

Der Tiger im Bambushain

Kyo & Jitsu im Movement Shiatsu

Von Bill Palmer M.Sc. MRSST ADPT

Movement Shiatsu hat sich aus einer langjährigen Arbeit mit behinderten Kindern und Erwachsenen entwickelt. Aber es ist auch ein lebenslanges Projekt, um wirklich zu verstehen, wie Shiatsu funktioniert. Einstein hat einmal über Physik Folgendes gesagt: „Wenn du es nicht mit einfachen Worten erklären kannst, dann verstehst du es nicht gut genug.“ Ich finde, dass Shiatsu eine großartige Therapieform ist, die aber durch den Erklärungsmangel, wie es wirklich funktioniert, von der Öffentlichkeit unterbewertet wird und meist als eine weitere Massagetechnik angesehen wird.

Shiatsu sowie andere östliche Therapien beruhen auf dem Konzept von Qi (Ki), das als ein Werkzeug des Körpers zur Selbstregulation angesehen wird. Shizuto Masunaga's System, das sogenannte Zen Shiatsu¹, beinhaltet auch die Idee, dass Symptome Ausdruck einer Anstrengung des Körpers sind, die fehlende Integration eines Körperbereiches zu kompensieren.

Der Bereich, dem keine Energie zugeführt wird, ist das Kyo. Der gestresste Bereich, der versucht, das Kyo zu kompensieren, wird Jitsu genannt. Ich denke, dass eine der Besonderheiten von Shiatsu darin liegt, dass es sein Augenmerk auf die Körperteile richtet, die nicht integriert sind, anstatt zu versuchen, Symptome zu lindern. Darin folgt es einem ähnlichen Paradigma wie die Psychotherapie, die neurotisches Verhalten als einen Mechanismus ansieht, mit Gefühlen umzugehen, die vom Bewusstsein ferngehalten.

Der psychotherapeutische Prozess hilft Klienten, sich ihrer unbewussten Gefühle bewusst zu werden, indem Kyo-Bereiche unterstützt werden, sich wieder mit dem eigenen Selbst zu verbinden. Die Klienten müssen das selbst tun (mit Unterstützung der Therapeutin), weil sie einen Widerstand haben dagegen, sich diesen schmerzhaften Bereichen zuzuwenden. In der Psychotherapie geht es nicht darum, Klienten vor ihrem Schmerz zu retten, sondern ihnen zu helfen, sich des Schmerzes bewusst zu werden, sich damit zu konfrontieren und ihn zu integrieren.

Shiatsu-Praktiker sagen oft, dass sie die Kyo- und Jitsu-Meridiane der Klienten diagnostizieren und deren energetisches Ungleichgewicht behandeln. Diese medizinische Sprache impliziert, dass die Praktikerin, nicht die Klientin, verantwortlich ist dafür, den Zustand zu erkennen und damit umzugehen. Der Prozess ist oft unverständlich für die Klienten, die relativ passiv sind in der Therapie.

Bei akuten Zuständen, wo ein Teil des Körpers temporär isoliert und geschützt wird, solange er heilt, scheint diese medizinische Therapieform effektiv zu sein. Wenn der isolierte Bereich abgekoppelt bleibt, dann hat das zur Folge, dass andere Teile des Körpers gestresst sind, nachdem das Bedürfnis nach Schutz verschwunden ist. In solchen Situationen, wo es kein emotionaler Aufwand für den Klienten ist, das Kyo versteckt zu halten, kann Shiatsu dem Kyo-Bereich tatsächlich helfen, sich wieder zu mit dem Rest zu verbinden und das gestresste Jitsu zu entspannen, selbst wenn die Klientin in der Therapie passiv ist.

Aber bei tief sitzenden Themen hat der Kyo-Bereich einen anderen Charakter. Bei Kindern mit Zerebralparese etwa gibt es Körperbereiche, deren Nutzung das Gehirn nicht gelernt hat. Meiner Ansicht nach reicht Berührung alleine nicht aus, um dem Gehirn zu zeigen, wie es diese unentwickelten Bereiche bewegen kann. Eine andere Situation, wo passive Manipulation und Berührung wahrscheinlich nicht ausreichen, ist aktiver Widerstand der Klientin gegen eine Kontaktaufnahme mit dem Kyo-Bereich. Bei einer Person etwa, die in der Kindheit ein emotionales Trauma erlebt hat kann es sein, dass Teile des Körpers in einem erstarrten Zustand gehalten werden, weil ein Kontakt das Trauma an die Oberfläche bringen

würde und die Klientin sich unbewusst dagegen wehrt, sich mit diesem Schmerz zu konfrontieren. In diesem Fall ist ein anderer Zugang notwendig.

