Skriptum: Shiatsu-Workshop am 21.3. 2026 an der USI Klagenfurt

Workshop-Leitung & Copyright: Mag. Andrea Urank / 06765492559 / andrea@tanzderteile.at

Shiatsu-Sequenzen:

Bauchlage:

- Kniesitz, parallel zum Partner - Meditationshaltung
- Kontakt aufnehmen, Hand auf das Kreuzbein und schaukeln, die Mitte schaukelt mit
- Dann zum Partner drehen und den Rücken schaukeln / Die Mutterhand bleibt dabei am Kreuzbein, die Kind-Hand wandert den Rückenstrecker entlang, von oben nach unten.
- Dann wechselt Mutterhand und Kindhand und du gehst die Beine entlang nach unten.
- 3 Mal mit den Hönden vom Kopf bis zu den Füßen saustreichen.

Rückenlage:

- In der Rückenlage zu den Füßen vom Partner setzen. Schneidersitz oder ein Bein gestreckt, das andere angewinkelt. Die Finger auf die Zehenzwischenräume des Partners legen und die Zehen von innen nach außen abwechselnd locker und dynamisch antauchen.
- Die Schwingung darf bis in die Hüfte oder weiter sichtbar sein.
- Zwischendurch drücken die Hände die Fußsohlen nach oben so dass die ganze Rückseite gedehnt wird, dann gleich wieder dynamisch los lassen. Und wieder die Zehen schwingen.
- Fersensitz - falls möglich – dann die Füße auf den eigenen Oberschenkeln ablegen und die Fersen mit beiden Händen halten. Dann wippe vor und zurück – dynamisch Richtung Kopf und abwechselnd Füße zu dir ziehen, so dass der ganze Körepr wieder mit wippt. Danach mit den Fersen in der Hand nach hinten lehnen und die Waden dehnen.
- In die Hocke gehen, Füße ganz Nahe am Körper anheben.Füße des Partners / der Partnerin dabei an den Fußgelenken nehmen, mit dem Füßen in den Händen aufstehen und diese auf den eigenen Oberschenkeln ablegen.
- In dieser Position wieder von rechts nach links schaukeln. (Gewichtsverlagerung rasch von rechts nach links abwechseln dann entsteht wieder ein Schaukeln)
- Mit den Füßen in der Hand nach hinten lehnen und dann die Beine wieder ablegen.
- Hinter den Kopf setzen, Hände auf die Schulterhöhen legen und diese dynamisch lockern. Lehne dich dabei jeweils in eine Schulter hinein. Nach der schnellen Technik lehne dich länger in eine Schulter und bleibe dort, so dass der Nacken gut gedehnt wird dabei. Bei der anderen Schulter wiederhohlen, idealerweise schnell und langsam dann wieder abwechseln.
- Hinter den Kopf setzten und mit beiden Händen den Nacken ausstreichen / Hände dabei sanft unter dem Kopf durch ziehen ohne ihn dabei aufzuheben, nur eben so viel Platz wie die Hände brauchen hebt er sich.
- Den Kopf dann in eine Hand legen – etwas seitlich geneigt – und mit der freien Hand den Nacken massieren: 2 Techniken: dynamisch mit den Fingern oder Fingerkanten und danach ruhig die Hand auf einer Stelle länger liegen lassen (Schmelz-Technik)
- Zum Abschluss die Stirn mit den Daumen von innen nach außen mehrmals ausstreichen.

Seitenlage:

