



Loslassen mit Shiatsu

Wie du das Metallelement in dir aktivieren kannst



BE THE CHANGE

Ocean Shiatsu Academy

Loslassen mit Shiatsu	1
5 Elemente und Veränderung	3
Veränderung vs. Stagnation	4
Die besondere Rolle des Metalls im Wandel	4
Loslassen mit dem Metall Element	6
Festhalten ist Erinnerung	7
Festhalten kannst du nur etwas, das schon da war oder ist	7
Unser Verstand möchte festhalten	8
Festhalten und Loslassen im Körper	9
Festhalten und Loslassen in den Organen des Metallelements	9
Zeichen für zu viel Festhalten	10
Shiatsu für Loslassen am Dickdarm Meridian	12
DI4 “Ich lass es fallen/gehen”	12
DI10 “Ich lasse Stress los”	13
DI Areal auf der Rückseite der Oberschenkel	14
DI Massage am Unterbauch	15
Shiatsu für Loslassen am Magen Meridian	16
MA41 - “Hol mich zur Erde”	16
MA45 - “Ich muss nichts tun”	17
MA5/MA6 - “Ich darf (den Mund) öffnen”	18
MA Hals/Schlüsselbein Areal (MA9/MA10/MA11)	19
Bonus: Magendehnung	20
Shiatsu für Loslassen: Bonus Akupunktur-Punkte	21
GB21 “Ich lasse Wut gehen”	21
MI6 “Ich bin versorgt”	22
Yintang “Drittes Auge”	23

5 Elemente und Veränderung

Alles in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist aus den 5 Elementen aufgebaut:

- Metall
- Wasser
- Holz
- Feuer
- Erde

Sie bestimmen laut TCM über Materie und Energie, also auch über deinen Körper und deinen Emotionshaushalt.

Die 5 Elemente bilden einen Kreislauf der “Wandlungsphasen”:



Der Kreislauf der Wandlungsphasen zeigt uns, wie die Elemente aufeinander aufbauen. Jedes Element benötigt für dessen Entfaltung das Ergebnis des vorherigen Elements.

Fast wie in einer Fabrik, in der jeder Schritt des Baus von dem positiven Abschluss des vorherigen Schritts abhängig ist.

Können alle Elemente im Kreislauf harmonisch ihre Wirkung entfalten und aufeinander aufbauen, so entsteht ein Gleichgewicht.

*Dieses Gleichgewicht der Elemente ist laut TCM gleichzusetzen mit **Gesundheit.***

Ein Ungleichgewicht hingegen führt langfristig zu Krankheit und Blockaden.

Veränderung vs. Stagnation

Auch für ein gesundes Gleichgewicht aus Wandel und Stabilität ist ein harmonisches Verhältnis der Elemente essentiell:

- Findet sich beispielsweise ein überstarkes Erdelement im Körper, so tendiert dieser Mensch potenziell zu Stagnation.
- Ist jedoch das Holzelement übermäßig dominant, so könnte Veränderung in eine ungesunde Instabilität kippen.

Die besondere Rolle des Metalls im Wandel

Das Metallelement hat für einen Veränderungsprozess eine zentrale Rolle: hier beginnt eine Wandlung durch LOSLASSEN.

Schon unsere Geburt beginnt mit dem Loslassen der gewohnten Umgebung aus Fruchtblase und Gebärmutter. Hinein in eine uns noch unbekanntere, neue Welt.

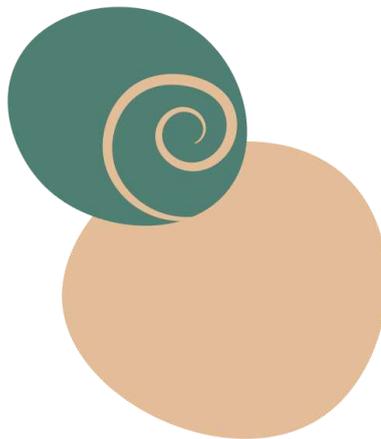
Die Einheit aus Mutter und Kind wird bereits bei der Geburt zu einem Teil losgelassen. Das Kind beginnt sich langsam aber stetig zu einem Individuum zu entwickeln.

Das Metallelement hat dabei zwei Funktionen:

- es “kapp” die bestehenden Verbindungen durch Loslassen
- es integriert die Erfahrungen und das neue Sein (“Ja zum Leben”)

So wie in diesem Prozess des Erwachsenwerdens und Reifens, ist auch in jedem anderen Veränderungsprozess der erste Schritt das Wirken des Metallelements.

Das Metallelement ist ein wesentliches Werkzeug, um im ersten Schritt zu entscheiden, was wir weiter behalten wollen, und was wir loslassen wollen.



