

## Shiatsu mit der Herzenergie

Wilfried Rappenecker

Das Herz regiert den energetischen und physischen Organismus wie auch die sozialen Beziehungen des Menschen "durch Einsicht und Verständnis". Seine Hauptfunktion ist die Fähigkeit zur Resonanz. Das heißt, das Herz ermöglicht den verschiedenen Anteilen des Menschen, in Resonanz miteinander zu treten und dadurch erst einen lebendigen Organismus zu bilden. Es ermöglicht dem ganzen Menschen, in Resonanz mit der Welt um ihn herum zu treten.

In Resonanz treten bedeutet, mitzuschwingen. Es bedeutet, zu verstehen, indem man miterlebt. "Ein gesundes Herz vermittelt den Mut, sich den "Schwingungen" anderer Menschen und Situationen zu öffnen und mitzuschwingen..." (aus: Fünf Elemente und Zwölf Meridiane).

Mit der Fähigkeit zur Resonanz ist nicht nur die Fähigkeit des emotionalen Herzens im Zentrum des Brustkorbes gemeint, sondern die einer jeden Zelle des Körpers. Der ganze Mensch vermag mit jeder Stelle seines Körpers in Resonanz zu treten und zu verstehen.

Nur wenn das Herz (in diesem Sinne) sich öffnet, verstehen und erleben wir die Dinge wirklich. Wenn es sich aber öffnet, wird das Herz auch verletzlich. Und wir spüren den Schmerz, den wir dort vor langer Zeit vergraben haben. Mir ist noch kein Mensch begegnet, der keine Verletzung im eigenen Herzen zu tragen scheint. Aus Angst vor dem Schmerz, den sie erfahren, wenn sie in Kontakt

mit dieser Verletzung kommen, zögern die Menschen, ihr Herz zu öffnen. (So erleben es die Menschen, auch wenn ich manchmal denke, dass es sich bei dieser Verletzung um ein Missverständnis handelt.)

Das Herz ist am besten geschützt durch seine eigene ausgeglichene Offenheit und Lebendigkeit. Ist das Herz in diesem Sinne stark, kann es auch in schwierigen Situationen offen bleiben und verstehen. Heilige und Verwirklichte (Erleuchtete) werden häufig so beschrieben.

Zur Unterstützung hierin sind dem Herzen im Feuer-Element drei andere energetische Organe zugeordnet: Perikard, Dünndarm und der Dreifache Wärmer. Das Herz befindet sich im Zentrum des Feuers, während die unterstützenden Organe quasi konzentrisch um es herum angeordnet sind. (Darüber hinaus kann jedes andere energetische Organ im Einzelfall eine Schutzfunktion für das Herz übernehmen. Die Hara-Diagnose zeigt, um welches Organ es sich jeweils handelt.)

Von besonderer Art ist die Beziehung zwischen Perikard und Herz. Perikard ist dem Herzen - wie in dem anatomischen Bild - sehr nahe. So nahe, dass es alles miterlebt, was dem Herzen widerfährt. Eigentlich ist Perikard ein Teil des Herzens, dem besondere Aufgaben übertragen wurden: Es wird vor allem in Situationen aktiv, die das Herz zu heftig in Schwingung geraten lassen würden.

In solchen Zuständen der Erreg-

ung, Anregung, Aufregung jeder Art kann Perikard sehr rührig werden. So findet man in der Hara Diagnose nicht selten das Herz eher ruhig oder gar leer vor, während Perikard unruhig oder aufgereggt erscheint - unter Umständen mit pochendem Puls.

Treten solche Zustände vorübergehend auf, illustrieren sie die natürliche das Herz unterstützende Funktion des Perikard. Nicht selten findet sich eine solche Anspannung im Perikard jedoch als Dauerzustand, z.B. verbunden mit unerklärlicher innerer Unruhe, Daueranspannung oder Schlafstörungen. In diesem Fall hat sich die Anspannung verselbständigt und es werden sich im Körper auch andere Zeichen der Schutzblockade in Herz oder Perikard finden (genauerer siehe weiter unten: *Stationen der Unfreiheit*).