- oberes Bein angewinkelt auf einem Polster, unteres gestreckt, oder beide Beine angewinkelt übereinander. Kopf in der Seitenlage immer auf einen Polster legen.
- Schulter lockern: Den Arm unter dem Ellbogen nehmen / Stehender Knie-Sitz hinter dem Partner / und von rechts nach links schaukeln
- Den ausgestreckten Arm am Handgelenk nehmen und vor- und zurück schaukeln
- Eine Hand bleibt am Handgelenk, die andere am Oberarm, dann nach hinten lehnen und den Arm dehnen.
- Den Arm gerade seitlich am Körper ausgestreckt ablegen, wieder parallel zum Partner / zur Partnerin setzen. Dann die Schulter zwischen beiden Händen hin und her schaukeln lassen, der Schulter dabei viel Raum geben.
- Mit beiden Händen an der Schulterhöhe einhängen und nach hinten lehnen um den Nacken-Bereich zu dehnen.
- Dann Parallel Kniesitz zum Partner und Sandwichgriff mit den Händen, Schulter - Rotation nach außen = gegen die Alltagsbewegung wo die Schultern nach vorne fallen.
- Hintere Hand lässt los und behandelt den Nacken, die vordere Hand bleibt an der Schulter und kreist dabei weiter. Wieder ruhige und dynamisch Nacken-Techniken möglich.
- Mit den Fingerspitzen der freien Hand die Kopfhaut massieren von den Schläfen über die Haare bis hinter die Ohren und besonders intensiv auch den Übergang zwischen Nacken und Kopf massieren.
- Zur Hüfte setzen und diese mit beiden Händen nebeneinander dynamisch inklusive Gewichtsverlagerung lockern. Dann bleibt wieder die Mutterhand seitlich am Ansatz vom Oberschenkel zur Hüfte und die Kindhand wandert mittels Lehn-Technik oder mit dynamischen Kreisen das Bein – die Oberchenkel-Außenseite - hinunter.
- Zum Schluss 3 x ausstreichen: Kopf, Nacken, Schultern, seitlich den Körper hinunter bis zum Fuß und das untere Bein vom Fuß auf der Innenseite hinauf streichen.

Bauchlage:

- Katzengang = abwechselnde Gewichtsverlagerung auf beide Hände entlang der Rückenstrecker nach unten, beim Kreuzbein und Gesäß-Ansatz mit beiden Händen gleichzeitig etwas länger bleiben und dann wieder zurück nach oben wandern.
- Kontakt aufnehmen, Hand auf das Kreuzbein und schaukeln, die Mitte schaukelt mit
- Barfuß-Shiatsu: Wir stellen uns zu den Füßen des Partners / der Partnerin - diese sollen möglichst weich liegen, vor allem wenn der Rist die Erde nicht berührt -
  Wir gehen in die Schritt-Stellung. Dann legen wir unsere Fußsohle in die der Liegende Fußsohle hinein und verlagern unser Gewicht dort hin. Immer wieder Gewicht nach vorne und wieder zurück auf das eigene hintere Bein verlagern.
- Danach den anderen Fuß bearbeiten und dabei selbst auch das Bein wechseln, so dass auch beide deiner Füße mal das Gewicht verlagern dürfen.
- Die Fußsohlen mit den eigenen Füßen 3 Mal ausstreichen, dann auf die Fussohlen des Partners stellen und 1-3 Min dort stehen bleiben / selbst aufrecht wieder dabei in eine Meditationshaltung gehen.

Literatur-Liste:

Shiatsu & Akupressur

Shiatsu / Grundlagen und Praxis: Carola Beresford-Cooke
(...umfangreiches Standardwerk, wird in allen Shiatsu-Schulen als Basis angegeben)

Shiatsu / Die japanische Massage für Gesundheit rundum: Jane Downer
(…gutes Einsteiger-Buch mit schönen Bildern und Beschreibungen von Basis-Techniken)

Das grosse Buch der Heilung durch Shiatsu: Dr. S. Masunaga / Dr. W. Ohashi
(...vom Shiatsu-Begründer und einem seiner direkten Schüler Ohashi verfasst)

Ohashi´s Buch der Körperarbeit / Im Gleichgewicht mit den Energien: Ohashi
(....viele Griffe und Positionen, die auch dem Shiatsu-Masseur selbst zugute kommen!)

Heilende Punkte / Akupressur zur Selbstbehandlung von Krankheiten: Michael Reed Gach
(..TCM-Massage und Punkte zu speziellen Themen und Beschwerden - sehr Praxis-bezogen).

Seirin-Bildatlas der Akupunktur: Yu-Lin, Chun-Yan Chen, Michael Hammes, Bernard C. Kolster
(...für alle die ganz genau wissen möchten, wo die Akupressur-Punkte anatomisch gesehen liegen + genaue Erklärungen)

Atlas Shiatsu / Die Meridiane des Zen-Shiatsu: W. Rappenecker / M. Kockrick
(...gute und genaue Erklärung zu den Meridianen / Energiebahnen und Verläufe)
Meridiane und Tsubos / Funktionen & Indikationen: Eduard Tripp
(…Verläufe der Shiatsu-Meridianen mit Masunaga-Erweiterung & den wichtigsten Akupressurpunkten)

Die 5 Wandlungsphasen & Meridian-Übungen für die Elemente

Meridian Dao Yin / Übungen zur Aktivierung des Meridian Systems: Lin Cong
(…Basisübungen-Hintergrund: Philosophie des Dao, die Energie leiten & bewegen lernen)
Meridian Dehnübungen: Shizuto Masunaga
(...Standardwerk der originalen Meridiandehnübungen nach Masunaga, viele aber nur für Fortgeschrittene geeignet, mit tollen Hintergrund-Infos!)

