

Shiatsu Sport

Mit Hara-Shiatsu im Sport die richtige Balance finden

Hara Shiatsu PraktikerIn



Hara Shiatsu Institut





Hara Shiatsu[®] Institut

Tomas Nelissen *Let your hands
do the talking*

- **Ausbildung**
- **Weiterbildung**
- **Seminare**
- **Shiatsu-Praxis**

Mariahilferstr. 115 (im Hof),
1060 Wien
Tel.: 01 / 595 48 48
Mail: office@hara-shiatsu.at
www.hara-shiatsu.at

Liebe/r Interessentinnen:

Information: Wir stellen keine medizinischen Diagnosen und führen keine Therapie oder Behandlung im Medizinischen Sinne durch. Die Hilfe eines Shiatsu Praktikers ist eine Handlung zur Wiederentdeckung oder Wiedererlangen beziehungsweise zur Stärkung ihrer körpereigenen Selbstheilungskräfte. Das bedeutet, dass unsere Behandlung keine ärztliche Behandlung ersetzen kann.

Eine Zusammenarbeit mit der Schulmedizin halten wir für sehr wichtig. Bitte brechen Sie eine laufende ärztliche Behandlung auf keinen Fall ab und schieben Sie eine notwendige Behandlung durch den Arzt nicht auf.

Weiterführende Adressen:

Eine Liste von diplomierten Hara Shiatsu PraktikerInnen finden Sie unter: www.hara-shiatsu.at

Inhalt von:

Regina Augustin (diplomiert Hara Shiatsu Praktikerin)
email: regina.augustin@chello.at
Tel: +43 699 101 208 01

Angela Mitterer (diplomiert Hara Shiatsu Praktikerin)
email: angela.m@gmx.com
Tel: +43 650 3940340

Eine Diplomarbeit des Hara Shiatsu Instituts

Auftraggeber/Copyright:
Hara Shiatsu Schule Tomas Nelissen, 2010

Bilder: www.wikicommons.com

Shiatsu & Sport

*„Man muss dem Körper Gutes tun,
damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“* Winston Churchill

Für SportlerInnen ist es besonders wichtig, in einem gut ausbalancierten Körper zu wohnen. Sport betreiben heißt, sich Ziele zu setzen und das Training darauf abzustimmen. Wichtige Elemente für einen Breiten- sowie Spitzensportler sind:

Leistungssteigerung

Konzentration

Energie

Rasche Regeneration

Motivation im Training

Nach einem Leistungsabfall rasch wieder zurück zur ursprünglichen Kondition zu gelangen

Im Sport zählt nicht nur die Leistung, besser, schneller und kräftiger zu sein als die anderen, sondern es geht auch darum, die körperliche und mentale Fitness zu erhalten bzw. zu steigern. Shiatsu kann hier in den Bereichen Training, Wettkampf und Nachbetreuung eine vielseitige Unterstützung anbieten und das ist auch der Grund warum immer mehr Spitzensportler und Sportbegeisterte auf Shiatsu vertrauen.

Was ist Hara Shiatsu?

Wörtlich bedeutet Shiatsu „Fingerdruck“ und ist eine in Japan entwickelte Form der Körpertherapie, die aus der Traditionellen Chinesischen Medizin hervorgegangen ist. Shiatsu ist heute eine eigenständige, in sich geschlossene Behandlungsform, die manuelle Behandlungsmethoden mit energetischer Körperarbeit verbindet. Shiatsu ist aufmerksame und achtsame Berührung die mit Fingerspitzen, Handballen, Ellenbogen, Knien und Füßen ausgeübt wird.

Das Wesentliche an „Hara Shiatsu“ ist der stabile Druck, der aus dem Hara – der Körpermitte – des Praktikers aufgebaut wird. Über die bewusste Verbindung mit seinem energetischen Zentrum (Hara), welches das Spüren außerhalb des Intellektes möglich macht und durch die Berührung mit den Händen kommuniziert der Praktiker mit dem Energie- bzw. Meridiansystem des Klienten und gleicht dieses aus.

Die Bandbreite des Shiatsu reicht dabei von der einfachen Arbeit mit den Meridianen und den Fünf Wandlungsphasen über das Identifizieren und Auswerten von komplexen Energiemustern und dem Auflösen von Energieblockaden über wirkungsvolle Punktombinationen.

