

Ki in der Shiatsu-Praxis mit Klang und Stimme unterstützen

Diese Arbeit versteht sich als Beitrag meiner Erfahrung in zwei Bereichen, die ich erforscht und erlebt habe: Musik, Gesang und Shiatsu. Ich habe die Hochschule für Musik abgeschlossen, und anschließend hatte ich die Möglichkeit an vielen Konzerten und Events als Solist teilzunehmen. Später habe ich als Gesangslehrerin gearbeitet. Am Anfang habe ich mich wie die meisten auf die vokale Leistung konzentriert und nach einer Weile habe ich mich auf das Wohlbefinden des Sängers konzentriert und später noch auf die Suche nach dem wahren Ausdruck, statt der künstlichen Ästhetik.

Als ich später in meinem Leben Shiatsu entdeckt, gelernt und gegeben habe, konnte ich mich regelmäßig über die Ähnlichkeiten zwischen Shiatsu und Musik wundern.

Ein Sänger ist ein Instrumentist, der seinen Körper als Instrument benutzt. Ein lebendes Instrument spielen zu können verlangt einen langen Reifeprozess, wo man seinen Körper kennen lernt und sein ganzes Wesen wahrnimmt. Eine Suche nach Authentizität, Präsenz, Verankerung, Ganzheitlichkeit, Dankbarkeit. Eigenschaften, die vom Shiatsu-Praktiker wohl bekannt sind. Vor allem haben beide eine sehr starke Verhältnis zur Schwingung.

Im Zuge meiner Recherche habe ich entdeckt, dass das Ki sich sehr gut vom Klang regulieren lässt. Ich habe also die Idee gehabt Klang in der Shiatsu-Praxis einzusetzen. Dafür kann man mehrere Techniken und Instrumente benutzen: die Stimme, die Stimmgabel, Klangschalen, Instrumente...

Die Klang- und Gesangs-Techniken die ich in der Shiatsu-Praxis benutze haben unterschiedliche Ursprünge. Sie stammen unter anderem aus Techniken der TCM, der Akupunktur, des Kotodama (die japanische Wissenschaft der reinen Töne), der Mantras, der Chakren und abendländische Gesangstechniken.

Diesen Techniken habe ich Informationen entnommen, um eigene Übung in der Praxis einzusetzen, sei es in der Shiatsu-Behandlung einzelner Klienten wie auch in Gruppen.

Ziel dieser Arbeit ist es, dem Shiatsu-Praktiker eine erweiterte Shiatsu-Palette anzubieten. Die Nutzung von Gegenständen (Instrumenten, Stimmgabeln) oder auch der eigenen Stimme soll dabei immer den Shiatsu-Prinzipien wie: Absichtslosigkeit / Präsenz / Begleiten / Raum-geben / die Mutterhand gleichzeitig benutzen / dienen und hier nicht als eine „getrennte Technik“ benutzt werden.

I. Gemeinsamkeit zwischen Klang und Ki

1. Die Schwingung als universelle Sprache

Physikalisch betrachtet ist ein Ton eine Schwingung mit einer bestimmten konstanten Frequenz, die mehr oder weniger hoch oder niedrig ist. Er wird definiert als ein Schallereignis mit einer Grundschiwingung und harmonischen Obertönen und stellt eine regelmäßige Schwingung dar. Die Tonfrequenz gibt die Anzahl der Schwingungen einer Schallwelle pro Sekunde an. Sie wird mit der Maßeinheit Hertz (Hz) gemessen. Je höher die Hertzzahl, desto höher die Tonfrequenz. Die meisten Leute können zwischen 20 und 20.000 Hertz akustisch wahrnehmen.

In Shiatsu haben wir gelernt, dass das Ki eine Lebensenergie ist, die alle Meridiane durchströmt. Manche Shiatsukas sprechen eher von Schwingung als von Strömung, weil die Schwingung eben auf die wellenartige Eigenschaft der Frequenz deutet, während ein Strom eher eine linear verlaufende Bewegung bezeichnet. Der Druck, den wir im Shiatsu während der Körperarbeit ausüben fördert die Produktion von Piezoelektrizität, die oszillierende bioelektrische Signale darstellt.