Loslassen mit dem Metall Element

Die primäre Jahreszeit des Metallelements ist der Herbst. Wenn wir uns in der Natur umsehen, können wir das Metallelement bei seiner Arbeit beobachten:

- Bäume lassen ihre Blätter fallen, die sie für den Winter nicht mehr brauchen
- Die Säfte in Bäumen ziehen sich in den Stamm und die Wurzeln zurück, um bewahrt zu werden
- Die Natur sortiert aus - einjährige Pflanzen vergehen, die Samen fürs nächste Jahr bleiben

Der Herbst bietet also eine tolle Chance, um auszusortieren:

- nicht mehr Gebrauchtes wird fallen gelassen
- noch Gebrauchtes wird behalten und bewahrt

In der Tier und Pflanzenwelt ist Festhalten und Loslassen durch das Metallelement immer im perfekten, frei fließenden Gleichgewicht.

Nur wir Menschen haben durch unsere zerebralen Fähigkeiten die Möglichkeit, das Verhältnis aus Festhalten und Loslassen bewusst zu steuern. Wir verwenden diese Fähigkeit allerdings tendenziell eher für einen **Exzess des Festhaltens**.

Warum?

Weil das Festhalten ein Teil unserer Erinnerung ist.

Festhalten ist Erinnerung

Festhalten und Loslassen sollten in unserem Körper ein an die momentane Situation angepasstes Gleichgewicht bilden. Doch bevor etwas losgelassen werden kann, stellt sich erst mal die Frage:

Was kann festgehalten werden?

Festhalten kannst du nur etwas, das schon da war oder ist

Ein Moment, der vorbei geht, der durch uns hindurch fließt, ohne Spuren zu hinterlassen, wird nicht festgehalten. Ein erstmaliges, unerwartetes Ereignis, das uns überrascht, kann in diesem Moment nicht festgehalten werden.

Festhalten ist also:

- unsere Erinnerung,
- und die gespeicherte "Information",
- in Körper, Geist und energetischem System,
- an etwas, das eben da war oder schon länger vergangen ist.

(In Yoga spricht man von "Karma" als Information, die bestehen bleibt.)

Unsere Erinnerungen wiederum sind immer eine Interpretation dessen, was in der Vergangenheit passiert ist. Wir erinnern uns nicht an die bloßen Fakten, sondern an unsere Sichtweise auf diese Ereignisse.

Daher ist auch unser Festhalten an etwas eine Interpretation. Die Gründe für unser Festhalten sind **subjektiv**.

*Es fällt uns daher schwer,
uns für ein "Loslassen" mit dem Verstand zu entscheiden.*

Unser Verstand möchte festhalten

Der Verstand, und besonders unser Intellekt, haben die Aufgabe, uns für zukünftige Ereignisse zu "wappnen". Unser Verstand stellt dabei sicher, dass wir aus vergangenen Erfahrungen lernen. Um dadurch besser auf ähnliche, zukünftige Ereignisse reagieren zu können.

Es ist also im Interesse unseres Verstandes, uns an möglichst viele Eindrücke und Emotionen aus der Vergangenheit zu erinnern - und das möglichst intensiv und "nah". Der Verstand **möchte also festhalten**, denn das ist sein "Werkzeug", um zu funktionieren.

*Um Loslassen zu können.
braucht es ein Gegengewicht zum Verstand.*

Unser Körper hingegen möchte immer möglichst im **Hier und Jetzt** sein. Der physische Körper ist durch den Kontakt zur materiellen, unmittelbaren Umgebung in den Moment eingebettet.

Unser Körper möchte die Erfahrung des "JETZT" absolut wahrnehmen. Dafür sind Erinnerungen eher hinderlich, denn sie verzerren unsere Wahrnehmung des neuen Moments.

*Unser Körper strebt danach, die Gegenwart uneingeschränkt und
möglichst real zu erleben.*

Durch die Stimulation von Akupunkturpunkten auf unserer Haut können wir diese **"Synchronisierung" mit der Gegenwart** verstärken.

Wir können also unseren Körper und die Meridiane wunderbar nutzen, um unser Loslassen zu unterstützen.



Festhalten und Loslassen im Körper

Das Festhalten und Loslassen findet in unserem Körper und Geist in einem filigranen Gleichgewicht statt.

Sowohl auf der physischen Ebene, als auch auf der psychosomatischen Ebene, kann sich ein Ungleichgewicht aus Festhalten und Loslassen hier nachteilig auswirken.

Festhalten und Loslassen in den Organen des Metallelements

Unsere Lunge soll festhalten (Sauerstoff) und loslassen (Kohlendioxid). Das Festhalten und Loslassen folgt hier dem Rhythmus des Atems.

- ist das Festhalten zu schwach, kommt es tendenziell zu Sauerstoffmangel und Atemnot
- ist das Loslassen zu schwach, wird der Atem flach und ungleichmäßig

Unser Dickdarm soll ebenfalls festhalten (Wasser und Mineralien) und loslassen (Abfallstoffe).

