90° LEHNEN

Shiatsu bedeutet Fingerdruck, wobei Druck nicht das richtige Wort ist, um die Technik zu beschreiben.
Wir vergleichen das Lehnen im Shiatsu mit dem Anlehnen an eine vertraute Person oder das Lehnen in einem bequemen Sessel. Diese Technik hat mit loslassen, vertrauen, fallenlassen zu tun. Wir überprüfen dabei die Tiefe des Einsinkens, welches Aufschluss über den Energiegehalt gibt. Der Tonus des Gewebes gibt Aufschluss über den Energiefluss im entsprechenden Bereich.

Lehnen erzeugt keinen Druck und daher auch keinen Gegendruck und auch keinen Schmerz. Um eine effektive Wirkung des Shiatsu zu erreichen, muss das Lehnen perfektioniert werden. Dies ist eine nie endende, jahrelange Schulung. Daher wird Shiatsu auch die Kunst der Berührung genannt.

Beim 90°-Lehnen erreichen wir die Energieleitbahnen/Meridiane. Wir arbeiten über den gesamten Körper und konzentrieren uns auf bedürftige Körperbereiche und offene Tsubos. Wir testen den Qi-Gehalt, den Qi-Fluss und die Qi-Qualität des entsprechenden Meridians anhand der Tiefe des Einsinkens und der Resonanz beim Nachlassen.
Tiefes Einsinken = Kyo (Leere) = schlechter Qi-Gehalt
Kaum Einsinken = Jitsu (Fülle) = Qi-Stau
Schlechtes „Auffüllen“ = schlechter Qi-Fluss

90 °Lehnen mit der flachen Hand und verbindender Mutterhand

Mutterhand bleibt an geeigneter Stelle, hier auf dem Magenmeridian.

90°Lehnen mit dem Daumen mit stabilisierender Mutterhand
Mutterhand stabilisiert das Pferd am Widerrist.

© BY TIER SHIATSU SCHULE ME

Push-/Pull-Technik mit helfender Mutterhand
Die Kindhand lehnt = push, die Mutterhand zieht = pull; beide Hände arbeiten ineinander ohne das Gewebe zusammen zu drücken.
Kann sowohl beim „90° Lehnen“, wie auch beim „Schrägen Lehnen“ verwendet werden.

Python-Griff mit beiden Händen
Löst sämtliche Meridiane am entsprechenden Bein
Kann auch einhändig durchgeführt werden (Beine und Rute des Hundes).
Hände schliessen rundum.

Mäusetechnik mit stützender Mutterhand
Öffnet das Gelenk
Mit den Fingerspitzen der Kind-Hand Gelenklöcher suchen (Gelenk-Tsubos). In die Mutter-Hand lehnen.

DURCHFÜHRUNG
Beim Einsinken den 90° Winkel beachten und sich führen lassen. Beim Lehnen zunehmend entspannen. Sich mental auf den tiefsten Punkt konzentrieren. Langsames Zurückführen, damit das Qi sich ausdehnen kann. Mental aber in der Tiefe bleiben um ein „pumpen“ zu verhindern.

ZIEL
Den Meridian ansprechen, um ihm den Raum zum Fliessen zu geben.

WIRKUNG
Fördert den Qi-Fluss im entsprechenden Meridian/Akupunkturpunkt/Tsubo. Wirkt nährend.

TIP
Auf einen guten Stand/Sitz und die entsprechende Ausrichtung achten. Die Haltung kann von Person zu Person variieren. Beim Lehnen auszuatmen, begünstigt ein entspanntes Lehnen.

© BY TIER SHIATSU SCHULE ME