

Impressum:

Medieninhaber: Dr. Andrea Baumgartner / abc Shiatsu Verlag

Das vorliegende Buch ist nach bestem Wissen und Gewissen erstellt worden, die Informationen können den Rat und die Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Die Autorin und der Verlag übernehmen keinerlei Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch, der in diesem Werk dargestellten Grafiken ergeben.

Der Begriff Energie wird im chinesischem Vokabular als Qi oder Chi bezeichnet und in Japan als Ki. In diesem Buch wird je nach Herkunft des Begriffes die jeweilige Schreibweise verwendet.

Immer, wenn in diesem Buch, im Zusammenhang von Bestimmung und Analyse des Energiezustandes der Klienten, von Shiatsu-Diagnose (Diagnose, abgeleitet von altgriechisch: diá gnósis, durch Erkenntnis) gesprochen wird, sind es Wahrnehmung und genaue Beobachtung, die uns im Shiatsu den Weg weisen. Im Shiatsu ist die Behandlung bereits Diagnose und die Diagnose gleichzeitig Behandlung, wie bereits Dr. Shizuto Masunaga betonte. Damit ist selbstverständlich keinesfalls eine Diagnose im Sinne eines klinischen, medizinischen Befundes der westlichen Medizin zu verstehen.

Um den Textfluss nicht zu stören, wurde die grammatikalisch maskuline Form gewählt. Selbstverständlich sind immer Frauen und Männer gleichermaßen gemeint.

Alle Rechte, insbesondere die des Nachdrucks, der Übersetzung, des Vortrags, der Beiträge in Radio - und Fernsehsendungen und der Verfilmung sowie jeder Art der fotomechanischen Wiedergabe, der Telefonübertragung und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und Verwendung in Computerprogrammen, auch auszugsweise, vorbehalten.

Layout und Grafik: Gerhard Tauchner - pan Tau grafik

Texte und Inhalt: Dr. Andrea Baumgartner

Fotos: Shutterstock /Adobe Stock/pixabay /unsplash

Verlag: abc Shiatsu Verlag

Alle Rechte bei Dr. Andrea Baumgartner

ISBN 978-3-9504586-4-0

1. Auflage, 2020



abc Shiatsu Verlag
www.abc-shiatsu.at

Einleitung

Dieses Handbuch erklärt die Meridianerweiterungen nach Shizuto Masunaga (1925-1981). Er war ein Shiatsu-Großmeister, der es verstand, westliche psychologische Einsichten mit der fernöstlichen Philosophie zu vereinen. Das Buch ist wieder nach der Organuhr sortiert. Die farbliche Codierung wurde ebenfalls übernommen. Die kurze Meditation am Ende eines jeden Meridians soll die neu gewonnenen Inputs vertiefen und ins Gelernte integrieren.

Besonderheiten von Masunaga waren die Zwei-Hand-Technik, die Harabetrachtung und das Arbeiten mit Kyo (Leere) und Jitsu (Fülle). Er hat mit seinem Zen-Shiatsu immer wieder betont, wie wichtig es ist, den Menschen als Ganzes wahrzunehmen und sich nicht nur auf Einzelheiten zu fokussieren.

Im 2. Ausbildungsjahr geht es ja um die Berührung, die aus dem Herzen kommen soll. Darum sind bei diesem System auch keine Punkte eingezeichnet, sondern Verläufe, die man selbst erspüren und dann berühren lernt. Jeder Meridian hat seine eigene Qualität, die es zu ertasten gilt.

Die Meridiane nach Masunaga sind etwas feiner und diffiziler und lassen den Lernenden oft verzweifeln, jedoch verlangt es eine bestimmte Übung („stiller Geist“) und Gelassenheit, um es wahrnehmen zu können. Gerne gibt man die Hoffnung zu schnell auf, wobei das „Dranbleiben“ den Erfolg bringt.

Es ist wie wenn man einen verschütteten Brunnen wieder langsam ausgraben muss, um alle Nuancen zu spüren. Dies erfordert Geduld und Ausdauer und genau das möchte ich in diesem Buch vermitteln. „Dranbleiben“ lohnt sich und die Shiatsuarbeit wird feiner und tiefer.