Das Jitsu wertschätzen

Ich war einmal Assistent eines Musikers in einem Gamelan-Workshop für 13 Tetraplegiker (Querschnittlähmung, wo alle vier Gliedmaßen betroffen sind). Elf von ihnen waren frustriert und wütend, weil sie die einfachen Bewegungen, die notwendig sind, um den Gong zu schlagen, nicht unter Kontrolle hatten. Für sie war der Workshop eine unerfreuliche und leicht traumatische Erfahrung. Einer der Männer, Peter, der stärker behindert war als die meisten anderen, war hellauf begeistert an dem Workshop teilnehmen zu können und hat es total genossen, Musik zu machen, ungeachtet der Schwierigkeiten. Ich habe ihn gefragt, wie es kommt, dass er so glücklich ist. Er bat seinen Betreuer, ihn hinauszuschieben um mir sein Studio zu zeigen. Dort waren Tonskulpturen und -gefäße aufgestellt, die zu den schönsten Dingen gehören, die ich je gesehen hatte. Peter hatte sie mit den ersten beiden Zehen seines rechten Fußes gemacht.

Der Punkt ist also, dass Peter etwas gefunden hatte, was er tun *konnte* und das hat ihm Kraft gegeben. So hat er Vertrauen und den Mut gefasst, etwas auszuprobieren, das er nicht tun konnte ohne ein Gefühl der Frustration oder der Scham. Er ist einer jener Menschen, die mir gezeigt haben, dass es bei langfristigen, tief sitzenden Themen oft das Beste ist, mit den Bereichen zu arbeiten, die bereits lebendig und integriert sind. Die Energie in diesen Bereichen stärkt die Person und motiviert sie, jene Bereiche zu erforschen, die nicht funktionieren.

Kyo und Jitsu im Movement Shiatsu

In den Zen-Shiatsu-Büchern wird Kyo mit „erschöpfte Energie“ übersetzt, Jitsu mit „Überschuss an Energie“. Das chinesische (oder Kanji-) Zeichen² hat jedoch eine tiefere Bedeutung. Das Zeichen für Kyo ist:



Der obere Teil repräsentiert einen Tiger, während die untere Hälfte einen Grabhügel darstellt, auf dem sich zwei Flaggen befinden:



(Grabhügel mit zwei Flaggen)

Das Zeichen zeigt also das Bild einer kraftvollen, jedoch verdeckten, verborgenen Energie.

Das heutige japanische Zeichen für Jitsu ist:



Die ursprüngliche chinesische Darstellung ist:



Wörtlich genommen bedeutet das Zeichen „Haus voller Geld“, aber im Kontext der chinesischen Kultur wo das Haus der Familie als Status-Symbol angesehen wird, bedeutet es: „Dasselbe an der Oberfläche wie darunter“. Eigentlich bedeutet Jitsu im Japanischen „Wahrheit“.

Ich finde diese Rück-Übersetzungen hilfreich, weil man Kyo, anstatt es als etwas Leeres anzusehen, die Unterstützung von der Praktikerin benötigt, als eine verborgene Energie verstehen kann, welche die Klientin an die Oberfläche bringen kann. Und anstatt Jitsu als etwas anzusehen, das Zerstreuung braucht, kann man es als eine authentische Ressource ansehen, die man auf der Reise zum Kyo nützen kann.

Das Jitsu ist oft ein Ort der Spannung, weil es „die Stellung hält“. Es ist aber auch der Ort, wo der Lebenswille einer Person verkörpert ist. Bei tiefliegenden Themen kann es effektiver sein, beim Jitsu zu beginnen mit Körperarbeit und Bewegung um die Klienten zu unterstützen sich des Kyos bewusst zu werden. Sie werden sich nicht länger als Opfer eines unzugänglichen Teils ihrer selbst fühlen, der die Behandlung durch einen Experten braucht, sondern ihre eigenen Ressourcen nützen auf der Reise in die Unterwelt und so ihre verborgene Energie an die Oberfläche bringen.

Meridiane und Entwicklung

Wenn wir unser Augenmerk darauf richten, was falsch ist und versuchen es zu ändern, dann kann es sein, dass wir dadurch den Prozess der Transformation verhindern, weil wir in gewisser Hinsicht unsere gegenwärtige Realität ablehnen.

