

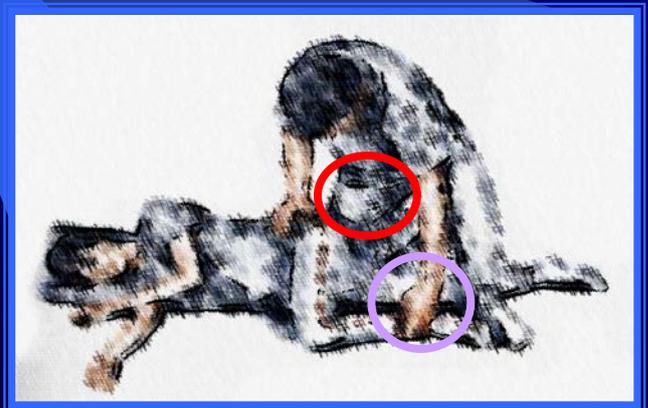
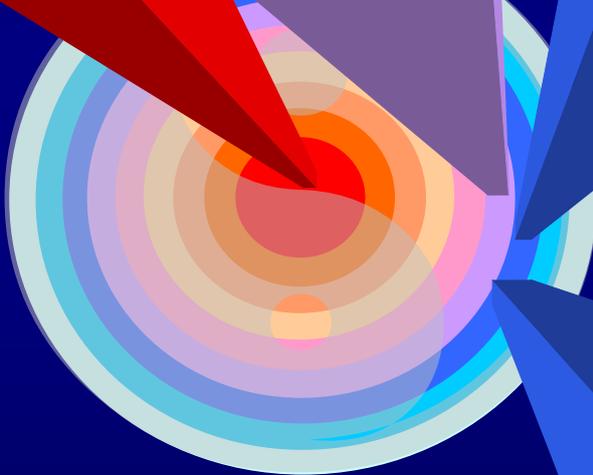
# DIPLOMARBEIT SHIATSU

Ko Schule Zürich

Frühjahr 2007

## Taiji im Shiatsu

Intensivierung und Unterstützung von Shiatsu durch eine Taiji-Praxis  
am Beispiel des Intentions- und Energietrainings (IET) und Tui Shou



## Inhalt und Aufbau dieser Arbeit

IET steht für ein Intentions- und Energietraining, das die Essenz aus QiGong und den Prinzipien des Taijiquan beinhaltet.

Tui Shou, eine Partnerübung aus dem Taijiquan - auch als Push Hands bekannt -, führt das IET in die interaktive Dynamik. Tui Shou umfasst IET und führt in seiner kultiviertesten Form, dem freien, kreativen Fließen, einen Menschen - oder eben ein Paar - durch alle energetischen Ebenen hindurch, die auch im Shiatsu möglich sind.

Die vorliegende Shiatsu-Diplomarbeit befasst sich damit, wie die IET- und Tui-Shou-Praxis die Shiatsu-Praxis sowie die Shiatsu-Ausbildung sinnvoll unterstützt, ergänzt und bereichert. Inhaltlich stütze ich mich auf den Lernstoff aus den Taiji/QiGong/IET/Push-Hands-Kursen bei Martin Schmid, dem Wissen aus der Shiatsuausbildung, meinen eigenen Überlegungen und Forschungen, sowie aus meinen Erfahrungen als Praktizierende sowie als IET-Kursleiterin und dem Austausch mit anderen Praktizierenden.

In dieser Arbeit geht es primär darum, die Konzepte aus dem IET und Tui Shou, wie Köbi, Ebenen, Taiji und Quadranten, und deren Nutzen für Shiatsupraktizierende vorzustellen. Einzelne Übungen werden - ausser zu illustrierenden Zwecken - nicht näher beschrieben, da sie unbedingt von einem IET-Lehrer erlernt werden müssen.

### **Aufbau der Arbeit:**

#### **Teil 1:** Taiji in Training und Modellen

- IET und Tui Shou
- Weitere Grundlagen zu IET und Tui Shou
- Vergleich IET, Tui Shou und Shiatsu

#### **Teil 2:** gegenseitige Befruchtung von IET, Tui Shou und Shiatsu

- Beispiele
- Schlussfolgerungen

Gelb untermalt sind jeweils Modelle und Aufzählungen, hellblau untermalt sind praktische Beispiele und persönliche Erfahrungen.

Wenn ich neutrale Formen oder die männliche Form gewählt habe, dann wegen der Lesbarkeit, um die Schreibweise „/-innen“ oder „Innen“ zu vermeiden. Wenn nicht anders vermerkt oder aus dem Kontext heraus klar das eine oder andere Geschlecht gemeint ist, sind jeweils beide Geschlechter gemeint.

Falls die Arbeit nicht chronologisch gelesen wird, verweise ich im Text auf jene Kapitel, die ein Thema ein- oder weiterführen.

Fotos mussten z.T. anders aufgelöst werden, um die Abgebildeten zu anonymisieren.

Alle Illustrationen, wenn nicht anders vermerkt, stammen von mir.

## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Teil 1: Taiji in Training und Modellen.....</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Training: IET und Tui Shou.....</b>	<b>4</b>
2.1	IET.....	4
2.1.1	Einleitung.....	4
2.1.2	Energie und Energieformen.....	5
2.1.3	Wille und Intention.....	6
2.1.4	Wie und warum schult man die Wahrnehmung der Intention?.....	7
2.1.5	Die drei Aspekte des IET.....	8
2.1.6	Aufbau des IET.....	9
2.1.7	Die IET Übungen.....	10
2.1.8	Das Köbi-Prinzip im IET.....	11
2.1.9	Inhalt und Aufbau einer IET-Lektion.....	13
2.1.10	Achtsamkeit und Aufmerksamkeit.....	15
2.2	Tui Shou (Pushing Hands / Push Hands).....	16
2.2.1	Herkunft und Form.....	16
2.2.2	Übungen im yinbetonten Tui Shou.....	16
2.2.3	Ablauf einer Tui-Shou-Übung.....	17
<b>3</b>	<b>Weitere Grundlagen für IET und Tui Shou.....</b>	<b>18</b>
3.1	Die Goldene Linie und die drei Dantian.....	18
3.2	Wuji und Taiji: die neun Ebenen des Seins.....	19
3.3	Differenzierung / Integration.....	21
<b>4</b>	<b>Stärken von Taijiquan (IET / Tui Shou) und Shiatsu.....</b>	<b>22</b>
<b>5</b>	<b>Teil 2: gegenseitige Befruchtung von IET, Tui shou und Shiatsu.....</b>	<b>23</b>
5.1	Vorwort: meine persönliche Erfahrung.....	23
5.2	Das Köbiprinzip.....	25
5.2.1	Das Köbiprinzip im Shiatsu.....	25
5.3	Das Sinken durch die Ebenen.....	26
5.4	Ebenen 1 und 2: die Basis.....	29
5.4.1	Körperwahrnehmung.....	29
5.4.1.1	IET-Kurse.....	29
5.4.1.2	Shiatsu.....	30
5.4.2	Erdung.....	30
5.4.3	Entspannung.....	31
5.5	Energie (Ebenen 3 und 4).....	32
5.5.1	Energieblockaden.....	33
5.5.1.1	Kyo, Jitsu, Yin und Yang.....	33
5.5.1.2	Energieblockaden im Tui Shou.....	33
5.5.2	Behebung von Blockaden.....	35
5.6	Intention / Klarheit.....	37
5.7	Präsenz.....	37
5.8	Ich + Ich = Ich + Ich + Wir.....	38
5.9	Wahrnehmung.....	39
<b>6</b>	<b>Schlussfolgerungen.....</b>	<b>39</b>
<b>7</b>	<b>Anhang.....</b>	<b>42</b>
7.1	Literaturhinweise / Links.....	42
7.2	Endnoten.....	43

## 7 Anhang

### 7.1 Literaturhinweise / Links

Die folgenden Werke oder Sites empfehle ich für den Einstieg zum jeweiligen Thema.

#### zu Shiatsu:

- Carola Beresford-Cooke: Shiatsu - Grundlagen und Praxis (2001)  
Urban & Fischer Verlag München/Jena.

#### Sites zu IET und Kursangebot:

- Martin Schmid: <http://www.ietraining.info>
- Tatjana Càrpino: <http://www.musaion.ch/IET>

#### zu Tui Shou / Push Hands

- Allon Moritz: <http://www.push-hands.ch>
- Martin Schmid: eine kurze Einführung ins Push Hands auf <http://www.taiji-und-qigong.ch>

#### zum Taiji (und Taijiquan)

- Martin Schmid: Taiji – die innere Kraft von Himmel und Erde (2002) Param-Verlag.

#### zu Hara / Energie / Körper

- Karlfried Graf Dürckheim: Hara - die Erdmitte des Menschen(2003)  
Otto Wilhelm Barth Verlag 23. Aufl.
- Dan Millman: die Kraft des friedvollen Kriegers (2005)  
Ullstein Taschenbuch. Deutsche 2.-Auflage.

#### zur Psychologie

- C. G. Jung: der Mensch und seine Symbole (1991) Walter-Verlag.  
12. Auflage, ISBN 3530565016.
- Wolfgang Schmidbauer: Wenn Helfer Fehler machen (1999) rororo Sachbuch.  
ISBN: 3-499-60707-7

#### Integrale Theorien und Potenzialdynamik:

- William River Bento: über Ken Wilber (2002) auf  
<http://www.integralworld.net/index.html?de/bento.html>
- Ken Wilber: Integrale Psychologie. Geist, Bewusstsein, Psychologie, Therapie  
aus dem amerik. Engl. übers. von Peter Brandenburg (2001) Arbor Verlag, Freiamt. 320 S.
- Martin Schmid: Potenzialdynamik - innere und äussere Kraft leben (2007)  
<http://www.CafePress.com>. 308 S.