



BRIGITTE BEUTLER

Shiatsu für Hunde

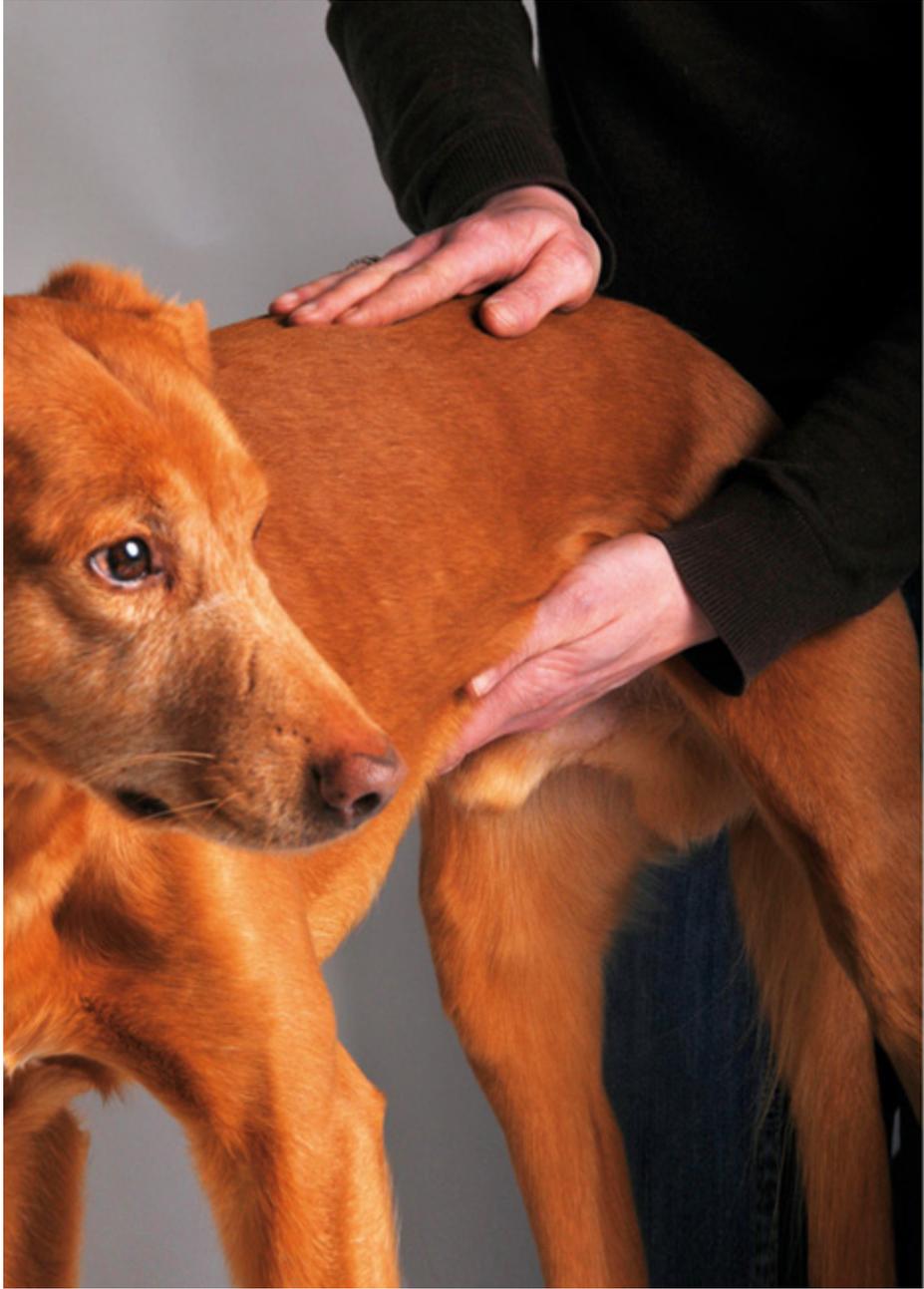
ENERGIE, BALANCE UND WELLNESS

 CADMOS

Shiatsu für Hunde

Energie, Balance und Wellness





Brigitte Beutler

Shiatsu für Hunde

Energie, Balance und Wellness



Impressum

Copyright © 2012 by Cadmos Verlag, Schwarzenbek

Gestaltung und Satz: Ravenstein, Verden

Titelfoto: Sonja Rasche

Fotos: Neddens-Tierfoto, sofern nicht anders angegeben

Zeichnungen: Susanne Retsch-Amschler, sofern nicht anders angegeben

Lektorat: Simone Weil/Maren Müller

Druck: Westermann Druck, Zwickau

E-Book-Konvertierung: Satzweiss.com Print Web Software GmbH

Haftungsausschluss:

Die im Buch dargestellten Behandlungsmöglichkeiten wurden sorgsam erwogen und zusammengestellt. Dennoch lehnen die Autorin, der Verlag sowie andere an diesem Buch beteiligte Personen die Haftung für Schäden ab, die aus den in diesem Buch gezeigten Anwendungen entstehen könnten.

Deutsche Nationalbibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese

Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;

detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über

<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten.

Abdruck oder Speicherung in elektronischen Medien nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung durch den Verlag.

Printed in Germany

ISBN 978-3-8404-2019-1

ISBN (EPUB) 978-3-8404-6088-3

ISBN (Kindle) 978-3-8404-6089-0

www.cadmos.de



Shiatsu ist eine sanfte Heilmethode, die auch hervorragend zur Prävention eingesetzt werden kann.

