

von Mami Kawa

指圧師のための日本講座

Japanisch für Shiatsu-PraktikerInnen

Als Shiatsu Praktikerin und gebürtige Japanerin möchte ich auf einige Verschiedenheiten zwischen der deutschen und der japanischen Shiatsu-Szene aufmerksam machen:

Der Superstar Tokujiro Namikoshi

Meine ersten Erfahrungen mit Shiatsu reichen bis in meine Kindheit zurück. Damals, in den 60er Jahren, gab es in Japan eine regelrechte Shiatsu-Welle, die alle Bevölkerungsschichten erfasste. Ausgelöst wurde dieser ‚Tsunami 津波‘ nicht von Prof. Shizuto Masunaga 増永静人 oder Wataru Ohashi 大橋渉, sondern von Tokujiro Namikoshi 浪越徳治郎 dem großen Shiatsu-Guru. Namikoshi-Sensei (先生) war nicht nur ein begnadeter Shiatsu-Praktiker, sondern auch ein sehr beliebter Entertainer. Ein Ausspruch von ihm ging damals durch alle japanischen Medien: „Das Herz von Shiatsu ist das Mutterherz. Durch Druck sprudelt die Lebensquelle!“. Diesem Ausspruch folgte immer sein lautes Lachen.

Meine Mutter, die damals einen modernen Frisörsalon in Tokyo leitete, hatte die Idee, dass ihre Kundschaft nebenbei eine kleine Shiatsu-Behandlung bekommen sollte. „Shiatsu am Frisörstuhl“ wurde zu einem zusätzlichen Service in ihrem Salon. Das war gleichzeitig meine erste spielerische Annäherung an meine Shiatsu-Karriere.

In manchen Frisörsalons in Japan bekommen noch heute die Kunden eine Kopfbehandlung während des Schampoonierens oder ein Oberkörper-Shiatsu nach dem Haarschnitt.

Erste Erfahrungen mit Shiatsu macht der Eine oder die Andere in Japan in Unterkünften, die über heiße Mineralquellen (Onsen 温泉) verfügen, wie sie überall im Vulkanland Japan vorkommen. Der Übernachtungsgast kann nach dem Bad im traditionell eingerichteten

Gastzimmer eine Shiatsu-Sitzung bestellen. Nach der Behandlung kann er dann göttlich auf dem Futon 布団 bis zum nächsten Morgen von Shiatsu träumen.

Shiatsu-Alltag in Japan

Shiatsu ist auch heute noch in Japan beliebt. Jedoch wie bei Seitai 整体 ist der therapeutische Ansatz des Shiatsu mit der wachsenden Popularität der Wellness-Mode mehr und mehr verloren gegangen.

Wie die Bambussprösslinge nach dem Regen schießen heute die ‚Riraku-Salon (リラクサロン= Relaxation Salon)‘ -ketten an fast jeder Straßenecke der japanischen Großstädte aus dem Boden. Hier bekommt man eine Quick-Shiatsu-Behandlung in 15 Minuten für ca. 6.50€. Wer dort arbeiten möchte, erhält seine Ausbildung mit der jeweiligen Behandlungsmethode des Betreibers. Solche ‚Entspannungs-Läden‘ stehen nicht unter der Aufsicht des japanischen Gesundheitsamtes und des Ministeriums für Gesundheit, Arbeit und Soziales. Für sie gibt es keine Vorschriften bezüglich der Namensgebung ihrer Angebote – vor allem auch nicht in der Werbung – und für die Gestaltung der Praxisräume, wie dies bei den lizenzierten Shiatsu-Praxen der Fall ist.

Ähnlich ist es ja auch Anma 按摩 ergangen. Vor etwa 300 Jahren hatte Anma als manuelle Behandlungstechnik einen festen Platz in der Ausbildung der japanischen Ärzte. Sie wandten diese Behandlungsmethode alternativ zu Akupunktur oder Kräuterheilkunde an. Zu Beginn des 20. Jh. diente Anma fast nur noch als Entspannungsmassage.

Um sich gegen diese Formen der einfachen Wellnessbehandlung abzugrenzen, wurde Anma als Methode der Körperarbeit, in die auch westliche anatomische und physiologische Konzepte eingeflossen sind, neu entwickelt und Shiatsu 指圧 genannt.

