

Diplomarbeit

Atem – Nahrung des Lebens

Shiatsu – Eine sinnvolle Unterstützung

Verfasserin:

Corinne Amrein



Ausbildungsstätte: PHOENIX - Schule für KomplementärTherapie GmbH, Zürich

KursNr.: Nanashido, ehem. Kurs 48 TAO CHI GmbH

Diplom: Zen Shiatsu Therapeutin

Fachberaterin: Barbara Ettler

Datum: 15.04.2015

1 Zusammenfassung

Von Geburt an bis zu unserem Heimgang atmen wir unaufhörlich. Ein Mechanismus, der ohne grosses Aufsehen funktioniert und oft auch nicht bewusst wahrgenommen wird. Der Atem ist eine grosse Kraft, welcher uns auf physischer wie energetischer Ebene als Energiequelle dient. Die Atmung ist dafür zuständig diese Kraft in uns aufzunehmen und nutzen zu können.

Shiatsu, als eine auf japanischen und traditionell chinesisch medizinischen Wurzeln basierende Behandlungsform, unterstützt die Selbstheilungskräfte, fördert die Energieaufnahme und -zirkulation. In der vorliegenden Diplomarbeit wurde untersucht, ob Shiatsu auf die Atmung und somit auf die nachgeburtliche Energiegewinnung unterstützend wirkt.

Die Untersuchung wurde mit fünf verschiedenen Personen durchgeführt. Dabei wurden in jeweils vier Behandlungssitzungen mittels Selbst- und Fremdeinschätzungen beobachtet, ob die Atmung durch Shiatsu verändert resp. positiv beeinflusst wurde.

Die Auswertung der Ergebnisse hat gezeigt, dass Shiatsu auf die Atmung und so auch auf die nachgeburtliche Energiegewinnung einen positiven Effekt erzielt. Insbesondere wurde eine Stärkung des Atembewusstseins bei den Klientinnen und Klienten festgestellt.

Die detaillierten Ergebnisse aus der Untersuchung, sowie die zum Thema gehörigen Fragestellungen und die theoretischen Ansätze werden in dieser Arbeit beschrieben.

2 Inhaltsverzeichnis

1	Zusammenfassung	2
2	Inhaltsverzeichnis	3
3	Einleitung	4
3.1	Motivation zur Themenwahl	4
3.2	Zielsetzung/Absicht	4
3.3	Fragestellungen	4
3.4	Eingrenzung/Abgrenzung	5
3.5	Themenrelevanz und mögliche Adressaten	5
3.6	Vorgehensweise	6
4	Hauptteil	7
4.1	Theoretischer Rahmen	7
4.1.1	Theoretische Grundlagen der Untersuchung	7
4.1.2	Shiatsu	7
4.1.3	Das Meridiansystem nach Masunaga	9
4.1.4	Die Bedeutung von Atem und Ki	10
4.1.5	Das Dreibrennkammern-Prinzip	11
4.1.6	Untersuchungen zu Shiatsu und dessen Wirkung auf die Atmung	12
4.1.7	Das Atmungssystem - westliche Betrachtung	13
4.1.8	Mögliche Behandlungsaspekte/-techniken	14
4.2	Vorgehen	16
4.2.1	Untersuchungsvorbereitung	16
4.2.2	Untersuchungsaufbau und -durchführung	17
4.2.3	Methodik Auswertung und Schlussfolgerung	19
4.3	Ergebnisse	19
4.3.1	Ergebnisse in der Wahrnehmung der Klienten	19
4.3.2	Ergebnisse in der Wahrnehmung der Shiatsu-Therapeutin	21
5	Schlussteil	24
5.1	Beantwortung der Fragestellung und Fazit	24
5.2	Reflexion und Würdigung	25
6	Literatur- und Abbildungsverzeichnis	26
6.1	Fachbücher	26
6.2	Skripte Shiatsu Ausbildung	26
6.3	Artikel und Publikationen aus dem Internet	26
6.4	Abbildungen	26
7	Anhang	26

3 Einleitung

3.1 Motivation zur Themenwahl

Der Atem ist Quelle von Lebensenergie und Kraft – er begleitet uns von der Geburt bis zum Tod. Er ist eine wichtige Quelle der nachgeburtlichen Energieaufnahme. Die Atmung und ihre Funktion als Kraftquelle betrifft uns also alle. Shiatsu versucht die Selbstheilungskräfte im Menschen zu aktivieren. Es lässt vermuten, dass Shiatsu auch einen positiven Effekt auf die nachgeburtliche Energieaufnahme, Verwertung und Abgabe von verbrauchter Energie oder Abfallstoffen hat. Ob dem so ist, untersucht die vorliegende Diplomarbeit.

3.2 Zielsetzung/Absicht

Die vorliegende Arbeit rückt die Atmung ins Zentrum und untersucht, ob durch Shiatsu die nachgeburtliche Energieaufnahme Unterstützung erfahren kann.

Basierend auf der eigenen Erfahrung hat Shiatsu eine positive Wirkung. Nun geht es darum dies auch im Rahmen einer Studie zu untermauern.

Gleichzeitig soll mit dieser Studie der Klientel die Möglichkeit geboten werden, sich mit der Atmung als Energiequelle, welche oft gar nicht bewusst wahrgenommen wird, intensiver auseinanderzusetzen. Im besten Fall kann der einzelne Klient auch eine Verbesserung der Lebensqualität erfahren.

3.3 Fragestellungen

Der Titel „Atem – Nahrung des Lebens. Shiatsu - Eine sinnvolle Unterstützung.“ verrät zugleich auch die Fragestellung, welche mit dieser Arbeit beantwortet werden soll:

Unterstützt Shiatsu die Atmung und somit auch die nachgeburtliche Energiegewinnung?

Um die Antworten genauer ergründen zu können, gilt es in der Studie folgende Subfragestellungen zu beantworten:

- a) ***Welche Wirkung erzielt Shiatsu bezogen auf das allgemeine Wohlfühl und Energielevel in der Wahrnehmung der Klientel?***

Wohlfühl und Energielevel werden als Gradmesser für die Wirkung von Shiatsu auf die Energiegewinnung verwendet. Der Energielevel als Messpunkt für die erhöhte Aufnahme und folglich Verfügbarkeit von Energie. Das

Wohlgefühl für einen gleichzeitig oder längerfristig eintretenden Effekt einer gut funktionierenden Energiegewinnung/-verfügbarkeit.

b) Welche Wirkung erzielt Shiatsu bezogen auf die Atemqualität in der Wahrnehmung der Klientel?

Hier wurde die explizite Wirkung auf die Atemqualität (Volumen, Wohlgefühl bei der Atmung etc.) in der Wahrnehmung der Klientel untersucht.

c) Sind äusserliche, objektive Veränderungen in der Atmung nach Shiatsu-Behandlungen erkennbar? Wenn ja, welche?

Hier wurden Veränderungen in der Atmung mittels Fremdeinschätzung durch die Therapeutin erfasst.

3.4 Eingrenzung/Abgrenzung

Die Arbeit untersucht Shiatsu und seine Wirkung auf die Atmung als solches. Es wird nicht die Wirkung auf ein spezifisches Krankheitsbild untersucht. Es werden Klienten und Klientinnen mit und ohne Atemwegsbeschwerden in die Untersuchung einbezogen.