Töne oder oszillierende bioelektrische Signale bilden also eine Schwingung, die eine Information bis in die Zelle weitertragen, bis zur innersten Substanz des Menschen.

Die menschlichen Sinne, können gewisse Frequenzen wahrnehmen. Einige Schwingungen wie Töne werden durch das Ohr wahrgenommen, andere Schwingungen sind unhörbar und werden durch andere Sinne wahrgenommen:

- haptische Sinne (Vibration, Blubbern)
- Gefühl

Schwingungen bilden daher die Verbindung zwischen dem Grobstofflichen (nämlich die Materie) und dem Feinstofflichen das heißt, der geistigen- oder seelischen Ebene.

In der Quantum-Technik, die 1900 von Max Planck entwickelt wurde und die Arbeiten von Albert Einstein beeinflusst hat, ist Energie als eine Schwingung zu verstehen, die alles im Universum durchdringt. Alles ist nur Energie, bis zur Materie selbst, die eine Art kondensiert Energie ist.

In der Sprache verbindet das Konzept von Schwingung eine physische Dimension (der Klang) mit einer psychologischen Wahrnehmung (Gefühl):

- Ich stehe im Einklang zu ihm
- Ich stimme mit etwas überein
- Ich bin auf der selben Wellenlänge
- Ich bin im Gleichklang mit euch
- Ki und Klang als Ausgleich

2. Klang und Ki sind formgebend

Töne und Ki kann man nicht nur hören, sondern auch sehen...

Ki und Klang haben eine andere Gemeinsamkeit: beide sind formgebend.

Alexandre Lauterwasser (1951), Biologe, hatte sich auf die Arbeiten von Ernst Chladni (1756-1827), eines deutschen Physikers bezogen, um zu zeigen, dass wenn man eine Platte mit einem feinen Pulver gleichmäßig bestreut und sie in Vibration versetzt, entstehen formgebende Muster. Auf dieselbe Weise können Töne über Mikrofon in eine Schale mit Wasser übertragen werden um Strukturen zu erzeugen.

Masaru Emoto (1946 – 2014) hatte solche Experimente gemacht, indem er Gedanken auf Wasser projizierte und Kristalle im Wasser erzeugte. Je nach projiziertem Gefühl bzw. Gedanke (Liebe, Hass, Angst, usw.) entstehen dabei spezifische Formen.

Das zeigt uns, dass Schwingungen sogar Formen, Konturen und auch ihre Entwicklung, ihre Gleichheit und ihre graphische Organisation bestimmen. Tiefe Schwingungen bilden einfache Muster, während hohe Töne Formen bilden, die komplexer und unterschiedlicher sind.

Das Energiefeld oder biomagnetische Feld, stellt in Shiatsu unser Material dar, mit dem wir in Kontakt treten und kommunizieren. Im Shiatsu betrachten wir die Struktur als Manifestation der Energie und interpretieren Abweichungen in der Körperstruktur als energetisches Ungleichgewicht (z.B. Befundung der Fußstellung).

3. Shiatsu und Klang zur Regulierung des Kis

Sowohl Shiatsu als auch Klänge haben einen harmonisierenden Einfluss auf unser Ki.

Im Fernost ist ein ausgeglichenes Ki Zeichen für Gesundheit, und jedes Ungleichgewicht im Ki eine potentielle Ursache von Unwohlsein oder Krankheit. Im Shiatsu geht es darum, Ki harmonisch fließen zu lassen, indem Fülle oder Leere reguliert werden.

Die Eigenschaft des ausgeglichenen Kis dem Menschen Wohlbefinden zu schenken, wohnt auch dem Klang inne. Mantras werden unter anderem benutzt, um den Verlust der Harmonie wiederherzustellen. Unwohlsein, sei es physisch oder psychisch, wird in diesem Zusammenhang als Folge einer Disharmonie interpretiert. Der Gesang beim Rezitieren des Mantras hat dabei einen ausgleichenden Effekt auf den Menschen, der dabei hilft, Körper und Psyche durch Harmonisieren zu reinigen.

