

# ent-Spanne dich

Chi Kung ist eine Art Gymnastik, Shiatsu ist eine Massage. So weit, so Vorurteil. **Tatsächlich sind Chi Kung und Shiatsu eine Form der Lebenspflege** und beschäftigen sich mit dem nötigen Maß an Spannung im Körper. Wie beide Methoden zu Ausgeglichenheit verhelfen, erklärt Evelyne Eberhardt, diplomierte Shiatsu-Praktikerin und begeisterte Chi Kung Praktikerin, für die **GESUNDHEIT**:



**Berührungen, die entspannen.**  
Beim Shiatsu werden durch Druck auf Meridiane, Gelenke, Muskeln und Sehnen Blockaden gelöst und die natürlichen Selbstheilungskräfte aktiviert.

**S**pannung bedeutet Leben und ist somit grundsätzlich gut und wichtig. Das Leben in unserer Gesellschaft erzeugt allerdings häufig ein Zuviel an Spannung – Verspannungen und Anspannung sind die Folge. Schmerzen und in Folge Krankheiten können die Folge sein. Die Bedeutung des chinesischen Wortes für Entspannung „Song“ unterscheidet sich grundlegend von der westlichen Sichtweise. Bedeutet in unserem Verständnis Spannung abbauen so viel wie „schlaff werden“, so heißt Song nicht die Eliminierung von Spannung, sondern lediglich das Abbauen von unnötiger Spannung. Song bedeutet größere Lebendigkeit.

Ein Gleichgewicht von Spannung gibt unserem Körper inneren Halt, Kraft und schafft Raum. In diesem Raum können wir uns ausruhen. Zu entspannen bedeutet „Wohlspannung“ zu kultivieren, einen Zustand, den wir durch Shiatsu und Chi Kung erreichen können. Was steckt dahinter?

## SHIATSU – ZU HAUSE SEIN

*Du liegst in bequemer Kleidung am Boden auf einer Matte. Dein Körper wird durch tief gehenden, stabilen Druck berührt. Durch Dehnungen und Rotationen entsteht Raum in den Gelenken. Deine Atmung verändert sich, Ruhe kehrt ein. Es entsteht Raum, in dem du deinen Körper wahrnehmen und dich entspannen kannst.*

So fühlt sich Shiatsu an, denn beim Shiatsu wird der Körper berührt – zur richtigen Zeit auf die richtige Art – damit sich Spannungen lösen. Unterschiedliche Spannungszustände von Muskeln, Bindegewebe und Organen werden durch den energetischen Aktivitätszustand der Meridiane, hervorgerufen. Meridiane stellen eine Berührungsebene dar, die eine Kommunikation mit verschiedenen Bereichen des Körpers und mit dem ganzen Menschen möglich machen.

Jeder Meridian steht in besonderer Beziehung zu anatomisch-physiologischen Organen, wie zum Beispiel Herz oder Niere und trägt auch dessen Namen. Ihre Bedeutung geht aber weit über die Funktion der körperlichen Organe hinaus. Sie stehen für die verschiedenen Manifestationsebenen des Lebens, den körperlichen, geistigen und spirituellen „Körper“. Der Spannungszustand des Meridians zeigt, wie ich bestimmte Aspekte meines Seins lebe. Der Blasenmeridian beispielsweise steht unter anderem für den Antrieb nach vorne, den Willen. Verbunden mit dieser Qualität ermöglicht er im Gegenzug Entspannung. Bei viel Stress ist der auf der gesamten Rückseite des Körpers verlaufende Meridian gespannt, der Körper wirkt wie ein „gespannter Bogen“. Eine Manifestation des Zustands des Meridians im Organ kann in Folge chronische Blasenentzündung sein.



**Ganzheitlich für den Körper.**  
Die ursprüngliche Heimat von Chi Kung liegt in China, die Übungen sind Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin.

## UNBEWOHNTE UND VOLLGESTOPFTE KÖRPER-ZIMMER

Wenn man dem Verlauf eines Meridians folgt, kann man feststellen, dass er verschiedene energetische Qualitäten (Spannungszustände) aufweist. Die Stellen, an denen der Chi-Fluss unterbrochen ist und mit denen der Shiatsu-Praktiker arbeitet, werden als kyo und jitsu bezeichnet.