Dünndarm, der Yang-Partner des Herzens, "trennt das Reine vom Unreinen". Das bedeutet, er unterstützt das Herz dabei, die von außen kommenden Impulse nach ihrer Bedeutung für das Herz und den Menschen einzuschätzen und nicht relevante Informationen auszusortieren. Wesentliche Aufgabe des Dünndarms ist dabei, dem Herzen zu helfen, die Eindrücke zu verstehen. Das bedeutet auch, solche zunächst von ihm fernzuhalten, die das Herz zu sehr erschüttern würden, und diese quasi "vorzuverdauen". Nach heftigen Ereignissen, z.B. Unfällen oder emotionalen Schocksituationen findet sich die Dünndarmenergie entsprechend mitunter in einer extremen Verfassung.

Der Dreifache Wärmer ist der Yang-Partner des Perikard und der äußerste Beschützer des Herzens. Sein

Haupttätigkeitsfeld liegt "so weit in der Peripherie", dass seine Schutzfunktion sich auf den ganzen Menschen erstreckt. Die Kraft, die sich aus einem harmonischen Zusammenspiel der drei Brennkammern entwickelt, ist der beste Garant für einen wirkungsvollen inneren Schutz des Menschen auf allen Ebenen seines Daseins. Der Dreifache Wärmer wird besonders gefordert in allen Situationen der Veränderung.

## Das freie Herz

Die Energie des Herzens schwingt nicht nur in den Meridianen, sondern im ganzen Körper, in jeder Zelle. (Diese Aussage gilt auch für alle anderen energetischen Organe.) Der Ort im Körper, wo sie am ehesten zu Hause ist, ihr Zentrum, befindet sich im Brustkorb. Es ist der Raum hinter Konzeptionsgefäß No.17, dem Bo-Punkt für Perikard. Ist das Herz in Harmonie, wird dieser Bereich offen und weich aber auch kraftvoll erscheinen.

Von hier aus möchte die freie Herzenergie den ganzen Brustkorb ausfüllen und über diesen hinaus in den ganzen Menschen schwingen. Die für eine Shiatsu-Behandlung wesentlichen Wege ergeben sich aus der Anatomie des Menschen: zum einen ein freies Schwingen über die untere Begrenzung der Brust, das Zwerchfell, hinaus durch das Hara in die Leisten, in die Beine bis in die Füße und darüber hinaus.

Des Weiteren versucht die Energie des Herzens, sich leicht durch die Schultern in die Arme, Hände und darüber hinaus auszudehnen. Ist das Herz frei, befinden sich die Arme beim stehenden Menschen entspannt seit-

lich des Rumpfes, wobei die Oberarme sich in einem natürlichen Abstand zum Brustkorb befinden, als würde dort ein leises Kraftfeld verhindern, dass sie diesem dicht anliegen.

Das freie Herz geht noch einen anderen wichtigen Weg: den durch den Hals in den Kopf, zu den Öffnungen der Sinnesorgane, damit Shen sich zeigen kann, und über den Kopf hinaus. Der Weg durch den Hals wird manchmal vergessen.

## Stationen der Unfreiheit

Der Mensch hat unterschiedliche Möglichkeiten, sein Herz, das er nicht stark genug glaubt, vor dem freien Schwingen (und damit dem totalen Erleben) zu bewahren. Alle diese Möglichkeiten beruhen darauf, die Resonanzfähigkeit des Herzens zu vermindern, indem das freie Schwingen der Herzenergie im Körper (und darüber hinaus) gebremst wird.

Grundsätzlich ist diese Kontrollfähigkeit als eine positive Lebensäußerung des Holz-Elementes anzusehen. Im feinen Spiel von freierem und weniger freiem Schwingen sichert der Mensch seine innere Balance. Negativ können sich solche Einschränkungen dort äußern, wo starre Kontrollmuster dauerhafte Blockaden entstehen lassen.

Es gibt typische Stationen, wo der freie Fluss häufig langfristig unterdrückt wird. Prinzipiell ist dies allerdings an jeder Stelle des Körpers möglich, so dass es immer notwendig ist, zu schauen, welches Muster im Einzelfall wirklich vorliegt. Die Unterbrechungen können primär im Verlauf der Meridiane von Herz und Perikard liegen, aber auch im Verlauf

der Meridiane von Dünndarm und Dreifachem Wärmer sowie (im Einzelfall) im Verlauf der Meridiane aller anderen Organe. Und sie können abseits der oberflächlichen Meridiane liegen, in der Tiefe des Körpers, wo der erfahrene Behandler sie mit dem entspannten und weiten Blick des energetischen Sehens zu erkennen vermag.

