

Im Hara Sein

Gedanken zur Bedeutung des Hara im Shiatsu

von Wilfried Rappenecker

In meinem ersten Shiatsu-Kurs betonte mein damaliger Lehrer W. Ohashi die herausragende Bedeutung des Hara im Körper des Behandlers. Diese Sichtweise brannte sich mir ein und wurde für viele Jahre zu einer Art Dogma in meiner Shiatsu-Praxis. Lange Zeit habe ich darauf hin in meinen Behandlungen so oft ich eben daran denken konnte versucht, meine Aufmerksamkeit im Hara zu verankern. Es war frustrierend zu erleben, wie rasch sie immer wieder von dort wegsprang und sich mit anderen Dingen beschäftigte, die mir gerade in den Sinn kamen. Ich konnte meine Aufmerksamkeit nicht im Hara halten. Erst mit den Jahren erkannte ich, dass jeder Versuch „im Hara zu sein“ zum Scheitern verurteilt ist, so lange nicht der gesamte Körperraum sich zumindest teilweise öffnet.

Langsam verstand ich, dass unser Körper primär ein energetischer Raum ist, der erst dann sein Potential entfalten kann, wenn seine verschiedenen Kompartimente und Teile in eine freiere und leichtere Kommunikation mit einander eintreten und dadurch quasi weit werden. Erst wenn dieser Raum sich als Ganzes erfährt, weit und in Verbindung mit seiner Umgebung, wird das Hara zu seinem kraftvollen Zentrum. Vorher ist es zwar auch sein Zentrum; jedoch ein Zentrum, welches in seiner Kraft und Ausdrucksmöglichkeit mehr oder weniger stark eingeschränkt ist.

Tatsächlich ist es meine Erfahrung, dass dieses Zentrum umso kraftvoller wird, je leichter und weiter der Raum wird, dessen energetischer Mittelpunkt es ist. Umgekehrt werden Leichtigkeit und Weite umso lebendiger erfahrbar, je kraftvoller das Zentrum ist. Kraft des Zentrums und Leichtigkeit / Weite im Raum bedingen sich gegenseitig!

Chronische Anspannung verhindert Leichtigkeit und Weite

Typische Ursachen einer Einschränkung von Einheit und Weite sind die verschiedenen Spannungs- und Blockademuster, die wir in unseren Klienten und natürlich auch in uns selber finden. Sei es nun (um nur ein paar typische Beispiele zu nennen) das angespannte Zwerchfell, ein angespannter Ober- oder Unterbauch, der festgehaltene Beckenboden, die Anspannung oder Starre im Brustkorb oder angespannte Schultern, Anspannung in Hand- und Fußgelenken oder in Hals und Nacken. Wenn sich einzelne oder mehrere dieser Anspannungsmuster lösen, dann erfährt sich der Mensch als freier, leichter, mehr bei sich, mehr in seinem Zentrum. Dann ist er mehr in seiner Mitte.

Ein Beispiel für solche Anspannungsmuster sind festgehaltene Schultern. Der Grund für ein chronisches Festhalten in den Schultern ist in erster Linie die unbewusste Erkenntnis, dass man sich in den 3 Brennkammern des Rumpfes dem Leben nicht gewachsen fühlt. In gewisser Weise kommunizieren in einem solchen Fall eine oder mehrere der Brennkammern an die Schultern: „Könnt ihr da oben nicht mal übernehmen? Uns ist das Leben hier zu schwierig; es macht uns Angst“. Und die Schultern übernehmen gerne. Wenn sich dann mit der jahrelangen Shiatsu-Praxis und z.B. geduldiger Yoga-, Qi Gong-, Aikido- und Meditationspraxis die betroffenen Brennkammern wieder zuversichtlicher fühlen, *dann* können die starren Schultern auch mehr und mehr dauerhaft loslassen. In der Folge wird die Präsenz in den Körperräumen des Rumpfes selbstverständlicher werden.

Es ist verblüffend wie viel mehr man sich in seinem Körper fühlt, so bald die Schultern loslassen. Vergleichbares gilt auch für die anderen beschriebenen Anspannungsmuster.