Vorwort

„Deine Hand hat die Macht, mich zu verletzen oder zu heilen.

Schau in meine Augen bis zum Herzen meiner Seele und wähle, mich zu heilen.“

Margrit Coates

Viele Hundebesitzer waren mit ihrem Vierbeiner schon in einer Akupunktursitzung, um ihrem Tier zu helfen, und waren begeistert von deren Wirkung. Mit Shiatsu können Sie nun eine gleichwertige und sehr effektive Methode nutzen, die zudem einfach anzuwenden ist. Bei der Akupunktur werden feine Nadeln in die je nach Symptom ausgewählten Akupunkturpunkte gestochen. Beim Shiatsu wird hauptsächlich mit Daumen und Händen in fließenden Bewegungen sanfter Druck auf die Meridiane, die Energiebahnen des Körpers, ausgeübt.

Sie brauchen sich am Anfang noch keine Gedanken darüber zu machen, wo genau sich der zu bearbeitende Akupunkturpunkt befindet. Indem Sie die Meridiane mit den verschiedenen Techniken bearbeiten, werden die sich darauf befindenden Akupunkturpunkte ja in einem gewissen Maße schon miteinbezogen. Wenn Sie mehr Sicherheit und Übung bekommen haben, können Sie sich immer noch mit den einzelnen Punkten befassen, die eine Shiatsu-Behandlung noch wirksamer werden lassen.

Seit ich meine Praxis für Zen Tiershiatsu eröffnet habe, durfte ich erfahren, wie gut Shiatsu meinen vierbeinigen Patienten bei einer Vielzahl von Beschwerden helfen konnte. Auch in meinen Kursen ist es jedes Mal eine große Freude,

wenn die Kursteilnehmer schon nach kurzer Einführung in der Lage sind, eine einfache Shiatsu-Massage an ihrem Hund auszuführen.

Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Sie am Anfang die Energie noch nicht wahrnehmen, geschweige denn deren Fließen spüren können. Ich kann Ihnen aus eigener Erfahrung versprechen: Es kommt. Irgendwann werden auch Sie dieses Aha-Erlebnis haben, und es wird Ihnen vieles klarer erscheinen, was vorher noch im Nebel lag. Und ich kann Ihnen versichern, während meiner Ausbildung zur Tiershiatsu-Therapeutin stand auch ich oft im Nebel. Ich hatte mich in eine Ausbildung begeben, die so gar nicht in meine doch eher kopfgesteuerte und bodenständige Welt passte, und ich hatte im Prinzip keine Ahnung, um was es da eigentlich ging. Ich habe es einfach getan und habe es bis jetzt noch nie bereut. Im Lauf der Zeit habe ich mich in weiteren energetischen und manuellen Behandlungsmethoden fortgebildet und hatte dabei das Glück, ausgezeichneten Ausbildern zu begegnen und dabei auch liebe Freunde zu finden. Danke euch allen, Christina, Susan, Angela, Eveline, Ines, Armin und Gerald! Schön, dass es euch gibt!

Einführung in Zen Shiatsu



Shiatsu ist eine natürliche Form des Heilens und hat ihren Ursprung in einem der ältesten uns bekannten Heilsysteme, der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Mithilfe von Shiatsu kann die Gesundheit erhalten und wiederhergestellt werden, indem das wichtigste Kommunikationssystem des Körpers - das Energiesystem - harmonisiert wird. Die fernöstliche Philosophie sieht den Menschen dabei als Einheit von Körper, Geist und Seele.

Erste Unterlagen über die Akupunktur stammen aus China, aus dem zweiten Jahrhundert vor Christus. Dort werden die wichtigsten Energieleitbahnen im Körper und ihre dazugehörigen Akupunkturpunkte beschrieben. Bereits Mitte des fünften Jahrhunderts vor Christus gelangte das Gedankengut der chinesischen Medizin von China nach Japan.

Was ist Shiatsu?

In Japan entwickelte sich aus der Akupunktur und der Massagetechnik „Anma“ das Shiatsu. Übersetzt heißt das Fingerdruck (*Shi*: Finger, *atsu*: Druck). Diese Therapieform ist ein eigenständiges und umfassendes Heilsystem. Es werden nicht nur bestimmte Symptome behandelt, sondern Shiatsu vermittelt auch Einblick in die zugrunde liegenden Krankheitsursachen, die auf der körperlichen Ebene oft nicht erkennbar sind.

Im Shiatsu wird mit denselben Akupunkturpunkten gearbeitet, die auch bei der Akupunktur mit Nadeln behandelt werden. Dabei werden jedoch nicht nur einzelne Punkte (wie in der Akupressur) stimuliert, sondern es wird der ganze Meridian bearbeitet. Dadurch werden sämtliche sich auf ihm befindenden Akupunkturpunkte mitbehandelt. Dazu setzt der Therapeut seine Finger, Hände, Daumen und manchmal auch Ellbogen ein. Zudem werden Dehnungen und Rotationen genutzt, um Verspannungen zu lösen. Um auf die Meridiane positiv Einfluss zu nehmen, werden diese mit sanften Techniken stimuliert, wodurch man den freien Fluss der Körperenergie erreicht, „Qi“, „Ki“, „Chi“ oder „Prana“ genannt.

Durch das Berühren des Hundes mit den Händen ist es dem Therapeuten möglich, feinste Vibrationsqualitäten wahrzunehmen, das heißt die Antwort des Körpers auf die Berührung. Diese kann man als verschiedene Intensitäten des Vibrierens fühlen. Der Behandelnde kann die verschiedenen Ebenen wahrnehmen, wie zum Beispiel Haut, Faszien, Muskulatur und andere. Mithilfe der Theorie des Shiatsu ist der Therapeut in der Lage, diese Informationen zu deuten und in die Behandlung miteinzubeziehen. Auf diese Weise ermöglicht Shiatsu eine hohe Wirksamkeit, die der Akupunktur ebenbürtig, wenn nicht sogar überlegen ist. Dadurch, dass keine Nadeln verwendet werden, ist die

Shiatsu-Behandlung zudem für die Tiere angenehmer und sanfter. Auch kann die Intensität besser an das jeweilige Tier angepasst werden.