Aber es gibt auch in Japan immer noch sehr gute *Shiatsu-shi* 指圧師 (Shiatsu-BehandlerInnen) und KlientInnen, die die therapeutische Wirkung von Shiatsu wertschätzen.

Namikoshi gründete 1940 die erste staatlich anerkannte Shiatsu-Schule in Japan. Seitdem ist es Pflicht als professionell praktizierender *Shiatsu-shi* ein staatliches Examen zu absolvieren. Prof. S. *Masunaga* war damals Student in dieser Schule und dort auch als Dozent für das Fach Psychologie tätig.

Im Land der aufgehenden Sonne ist heute der *Namiko-shi*-Stil, *Tsubo-oshi* ツボ押し (Tsubo-Druck-Shiatsu) weit verbreitet. Das im Westen bekannte meridianorientierte Shiatsu nach *Masunaga* kennt in Japan kaum jemand. Häufig glauben Japaner, Shiatsu wirkt erst dann, wenn es weh tut. Sie wünschen sich sehr festen Druck und genießen das ‚Wohlweh‘.

Herkunftsland Japan

Als ich meine Ausbildung in ganzheitlicher Bewegungstherapie in Deutschland begonnen habe, gab es neben den Fächern Yoga und Qigong auch Shiatsu. Das war für mich eine Wiederbegegnung nach vielen Jahren. Seltsamerweise habe ich so meinen professionellen Shiatsu-Weg außerhalb meines Heimatlandes begonnen. Erst in Deutschland lernte ich *Makkoho*, *Shizuto Masunaga*, *Kyo/Jitsu*, *Kenbiki*, etc. kennen.

MAKKOHO versus KEIRAKU TAISO

Inzwischen war ich schon oft bei *Haruhiko Masunaga-Sensei*. Das *Iokai* Shiatsu-Institut liegt mitten im Trubel der Megastadt Tokyo – zufällig im selben Bezirk, in dem mein Geburtshaus steht. Zu der unscheinbaren Bürohausetage kommen ExpertInnen und Laien aus aller Welt aus den Bereichen *Shiatsu*, Akupunktur, *Seitai*, *Judo*, der westlichen Medizin u.a.. Die Nationalitäten der Klienten und KursteilnehmerInnen sind vielfältig – unter ihnen sind auch viele im Ausland lebende Japaner. Die Seminartage beginnen immer mit den Übungen *Keiraku Taiso* 経絡体操. Auch *Masunaga-Sensei* selbst praktiziert sie täglich vor seiner Arbeit. Er berichtete, dass sein Vater mit *Keiraku Taiso* noch kurz vor seinem Tod ein bedeutsames vollständiges System von Meridianen entwickelte.

Makkoho aber kommt in seinen Seminaren nicht vor. Hm..., was ist denn *Keiraku Taiso*? Ist es kein *Makkoho* – so wie man das in den deutschen Shiatsu-Schulen kennt?

Im Dezember 2017 hatte ich endlich die Gelegenheit in der Zentrale der *gemeinnützigen Vereinigung Makkoho* 真向法 in Tokyo an einem Privatunterricht teilzunehmen. Ich hatte dabei das Glück, von einem leitenden Übungslehrer unterrichtet zu werden. Herr *Masahiro Ono* 小野将宏, der in diesem Verein von ca. 8.200 Mitgliedern landesweit sehr engagiert ist, ist gelenkig wie ein Yogi. Er freute sich, als ich ihm berichtete, dass in Deutschland jede Shiatsu-PraktikerIn (den Namen) *Makkoho* kennt.

Der Entwickler dieser Gesundheitsmethode, *Wataru Nagai* 長井津 (1889-1963), war ein erfolgreicher Geschäftsmann, der im Alter von 42 Jahren einen Schlaganfall erlitten hat. Er erlangte seine Gesundheit durch Selbstkultivierung zurück, die später *Makkoho* genannt wurde. Seit dieser Zeit pflegt der Verein diese Übungen, gibt Kurse und bildet die Übungsleiter nach den Meistergraden *Dan* 段, (wie beim *Judo*-Gürtel) aus. Der *Makkoho*-Verein empfiehlt auf seiner Website, dass „Unsere Übungen nur von lizenzierten *Makkoho*-Übungsleitern, die einen entsprechenden Qualifikationsausweis des *Makkoho*-Vereins besitzen“, gelehrt werden sollen. Außerdem sollte dafür in der Regel eine Gebühr erhoben werden.“