Um im Hara sein zu können, ist es also erforderlich, dass man Spannungsmuster loslassen und relativ entspannt in seinem Körperraum sein kann. Je mehr entspannte Präsenz in der Weite des Raumes möglich ist, umso wichtiger wird das Hara. In seiner Mitte zu sein bedeutet immer, entspannt die Weite in seinem ganzen Körper zu erfahren: je lebendiger das Hara, umso leichter erleben wir entspannte Weite in unserem Körper. Das Verhältnis von Hara und Körper spiegelt das Prinzip von ‚Fokus und Weite‘ wieder - ein Grundprinzip des Shiatsu, das sich auch in vielen anderen energetischen Aspekten der Praxis zeigt.

Dies ist ein wesentlicher Grund für die große Bedeutung von Yoga und anderen Körper-Übungssystemen für unsere Arbeit. Jede professionell Shiatsu-Praktizierende sollte ein oder zwei dieser Übungssysteme für sich entdecken und langfristig regelmäßig praktizieren. Hara-Eigenmassage (Selbst-Ampuku) ist eine weitere hilfreiche Praxis, um über die entspannte Präsenz im eigenen Hara die Öffnung des Körperraumes zu fördern. Zusätzlich ist die Shiatsu-Praxis selber eine Art hoch wirksamen stillen Qi Gongs, welches die Präsenz im Körperraum stetig fördert. Das gleiche gilt für die an der Schule für Shiatsu Hamburg entwickelten „Inneren Techniken“ des Shiatsu; auch sie stellen eine Form des stillen Qi Gong dar, und auch sie fördern die Anwesenheit im eigenen Körper.

Resonanz

Absolut spannend ist es zu erleben, wie in einer Shiatsu-Behandlung die Präsenz im eigenen Körperraum (und damit im eigenen Hara) die Verbindung der BehandlerIn mit der KlientIn beeinflusst. Immer wieder erlebe ich im Unterricht wie auch in meinen eigenen Behandlungen, dass oftmals nur eine kleine Korrektur der Position der BehandlerIn, welche mehr Präsenz im eigenen Raum möglich macht, eine tiefe Atemwelle im Empfänger auslöst, verbunden mit dem Gefühl, dass die behandelnde Person jetzt spürbar tiefer mit dem Klienten verbunden ist. In einem solchen Moment fühlen sich Klienten tiefer berührt und gesehen.

Die Erklärung dieses Phänomens findet sich in der Tatsache, dass unser Körperraum ein energetischer Raum ist, der über Resonanz mit anderen Körperräumen der Menschen kommuniziert. Diese Resonanz wird umso stärker und lebendiger, je offener und entspannter der eigene Körperraum sein kann. Wenn wir gelernt haben, in unseren Shiatsu-Behandlungen entspannt in uns selbst zu sein, dann begegnen wir dem Klienten auf einer tieferen, bedeutsamen Ebene. Viele der entscheidenden Wirkungen im Shiatsu finden auf dieser Ebene statt; eine Ebene, die nicht durch Techniken und durch Machen, sondern *ausschließlich* über Resonanz (*Nicht-Tun*) betreten werden kann.

Resonanz ist auch eine der Grundlagen energetischer Wahrnehmung. Darum ist die entspannte Präsenz im eigenen Raum eine Voraussetzung dafür, energetische Wahrnehmung zuverlässig in unserer Arbeit nutzen zu können. Die gesamte Wahrnehmung des Klienten auf nicht-materieller Ebene, auch die Hara-Puls- oder Rückendiagnose, setzt die Fähigkeit voraus, vom eigenen Körperraum aus in Resonanz gehen zu können - gleichzeitig entwickelt die Praxis der Wahrnehmung und der verschiedenen Diagnostiktechniken eben diese Fähigkeit.

Gute Positionen im Shiatsu kann man sehr einfach definieren: eine Position ist dann gut, wenn sie es leicht macht, entspannt im eigenen Körperraum zu sein (weil sie damit Resonanz ermöglicht). Eine Position, die das erschwert ist eine schlechte Position und sollte nach Möglichkeit *sofort* aufgegeben werden. Spannungsmuster, die erforderlich sind, um eine nicht-gute Position aufrecht zu erhalten,

machen es unmöglich, entspannt im eigenen Körper zu sein. Ein ebenso großes Hindernis sind mangelnde Erfahrung und Nicht-Wissen, wie auch fehlende Übung.

