

Artikel - Doin – Ankyo, Ki-Training und Meditation als Grundlagen der Shiatsuarbeit

Text: Alfred Müller

Shiatsu ist weit mehr als eine Methode der manuellen Körperarbeit. Es versteht den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Lebensenergie und basiert auf der Vorstellung, dass diese Ebenen untrennbar miteinander verbunden sind. Im Mittelpunkt steht dabei das Ki – jene universelle Lebenskraft, die alle Lebewesen durchströmt und Einfluss auf Gesundheit, Wahrnehmung und Bewusstsein nimmt.

Die Wurzeln dieser Sichtweise liegen im traditionellen System des Doin-Ankyo. In diesem werden Selbstpraxis, energetisches Training, Meditation und therapeutische Berührung als zusammengehöriger Weg verstanden. Erst durch dieses Zusammenspiel entfaltet Shiatsu seine ganze Tiefe. Ohne diese Grundlagen besteht die Gefahr, dass Shiatsu auf eine rein technische Anwendung reduziert wird. Mit ihnen jedoch wird es zu einer lebendigen Kunst der Begegnung und Entwicklung.

Doin-Ankyo – Ursprung und Bedeutung für Shiatsu

Die Ursprünge des Doin-Ankyo reichen in die traditionelle chinesische Medizin zurück und wurden später in Japan weiterentwickelt. Doin bezeichnet die Arbeit an sich selbst durch Übungen, die den Fluss des Ki fördern und stärken. Ankyo hingegen beschreibt die Weitergabe dieser Energie durch Berührung, Druck und verschiedene Formen manueller Behandlung.

Beide Aspekte gehören untrennbar zusammen. Was ein Therapeut durch seine eigene Praxis kultiviert und entwickelt, kann er in der Behandlung weitergeben. Die Qualität der therapeutischen Arbeit ist daher eng mit der Qualität der eigenen Übung verbunden.

Aus dem ursprünglichen Doin-Ankyo entwickelten sich im Laufe der Zeit unterschiedliche Disziplinen wie Meditation, Qi Gong, Kampfkunst und schließlich Shiatsu. Trotz ihrer verschiedenen Ausdrucksformen verfolgen sie alle ein gemeinsames Ziel: die Harmonisierung des Menschen mit dem universellen Ki und die Förderung von Gesundheit und innerer Entwicklung.

Ein zentraler Gedanke besteht darin, dass Selbstpraxis und Behandlung nicht voneinander getrennt werden können. Shiatsu unterstützt nicht nur den Klienten, sondern trägt gleichzeitig zur persönlichen Entwicklung der Praktizierenden bei. Dadurch entsteht ein Prozess gegenseitiger Wandlung und Bereicherung.

Ki – Grundlage der energetischen Arbeit

Im Zentrum der Shiatsupraxis steht das Verständnis von Ki als Lebensenergie. Dabei handelt es sich um mehr als eine körperliche Kraft. Ki umfasst ebenso emotionale, geistige und spirituelle Aspekte des Menschseins.

Während in vielen östlichen Traditionen Körper, Geist und Energie als Einheit betrachtet werden, neigt das westliche Denken häufig dazu, diese Bereiche voneinander zu trennen. Die Arbeit mit Ki eröffnet einen ganzheitlichen Blick auf den Menschen und verbindet diese Ebenen wieder miteinander.

Ki zeigt sich auf unterschiedliche Weise:

- als körperliche Lebenskraft und Vitalität
- als emotionale Beweglichkeit
- als geistige Klarheit
- als spirituelle Wachheit und Verbundenheit

Für Shiatsu-Praktizierende bedeutet dies, dass jede Berührung weit über einen rein körperlichen Kontakt hinausgeht. Sie bringt immer auch einen inneren Zustand zum Ausdruck. Aufmerksamkeit, Offenheit, Vertrauen und geistige Klarheit beeinflussen die Qualität des Ki und damit die Wirkung der Behandlung.

Ein häufig zitierter Grundsatz lautet:

Das universelle Ki antwortet auf die Qualität des Herzens.

Damit wird deutlich, dass Shiatsu nicht allein auf Technik beruht, sondern wesentlich eine Schulung von Bewusstsein und innerer Haltung ist.

Doin – Die Bedeutung der Selbstpraxis

Doin umfasst Übungen, die den eigenen Energiefluss anregen und regulieren. Dazu zählen unter anderem Körperübungen, Atemarbeit, Meridianübungen und achtsame Bewegungsformen.

Ziel dieser Praxis ist es, den Körper durchlässiger zu machen, Spannungen zu lösen und die Wahrnehmung für innere Prozesse zu verfeinern. Dabei entsteht ein unmittelbarer Zugang zum eigenen Körper und zur eigenen Energie.

Von besonderer Bedeutung ist das sogenannte fühlende Wahrnehmen. Gemeint ist eine Form des Spürens, die über analytisches Denken hinausgeht. Durch diese Art der Wahrnehmung entsteht ein direkter Kontakt zu den energetischen Prozessen im Körper.

Für die Shiatsuarbeit ist diese Fähigkeit unverzichtbar. Meridiane können nicht allein durch theoretisches Wissen verstanden werden – sie müssen erlebt und erspürt werden.

Regelmäßige Doin-Praxis fördert:

- Beweglichkeit und Geschmeidigkeit des Körpers
- Stabilität und Zentrierung im Hara
- Sensibilität für energetische Veränderungen
- innere Ruhe und Präsenz

Dadurch wird der Praktizierende selbst zu einem feinen Instrument der Wahrnehmung und Behandlung.