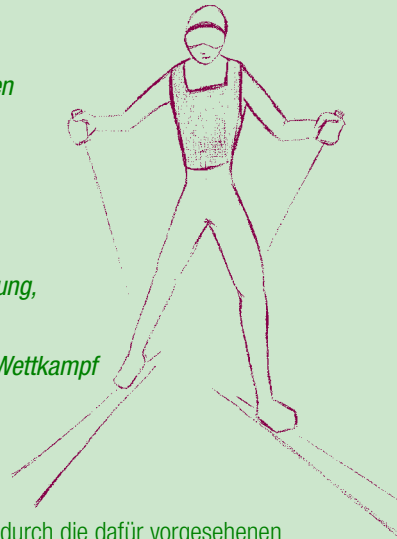
Chi

Hara Shiatsu im Sport

Durch Shiatsu ist es möglich, in relativ kurzer Zeit ein positives Körpergefühl zu erlangen. Schnell wird spürbar, dass die Kräfte des Menschen auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene angeregt werden.

➔ Folgende Wirkungen lassen sich mit Shiatsu im Sport erzielen

- *Normalisierung des Tonus in den Muskeln bzw. in den Muskelketten*
- *stärkere Belastbarkeit der muskulären Systeme*
- *Reduzierung der Muskelverletzungen trotz höherer Belastung*
- *Schnellere Regeneration*
- *Ausgleich bei einseitigen Belastungen*
- *Beseitigung bzw. Linderung von Schmerzen aufgrund von Überlastung, besonders auch bei Gelenksproblemen*
- *einen besseren Umgang mit Druck und Unsicherheiten vor einem Wettkampf*



Chi, bewege dich!

So wie Blut durch unsere Gefäße fließt, fließt die Lebensenergie (Chi) durch die dafür vorgesehenen Meridiane. Lebensenergie will fließen, denn Leben ist Bewegung und Bewegung ist Leben. Ein freier Chi-Fluss drückt sich in Lebendigkeit, Lebenslust, Gesundheit, Kraft und Vitalität aus.

➔ Sport bewegt Chi – Shiatsu bewegt Chi

Obwohl Sport so viele positive Eigenschaften und vor allem eine Chi-bewegende Wirkung hat, kann das Chi stagnieren. Die Ursachen für stagnierendes Chi bei Sportlern:

- *Verletzungen*
- *Einseitige Belastung*
- *Falsche Ernährung*
- *Zu starke Beanspruchung bestimmter Körperzonen und Muskelgruppen*
- *Unausgeglichenes Verhältnis von Belastung und Regeneration*

„Shiatsu kann in den Bereichen Training, Wettkampf und Nachbetreuung eine vielseitige Unterstützung anbieten und das ist auch der Grund warum immer mehr Spitzensportler und Sportbegeisterte auf Shiatsu vertrauen.“

Prophylaxe

Verletzungsprophylaxe

Jeder Mensch hat Stärken und Schwächen. Wenn sie des öfteren über ihre Belastungsgrenzen gehen, ihr System durch eine sich anbahnende Verkühlung geschwächt ist, oder sie sich wegen schlechtem Schlaf nicht gut genug erholen konnten, werden ihre Schwachstellen als erstes darunter leiden.

➔ Was kann Shiatsu für Sie tun?

In einer Shiatsu-Behandlung findet der Praktiker heraus, welche Meridiane in vollem, lebendigen Energiefluss sind und bei welchen der Fluss gestört ist. Meridiane laufen über Gelenke, Muskeln und Sehnen. Sie verraten dem Praktiker die Bedürfnisse ihres Systems auf der energetischen Ebene oft schon lange, bevor sich Störungen auf der körperlichen Ebene zeigen. Shiatsu bietet eine unendliche Vielfalt von Techniken, um auf die Bedürfnisse ihres Körpers einzugehen und somit die Gefahr von Verletzungen schon im Vorfeld erkennen und beseitigen zu können.

