



ZEN - SHIATSU KONSTANZ

ZEN - SHIATSU KONSTANZ

"Shiatsu in der Praxis der Achtsamkeit"

Liebe Shiatsu-Freunde!

Nach mehr als zwei Jahrzehnten Shiatsu-Praxis und Lehr-Erfahrung, freue ich mich Ihnen/Euch mein **Shiatsu Bildungsangebot**, das: „ZEN-SHIATSU KONSTANZ“ anzubieten.

Shiatsu (jap. 指圧, shi = Finger, atsu = Druck) hat sich aus der jahrtausendealten chinesischen Heilmassage „Tuina Anmo“ entwickelt. Die **Vorsilbe "Zen" betont den meditativen Charakter** der Behandlung. Am Anfang des 20. Jahrhunderts wurden in Japan verschiedene Formen der energetischen/therapeutischen Körperarbeit und manuellen Behandlungsmethoden kombiniert und unter dem Namen Shiatsu vereint. Wörtlich übersetzt bedeutet Shiatsu „Fingerdruck“, **die Behandlung geht jedoch weit darüber hinaus**: Zur Berührung wird der ganze Körper geschickt eingesetzt. Dabei meidet der Behandelnde die reine Muskelkraft und versucht aus seiner Körpermitte (Hara) heraus, eine „energetische Beziehung“ zum Klienten herzustellen (Energie hier im Sinne von Ki/Qi). Die Behandlung ist von **Achtsamkeit, Sensibilität** und **Offenheit** geprägt.

Somit kann Shiatsu zur **Berührungs-Kunst**, in gegenseitiger zwischenmenschlicher Begegnung und respektvoller Zugewandtheit werden. Ein für den anderen und mich präsent sein im „**Inter-being**“*:

** („Inter-being“ ist eine Wortschöpfung des Vietnamesischen Zen-Meisters Thich Nhat Hanh, der die Verbundenheit = „Nicht-Zweiheit“ aller Lebewesen betont).*

„ZEN-SHIATSU KONSTANZ“, das Bildungsangebot

Es geht mir um die „**Wiederentdeckung des Selbstverständlichen**“, der Entwicklung von Potentialen in uns, die sich durch die **Shiatsu-Technik** ausdrücken und um Möglichkeiten, die unserer „Körpergeistseele“ innewohnen; Talente, die entdeckt und gefördert werden wollen; Fertigkeiten, die übermittelt werden.

In meiner Rolle als Shiatsu-Lehrer sehe ich mich als weg- und zielorientierter Motivator und Begleiter, als Trainer, oder Coach. In meiner Vermittlung steht das „Learnig by doing“ und das Verständnis um Shiatsu in seiner Praxisbezogenheit im Vordergrund. Ich halte viel von Lernbegleitung, sowie auf entdeckendes Lernen.

„Ein Meister ist einer, der früher begonnen hat als Du...“.



Kein Auswendiglernen von Akupressurpunkten, kein Erreichen von Punktezahlen. Daher gibt es schlicht nur die Anerkennung vor sich selbst. Das „ZEN-SHIATSU KONSTANZ“ Bildungsangebot wendet sich individuell an jede/n TeilnehmerIn. Im Gegensatz dazu steht unser gewohntes institutionelles Bestreben nach Erreichung eines „Klassenziels“ und dem Erhalt eines **Scheines**.

Selbstverständlich steht einer **professionellen Ausübung** des erworbenen Shiatsu-Könnens nichts im Wege. Die therapeutische Umsetzung ergibt sich aus den individuellen Voraussetzungen, der Zulassung zu einem medizinischen Beruf (Arzt, Heilpraktiker, Physiotherapeut...), dem zeitlichen und inhaltlichen Umfang des Bildungsangebotes sowie unseren persönlichen Grenzen. Den **gesetzlich**



ZEN - SHIATSU KONSTANZ

definierten und anerkannten Beruf des Shiatsu-Therapeuten gibt es in Deutschland nicht. Diverse Verbände arbeiten an einem Berufsbild und streben eine Institutionalisierung an. Bisher zumindest-, gibt es keine „richtigen“ *Shiatsu-Ausbildungen*, es gibt aber auch keine „falschen“ Ausbildungen...