Im Folgenden werde ich die Orte im Körper eines Menschen beschreiben, wo das freie Schwingen der Herzenergie besonders häufig eingeschränkt wird. Darüber hinaus schwingen die Meridian- bzw. Organenergien nicht nur im körperlich Berührbaren, sondern auch auf der spezifischen umfassenderen Ebene des Organs des ganzen Menschen.

Mit den in diesem Artikel angedeuteten Techniken können lokale Unterbrechungen in einzelnen Körperzonen wirksam behandelt werden. Die Einschränkungen auf der umfassenderen Ebene des energetischen Organs können über eine aufmerksame und einfühlsame Meridianarbeit erreicht werden, in der das Verstehen für die Situation des Menschen im Mittelpunkt steht.

## Schultern, Arme und Hände

Weit in der Peripherie stellen die Handgelenke und Hände eine solche typische Station dar. In den Händen äußern sich vornehmlich Herz- und Perikard-Energie. Die Handgelenke sind ein Bereich, wo der Mensch die Resonanz zwischen dem Herzen und den Händen zu kontrollieren vermag.

Diese Fähigkeit, Ki-Bewegungen zu kontrollieren, ist grundsätzlich als notwendig und sehr positiv anzusehen,

# Schule für Shiatsu Hamburg

## Schule der berührenden Künste

so lange der Mensch anschließend wieder loslassen kann. Wird die Kontrolle jedoch ein dauerhafter, chronischer Zustand, so mag die Behandlerin die Handgelenke z.B. als angespannt, sehr dicht oder hart, bzw. als kraftlos, aufgedunsen oder brüchig empfinden.

Mögliche Beschwerden auf Seiten der Klienten können z.B. Spannung und Schmerzen in den Handgelenken sein, oder das Gefühl, als würde sich in bestimmten Situationen ein kalter oder stählerner Ring um die Handgelenke legen. Da die Verbindung in die Hände beeinträchtigt ist, sind Symptome wie: Neigung zu kalten, kalt-feuchten oder bläulich verfärbten Händen bis hin zu nächtlichen Schmerzen mit Schwäche der Handmuskeln beim sogenannten Karpaltunnel-Syndrom möglich.

Typische Leere-Bereiche finden sich häufig am Unterarm in Handgelenksnähe und in der Handinnenfläche, während harte Jitsu-Bereiche sich häufig im Handgelenk selber bzw. auch zwischen den Mittelhandknochen finden. Nicht selten zeigen sich die Endabschnitte der Meridiane am kleinen und am Mittelfinger starr und fest. Shiatsu mit seinen Möglichkeiten der Meridianarbeit, des gezielten lokalen Ausgleiches von kyo und jitsu sowie der Arbeit mit anderen Fernverbindungen stellt eine ideale Möglichkeit zur Behandlung solcher Unterbrechungsmuster dar.

Den Arm hinauf finden sich weitere häufige Unterbrechungsbereiche der Feuerenergie im Bereich von Herz No.3, ca. 1,5 cun daumenseitig der Spitze des ulnaren Epikondylus. Die Energiewege von Leber, Herz und Niere werden hier gerne "eingefroren".

Der Bereich ist meist eher jitsu und kann sich dann teigig bis hart anfühlen. Die schmerzhaft Epikondylitis Ulnaris (d.h. ein "Tennisellenbogen" auf der Kleinfingerseite) kann das Endprodukt einer Dauerblockade in diesem Bereich darstellen.

Im ellenbogennahe Anteil des Bizepsmuskels liegt nicht selten ein Stau im Fluss der Perikardenergie. Im Bereich der Axelhöhle (Herz No.1) und des schulternahen Oberarmes finden sich häufig Kyo-Bereiche im Verlauf von Herz- und Perikardmeridian.