Meditation – Schulung des Bewusstseins

Meditation nimmt in der Shiatsupraxis eine zentrale Rolle ein. Sie hilft, den Geist zu beruhigen, innere Klarheit zu entwickeln und Zugang zu tieferen Bewusstseinssebenen zu finden.

Viele Schwierigkeiten des menschlichen Lebens entstehen durch die starke Identifikation mit dem eigenen Ich-Bild. Dieses Selbstbild verändert sich ständig, basiert auf Bewertungen und Vorstellungen und führt oft zu Anspannung und Trennung.

Meditation ermöglicht die Erfahrung, dass dieses vermeintlich feste „Ich“ nicht unveränderlich ist. Daraus entstehen neue Möglichkeiten des Umgangs mit sich selbst und anderen.

Diese Erkenntnis fördert:

- innere Freiheit
- Gelassenheit
- Mitgefühl
- Offenheit und Akzeptanz

Für die Shiatsu-Praxis bedeutet dies, dass der Therapeut weniger aus persönlichen Vorstellungen heraus handelt und stattdessen aus einem Zustand von Präsenz und Verbundenheit wirkt.

Buddhistische Lehren, etwa die Vier Edlen Wahrheiten oder die Betrachtung der Vergänglichkeit, unterstützen diesen Weg und vertiefen das Verständnis von Heilung als Prozess innerer Entwicklung.

Ki-Training – Entwicklung von Energie und Intuition

Ki-Training verbindet körperliche, energetische und geistige Übungsformen miteinander. Es dient dazu, die eigene Lebenskraft zu stärken und die Wahrnehmung für energetische Prozesse zu verfeinern.

Zu den wesentlichen Wirkungen zählen:

- Stärkung der eigenen Energie
- Sensibilisierung für energetische Vorgänge
- Förderung von Intuition und Wahrnehmung
- Lösung emotionaler und mentaler Blockaden

Ein besonderer Aspekt des Ki-Trainings ist die sogenannte **Ki-Vereinigung**. Dabei entsteht die Erfahrung, dass das eigene Ki, das Ki des Klienten und das universelle Ki nicht getrennt voneinander sind.

In solchen Momenten berichten Menschen häufig von tiefer Entspannung, Wärme, Weite und einem Gefühl von Verbundenheit.

Ob diese Erfahrung entstehen kann, hängt wesentlich von zwei Faktoren ab:

- der inneren Haltung des Gebenden
- der Offenheit des Empfangenden

Von besonderer Bedeutung ist dabei ein Zustand des Vertrauens. Wer sich dem natürlichen Fluss des Ki anvertrauen kann, ermöglicht eine tiefere Qualität der Begegnung und Behandlung.

Die Bedeutung der Berührung im Shiatsu

Berührung bildet das Herzstück der Shiatsu-therapie. Ihre Wirkung geht jedoch weit über mechanischen Druck oder körperliche Techniken hinaus.

Seit jeher nutzen Menschen Berührung intuitiv als Form von Trost, Unterstützung und Heilung. In vielen traditionellen Kulturen galt sie als Brücke zwischen sichtbarer und unsichtbarer Wirklichkeit.

Auch im Shiatsu spielt dieser Gedanke eine wesentliche Rolle:

- Die Hände dienen als Vermittler von Ki.
- TherapeutIn und KlientIn treten in Resonanz miteinander.
- Heilung entsteht durch Begegnung, Austausch und Verbundenheit.

Die Qualität der Berührung hängt dabei weniger von technischer Perfektion als von der inneren Verfassung des Therapeuten ab. Ein ruhiges, offenes und mitfühlendes Herz verleiht der Behandlung besondere Tiefe.

Ganzheitlichkeit als Grundprinzip

Ein wesentliches Kennzeichen von Shiatsu ist sein ganzheitlicher Ansatz. Körperliche, emotionale, geistige und energetische Aspekte werden als Ausdruck eines einzigen zusammenhängenden Systems verstanden.

Gesundheit bedeutet in diesem Zusammenhang:

- freier Fluss von Ki
- Ausgewogenheit von Yin und Yang
- Harmonie zwischen Mensch und Umwelt

Im Mittelpunkt steht daher nicht die Bekämpfung einzelner Symptome, sondern die Förderung der natürlichen Selbstregulationskräfte und der bewussten Wahrnehmung.

Shiatsu wird dadurch zu einem Weg persönlicher Entwicklung – sowohl für den Klienten als auch für den Therapeuten.

Schlussfolgerung

Doin-Ankyo, Ki-Training und Meditation bilden die tragenden Säulen einer tiefgehenden Shiatsupraxis. Sie eröffnen einen Zugang zu Shiatsu, der weit über das Erlernen von Techniken hinausgeht.

Durch die Verbindung dieser Elemente entwickelt der Praktizierende ein feines Gespür für energetische Prozesse, eine stabile innere Präsenz und die Fähigkeit zu einer achtsamen und wirkungsvollen Berührung.

So wird Shiatsu zu einer Praxis der Verbundenheit – zwischen Körper und Geist, zwischen Therapeut und Klient und letztlich zwischen dem Menschen und dem größeren Ganzen, das ihn umgibt.

Literatur:

Quellen und weiterführende Literatur

- Shizuto Masunaga: *Zen Shiatsu*, Haug Verlag
- Ryokyu Endo: *Neue Aspekte für die Shiatsu Therapie*, Haug Verlag
- Ulli Ovedi: *Die Energien des Lebens und des Sterbens*. Goldmann Verlag
- Buddhistische Grundlagentexte
- Lehrunterlagen der Amida Shiatsu Schule zu Ki, Ki-Feld, Meditation und Doin-Ankyo