Kyo bedeutet soviel wie „niemand ist zu Hause“. Der Zustand zeichnet sich durch Leere aus, die Körperstelle ist bei Berührung unbelebt. Als ob wir ein Zimmer unseres Hauses nicht bewohnen, lassen wir aus irgendeinem Grund einem Körperteil, der wiederum einen Aspekt unseres Daseins spiegelt, wenig Energie oder Kraft zukommen. Die Folge kann zum Beispiel ein schwacher, schmerzender unterer Rücken sein. Im Gegenzug kompensieren wir diese Leere mit einem Jitsu-Zustand an einer anderen Körperstelle. Sie reagiert bei Berührung „laut“, ist geprägt durch Fülle, ein Zuviel und ist charakterisiert durch undurchlässiges Gewebe, etwa bei einem verspannten Nacken. Es ist, als ob wir einige Räume unseres Hauses mit allen möglichen unnötigen Dingen, Verhalten, Verspannungen voll stopfen, während andere Zimmer unbelebt und kalt bleiben. Ein Ungleichgewicht ist entstanden, mit spürbaren Folgen: Wir fühlen uns in ▶

## WAS IST ...

**... ein Meridian?** Die chinesische Medizin versteht unter Meridianen Kanäle, also Übertragungs- und Verbindungswege im Körper in denen die Lebensenergie Chi fließt. Jeder Meridian ist einem Organ beziehungsweise Organsystem zugeordnet.

**... Shiatsu?** Wörtlich übersetzt bedeutet es „Fingerdruck“. Durch Druck auf bestimmte Körperstellen werden Blockaden gelöst, damit die körpereigene Energie wieder fließen kann. Behandelt werden können auch Kinder und Schwangere. Für eine Shiatsu-Behandlung empfiehlt es sich, vorher nicht zu schwer zu essen und bequeme Kleidung zu tragen.

**... Chi Kung?** Es kombiniert Atem-, Körper- und Bewegungsübungen mit Konzentrations- und Meditationselementen, um die Lebensenergie Chi zu erhalten und zu pflegen. Neben der ausgleichenden und Stress abbauenden Wirkung kann es gesundheitliches Beschwerden lindern. Außerdem führt regelmäßiges Training zu einem bewussterem Körpergefühl und einer verbesserten Körperhaltung.



**In China ganz normal.**  
Entspannungsübungen im Park sind im Reich der Mitte keine Besonderheit. Auch in Österreich ist der Trend zu Chi Kung und Co. angekommen.

unserem eigenen Haus – unserem Körper – nicht mehr wohl.

Kyo und Jitsu zeigen die momentane Erscheinung des Chi und sind die Basis des Behandlungsablaufs im Shiatsu. Der Shiatsu-Praktiker erkennt, wo der Körper Unterstützung braucht, um unterbrochene Verbindungen wieder herzustellen. Bei der Behandlung werden durch die Lagerung in verschiedenen Körperpositionen die Meridiane an die Oberfläche gebracht. Die Berührung eines Meridians, einer wahrnehmbaren körperlichen Struktur, ermöglicht es dem Praktiker, mit einer energetischen Qualität, mit einer „schwingenden Saite“ des Menschen in Kontakt zu treten. Durch tiefen Druck mit den Händen, Ellbogen oder Fingern, durch Rotationen und Dehnungen wird der Meridian in Spannung gebracht und der Energiefluss angeregt.

Ziel der Shiatsubehandlung ist es im Wesentlichen, Kyo und Jitsu auszugleichen. Wenn das geschieht, entsteht das Gefühl von „zu Hause sein“, von Entspannung. In diesem ausgeglichenen Zustand kann sich der Körper regenerieren. Die dem Körper innewohnenden Selbstheilungskräfte werden aktiviert, Verspannungen und Disharmonien im Bewegungsapparat beseitigt. Wohlbefinden entsteht.