Shiatsu an Arm und Schulter hat in unserem Zusammenhang immer auch das Ziel, das freie Schwingen der Herzenergie durch die Schulter in den Arm hinein zu unterstützen und dem Herzen die Freiheit in diesem Bereich wiederzugeben. Das gezielte Auffinden und Behandeln der ausgeprägten Unterbrechungen (die sich überall im Verlauf der Meridiane finden können - nicht nur an den hier von mir beschriebenen typischen Stellen) ist dafür eine wirksame Vorgehensweise.

Ein Angina Pectoris Anfall oder ein Herzinfarkt äußern sich häufig mit angespannten Schmerzen in der linken Schulter und etwa dem Herzmeridian folgend den Arm hinunter u.U. bis in den kleinen Finger. Nicht selten fühlt sich der Meridianverlauf dann an einer oder an mehreren Stellen hart oder verdickt und dicht an. Diese Symptomatik ist ein extremes Beispiel für eine ausgeprägte Blockade der Herzenergie. Die gezielte Behandlung solcher auffälliger Stellen ist als Notfallbehandlung z.B. bis zum Eintreffen des Notarztes oder auf dem Weg in die Klinik sinnvoll und kann sehr wirksam sein.

## Der Hals

Die freie Energie des Herzens will nicht nur in die Arme und Hände schwingen, ganz wichtig ist auch der Weg den Hals hinauf in den Kopf. Hier verläuft Perikard in der Tiefe der Rinne zwischen Luftröhre und dem Puls der Halsschlagader (Arteria Carotis). Weiter oben verbinden sich meiner Meinung nach beide Perikard-Äste vor dem Zungenbein am Umschlag des Halses zum Mundboden. An der Körperoberfläche zeigt sich der Herzmeridian noch einmal unter dem Mundboden, und zwar vor (anterior) dem horizontalen Verbindungsast von Perikard. In der Tiefe aber schwingt die Energie des Herzens bis ins Gesicht zu den Öffnungen der Sinnesorgane hin und insgesamt über den Kopf hinaus.

Auch am Hals hat der Mensch die Möglichkeit, das freie Schwingen seines Herzens zu kontrollieren. Mehr noch als auf dem Weg in die Arme hinaus handelt es sich hierbei häufig um Schwingungen, die sich auf der emotionalen Ebene manifestieren. Die Rötung der Haut des Halses in Situationen, die Herz und Perikard anregen, ist eine sichtbare und normale Manifestation ihrer Schwingung hinauf in den Kopf. Wenn wir in schwierigen Situationen schlucken müssen (auch Klienten während einer Shiatsu-Behandlung), signalisiert das eine Ki-Bewegung nach oben, die nicht ganz frei ist.

Eine dauernde Behinderung dieser Bewegung mag sich zum Beispiel durch das Gefühl, einen "Frosch" oder Knoten im Hals zu haben, anzeigen. Spätfolgen können alle Leiden der durch den Hals führenden Organe sein wie des Kehlkopfes und der Luftröhre,

der Schilddrüse, der Speiseröhre oder der Halsschlagader.

Shiatsu an Schulter, Kopf und Hals stellt eine sehr wirksame Möglichkeit dar, Blockaden auf dem Weg der Herzenergie in den Kopf hinauf zu vermindern. Grundlage der Behandlung ist wie immer die Wahrnehmung des energetischen Musters in dieser Region, das Auffinden ausgeprägter Kyo- bzw. Jitsu-Bereiche und ihr Ausgleich. Zur Arbeit mit der Energie von Herz und Perikard ist es wichtig, das Muster ihrer Meridianverläufe am Hals wahrzunehmen und dementsprechend zu behandeln. Dabei sollte man sich auch nicht scheuen, z.B. im Perikardverlauf neben der Luftröhre mit entspannter Hand tief einzusinken, falls das richtig erscheint.

## Der Weg in die Beine und die Füße

Den Herzmeridian am Bein empfinde ich häufig als eine kraftvolle Säule, deren Aufgabe es ist, dem Herzen dort oben im Brustkorb eine stabile Verbindung zum Boden hinunter zu geben. Ich frage mich dann, ist die Verbindung frei und leicht möglich und wo ist sie ggf. behindert? Die Unterbrechungen sind für den Behandler die wichtigsten Bereiche im Verlauf eines Meridians, deren Behandlung am meisten bewirkt.

