

Von Alexandra Gelnj

5-Elemente-Yoga verbindet aktivierende Yang-Flows mit entspannenden Yin(Faszien) Yoga-Sequenzen eingebettet in die Fünf-Elemente-Lehre der TCM. Die Übungen aktivieren und harmonisieren die Meridianenergien, machen diese spür- und erlebbar und bereichern die Shiatsu-Praxis.

Inhalt des Workshops

Es ist 9 Uhr Früh am zweiten Tag der ÖDS-Tage. Der Übungsraum im Tao Amida Sangha Zentrum ist gut gefüllt. Es erwartet uns ein sehr praxisbezogener Workshop und fast scheint es so, als würden alle TeilnehmerInnen schon sehr darauf brennen, sich bald bewegen zu dürfen.

Iris stellt sich und ihr „besonderes“ Thema vor, denn es erwartet uns kein Shiatsu-Workshop im klassischen Sinne. „Ich hatte nach den vielen Jahren Shiatsu-Praxis Sehnsucht nach etwas Anderes zu machen. So ist das Fünf Elemente Yoga zu mir gekommen, ich habe mich verliebt, und es ist zu einem zweiten Standbein geworden“, erzählt sie. „Als Shiatsu-Praktiker ist es besonders wichtig, gut auf sich zu schauen. Yoga ist eine gute Möglichkeit.“

Direkter Einstieg ins Yoga-Üben

Das war's dann auch schon mit „nur Zuhören“, es geht aktiv und praktisch weiter, und wir steigen direkt ein ins Yoga-Üben. Im Sitzen spüren wir atmend in unsere Lungen- und Herz-Energie. So vermittelt Iris mit einem sanften Einstieg gleich eine gute Verbindung zu den uns so vertrauten Meridianen. Auch für TeilnehmerInnen ohne viel Yoga-Erfahrung ist es dadurch einfach, sich „zu Hause“ zu fühlen als Shiatsu-PraktikerIn. Es folgen, weiterhin im Sitzen, einige Pranayamas (Atemübungen). Wer schon Yoga gemacht hat, dem sind diese wohl teilweise vertraut. Erfrischend und neu ist immer wieder der Meridianbezug, zum Beispiel auch in der Wechselatmung (durch ein Nasenloch einatmen, durch das andere aus) mit Mudra und angehobenem Ellenbogen: „Das Heben des Ellenbogens ist wichtig, damit sich die Achselhöhle öffnen und so die Herz-Energie aktivieren kann“, erklärt Iris. Es folgen einige Yoga-Dehnübungen im Sitzen mit geöffneten Beinen und wieder stellt Iris Bezüge her, zu Milz, Leber, Nieren, aber auch Herz-, Dünndarm und Lungen-Energie.

Inzwischen ist die Stimmung im Raum wie ein großer tiefer vitaler Atemzug. Zwischendurch wohliges tief lösendes Ausatmen ist zu hören.

Nun stellt uns Iris eine besondere Form des Übens aus dem Yin-Yoga vor: Fasziendehnungen. Deren Besonderheit ist, dass es wichtig ist, mindestens 30 Sekunden lang (Betonung auf „mindestens“!) in der

Dehnung zu bleiben, um so ganz gezielt auch ein Lösen in den Faszien zu unterstützen. Dazu ist es wichtig, dass die Muskeln und Sehnen weich werden, dass das in den Faszien enthaltene Kollagen sich dehnt, und das braucht mindestens 2-3 Minuten.

Iris startet mit einer Fasziendehnungs-Variante der uns bekannten Makko Ho Übung für Leber und Gallenblase. Im Stehen setzt sie dann mit Übungen für das Erdelement und die Magen-Energie fort. Es sind sanfte und doch herausfordernde Übungen. „Wenn es nicht geht, lächeln. Das hilft oft“, motiviert Iris, und aus einer etwas angestrengten Stimmung im Raum wird augenblicklich Leichtigkeit.

„Als Shiatsu-Praktiker ist es besonders wichtig, gut auf sich zu schauen. Yoga ist eine gute Möglichkeit.“

Eine von Iris' Lieblingsübungen „Beckenschaukel mit Fußkraft“

„Eine perfekte Übung nach einem Praxistag, wenn man schon zu müde ist für eine ganze Yoga-Session. Und auch eine perfekte Übung, um sie Klientinnen mitzugeben.“

- Rückenlage, Knie aufgestellt.
- Die Füße hüftbreit und parallel. Bring deine Füße so nah an dein Gesäß, wie es für dich angenehm ist. Knie nach oben zentral ausgerichtet.
- Augen schließen und sich Zeit nehmen den Rücken und die Wirbelsäule in die Matte zu entspannen.
- Wenn du möchtest, kannst du die Hände im Bereich unterhalb des Bauchnabels ablegen (das bringt die Aufmerksamkeit ein wenig spezifischer in die Fortpflanzungsorgane). Ellbogen liegen dabei ganz entspannt auf der Matte, damit auch die Schultern entspannt bleiben.