Do-In / Übungen zur körperlichen und geistigen Entwicklung: Michio Kushi
(...kompliziert geschrieben, aber sehr spannend und genau, altes Buch, auch sehr philosophisch)
Do-In / Asiatsiche Selbstmassage: Jean Rofidal
(…gute Erklärung welche Körperteile mit welcher Energie in Verbindung stehen & zugehörige Massage-Techniken)

Das heilende Tao / Die Lehre der fünf Elemente: Achim Eckert
(...sehr gute Beschreibung der 5 Elemente + Übungen dazu)

Der Weg des Meisters: Dr. Christopher Po Minar
(...einfache, humorvolle und sehr gute Beschreibung für Anfänger und Fortgeschrittene zu den Themen:
5 Elemente, TCM, Qigong, Taiji, Meridiandehnungen, Akupressur von einem sehr guten TCM-Arzt, sehr, sehr empfehlenswert!)

Chinesische Medizin
...anbei noch 3 wertvolle Bücher zum Thema TCM

Der Gelbe Kaiser / Das Grundlagenwerk der Traditionellen Chinesischen Medizin: Dr. Maoshing Ni
(...ein Klassiker für alle, die sich wirklich vertiefen möchten und sich an die alte Bildsprache der TCM wagen)

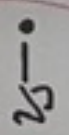
Das Grosse Buch der Chinesischen Medizin: Ted J. Kaptschuk
(...für mich die beste Zusammenfassung und Einstieg in die TCM, auch für Anfänger geeignet)
Grundlagen der chinesischen Medizin: Giovanni Maciocia
(…ebenfalls sehr guter, sehr genauer & tieferer Einblick in die TCM, Achtung: 1200 Seiten :)