Perikard auf der Innenseite des Beines verläuft am Oberschenkel recht tief - und es ist nicht immer einfach, den Meridian in seiner Tiefe entspannt zu erreichen. Mir erscheint dieser Abschnitt so, als stelle er die direkte Verlängerung des Zustandes der Herz- und Perikardquellen im oberen Hara und im Brustkorb dar. Ist dieser Weg

leicht, kraftvoll und frei oder spüre ich Unterbrechungen? Wenn man in dieser Weise schaut, wird der tiefe Weg von Herz, Perikard und Dünndarm durch das untere Hara und die Leisten bzw. durch das Becken hindurch wichtig.

Hara, Becken und Leistenregion gehören zu den Bereichen, wo der Mensch den freien Fluss dieser Energien des Feuers oft dauerhaft erschwert, und wo eine gezielte Behandlung erstaunlich wirkungsvoll sein kann. Ist man in der Lage, die tiefen Verbindungsmuster (und ihre Unterbrechungen) vom Brustkorb zu den Beinen wahrzunehmen, kann man hier befreiend arbeiten.

Auf dem Weg in die Füße finden sich typischerweise Kyo oder Jitsu-Unterbrechungen des Herzflusses im Bereich der Knie, der Fußgelenke und der Ferse. Für die Perikardenergie liegen sie z.B. häufig am oberen Oberschenkel knapp unterhalb der Leiste oder auch in der Leiste selber, für Dünndarm gerne etwa ein handbreit oberhalb des Knies, für beide Qualitäten gemeinsam oft am unteren Unterschenkel um den Innenknöchel herum oder in den Füßen. Sie können aber überall im Verlauf auftreten. Darum ist es wichtig, jedes Mal aufs Neue hinzuschauen, was bei diesem Menschen wahr ist.

### Der Brustkorb

Selten ist die Ausstrahlung von Herz und Perikard im Oberen Wärmer völlig frei. Der Mensch hat die vielfältigsten Möglichkeiten, das freie Schwingen dieser Energien an ihrer "home base" einzuschränken und dadurch vermeintlich ungestörter zu

leben.

Er kann sie hart machen, unerreichbar und unangreifbar von außen. Das fühlt sich für den Betrachter dann auch so an. Die Härte kann sich körperlich in den verschiedenen Schichten der Brustwand manifestieren, so als Härte oder Dichte im Ausdruck des Brustbeines, einer Starre der Brustwand, der Rippen und der Muskeln, als dicker, dichter oder auch tief eingezogener Bereich zwischen den Schulterblättern oder gar als ausgeprägter Buckel des Rückens in der Höhe des Oberen Wärmers usw.

Eine andere Strategie besteht darin, dass sich das Herz klein macht, schwach, sich in die Tiefe zurückzieht und z.B. die Arme im Stehen dicht an den Brustkorb heranzieht. Oder, indem es aktiv und auffällig wird und sprühend mit seiner Energie nach außen tritt, wobei dahinter nicht selten eine Leere oder Ängstlichkeit zu fühlen ist. Die verschiedenen Strategien können auch kombiniert werden.

All das kann die Betrachterin sehen, es ist ganz einfach. Und über Tiefenkontakt vor allem in den Kyo-Bereichen der oben beschriebenen peripheren Unterbrechungen kann sie in direkte Verbindung treten mit der Situation des Menschen in seinem Herzen, in seiner Brust.

Ausgeprägte akute oder chronische Zustände mag der betroffene Mensch als Beschwerden erleben wie z.B. Spannungen oder Schmerzen in der Brust, die auch atemabhängig oder mit Luftnot verbunden sein können, als Schmerzen in der Brustwand, zwischen den Schulterblättern oder in den Schultern. Nach schulmedizinischem Verständnis reichen die

# Schule für Shiatsu Hamburg

## Schule der berührenden Künste

Ursachen für solche Symptome von funktionellen Leiden wie z.B. blockierte Rippen, psychosomatisch bedingte Störung der Atmung, der sog. Herzneurose u.a. bis hin zu bedrohlichen Erkrankungen wie Angina Pectoris oder Herzinfarkt.