Der Fokus liegt auf der Wahrnehmung der Atmung durch den Klienten und des Behandelnden. Hierbei werden die in Kap. 3.3 erwähnten Subfragestellungen beantwortet.

Während der Behandlung werden in erster Linie Techniken des Zen Shiatsu angewendet. Ergänzend dazu können unterstützende Techniken/Übungen wie z.B. Atem- oder Makkaho-Übungen beigezogen werden.

Im Theorieteil werden folgende Bereiche als Grundlagen verwendet: hauptsächlich Shiatsu nach Masunaga, sowie östliche (TCM) und westliche Betrachtungsweisen der Atmung bzw. des Atmungssystems.

3.5 Themenrelevanz und mögliche Adressaten

Der Atem und somit die Atmung ist ein zentrales Element in unserem Leben – atmen wir nicht, so sterben wir bald. Oft sind wir uns gar nicht bewusst, wie wir atmen oder wie wir mit "richtigem" Atmen unsere eigene Lebensqualität verbessern können. Das Thema hat also für uns alle (Privatpersonen als auch TherapeutInnen) Relevanz. Hinzu kommt, dass es bisher wenige Untersuchungen bezüglich Shiatsu und dessen Wirkung auf die Atmung gibt.

3.6 Vorgehensweise

Für die Erstellung der Diplomarbeit wurden folgende Vorgehensschritte gewählt:

1. Fragestellung, Aufbau und Vorgehensweise der Diplomarbeit konkretisieren
2. Literaturstudium
3. Klientel aussuchen, Zustimmung zur Mitarbeit abholen und Zeitraum festlegen
4. Theoretischer Rahmen, Untersuchungsaufbau und –protokoll erarbeiten
5. Behandlungen/Untersuchungen durchführen und Ergebnisse festhalten
6. Ergebnisse auswerten und Schlussfolgerungen ziehen
7. Diplomarbeit inhaltlich fertigstellen, korrigieren und abschliessen
8. Diplomarbeit versenden

Im Folgenden werden nun die theoretischen Aspekte der Studie beleuchtet, bevor die eigentlichen Resultate der Untersuchung erläutert werden.

4 Hauptteil

4.1 Theoretischer Rahmen

4.1.1 Theoretische Grundlagen der Untersuchung

Um die in Kap. 3.3 genannten Fragestellungen zu beantworten, wird in einem ersten Schritt die theoretische Basis für die praktische Untersuchung geschaffen.

Dazu werden folgende Begrifflichkeiten und Themen in separaten Kapiteln erläutert:

- Shiatsu
(die gewählte Behandlungsform)
- Das Meridiansystem nach Masunaga
(Masunaga die gewählte Stilrichtung der Behandlungsform)
- Die Bedeutung von Atem und Ki
(Grundlagen zur Bedeutung der Begriffe „Atem“ und „Ki“)
- Das Dreikammern-Prinzip
(ein östliches Prinzip zur Erklärung von Energiegewinnung)
- Untersuchungen zu Shiatsu und dessen Wirkung auf die Atmung
(weitere Studien zum Thema)
- Das Atmungssystem - westliche Betrachtung
(die anatomische, physiologische Betrachtungsweise der Atmung)
- Mögliche Behandlungsaspekte/-techniken
(praktische Elemente für die Untersuchungsbehandlungen)

4.1.2 Shiatsu

Die Anfänge des Shiatsu gehen gem. Beresford-Cooke (2013, S.3) bis zum Ursprung der chinesischen Medizin zurück. Ev. geht die praktische Anwendung noch weiter zurück, jedoch war diese Behandlungsform erst ab 1915 unter der japanischen Bezeichnung Shiatsu bekannt.

Gem. Ohashi/Masunaga (2010, S.17) gründet Shiatsu u.a. auf einer Kombination von Anma und Do-in, beides Massageformen aus Japan. Aufgrund von neuen gesetzlichen Bestimmungen war es nur noch zugelassenen Praktikern erlaubt diese Massageformen auszuüben. Shiatsu gewann als Behandlungsform an Beliebtheit und wurde als eine von drei manipulativen Therapieformen in Japan gesetzlich zugelassen. Shi bedeute Finger und atsu Druck, zusammen bedeutet Shiatsu also Fingerdruck.

Eine der zentralen Figuren in der Shiatsu-Bewegung war gem. Beresford-Cooke (2013, S. 8) Tamai Tempaku. Über die Jahre wurden unterschiedliche Stilrichtungen entwickelt, zu den bekanntesten Lehrern zählten Tokujiro Namikoshi, Wataru Ohashi und Shizuto Masunaga. Letzterer entwickelte die bekannte Shiatsu-Behandlungsform und Grundsätze nach Masunaga. Basierend auf dieser Stilrichtung wurde die praktische Untersuchung dieser Arbeit durchgeführt. Interessant zu wissen ist, dass sich die obengenannten Gründer/Lehrer austauschten und sie ihre Arbeit so gegenseitig befruchten liessen. U.a. sind daraus auch literarische Werke, wie Ohashi/Masunaga (2010), entstanden.

Der geschichtliche Hintergrund ist interessant, aber was bewirkt nun Shiatsu und auf welchen Prinzipien beruht es?

Der EMR (Erfahrungs Medizinisches Register) (2010, Link) liefert hierzu eine einfache, umfassende Definition:

„Shiatsu basiert auf den Theorien und Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin. Dazu gehört unter anderem die Vorstellung, dass der menschliche Körper von einer Lebenskraft oder Lebensenergie (chinesisch Qi, japanisch Ki) durchströmt wird und dass diese Lebensenergie in genau definierten Leitbahnen (Meridianen) fließt. Die Meridiane leiten die Lebensenergie durch den ganzen Körper und bilden so einen Energiekreislauf, der Organe und Organsysteme zu funktionellen Einheiten verbindet. Das Wohlbefinden des Menschen ist vom harmonischen Fluss und von der gleichmässigen Verteilung der Energie im Körper abhängig. Beschwerden und Krankheiten entstehen, wenn das gleichmässige Zirkulieren der Lebensenergie im Körper unterbrochen oder gestört ist.

Mithilfe von Shiatsu lässt sich erkennen, ob in einer bestimmten Körperregion ein Energiemangel („Kyo“) oder ein Energieüberschuss („Jitsu“) vorliegt. Ziel der Behandlung ist es, die blockierte Energie wieder in Fluss zu bringen und die Meridiane in ihrer Gesamtheit zu harmonisieren. Dadurch sollen auch die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt werden. Anders als bei der Traditionellen Chinesischen Medizin stehen aber nicht die einzelnen Meridianpunkte im Mittelpunkt, sondern die Hauptmeridiane als Ganzes.“

Die vorliegende Arbeit soll nebst der Stilrichtung von Masunaga auf diesem Verständnis von Shiatsu und seinen Wirkungsprinzipien basieren.