1964 wurde *Shiatsu* in seiner heutigen Form offiziell von der japanischen Regierung und in Österreich 2005 als Behandlungssystem/Massage anerkannt. In der Schweiz werden die Kosten für die Massage von den Zusatzversicherungen übernommen.

Die Teilnahme an den verschiedenen Modulen wird durch *Bescheinigung* der erlernten Inhalte und des zeitlichen Umfangs zertifiziert. Jedes Wochenende umfasst einen Zeitplan von 13 Stunden. (Das verlängerte Wochenende in Modul 1 umfasst 19 Std., das Anfängerwochenende 10 Std.).

„ZEN-SHIATSU KONSTANZ“, der Hintergrund

Während meiner einjährigen Weltreise 1982 bis 1983, stolperte ich in Indien buchstäblich über meinen ersten zehntägigen Schweige-Meditations-Kurs. Diese Erfahrung sollte mich nie wieder ganz im Leben los lassen. Einem inneren Bedürfnis folgend, besuchte ich dann später in der Schweiz mehrere *Vipasana-Schweige-Meditations-Retreats* (to retreat = sich zurückziehen), in denen die Bedeutung meditativer Präsenz mit den Worten umschrieben werden kann: „von Moment zu Moment gegenwärtig sein, ohne zu bewerten, ohne zu urteilen...“.

Nach meiner Heilpraktiker-Ausbildung 1991, reiste ich für *drei Monate* nach Amerika zur Schweige-Meditation ins große Retreatzentrum der „Insight Meditation Society Massachusetts“. Von früh morgens bis spät abends wechselten sich Sitz- mit Geh- und Arbeitsmeditationen ab, Achtsamkeit beim Essen, Trinken, beim Zähneputzen und bei allen anderen Alltäglichkeiten...

Dabei darf meines Erachtens die Labor-Situation eines Retreats niemals vergessen werden, denn Spiritualität und die Übung der Meditation *wurzelt und bewährt sich im Alltag*.

Thich Nhat Hanh, der vietnamesische Zen-Meister und nicht zuletzt meine jetzige spirituelle Heimat im *Haus Tao* in CH-Wolfhalden, beeinflussten mich maßgeblich. Meditation bedeutet freiwilliger Verzicht, ein Weglassen der fortwährenden Reizüberflutung, kein Bevorzugen von „Sonnenschein dem Regen“, eine Beschränkung aufs Wesentliche, *nichts Besonderes!*

„Natürlich beginnt Zen mit Meditation, aber es ist überhaupt nicht klar, warum wir „sitzen“ und meditieren. Denn im Zen lassen sich Antworten nicht durch den Verstand finden. Es besteht die Möglichkeit, dass wir über den Weg der Meditation dahin gelangen zu begreifen.

Ebenso ist es bei Shiatsu. Es beginnt mit dem Druck der Finger, aber es ist schwer zu erklären, weshalb das Drücken bestimmter Punkte Leiden behebt. Sowohl bei Zen wie auch bei Shiatsu haben wir es mit etwas zu tun, das wir mit unserem ganzen Wesen erfassen müssen.“ **Shizuto Masunaga**



(Masunagas Zen-Shiatsu fand in den 80 er Jahren eine sehr weite Verbreitung, so dass meist das Zen-Shiatsu gemeint ist, wenn heute im Westen von Shiatsu gesprochen wird. In seiner Betrachtung von Shiatsu führte er die bekannten Shiatsu-Techniken mit den Lehren der traditionellen fernöstlichen Medizin, insbesondere der Meridian-Lehre, und psychologische Betrachtungen zusammen. Die Vorsilbe „Zen“ betont den meditativen Charakter seines Shiatsus.)