Die Beschwerden des Klienten bei Blockaden der Herz-Energie wie hier beschrieben finden sich allerdings nicht nur im Brustkorb. Als Ausdruck des Zustandes des Herzens und seiner unterstützenden Organe insgesamt können sie sich auch äußern als innere Unruhe, Vergesslichkeit, Ängstlichkeit, Schreckhaftigkeit oder Schlafstörungen. Oder als Unempfindlichkeit, Hartherzigkeit und Unverständnis, als hoher oder niedriger Blutdruck, Kälte-Empfindlichkeit und -Unempfindlichkeit.

Im Shiatsu haben wir die Möglichkeit, mit den wahrgenommenen Mustern der Herzenergie direkt zu arbeiten. Die möglichen Techniken reichen von einer sehr leichten Berührung oder ruhigem Halten am Brustkorb über die bekannten Shiatsu-Techniken bis hin zu starkem physischen Druck. Die Wahl der richtigen Herangehensweise ergibt sich aus dem Gefühl, welche Art der Berührung die meisten Möglichkeiten freisetzen könnte. Praxiserfahrung ist das wichtigste Utensil bei dieser Arbeit.

Die lokale Arbeit am Brustkorb wird nahezu immer ergänzt durch die Arbeit mit den Unterbrechungen in der Peripherie (Hals, Arme, Hara, Beine). Manchmal, wenn man den Eindruck hat, dass das Zuhause des Herzens nicht direkt im Brustkorb selber behandelt werden sollte, wird man in die Peripherie gehen, ohne den Brustkorb auch nur berührt zu haben.

Jetzt kommt der Ruhenden Hand (Mutterhand) eine besondere Bedeutung zu. Sei es, dass sie an einer richtigen Stelle am Brustkorb Kontakt zur Herzenergie hält und feine Veränderungen wahrnimmt, sei es, dass sie an einer wichtigen Stelle irgendwo zwischen der Wandernden Hand und dem Brustkorb liegt und die Verbindung zwischen beiden Bereichen aufrechterhält. Auf diese Weise wird dem Herz und den dort als Folge der Behandlung eintretenden Veränderungen zusätzlicher Resonanzraum angeboten, und damit mehr Freiheit, neue Wege zu finden.

Hier noch eine Anmerkung dazu, was eine Shiatsu Behandlung grundsätzlich bewirken kann:

Shiatsu wirkt durch Berührung. Wenn wir Shiatsu machen, geben wir dem "Körper", mit dem wir arbeiten, nichts hinzu, es sei denn Mitgefühl und Verständnis. Es wird kein Ki, keine Kraft zugeführt. Alles, was Shiatsu bewirkt, ist, dass Ki in Bewegung kommt, dass es freier schwingen kann.

Man kann auch sagen, Ki wird befreit. Dadurch wird es in die Lage versetzt, seinem natürlichen Impuls zu folgen, der im Ganzen gesehen immer auf Ausgleich und Balance hinzielt. Dies ist die andere große Wirkung von Shiatsu. Den Ausgleich können wir unterstützen, indem wir mit unseren Händen (und unserem Geist!) nicht ausreichend miteinander kommunizierende entgegengesetzte energie-

tische Qualitäten in Beziehung setzen.

Dies ist möglich auf lokaler Ebene, z.B. an einem Gelenk, durch den lokalen Ausgleich von kyo und jitsu. Wir können auch weit auseinander liegende und miteinander kommunizierende Gegenpole miteinander verbinden. Durch die Arbeit auf der Ebene der Meridianenergien kann dieser Ausgleich auch auf einer den ganzen Menschen erfassenden, nicht körperlichen Ebene stattfinden. Dies ist der große Ausgleich von Yin und Yang.

Wenn wir mit der Energie des Herzens arbeiten, können wir darauf vertrauen, dass dieses Herz und dieser Mensch genügend Kraft hat, um die bestehenden Probleme zu lösen. Ob die behandelte Person diese Energie zu nutzen vermag, entzieht sich unserer Kontrolle. Durch unsere Arbeit können wir sie allerdings wirksam darin unterstützen.

*Wilfried Rappenecker 1998*