Im Shiatsu, in der traditionellen chinesischen Medizin, beim Singen von Mantras wie auch im Kotodama (Wissenschaft der reinen Töne) besteht das Wohlbefinden und die Gesundheit darin, das Gleichgewicht im Menschen selbst, aber auch zwischen den Menschen und dem Universum zu bewahren. Gemäß diesem Prinzip spielt die Musik daher eine überragende Rolle, indem sie den Menschen harmonisiert und ihm dadurch eine bessere Kommunikation zu sich selbst und zum Universum ermöglicht.

II. Wandlungsphasen und Meridiane mit Tönen unterstützen

1. Wandlungsphasen unterstützen

a) Mit Kotodama (Wissenschaft der reinen Töne) und Nei Jing Su Wen (TCM)

In der japanischen Sprache bezeichnet Kotodama (jap. 言霊, wörtlich: „Wortseele“, oder „Verbenschwingung“). Dem wird eine sprachmagische Wirkung zugeschrieben.

Für die meisten Sprachwissenschaftlicher sind Worte arbiträr, und ohne erkennbaren Bezug zum bezeichneten Gegenstand gewählt. Daher unterscheidet man das Bezeichnete (die Sache) vom Bezeichnenden (dem Wort). Laut dem Kotodama-Konzept, geht die Seele eines konkreten Gegenstandes auf das gesprochene Wort über, womit es zugleich ein Machtinstrument wird, da es die Sache im Wort verfügbar macht.

Die japanische Sprache eignet sich dazu in besonderem Maße, da sie über eine große Zahl von Homophonen, gleichlautenden Wörtern verfügt. Exemplarisch können die beiden Wörter: 事, Ding, Sache und 言, Wort stehen, deren Lesung in beiden Fällen „koto“ lautet. Wird „koto“ ausgesprochen, lässt sich nicht klar unterscheiden, was gemeint ist - ein Ding oder ein Wort - Wort und Ding fallen somit zusammen. Erst die Niederschrift als Kanji-Schriftzeichen erbringt Eindeutigkeit.

Diese Lehre ähnelt der Mantra-Tradition. Die Silben und die Vokale haben daher eine besondere Energie, die mit universellen Gesetzen in Einklang stehen.

Im Lehrwerk „Nei Jing Su Wen“ der TCM wurden Wandlungsphase mit Noten assoziiert.

Der Sonotherapeut Fabien Maman hat das Kotodama mit dem Nei Jing Su Wen (TCM) kombiniert, um daraus seine eigene Theorie zu entwickeln:

Element	Jahreszeit	Ton (nach TCM)	Vokale (Kotodama)
Holz	Frühling	A/la	A
Feuer	Sommer	C/do	E
Erde	Spätsommer	F/fa	I
Metall	Herbst	G/sol	U
Wasser	Winter	D/ré	O

Praktischer Einsatz in Shiatsu

Wofür?

Wandlungsphase nähren und bei Saisonbeginn feiern

Wie?



Singen
(Gebende/Empfangene)

Im Schneidersitz Rücken an Rücken den Vokal und den Ton singen, die der Wandlungsphase entsprechen.

Klangschalen

(Ton der Wandlungsphase wählen)



Im Schneidersitz Rücken an Rücken den Vokal und den Ton singen, die der Wandlungsphase entsprechen.

Töne gemeinsam Singen
Lied in der geeigneten Tonalität singen

Beispiel: Im Kreis, separat die Note singen: Teiln. 1 singt die Note A auf Vokal A, dann Teiln. 2 die Note C auf Vokal E usw.). Am Ende singt die ganze Gruppe alle Noten zusammen, das ist der Klang der 5 Wandlungsphasen.

b) Heilende Laute im Tao (Qigong-Übung)

Holz: /SCH/

Wir stehen schulterbreit, Knie leicht gebeugt: tief atmen.
Beim Ausatmen strecken wir die Arme vor dem Solarplexus aus, dabei zeigen die Handflächen gegeneinander.

