zittern, ist dies ein Zeichen, dass wir zuviel Druck geben.
23. Der Druck muss angenehm sein, um den Parasympatikus zu aktivieren. Wenn er zu hart ist, wird der Sympatikus aktiviert und Entspannung und Öffnung sind nicht möglich. Der Klient soll sich nicht auf die Orte des Drucks konzentrieren müssen.

### **Energetische Evaluation**

24. Die erste Hara-Diagnose zeigt oft lokale Verspannungen an, nicht die wirklichen kyo-/jitsu-Zustände der Meridiane. Sie ist deshalb zu relativieren durch die Rückendiagnose und eine zweite Hara-Diagnose zu einem späteren Zeitpunkt.
25. Die Rückendiagnose hat grosse Bedeutung und ist in die Arbeit in der Sitzposition integriert.
26. Energiezonen überlagern sich. Man soll nicht „nervös“ werden, wenn man nichts findet. Das übergeordnete Ziel ist es, den behandelten Menschen zu verstehen und sich nicht auf ein Problem zu fokussieren.
27. Die energetische Evaluation ist gleichzeitig Behandlung. Beim zweiten Durchgang sind die Zonen schon etwas entspannter und man kann tiefer gehen.
28. Jitsu kann mit den Fingern erspürt werden („springt einen an“). Kyo löst sich nicht physisch spüren sondern nur durch ein „Urgefühl“ wahrnehmen. Alle Menschen haben dieses „Urgefühl“.
29. Wenn ein Meridian Jitsu ist, ist auch der Partner-Meridian im Element Jitsu. Falls dies nicht der Fall ist, handelt es sich um eine Fehl-Einschätzung (z.B. rein lokale Muskelverspannung). Wenn man nicht sicher ist, ob man ein Jitsu gefunden hat, soll man kontrollieren, ob die Zone des Partnermeridians auch Jitsu ist.
30. Form der Hara-Diagnose: Man sucht zuerst die Jitsu Zone und hält eine Hand auf sie, während die andere nach kyo fragt. Man sucht nach dem Kyo, das einem eine Entspannung in der Jitus-Zone spüren lässt. Nicht fokussiert suchen, offen sein. Nach der Diagnose die Funktion der Meridiane im Hinterkopf (Unterbewusstsein) behalten.
31. Masunaga unterscheidet nicht nach akuten oder chronischen Kyo/Jitsu. Es gibt nur einen Befund.
32. Die Meridiandehnübungen geben gleichzeitig Auskunft über den Zustand der Meridiane.
33. Wenn ein Bein kürzer ist als das andere ist dies ein Zeichen für Jitsu (Kontraktion).
34. Man kann bei lokalen körperlichen Problemen (z.B. Verstauchungen, Sehnenscheidenentzündungen) lokale Kyo/Jitsu-Diagnosen vornehmen und die entsprechende lokale Behandlung in die Ganzkörperbehandlung integrieren.

### **Behandlung**

35. Der Behandlungsablauf ist klar vorgegeben und standardisiert: Hara-Diagnose, Sitzposition, Seitenlage, Bauchlage, Rückenlage.
36. Auch die Behandlungsabläufe innerhalb einer Position sind standardisiert.
37. Jede Behandlungssequenz (z.B. einer Meridianstrecke an einem Körperteil) wird 2 – 3 mal wiederholt.
38. Es wird immer zuerst jene Körperseite behandelt, die weniger verspannt ist (meist die linke Seite)
39. Am Rücken ist das Behandeln der Meridianzonen besonders wichtig.
40. Klare Positionen und Dehnungen sind wichtig, damit der Meridian an die Oberfläche tritt und sich zeigt.

41. Wichtig ist, dass die Behandlung fließend ist, und dass man im Fluss bleibt.
42. Die Fluss-Richtung der Meridiane ist für Masunaga nicht wichtig. Wichtiger ist die Herstellung von Verbindungen (z.B. Halten von Bauch und Bein) innerhalb des Behandlungsflusses.
43. Die Behandlung erfolgt nicht aufgrund der Hara-Diagnose (z.B. nur 2 ausgewählte Meridiane, Kyo-Meridian zuerst u.dgl.) sondern nach dem vorgegebenen Ablauf.
44. Es werden alle wichtigen Meridiane behandelt. Wichtig heisst, je nach „Urgefühl“ situativ. Alle Menschen haben dieses „Urgefühl“. Verschiedene Meridiane tragen zum energetischen Ausgleich bei und haben einen Zusammenhang mit dem Problem.
45. Die beiden Meridiane, die stärksten Kyo oder Jitsu sind, werden besonders berücksichtigt.
46. Die Behandlung des Hara ist wichtig. Viele körperliche Probleme haben ihren Ausgangspunkt im Bauch und bei den inneren Organen. „Masunaga hat die Hara-Kultur des Ampuku ins Shiatsu integriert.“ (Morita) Den Bauch „öffnen“ ist eine sehr vertrauensvolle Angelegenheit (nicht „ich betrachte den Bauch“ sondern „ich darf den Bauch betrachten“).
47. Eine Behandlung nach dem ganzen Ablauf dauert bis zu 90 Minuten. Zum Schluss soll man die KlientInnen zudecken und noch etwas liegen lassen.

### **Generelles**

48. Lenker- und Konzeptionsgefäss, Yu- und Bo-Punkte sind der TCM zuzuordnen und nicht Element des Masunaga-Shiatsu. Masunaga setzte nur wenige Akupunkturpunkte gezielt ein. Basis des Masunaga-Shiatsu sind die 12 klassischen Meridiane. Masunaga-Shiatsu ist Meridian-Shiatsu. Damit bestehen klar ein Unterschied und eine Abgrenzung zur Akupunktur. „Masunaga begann bei der Amöbe, nicht der TCM“ (Morita).
49. Masunaga wollte, dass man Shiatsu auch ohne Meridian-Kenntnisse ausüben kann, dass es eine Art „Volksmedizin“ wird. Er hat deshalb einen einfachen Behandlungs-Ablauf kreiert. Die Form ist so, dass man Meridiane nicht kennen muss.
50. Erstverschlimmerungen nach einer Behandlung sind üblich. „Etwas muss auf diese Weise wieder weggehen, wie es gekommen ist“ (Masunaga).