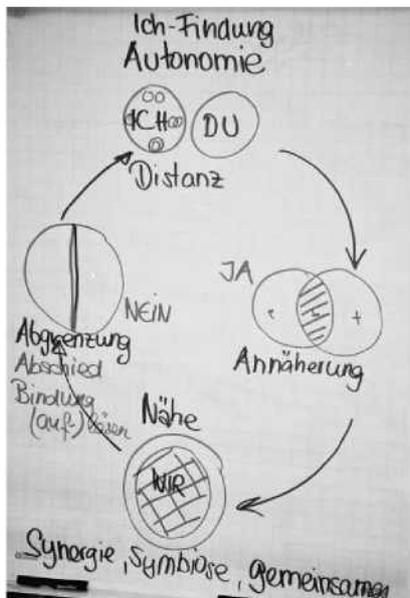


## Der Megha-Kreis im Shiatsu

*Shiatsu (japanische Fingerdruckmassage) und NLP sind ganz unterschiedliche Techniken und haben andersartige Hintergründe und Philosophien. Trotzdem gibt es Parallelen und Gemeinsamkeiten.*

Karin Breitenstein,  
karin.breitenstein@gao.ch

Einige NLP-Modelle haben mich darin unterstützt, im Zusammenhang mit Shiatsu über mich selber, meine Entwicklung und meine Erfahrungen zu reflektieren. So z.B. die logischen Ebenen, die Identitätsmatrix oder der



Megha-Kreis. Der Megha-Kreis kann ferner auf eine Shiatsu-Sitzung übertragen werden:

Ich beginne beim «Ich», bei der Distanz, der Autonomie. Ich nehme Platz neben meiner Kundin/meinem Kunden, die/der in lockerer Bekleidung auf dem bequemen Futon bereit liegt. Ich nehme meinen Atem wahr und lasse ihn in mein Hara (Zentrum / Bauchraum) sinken. Auf diese Weise kann ich mich zentrieren und meine Mitte für die Behandlung stärken.

Anschliessend folgt die Phase der Annäherung, der Zuwendung, ich sage innerlich

«Ja» zu meinem Kunden. Ich begrüsse meinen Kunden mit einer stillen rituellen Geste und betrachte ihn aufmerksam. Vieles wird mir bereits in dieser Phase auffallen. Nun nehme ich mit meiner Hand Kontakt mit meinem Kunden auf. Einen Moment lang übernehme ich dessen Atem. Durch gemeinsames Atmen entsteht eine Zugehörigkeit und eine Empfindung. Es wird Verständnis und Eingebundensein gespürt. Meine Hand lädt das Qi des Kunden dazu ein, sich mit meinem Qi zu verbinden. Auf diese Weise kann sich ein energetisches Feld aufbauen, welches das gute Klima, den Rapport mit meinem Kunden

ausmacht. Ab diesem Zeitpunkt bin ich bereit für die Phase des «Wir», der Symbiose, der Nähe, und es folgt die eigentliche Shiatsu-Behandlung.

Während der Behandlung soll es nicht nur meinem Kunden gut gehen, ich soll mich ebenfalls wohl fühlen. Je gelöster ich bin, desto mehr kann ich die Entspannung auf meinen Kunden übertragen. Shiatsu kann sowohl für den Klienten als auch für den Therapeuten eine Bereicherung sein.

Am Ende der Behandlung findet die Phase der Abgrenzung, der Loslösung statt, die sehr wichtig ist. Ich verweile mit meiner Hand eine Weile auf dem Hara des Kunden, sinke nochmals ein, bevor ich den Kontakt bewusst löse. Mit peripherem Blick betrachte ich meinen Kunden noch einen Moment länger. Wiederum grüsse ich meinen Kunden still und kehre dann mit meinem Atem ganz zu mir zurück. Ich lasse meinem Kunden Raum, indem ich mich körperlich von ihm entferne und ihn eine Weile ruhen lasse.

In einer Shiatsu-Sitzung setze ich mich mit meinem Kunden auseinander. Ich stehe in einem Bezug zum anderen Menschen. Es ist jedoch unabdingbar, mich immer wieder auf mich selber zu besinnen und mich zu zentrieren, sei dies vor, während oder nach einer Behandlung. Ich halte Kontakt mit meinem Hara und spüre meinen eigenen Atem. Nur wenn ich in Verbindung zu mir selber stehe, kann ich eine therapeutische Verbindung zu meinem Kunden herstellen. Die richtige Dosierung von Nähe und Distanz hat in einer Shiatsu-Behandlung grosse Bedeutung. Der Megha-Kreis als Metamodell einer Sitzung kann diese Dosierung erleichtern und natürlich unterstützen.