- ausatmen mit dem Feuer-Laut „SCH“

Hände danach wieder neben den Körper sinken lassen.

Feuer: /HA/

Wir heben die Arme seitlich über den Kopf, legen die Handinnenflächen über dem Kopf aufeinander und führen die Hände vor dem Körper auf einer Linie zum Solarplexus

- ausatmen mit dem Feuer-Laut „HA“

Hände danach wieder neben den Körper sinken lassen.

Erde: /HO/

Fingerspitzen zeigen gegeneinander und werden bis zum Solarplexus geführt, Handflächen zeigen dabei nach oben.
Beim Brustbein angekommen, drehen die Handflächen nach unten und die Hände werden wieder nach unten geführt

- ausatmen mit dem Erde-Laut „HO“ (wohltuender Seufzer)

Hände danach wieder neben den Körper sinken lassen.

Metal: /SSSSS/

Wir heben die Arme seitlich über den Kopf und drehen oben angekommen die Handinnenflächen zum Himmel, Fingerspitzen zeigen dabei zueinander.

- ausatmen mit dem Metal-Laut „SSSSS“ (Zischen der Schlange) und dabei die Hände seitlich neben den Körper sinken lassen.

Wasser: /HU/

Wir heben die Arme vor dem Körper ausgestreckt bis auf Schulterhöhe und neigen uns dabei leicht auf die Zehenspitzen vor.

- ausatmen mit dem Wasser-Laut „zwischen HU und FU“ (wie eine Kerze pusten) und führend dabei die Hände wieder zurück zum Körper und verlagern dabei das Gewicht zurück auf den ganzen Fuß.

Wofür?

Wandlungsphase nähren
oder
zelebrieren

Wie?



Vor einer Behandlung
Oder
Als Übung für den Klienten
zeigen



Als Gruppen-Übung um eine
Wandlungsphase zu
zelebrieren oder zu
entdecken im Rahmen einer
Ausbildung

2. Meridiane harmonisieren und Organe „nähren“

a) mit der Stimmgabel

Nach der „Sonotherapie“ von Fabien Maman, Musiker, Komponist und Akupunkteur.

Jedem Meridian wurde einen Ton zugeschrieben, der sich durch seine eigene Frequenz von den anderen Tönen unterscheidet. Das Anlegen der Stimmgabel auf die antiken Shu-Punkte eines Meridians reguliert das Ki im Meridian (und nährt das Organ). Die meisten Tsubos, die wir in Shiatsu benutzen sind zugleich antike Shu-Punkte. Durch das Anlegen von Stimmgabel und die Ausbreitung der Schwingung können sich die antiken Shu-Punkte viel besser „autoregulieren“ als mit einer Nadel. Es gibt keine Sättigung und die Reaktion ist 10 Mal schneller als mit einer Nadel.

Beim Anlegen der Stimmgabel, wird die Schwingung durch die Hautsensoren (Neuropeptide) abgenommen und bis zum Cortex geführt, der die Informationen zum Meridian und zum geordnetem Organ weiterleitet.

Beim Einsetzen der Stimmgabel in einer Shiatsu-Behandlung sollen die besonderen Prinzipien des Shiatus eingehalten werden:

- Der Klient soll in seiner Ganzheitlichkeit betrachtet werden
- Die Stimmgabel ohne Druck anlegen
- Immer sehr präsent sein
- Die Mutterhand immer gleichzeitig benutzen

Aufgrund der besonderen Effizienz der Vibration, darf die Stimmgabel nicht auf dem Kopf des Klienten benutzt werden. Bei der Anwendung auf dem Rücken ist unbedingt zu beachten, dass immer von oben nach unten (und nie umgekehrt) behandelt wird.