ZEN - SHIATSU KONSTANZ

Zen-Meister Suzuki Roshi nennt das meditative und kontemplative Üben „**Anfänger-Geist**“. Als nähme man die „Körpergeistseele“ zum ersten Male wahr, sich selbst, den Partner, die Behandlungssituation, die Begegnung zweier Menschen im Shiatsu. Ohne vorgefertigte Konzepte, Meinungen und Strategien, **offen für die Möglichkeiten des Moments** im Hier und Jetzt. Diese offene Wahrnehmung ist klar von Verwirrung und Unklarheit abzugrenzen. Denn in diesem Geisteszustand des scheinbaren „nicht Wissens“ (don't know mind) sind wir ganz bei uns selbst und völlig präsent in der Berührung.

Doch muss man den **Zen (die Meditation)** „geschmeckt“ haben, denn sobald wir darüber sprechen, befinden wir uns auf der Ebene der Speisekarte, des niedergeschriebenen Menüs und Papier macht nun mal nicht satt. Das Ziel der Übung ist mit einem Wort benannt: **Freiheit!** Doch frei von Was? Frei von egoistischem Wollen und Absicht, von unbewusster Abweisung und Verurteilung, frei von Verwirrung und Zweifel. Also Entwicklung und Übung von Gelassenheit, Gewahrsein und Aufmerksamkeit, Mitgefühl und Respekt, Energie und Konzentration: **Bewusst-Sein ist's!** Spätestens hier wird klar: „**Nur der Weg kann das Ziel sei...**“.

Ch'i Po sagte: „Das Höchste in der Heilkunst kann erreicht werden, wenn es Einheit gibt“.

Der gelbe Kaiser fragte: „Was ist unter Einheit zu verstehen?“

Ch'i Po antwortete: „Wenn der Geist der Menschen verschlossen ist und der Weisheit nicht zugänglich, bleiben sie an Krankheit gebunden. Ihre Gefühle und Sehnsüchte sollten erforscht und kundgetan werden, ihren Wünschen und Ideen sollte gefolgt werden. Dann wird sich zeigen, dass jene blühen und gedeihen, die Geist und Energie ausgebildet und bewahrt haben, während jene zugrunde gehen, die ihren Geist und ihre Energie verlieren“.



Aus einem Dialog zwischen Ch'i Po, einem Meister der Akupunktur, und dem Gelben Kaiser. Entnommen dem chinesischen Klassiker Huang Ti Nei Ching Su Wen.

Dennoch, Shiatsu ist und bleibt im besten Sinne des Wortes „**Körperarbeit**“, die aber deutlich über sich selbst hinauswächst. Daher war es mir schon immer wichtig Achtsamkeits-Meditation und Spiritualität in meinen **Shiatsu Unterricht** einfließen zu lassen. Gelungenes Shiatsu berührt den Empfänger durch Aufmerksamkeit, die sich aufs Hier und Jetzt fokussiert, durch Mitgefühl und Respekt in der gegebenen Situation **mit dem Partner**, durch eine „offene Weite“ der eigenen Einstellung (des Geistes) und natürlich mit der Beherrschung **einer geübten Shiatsu-Technik**. Hiermit sind wir schon mitten im Feld der Meditation, des Zen. Im **ZEN-SHIATSU KONSTANZ** möchte ich diesen Aspekt in Übung und Behandlungsanleitung noch klarer betonen und ausweiten!