SHIATSU-POSITIONEN

SEIZA

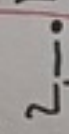
KIZA

TATEHIZA



HOHER SEIZA

HALBER HOHER SEIZA MIT AUSFALLSCHRITT

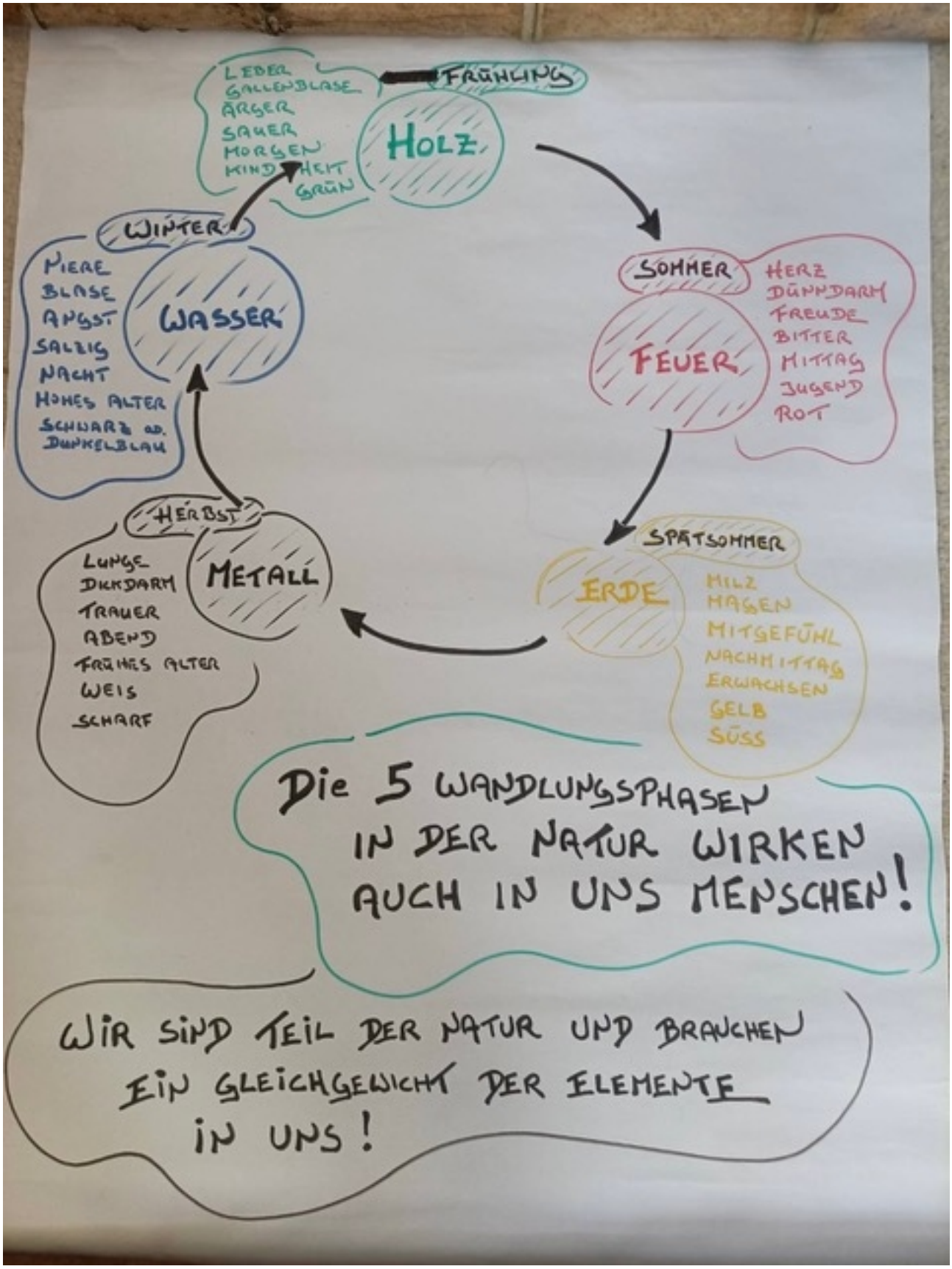


HOCKE

HALBER LOTUS

BARFUSS-SHIATSU IM STEHEN

KRABBELN


FRÜHLING
LEBER
GALLENBLASE
ÄRGER
SAUER
MORGEN
WIND
HEIT
GRÜN
HOLZ
SOMMER
HERZ
DÜNNDARM
FREUDE
BITTER
MITTAG
JUGEND
ROT
FEUER
SPÄTSOMMER
MILZ
MAGEN
MITGEFÜHL
NACHMITTAG
ERWACHSEN
GELB
SÜSS
ERDE
HERBST
LUNGE
DICKDARM
TRAUER
ABEND
FRÜHES ALTER
WEIS
SCHARF
METALL
WINTER
NIERE
BLASE
ANGST
SALZIG
NACHT
HOHES ALTER
SCHWARZ OD.
DUNKELBLAU
WASSER
Die 5 WANDLUNGSPHASEN
IN DER NATUR WIRKEN
AUCH IN UNS MENSCHEN!
WIR SIND TEIL DER NATUR UND BRAUCHEN
EIN GLEICHGEWICHT DER ELEMENTE
IN UNS!

Die 5 Elemente / Wandlungsphasen

Holz = Frühling = Anfang des Tages = unsere Kindheit, Farbe: grün, Geschmack: sauer
Leber & Gallenblase, Augen, Hals-Chakra, Wut / Ärger / Frustration / Starrheit wird umgewandelt in Gelassenheit, Flexibilität / im Fluss sein
weiters gestärkt wird: Gerechtigkeitssinn, Phantasie / Vorstellungskraft, Führungsqualitäten, sich Neues ausdenken und dann auch in die Tat umsetzen

Feuer = Sommer = Mittagszeit = unsere Jugend / Teenager-Zeit, Farbe: rot, Geschmack: bitter
Herz, Dünndarm, Herzkreislaufsystem und unser Wärmehaushalt, Blut, Schweiss, Zunge / Sprache, Hände, Herz-Chakra,
Verwirrung, Überdrehtheit, Freudlosigkeit wird umgewandelt in Freude, Innere Zufriedenheit, Klarheit, Herzenswärme, Begeisterung
weiters gestärkt wird: Authentizität / Natürlichkeit, Persönlichkeit, Ausdrucksfähigkeit, Sprachfähigkeiten, Fahigkeit zu Lieben und gute zwischenmenschliche Beziehungen zu führen