Ton	Frequenz	Meridian	Tsubos und antike Shu Punkte
C	130,81//261,6	DÜ	DÜ 1, DÜ 3
Cis	138,58//277,2	BL	BL 60, BL 67
D	146,83//293,7	NI	NI 1, NI 3, NI 7
Dis	155,56//311,1	KS	KS 3, KS 8, KS 9
E	164,81//329,6	3E	3E 1, 3E 3
F	174,61//349,2	GB (F für Erde in der TCM)	GB 34, GB 41, GB 44
Fis	185//370	LE	LE 1, LE 2, LE 3, LE 8
G	196//392	LU	LU 5, LU 9, LU 11
Gis	207,65//415	DI	DI 1, DI 5
A	220//440	MA (A für Holz in der TCM)	M 36, M 44, M 45
Ais	233,08//466,2	MI	MI 1, MI 3, MI 9
B	246,94//493,9	HE	HE 3, HE 7, HE 9

Wofür?

Bestimmte Meridiane mit Stimmgabel harmonisieren auf bestimmte Tsubos, die antiken Shu-Punkten entsprechen

Wie?



Vor der Behandlung
Mit der Stimmgabel

b) mit der Klangfarbe

Nicht nur Töne haben einen harmonischen Einfluss auf Meridiane und Organe, sondern auch Klangfarben.

- II. Mit der Panflöte lässt sich das System der Muskeln und Sehnen behandeln, aber auch die Leber (z.B. bei Wut und ähnlichen Emotionen).
- III. Mit der Laute lassen sich die Blutgefäße und das Herz behandeln (z.B. bei Unruhe oder auch überschwänglicher Freude).
- IV. Mit einer Okarina lassen sich das Fleisch und die Milz behandeln (z.B. bei übermäßigem Grübeln).
- V. Mit der Glocke lassen sich die Haut und die Lunge behandeln (z.B. bei Traurigkeit oder auch Agressivität).
- VI. Mit der Trommel lassen sich die Knochen aber auch die Nieren behandeln (z.B. bei Angstzuständen oder auch bei Leichtsinn).

Ich empfehle hier Musik zu finden, die nicht aufdringlich wirkt und somit auch nicht melodisch ist. Der Klient soll sich von der Musik aufgehoben aber nicht unterdrückt fühlen. Auch romantischer Reiz ist zu vermeiden. Die Musik soll auf keinen Fall die Shiatsu-Behandlung überdecken, sondern sie unterstützen. Die Erfahrung Shiatsu mit Musik zu kombinieren kann sehr gute Ergebnisse haben. Es kann auch sein, dass einige Klienten eine Shiatsu Behandlung ohne Musik bevorzugen. Deshalb ist es immer sinnvoll zu fragen, ob sie diese Erfahrung gerne machen möchten oder nicht.



Okarina

Wofür?

Bestimmte Meridiane mit Klangfarbe harmonisieren

Wie?



Mit Musik (CD)
Während einer Behandlung, oder
einer Meditation



Als Erfahrung bei der Gruppen-
Übung

III. Stimme und Shiatsu als raumgebender Schlüssel

Das „Raumgeben“ ist eine wichtige Eigenschaft des Shiatsus. Es bietet dem Klienten seinen eigenen Raum zu entdecken oder zu schaffen um dort Möglichkeiten, Potenziale blühen zu lassen.

Dieser Raum wird mit Achtsamkeit wahrgenommen, anhand von Gefühlen und Erfahrungen, die sich während und in Folge der Shiatsu-Behandlung manifestieren.

Diese wertvolle Achtsamkeit wird durch den eigenen Gesang angeregt: Auf Entdeckungsreise mit seiner eigenen Stimme zu gehen, ermöglicht es uns, uns selbst besser kennen zu lernen die Entdeckung unseres „Resonanzkörpers“ zusammen mit der Achtsamkeit zu fördern. Durch Bewusstsein und Achtsamkeit, die wir in die verschiedenen Übungen legen, erfahren wir unsere Einheit, lernen sie zu erkennen und anzunehmen. Eine Entdeckung, wo es darum geht, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Einige Stimmübungen können vor der Shiatsu-Behandlung gemacht werden, oder als Übungen für Zuhause gezeigt werden.