- kann der Dickdarm nicht genug festhalten, kommt es zu Durchfall und Dehydrierung
- ist das Loslassen im Dickdarm zu schwach, entsteht Verstopfung und Abfallprodukte verbleiben im Körper

Zeichen für zu viel Festhalten

In bestimmten Arealen unseres Körpers lässt sich ein zu starkes “Festhalten” besonders gut ablesen. Diese sind:

- Unterarme, besonders entlang der “Oberseite”
- Hände, speziell rund um den Daumen und Zeigefinger
- Hals, insbesondere an der “Vorderseite” bis zum Schlüsselbein
- Kiefer, besonders am großen Kaumuskel und bei Zähneknirschen

Wenn du in diesen Bereichen regelmäßig eine große Spannung wahrnehmen kannst, ist es wahrscheinlich, dass dein “Festhalten” zu stark ist.

Der Grund dafür kann sich auf der psychischen Ebene finden, wie beispielsweise bei starken Existenzängsten. Aber auch auf der physischen Ebene deines Körpers, wie z.B. nach einem Unfall oder einer schweren Krankheit.

Wichtig ist hier zu erkennen:

Loslassen und Festhalten sind aus dem Gleichgewicht geraten und stimmen wahrscheinlich nicht mit der aktuellen Realität überein.

Das Behandeln dieser Areale mit einfachen Shiatsu-Techniken kann wesentlich dazu beitragen, die Spannungszustände in diesen Bereichen des Körpers wieder an die aktuelle, tatsächliche Situation anzupassen.

Das hat wiederum einen positiven Effekt auf das Gleichgewicht aus Spannung und Entspannung im restlichen Körper.

Nachfolgend findest du einfache Anleitungen,
wie du selbst wichtige Akupunkturpunkte
für dein Loslassen behandeln kannst :)

Wichtig dabei:

- Nutze diese Shiatsu Techniken bitte ausschließlich an dir selbst
- Nutze diese Techniken keinesfalls während einer Schwangerschaft
- Höre auf deinen Körper und deine eigenen Grenzen - wenn ein Areal schmerzhaft ist, dann spür genau hin, wie viel Druck für dich gut ist

Am besten wirkt Shiatsu an dir selbst, wenn du:

- dich in einer entspannten Umgebung und Atmosphäre befindest
- du möglichst oft dein Körpergewicht einsetzt, um Druck auf Akupunkturpunkte aufzubauen
- deine Hände möglichst entspannt bleiben
- du in einer tiefen Ein- und Ausatmung bleibst



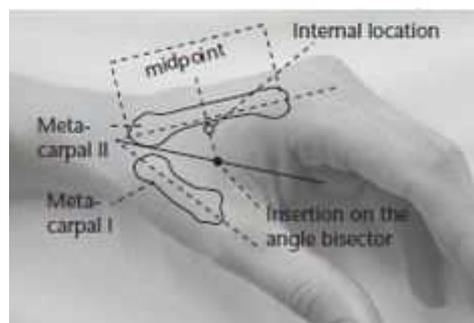
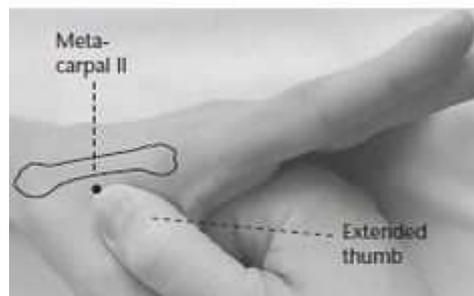
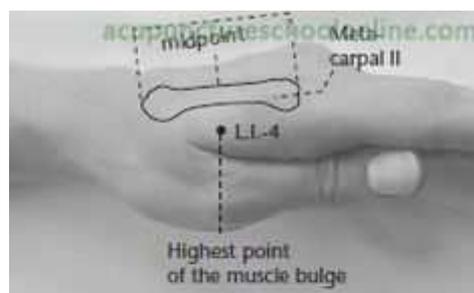
Shiatsu für Loslassen am Dickdarm Meridian

DI4 “Ich lass es fallen/gehen”

Dieser Punkt am Dickdarm-Meridian (DI) ist zentral dafür, ein Loslassen anzuregen.

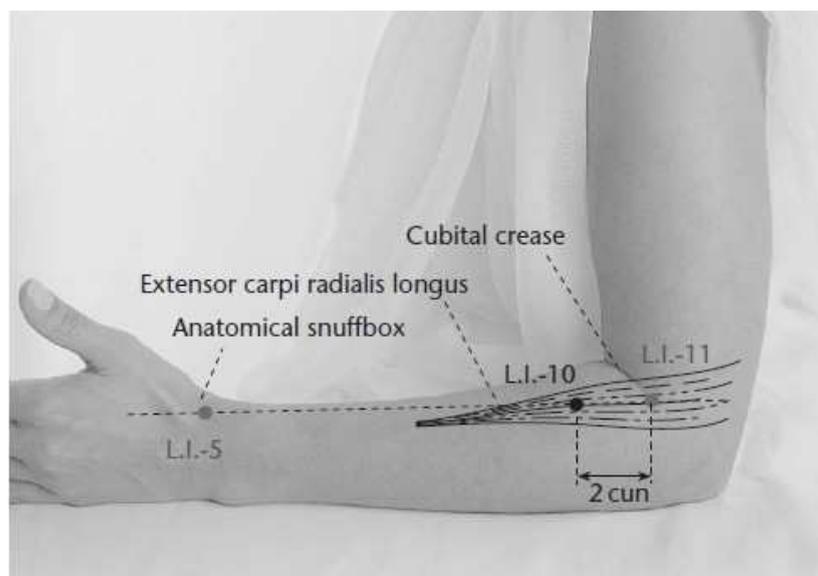
Wenn wir dazu tendieren, die Dinge “in der Hand haben zu wollen”, dann wird mit dem Punkt **“Ich lass es fallen”** die Hand entspannt.