Die beiden Japaner Wataru Ohashi und Shizuto Masunaga haben mit ihren fundierten Studien über die Meridianverläufe zu unserer heutigen Ausrichtung im Shiatsu beigetragen. Mitte der Siebzigerjahre breitete sich Shiatsu auch in der westlichen Welt in einem größeren Maß aus, zuerst in den USA, dann auch in Europa. Pamela Hannay, eine Amerikanerin, hat Shiatsu für Tiere weiterentwickelt. Leider ist sie im Jahr 2002 verstorben.

Die Zen-Philosophie

Der Ursprung des Zen liegt im japanischen Wort „za-zen“ und heißt wörtlich übersetzt „in Versunkenheit sitzen“. Zen ist eine Lebensphilosophie und steht für Einfachheit, Klarheit und Ordnung. Diese drei Begriffe haben in der Zen-Philosophie und der Zen-Arbeit eine zentrale Bedeutung. In der Zen-Philosophie ist das menschliche Leben ein Pilgerweg und der Augenblick ist das Ziel. Der Gedanke ist, „im Sein zu leben“, das heißt in der Gegenwart. Zen steht auch für Frieden. Ein Zen-Spruchwort sagt: „Die Lösung aller Probleme befindet sich auf dem Friedensplatz; vermeide die Kriegsplätze und gehe stets einen Weg der Versöhnung.“ Der Weg der Mitte, das Sich-Zentrieren, schenkt uns Ruhe. Dies kann beispielsweise durch eine Meditation oder durch Atemtechniken geschehen, wie im Kapitel „Hara-Zentrierung“ beschrieben.



Einfachheit, Klarheit und Ordnung sind drei wesentliche Aspekte der Zen-Philosophie. (Foto: fotolia.com/Olga Lyubkin)

In der Zen-Philosophie lernt man, weder zu bewerten noch zu beurteilen. Es gibt weder klein noch groß, weder gut noch böse. Es gibt nur das, was es gibt, und jeder Schritt bringt uns weiter. Zen schenkt uns eine tiefe innere Ruhe und Frieden. Alles, was wir tun, ist Realität und alles, was wir träumen, was wir sagen und denken, ist Illusion. Das bedeutet, dass wir mehr tun sollten und weniger denken. Zen lädt uns ein, tolerant und offen für alles zu sein. Jedes Lebewesen ist einzigartig und hat gute Gründe für sein Tun. Diese Haltung des Nicht-Wertens, Nicht-Verurteilens wenden wir auch im Tiershiatsu an, ebenso wie das In-unserer-Mitte-Bleiben, was zu Ruhe und Erdverbundenheit führt. Zen lehrt uns, mit uns selbst und anderen in Kontakt zu treten, zu spüren und wahrzunehmen. Aus dieser Kraft der Mitte (Hara) gewinnen wir Ruhe, durch die Ruhe die Gelassenheit. Dadurch sind wir in der Lage, die Balance im Leben zu halten, also in stressigen Situationen ruhig und gelassen zu bleiben. So entsteht neue Energie, die zu einem ausgeglichenen Leben führt. Wenn wir uns aufregen und in Stress geraten, verbrauchen wir Energie. Wenn wir aber

ruhig bleiben und uns nicht ärgern, können wir diese Energie anders nutzen. Durch unser Ruhigbleiben ist der Energiefluss nicht unterbrochen und wir produzieren weiterhin Energie.

Die Zen-Philosophie ...

- bringt Klarheit, Ordnung und Kraft.
- schafft Ruhe und Frieden.
- ist für alle da und schließt niemanden aus.
- ist örtlich und zeitlich flexibel.
- ist schweigsam.
- lehrt uns zu leben, was wir vermitteln.