Raumgeben: Eigenschaften des Gesangs als Unterstützung in der Shiatsupraxis

Raumgeben im Shiatsu	Raumgeben beim Gesang
<p>Verankerung</p> <p>Wahrnehmung durch Rückendehnung Der Mensch zwischen Himmel und Erde Innere Ausrichtung Auf eigenen Beinen stehen</p>	<p>Postur</p> <p>Wahrnehmung der Postur durch die 3 Achsen</p>
<p>Lauschen</p> <p>Das rechte Ohr wird in der TCM das „Bronze-Ohr“ genannt. Es ist der Wandlungsphase Metall zugeordnet und hat eine Yang Eigenschaft</p> <p>Das linke Ohr wird in der TCM das „Holz-Ohr“ genannt. Es ist der Wandlungsphase Holz zugeordnet und hat eine Yin Eigenschaft</p>	<p>Internes externes Hören // rechtes Ohr und linkes Ohr unterscheiden</p> <p>Was höre ich in mir?</p> <p>Das rechte Ohr ist zuständig für die Sprache (Analyse, Logik)</p> <p>Das linke Ohr verarbeitet Töne und Musik (Intuition)</p>
<p>Ki Luft</p> <p>Den weiten Raum des Universums einatmen Seine Tiefe entdecken</p>	<p>Atmung</p> <p>Seinen persönlichen Rhythmus entdecken Bauchatmung entdecken</p>
<p>Ganzheit</p> <p>Sich als Ganzes erfahren</p>	<p>Wahrnehmung seines Schallkörpers</p> <p>Der Körper als Instrument hat mehr als 30 Resonanz-Zonen</p>

IV. Selbstregulierung der Energie mit Chakren

in Bezug auf die Quinten-Theorie von Fabien Maman

<u>Chakra</u>	<u>Note</u>	<u>Silbe</u>	<u>Aussage</u>
Kronen-Chakra	B-si	YI	Ich bin eins
Stirn-Chakra	E-mi	HI	Ich unterscheide
Hals-Chakra	A-la	OH	Ich drücke mich aus
Herz-Chakra	D-re	HA	Ich liebe
Solarplexus-Chakra	G-sol	HE	Ich nehme an
Sakral-Chakra	C-do	SU	Ich entscheide
Wurzel-Chakra	F-fa	HU	Ich lebe

Eine Note wird mit einem Instrument oder mit einer Klangschale gespielt. Man verinnerlicht den Ton an der Stelle, wo das Chakra liegt und singt die entsprechende Silbe. Gleichzeitig wird die Farbe des Chakras eingeatmet.

V. Mantra singen

Mantras bezeichnen heilige Silben oder Worte, die man spricht, flüstert oder singt und die einen ausgleichenden Effekt auf den Menschen haben. Sie helfen dabei, Körper und Psyche durch Harmonisieren zu reinigen. Das Singen von Mantras eignet sich besonders im Gruppen-Shiatsu, um die Gruppe zu zentrieren, zu harmonisieren und die Achtsamkeit anzuregen und den einzelnen zwischen Himmel und Erde zu verankern.

Bibliographie:

Fabien Maman : *Le Tao du son Thérapie sonore pour le XXIe siècle*

Sophie Colmart Arnoult : *Mémoire de fin d'études La phonophorèse et la thérapie par les sons*

Wofür?

Fördert die Selbstregulierung der Energie

Regt die Wahrnehmung an

Eignet sich als Meditation

Um sich als Ganze zu fühlen

Um sich zwischen Himmel und Erde zu zentrieren

Wie?



Als Meditation sitzend oder liegend
oder

Im Schneidersitz

Rücken an Rücken

Die Silbe und den Ton singen, die der Wandlungsphase entsprechen.



Als Meditation sitzend oder liegend
oder

Im Schneidersitz

Rücken an Rücken

Die Silbe und den Ton singen, die der Wandlungsphase entsprechen.