Auch auf emotionaler Ebene ist dieser Akupunkturpunkt effektiv, indem er uns dabei unterstützt, Ängste zu überwinden.



DI10 “Ich lasse Stress los”

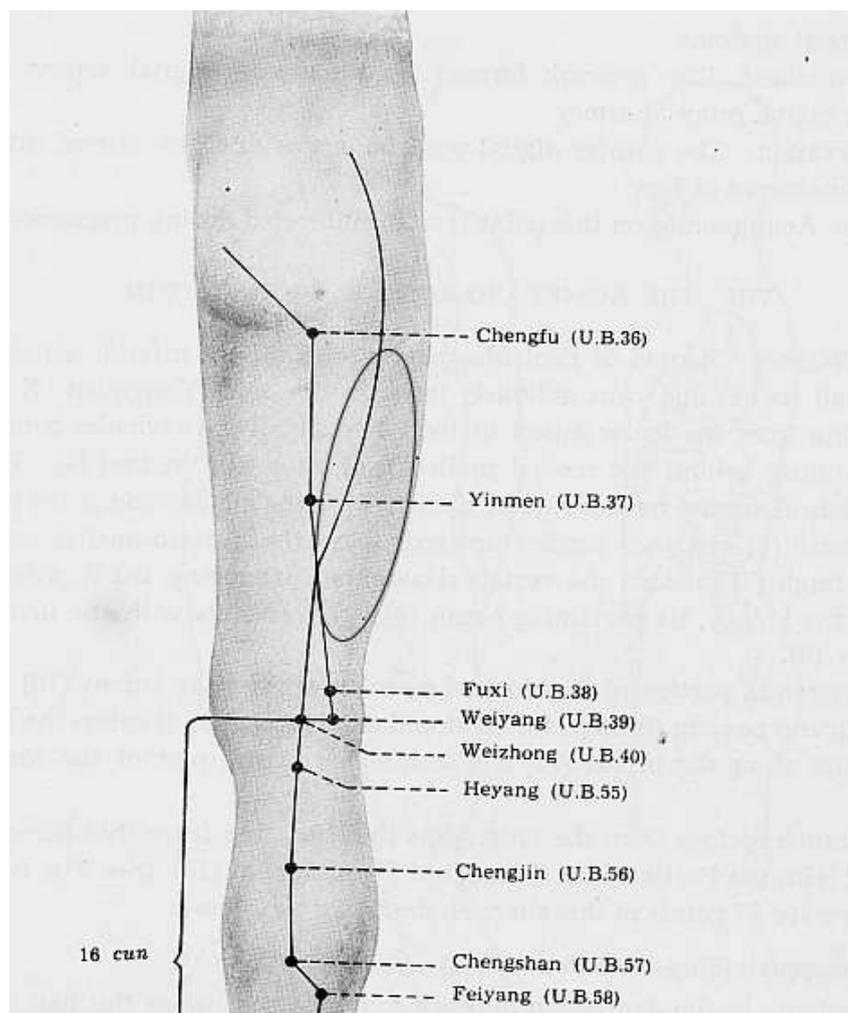
Der Punkt **“Ich lasse Stress los”** am Unterarm ist ein perfekter Verstärker für ein Loslassen der Hand. Besonders aktueller, akuter Stress können hier sehr effektiv gemildert werden.



DI Areal auf der Rückseite der Oberschenkel

Auf der Rückseite unserer Oberschenkel findet sich ein Areal, in dem sich die festhaltende Energie des Dickdarm-Meridians auf der körperlichen Ebene besonders stark zeigt.

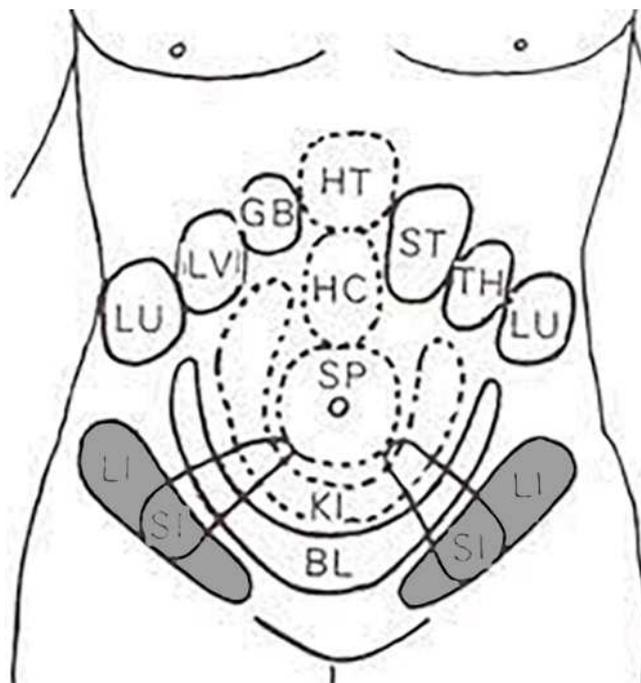
Hier kann einfach entlang des Muskelstrangs im äußeren Drittel entlang behandelt werden, um den Darm zu entspannen.