Ausgleich

Ausgleich bei einseitigen Belastungen

Durch gewohnheitsmäßige Bewegungs- und Haltungsmuster (oft hervorgerufen durch einen bereits bestehenden Schmerz, der vermieden werden soll) entstehen oft Ungleichgewichte in der Körperhaltung, die in anderen Körperbereichen wiederum kompensiert werden. So entstandene einseitige Muskelbelastungen wiederum wirken auf die Faszienhüllen, die die Muskelfasern, Muskelbündel und Muskelgruppen umgeben, und führen zu Verdickungen und Verkürzungen. Bewegungseinschränkungen sind die Folge. Um ein solches Ungleichgewicht aufzulösen, folgt Shiatsu zwei unterschiedlichen Ansätzen, die beide zum Ziel haben, wieder ein schwerkraftbezogenes Gleichgewicht zu ermöglichen.

➔ Was kann Shiatsu für Sie tun?

Die direkte Intervention in der überbeanspruchten Gewebestruktur durch unterschiedliche Druck- und Zugtechniken; und Bewegungsübungen, die die Entwicklung neuer Gleichgewichtszustände fördern.



Regeneration

Verbesserte Regeneration

Yang steht für Bewegung, für Aktivität, ist schnell. Yin als Gegenpol steht für Ruhe, ist eher langsam. Sport ist also Yang, Ruhe und Erholung sind Yin. Gesunde Belastung ist wichtig – Überlastung ist allerdings gefährlich – das Gleichgewicht von YIN und YANG im Körper ist gestört. Gibt man dem Körper nicht genügend Zeit für Regeneration, dann reagiert er mit Leistungsabfall und die Gefahr von Fehlbelastungen, Überanstrengung und Verletzungen steigt.

Zu viel Training (Übertraining) kann zu einem Chi-Mangel führen, welcher sich in Form von Müdigkeit und einem Gefühl des „ausgepowert seins“ bis hin zu einem schwachen Bindegewebe oder zu Stoffwechselstörungen auswirken kann.

Auch für einen Leistungssportler stellen ständiges Training, Wettkämpfe, Konkurrenzkampf, häufiges und weites Reisen und unregelmäßiges Essen hohe Belastungen dar. Nicht selten sind diese unter anderem von Angespanntheit, Gereiztheit, Verdauungsbeschwerden und Schlafstörungen betroffen.

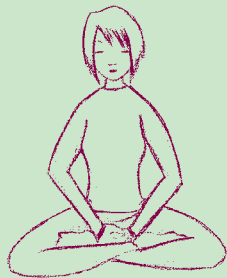
➔ Was kann Shiatsu für Sie tun?

Generell liegt die Regeneration des Klienten, bzw. der Klientin im Vordergrund. In der Regeneration haben die Selbstheilungskräfte die besten Voraussetzungen, eine energetische Harmonie dort wieder herzustellen, wo eine solche fehlt. Sei es nun durch ein „zuviel“ oder ein „zuwenig“ an Energie.

Shiatsu ist eine ausgezeichnete Methode, den obgenannten Beschwerden entgegenzuwirken bzw. diese erst gar nicht entstehen zu lassen. Es eignet sich auch zur regelmäßigen Pflege des Wohlbefindens und lässt somit Menschen ausgeglichener werden.

Die tief wirkende Körperarbeit des Shiatsu bewirkt, dass der Mensch zu sich und seinen Kräften kommt und dadurch zu seiner ihm eigenen Leistungsfähigkeit findet. Shiatsu ist ideal für die Regeneration des Körpers nach mechanischer Belastung. Über die Meridiane und Akupressur-Punkte, den sogenannten Tsubos, wird das vegetative bzw. autonome Nervensystem stimuliert, was eine ausgleichende (beruhigende bzw. belebende) Wirkung auf die Atmung, die Herzfrequenz und den Muskeltonus hat.

Moxa wird häufig zum Energieaufbau bei einem Chi-Mangel eingesetzt. MOXA, Moxibustion auch Moxa-Therapie oder Moxen genannt, bezeichnet den Vorgang der Erwärmung von speziellen Punkten auf der menschlichen Haut. Beim Moxen werden kleine Mengen von getrockneten, feinen Beifußfasern auf oder über den Akupunkturpunkten abgebrannt. Durch die ätherischen Öle des Beifußkrautes und durch die Wärme, die durch das Anbrennen entsteht, werden die körpereigenen Selbstheilungskräfte mobilisiert.