#### CHI KUNG – DIE KUNST VOM STILLEN STEHEN

*Du stehst wie ein Baum, alleine und still, du lernst zu verstehen, was in dir passiert, die Veränderungen, die in den Organen und Muskeln passieren. Du erforschst den Körper, wirst mit deinen Spannungen konfrontiert. Die Gelenke werden weit, die Muskeln entspannt, Raum entsteht in Körper und Geist. Du übst beständig. Wie weit du auch gehst, du kommst nie ans Ende all der erstaunlichen Dinge, die es zu entdecken gilt.*

#### SPANNUNG IM KÖRPER

**Du stehst und nimmst deinen Körper wahr. Wo findest du Spannung? Ist deine Stirn glatt? Dein Kiefer locker? Der Nacken entspannt? Mach ein Bild deines Körpers. Gleich er einem gespannten Bogen, der jederzeit nach Vorne loszupreschen droht? Oder fällt er in sich zusammen und lädt genau die Depression ein, der du entkommen willst?**

Körperarbeit ist ein Prozess, der den Menschen einlädt, die Verbindung zwischen Körper und Geist zu studieren – zwei Aspekte, die sehr eng miteinander verbunden sind. Wie wir als Kind Lernen, unseren Körper zu halten, beeinflusst nicht nur, wie wir unsere chronischen Verspannungen als Erwachsene tragen, sondern auch wie wir auf die Welt um uns reagieren. Körperhaltung ist Ausdruck unserer Haltung zu uns selbst und zu anderen. Im Laufe unseres Lebens entwickeln wir eine Körperform, um uns zu beschützen und um ein Bild von uns zu kreieren, das uns erlaubt, unsere Bedürfnisse in der Gesellschaft zu befriedigen. Wenn wir nicht mit unangenehmen Gefühlen umgehen können, halten wir den Atem an und im Prozess den Schmerz vermeiden zu wollen, sperren wir ihn im Körper ein – in unserem Bindegewebe, Muskeln, Organen. Diese „muskuläre Panzerung“ beeinflusst, wie wir das Leben erfahren.

**„Für mich als Shiatsu-Praktikerin ist Chi Kung ein Mittel, um täglich meine Energie zu kultivieren. Meine Shiatsuklienten ermutige ich, Chi Kung Übungen in ihren täglichen Tagesablauf zu integrieren, um die energetische Veränderung der Shiatsubehandlung zu festigen und weiterzuführen.“**

► Evelyn Eberhardt, diplomierte Shiatsu-Praktikerin ◄



Eine der ursprünglichsten der vielen Chi Kung Strömungen ist Zhan Zhuang „stehen wie ein Baum“. Es ist im Wesentlichen das Stehenbleiben in verschiedenen Haltungen. „Einfach nur stehen?“, werden Sie sich jetzt fragen. Ja, einfach stehen und zwar wie ein Baum – still, aber lebendig. Tief verwurzelt, mit stabilem Stamm und Ästen, die weit und frei in den Himmel ragen. Es schaut aus, als ob man sich nicht bewegt, aber man wächst von innen. Das klingt ziemlich unspektakulär, doch das Training, das einen vitalen Teilbereich der chinesischen Heilkundetradition darstellt, bietet ein ganzheitliches und sehr anspruchsvolles und effektives Übungssystem für Körper und Geist.

Chi Kung bedeutet wörtlich die Entwicklung und Kultivierung der Lebensenergie „Chi“. Das chinesische Schriftzeichen „Chi“, „Atem“, „Dampf“, „Energie“ zeigt Dampf, der von gekochtem Getreide aufsteigt. Kung bedeutet „Übung, Arbeit“. Reis, Getreide und Samenkörner beinhalten die Gedanken des Säens, der Pflege und der Ernte. Ein Gärtner, der einen Samen setzt und ihn regelmäßig pflegt, wird eine starke Pflanze wachsen sehen und reichlich Früchte ernten. So ermöglicht das Kultivieren von Chi ruhiges Wachsen in unserem Körper. Die Früchte: Während andere Übungen Energie konsumieren, generiert Zhan Zhuang Energie. Der tägliche Energielevel steigt, das Immunsystem wird gestärkt, das Nervensystem kann sich regenerieren, chronische Krankheiten können sich bessern.