Lernen und sich Begegnen in der Gruppe

Durch die gegenseitigen Shiatsu Behandlungen, durch Empfangen und Geben von aufmerksamer Berührung, entsteht schon bald eine **vertrauliche Atmosphäre**, in der kreatives Lernen möglich ist. Darüber hinaus entwickelt sich ein innerer Prozess, der immer mit der Entfaltung der eigenen persönlichen Wachstumspotentiale einhergeht. Die empfangende Person sowie die Gebende-, gehen aus der „**Kommunikation ohne Worte**“ **verwandelt** hervor. Berührung geht über das vordergründig Körperliche hinaus, durch die Behandlung der „Körpergeistseele“ kommt Energie ins Fließen, gestaute Lebenskraft wird frei...



ZEN - SHIATSU KONSTANZ

Ausbildungs-Inhalte Modul 1-4

- Sitzmeditation, Gehmeditation, Meditation in verschiedenen Bewegungsabläufen... Achtsamkeit in Alltagssituationen
- Die „Glocke der Achtsamkeit“ holt uns zurück in die Gegenwart: „jetziger Moment, einziger Moment“
- Studium und Erörterung von eingängiger Zen-Shiatsu Literatur und Zen-Texten der Meditation; Erstellen und halten von Referaten
- Theorie und Praxis von „Hara“ (der Bauchraum/Energiezentrum, oder „die Erdmitte des Menschen“ nach Dürkheim)
- Traditionelle chinesische Medizin, die Polarität von Yin/Yang, die sogenannte Organuhr, vertieftes Verstehen der Wandlungsphasen, Alltagsbezogenheit
- Funktionelle Anatomie und Physiologie
- Diagnose: Bo-shin (Gesamtdiagnose durch Beobachtung des Patienten), Mon-shin (Befragung des Patienten), Setsu-shin (Berühren und Betasten des Patienten) und die Diagnose durch Meridian-Streckung, sowie Haradiagnose/Meridiandiagnose
- Körperübungen (Do-In, „japanisches Yoga“) um kinästhetisches (griech. „kinesis“ = Bewegung und „aesthesie“ = Wahrnehmung) und taktiles (taktil aus lat. tactilis "berührbar" zu tactus, vgl. Takt: das Tasten, den Tastsinn) Vermögen zu verbessern
- Erspüren und Entwickeln eigener Körperübungen, die die Bewegungskompetenz vergrößern
- Wahrnehmungsübungen der feineren Energien des Chi/Ki und der Meridianqualitäten
- Ausfeilen aller Shiatsu-Techniken mit Handballen, Daumen, Ellenbogen und Knien; Benutzung des „asiatischen Massageholzes“



- Tonisierungstechniken und Sedierungstechniken; das Konzept von Kyo (Leere) und Jitsu (Fülle); behandeln mit dynamischen Shiatsu-Techniken
 - Shiatsu in den drei liegenden Körperpositionen und in der Sitzposition; Zuordnung der Meridianverläufe
 - Shiatsu für Nacken und Schultergürtel, Becken, Fuss- und Handgelenke
 - Aufbau und Möglichkeiten eines kreativen Shiatsu-Behandlungsablaufes
- Shiatsu Selbstmassage, Anwendungen der „heilenden Punkte“ der Akupressur
 - Tutorien; die Teilnehmer zeigen ihr Shiatsu-Können und lassen es von der Gruppe kommentieren



ZEN - SHIATSU KONSTANZ

MODULSYSTEM und TERMINE

Zwei Jahre Shiatsu-Training werden auf 4 Module zu je 3-6 Wochenenden pro Halbjahr aufgeteilt. In den Zwischenzeiten treffen sich die TeilnehmerInnen in lockerer Absprache. Das Erlernte wird ausgetauscht, geübt und vertieft. Manchmal entstehen Freundschaften fürs Leben...

Erst kennenlernen - dann entscheiden!

Das erste Wochenende eines jeden Moduls ist offen. Es verpflichtet *nicht* zum Besuch der folgenden Wochenenden. Somit ist ein **QUEREINSTIEG** für Shiatsu-Interessierte mit ähnlichem Können möglich. Es dient der Begegnung der TeilnehmerInnen und des Kennenlernens. Danach ist der Kurs geschlossen und die Gruppe durchläuft die restlichen Wochenenden eines Moduls.

