



# Frühlingsgarten

STUDIO FÜR TAIJI, QIGONG UND SHIATSU

## **Lebendiges Shiatsu – das Spiel mit dem Ki und den 5 Lebendigkeiten**

Wenn der Ernst regiert und wir uns im Shiatsu am Erfüllen einer Aufgabe abzuarbeiten beginnen, so ist es höchste Zeit zu tanzen!

Über Musik und Bewegung lassen wir Lebendigkeiten in uns selbst wieder aufblühen, Lebendigkeiten, die weich, fließend und gewährend sind, genauso wie die, die den Takt vorgeben, Impulse setzen und Rhythmus gestalten.

Aber auch die Lebendigkeiten des Zarten und Ätherischen spielen mit, Hand in Hand mit dem unbekümmert Herausfordernden.

Findet all dies wieder ein Zuhause in deiner Mitte und von dort in den zwischenmenschlichen Kontakt – was für ein buntes erfrischtes Shiatsu wächst neu aus dieser Basis!

## **Klingende Stimme, schwingendes Ki und die Weite des Atems**

Die Lebensenergie Ki schwingt wie ein stiller Klang im Menschen – ein Klang, der frei schwingen und sich entfalten kann oder auch an Hindernissen stumm wird und sich versteckt. Über Improvisation mit Atem, Stimme und Klang nähern wir uns in diesem Seminar einem Umgang mit Ki, der absichtslos und leicht dessen Aufblühen und freiem Flusse dient.

## **Authentizität, Bewusstheit, Emotion – vom Umgang mit persönlichen Gefühlen im Shiatsu**

Gefühle zu empfinden ist eine wesentliche Seite unseres Menschseins und unserer Lebendigkeit. Welchen Platz haben sie im Shiatsu?

Was machen wir mit den persönlichen Gefühlen, die im Shiatsu auftreten? Dürfen sie mitspielen? Dienen sie dem Shiatsu?

Oder gibt es Gefühle, die da nichts zu suchen haben? Wohin damit?

Dieses Seminar kann ausgesprochen belebend sein für die Shiatsupraxis. Es fördert die Lebendigkeit und Frische der Behandlungen und ist gerade dann zu empfehlen, wenn sich einmal Lustlosigkeit, Zweifel oder Routine lähmend einschleichen. Denn eine solche Gelähmtheit kann durchaus damit zusammenhängen, dass in die innere Verbannung geschickte Gefühle Ki-Stagnationen mit sich bringen.

## **Heilende Träume für das Ki**

Innere Bilder und Klang beeinflussen das lebendige Schwingen des Ki in unserem Organismus ganz erheblich. In diesem Seminar geleite ich zunächst die Teilnehmenden mit einer behutsamen, poetischen und Raum gebenden Sprache untermalt von den Klangregenbögen des Monochord in Träume, die dem befreiten Fluss der Lebensenergie dienen. In diesen Träumen werden Wandlungshasenqualitäten neu entdeckt und tiefer assimiliert.

Darüber hinaus geht es um den Einfluss innerer Bilder auf Shiatsu-Behandlungen. Sie wirken oftmals geradezu Wunder, wo andere Techniken an ihre Grenzen stoßen.

(Siehe auch Artikel im Shiatsu Journal 34 „Von den heimlichen Wegen der Heilung“)



# Frühlingsgarten

STUDIO FÜR TAIJI, QIGONG UND SHIATSU

## **Qi Gong im Shiatsu – mit Ki-Feldern arbeiten**

Der Umgang mit der subtilen Lebensenergie Ki im Shiatsu wird sehr viel klarer und auch befriedigender, wenn wir Ki-Räume aufbauen können, in denen sich die Aufmerksamkeit bewegt. Ki-Felder können wie unter einem Vergrößerungsglas deutlich werden lassen, was ein Ki-Organismus braucht. Sie potenzieren die Wirksamkeit unserer Berührungen erheblich und haben eine Entwicklungsmöglichkeiten eröffnende heilsame Qualität. Besonders hilfreich wird ihr Einsatz, wo Schmerzen Behutsamkeit verlangen und Effektivität nicht über ein tiefes Einsinken ins kyo erreicht werden kann.

## **Die Wandlungsphasen neu erleben und verstehen lernen im Tanz.**

Die 5 Elemente führen uns einen unendlich vielgestalteten Tanz des Wandels vor. Diesen Tanz des Wandels zu erkunden ist eine Freude und Inspiration für den Geist! Manchmal aber, verliert sich aller Tanz und alle Lust an einem Studieren, das nichts mehr begreift und nur noch festzuhalten sucht.