4.1.3 Das Meridiansystem nach Masunaga

Wie im Ausbildungsskript von Soehlke (2013, S. 2) beschrieben entwickelte Shizuto Masunaga in den 70er Jahren ein Shiatsu-System, welches im angelsächsischen und deutschsprachigen Raum v.a. mit dem Namen Zen-Shiatsu bekannt ist. Er stellte die Meridiane (Energieleitbahnen) und ihre Funktion für das ganze Körper-Seele-Geist-Gebilde des Menschen ins Zentrum. Auf Basis des Meridiansystems nach der traditionell chinesischen Medizin erweiterte er die Meridianverläufe in alle Körperregionen. D.h. alle zwölf Meridiane haben an Füßen, Beinen, Rumpf, Armen und z.T. Hals/Kopf ihren Verlauf, wodurch der Zugang zum Meridian ausgeweitet wurde.

Wie auch in der TCM verfolgte Masunaga gem. Ausbildungsskript von Soehlke (2013, S. 3) den Ansatz der Organuhr mit der energetischen Abfolge von yin- und yang-Meridianen resp. Meridianpaaren (Lunge/Dickdarm, Magen/Milz, Herz/Dünndarm, Blase/Niere, Perikard/Dreifach Erwärmer, Gallenblase/Leber). Er fasste den Gedanken der (täglichen) Organuhr weiter und versinnbildlichte den Energiezyklus anhand des Lebenszyklus einer Amöbe. Neben den theoretischen Ansätzen waren für ihn praktische Grundprinzipien wie kyo/jitsu, Mutter-/Kindhand, Anlehnen, zentrifugales Arbeiten, Hara-/Rückenbefund, Intuition, Entspannung etc. von grosser Bedeutung in seiner Arbeit.

Im Zusammenhang mit dem Thema Atmung möchte ich insbesondere die Funktion der Meridiane Lunge und Dickdarm kurz erläutern.

Gemäss Ausführungen in Soehlke (2013, S. 5-6) sind beide Meridiane dem Element Metall zugeordnet. Während die Lunge der yin-Meridian ist, verkörpert der Dickdarm die yang-Aspekte dieses Elements. In Masunaga's System widerspiegelt die Lunge in ihren Hauptfunktionen die „Aufnahme von Ki“ und den „Austausch (mit der Umwelt)“. Der Dickdarm hat die Hauptfunktionen „Ausscheiden“, „Loslassen“ und „Struktur“ zum Thema.

All diese Aspekte sind in der Betrachtung des Themas Atmung nicht ausser Acht zu lassen. Aber auch die anderen Meridiane/Meridianpaare können, je nach aktueller Situation des Klienten, rund um das Thema Atmung von Bedeutung sein. So können beispielsweise auch die Meridiane der Elemente Feuer (Kontrollzyklus, Feuer kontrolliert Metall) und Erde (Nahrungszyklus, Metall nährt die Erde) oder weitere Aspekte mit in die Betrachtung einbezogen werden. Der Fokus der Arbeit liegt jedoch

nicht auf der Beleuchtung der einzelnen Meridianaspekte, sondern viel mehr in der erfahrbaren Veränderung der Atmung und deren Qualität.

4.1.4 Die Bedeutung von Atem und Ki

Gemäss Faller (2009, S. 5) hat das Wort Atem von seiner Herkunft und Geschichte her mehrere Bedeutungen. Der mitteldeutsche Begriff „Odem“ bedeute Atem, Hauch, Seele und Geist (Gottes). Im Lateinischen heisse „spirare“ atmen und „spiritus“ der Geist. Im griechischen bedeute „pneuma“ Hauch, ätherisches Feuer, Lebensgeist und Seele. Im Hebräischen bedeute „ruach“ Atem, Wind, Hauch und Geist. Aus der hinduistischen Lehre werde „prana“ als Leben, Lebenskraft oder universelle Lebensenergie angesehen. In China stehe das Wort „Chi“ oder auch „Qi“ für Lebenskraft und Atem.

Die entspricht auch dem Wort „Ki“ aus dem Japanischen. Unter Ki wird im Zen-Shiatsu gem. Beresford-Cooke (2013, S. 116) auch der Energiefluss im Netzwerk der Meridiane verstanden. Weiter beschreibt Beresford-Cooke (2013, S. 11) Ki oder auch Qi als etwas Substanzloses und dennoch physisch Greifbares, eine subtile Energie, die sich zu Materie verdichten könne. Und sieht die Entstehung von Qi auch im Zusammenspiel von Yin und Yang. Yin und Yang nicht nur im Sinne von Gegensätzen, sondern eines wechselseitigen Prozesses, der Qi erzeugt. Yin und Yang wurzle ineinander, verändere und bedinge gegenseitig ihr Wachsen und Vergehen.

Es wird sichtbar wie nahe die Bedeutung der obenstehenden Begrifflichkeiten in unterschiedlichen Sprachen und Kulturen dem Wort Atem kommen.

Eine schöne, passende Aussage zitierte Beresford-Cooke (2013, S.12) von Eitel (1867) in ihrem Buch:

„Die Chinesen betrachten die Natur nicht als unbelebt, sondern wie einen lebenden, atmenden Organismus. Sie sehen eine goldene Kette beseelten Lebens durch jede Form der Existenz verlaufen, die alles was im Himmel über uns oder auf der Erde unter uns besteht zu einem einzigen lebendigen Körper verbindet.“

Sie verdeutlicht noch einmal den Zusammenhang alles Existierenden und die Lebendigkeit, welche mit dem atmenden Organismus gleichgesetzt wird und den immerwährenden Energiekreislauf symbolisiert.

Aus eigener Erfahrung als Therapeutin und Klientin kann ich sagen, dass der Mensch im Grundsatz gesund, glücklich und im Gleichgewicht sein möchte. Wenn er krank ist, sich unwohl oder unausgeglichen fühlt, versucht er wieder diesen Zustand

zu erreichen. Im Gleichgewicht sein bedeutet auch energetisch ausgeglichen und im Fluss zu sein. Wie wir bereits erfahren haben, sind wir Teil der Natur, welche dem Kreislauf von Yin und Yang folgt. Zum einen ist dies unangenehm, weil dies ständige Veränderung bedeutet und auch unsere Gesundheit nicht garantiert ist. Zum anderen haben wir im Wissen um Veränderbarkeit die Möglichkeit das Gleichgewicht wieder herzustellen und den Ausgleichungsprozess günstig beeinflussen resp. fördern zu können. Z.B. mit Hilfe von Shiatsu oder anderen Behandlungsmethoden.

Um das östliche Verständnis des energetischen Systems konkreter werden zu lassen, befassen wir uns als nächstes mit dem Dreibrennkammern-Prinzip aus der TCM (Traditionell Chinesischen Medizin), welche die Gesetzmässigkeit der Energiegewinnung erklärt.

4.1.5 Das Dreibrennkammern-Prinzip

Wie in Beresford-Cooke (2013, S. 116) erwähnt, besitzt der Mensch drei Quellen des Ki, das genetische Erbe, die Nahrung und die Atemluft. Jede dieser Energien werde in jeweils anderen Körperbereichen gespeichert oder verwertet und stehe in Beziehung zu den drei Brennkammern des Dreifachen Erwärmer Meridians.

