

Shiatsu bei Schlafstörungen

*Die folgenden Beiträge zu diesem Thema sind bisher
im Schweizer Shiatsu Journal erschienen.*



Shiatsu und Do-in-Techniken verhelfen zu einem gesunden Schlaf

Ein Grossteil der Schweizer Bevölkerung leidet unter teils massiven Schlafstörungen. Eine Tour d'Horizon durch die aktuellsten wissenschaftlichen Dokumentationen zeigt zudem: Die Zahl der Betroffenen nimmt stetig zu. Shiatsu kombiniert mit speziellen Do-in-Techniken vermag Körper und Geist zu beruhigen und schlaflosen Nächten wirkungsvoll entgegen zu wirken.

URSULA WEBER

Nicht alle Menschen brauchen gleich viel Schlaf, und bereits im Kindesalter bestehen grosse Unterschiede in der individuell bevorzugten Schlafdauer. Durchschnittlich, so sagen ExpertInnen, schlafen erwachsene Personen zwischen sieben und acht Stunden. Extreme KurzschläferInnen sind nach vier bis fünf Stunden Schlaf erholt, und die sogenannten LangschläferInnen benötigen täglich zehn oder mehr Stunden, um sich ausgeruht zu fühlen. Allerdings stellt praktisch jeder Mensch in seinem Leben vorübergehende Veränderungen des Schlafes fest, die durch ausserordentliche Belastungen, aufwühlende Ereignisse oder emotionalen Stress ausgelöst werden.

Eine vorübergehende Abweichung des Schlafbedarfs bei Belastungssituationen wird in der Schlafmedizin als «anpassungsbedingte oder psychoreaktive Schlafstörung» bezeichnet und gehört mitunter «zu den am häufigsten beklagten Schlafproblemen in der Bevölkerung». Während diese Art von Schlafstörungen in der Forschung und aus rein medizinischer Sicht als harmlos eingestuft wird und in der Regel mit der Beseitigung

des Stressors oder mit zunehmender Gewöhnung, sprich Anpassung an die neuen Gegebenheiten wieder verschwindet, kann sich das Schlafproblem zu einem chronischen Zustand wandeln, wenn über Monate hinweg kein erfolgreicher Anpassungsprozess stattfindet.

SHIATSU FOLGT EINEM GANZHEITLICHEN ANSATZ

Eine ganzheitliche, komplementäre und den Prinzipien von Yin und Yang und der fünf Wandlungsphasen zugrunde liegende Herangehensweise an chronische Schlaflosigkeiten der rund 1,2 Millionen SchweizerInnen praktizierte Hiron Nozaki. «Hiron hat in seinen Behandlungen immer den ganzen Menschen betrachtet. So stehen auch seine Techniken bezüglich Schlafproblemen in unmittelbarem Zusammenhang mit dem Allgemeinzustand, der Konstitution der KlientInnen sowie in integrativem Bezuge der Betroffenen zu ihrer bestehenden Schlafstörung», wie Veronika Ronchin, langjährige Assistentin von Hiron Nozaki, erklärt.

Ausgehend von der Zeit, zu der die Störungen auftreten – bei Schlafproblemen in der Regel in der Nacht – wird die entsprechende Wandlungsphase – hier das «Wasser» –

angesprochen und damit wiederum die Thematiken der Nieren- und Blasenenergie. Im weiteren Fokus stehen das Ausscheidungs- und Hormonsystem, der untere Erwärmer sowie das Nervensystem mit seiner eigenen Palette an Geschichten. Die natürliche Bewegung des Wassers geht nach unten. Diese Bewegung wird im Shiatsu unterstützt, wenn zu viel Energie im oberen Bereich des Körpers, vornehmlich im Kopf festsetzt. Der Mangel im unteren Bereich des Systems wirkt sich unmittelbar auf die Nierenenergie aus. Das Nieren-Yin, das unter anderem auch die Essenz bewahren sollte, wird empfindlich geschwächt und offenbart sich als Schlafschwierigkeit vor allem anfangs und mitten in der Nacht. Der Nachtschweiss, als weiteres Zeichen einer Schwächung der Nieren, wird mitunter dadurch verursacht, dass das zu schwache Yin das Abwehr-Ki, das sich während der Nacht in ebendieses Yin zurückzieht, nicht im Körper halten kann; die wertvollen, nährenden Yin-Essenzen verlassen mit dem Schweiß den Körper und gehen damit verloren.

