

Ivan Bel

# DER GEIST VON SHIATSU

Techniken, Konzepte  
und Philosophie



Pirmoni Verlag

Titel der Originalausgabe:  
*L'esprit du Shiatsu*  
Copyright © 2022 by Éditions Chariot d'Or/Groupe Piktos  
355 rue de la Montagne Noire, 31750 Escalquens, Frankreich  
[www.editions-chariot-dor.fr/](http://www.editions-chariot-dor.fr/)

Erste Auflage 2026  
© der deutschsprachigen Ausgabe  
Pirmoni-Verlag, Hagerweg 17, D-47798 Krefeld, Deutschland  
[pirmoni@t-online.de](mailto:pirmoni@t-online.de), [www.pirmoni.de](http://www.pirmoni.de)

---

Alle Rechte vorbehalten,  
insbesondere das der Übersetzung,  
des öffentlichen Vortrages sowie der Übertragung  
durch Rundfunk und Fernsehen, auch einzelner Teile.  
Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form  
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)  
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages  
reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme  
verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

---

Vorwort © Wilfried Rappenecker 2026  
Geleitwort © Bernard Bouheret 2022, 2026  
Übersetzung von Barbara Murakami und Monika Knaden  
Zeichnungen und Computergraphiken: Amélie Manchoulas,  
[amypiou.com](http://amypiou.com), [@amypiou](https://www.instagram.com/amypiou)  
Bilder auf den Seiten 66, 67, 197, 277, 278, 280: [Adobe.stock.com](http://Adobe.stock.com)  
Umschlagbild © Monika Knaden  
Gestaltung, Satz, Bildbearbeitung: Im Bambushain, Krefeld

Druck: TOTEM, Polen  
Printed in Europe  
ISBN 978-3-9828166-3-0 (Druck)  
ISBN 978-3-9828166-4-7 (eBook)

Alle hier vorgestellten Angaben und Informationen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft, dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier vorgestellten Anwendungen und Therapien ergeben.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort von Wilfried Rappenecker</b>	<b>9</b>
<b>Geleitwort von Bernard Bouheret</b>	<b>13</b>
<b>Einführung von Ivan Bel</b>	<b>20</b>
<b>Hinweis zum Vokabular</b>	<b>24</b>
<b>Definition von Shiatsu</b>	<b>25</b>
<b>DIE ERDE</b>	
<b>Grundlegende technische Prinzipien</b>	<b>27</b>
<b>Erklärung der grundlegenden technischen Prinzipien von Shiatsu</b>	<b>29</b>
<b>1 – Vertikaler und kontinuierlicher Druck</b>	<b>31</b>
Die Vertikale finden	32
Druck ohne Einsatz von Kraft	33
Druck in drei Schritten	35
Stabiler und gleichbleibender Druck	36
Drei Tiefen des Drucks	37
<b>2 – Körper- und Fingerhaltungen</b>	<b>39</b>
Streckung der Wirbelsäule	45
Bewegungen des Beckens	46
Öffnung der Schultern	47
Position der Finger	48
Die Beziehung zwischen Oberkörper und Daumen	51
<b>3 – Stabilität</b>	<b>53</b>
Körperliche Stabilität	53
Psycho-emotionale Stabilität	56
Stabilität in der inneren Präsenz	57
<b>4 – Rhythmen</b>	<b>60</b>
Die verschiedenen Rhythmen	60
Momente der Stille	62
<b>5 – Vertikalität</b>	<b>65</b>
Gedanken zur Vertikalität	65