In der unteren Brennkammer (unterer Erwärmer) werde das Quellen- oder Ursprüngliche Ki gespeichert, es werde auch als Ki der Vorfahren bezeichnet. Ein Teil davon sei seit der Zeugung vorhanden und sei uns somit vererbt worden. Es sei der Brennstoff für unsere Systeme und Organe und werde im Laufe des Lebens verbraucht. Der andere Teil werde aus dem reinsten Ki der Atmung (obere Brennkammer) und Verdauung (mittlere Brennkammer) gebildet und zur unteren Brennkammer gebracht um die Quelle wieder aufzufüllen. Via den Dreifachen Erwärmer Meridian (Bote des Quellen-Ki) wirke das Quellen-Ki wie ein Katalysator für sämtliche Körperprozesse und Meridiane.

In der mittleren Brennkammer (mittlerer Erwärmer) werde die Nahrung verwertet, um das darin enthaltene Ki zu gewinnen und es in (körper-)eigenes Ki umzuwandeln. Mit Hilfe des Quellen-Ki bauen Magen und Milz die Nahrung ins Nahrungs-Ki ab und verteilen es daraufhin im Brustkorb so, dass es sich dort mit der dritten Art von Ki vereinigen könne.

Das Luft-Ki liege bereits in reinem Zustand vor und erfordere keine Verwertung. Es werde von der oberen Brennkammer (oberer Erwärmer) aufgenommen und im Brustkorb mit dem Nahrungs-Ki vereint. Zudem wirke das Quellen-Ki als Katalysator für diesen Prozess.

So vereinen sich alle drei Formen des Ki und es würde somit das wahre Ki des Individuums gebildet, welches in den Meridianen fliesse. Zusätzlich entstehe als Nebenprodukt dieser Transformation das Abwehr-Ki, welches ausgesprochen aktiv, stark und mutig sei und von den Lungen geschickt werde, um die Körperoberfläche und das Körperfeld vor unerwünschten äusseren Einflüssen zu schützen.

Als eine der drei Hauptquellen der menschlichen Energie kommt dem Luft-Ki und seiner Umwandlung in körpereigenes Ki also eine grosse Bedeutung zu. Shiatsu versucht mit dem Anregen der Selbstheilungskräfte und Energiezirkulation die Verinnerlichung und Verteilung dieser Energie zu unterstützen.

4.1.6 Untersuchungen zu Shiatsu und dessen Wirkung auf die Atmung

Auf der Suche nach bereits durchgeführten Studien rund um das Thema Shiatsu und dessen konkrete Wirkung auf die Atmung, bin ich auf die Untersuchungen von van den Berg gestossen. Van den Berg (2005, S. 292) stellte fest, dass durch Shiatsu Verbesserungen der Lungenfunktion bei obstruktiven Lungenerkrankungen (z.B. Asthma bronchiale, COPD) nachgewiesen werden konnte. Ebenso könne man auch regelmässig eine Beruhigung/Vertiefung der Atmung im Verlauf einer Shiatsu-Behandlung beobachten.

Im Bereich der Befundung durch Hören weist van den Berg (2005, S. 300) darauf hin, dass laute Geräusche, Töne und eine höhere Sprachgeschwindigkeit auf einen Fülle-Zustand hinweisen. Während leise Töne, Geräusche und eine langsamere Sprachgeschwindigkeit auf einen Leere-Zustand hindeuten. Entsprechend verhalte es sich auch für die Atmung. Wenn die Atmung rau, schnell und laut sei deute das auf einen Fülle-Zustand hin. Eine langsame, flache, schwache Atmung zeige einen Leere-Zustand an.

Diese Erkenntnisse weisen darauf hin, dass Shiatsu durchaus eine Wirkung zur Verbesserung der Atmung und somit Aufnahme von Lebensenergie erzielen kann. In der praktischen Untersuchung der vorliegenden Arbeit wird sich zeigen, ob diese Wirkung bestätigt werden kann. Bevor wir jedoch konkret in die Untersuchungen gehen, möchten wir die westlich, medizinische Sichtweise der Atmung erläutern und schauen, ob sogar Parallelen zur östlichen Sichtweise der Energieaufnahme mittels Atem/Atmung feststellbar sind.

4.1.7 Das Atmungssystem - westliche Betrachtung

In der westlichen Medizin werden zum Thema Atmung anatomische und physiologische Gegebenheiten des Atmungssystems beschrieben. Die vorliegende Grafik soll eine Orientierungshilfe für die folgenden Erläuterungen sein.

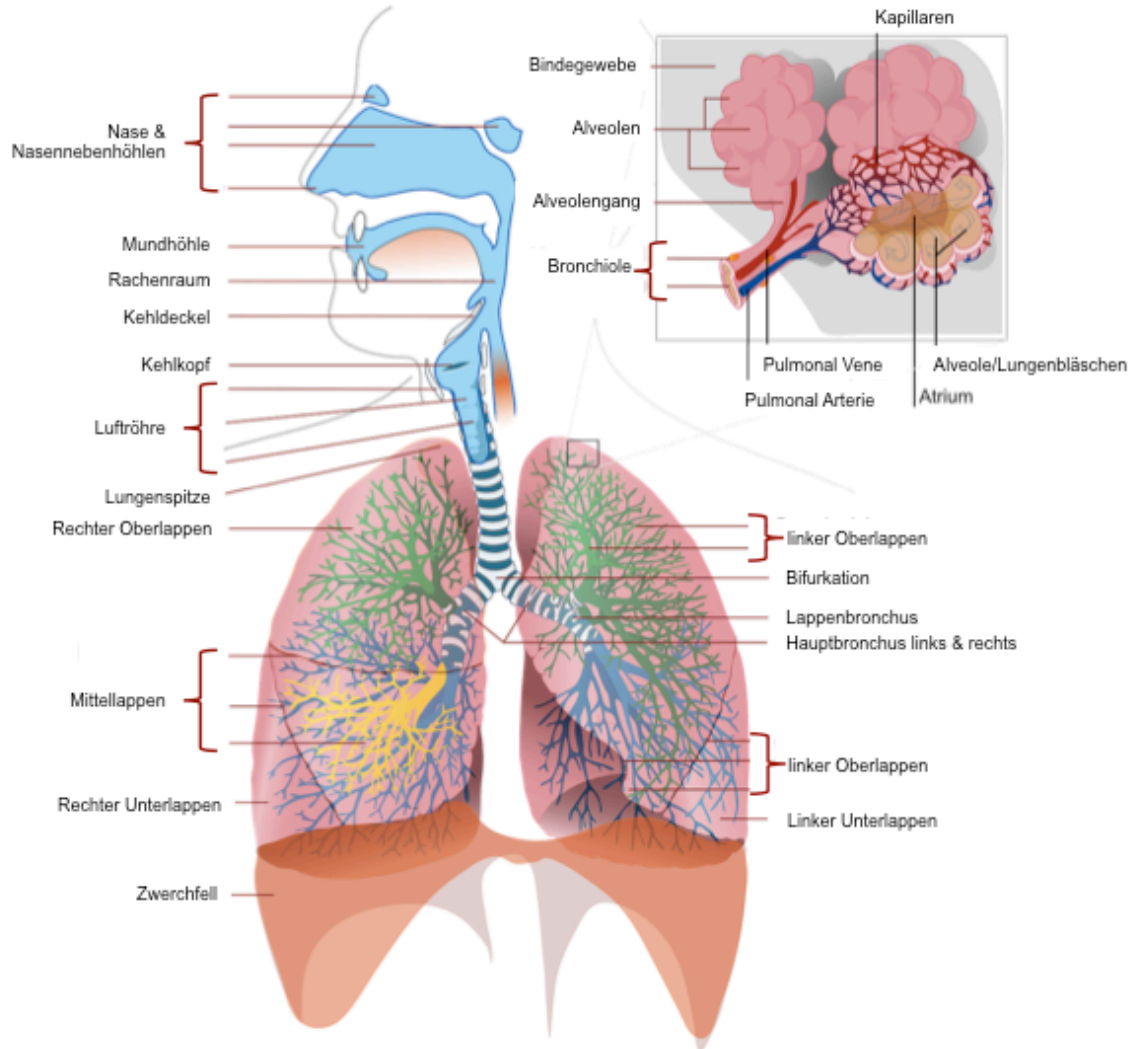


Abbildung 1: Das Atmungssystem (in Anlehnung an pixabay.com)