DI Massage am Unterbauch

Auf unserem Unterbauch zwischen Schambeinkante und Bauchnabel findet sich ein Areal, das sehr gerne massiert wird (besonders der graue Bereich in der Abbildung).

Hier behandelst du wieder mehr den körperlichen Aspekt des Loslassens.

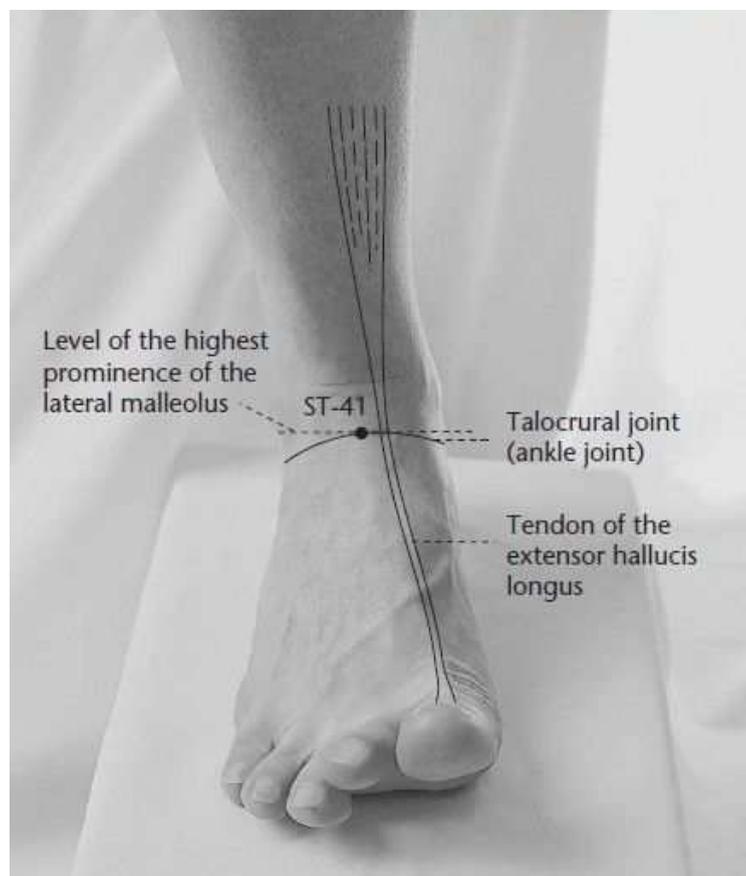


Shiatsu für Loslassen am Magen Meridian

MA41 - “Hol mich zur Erde”

Der **“Hol mich zur Erde”** Punkt am Magenmeridian (MA) zieht einen unruhigen Verstand wieder zum Boden der Tatsachen. Diese “Erdung” lässt dich das Gefühl von Unruhe und Eile loslassen.

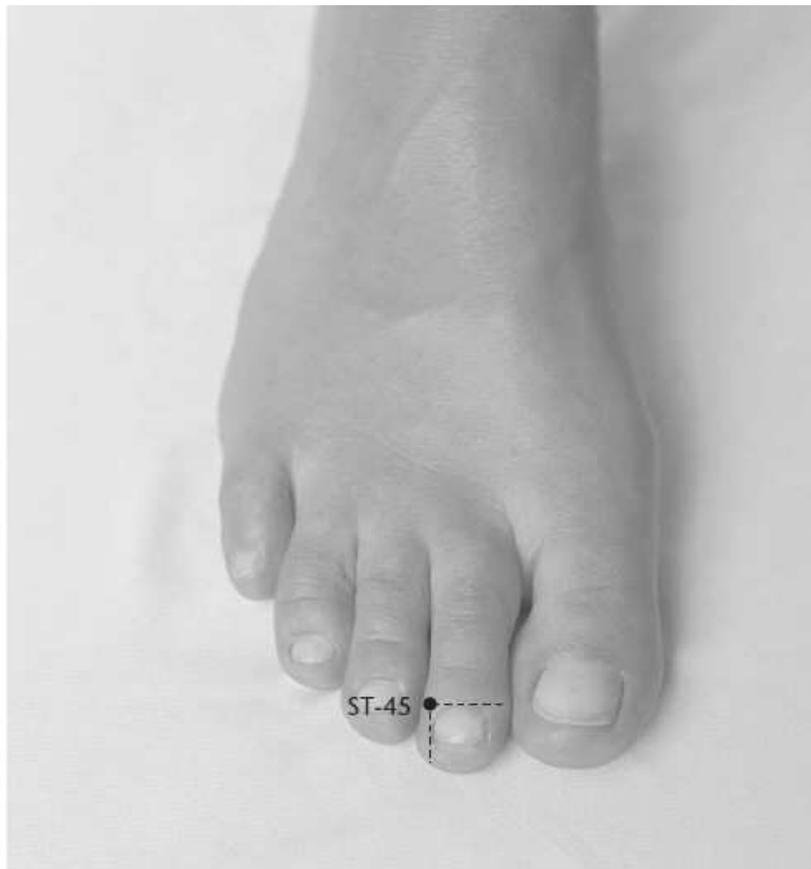
Auch bei “Festhalten” während der Menstruation ein sehr effektiver Punkt, um Spannungen und Krämpfe zu lösen.