Ernährung

Ernährung

Jeder Sportler weiß, dass zu einer Verbesserung der Regenerationsfähigkeit des Körpers auch die richtige Ernährung sowie eine optimale Verwertung der Nährstoffe zählen. Es gibt 4 Fehler, die ein Sportler tunlichst vermeiden sollte:

- zu wenig Flüssigkeit
- zu wenig gesunde Kohlehydrate wie Getreide, Gemüse usw.
- zu viel oder zu wenig Eiweiß
- fettes Essen nach dem Sport

Die 5 Elemente-Ernährungslehre wird im Sport immer häufiger angewandt. Das Erdelement, mit seinen zugehörigen Organen Milz und Magen, ist für die Nahrungsaufnahme und -verwertung verantwortlich. Die Milz sorgt für eine optimale Umwandlung der Nahrung in Chi. Ist diese Funktion gestört, kann dies zu einer verschlechterten Regenerationsfähigkeit und somit zu Trägheit, Energielosigkeit und Lustlosigkeit führen. Jedes Nahrungsmittel hat eine andere Energetik und beeinflusst somit nicht nur YIN & YANG im Körper, sondern auch den Temperaturhaushalt (Kälte und Wärme) und die inneren Organe.

➔ **Beispiele:** Getreide, Gemüse, Hülsenfrüchte sind Yin von ihrer Qualität und ein sehr wichtiger Ausgleich zum „Yangigen“ Sport. Gekochtes Gemüse, Obst und Getreide in Kombination mit wärmenden Gewürzen sorgen vor allem in den kalten Jahreszeiten für einen hohen Energielevel. Birnen, Ingwer und Lungenkraut tonisieren die Lungen, welche im Sport meistens sehr beansprucht werden.

Hirse, Karotten, Süßholz und Fenchel tonisieren das Erdelement, um eine gute Verdauung zu gewährleisten. Bohnen mit ihrer nierenähnlichen Form, nähren die Nieren, welche unsere Kraftreserven repräsentieren. Rote Rüben und Goji Beeren wirken Blut aufbauend, was für einen guten Schlaf, für gute Konzentrationsfähigkeit und körperliche sowie psychische Belastbarkeit wichtig ist.

Shiatsu diagnostiziert die individuellen Besonderheiten jedes Menschen und stimmt die Behandlung bzw. Ernährungsempfehlung darauf ab.



Mobilisierung

Rehabilitation und Mobilisation

Fast jeder Sportler der Sport regelmäßig oder wettkampfmäßig betreibt, ist sicher von kleinen oder größeren Verletzungen nicht verschont geblieben. Das Sprichwort „Use it or lose it“ drückt in dieser Hinsicht die Anpassungsfähigkeit des Körpers sehr gut aus: Was man nicht nutzt, geht verloren. Oder anders gesagt: So schnell wie sich die Leistung bei richtig gesetzten Trainingreizen steigert, so schnell baut der Körper auch wieder ab wenn das Training durch eine Verletzung oder (chronische) Schmerzen eingeschränkt wird.

➔ Was kann Shiatsu für Sie tun?

Shiatsu wirkt unterstützend bei: Beschwerden der Gelenke (Hüfte, Schultern, Ellbogen, Knie und Sprunggelenk), Bandscheibenproblemen (Nacken und Lendenwirbelsäule) sowie bei Verspannungen.

Zum Lösen von Blockaden in den Gelenken werden Dehnungen, Rotationen bzw. auch Mittel aus der Hausapotheke verwendet (Ingwerkompressen, Schröpfen). Mit sanften Druck- und Zugtechniken auf die Energieleitbahnen (Meridiane), Akupunkturpunkte, Muskeln und Sehnen werden Spannungszustände und Stauungen gelöst. Neben dem schmerzlindernden Effekt können Einschränkungen des Bewegungsapparates beträchtlich verringert bzw. aufgelöst werden.

