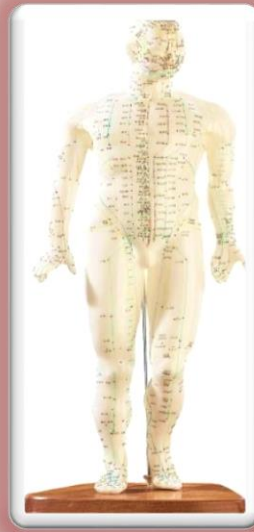


Was sind Meridiane?



Nachdem im Shiatsu an und mit Meridianen gearbeitet wird, ist natürlich ein wenig Verständnis darüber recht hilfreich.

Du fragst dich vielleicht, warum gibt es dann so viele verschiedene, die alle die Namen von Organen tragen?

Dazu sei gesagt, dass es wesentlich mehr Meridiane gibt. Wie viele genau, darüber ist man sich uneinig. Die Zahlen gehen von einigen hundert bis 72.000. In Shiatsu kümmern wir uns um nur 12 Hauptmeridiane. Was machen wir, wenn wir einen Menschen über einen Meridian behandeln? Wir berühren dessen **Energiesystem**. Und was ist das?

Es ist vergleichbar mit den Blutbahnen. Nur fließt in den Meridianen eben nicht Blut, sondern Lebensenergie. (Auch Chi oder Qi genannt) Und wie beim Blut ist es auch hier wichtig, dass die Bahnen in Ordnung sind, und die Energie ohne Klumpen, weder zu schnell, noch zu langsam fließt, um das System des Menschen gut zu versorgen. Und genau das machen wir bei einer Shiatsu Behandlung. Wir sorgen dafür, dass die Energiebahnen **gepflegt** sind und sich energetische **Klumpen** auflösen. Damit kann sich Energiesystem **selbst regulieren**, wie eben der Blutkreislauf auch.

Durch diesen **Ausgleich** können wir vieles beeinflussen. Auf psychischer, emotionaler und körperlicher Ebene. Denn ein Meridian verbindet die Körperteile, Sinne, Organe, Emotionen und Psyche, die mit einem bestimmten **Lebensprinzip** in Verbindung stehen. (Zitat Mike Mandl)

Wir sprechen auch davon, dass wir im Shiatsu die **Körper-/Geist-/Seele Einheit** stärken.

Dass wir das Energiesystem behandeln, heißt aber keineswegs, dass wir den Körper nicht berühren. Im Gegenteil, Das Besondere an Shiatsu ist, das wir beides behandeln. Das bedeutet, dass wir immer versuchen nachzuspüren, **wie viel Druck** verwende ich?

Dabei gibt es mehrere Möglichkeiten.

Sehr sanfter Druck: Ich spüre dass die Energie bereits an der Oberfläche ist und auch nicht sonderlich gestaut ist.

Fester physischer Druck: Ich merke, dass die Energie nicht fließt, weil die Muskeln sehr präsent und verspannt sind.

Tiefer Druck: Hier erreiche ich das tiefe Energiesystem. Dinge, die sich vielleicht nicht sofort zeigen. Diese Art von Druck kann ich erreichen, indem ich einfach meinen Focus in den Körper des anderen lege. Ich stelle mir vor, dass meine Hand ein paar Zentimeter tief in Körper des anderen einsinkt. Diese Art von Behandlung kann sehr tief gehen und sehr entspannend sein. Wichtig dabei ist aber, dass es schon eine Vertrauensbasis zwischen dir und dem andern gibt. Beim ersten mal kommt man meist nicht so tief. Denke am Anfang auch immer daran, nachzufragen, ob es sich auch noch gut anfühlt.

Wahrscheinlich wirst du bei einer Behandlung alle 3 Formen abwechseln.

Die nachfolgenden „Theorien“ über die Meridiane dienen dazu, ein **Verständnis** für die Situation des Menschen zu entwickeln. Es ist ein Konstrukt, mit dem man Lösungen finden kann, mit dem man jemanden nicht nur behandelt, sondern ihm auch **Inputs** für sein eigenes **Wohlbefinden** geben kann. Lasst euch aber dadurch nicht zu sehr verwirren. Wichtig wenn ihr jemanden behandelt, ist vor allem was ihr spürt, wie es sich anfühlt. Wenn ihr wollt, könnt ihr euch danach hinsetzen und es mit der Theorie vergleichen.

Und denkt immer daran: bei Schwierigkeiten oder Krankheiten, ist immer ein Arzt zu besuchen. Shiatsu versteht sich als Vorbeugung, als Aktivierung der Selbstheilungskräfte und als Ergänzung einer ärztlichen Behandlung.