Wie schon im Band über die klassischen Meridiane finden sich wieder eine Reihe von hilfreichen Übersichtstafeln und Grafiken, die über die bildliche Darstellung leichter im Gedächtnis verankert werden. Die Meditationen sollen diese Bilder noch verstärken, Assoziationen wecken und dadurch das Lernen erleichtern.

Viel Freude und Ausdauer beim Lesen und Lernen

Dr. Andrea Baumgartner



Andrea Baumgartner

1990	Matura
1996	Sponsion Mag. rer. nat.
2000	Promotion Dr. rer. nat.
2001	Shiatsu-Ausbildung Wien
2002	Shiatsu-Ausbildung Graz
2005	Diplom zum „qualified practitioner“ nach ÖDS Eröffnung der abc Shiatsu Praxis
2007	Unterrichtstätigkeit in Wr. Neustadt, bis 2017
2010	Diplom zum „qualified teacher“ nach ÖDS
2012	Diplom zum „qualified senior teacher“ nach ÖDS Fortbildungen: Shinso Shiatsu, Reiki, Yin Yoga, ... 5 Jahre ehrenamtliche Tätigkeit im Vorstand des ÖDS
2017	Eröffnung der abc Shiatsu Schule
2018	Bücher erschienen im abc Shiatsu Verlag: „Innovative Faszien Arbeit“ „abc Shiatsu Handbuch - klassische Meridiane“
2019	„Meine 40 Perlen der Weisheit“
2020	„abc Shiatsu Handbuch - Meridiane nach Masunaga“

Das Element Metall	7
Das Element Erde	19
Das Element Feuer I	33
Das Element Wasser	47
Das Element Feuer II	59
Das Element Holz	73
Konzeptionsgefäß / Lenkergefäß	87
Shiatsu-Diagnose	97
Die abc Übungen	111



Leber (Yin)

Funktionen

Speicherung von Nährstoffen, Energie und Blut

Verteilung: Energie und Endokrines System

Entgiftung: Blut

Stärken

Vitalität, Stärke und Entschlossenheit, Schaffenskraft, Kontrolle, Flexibilität, Spannkraft (Sehnen und Bänder), Gelassenheit, Lebensplan, Verantwortung, Visionen (Wanderseele **Hun**)

Störungen

reizbar, jähzornig, aufbrausend, ärgerlich, geräuschempfindlich, eifersüchtig, frustriert
Schlaganfall, Kopfschmerzen und Migräne;

Verlauf nach Masunaga:

Klassisch von der **großen Zehe** bis Le 14, dann im **6. ICR** nach lateral und kreuzt MP und Dickdarm nach kranial (Leberrinne am Arm) bis zu Gb 12 (Taschen des Zorns), läuft zwischen Herz und Kreislaufmeridian bis zur **Ringfingermitte**.

Diagnosezonen:

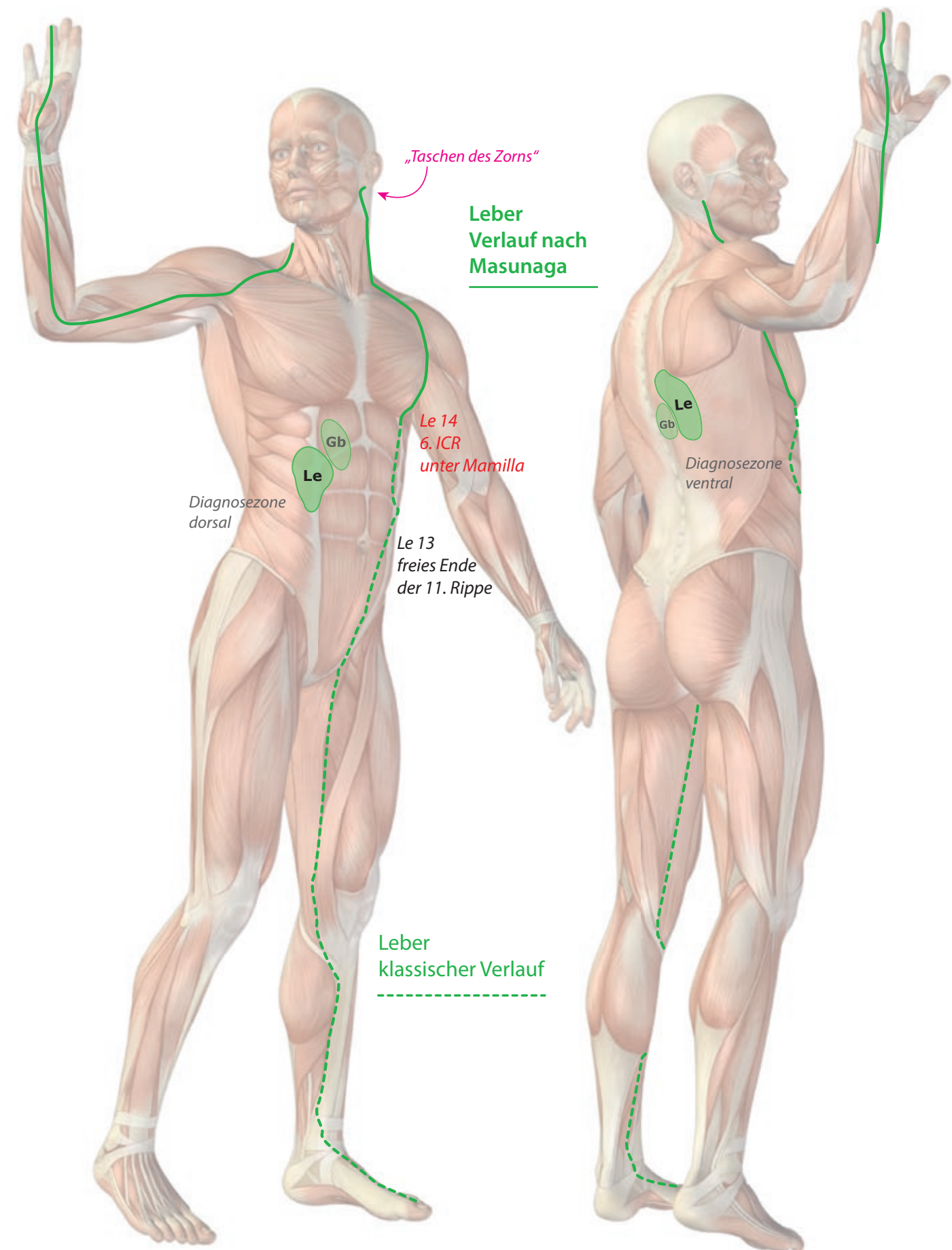
Hara:

unterhalb des Rippenbogens auf der rechten Seite.

Rücken:

Zwischen dem rechten Schulterblatt und dem Rückenstrecker Muskel im Bereich des rechten mittleren Brustkorbs.

...Leben kommt von Leber,
Neuanfang und Beginn.





Du liegst bequem auf einer Matte und spürst deinen Körper aufliegen. Du schließt deine Augen. Wenn du so daliegst, hörst du plötzlich Geräusche, wie aus dem Dschungel. Die Vögel schreien und du öffnest deine inneren Augen und betrachtest das satte Grün des Dschungels.

Deine **Augen** werden extrem scharf und wach, wie ein **Tiger** streifst du jetzt elegant und geschmeidig durch den Wald. Deine **Sehnen** und **Bänder** sind total elastisch und wie eine Raubkatze folgst du deinem inneren Instinkt. In der Ferne siehst du eine Antilope, du duckst dich tief ins grüne Gras und pirschst langsam und ganz still und leise vor, bis das Tier zum Greifen nahe ist. Du machst einen geschmeidigen Satz nach vorn, streckst deine Krallen raus und willst die Antilope erlegen, aber sie ist schneller. Deine Augen beginnen zu funkeln und eine Art **Aggression** hat dich gepackt.

Wut und **Zorn** blitzen auf. Wieder ist dir ein Tier entwischt, du brauchst eine neue Strategie, wie du wieder erfolgreicher wirst. Beim eleganten Sprint durch den Dschungel kannst du alle negativen Energien umwandeln und ausgleichen. Du baust allmählich alle Stresshormone wieder ab und planst deinen nächsten Schachzug und überlegst:

Wann warst du das letzte Mal aggressiv? Was hat dich dazu gebracht?

Wann steigt bei dir die Wut hoch? Kannst du es vielleicht schon vorher stoppen?

