



## KOMMENTAR

Bernd Martinschitz

## Das Zusammenspiel von Yin und Yang

Nichts kann ohne sein Gegenteil existieren – dieses universale Gesetz erkannten schon die Naturphilosophen vor vielen Tausenden Jahren und wendeten es auch in der Heilkunde an. Das sogenannte dualistische Denken beschreibt also das Wirken zweier entgegengesetzter Kräfte und ist uns allen als Yin und Yang bekannt. Dass diese beiden Pole aber nicht getrennt zu betrachten, sondern voneinander abhängig sind und ständig ineinanderfließen, veranschaulicht das Beispiel von Tag und Nacht. So allmählich der Tag die Nacht erhellt, so gemächlich fließt das Yin in das Yang über.

Leider wird in unserer Kultur diese Denkweise oft falsch interpretiert und als positiv und negativ den Wörtern gut und böse gleichgesetzt. In der Energetik gibt es diese Trennung nicht – beide Kräfte benötigen das Gegenteil, um existieren zu können, und bilden so zusammen eine Einheit.

Gleichsam wie Ruhe und Bewegung, Kälte und Hitze oder Himmel und Erde. Es handelt sich also um ein Erkennen und Beschreiben von Abläufen, nicht um ein Verurteilen und Ausgrenzen. So werden zum Beispiel in der Naturheilkunde Säuren als Yang und Basen als Yin bezeichnet. Wer also zu viel säurehaltige Nahrung zu sich nimmt, also zu sehr im Yang lebt, sollte demnach mehr basische Kost essen, um das Yin zu stärken. Wie man diese Polaritäten für weitere Heilprozesse verwenden kann, erfahren Sie in der nächsten Ausgabe der „Auszeit“.

Bernd Martinschitz arbeitet in selbstständiger Praxis als Shiatsu-Praktiker und ist Lehrer für Yoga und Meditation.

@ b.martinschitz@gmx.at

## Energie für den

Bei Shiatsu werden durch Akkupressur Dysbalancen im Körper in Harmonie gebracht und Blockaden aufgelöst. Anklang findet die Anwendung unter anderem zur Gesundheitsprävention und Förderung der Selbstheilungskräfte.

VON BETINA GERMANN

Shiatsu kommt aus dem Japanischen und heißt Fingerdruck, Ballendruck, wobei die Anwendung auch mit dem Ellenbogen, Knie und Füßen – wie beim Barfuß-Shiatsu – durchgeführt werden kann. „Sinn der Anwendung ist es, durch sanfte Akupressur und Dehnung die Energieblockaden im Körper zu lösen“, klärt Shiatsu-Praktikerin Mag. Kornelia Fritz auf. Hinter der grundsätzlich sehr sanften Technik liegt sehr viel positive

Energie, die sich auf den ganzen Organismus auswirkt. Die körperlichen, seelischen, emotionalen und mentalen Bereiche werden angeregt und in harmonischen Einklang gebracht. Der ursprüngliche Gedanke dieser Therapie liegt in der Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Immunsystems – was wiederum die Auf-



rechterhaltung der Gesundheit gewährleisten soll. Ganz nach dem Grundsatz: Wenn es im Körper keine Blockaden gibt, fühlt man sich rundherum wohl und ist gesund.

rechterhaltung der Gesundheit gewährleisten soll. Ganz nach dem Grundsatz: Wenn es im Körper keine Blockaden gibt, fühlt man sich rundherum wohl und ist gesund.

## Weiser Hintergrund

Basierend auf dem fernöstlichen Wissen über die einheitliche dynamische Ordnung als universelles Prinzip, orientiert sich Shiatsu an der Lehre der fünf Elemente – den Wandlungsphasen –, dem Prinzip von Yin und Yang, Kyo und Jitsu und dem Prinzip von Mu

## Energetische Körperübung – Himmel und Erde

Die Übung „Himmel und Erde“ soll uns das Yin und Yang verständlich machen. In der ersten Bewegung werden die Körpervorderseite und die Arme gedehnt, wodurch Blockaden im Herzzentrum harmonisiert und

die Blutzirkulation angeregt wird. Zudem erfolgt auch eine Dehnung der Brustmuskulatur. In der zweiten Position wird die Muskulatur der Körperrückseite gedehnt, das Verdauungssystem angeregt und das Unterleibs-

zentrum harmonisiert. Außerdem erfolgt bei beiden Übungen eine Mobilisation der Wirbelsäule. Weiters findet eine Verbindung zwischen Nieren und Herz statt, die in der TCM als Yin und Yang gelten und den Elementen Wasser und Feuer zugeordnet werden.