Erde = Spätsommer / Übergang zum Herbst = Nachmittag = die Lebenszeit zwischen 30 und 45, Farbe: gelb, Geschmack: süß
Milz & Magen, Lippen, Muskelgewebe, geringer Selbstwert und Selbstfürsorge, Zweifel, Sorgen, Unsicherheit, Konzentrationsschwierigkeiten werden umgewandelt in gutes Selbstwertgefühl und gutes Kümmern um dich selbst, Zuversicht, ein Gefühl von Geborgenheit, bessere Merkfähigkeit und Konzentration, sich gut geerdet und gut
in der eigenen Mitte angekommen zu fühlen, Stress-Reslienz, innere Wärme

Metall = Herbst = Abend = frühes Alter / Pension, Farbe: weiß, Geschmack: scharf
Lunge & Dickdarm, Haut, Nebenhöhlen, Nase, Traurigkeit, Einsamkeit, sich von der Umgebung und den Mitmenschen getrennt fühlen,
wird umgewandelt in sich verbunden mit allem fühlen, Fähigkeit das Schöne zu sehen, Freude, mit Leichtigkeit unwichtiges Loslassen, Blick auf das Wesentliche,
Analytische Fähigkeiten, Lust die eigene Umgebung ordentlich und ästhetisch ansprechend zu halten, Fähigkeit sich auf eine gesunde Art abzugrenzen

Wasser = Winter = Nacht = hohes Alter, Farbe: dunkelblau bis schwarz, Geschmack: salzig
Niere & Blase, Ohren, Füße, Knochen, Zähne, Nervensystem, Hormonsystem, Gehirn, Ängste, Erschöpfung, Leere wandelt sich in Mut, starke Nerven, Frische, Urvertrauen,
Ausdauer, Regeneration, wieder ganz in der eigenen Kraft sein
weiters gestärkt wird unsere Weisheit unser Erfolg mit allem wohin wir unsere Aufmerksamkeit lenken und die Fähigkeit ganz in der eigenen Fülle zu sein
und wie ein Fels in der Brandung für andere zu sein und auch im eigenen Leben zu stehen

Akupressurpunkte:

<u>Wasser:</u>

Blase 23:
schmalster Punkt der Taille, Daumen auf die Rückenstrecker legen,
dort wo dein Daumen zum Liegen kommt: links und rechts neben der Wirbelsäule
Stärkung der Niere, Blase und Geschlechtsorgane, Bei Problemen im unteren Rücken, nährt das Ursprungs-Qi / unsere Lebenskraft, bei Ohr-Erkrankungen, gegen Ängste und Erschöpfung, bei Kälte-Symptomatiken, stärkt das Hormon- und Nervensystem

Niere 1:
Punkt auf der Mitte der Fußsohle, dort wo die tiefste Stelle ist auf beiden Füßen
Stärkt die Niere, stimuliert das Yin, stützend, leitet Hitze aus dem Kopf, bei zu heißen und zu kalten Füßen, ideal um sich aufzuladen, stärkt unsere Wurzeln, ankert den Geist, lindert Erschöpfung, Ängste, stärkt Mut und Urvertrauen

Holz:

Leber 1 & 2:
In der Rille zwischen großer und 2. Zehe
Fördert den freien Qi-Fluss der Leber, löst Stagnationen, befreit die Sinne, reguliert den Geist, bei Kopfschmerzen, Reizbarkeit, Frustration und allgemeiner Anspannung, bei Blut-Hitze, geröteten Augen und Verarbeitung von Traumen, abwechselnd Durchfall und Verstopfung

Gallenblase 20:
rechts und links in der Vertiefung der Schädelbasis hinter den Ohren unter den beiden Höckern
Zerstreut Wind und befreit die Oberfläche, klärt Gehör und Sicht, gegen Nacken-Verspannungen, Hinterkopf-Schmerz, Migräne, Schwindel, Sehstörungen, Schwerhörigkeit, Bluthochdruck, Infektionen der oberen Atemwege, Vorbeugend gegen Verkühlungen oder Zugluft, verstopfte oder geschwollene Nase

Feuer:

Herzkreislauf 8:
In der Mitte beider Handflächen
beruhigende Wirkungen, um Geist und Körper zu beruhigen, insbesondere bei mentaler und körperlicher Unruhe, bei Aufregung vor Prüfungen, Hitze-Wallungen, Unsicherheit, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und das Herz

Herzkreislauf 6:
2 Finger breit unter dem Handgelenk
gegen Ängstlichkeit, Unruhe, Übelkeit, den Geist beruhigend, gegen Brustkorb-Enge / Angina Pectoris, Appetitlosigkeit, Chronische Müdigkeit, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und das Herz.