Als weitere mögliche Ursache einer Schlafstörung kommt auch eine unkontrollierte Holzenergie in Frage. Diese Möglichkeit ist vor allem dann zu beachten, wenn die nächtliche Ruhe nicht mitten in der Nacht, sondern in den frühen Morgenstunden beeinträchtigt wird.

DO-IN AM RÜCKEN Hilft DAS DENKEN ZU BERUHIGEN

Dieser grossen Unruhe entgegenzutreten und KlientInnen behutsam in die Ruhe zu führen, das Vermögen mitunter die Techniken von Hiron Nozaki. Sie sind einfach, tiefgreifend und können unterstützend in eine Shiatsu-Behandlung eingebaut werden, einzeln oder kombiniert.

Eine von verschiedenen, sehr effektiven Möglichkeiten, das Nervensystem zu entspannen und das Denken zu beruhigen oder gar abzuschalten, ist die Do-in-Technik auf der Wirbelsäule. Hierzu liegt die behandelte Person auf dem Bauch. Als Einleitung der Behandlung werden nervöse Spannungen am Hals und am oberen Rücken sanft gelöst damit Atmung und Zirkulation nicht behindert werden. Gleichzeitig hält die andere Hand das Kreuzbein, das je nach Bedürfnis mit leichtem Druck massiert werden kann. Für die Do-in-Technik werden die Finger der einen Hand zwischen die Wirbelfortsätze gelegt, die andere Hand klopft locker und in regelmässigem Rhythmus auf die Fingernägel. So behandelt man

jeden Zwischenraum der Wirbelfortsätze. Mit dieser Technik können auch die Zwischenräume der Rippen beklopft werden und das Kreuzbein. Durch das Klopfen auf die Öffnungen im Kreuzbein wird das Nervensystem zusätzlich beruhigt und die Behandlung wirkt lindernd, auch bei Depressionen.

DIE ARBEIT AN UND MIT DEN FÜSSEN WIRKT TIEF ENTSPANNEND

Grosse Aufmerksamkeit und Wirksamkeit schreibt Hiron Nozakis Shiatsu-Technik auch der Zuwendung der Füsse zu: «Die Achtsamkeit den Menschen und dem Leben gegenüber spielen eine grosse Rolle, aber auch das Ausgleichen der Polaritäten Yin und Yang, des weiblichen und männlichen Prinzips. Zentral ist der körperliche und seelische Ausgleich von Ungleichgewichten.» Der Fokus wird demnach auf das Prinzip der Entsprechungen gelegt, an Händen, Füssen, im Gesicht und am ganzen Körper. Dazu Veronika Ronchin: «Hiron-Shiatsu beinhaltet verschiedene belebende und entspannende Fussmassage-Techniken, die Arbeit an der Wirbelsäule und auch den Einsatz der eigenen Füsse.» Fuss auf Fuss behandelnd, wirkt die eigene Ferse auf der Ferse der Empfangenden «fernwirkend» und beruhigend auf den Hinterkopf und das Gehirn und hilft so, zu einem gesunden und erholsamen Schlaf zurückzufinden.

UNTERSTÜTZENDE TSUBOS

- NI 3 tonisiert die Nieren
- NI 6 und NI 10 tonisieren das Nieren-Yin
- NI 9 tonisiert das Nieren-Yin und beruhigt das Gedankenkarussell
- NI 2 beseitigt Leere-Feuer der Niere
- MI 6 stärkt das Nieren-Yin und beruhigt den Geist
- HE 5 und LU 7 und auch LU 10 helfen gestaute Energie im Kopf abwärts zu leiten
- BL 62 und NI 6 leiten Energien nach unten
- Endpunkt HK am Fuss (Masunaga) ist ein Schlafpunkt
- HK 8 und HK 6 sind Entspannungspunkte
- HK 4 löst bei Schmerzen
- HK 3 sorgt für ausgeglichenen Gefühlsfluss
- KG 6 entspannt den Oberkörper
- KG 8 wirkt bei grosser Müdigkeit, aber Einschlafproblemen
- MA 30 leitet Stagnation im Unterleib ab
- 3E 5 und HK 6 beruhigen das Nervensystem
- 3E 16 wirkt gegen verschiedene Schlafprobleme
- 3E 17 und GB 12 und GB 20 sowie Shi Mon im Ohr dienen der Beruhigung des Nervensystems