Ein ähnliches Verhalten finden wir auch beim Tier wieder. Die Haltung des Zen - im Sinne des Lebens in der Gegenwart - ist dem Tier näher als die Geisteshaltung des Menschen. Darum kann das Tier die Berührungen des Shiatsu besser umsetzen als der Mensch. Eine vom Tier eventuell längst vergessene, erfolgreiche Behandlung vor mehreren Jahren führt dazu, dass es bei erneuter Berührung an derselben Stelle weiß, wie es diese für seine Gesundheit nutzen kann.

Wie wirkt Shiatsu bei Tieren?

Durch die Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin kann man ein Tier energetisch beurteilen und durch Shiatsu auf eine sanfte und für das Tier sehr angenehme Weise

behandeln. TCM ist äußerst komplex und hat mit unserer westlichen Schulmedizin nichts gemeinsam, außer dass beide das Ziel verfolgen, die Gesundheit des Tiers wiederherzustellen und zu erhalten. In der TCM wird eine Krankheit nicht von den emotionalen Problemen und der Biomechanik getrennt, sondern das Tier wird als Ganzes angesehen. Dadurch kann eine Imbalance des Tiers erkannt werden.

Shiatsu befasst sich ausschließlich mit der Körperenergie des Tiers, die mit bestimmten Techniken an ausgewählten Körperregionen stimuliert wird. Nach der Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin ist die Beschaffenheit der Körpermaterie (wie Haut, Knochen, Muskeln, Haare, Organe, aber auch Haltung und Psyche) Ausdruck eines energetischen Musters und einer energetischen Verfassung. Mittels Shiatsu bemühen wir uns, das energetische Gleichgewicht des Tiers wiederherzustellen und zu erhalten, ohne zu stechen, manipulierend einzuwirken und ohne Einsatz von Medikamenten. Mit den verschiedenen Techniken wie Dehnungen und Rotationen wirkt man nicht nur auf das Kreislauf-, Nerven- und Lymphsystem ein, sondern auch auf die Organe. Eines davon ist die Haut, das größte Organ des Körpers. Schon allein durch die Berührung der Haut an gewissen Punkten werden körpereigene schmerzreduzierende Hormone freigesetzt. Dadurch beruhigt sich das Tier, Stress und Anspannung werden reduziert. Die sanften Techniken werden an das Tier angepasst. Die am häufigsten eingesetzte Technik im Shiatsu ist das Lehnen, bei dem man sich mit der Hand leicht ins Gewebe hineinlehnt. Shiatsu heißt zwar auf Japanisch „Fingerdruck“, aber jeglicher feste Druck ist verboten. Denn Druck erzeugt Gegendruck, und dabei verschließt sich uns der Körper des Tiers. Mit den weichen Techniken des Shiatsu bewirken wir, dass das Tier sich uns öffnet und wir so einen Zugang zur Lebensenergie und den Meridianen erhalten. Da die Techniken sehr sanft sind, sind

sie für den Außenstehenden kaum wahrnehmbar. Lassen Sie sich dadurch nicht verunsichern. Nach dem Motto „Weniger ist mehr“ geht die Wirkung umso tiefer.



Mit sanften Shiatsu-Techniken wird das Tier wieder in Balance gebracht.

Tiershiatsu hat ein breites Einsatzgebiet. Es wird nicht nur bei austerapierten, rekonvaleszenten, anfälligen und rückfälligen Tieren sowie chronischen Krankheiten

eingesetzt, sondern auch in der Prävention, bei alten Tieren und im Leistungssport. Shiatsu hilft, die Selbstheilungskräfte des Körpers in Gang zu setzen. Das Tier hat dabei den Vorteil gegenüber dem Menschen, dass es sich nicht durch negative Vorstellungen in der Heilung selbst blockieren kann. Das Tier mit seiner enormen Fähigkeit des Körperbewusstseins versetzt sich in eine Art Heilmeditation: Es geht in sich, und es sieht so aus, als ob es döst. Dabei werden Selbstheilungskräfte freigesetzt. Mit den Techniken des Shiatsu haben wir die Möglichkeit, beim Tier diese Fähigkeit noch zu verstärken.