In diesem Seminar führe ich in einen leibhaftigen Tanz, der eintaucht in ein tiefes intuitives Wissen, das Gelerntes mit Leben füllt. Die Weisheit und die so überaus ermutigende Psychologie der Wandlungsphasen teilen sich neu und assimilierbar mit für Herz und Geist.

## **Wo Ki fließt hört Trennung auf – die Reise zwischen den Welten**

Im Shiatsu reisen wir wie auch im Qi Gong mit unserem Bewusstsein zwischen den Welten des Körperlichen und der unendlich feinen Welt des Ki, das im Körper schwingt, wie die Musik in einem Instrument.

Manchen ShiatsupraktikerInnen ist es ein Leichtes, sich in den Ki-Zustand hineinzubegeben, aber dann verlieren sie sich darin und haben Mühe, den Ausgang zu finden. Andere wieder glauben von sich, ihnen sei das Tor zur Welt des Ki verriegelt und verschlossen für die Ewigkeit.

In diesem Seminar gibt es Handwerkszeug für die Reise in beiden Richtungen. In feinen und klaren auf einander abgestimmten Schritten schulen wir unser Bewusstsein für die Übergänge, um sie dann in der Praxis bewusst einsetzen zu können, was den Behandlungen dient, aber auch uns selbst.

## **Alleinstehendes Drittes Auge sucht offenes Herz - vom Mitschwingen der drei Dantien und seinen Folgen**

Von den energetischen Zentren Himmelsauge, Herz und Hara aus gestalten sich sowohl die eigene Wahrnehmung als auch die Behandlungsimpulse unterschiedlich. Dies hat großen und meist unbewussten Einfluss auf unser Shiatsu. Neugierig diesen Einfluss zu erkunden steht im Mittelpunkt dieses Seminars. Es ist ausgesprochen spannend sich die Qualitäten der drei energetischen Brennpunkte bewusst zu machen. Der Spielraum die Shiatsu-Begegnung in Achtsamkeit zu gestalten erweitert sich dabei immens! (Siehe auch den Artikel im Shiatsu Journal 36/37)



# Frühlingsgarten

STUDIO FÜR TAIJI, QIGONG UND SHIATSU

## **Ich und du – who is who?**

Wo Ki fließt, hört Trennung auf. Diese Erfahrung gehört sicherlich zu dem, was Shiatsu zu praktizieren so attraktiv macht. Wir erleben eine Erfüllung von Nähe, die ihresgleichen sucht.

Um dennoch nicht ins Schwimmen zu geraten in einem möglicherweise beunruhigenden und schädlichen symbiotischen Durcheinander von Ich und Du, gibt es nützliches energetisches Handwerkszeug. In diesem Seminar machen wir uns zu eigen, was die Körperachsen für die Arbeit mit Ki zu bieten haben. Die Himmel-Erdachse und die Herzachse kommen ins Spiel der Aufmerksamkeit und helfen die Shiatsu-Begegnung in Klarheit und Offenheit zu gestalten. (Siehe auch Artikel im Shiatsu Journal oder auch mein Buch „Wenn Lachen und Weinen einander freundlich grüßen“ Verlag Ganzheitlich Leben)

## **Von der Freude dem Fluss zu folgen**

Im treuen Bemühen unsere Shiatsu-PartnerInnen in ein freieres Fließen ihrer Lebensenergie zu begleiten, verfängt sich unsere Konzentration zuweilen im Blick auf Inbalancen und Stagnationen.

In diesem Seminar lassen wir bewusst einmal den Scheinwerfer unseres Bewusstseins dahin schwenken, wo die positiven Kräfte, die im Ki-Organismus eines Menschen wirken, selbst schon bereit sind, zu guten Lösungen beizutragen.

Selbst im Fluss zu sein und auf das zu bauen, was Ausgleich, Kraft und Entwicklung zur Verfügung stellt, kann den Funken des Glücks im Shiatsu neu entzünden!

## **Im Kreis von Himmel und Erde – die eigene Geborgenheit im Shiatsu pflegen**

In diesem Seminar geht es um das, was unser Shiatsu ganz elementar trägt und nährt. Wie so oft ist dies Elementare etwas sehr Einfaches, was sich zuweilen hinter Kompliziertheiten und Anstrengungen zu verbergen scheint.

Mit behutsamen, leisen Schritten nähern wir uns diesem Einfachen wieder an.

Aufreibendes Bemühen darf sich lösen, und wir gleiten weich wie im Taiji hinein in die Welt dessen, was unser Shiatsu schützt, trägt und nährt.

Dies lässt gleichzeitig die Behandlung für die empfangende Person wesentlicher und runder werden. Die Herausforderung brisanter, vielleicht schmerzhafter Bereiche wird milder und annehmbarer, die Integration wird leichter.