Alle Kurs-Wochenenden beginnen

- Fr. 18h - 21h
- Sa. 10h - 13h und 15h - 18h
- So. 10h - 14h

Ausnahme: Das 4. Wochenende im Modul 1 geht über 4 Tage.

Anfängerwochenende

"Reinschnuppern", Shiatsu kennen lernen, sich eine Auszeit gönnen. Dieser Kurs ermöglicht den TeilnehmerInnen, eine einfache, wohltuende Behandlung anzuwenden bzw. in der Gruppe zu genießen.

25./26. November 2017 Sa. 10h - 13h und 15h - 18h So. 10h - 14h

24./25. November 2018 Sa. 10h - 13h und 15h - 18h So. 10h - 14h

Jedes Wochenende umfasst einen Zeitplan von 10 Std. Teilnahmegebühr: 130€

Modul 1: Basis Zen-Shiatsu

"Der Anfängergeist": Lass alles Neu für Dich werden. Mit offenen Sinnen in die Welt der achtsamen Berührung eintauchen...

| | 2017 | | 2018 |
|---------------|---------------------------|---------------|--------------------------|
| 1. Wochenende | 03./04./05. Februar 2017 | 1. Wochenende | 02./03./04. Februar 2018 |
| 2. Wochenende | 03./04./05. März 2017 | 2. Wochenende | 02./03./04. März 2018 |
| 3. Wochenende | 07./08./09. April 2017 | 3. Wochenende | 06./07./08. April 2018 |
| 4. Wochenende | 12./13./14. Mai 2017 | 4. Wochenende | 10./11./12./13. Mai 2018 |
| 5. Wochenende | 15./16./17./18. Juni 2017 | 5. Wochenende | 15./16./17. Juni 2018 |
| 6. Wochenende | 21./22./13. Juli 2017 | 6. Wochenende | 20./21./22. Juli 2018 |



ZEN - SHIATSU KONSTANZ

Jedes Wochenende von Mod.1 umfasst einen Zeitplan von 13 Std. (beim Wochenende 4, Do. bis So. sind es 19 Std. Termine: Do. 18h - 21h, Fr. und Sa. 10h - 13h und 15h - 18h, So. 10h - 14h). Teilnahmegebühr pro Wochenende: 170€ (Teilnahmegebühr für das verlängerte Wochenende: 250€). Nach dem ersten offenen Wochenende ist der gesamte restliche Modul-Kurspreis zu entrichten: 930€.

Modul 2: Fortgeschrittenen Zen-Shiatsu

Ohne Anstrengung und einfühlsam behandelt "die beginnende Könnlerin" mit SHIATSU. Absichtslos tritt sie in den Fluss der Bewegungen und strömenden Energien ein...

| | 2017 | | 2018 |
|---------------|----------------------------|---------------|----------------------------|
| 1. Wochenende | 22./23./24. September 2017 | 1. Wochenende | 28./29./30. September 2018 |
| 2. Wochenende | 27./28./29. Oktober 2017 | 2. Wochenende | 02./03./04. November 2018 |
| 3. Wochenende | 01./02./03. Dezember 2017 | 3. Wochenende | 07./08./09. Dezember 2018 |

Jedes Wochenende umfasst einen Zeitplan von 13 Std. Teilnahmegebühr pro Wochenende: 190€. Nach dem ersten offenen Wochenende ist der gesamte restliche Modul-Kurspreis zu entrichten: 380€.