MA45 - “Ich muss nichts tun”

Dieser **“Ich muss nichts tun”** Punkt am Ende der zweiten Zehe bringt dich in ein Gefühl von Gelassenheit. Du lässt los, denn du fühlst dich, als wäre schon alles Nötige da. Als wäre eine herrliche Fülle da, die dich entspannt.

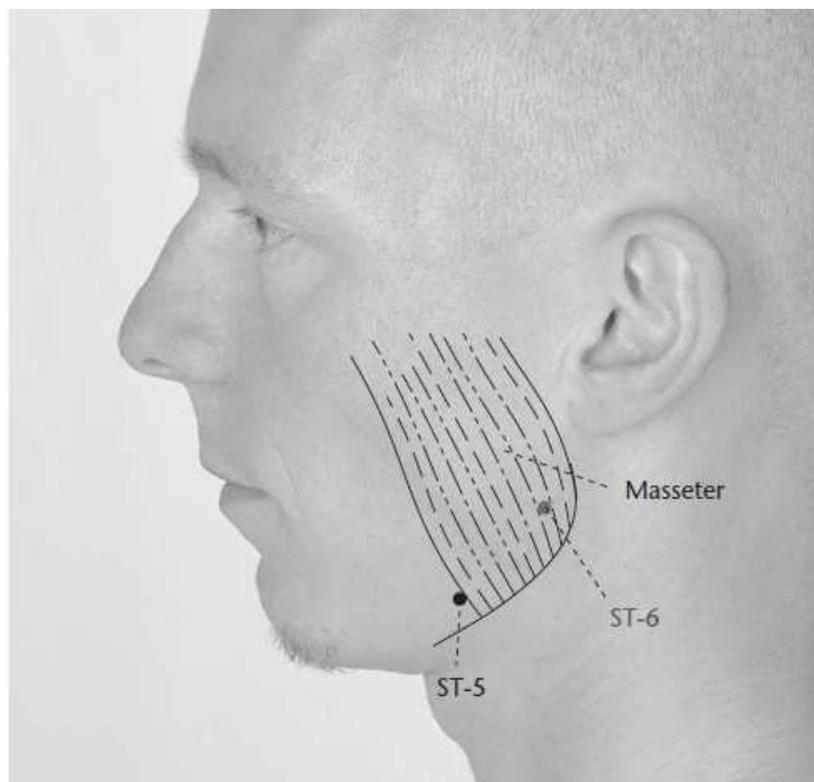
Auch sehr gut vor dem Einschlafen geeignet, um ein Gefühl von Wohlbefinden zu schaffen und in den Schlaf zu finden.



MA5/MA6 - “Ich darf (den Mund) öffnen”

Typische Zeichen für verbissenes Festhalten sind Zähneknirschen und Kiefersperre. Der Punkt **“Ich darf den Mund öffnen”** lässt dich den großen Kaumuskel ganz bewusst spüren und entspannen. Drücke hier für ein paar Sekunden mit beständigem Druck.

Ein entspannter Kiefer ist auch essentiell für einen entspannten Geist. Dieser Punkt hilft dir, aus kreisenden Gedanken (und Sorgen) auszusteigen.