Bedeutung des Solar Plexus, des Brustbeines und der Leisten in der Begegnung

Im Laufe der Jahre ist mir weiter aufgefallen, dass es nicht entscheidend ist, ob der Schwerpunkt der Präsenz im Hara sich genau im *Tan Den* unterhalb des Bauchnabels befindet (das Tan Den wird automatisch zum Zentrum, nicht durch verstärkte Versuche dort zu sein). Der Ort, wo die Präsenz sich in der Mehrzahl der Lernenden zumindest in Europa am ehesten zurück zieht, ist der Solar Plexus im Oberbauch. Die mangelnde Präsenz an diesem Ort kann mitunter den Eindruck erwecken, als sei der Mensch dort geradezu kollabiert, anstatt sich aufzurichten wie es für energetische Arbeit erforderlich ist. Der kollabierende Bereich mangelnder Präsenz kann sich bis auf das gesamte Hara und auch nach oben hin auf das untere und sogar mittlere Brustbein ausdehnen.

Der Solar Plexus ist der Raum in unserem Körper, mit dem wir aktiv mit anderen Menschen in Kontakt treten. Viele Menschen weichen diesem Kontakt aus; bei einer wirklichen Begegnung flüchten sie quasi aus ihrem Solar Plexus – wenn sie nicht gelernt (trainiert) haben, ihre Präsenz dort zu halten.

Die offene Präsenz im Oberbauch erleichtert es, seinen Körperraum zu bewohnen und sein energetisches Feld nach vorne zum Klienten hin auszurichten. Einige Schulen betonen statt der Ausrichtung nach vorne (wie hier beschrieben) in erster Linie eine Ausrichtung und Präsenz in der sich verlängerten Wirbelsäule. Auch wenn die Vorgehensweise und auch die Wirkung hier eine andere ist als in der Präsenz in Solar Plexus und dem nach vorne ausgerichteten Körperraum, so ist die entscheidende Wirkung letztlich dieselbe: entspannt in seinem ganzen Körper sein.

In der hohen Behandlungsposition ist es die Präsenz in den Leisten, die nach meiner Erfahrung von der Mehrzahl der PraktikerInnen vernachlässigt wird. Das sieht dann aus, als würde die Person in der einen oder in beiden Leisten einknicken. Aktive Präsenz in den Leisten führt hingegen dazu, dass diese sich ganz leicht nach vorne bewegen. Auf diese Weise kann der Körper eine lebendige Verbindung vom Hara und dem gesamten Raum hin zum Boden herstellen, welche wichtig ist für offenen Kontakt. Praktiker, die diese Position optimieren wollen, werden sich zu Beginn möglicherweise unsicher und „wackelig“ in der neuen Hohen Position *mit aktivierter Leiste* fühlen. Schon nach relativ wenig beharrlichem Training werden sie jedoch erfahren, dass ihre Berührung tiefer geht und dass es leichter fällt sich im Kontakt aufzurichten und im Oberkörper leicht und frei zu werden.

Möglicherweise haben einige beim Lesen dieser Zeilen den Eindruck erhalten, dass sich die Präsenz in Körperraum und Hara nur durch harte und entbehrungsreiche Arbeit erreichen lässt. Ja, sicherlich braucht es Geduld, eine gewisse sich selber gegenüber weiche und freundliche Disziplin und auch Beharrungsvermögen, um mit den Jahren den offenen Raum immer deutlicher erfahren zu können. Allerdings wird man schon an einem sehr frühen Punkt dieser Entwicklung reich belohnt. Bereits ganz zu Anfang wird man sich immer wieder unerwartet in diesem weiten Raum finden; sei es nach einer Yoga-Session, sei es in der Meditation, sei es einfach während einer Shiatsu-Behandlung. Diese Momente werden immer häufiger; sie fühlen sich saugut an, dann könnte man vor lauter Freude in den Boden sinken.