Modul 3: Einsichts Zen-Shiatsu

"Von Moment zu Moment behandeln", präsent sein, Shiatsu in Tiefe der Wahrnehmung erspüren...

| | 2017 | | 2018 |
|---------------|-----------------------|---------------|--------------------------|
| 1. Wochenende | 17./18./19. März 2017 | 1. Wochenende | 23./24./25. Februar 2018 |
| 2. Wochenende | 05./06./07. Mai 2017 | 2. Wochenende | 20./21./22. April 2018 |
| 3. Wochenende | 07./08./09. Juli 2017 | 3. Wochenende | 22./23./24. Juni 2018 |

Jedes Wochenende umfasst einen Zeitplan von 13 Std. Teilnahmegebühr pro Wochenende: 210€. Nach dem ersten offenen Wochenende ist der gesamte restliche Modul-Kurspreis zu entrichten: 420€.



ZEN - SHIATSU KONSTANZ

Modul 4: Der/die Zen-Shiatsu Praktiker/In

"Ohne Kittel, ohne Titel": Die wahre Begegnung in der Berührung von zwei Menschen findet auf der Ebene der Mitmenschlichkeit statt.

| | 2017 | | 2018 |
|---------------|---------------------------|---------------|----------------------------|
| 1. Wochenende | 06./07./08. Oktober 2017 | 1. Wochenende | 21./22./23. September 2018 |
| 2. Wochenende | 10./11./12. November 2017 | 2. Wochenende | 26./27./28. Oktober 2018 |
| 3. Wochenende | 15./16./17. Dezember 2017 | 3. Wochenende | 30./01./02. Nov./Dez. 2018 |

Jedes Wochenende umfasst einen Zeitplan von 13 Std. Teilnahmegebühr pro Wochenende: 230€. Nach dem ersten offenen Wochenende ist der gesamte restliche Modul-Kurspreis zu entrichten: 460€.

Anmeldung und Kursort

Bitte laden Sie sich die Anmeldung als Word-Dokument von meiner Website herunter (unter Shiatsu-Ausbildung; Anmeldung/Literatur: Anmeldeformular).

Erreichbar bin ich auch unter: Email, bernhard.waldvogel@web.de; oder Tel.: 07531-20260.

Je nach Teilnehmerzahl finden die Kurse in Konstanz, Brauneggerstr. 39, in meiner Praxis/Seminarraum statt, oder es erfolgt eine Benachrichtigung über einen anderen Ort.

Mitbringen

Bequeme Kleidung, warme Socken, ein oder zwei dicke Decken/ u./oder Isomatte, kleines Kopfkissen, Meditationskissen/ -bänkchen, Schreibzeug



Begleitende Literatur

- Das große Buch der Heilung durch Shiatsu, Masunaga/ Ohashi, O.W. Barth Verlag
- Das große Shiatsu Handbuch, C. Jarmey G. Mojay, O.W. Barth Verlag
- Heilende Punkte, Akupressur..., Michael R. Gach, MensSana
- Das Gesetz der fünf Elemente, Dianne M. Connelli
- Karlfried Graf Dürkheim, Hara, die Erdmitte des Menschen, O.W. Barth Verlag



Fortsetzung... Begleitende Literatur

- Zen im Alltag, Charlotte Joko Beck, Knaur
- Die Sonne mein Herz, Thich Nhat Hanh, Theseus
- Geistig jung und körperlich in Schwung, Gerda M. Kolf, VAK



Ich würde mich freuen, Sie/Dich auf dem Weg des „Zen in der Kunst des Shiatsu“ begleiten zu dürfen. Verbleiben darf ich mit *meinem Lieblings-Weisheitstext* des Tschuang-tse:

„SEI LOCKER, DANN MACHST DU ES RECHT“

*Mache es recht, dann wirst du locker.
Bleibe locker, und du handelst recht.
Der rechte Weg, locker zu werden,
ist, den rechten Weg zu vergessen
und auch zu vergessen, dass er dich locker macht."*

*„Wenn der Schuh sitzt,
ist der Fuß vergessen.
Wenn der Gürtel passt,
spürt man den Bauch nicht.
Wenn das Herz im Lot ist,
gibt es kein für und wider."*

Mit herzlichen Grüßen

Bernhard Waldvogel