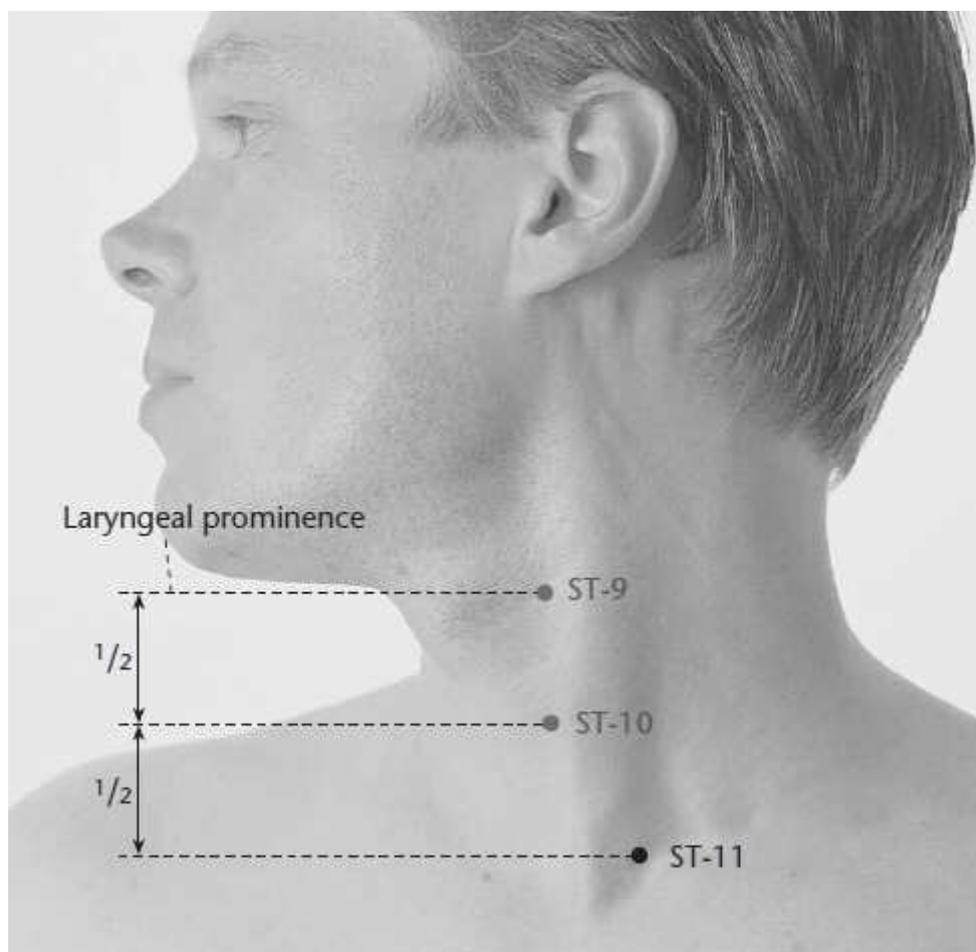


MA Hals/Schlüsselbein Areal (MA9/MA10/MA11)

Dieses gesamte Areal am vorderen Hals bis zum Schlüsselbein ist bei extremer psychischer Anspannung und Stress häufig sehr gespannt.

Das hat auch zur Folge, dass der Kopf unnatürlich nach vorne und zur Brust gezogen wird.

Eine Behandlung dieses Areals, links und rechts entlang des Halses, außerhalb des Kehlkopfes, bewirkt ein Gefühl von Freiheit und Gelassenheit.



Bonus: Magendehnung

Die Dehnung der vorderen Oberschenkel mit dieser Übung bringt ein überstarkes "Ego" wieder in einen Normalzustand.

Du spürst dich wieder besser und kannst dich einfacher in den jetzigen Moment fallen lassen.

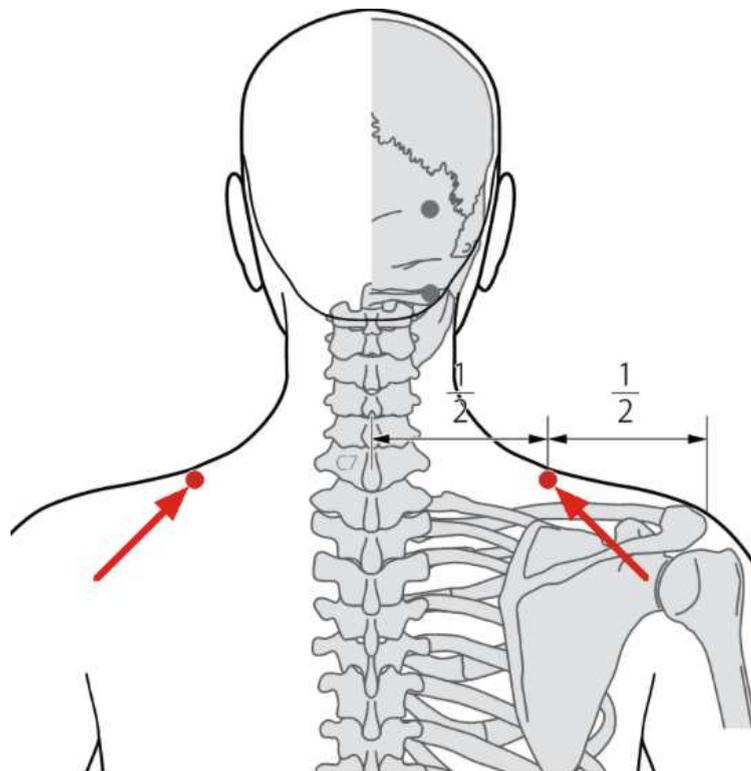


Shiatsu für Loslassen: Bonus Punkte

GB21 “Ich lasse Wut gehen”

Wut ist ein großer Anker, der uns in der Vergangenheit hält. Wir tendieren gerne dazu, Wut über lange Zeit in unserem Körper festzuhalten, statt sie vernünftig und effektiv im Außen zu manifestieren.