Wenn wir hingegen unsere Aufmerksamkeit auf die Verkörperung und das Gewahrsein von uns selbst richten, dann können wir einen Entwicklungsprozess ermöglichen und Veränderung kann ganz sich ganz natürlich vollziehen.

Die dem Shiatsu zugrundeliegende Philosophie scheint perfekt zu einer Betonung der natürlichen Entwicklung anstelle von Veränderung zu passen. Meine Beschäftigung mit der Entwicklung von Babies hat mir gezeigt, wie man diese angeborenen Prozesse unterstützen kann anstatt zu versuchen, die Energie zu manipulieren.

Babies entwickeln sowohl körperliche als auch mentale Fertigkeiten durch Bewegung. Bonnie Bainbridge Cohen hat gezeigt³, wie die primitiven Reflexe ein „Alphabet der Bewegung“ bilden und hat erklärt, wie jede reflexartige Handlung einer Komponente mentaler Entwicklung zugrunde liegt. So bewirkt zum Beispiel der Suchreflex der durch Streicheln von MA4 und MA5 stimuliert wird, dass der Mund sich zu der Berührung dreht. Der evolutionäre Ursprung dieses Reflexes ist wahrscheinlich, dem Baby zu helfen, an der Brustwarze anzudocken. Aber die Tatsache, dass dieser Reflex durch Berührung ausgelöst wird, vermittelt die Botschaft, dass die Nahrung „hier“ ist und nicht dort. Kein Grund zur Anstrengung. Das Baby muss nur mit seinem Mund danach reichen um Nahrung zu bekommen.



Such- und tonischer Labyrinthreflex zeigen sich bei einem zwei Wochen alten Baby

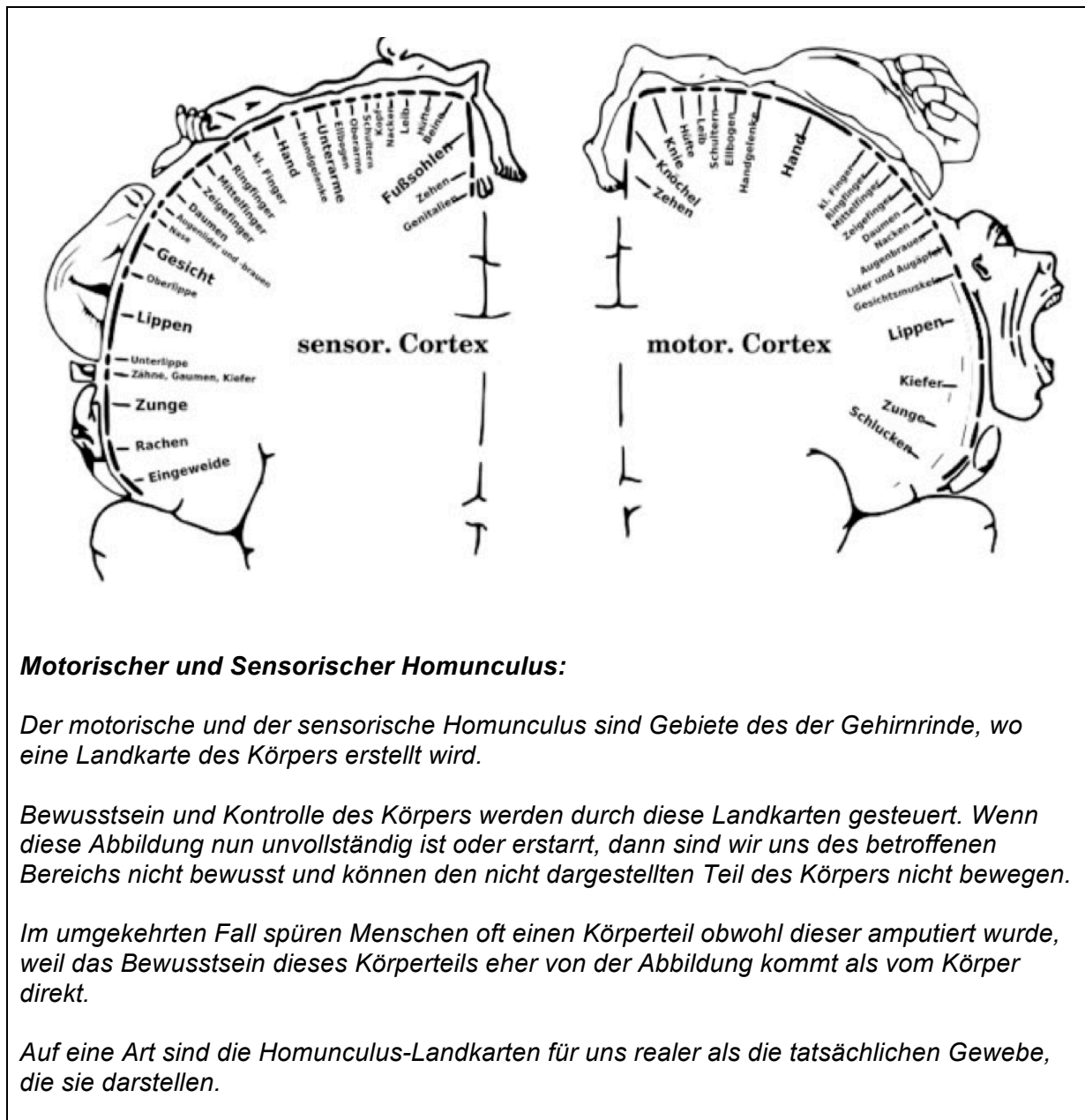
Ein weiteres Beispiel ist der Tonische Labyrinthreflex (TLR), der die Muskeln der nach unten gewandten Körperseite tonisiert. Dieser Reflex hilft dem Baby, den Boden als Unterstützung für Stoßbewegungen zu nützen anstatt auf den Einsatz der Rückenstrecker angewiesen zu sein, um den Körper zu heben. Die Botschaft ist ähnlich wie beim Suchreflex: „Unterstützung ist da, du kannst sie erhalten.“