Besonders beliebt ist *Makkoho* unter Politikern und Prominenten – darunter war auch *Tokujiro Namikoshi*. Das Original-*Makkoho* kennt nur 4 Übungen. Darunter sind keine Übungen für Dickdarm/Lunge- und 3E/Herzkreislauf-Meridian. Die anderen vier Übungen werden auch nicht dem jeweiligen Meridian zugeordnet. Hat also *Makkoho* mit Shiatsu doch nichts zu tun? Was bedeutet überhaupt der Name *Makkoho*? Fragen über Fragen.... Herr *Ono* schmunzelte nur freundlich während meine deutsche und meine japanische Gehirnhälfte sich nicht mehr in einem harmonische Zustand zueinander befanden. Diese Reaktion kenne ich auch von *Masunaga-Junior-Sensei*. Sie zeigten Verständnis für meine Verwirrung, wollten sich aber auch nicht dazu äußern, welche Methode ‚besser‘ oder ‚echt‘ sei. Um die Ehre der jeweiligen Übungsentwickler nicht zu verletzen, wollten die beiden Vertreter der Übungen lediglich eine Verwechslung der Bezeichnungen *Makkoho* und *Keiraku Taiso* vermeiden. Aber die deutsche Korrektheit, die sich mir in den in letzten 35 Jahren eingepägt hat, ist im Unterschied zu den sanftmütigen Meistern damit nicht zufrieden. Aufgrund meiner intensiven Nachforschungen habe ich folgende Divergenzen in den beiden Methoden festgestellt: (siehe Seite 27)



© Mami Kawa

Haruhiko Masunaga

Bezüglich der Frage, was *Makkoho* eigentlich ist, gibt es verschiedene Übertragungen und Interpretationen in Deutschland. Im Yoga oder Qigong gibt es schon seit mehreren tausend Jahren ähnliche Übungen. Hauptsache ist, die Menschen wissen, was Körper, Geist und Seele gut tut. Das war und ist auch den japanischen Meistern am wichtigsten.

Hara, Tsubo, Kyo/Jitsu und Kenbiki

Wenn man mit der Shiatsu-Ausbildung anfängt, gibt es einige Fachausdrücke in Japanisch zu lernen, welche sogar für viele durchschnittliche JapanerInnen heute unbekannt sind. Hier in Europa verbreitete japanische Gesundheitsmethoden wie *Reiki* 靈気, *Jinshin-Jutsu* 仁神術, *Sotai* 操体, *Seiki* 整気 und sogar *Makkoho* fallen in ihrem Herkunftsland fast unter Artenschutz und werden nur noch von wenigen in einem engem Umfeld praktiziert.

Die heutige westlich orientierte japanische Gesellschaft reimportiert sogar diese im Ausland überlebten Spezies, angereichert mit schickem, modischem Touch aus Amerika und Europa. Und die Japaner empfangen diese – in gleicher Weise wie Weihnachtsstollen oder Frankfurter Würstchen – mit großer Freude.

Übrigens, *Kenbiki* 腱引き bedeutet im Japanischen: Sehne/ Muskel (*KEN*) und ziehen (*BIKI*). *Kenbiki* war eine Methode in *Jyu Jyutsu* 柔術, die vor ca. 350 Jahren von *Samurai* 侍 und später auch von *Judo*-Kämpfern bei Verletzungen als erste Hilfe angewendet wurde. Heute praktizieren nur noch wenige diese Kunst. Die komplette *Kenbiki-Behandlung* ist noch u. a. als *Kinsei Ryuho* 筋整流法 bekannt. Der Behandler zieht mit den Fingern an den betroffenen Muskelsträngen. Daraufhin reagiert der Körper, setzt die Muskelstränge in ihre ursprüngliche Position zurück und löst die Spannung im Muskel auf – das ist der ganze Zauber.



© Mami Kawa

Im *Makkoho* Verein, Tokyo mit *Ono Sensei*, 2017

Wenn erfahrene *Kenbiki*-Meister das tun, dauert dieser Vorgang nur ein paar Minuten. Die Prozedur kann jedoch ziemlich schmerzhaft sein.