■ Bei geschlossenen Beinen nehmen wir eine aufrechte Körperhaltung ein. In dieser Position atmen wir tief ein und heben beide Arme gestreckt nach oben, wobei der Blick den Armen folgt. Der Oberkörper wird leicht nach hinten gebeugt. Dabei muss darauf geachtet werden, dass eine Dehnung im Brustbereich und kein Druck in der Lendenwirbelsäule entsteht. Wir verbinden uns bewusst mit dem Yang, dem Aktiven, des Himmels. Langsam ausatmend beugen wir uns mit gestreckten Knien nach vorne, bis die Finger den Boden berühren oder so weit, wie es möglich ist. In dieser Position verbinden wir uns gedanklich mit dem tragenden Yin der Erde. Die Übung soll vier bis sieben Mal wiederholt werden.



KK (2)

## gesamten Organismus

(Wu Wei). Diese Erkenntnisse sind Grundlage sowohl für die diagnostische Herangehensweise wie auch für die Behandlung selbst. Was genau passiert jetzt aber bei der Anwendung? „Durchgeführt wird die

Behandlung in bequemer Kleidung auf einer Matte am Boden liegend. Bei einer Shiatsu-Anwendung braucht man sich nicht zu entkleiden, denn es wird nicht wie bei einer herrkömmlichen Massage der

nackte Körper geknetet. Tatsächlich wird auf bestimmte Punkte sanfter Druck ausgeübt – Energieunterschiede im Körper damit ausgeglichen“, erzählt Fritz aus ihrer täglichen Arbeit.

## Anwendungsgebiete

Menschen aller Alters- und Gesellschaftsschichten heißt Fritz in ihrer Praxis willkommen. „Shiatsu ist oft auch eine begleitende Unterstützung bei einer Psychotherapie. Die Anwendung verhilft zu innerer Ruhe und Klarheit im Denken.“ Bei akut auftretenden Schmerzen beispielsweise im Kopfbereich kann ein Shiatsu-Praktiker sofort helfen. „Bei chronischen Beschwer-

den geht aber nichts von heute auf morgen. Da muss man mehrere Komponenten des Alltags, wie beispielsweise die Ernährung, mit einbeziehen.“ Was in Japan einen fixen Platz im Gesundheitssystem innehat und dort – zum schnellen Energieausgleich – selbst auf den Straßen praktiziert wird, hat sich in unseren Kreisen als äußerst effektive Behandlungsform im Kampf gegen die Zivilisationskrankheiten gemauert.

Noch mehr Informationen über das Thema Shiatsu erfahren Sie im Internet auf der Homepage der neuen KÄRNTNER TAGESZEITUNG unter [www.ktz.at](http://www.ktz.at).



„ Durch die Anwendung gelangt man zu innerer Ruhe und Klarheit im Denken. “

Mag. Kornelia Fritz, Shiatsu-Praktikerin

## Auszug: Praktiker

Mag. Kornelia Fritz, PLZ 9020, 0676/9304515.

Andrea Mayr-Mraz, PLZ 9020, 0463/344442.

Mag. Daniela Sternad, PLZ 9201, 0664/2124628.

Theresia Sarny, PLZ 9073, 0676/7068691.

Mag. Ilona Semler, PLZ 9074, 0699/10005522.

Susanne Dengg, PLZ 9500, 0664/4118085.

Barbara Jost, PLZ 9500, 0664/9153887.

René Tischhart, PLZ 9500, 0650/4219420.

Margit Holzer, PLZ 9500, 0664/2637973.

Brigitte Schneider, PLZ 9500, 0699/12033679.

Isabella Schober, PLZ 9560, 0664/5141089.

Birgit Kofler, PLZ 9300, 0680/1211988.

Kristina Hafner, PLZ 9300, 0664/5061454.

Gerald Pichler, PLZ 9330, 0664/2003964.

Monika Lerbaumer, PLZ 9832, 0664/5615766.

Karoline Wibmer, PLZ 9900, 0664/2827731.



Die Shiatsu-Behandlung erfolgt in bequemer Kleidung auf einer Matte am Boden. Bestimmte Punkte werden sanft gedrückt, damit wird ein harmonischer Energiefluss im gesamten Körper bewirkt. Die aus Japan stammende Methode wird dort bei akut auftretenden Schmerzen oft auch auf offener Straße praktiziert.



EPA/Mohr, EPA/Shiatsu Institut, KK/IN