So kann Shiatsu Ihrem Hund helfen

Unsere Hunde werden häufig mit Situationen konfrontiert, die ihren natürlichen Bedürfnissen und Instinkten widersprechen. Unnatürliche Haltung, Dienst- und Rettungshunde in Extremsituationen oder ganz banale Stresssituationen beim täglichen Spaziergang wie Raufereien mit anderen Hunden, das Gefühl, das eigene Revier verteidigen zu müssen, läufige Hündinnen, der Jagdtrieb oder ständiges In-der-Leine-Hängen sind nur einige Beispiele. Durch den Stress kann das Tier geschwächt und mit der Zeit sogar ernsthaft krank werden. Auch starke körperliche Beanspruchungen, zum Beispiel bei intensiv ausgeübtem Hundesport, stellen eine Belastung dar. Shiatsu ist hier eine ausgezeichnete Methode, um diesen Stress abzubauen und positiv psychisch und auch physisch auf den Hund einzuwirken. Heute schätzen immer mehr Hundehalter diese alternativen Therapien nicht nur für sich selbst, sondern auch für ihre Hunde.



Shiatsu ist eine ausgezeichnete Methode, um Stress abzubauen.

Tiershiatsu und Tiermedizin

Ganz wichtig ist mir, darauf hinzuweisen, dass Shiatsu kein Ersatz für eine tierärztliche Behandlung ist. Ein verantwortungsvoller Tiershiatsu-Therapeut wird immer nach der Diagnose des Tierarztes fragen oder zum Besuch beim Tierarzt raten. Bei akuten Krankheiten,

Verletzungen oder sehr schwachen Tieren ist in jedem Fall ein Tierarzt hinzuzuziehen.

In Verbindung mit einer tierärztlichen Therapie oder als prophylaktische Gesundheitsvorsorge ist Shiatsu für Hunde aber etwas Ausgezeichnetes. Das Einsatzgebiet von Tiershiatsu ist nicht direkt mit dem der Veterinärmedizin zu vergleichen. Vielmehr bestehen für das Tiershiatsu viele Anwendungsbereiche, wo die Einsatzmöglichkeiten der Schulmedizin ausgeschöpft sind.

Shiatsu kann so vielfältig angewandt werden, wie es Symptome gibt:

- Bei Hüftproblemen, Rückenproblemen und Arthrose können die Schmerzen gelindert und die Beweglichkeit verbessert werden. Das allgemeine Wohlbefinden wird deutlich gefördert.
- Bei Allergien und Hautproblemen, wie beispielsweise Ekzemen, hilft Shiatsu, das Immunsystem zu stärken.
- Bei nervösen und sensiblen Hunden wirkt Shiatsu beruhigend und stärkt das Selbstvertrauen.
- Bei apathischen Hunden kann die Lebensfreude wieder geweckt werden.
- Bei Verdauungsproblemen wie ständigem leichtem Durchfall oder Blähungen kann Shiatsu die Symptome lindern und die dafür verantwortlichen Meridiane harmonisieren. Hier muss natürlich auch das Futter einbezogen werden, da immer häufiger Futterunverträglichkeit eine Rolle spielt, die sich auch auf die Haut auswirken kann.
- Durch physischen oder psychischen Stress entwickeln viele Hunde Ängste, Verhaltensauffälligkeiten und Aggressionen. Hier hilft Shiatsu, aufgestaute Energie wieder in Fluss zu bringen.