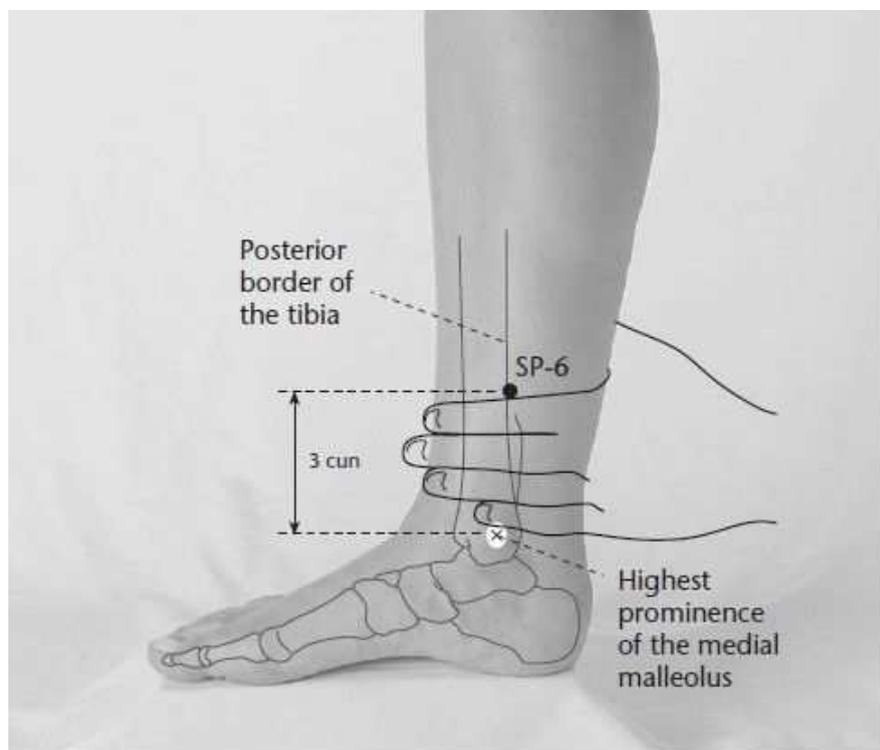
Der Punkt **“Ich lasse Wut los”** am Gallenblasenmeridian (GB) wirkt wie eine Art “Ablassventil”. Besonders, wenn du die Behandlung des Punktes mit einer extrem starken Ausatmung verbindest.



MI6 “Ich bin versorgt”

Eine Sorge um unsere Ressourcen und unsere Sicherheit ist ein starker Anreiz, um uns übermäßig anzuspannen. Wir halten in unseren Sorgen dann noch stärker an Vorstellungen fest, wie gefährlich die Welt und die Zukunft sein mögen.

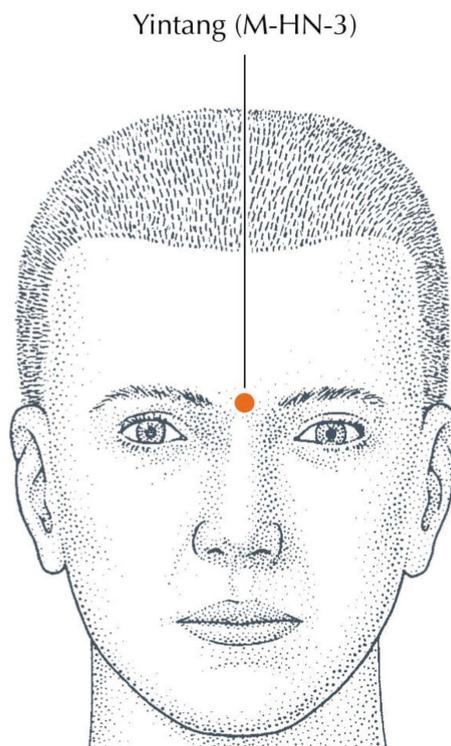
Der Punkt **“Ich bin versorgt”** am Milzmeridian (MI) gibt dir ein Gefühl von Geborgenheit, fast wie im Mutterbauch. Da kommt das Loslassen und Genießen wie von selbst.



Yintang “Drittes Auge”

Das berühmte dritte Auge ist besonders effektiv, um einen überstarken Verstand zu “resetten”.

Drücke mit beiden Daumen übereinander mit konstantem Druck für 15-30 Sekunden auf diesen Punkt und zentriere deine Augen Richtung zum Punkt nach oben/innen. Dabei ruhig atmen.



Ich wünsche dir
viel Freude beim Einsetzen von
Shiatsu in deinem
Alltag!



Peter Podesva

Finde mehr spannende Inhalte unter:

www.oceanshiatsu.at

Herausgeber:
Peter Podesva - Ocean Shiatsu Praxis
Wasagasse 3
1090 Wien, Österreich