➔ Ingwerkompressen

Ingwer öffnet und aktiviert, ist heiß, zerstreut und wird eingesetzt bei:

- *Verspannungen, Schwellungen, Steifheit*
- *Löst Stagnationen und Ablagerungen auf*
- *Verbessert die Durchblutung und hilft bei Kälte Symptomen*
- *Aktiviert energetisch schwache Zonen und erwärmt diese*
- *Nachbehandlung von gebrochenen Knochen (die Regeneration wird angeregt)*

➔ Schröpfen

Bei der Schröpftherapie wird mittels Schröpfgläsern, in denen ein Unterdruck erzeugt wird, eine Ausleitung von Schadstoffen äußerer pathogener Faktoren über die Haut angestrebt. Ziel des Schröpfens ist es, die Selbstheilungskräfte des Organismus zu stärken oder erst in Gang zu setzen, wenn diese von sich aus nicht dazu imstande sind. Durch Schröpfen werden die Möglichkeiten, mit denen der Körper zur Abwehr von Krankheiten von Natur aus ausgestattet ist, angeregt und unterstützt. Verwendung:

- *Lokale Schmerz beseitigung*
- *Entspannung der Muskulatur*
- *Verbesserung der Zirkulation*
- *Regulation des autonomen Nervensystems*
- *Blutreinigung*

➔ Taro-Pflaster

Auch Taro-Pflaster werden in der Shiatsu-Praxis verwendet, um Schwellungen, Quetschungen usw. zum Abklingen zu bringen und deren Neubildung vorzubeugen. Tofu findet Verwendung bei entzündlichen Vorgängen und bei Schwellungen (gleichzusetzen mit Taro), da er Hitze aufnimmt, also eher kühlend wirkt.

Wettkampf

Betreuung bei Wettkämpfen

Zur Regeneration als trainingsbegleitende oder als wettkampffaktivierende Maßnahme ist Shiatsu sicher ein hervorragendes Mittel der Wahl. Verkrampfte Muskeln brauchen mehr Energie und produzieren mehr Abfallprodukte – daraus resultiert oft ein Leistungsabfall.

➔ Was kann Shiatsu für Sie tun?

Neben der Anregung des Stoffwechsels und der Durchblutung wird auch die muskuläre Entspannung gefördert, was als Vorbeugung gegen Überlastungsschäden und Verletzung im Wettkampf dient. Die Behandlungen werden entsprechend den Bedürfnissen des Athleten aufgebaut, damit eine optimale Ausgangslage für den Wettkampf geschaffen wird.

Durch das Drücken von psychisch wirksamen Punkten und das Behandeln von Meridianen die einen beruhigenden Einfluss auf das Nervensystem haben, stellt Shiatsu das körperliche wie auch geistige Gleichgewicht vor und nach dem Wettkampf wieder her. Hinweise auf gesunde und kräftigende Ernährung, Körperübungen und Entspannungstechniken sowie die Anwendung der makrobiotischen Hausapotheke (Schröpfen, Ingwer und Moxa) runden das Ganze ab.



Bewegungstyp

Welcher „Bewegungstyp“ sind Sie?

➔ Die 5 Elemente

Die alten Weisen Chinas haben sich die langwierige Arbeit gemacht, verschiedenste Prozesse und Gesetzmäßigkeiten - von allem das sie im Kosmos, in der Natur und am Menschen beobachten konnten - in 5 Qualitäten einzuteilen. Zwischen welchen Phänomenen gibt es Gemeinsamkeiten, Abhängigkeiten, Unterschiede, Anziehung, Abstoßung, Ähnlichkeiten usw. und wie beeinflussen sich diese gegenseitig? Das Produkt dieser Beobachtungen ist ein geniales, sich seit Jahrtausenden bewährendes System, das auf Yin und Yang und den 5 Elementen (Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser) basiert.

Unsere Element-Tendenzen zu kennen ist vor allem auch im Sport hilfreich, um unsere Stärken zu fördern und unsere Schwächen zu verstehen und um sie dadurch zu keiner Gefahr (Verletzungen) für uns werden zu lassen. Es ist sehr interessant zu beobachten, dass gewisse „Typen“ von Menschen sich zu einer bestimmten Sportart mehr hingezogen fühlen als andere.

Die Frage stellt sich, ob nun zum Beispiel Fußballer ähnliche Verletzungen aufweisen, weil sie dieselbe Sportart betreiben, oder weil sie von ihrem Grundtypus (Holztyp) die gleiche Vorliebe für diesen Sport haben? Vielleicht sind sie mit oder ohne Fußball „holzig“ und somit auch ihre Muskeln und Sehnen nicht die geschmeidigsten bzw. elastischsten (wenn ihr Holzelement gestört oder geschwächt ist)?