- Bei im Hundesport aktiven Hunden können Überbelastung, Verspannungen und Stress abgebaut werden und die Konzentration wird gefördert.
- Älteren Hunden hilft Shiatsu, sich in ihrem Körper wohler zu fühlen. Gerade die Hundesenioren genießen diese Art von Therapie sehr. Ins Stocken geratene Energie wird wieder zum Fließen gebracht, oft verschwinden kleinere Altersbeschwerden und die Beweglichkeit wird verbessert.
- Nach einer Tierarztbehandlung ist organisch wieder alles in Ordnung, aber der Hund ist möglicherweise noch nicht so fit und lebensfroh wie vor der Krankheit oder dem Unfall. Hier hilft Shiatsu, die Lebensenergie wieder in Fluss zu bringen.
- Blasen- und Nierenprobleme kann man mit Shiatsu gut behandeln. Die Blasen- und Nierentätigkeit wird harmonisiert und das Immunsystem gestärkt.
- Shiatsu dient aber auch als Wellness: Viele Hundebesitzer gönnen ihrem Hund eine regelmäßige Shiatsu-Behandlung und unterstützen damit präventiv seine Gesundheit.

Kontraindikationen

Von einer Shiatsu-Behandlung ist grundsätzlich abzuraten, wenn dem Hund Medikamente verabreicht werden, die das Immunsystem herabsetzen sollen, wie zum Beispiel solche gegen Krebs. Gleiches gilt bei der Anwendung von Antibiotika.

In der Zeit der Rekonvaleszenz nach Krankheiten, Verletzungen oder operativen Eingriffen wirkt Shiatsu hingegen heilungsfördernd und verkürzt die Erholungszeit deutlich.

Da einige der verwendeten Akupunkturpunkte abtreibend wirken, wird bei tragenden Tieren bei diesen Punkten zur Vorsicht geraten, und diese Punkte sollten nur von

ausgebildeten und erfahrenen Therapeuten bearbeitet werden.

Auch in folgenden Fällen darf auf keinen Fall von Nichtfachleuten eine Shiatsu-Therapie angewandt werden:

- Weigerung, oder der Hund zeigt deutlich, dass er sich dabei nicht wohlfühlt
- Energieleere, wobei das Tier matt ist, viel liegt und nicht frisst
- Fieber und akute Entzündungen
- Offene Wunden
- Schwerwiegende Rückenprobleme, Bandscheibenprobleme
- Massive Gelenkprobleme, bei denen eine Rotation oder Dehnung Schäden anrichten könnte
- Verletzungen an Stellen, wo gedehnt werden soll

Die Traditionelle Chinesische Medizin



(Foto: fotolia.com/Wolfgang Heidl)

Die Traditionelle Chinesische Medizin ist eine ganzheitliche Medizin.

Der Unterschied zwischen der östlichen Heilmethode TCM und der klassischen „westlichen“ Medizin liegt in der unterschiedlichen Betrachtungsweise und Wahrnehmung des Tiers und seiner Gesundheit. Durch die Anwendung einer oder mehrerer Therapieformen, die zur TCM gehören, wird versucht, das Tier wieder ins Gleichgewicht zu bringen und so die Harmonie von Körper, Geist und Seele wiederherzustellen.

Die Philosophie der TCM

Die TCM ist mit ihrer langen Geschichte das älteste angewandte Medizinsystem. Über Jahrtausende wurden wirkungsvolle Therapiemethoden entwickelt und mithilfe naturphilosophischer Konzepte wie Yin und Yang sowie den fünf Wandlungsphasen systematisiert. Die wesentlichen Grundlagen der TCM sind im