Die Lunge liegt wie in Bierbach (2009, S.574) erwähnt in der Brusthöhle, wird von den Rippen geschützt und reicht mit der Lungenbasis vom Zwerchfell bis über die Schlüsselbeine mit den Lungenspitzen hinaus. Sie besteht aus einem rechten und linken Lungenflügel, eingebettet dazwischen liegt das Herz. Der linke Lungenflügel besteht aus einem Ober- und einem Unterlappen, währenddessen der rechte Lungenflügel zusätzlich über einen Mittellappen verfügt.

Über die Funktionsweise der Atmung schreibt Bierbach (2009, S.570-578), dass der Körper mit Hilfe des Atmungssystems die Atmung und somit den Austausch der Atemgase Sauerstoff und Kohlendioxid (äussere Atmung) vornehmen könne. Mit

dem Einatmen gelangt die Atemluft in die Nase/Nasennebenhöhlen resp. den Mund, den Rachenraum, am Kehlkopf vorbei in die Luftröhre, den Bronchien zur Lunge bis in die Lungenbläschen. Hier geht der Sauerstoff in den Blutkreislauf über und wird in die einzelnen Körperzellen transportiert, wo er zur Energiegewinnung mittels Stoffwechsel verbraucht wird (innere Atmung). Als Abfallprodukt des Stoffwechsels entsteht Kohlenmonoxid, welches wiederum via Blutkreislauf in die Lunge zur Entsorgung/Ausatmung gelangt. Die Lunge habe somit als zentrales Organ des Atmungssystems die Aufgabe, den Sauerstoff aus der Atemluft aufzunehmen und Kohlenmonoxid als Endprodukt auszuscheiden.

Interessanterweise gibt es sehr viele Parallelen in der östlichen und westlichen Beschreibung der Funktionsweise von der Energieaufnahme via Atem. So sprechen auch beide von Energiegewinnungsmechanismen, welche für den Menschen eine zentrale Rolle zur Fortführung der Existenz spielen.

Im Zusammenhang mit der westlichen Sichtweise werden in Bierbach (2009, S. 586 ff.) verschiedene Krankheitsbilder der Atemwege beschrieben, welche die Funktionsweise der Energieaufnahme behindern können. Es seien hier, ohne Anspruch auf Vollständigkeit, einige genannt: Atemwegsinfektionen wie Bronchitis, Allergien, chronisch-obstruktive Lungenerkrankungen, Asthma bronchiale, Tumore, Lungenembolie, Lungenfibrose etc.

Der Exkurs in die westliche Sichtweise der Atmung dient dem Leser dem besseren Verständnis der physischen Aspekte des Themas.

Vorbereitend auf die Informationen zum Untersuchungsaufbau in Kap.4.2.2 werden im folgenden Kapitel noch mögliche Behandlungsaspekten/-techniken erläutert, welche in die Untersuchungsbehandlungen eingeflossen sind.

4.1.8 Mögliche Behandlungsaspekte/-techniken

Im Rahmen einer Shiatsu-Behandlung gibt es vielerlei Techniken, welche zur Unterstützung/Aktivierung der Atmung eingesetzt werden können. Hierbei können nicht nur Shiatsu-Techniken, sondern auch Übungen aus anderen Bereichen der Körperarbeit dienlich und sinnvoll sein. Im Folgenden werden Möglichkeiten zur Behandlung erwähnt, welche im Rahmen dieser Diplomarbeit eingesetzt wurden.

Shiatsu-Techniken

Ausgehend von den Grundprinzipien des Shiatsu sind vielerlei Behandlungstechniken wie Dehnung, Druck/Kompression, Vibration/Kenbiki, Verstärkung der Atmung durch manuelle Unterstützung etc. möglich.

Dabei sind v.a. die Körperregionen (Lunge, Luftröhre, Bauch, Zwerchfell, Brustkorb, Schultern, Rücken, Nase, Kopf), wo sich die physiologischen Atmungsorgane befinden, von Bedeutung. Es sind jedoch nicht ausschliesslich diese Regionen zu behandeln. Im Sinne des Shiatsu (das Energiesystem als Ganzes betrachten), welches den momentanen Zustand des Klienten zu erfassen versucht und entsprechend die Behandlung danach ausrichtet, sind auch andere Körperregionen und Meridiane wie die physisch und theoretisch naheliegenden in Betracht zu ziehen.

Atemübungen - Yoga

Im Bereich von Atemübungen gibt es viele verschiedene, theoretische und praktische Ansätze. Da ich selber schon förderliche Erfahrungen mit Atemübungen aus dem Yoga gemacht habe, habe ich mich entschieden einen Teil davon in meine Arbeit zu integrieren. Häufig werden die Zwerchfellatmung und die Vollatmung (auch Tiefenatmung genannt) als Basis-Atemübungen im Yoga genannt.

Die Zwerchfellatmung setzt das Zwerchfell jeweils bewusst für die Atmung in die drei Räume Unterbauch, mittlerer und oberer Brustraum ein. Dabei wird jedem Raum einzeln die Aufmerksamkeit geschenkt. Bei der Vollatmung werden alle drei Räume in einem Atemzug verbunden. Gleichzeitig wird mittels Anspannung des Unterbauchs eine Ausdehnung zur Seite hin und weniger in der Rumpfmittle nach oben/aussen verfolgt. (vgl. Kirk/Boon 2015, S. 14-15)

Im Aufbau der Untersuchung hatte ich in jeder Behandlung eine Atemübung, basierend auf der oben beschriebenen Zwerchfell- und Vollatmung, vorgesehen. Die Atemübung sollte dazu dienen die Atmung, als Fokusthema dieser Arbeit, bewusster werden zu lassen. Die Übung war wie folgt aufgebaut:

1. Bewusstes Wahrnehmen der Atmung ohne sie zu beeinflussen
2. Atmung in den Bauch
3. Atmung in die Brust
4. Atmung in die Lungenspitzen
5. Einatmung in Bauch - dann Brust - dann Lungenspitzen, Ausatmung wieder retour

6. Die Atemräume beim Einatmen mit Licht füllen, bei Ausatmen alles loslassen was nicht benötigt wird.
7. Normal weiter atmen und nachspüren

Wie die Einbindung dieser Übung in den Behandlungsablauf stattfand, ist in Kap. 4.2.2 beschrieben.