➔ Der Holztyp

Sie haben viel Spaß an Bewegung, ihre Motivation ist ein neuer Rekord oder ein neues sportliches Abenteuer oder aber auch, es ihrem Nachbarn wieder einmal zu zeigen, dass er sie trotz seiner harten Trainingseinheiten in keiner Disziplin besiegen kann, außer eventuell im ruhig-sitzen. Sie sind explosiv, risikofreudig und suchen gerne nach ihren Grenzen. Ihre Muskeln sind drahtig und sie haben von Natur aus einen hohen Muskeltonus, ihre Hände und Füße sind eher groß.

Bevorzugte Sportarten: Mountainbiken, Laufen, Wildwasserrafting, Klettern ...

Schwachstellen: kleine Muskeleinrisse, Abnutzung des Meniskus, Probleme mit Halswirbelsäule und Lendenwirbelsäule.



➔ Der Feuertyp

Sport ist für Sie ein Mittel um beflügelt zu werden, um Ihren Geist anzuregen, um mit Freunden die neuesten Neuigkeiten auszutauschen und ihnen das neue stylische Outfit vorzuführen. Ihr Körper ist kompakt, Ihre Hände und Füße klein, sie sind begeisterungsfähig, quirlig und lebendig.

Bevorzugte Sportarten: Aerobic, Rollerbladen, Volleyball, Squash, Tennis, Tanzen

Schwachstellen: Schulterschmerzen, Ellbogen (Tennisarm, Golferellbogen)



➔ Der Erdtyp

Sie bewegen sich eigentlich nur, weil Sie rational verstanden haben, dass ein bisschen schwitzen das Wohlbefinden fördert. Wettkämpfe sehen Sie sich lieber begeistert im Fernsehen an, gemeinsam mit Freunden in Ihrem Wohnzimmer. Sie haben gute Rundungen, Ihre Beine und Füße sind stark, ihr Muskeltonus ist nachgiebig, aber knackig. Sie sind zentriert, bodenständig, genussfreudig, gemütlich, diplomatisch und entspannt.

Bevorzugte Sportarten: Wandern, Nordic Walken, Radfahren und Tai Chi.

Schwachstellen: Schultern (Luxation), Lendenwirbelsäulen- und Knieschmerzen durch Fehlbelastungen.



➔ Der Metalltyp

Sie neigen zu Sportarten, die sie allein ausführen können. Sie sind sehr diszipliniert, trainieren gerne nach einem genauen Plan. Ihre Motivation ist die Perfektion Ihrer Bewegungsabläufe. Sie sind feingliedrig, haben lange Finger und Gliedmassen, neigen zu Blässe. Sie sind korrekt, ordentlich, systematisch, intellektuell, wenig emotional.

Bevorzugte Sportarten: Leichtathletik, Schwimmen, Bogenschießen, Chi Gong, Langlaufen

Schwachstellen: Verkürzung und Versteifung von Sehnen

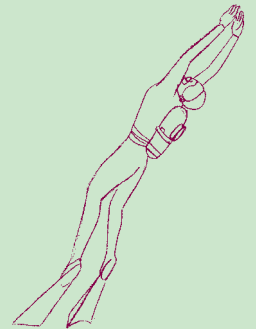


➔ Der Wassertyp

Geprägt von Passivität und Trägheit nutzen Sie die Bewegung um in der Natur über den Sinn des Lebens nachzudenken. Ein hektischer Mannschaftssport würde Sie dabei nur vom Wesentlichen ablenken. Ihre Körperform ist weich und fließend, mit geringem Muskeltonus und flexiblen Gelenken. Sie haben eine ruhige, kindliche Ausstrahlung, sind tiefgründig, feinfühlig, zweifelnd und genügsam.

Bevorzugte Sportarten: Langstrecken laufen, Schwimmen, Segeln, Tauchen, Bergwandern, Schachspielen

Schwachstellen: Bandscheiben, Lendenwirbelsäule, Blase, Ohren



Aktivität führt zu Vitalität und diese wiederum führt zu Lebensfreude! Shiatsu begleitet sie dabei sehr effizient und wirkungsvoll.