

## Hara-Diagnose

Die Hara-Diagnose ist eine uralte Form der Körperdiagnose aus der traditionellen japanischen Medizin. Sie kann in Behandlung und Therapie den gleichen Stellenwert haben wie die Pulsdiagnose in der TCM. Im Shiatsu stellt sie eine zentrale Form der Körperdiagnose dar. Dies soll in diesem Kurs gezeigt werden.

Hara-Diagnose ist keine Diagnose im Sinne der modernen Schulmedizin. Vielmehr geht es darum, in den Diagnosezonen einem Menschen und seiner Lebenssituation zu begegnen und so den besten Zugang zur nachfolgenden Shiatsu-Behandlung zu finden. Die dabei entstehenden Eindrücke sind essentiell subjektiv. Es wird gezeigt, wie sie dennoch – oder gerade deswegen – sehr wertvoll für die therapeutische Arbeit sind.

Grundlage für die Hara-Diagnose ist, wie für jede energetische Wahrnehmung, dass die wahrnehmende Person bei sich ist, d.h., sich mit einem gewissen Wohlgefühl in ihrem eigenen Körperraum wahrnimmt, ebenso wie in einem satten Kontakt zum Boden.

Es wird gezeigt, wie man durch eine gute Position und durch Offenheit und Präsenz in den „wahrnehmenden Modus“ gehen kann, der die Wahrnehmung des Haras und seiner Zonen leicht macht. Diese Prinzipien sind auch die Grundlage für gutes Shiatsu.

Dies sind einige der in diesem Wochenend-Seminar behandelten Themen:

- Theorie und Praxis der Hara-Diagnose
- bei sich selber sein und sich dabei wohl fühlen
- Ausdehnung (im Sinne von Verlängern) von Fingern und Arm im Kontakt mit den Zonen der Hara-Diagnose
- tiefe Hara-Arbeit: Erforschung der Tiefe mit den Händen wie mit dem Ellenbogen
- Vertiefung des Verständnisses von Kyo und Jitsu
- Kyo-Jitsu-Reaktion im Hara
- Integration der Hara-Diagnose in die Shiatsu-Behandlung
- Wie man Shiatsu mit einem klaren Fokus geben kann

Wilfried Rappenecker