Makkoho-Übungen

Die Makkoho-Übungen sind von ihrem Grundsatz her Meridiandehnungsübungen. Sie wirken wie in Beresford-Cooke (2013, S. 352) beschrieben stärkend. Zudem können sie die Wirksamkeit einer Shiatsu-Behandlung fördern und/oder aber dienen auch der Selbstbehandlung durch den Klienten. Es handelt sich um sechs Übungsschritte, welche jeweils einem Yin/Yang-Meridianpaar zugeordnet sind. Weitere Informationen und Illustrationen zu den einzelnen Übungen sind in Masunaga, Shizuto (1999) und Beresford-Cooke (2013, S. 352 ff.) beschrieben. Wie bei der Shiatsu-Behandlung sind nicht nur die Lungen- oder Dickdarmübung die wichtigsten im Kontext der Atmung. Je nach aktuellem energetischem Zustand des Klienten eignen sich andere Meridian-Übungen besser, um einen positiven Effekt auf das Gesamtsystem und somit auch auf die Atmung erzielen zu können. Es ist also situativ zu entscheiden, welche Übungen die besten und effektivsten sind.

4.2 Vorgehen

4.2.1 Untersuchungsvorbereitung

Damit die Studie auf einer guten Basis starten konnte, wurde als Erstes die Klientel nach folgenden Kriterien ausgewählt:

- 2-3 Personen mit Atem(wegs)beschwerden
- 2-3 Personen ohne nennenswerte Atem(wegs)beschwerden
- Verfügbarkeit der Klientel im gewünschten Zeitraum (Abstände zwischen den Sitzungen 1-3 Wochen)
- Commitment der Klientel zu einer aktiven Zusammenarbeit bei 4 Behandlungen im Kontext der Diplomarbeit und Einhaltung der vereinbarten Termine
- Männliche und weibliche Klienten
- Klientel unterschiedlichen Alters

4.2.2 Untersuchungsaufbau und -durchführung

Um zu fundierten Ergebnissen mittels der Untersuchung zu kommen, wurde vor dem Start der Erhebung die Struktur der Behandlungen festgelegt. Dazu wurde u.a. auch ein Untersuchungsprotokoll (siehe Anhang 7.1) ausgearbeitet, welches als Leitfaden und zu Dokumentationszwecken diente.

Die Behandlungen gliederten sich in folgende Phasen (A - E) und Schritte (1 - 18) mit entsprechenden Fragestellungen:

A) Selbstwahrnehmung des/der Klient/-in vor der Behandlung

Zu Beginn jeder Behandlung schätzt der Klient seine momentane Situation (Wohlfühl, Energielevel) und die Veränderungen seit der letzten Behandlung mittels Beantwortung folgender Fragestellungen ein:

1. Einschätzung des aktuellen, allgemeinen Wohlfühls auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 1 sehr schlecht/unangenehm und 10 sehr gut/top bedeutet.
2. Einschätzung des aktuellen Energielevels auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 1 sehr schlecht/unangenehm und 10 sehr gut/top bedeutet.
3. Einschätzung der Atemqualität (Wahrnehmung Tiefe, Aufnahmevermögen, Wohlfühl beim Atmen) auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 1 sehr schlecht/unangenehm und 10 sehr gut/top bedeutet.
4. Einschätzung der Veränderungen seit letzter Behandlung bezüglich Bewusstheit Atem/Körper, Sauerstoff-/Ki-Aufnahme, Vitalität & körperliche Fitness und Wohlfühl. Weitere Kategorien konnten bei Bedarf ergänzt werden.
5. Persönliches Anliegen für die Behandlung

B) Beobachtungen der Shiatsu-Therapeutin vor Behandlung

Vor der eigentlichen Behandlung wird durch die Therapeutin eine objektive Einschätzung von äusserlich sichtbaren Merkmalen vorgenommen:

6. Atemfrequenz - Anzahl Atemzüge je Minute
7. Atemrhythmus - regelmässig/unregelmässig
8. Atmungsart - Schulter-, Brust-, Bauch-, Rückenatmung

C) Behandlung

In dieser Phase findet die eigentliche Shiatsu-Behandlung inklusive dem Einsatz von atemförderlichen Techniken, einer Atemübung zur Bewusstseinsförderung in der Mitte der Behandlung und ggf. weiterer Übungen (Makkoho, Qi-Gong etc.) je nach Bedarf, statt. Die entsprechenden Behandlungstechniken sind in Kap. 4.1.8 genannt.

9. Shiatsu-Behandlung inkl. atemförderlicher Techniken
10. Atembewusstseinsübung
11. Shiatsu-Behandlung inkl. atemförderlicher Techniken
12. Ggf. Anleitung zu weiteren Übungen (Makkoho, Qi-Gong)

D) Beobachtungen der Shiatsu-Therapeutin nach Behandlung

Nach der Behandlung wird durch die Therapeutin wieder eine objektive Einschätzung von äusserlich sichtbaren Merkmalen vorgenommen:

13. Atemfrequenz - Anzahl Atemzüge je Minute
14. Atemrhythmus - regelmässig/unregelmässig
15. Atmungsart - Schulter-, Brust-, Bauch-, Rückenatmung

E) Selbstwahrnehmung des/der Klient/-in nach der Behandlung

Zum Abschluss jeder Behandlung wurden wieder die Fragestellungen zum Wohlfühl, dem Energielevel und der Atemqualität aufgegriffen um mögliche Veränderungen erkennen zu können. Zusätzlich hatte konnte die/der Klient/-in noch ein allgemeines, offen formuliertes Feedback geben. Folgende Fragen wurden gestellt:

16. Einschätzung des aktuellen, allgemeinen Wohlfühls auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 1 sehr schlecht/unangenehm und 10 sehr gut/top bedeutet.
17. Einschätzung des aktuellen Energielevels auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 1 sehr schlecht/unangenehm und 10 sehr gut/top bedeutet.
18. Einschätzung der Atemqualität (Wahrnehmung Tiefe, Aufnahmevermögen, Wohlfühl beim Atmen) auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 1 sehr schlecht/unangenehm und 10 sehr gut/top bedeutet.
19. Offenes Feedback zur Behandlung, spezifischen Auffälligkeiten und ggf. Wahrnehmungen hinsichtlich der Atmung.

Die Behandlungen wurden entsprechend dieser Aufbaustruktur durchgeführt und die Ergebnisse in den Untersuchungsprotokollen dokumentiert.

4.2.3 Methodik Auswertung und Schlussfolgerung

Die so erhaltenen und dokumentierten Resultate wurden in einer Microsoft Excel Datei konsolidiert und im Anschluss nach verschiedenen Gesichtspunkten ausgewertet.

Folgende Aspekte wurden mittels Auswertung beleuchtet:

- Veränderung der Selbsteinschätzungswerte unmittelbar nach der Behandlung
- Veränderung der Selbsteinschätzungswerte über die ganze Behandlungsserie hinweg
- Selbsteinschätzung der Veränderung mittels offen formuliertem Feedback
- Veränderung der Fremdeinschätzungswerte unmittelbar nach der Behandlung
- Veränderung der Fremdeinschätzungswerte über die ganze Behandlungsserie hinweg

Mittels dieser Auswertungen wurden die Grundlagen für die Ergebnisdiskussion geschaffen. In den folgenden Kapiteln werden nun die Ergebnisse und die entsprechenden Schlussfolgerungen präsentiert.