1982 habe ich mit Kay Coombes⁴ zusammengearbeitet. Kay ist Sprachtherapeutin und hat sich auf die Arbeit mit Babies, die an Zerebralparese (ZP) leiden, spezialisiert. Die Gehirnschädigung, die mit ZP einhergeht bedeutet oft, dass manche Reflexe fehlen. Eines Tages hat sie mit einem drei Monate alten Buben gearbeitet, der aufgrund des fehlenden TLR keine Spannung hatte. Ihr Fokus an diesem Tag war die Stärkung des Suchreflexes, um das Füttern des Babies zu unterstützen. Als sie dies tat bemerkte ich zu meiner Überraschung, dass dies den TLR aktivierte. Normalerweise stimulieren sich Reflexe nicht gegenseitig, aber die Stimulierung eines Reflexes durch Kay hat eine ganze Kette an Bewegungen ausgelöst. Der Pfad, entlang dem sie auftauchten, folgte exakt dem Verlauf des Magenmeridians.

Alle frühkindlichen Reflexe entlang dem Magenmeridian, wie zB der Suchreflex, der Schluckreflex und der TLR stehen in Beziehung dazu, wie wir Unterstützung (oder Nahrung) von außen erhalten. Das entspricht exakt der klassischen Beschreibung des Magen Qi.

Ich habe die Hypothese aufgestellt, dass die Meridiane Pfade sind, entlang derer Babies gelernt haben, die primitiven Reflexe miteinander zu verbinden, um Fertigkeiten zu entwickeln, die mit den Qi-Kapazitäten des jeweiligen Meridians zusammenhängen. Die folgenden 10 Jahre habe ich damit verbracht, diese Idee zu erforschen und habe herausgefunden, dass alle traditionellen Organ-Meridiane auf diese Weise erklärt werden könnten.

Das war sehr aufregend, weil es zu den anerkannten neurologischen Entwicklungstheorien gepasst hat. In den ersten Lebensjahren entwickelt ein Kind Modelle des Körpers im Kortex (Großhirnrinde), die sogenannten sensorischen und motorischen Homunculi⁵.



Durch Beobachten der reflexorischen Bewegungen lernt der motorische Homunculus, welche Muskeln eingesetzt werden müssen, um die elementaren Bewegungen auszuführen. Es wurde allerdings noch nicht geklärt, wie diese primitiven Bewegungen sich verbinden, um komplexe Bewegungsabläufe des ganzen Körpers zu erzeugen.

Meine Idee war, dass die Meridiane uns die Pfade zeigen, entlang derer wir Bewegung lernen und dass sie möglicherweise ursprünglich in den angeborenen Verschaltungen des Gehirns verkörpert sind.

Als ob uns die Evolution mit einem Gitter-Modell der Meridiane ausgestattet hätte, das uns zeigt, wie primitive Bewegungen, die mit Erfahrung ausgefüllt und koloriert werden müssen, miteinander verbunden werden können.