#### STEHENDE ERKENNTNISSE

Suchen wir also die Spannung und arbeiten wir mit ihr. Während des Stehens beobachtet der Praktizierende achtsam

den eigenen Körper. Wie kann ich mich mehr im Raum ausdehnen und zugleich schwer machen, um die Anspannung loszulassen? Welche Muskeln kann ich aktivieren, um die viel strapazierten ruhen zu lassen? Wie kann ich meinen Körper besser positionieren, um die Atmung zu erleichtern? Wann bin ich im Gleichgewicht? Dabei ist am Wichtigsten: Nur soviel Kraft wie nötig wird gebraucht. Jede unnötige Anspannung wird losgelassen. Das Ergebnis ist eine kraftvolle, flexible und lebendige Körperhaltung, die nicht aus oberflächlicher Muskelkraft, sondern aus einer inneren Kraft heraus entsteht. Beim regelmäßigen Üben überträgt der Übende dieses Bewusstsein zunehmend auf den Alltag – es verändert sich, wie man im Leben steht. Geistige und körperliche Spannungen sind nicht mehr unabänderliche Faktoren, sondern ein Zustand, mit dem ich arbeiten kann. Ich entspanne mich nicht nur wenn es ruhig ist und alle Faktoren ideal sind, sondern bleibe auch entspannt, wenn Stress aufkommt. Wie beim Stehen bleibe ich weich und durchlässig in der Anspannung und biete Stress keinen Widerstand, der ihn sowieso nur wachsen lässt. Das wirkt sich auch auf meine Beziehung zu meiner Umwelt aus.

#### ENERGIE WILL FLIESSEN

Wie funktioniert Chi Kung? Die Antwort liegt wie bei Shiatsu in der Natur der Energie im menschlichen Körper. Energie will im Körper fließen. Die Anspannung, die wir von Geburt an sammeln, wächst im Laufe unseres Lebens. Es kommt es zu Blockaden, vor allem in den Gelenken. Geblockte Energie bedeutet Schmerz. Solange man also Schmerz verspürt, ist Chi da, es steht nur nicht zur Verfügung. Ziel des Chi

Kung ist es, den Fluss des Chi intern so zu stimulieren, das es sich effektiv durch den Körper bewegen kann und das Netzwerk der Meridiane freigibt. Ausgleich kann passieren, der Körper ist wieder im Gleichgewicht.

Egal, ob ich beim Chi Kung den Körper so einrichte, das er mühelos stehen kann oder ob ich beim Shiatsu mit Berührung arbeite, es ist dasselbe universelle Prinzip am Wirken. Es geht immer um Polaritäten, die sich verbinden, um ein Ganzes zu bilden: Einen Ausgleich von Yin und Yang, Kyo und Jitsu, dunkel und hell, warm und kalt, um einen Körper, der wieder ins Gleichgewicht kommen soll. Das Ergebnis ist dasselbe. Es entsteht Raum. Ich fühle mich in meinem Körper zu Hause. Ich entspanne mich. ■

#### SERVICE

##### SEMINAR MIT MEISTER JUMIN CHEN

Qigong in einer Jahrtausende alten Höhle beziehungsweise in einem weitläufigen Park unter Bäumen – Körper, Geist und Seele an solch einem besonderen Kraftort zu harmonisieren, ist ein ganz besonderes Erlebnis, das im Thermen Resort Warmbad-Villach mit dem bekannten Qigong-Meister Jumin Chen möglich ist.

► Termin: Voraussichtlich Juli 2010

► [www.warmbad.at](http://www.warmbad.at)

##### EVELYN EBERHARDT

Dipl. Shiatsu-Praktikerin

Stiegengasse, 1060 Wien

Tel: 0699/1213 57 53

[www.evelyn-eberhardt.net/hara-shiatsu](http://www.evelyn-eberhardt.net/hara-shiatsu)