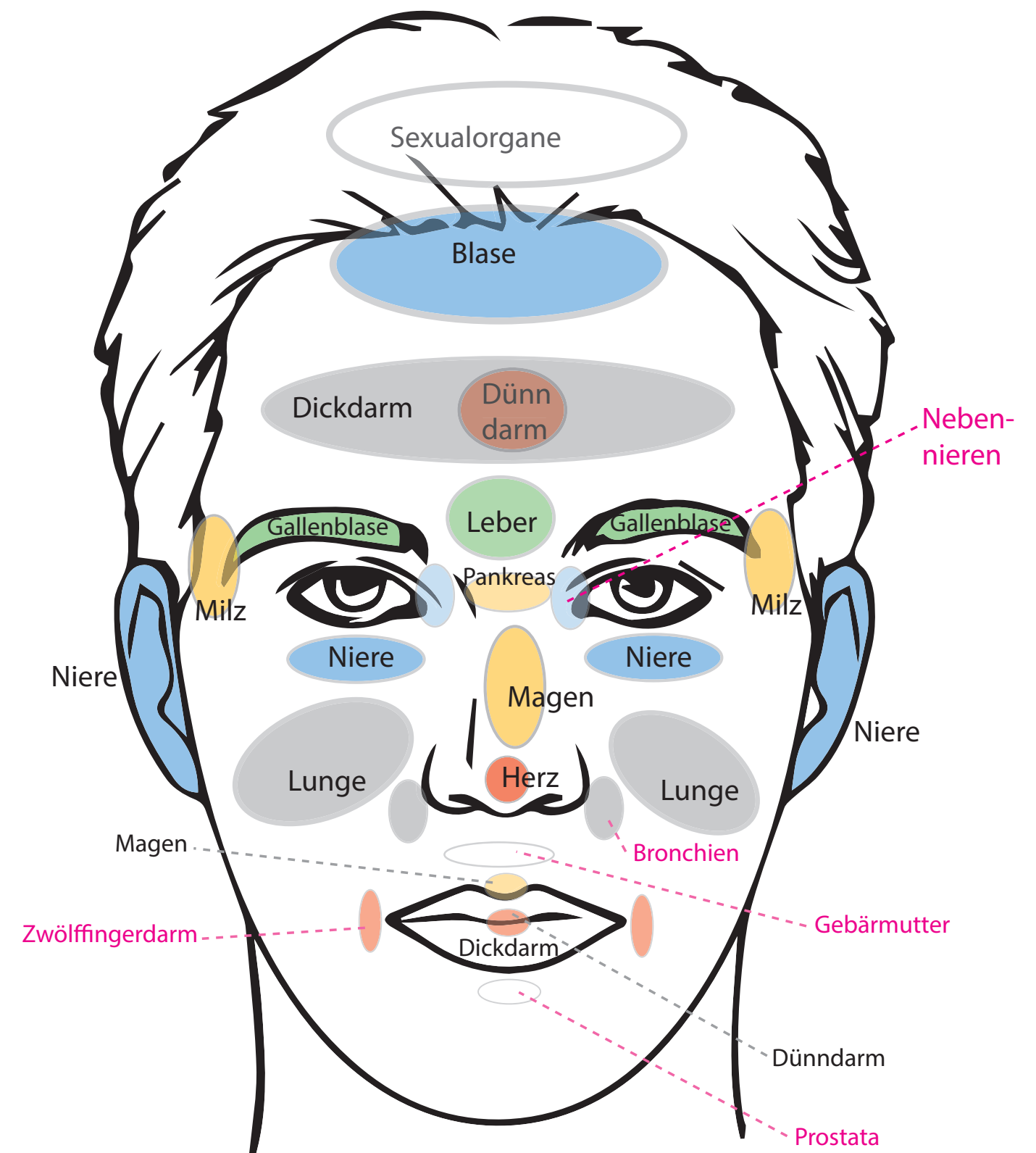
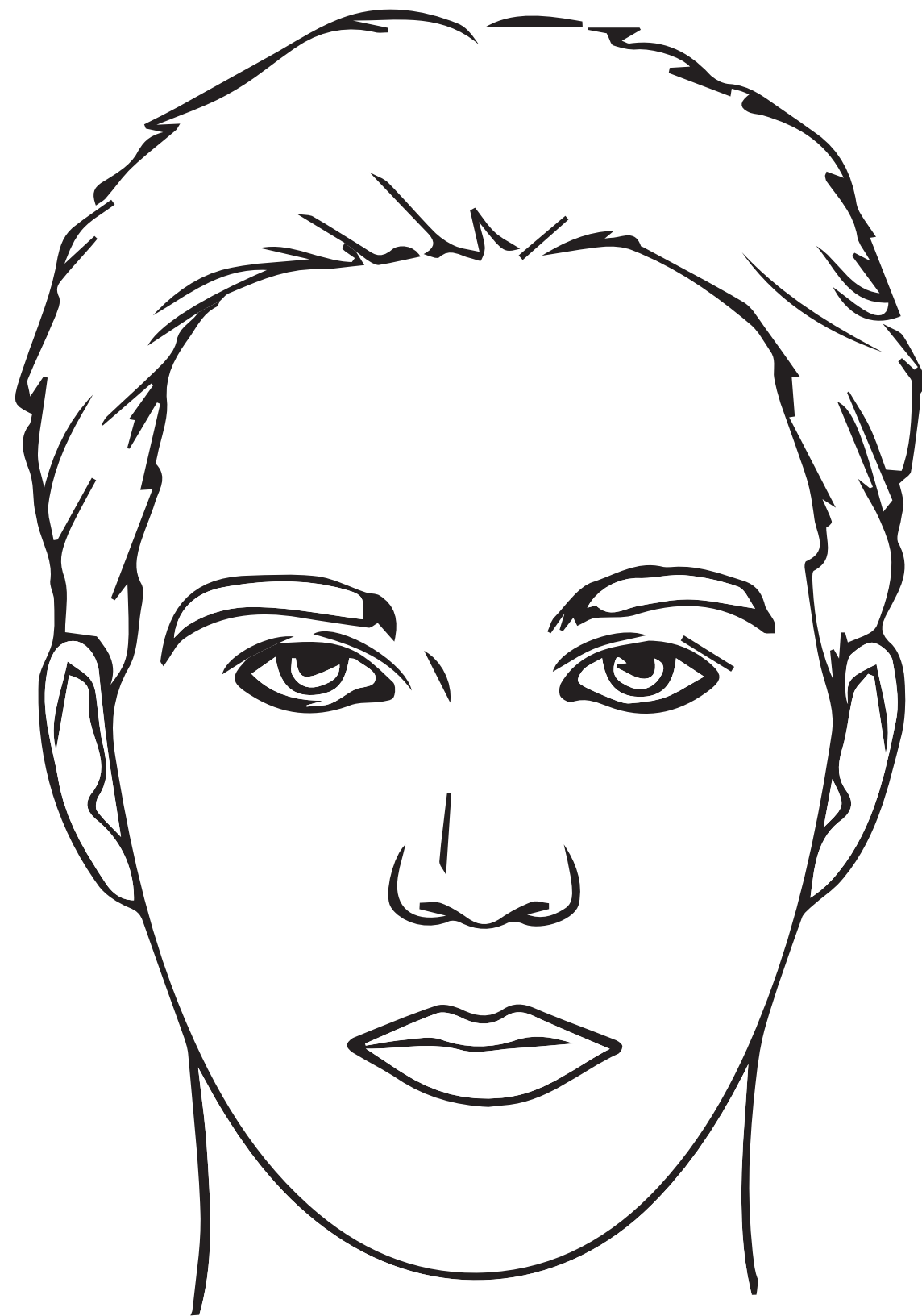
Wie baust du diese negativen Emotionen wieder ab? Durch Sport oder andere kreative Betätigungen?

Du spürst, wie dich eine Art Leichtigkeit und **Kreativität** beflügelt und du viel bewusster und sicherer deine Ziele verfolgst.

Du atmest dreimal tief ein und aus und bei der 3. Ausatmung öffnest du wieder deine Augen und bist wieder ganz im Hier und Jetzt.



Die Meditation auf YouTube



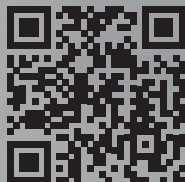


F-Übung

Setze dich gegrätscht auf den Boden, einen Arm über den Kopf halten und ziehe dich dann auf die andere Seite. Der Blick geht zur Decke, das heißt die Augen rollen nach oben. Hier entdeckst du ein "F".

Diese Übung dehnt den Gallenblasen-Meridian auf der Rumpfseite auf. Nun nochmals mit dem anderen Arm auf die andere Seite ziehen.

Zum Abschluss beide Hände verschränken und mit geradem Oberkörper in die Mitte ziehen.



Video zur Übung auf YouTube