Erde:

Magen 36:
Wenn die Hand am Knie liegt der äußerste Punkt, dort wo die Spitze des kleinen Fingers landet
regelt Verdauung, Magen & Darm, bei allgemeiner Schwäche oder Müdigkeit, stockende Verdauung, Kopfschmerz, Rheumatischer Hüftschmerz, Knieschmerz, Schwäche in den Beinen, Kummer, Sorgen / kreisende Gedanken, seelische Erschöpfung, Schwindel, Minderwertigkeitsgefühle, Unzufriedenheit

Magen 41:
auf der Vorderseite des Fußes, mittig genau in der Biegung
beruhigend, Qi regulierend, schmerzstillend, bei Zahnschmerzen im Oberkiefer, eiskalten Füßen, Durchfälle bei Kindern, Alpträumen, nächtliche Unruhe, hilft beim Einschlafen, gegen Stress und senkt das Ma-Qi ab.

Metall:

Lunge 1:
Übergang von der Schulter zum Brustkorb an der tiefsten Stelle
löst Fülle und Schleim aus der Lunge, gegen Sorge und Angst, wirkt auf das gesamte Atmungssystem, bei Schulterschmerzen und Störungen in der Atmung

Dickdarm 4:
am Übergang in der Hautfalte wo sich Daumen und Zeigefinger spalten auf der Außenseite der Hand, Richtung Zeigefinger drücken
stabilisiert unser Abwehr- und Immunsystem, stillt Schmerzen, besonders im Kopfbereich, bei Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Erkältungen, steiferer Nacken, fördert den emotionalen Fluss, nicht in der Schwangerschaft stimmulieren

<u>Dickdarm 20:</u>
am Ansatz der Nasenflügel in der kleinen Vertiefung
gegen Erkältungen, bei verstopfter und rinnender Nase, Schnupfen, verlegten Nebenhöhlen, befreit die Atemwege

Mögliche Akupressur-Methoden:

- mit den Fingerspitzen oder ganzen Handflächen den Bereich klopfen

- mit einem 2 oder mehreren Fingern, oder den Fingergelenken kreisend den Punkt massieren

- in den Punkt hinein lehnen

- Punkt mit Fingern oder Handfläche locker berühren bis ein leichtes Pulsieren wahrnehmbar ist

Shiatsu-Ernährung-Empfehlungen:

- Nichts direkt aus dem Kühlschrank trinken, ideal ist Körper-Temperatur

- Du unterstützt das Milz-Magen-System indem du lange kaust. Unser Speichel ist wie eine Medizin und entlastet das Milz-Magen-System

- Suppen und Eintöpfe sind ideal, weil sie lange kochen und viel Energie und Wärme darin gespeichert ist. Der Magen kann dann leichter verdauen

- Süßer Geschmack stärkt die Erde: Gesunde Süßungsmittel verwenden: Gerstenmalz, Reismalz, Kokosblütenzucker, Getreide, Früchte / im Winter am Besten in Kompott-Form

- Warm Frühstücken / Frühstücksbrei, Porradge - pikant oder süß -

- Joghurt und Milchprodukte verlangsamen den Qi-Fluss und kühlen den Körper aus. Besonders im Winter darauf achten / Alternative: Schaf- oder Ziegenmilch-Produkte wirken neutral bis wärmend

- Im Winter Rohkost nur in kleinen Teilen, Salate immer gut kauen, damit sie gut verdaut werden können

- Nicht zu viel Brot essen, strengt die Verdauung an, außer es wird gut eingespeichelt bzw. getestet oder aufgebacken, dann ist es bekömmlicher

- Die Hauptmahlzeiten sollten zwischen 7 und 11 Uhr in der Früh und um die Mittagszeit zwischen 12 und 13 Uhr statt finden, da die Verdauungsenergie zu diesen Zeiten die größte Kraft hat

- Trinken immer in kleinen Portionen über den Tag verteilt. Nicht zum Essen dazu / das verdünnt die Magensäfte zu sehr. Eine halbe Stunde vor oder nach dem Essen trinken

- Nicht im Stehen esse, das erzeugt Stress für das Milz/Magen System

- Während dem Essen lesen vermeiden, da auch Informationen verdaut werden müssen und das Erd-Element die Energie dann dafür braucht die Nahrung umzuwandeln