4.3 Ergebnisse

4.3.1 Ergebnisse in der Wahrnehmung der Klienten

In diesem Kapitel werden die Ergebnisse aus den Klientenbefragungen vor und nach den Behandlungen ausgewertet und reflektiert. Details zu den Auswertungen können dem Anhang 7.3 entnommen werden, die Fragestellung ID ist hier jeweils als Referenz zu verwenden. Rund um das Thema „Ergebnisse in der Wahrnehmung der Klienten“ war es Ziel Antworten auf die nachfolgend genannten Subfragestellungen dieser Diplomarbeit zu erhalten:

- a) Welche Wirkung erzielt Shiatsu bezogen auf das allgemeine Wohlfühl und Energielevel in der Wahrnehmung der Klientel?**
- b) Welche Wirkung erzielt Shiatsu bezogen auf die Atemqualität in der Wahrnehmung der Klientel?**

In den folgenden Abschnitten dieses Kapitels werden die Fragen beantwortet.

Veränderung der Selbsteinschätzungswerte unmittelbar nach der Behandlung (Veränderung von Fragestellung ID A zu E)

Wohlgefühl (Veränderung von Fragestellung ID 1 zu 16)

Die Resultate zeigen bis auf wenige Ausnahmen immer eine Steigerung des Wohlgefühls nach der Behandlung stattfand.

Energielevel (Veränderung von Fragestellung ID 2 zu 17)

Auch beim Energielevel wurde eine konstante bis starke Steigerung der Werte nach der Behandlung festgestellt.

Atemqualität (Veränderung von Fragestellung ID 3 zu 18)

In der Wahrnehmung der Atemqualität wurde jeweils nach der Behandlung eine konstante, z.T. starke Steigerung festgestellt. In diesem Zusammenhang wurde oft auch das Atemvolumen genannt, welches sich verbessert habe.

Insgesamt war also in allen Bereichen (Wohlgefühl, Energielevel und Atemqualität) unmittelbar nach der Behandlung eine deutliche Verbesserung spürbar.

Veränderung der Selbsteinschätzungswerte über die ganze Behandlungsserie hinweg (Fragestellung ID A und E)

Wohlgefühl (Fragestellung ID 1 und 16)

In Sachen Wohlgefühl war über die ganze Behandlungsserie je Klient hinweg keine Steigerung spürbar. Die Einschätzungen vor und nach den Behandlungen blieben in etwa gleich.

Energielevel (Fragestellung ID 2 und 17)

Rund um den Energielevel wurde u.a. eine leichte Steigerung über die ganze Behandlungsserie hinweg festgestellt.

Atemqualität (Fragestellung ID 3 und 18)

Auch die Atemqualität hat über die ganze Behandlungsserie hinweg eine leichte Steigerung erfahren.

Diese Untersuchung bezog sich v.a. auf die mittel- bis langfristige Verbesserung der Bereiche Wohlgefühl, Energielevel und Atemqualität. Also um den Prozess,

welcher mittels der Folge von mehreren Behandlungen angestossen wurde. Es zeichnete sich hier insbesondere bei dem Energielevel und der Atemqualität eine leichte Steigerung über die ganze Behandlungsserie ab.

Selbsteinschätzung der Veränderung mittels offen formulierten Feedbacks

Feedback zur Veränderung seit letzter Behandlung (Fragestellung ID 4)

Die Klienten nehmen Veränderungen seit der letzten Behandlung (also in der Zwischenzeit) in Form von bewussterem Atmen und mehr Vitalität wahr.

Feedback zur Veränderung kurz nach Behandlung (Fragestellung ID 19)

Deutlich hervor kam, dass unmittelbar nach der Behandlung mehr Bewusstheit in der Atmung, mehr Entspannung und ein erhöhtes Wohlfühlgefühl wahrgenommen wurden.

Interessant ist hier die Feststellung, dass sowohl kurz nach der Behandlung, wie auch nach einer gewissen Zeit, hauptsächlich die Steigerung des Atembewusstseins im Zentrum steht.

Fazit zur Beantwortung der zu Beginn des Kapitels genannten Fragen (a und b)

Kurzfristig (direkt nach der Behandlung) wie auch längerfristig (über die ganze Behandlungsserie hinweg betrachtet) haben die Klienten mit Shiatsu eine Steigerung des allgemeinen Wohlfühlens und Energielevels erfahren.

Ebenso hat die Atemqualität gemäss den Aussagen der Klienten direkt nach den Behandlungen, wie auch über die Behandlungsserien hinweg zugenommen. Insbesondere wurde eine Steigerung des Atembewusstseins festgestellt.

4.3.2 Ergebnisse in der Wahrnehmung der Shiatsu-Therapeutin

In diesem Kapitel werden die Ergebnisse aus den Beobachtungen der Therapeutin vor, während und nach den Behandlungen ausgewertet und reflektiert (siehe dazu auch Anhang 7.3). Ziel ist es Antworten auf die nachfolgend genannte Subfragestellung dieser Diplomarbeit zu erhalten:

c) Sind äusserliche, objektive Veränderungen in der Atmung nach Shiatsu-Behandlungen erkennbar? Wenn ja, welche?

In den folgenden Abschnitten dieses Kapitels werden die Fragen beantwortet.

Veränderung der Fremdeinschätzungswerte unmittelbar nach der Behandlung (Veränderung von Fragestellung ID B zu D)

Atemfrequenz (Veränderung von Fragestellung ID 6 zu 13)

Nach der Behandlung konnte insgesamt eine tiefere bis stark tiefere Atemfrequenz festgestellt werden. Die Reduktion der Atemfrequenz bewegt sich im Durchschnitt je Klient zwischen 0.5 bis 4 Atemzüge.

Atemrhythmus (Veränderung von Fragestellung ID 7 zu 14)

Im Atemrhythmus wurden grundsätzlich keine Veränderungen festgestellt. D.h. dass der Atemrhythmus vor und nach der Behandlung jeweils regelmässig war.

Atmungsart (Veränderung von Fragestellung ID 8 zu 15)

Bei den Untersuchungen zur aktuell angewendeten Atmungsart (Schulter, Brust, Bauch, Rücken) konnte nach der Behandlung meist der Einbezug von zusätzlichen Bereichen (z.B. Brust, Schultern) beobachtet werden. Ebenso konnte festgestellt werden, dass die Atmung in Schultern und den Rücken selten beobachtet wurde und ohne den Klienten beeinflussen zu wollen auch schwierig festzustellen war.

Die Untersuchung zeigte insgesamt, dass Shiatsu die Reduktion der Atemfrequenz beeinflusst und den Einbezug weiterer Atmungsarten/-bereiche fördert.

Veränderung der Fremdeinschätzungswerte über die ganze Behandlungsserie hinweg (Fragestellung ID B und D)

Atemfrequenz (Fragestellung ID 6 und 13)

Die Atemfrequenz veränderte sich vor und nach der Behandlung über die gesamten Behandlungsserien nicht gross. Je nach Klient nahm sie jedoch z.T. leicht zu, ab oder blieb gleich.