Die Beckenschaukel

- Beim Ausatmen mit den Fußsohlen, mit den Fersen, Druck in die Matte ausüben. Dabei schiebt sich die Lendenwirbelsäule in Richtung Matte und rundet sich.
- Beim Einatmen diesen Zug wieder lösen und zurück in die Ausgangsposition gehen, oder – wenn keine Probleme mit der Lendenwirbelsäule bestehen – die Bewegung ein wenig in die Gegenrichtung fortsetzen und in ein leichtes Hohlkreuz gehen.
- Mehrmals im Atemrhythmus wiederholen.
- Beobachte dabei, wie weit die Bewegung die Wirbelsäule hinaufwandert. Vielleicht kannst du die Bewegung auch in der Brustwirbelsäule spüren, vielleicht auch im Kopfbereich, in der Halswirbelsäule.

- Erweiterung: bei der Ausatmung den Beckenboden nach innen und oben ziehen. Einatmend wieder lösen.

Wirkung: gut bei Schmerzen in der Wirbelsäule, fördert die Durchblutung im Unterleib. Mit dem Druck über die Füße wird auch spürbar, wie die Bein- und Hüftmuskulatur aktiv wird, und so wirkt die Übung auch muskelkräftigend und die Energie wandert wirklich in den Beckenbereich. Energetisch hat sie auch einen Effekt auf das ganze Lenkergefäß und den Zentralkanal.

„Lass das eine genüssliche Bewegung sein“

Es ist schön, wie Iris sanft und schrittweise in die Übungen und deren Steigerungen hineinführt. Viele oder ähnliche Übungen sind wohl Einigen schon bekannt, aber dieses einfühlsame Hinführen erlaubt vielleicht auch den routinierten Yogis unter den TeilnehmerInnen ein neues Erleben. Iris verwendet auch oft Bilder in ihren Anleitungen, die das Mitmachen sehr erleichtern, auch dann, wenn man gerade keinen Blickkontakt zu ihrer Demonstration hat. Ihre sehr exakten Anleitungen und Erklärungen ermöglichen es, sich mit Leichtigkeit das tiefe Yin- und Yang-Schwingen dieser Form von Yoga einzulassen. Iris bietet den Teilnehmenden immer wieder Optionen an und lädt ein, wirklich achtsam und „liebervoll“, im Sinne einer liebevollen Zuwendung zu sich selbst und zum Leben insgesamt, in sich hineinzuhören, was gerade gut und richtig ist, und was am ehesten den eigenen Bedürfnissen entspricht. Etwas ganz Wichtiges, in dem wieder die Verbindung zum Shiatsu so deutlich wird.

Die sehr exakten Anleitungen und Erklärungen von Iris ermöglichen es, sich mit Leichtigkeit das tiefe Yin- und Yang-Schwingen dieser Form von Yoga einzulassen.

Partner-Yoga verknüpft mit Shiatsu

Im zweiten Teil des Workshops folgt nun eine spannende praktische Einheit, in der Iris Partner-Yoga mit Shiatsu verknüpft. Wir beginnen mit dem klassischen herabschauenden Hund, allerdings mit Partner-Unterstützung durch Druck auf Schulterblätter und Sakrum, dann durch Ziehen am Becken. Dann folgt ein direkter Übergang in eine kurze Shiatsu-Session.

Das Besondere daran: die empfangende Person liegt in Rückenlage in der Position des „ruhenden Schmetterlings“ (die abgewinkelten Beine fallen auseinander, die Fußsohlen berühren einander) und bleibt für einige Minuten so, während der (die) BehandlerIn am Oberkörper und Armen (HerzKreislauf-Meridian) Shiatsu gibt und Dehnungen integriert. Abschließend werden die Beine aufgestellt und geschlossen, ein feines Rocking des Beckens bringt angenehmen Ausgleich nach der langen offenen Schmetterlings-Dehnung.

Die Kombination aus Yoga-Dehnung und Shiatsu ist nicht nur aus Behandlungs-Perspektive spannend. Sie eröffnet auch einen neuen Erfahrungsraum für die empfangende Person. Die Aufmerksamkeit verlagert sich, anders als wir es aus dem Yoga-Üben gewohnt sind, ein wenig weg von der Dehnung hin zu anderen Körperbereich – dorthin, wo gerade die Shiatsu Berührung stattfindet.

Ein genüssliches Shiatsu-Empfangen

Es ist ein genüssliches Shiatsu-Empfangen. Bin ich immer noch in der Dehnung? Das abschließende Begleiten aus der Dehnung heraus ist gleichzeitig eine wohltuende Begleitung ins Nachspüren, ins Entspannen. Nach einem sehr schönen kleinen herzerfüllenden Abschlussritual des Workshops gibt uns Iris einige Fragen mit auf den Weg. „Wir haben jetzt viel mit der HerzKreislauf-Energie gearbeitet. Mit Begeisterung ... Was ist es, was mich am Shiatsu so begeistert? Immer wieder begeistert? Was berührt mich am Herzen?“

Die Stimmung ist herzlich, berührt, Inspiration und Begeisterung liegen in der Luft. Danke Iris!

Weiter lernen:

Allen, die sich näher mit dem Thema „Fünf Elemente Yoga für Shiatsu-Praktiker“ beschäftigen wollen, empfehlen wir Iris Meinharts Seminare: zu finden auf der Website www.finetune.at und im Kalender auf der ÖDS-Website <https://oeds.at/kalender/>

Buchempfehlung:

„Yin und Yang im Yoga.: Wohltuende und stärkende Übungen nach den Fünf Elementen“ von Christine Ranzinger, Bacopa Verlag.