ältesten Medizinlehrbuch der Welt, dem „Huangdi neijing“ („Des Gelben Kaisers Klassiker der Inneren Medizin“) niedergelegt. Dieses wurde circa 2600 vor Christus verfasst. TCM ist ein sehr komplexes System, mit dem die durch eine Erkrankung im Körper beziehungsweise im Energiesystem hervorgerufene Imbalance sowie andere Unregelmäßigkeiten des Patienten erkannt werden. Ein gesundes Lebewesen befindet sich aus Sicht der TCM in Harmonie. Krankheit wird demzufolge als Verlust dieser Harmonie gesehen. Die Ursachen einer solchen Disharmonie können in einem Ungleichgewicht von Yin und Yang (der grundlegenden, aufeinander bezogenen Gegensätze), einem Mangel oder Überschuss von Qi, schlecht fließendem oder gestautem Qi liegen. Ziel der TCM ist es, diese Ungleichgewichte wieder zu harmonisieren. In der ganzheitlichen Grundeinstellung der TCM gibt es deshalb keine Trennung von körperlicher Krankheit, emotionalen Problemen und der Motorik. Alle Einzelkomponenten des Lebewesens werden in Verbindung miteinander gesehen, die sich ständig gegenseitig austauschen und beeinflussen. Aus Sicht der TCM besitzt die Vorbeugung immer höchste Priorität. Deshalb zeichnete sich im alten China ein guter Arzt dadurch aus, dass es ihm gelang, das Auftreten von Krankheiten zu verhindern. TCM gehört zur Erfahrungsmedizin. Das heißt, dass auf jahrtausendealtes Wissen zurückgegriffen wird. Erfahrungsmedizin bedeutet jedoch auch, dass jeder Therapeut seine eigenen Erfahrungen machen muss, um seine Behandlung und ihre Wirkung abschätzen zu können.

Qi, die universelle Lebensenergie

In den Augen der Chinesen ist alles, was existiert, Qi, was man am besten mit Energie übersetzen kann. Alles, was in Bewegung ist, ist eine Form von Qi. Qi hat verschiedene Bedeutungen. Ob es nun die Lebensenergie ist, die durch unseren Körper fließt, oder die Energie, die unseren ganzen Kosmos bewegt: Qi befindet sich in einem ständigen Fluss. Ohne Qi ist kein Leben möglich, es muss ungehindert durch die Meridiane im Körper fließen und dabei jede Zelle, jedes Gewebe und alle Organe versorgen. Es ist wichtig für den Körper, dass der Energiefluss nicht blockiert wird, sonst bilden sich entweder hohe Konzentrationen an Energie (Jitsu) oder niedrige

Konzentrationen (Kyo), die beide früher oder später zu körperlichen Krankheiten führen können. Das Ziel der Shiatsu-Therapie besteht nun darin, diese Ungleichgewichte wieder auszugleichen.

Qi wird aus verschiedenen Quellen bezogen:

- Das Ursprungs-Qi, man nennt es auch Jing oder Nieren-Qi, bekommen wir von unseren Eltern vererbt. Es wird in den Nieren gespeichert und man sollte sehr sparsam damit umgehen, da es nicht mehr aufgefüllt werden kann. Ein guter Umgang mit dieser Energie besteht in genügend Erholung, wenig Stress und gesunder Ernährung.
- Das Nahrungs-Qi wird aus der Nahrung gewonnen und durch Magen und Milz verteilt, es nährt und versorgt alle Gewebe und Organe.
- Das Wei Qi zirkuliert außerhalb der Meridiane. Es ist unsere Abwehrenenergie, die den Körper vor dem Eindringen pathogener Faktoren (Wind, Kälte, Hitze) schützt und die Wärmeverteilung regelt. Es wird durch die Lunge aus der eingeatmeten Luft gewonnen.

Die wichtigsten Funktionen des Qi:

- Es ist für alle Bewegungen im Körper zuständig und sorgt für Wachstum und den Stoffwechsel.
- Qi sorgt für die Wärmeregulierung des Körpers und für das Funktionieren der einzelnen Organe.
- Es ist zuständig für die Aufrechterhaltung unseres Immunsystems.
- Es hält das Blut in den Gefäßen und kontrolliert den Wasserhaushalt im Körper.
- Qi hilft den Organen bei der Aufnahme und Umformung der Nahrung.

Yin und Yang

Das Konzept der beiden Polaritäten Yin und Yang stellt die wichtigste theoretische Grundlage sowohl der chinesischen Medizin wie auch der chinesischen Philosophie dar. Die Begriffe Yin und Yang stehen für zwei sich ergänzende und voneinander abhängige Gegensätze. In jedem Yin ist auch ein Stück Yang enthalten und in jedem Yang ein