Kenbiki wird vermutlich unter Shiatsu-PraktikerInnen im deutschen Sprachraum deshalb als ‚Wecken der Energie‘ oder ‚rhythmische Hand‘ interpretiert, weil dieses zur Vorbereitung für die eigentliche Zielbehandlung, nämlich der Lockerung der Muskulatur und der Feststellung von Muskelverspannungen, dient. In der heutigen *Kinsei Ryuho*-Schule wird *Kenbiki* mit diesem dynamischen Rütteln eingeleitet.

Mit meinen Ausführungen möchte ich nicht unbedingt dafür plädieren, dass der Gebrauch der japanischen Begriffe in der deutschen Shiatsu-Szene korrigiert werden muss. Ich möchte nur darauf hinweisen, dass man nicht allem vorbehaltlos vertrauen soll, was im Internet geschrieben steht und gesagt wird. Außerdem kann die unterschiedliche Interpretation der Begriffe, insbesondere bei der MuttersprachlerIn – wie ich es in Japan selbst erlebt habe – zu Verwirrung führen, die dem gegenseitigen interkulturellen Verständnis entgegen steht.

Mami Kawa 川真美

Zen-Shiatsu Praktikerin, ganzheitliche Qigong- und Yoga-Übungsleiterin, Übersetzerin, Designerin.
Lebt seit 1978 in Frankfurt am Main.
Workshops ‚Japanisch für Shiatsu-PraktikerInnen‘
u.a. bei ISOM Wiesbaden.

MAKKOHO und KEIRAKU TAISO im Vergleich

	KEIRAKU TAISO 経絡体操 (dt. Meridian Dehnübungen)	MAKKOHO 真向法
Entwickler	Prof. Shizuto Masunaga	Wataru Nagai
Japanische Bedeutung	KEIRAKU – Meridian TAISO – Körperübung	MA – gerade/ echt/ wahrhaftig KKO – Richtung/ Haltung HO – Methode/ Anwendung
Vertreter	Zen Shiatsu lokai Center, Tokyo/ Japan	Makkoho g.e.V., Tokyo/ Japan
Ziel	Dehnung der Meridiane . KI-Fluss und die Lösung der Blockaden. Erkennen der Kyo/Jitsu- Meridiane.	Dehnung der Muskulatur . Beweglichkeit und Durchblutung der Hüfte . Aufrichtung von Körper u. Geist.
Fokus	Meridiane	Körperliche Haltung
Schwerpunkt/ Intension	Loslassen. Imagination. Innere Aufmerksamkeit. Natürlicher Verlauf der Meridiane spüren. HARA. Kyo-Meridian	Aufrechte Haltung - gestreckte Wirbelsäule und leicht nach vorne gekipptes Becken. Verbeugung nach vorne.
Grundübungen (japanisches Original) Täglich komplett in dieser Reihenfolge durchführen.	6 Übungen + Ruhestellung <u>+ Vorbereitung:</u> - Standhaltung: Atem spüren - Konzeptions-u. Gouverneurgefäß 1. Metall: Lunge/ Dickdarm 2. Erd: Magen/ Milz 3. Großes Feuer: Herz/ Dünndarm 4. Wasser: Niere/ Blase 5. Ergänzendes Feuer: Herz-Kreislauf/ Dreifache-Erwärmer 6. Holz: Leber/ Gallenblase <i>keine Verbeugung!</i> <u>Schlusssequenz:</u> Ruhestellung: flach auf dem Rücken liegen. Wirkung spüren.	4 Übungen 1. Übung: wie Feuer-Übung 2. Übung: wie Wasser-Übung 3. Übung: wie Holz-Übung <i>keine seitliche Beugung!</i> 4. Übung: wie Erd-Übung 1. - 3.: 10 x nach vorne beugen. 4.: ca. eine Minute lang die Position halten.
Atmung	Vollständig und entspannt durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen.	In die Beugung ausatmen.
Unterstützende Übungen	Weitere 52 Ergänzungsübungen	Gegenseitige Partnerübungen - sehr Shiatsu ähnlich
Geeignet	Für alle, besonders für Shiatsu-PraktikerInnen.	Für alle, besonders für ältere Menschen.