Frühe Traumata können Bereiche dieser Homunculus-Landkarten blockieren um Schmerz zu vermeiden. Auch Gehirnschädigungen können die Reflexbewegungen verhindern, welche die Karten mit Details ausfüllen. In beiden Fällen ist die kortikale Landkarte unvollständig und daher kann Berührung alleine sie nicht aus dem Nichts erzeugen.

Movement Shiatsu nützt geführte Bewegung und Berührung, um die Klienten darin zu unterstützen, die weißen Flecken ihrer inneren Landkarten zu erforschen. Das macht die Arbeit mehr zu einem Lernprozess als zu einer Behandlung. Die Klienten werden in diesen Forschungsprozess miteinbezogen, was sie bestärkt und ihnen hilft, die Schwierigkeiten, den chronischen Kyo-Bereich zu erreichen, zu überwinden.

Mit emotionalen Traumata arbeiten

In dieser Erklärung der Meridiane bilden die Yang-Meridiane jene Muskelketten ab, die Ganzkörperaktionen erzeugen wie zB rollen oder krabbeln. Die Bewegungen bilden den sogenannten Motor-Homunculus in der Gehirnrinde und entwickeln unsere bewusste Handlungskontrolle.

Die Pfade der Yin-Meridiane wiederum scheinen eher in Beziehung zu stehen mit der Erstellung einer sensorischen Landkarte des Körpers, dem sensorischen Homunculus. Diese sensorische Landkarte ist besonders hilfreich, wenn wir es mit tief sitzenden, emotionalen Traumata zu tun haben.

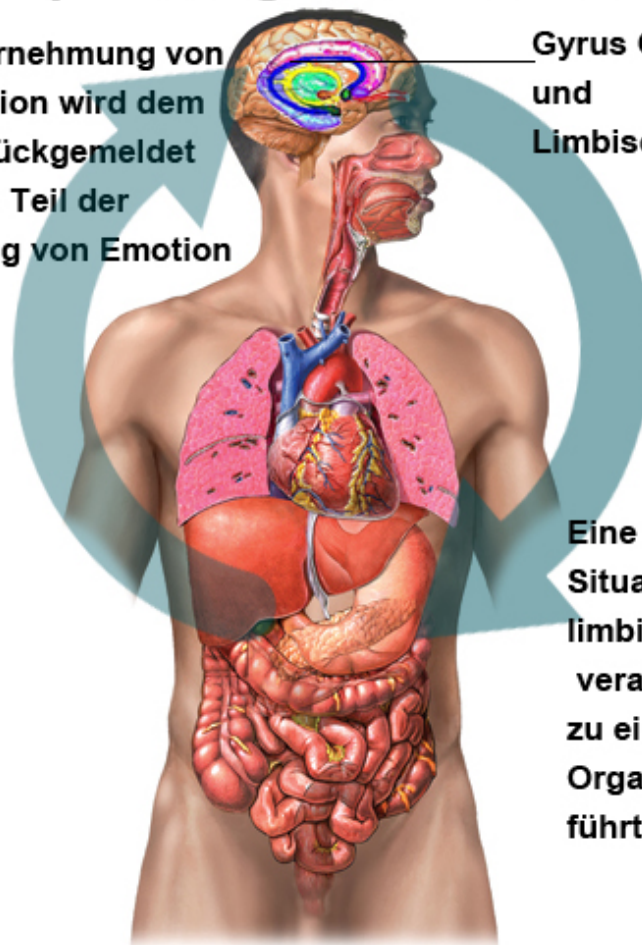
Neueste Forschungen zu emotionalen Schmerzen⁶ zeigen, dass es eindeutig eine physische Komponente von Empfindung gibt. Emotionen stehen in Zusammenhang mit der Aktivität des limbischen Systems und ein Teil der subjektiven Empfindung von Emotion wird durch Organkontraktion erzeugt, die durch den Gyrus Cingulus stimuliert wurde.

Die Empfindung von Emotion

Die Wahrnehmung von Kontraktion wird dem Gehirn rückgemeldet und wird Teil der Erfahrung von Emotion

Gyrus Cingulus und Limbisches System

Eine schmerzhafte Situation wird im limbischen System verarbeitet, was zu einer Organkontraktion führt



Eine Emotion besteht also aus 2 Teilen:

- 1) seine Geschichte: die Situation, die das Gefühl ausgelöst hat
- 2) die Empfindung: die physische Kontraktion der Muskeln und Organe, die dem Gefühl zugrunde liegen.