Atemrhythmus (Fragestellung ID 7 und 14)

Der Atemrhythmus veränderte sich über die Serie hinweg nur vereinzelt in Ausnahmefällen. Er war in der Regel immer regelmässig.

Atmungsart (Fragestellung ID 8 und 15)

Gegen Mitte/Ende der Behandlungsserien waren vor und nach den Behandlungen z.T. zusätzliche Atmungsarten beobachtet worden. Über die ganze Behandlungsserie hinweg fand also im Durchschnitt eine leichte bis mittelmässige Zunahme der Atmungsarten statt.

Über die Behandlungsserien hinweg konnten nur leichte Veränderungen in den objektiven Kriterien Atemfrequenz, -rhythmus und -Atmungsart festgestellt werden.

Fazit zur Beantwortung der zu Beginn des Kapitels genannten Frage (c)

Ja, es sind äusserliche, objektive Veränderungen in der Atmung nach Shiatsu-Behandlungen erkennbar. Kurzfristig, also direkt nach den Behandlungen, konnte eine Reduktion der Atemfrequenz und die Ausweitung der Atmung auf weitere Atmungsarten/-bereiche festgestellt werden.

Über die Behandlungsserien hinweg, also längerfristig, konnten nur leichte äusserliche Veränderungen wie beispielsweise die zunehmende Ausweitung der Atmung auf weitere Atmungsbereiche beobachtet werden.

5 Schlussteil

5.1 Beantwortung der Fragestellung und Fazit

In den Kap. 4.3.1 und 4.3.2 konnten die Subfragestellungen dieser Diplomarbeit bereits beantwortet werden. Auf diesen Ergebnissen aufbauend kann nun die Hauptfragestellung dieser Diplomarbeit beantwortet werden.

Unterstützt Shiatsu die Atmung und somit auch die nachgeburtliche Energiegewinnung?

Ja, sowohl objektiv wie subjektiv kann nach Shiatsu-Behandlungen eine positive Veränderung der Atmung und somit nachgeburtliche Energiegewinnung festgestellt werden. Zum einen nehmen die Testpersonen eine Steigerung der Atemqualität, des Atembewusstseins, des verfügbaren Energielevels und des Wohlfühls nach Shiatsu-Behandlungen wahr. Zum anderen wurde mittels objektiven Kriterien festgestellt, dass sich die Atemfrequenz reduziert und das Aufnahmevermögen mittels Ausweitung auf andere Atmungsarten/-bereiche erhöht wurde.

Shiatsu ist also eine willkommene Unterstützung zur Stärkung der Atmung und somit Energiegewinnung.

Interessant wäre an dieser Stelle sicher auch eine Langzeitstudie, welche die nachhaltige Wirkung noch näher ergründen könnte.

Obwohl nicht zum Hauptfokus dieser Arbeit zählend, möchte ich noch kurz die Beobachtung hinsichtlich Atemwegserkrankungen und Shiatsu machen. Unter den behandelten Klienten befanden sich auch zwei Personen mit Atemwegsbeschwerden (Asthma und chron. Nasennebenhöhlen Entzündungen). Bei beiden konnte eine Steigerung des Wohlfühls, Energielevels und der Atemqualität festgestellt werden. Insbesondere nahm die Atemfrequenz nach der Behandlung bei beiden Klienten jeweils stark ab. Der Effekt scheint hier also stärker wie beim gesunden Klientel zu sein.

5.2 Reflexion und Würdigung

Rückblickend kann gesagt werden, dass das Thema Atmung generell bei den Klienten und auch bei mir als Therapeutin starken Anklang gefunden hat. Wie oft atmen wir je Minute und sind uns dessen nicht bewusst. Bewusstheit in der Atmung ist ein wichtiges Instrument zur Wahrnehmung und positiven Beeinflussung des Atems und somit des Lebens- und Wohlgefühls.

Für künftige Behandlungen nehme ich diesen Fokus gerne mit, da die Atmung für uns alle sehr zentral und für die meisten Klienten auch etwas Fassbares an der Grenze zum Nichtfassbaren (Physis - Psyche) ist. Es fördert so auch die Wahrnehmung von sensitiveren Dingen in uns.

Das Schöne an der Begleitung dieses Themas mit Shiatsu ist die Variabilität von Technik und Tiefe, welche je nach Bedürfnis der Klientel angepasst werden kann. Eingebettet in den energetischen Grundsätzen von der TCM-Theorie und den praktischen Erfahrungen am und mit dem Klienten bietet Shiatsu eine sanfte, effektive Möglichkeit die Atmung zu unterstützen und so auch die Energiegewinnung positiv zu beeinflussen.

Ebenso erachte ich es als sehr sinnvoll ergänzende Übungen ins Shiatsu einzubeziehen. Zusätzliche Aspekte oder Behandlungsformen (z.B. atemtherapeutische) können sehr bereichernd sein. U.U. kann der Effekt der Behandlung dadurch weiter erhöht werden. Klienten aber auch Therapeuten können so ggf. ihrer persönlichen Ausdrucksform in ihrer Behandlung noch näherkommen. Nicht zu vergessen dabei ist der Spass, welcher entsteht, wenn eine authentische Behandlung möglich ist.

6 Literatur- und Abbildungsverzeichnis

6.1 Fachbücher

- Beresford-Cooke, Carola (2013): Shiatsu: Grundlagen und Praxis. München: Elsevier Urban & Fischer Verlag, EAN 978-3-437-55803-0
- Bierbach, Elvira Hrsg. (2009): Naturheilpraxis heute. Lehrbuch und Atlas. München: Elsevier Urban & Fischer Verlag, ISBN 978-437-55243-4
- Faller, Norbert (2009): Atem und Bewegung. 2. Auflage. Wien: Springer-Verlag, ISBN 978-3-211-09456-3
- 3-437-57341-1
- Kirk, Martin und Boon, Brooke (2015): Hatha Yoga: Komplett illustriertes Standardwerk, Stiebner Verlag GmbH, ISBN 978-3-767-91187-1
- Masunaga, Shizuto (1999): Meridian Dehnübungen. Waldeck: Huebner Felicitas, ISBN 3-927359-08-4
- Ohashi, Wataru und Masunaga, Shitsuto (2010): Das große Buch der Heilung durch Shiatsu - Das Standardwerk über Theorie und Praxis der japanischen Heilmassage. München: Droemer Knauer Verlag, ISBN 3-426-29144-4
- Van den Berg, Frans Hrsg. (2005): Angewandte Physiologie: 5 Komplementäre Therapien verstehen und integrieren. Stuttgart: Georg Thieme Verlag KG, ISBN 3-13-131121-5

6.2 Skripte Shiatsu Ausbildung

- Soehlke, Katti (2013): Zen Shiatsu Schule Ausbildungsskript Stufe 4

6.3 Artikel und Publikationen aus dem Internet

- EMR (Erfahrungs Medizinisches Register) (2010): EMR-Public/EMR-Methoden/Shiatsu. <http://www.emr.ch/emr-public/methode.las?c=172>

6.4 Abbildungen

- Abbildung 1: Das Atmungssystem; Pixabay, Online kostenlose Bilder (2014): <http://pixabay.com/de/gesundheit-medizin-anatomie-lunge-41508/>

7 Anhang

Siehe separates Dokument