Tiefe emotionale Schmerzen können so intensiv sein, dass wir uns von der Empfindung abschneiden, das bewusste Gefühl betäuben und einen weißen Fleck auf der sensorischen Landkarte des Körpers erzeugen. Aber die Organkontraktion findet nach wie vor statt und meldet dem limbischen System unterbewusstes emotionales Unbehagen. Subjektiv fühlen wir uns unwohl, können aber keinen Sinn darin erkennen. Das Resultat ist, dass wir dieses Unbehagen auf die aktuellen Beziehungen projizieren, uns verletzt, wütend oder bedürftig fühlen ohne ersichtlichen Grund. So gesehen können wir emotionalen Schmerz als unbewusst in unserem Gewebe „gespeichert“ betrachten.

Die Bewegungen, die in Verbindung stehen mit der Entwicklung der Yin-Meridiane, sind innerlicher als die der Yang-Meridiane. Sie helfen einer Person, sich ihrer inneren Organe und Weichteile bewusst zu werden. Das sind genau die Bereiche, wo emotionaler Schmerz gespeichert wird. Zu lernen, diese inneren Gewebe zu bewegen, hilft uns dabei, die Gefühlsempfindungen an die Oberfläche zu bringen. Die Empfindung einer Emotion ist weniger traumatisch als die Geschichte, die es ausgelöst hat, daher ist der Widerstand, in den Kyo-Bereich einzutreten nicht so stark.

Ein persönliches Beispiel zeigt das recht schön: Als ich sieben Jahre alt war, entschlossen sich meine Eltern, mich weg von zu Hause in eine Internatschule zu schicken. Ich hasste dieses feindselige, konkurrenzorientierte Umfeld und wollte lieber sterben, als von meinen Eltern getrennt zu werden. Ich sehnte mich verzweifelt nach Wärme und Liebe, begrub dieses Gefühl aber bald um zu überleben. Die Bedürftigkeit war jedoch nach wie vor in meinem Körper und sorgte für große Probleme in meinen Beziehungen als Erwachsener.

Als ich begann, die Empfindung von Gefühlen zu erforschen, fand ich heraus, dass die Faszien zwischen meinem Magen und dem Zwerchfell zu angespannt waren und an meiner Speiseröhre gezogen haben. Diese Empfindung hat dasselbe Gefühl erzeugt wie meine emotionale Bedürftigkeit.

Die Arbeit mit den Entwicklungsbewegungen, die mit dem Milz- und dem Lungenmeridian in Verbindung stehen, hat mir geholfen, meinen Magen und das ihn umgebende Gewebe bewusst zu bewegen und dem Gefühl mehr Raum zu geben. Das hat mir nicht nur erlaubt, mich diesem Gefühl zuzuwenden und es anzuerkennen, sondern auch die Faszien haben sich mit der Zeit gedehnt und die dort begrabenen Emotionen sind einfach verschwunden.

Ich finde, dass diese Arbeit eine sehr kraftvolle Ressource ist im Umgang mit emotionalen Problemen und ich hoffe, dass ich diese Einsichten mit meinen Klienten teile. Das Augenmerk auf das Spüren zu richten anstatt auf die Geschichte ist eine praktische Möglichkeit für die Menschen, für sich selbst Sorge zu tragen und das Kyo zu integrieren.

Berührung liefert den Fokus für das Gewahrsein. Bewegung liefert uns den Weg, uns selbst zu erforschen und Verantwortung für uns zu übernehmen. Die Meridiane liefern uns die archetypischen Pfade für die Entwicklung von Bewegung. Das ist Movement Shiatsu kurz zusammengefaßt.

Bil Palmer leitet 2014 ein Fortbildungsprogramm, dessen Fokus die Erforschung der Arbeitsweise sein wird, die in diesem Artikel beschrieben wird. Weitere Infos unter www.seed.org/postgrad

¹ Zen Shiatsu – Shizuto Masunaga

² Chinese Characters – Dr. L. Wieger S. J. – Dover Language Books

³ Sensing, Feeling and Action – Bonnie Bainbridge Cohen 1994

⁴ F.O.T.T. (Facial-Oral Tract Therapy) – Kay Combes

⁵ <http://de.wikipedia.org/wiki/Homunkulus>

⁶ Why words are as painful as sticks and stones – New Scientist 4/12/12: Lisa Raffensberger