Wenn es an aufrechter Haltung mangelt	66
Vertikalität und Aufrichtigkeit (Geradlinigkeit)	69
<b>6 – Zentrierung</b>	<b>71</b>
Die Bedeutung des Hara	71
Zentrierungstechniken	74
<b>7 – Kontinuierliche Atmung</b>	<b>78</b>
Drei Ebenen der Atmung	78
Atmung und Gesundheit	80
Achtsames Atmen	82
Der Behandler gibt den Rhythmus vor	83
<b>8 – Zusammenarbeit beider Hände</b>	<b>86</b>
Vorteile der Arbeit mit zwei Händen	87
Mutterhand / Kindhand	88
Die Hände: Symbol des Menschen	89
<b>9 – Die Werkzeuge des Körpers</b>	<b>91</b>
Die anderen Finger	91
Die Handfläche	92
Die Faust	92
Der Unterarm	93
Der Ellbogen	93
Das Knie	94
Der Fuß	94
Gemeinsamkeiten der Körperwerkzeuge	95
<b>10 – Empathie</b>	<b>97</b>
Empathie und Mitgefühl	97
Der Antrieb des Herzens	98
Empathie und Resonanz	100
Auf dem Weg zur Freude	101
<b>11 – Die verschiedenen Techniken des Shiatsu</b>	<b>103</b>
Der Fingerdruck	103
Die Dehnungen	104
Die Mobilisierungen	104
Reiben	105
Das Kneten	106
Klopfen	106
Das Schaukeln	107
Vibrationen	107
Verbindungen	108

<b>12 – Spüren</b>	<b>110</b>
Was lässt sich spüren?	110
Das Feingefühl trainieren	112
Die Energie spüren	114
<b>13 – Ohne Einsatz von Kraft</b>	<b>116</b>
Die Muskelkraft zurückhalten	117
Der Unterschied zwischen Kraft und Energie	118
Vorteile der Arbeit ohne Krafteinsatz	119
Die Blockade umgehen	120
<b>MENSCH</b>	
<b>Fortgeschrittene Prinzipien und Konzepte</b>	<b>123</b>
<b>Erläuterung der fortgeschrittenen Prinzipien</b>	<b>125</b>
<b>14 – Reinigung und Läuterung</b>	<b>127</b>
Reinigen und läutern	127
Reinigungsübungen	129
Kontinuierliche Arbeit	131
<b>15 – Innere Stärke</b>	<b>133</b>
Stärke in der Form	133
Der Wert des <i>kata</i>	134
<i>Shisei</i> und mentale Ausrichtung	137
Aufrichtigkeit	137
<b>16 – Energie</b>	<b>141</b>
Fernöstliche Sichtweise	141
Westliche Sichtweise	143
Ursprünge der Energie	146
Zirkulation der Energie	147
Schwingung der Energie	149
Mit dem Ki leben	151
<b>17 – Leere und Fülle</b>	<b>155</b>
Die Gründe für Blockaden	155
Die drei Unregelmäßigkeiten	158
Tonisierung und Zerstreuung	159
<b>18 – Sicht auf das Ganze</b>	<b>162</b>
Lernen, zu beobachten, ohne zu sehen	162
Blick und Bewegung	164
Beobachten, um besser zu lernen	165

<b>19 – Wachsamkeit</b>	<b>169</b>
Das Loslassen des Verstandes	169
Kontinuierliche Wachsamkeit	171
Vorteile von <i>zanshin</i>	172
Die Achtsamkeit entwickeln	174
<b>20 – Shō Diagnose</b>	<b>177</b>
Beobachten	180
Befragen	181
Zuhören	184
Abtasten	186
<b>21 – Distanzen</b>	<b>194</b>
Die Distanzen im Shiatsu	194
Die Leere: Grundpfeiler des Lebens	195
Distanz und Zeit	198
Fehlende Distanz	198
<b>22 – Die Energie verbinden</b>	<b>202</b>
Die Notwendigkeit einer Verbindung	202
Sich im Shiatsu verbinden	204
Der energetische Prozess	206
<b>23 – Die Energie fließen lassen</b>	<b>209</b>
Von <i>Ki musubi</i> zu <i>Ki no nagare</i>	209
Der Ki-Fluss im Shiatsu	211
Energie lenken können	213
<b>24 – Begegnung und Harmonisierung</b>	<b>216</b>
Begegnung in der Stille	216
Einheit in der Begegnung	219
<b>25 – Die Vorrangstellung der Hand</b>	<b>221</b>
Die Hand geht voran	222
Das Vor-Bewusstsein des Körpers	223
Eine Geschichte vom Vorrang der Hand	224
Das Gedächtnis der Hände	225
<b>26 – Das Herz</b>	<b>227</b>
<i>I shin den shin</i>	231
Wie kann man das Herz entwickeln?	232
Das Anfängerherz	235
Das Herz einer Mutter	236

<b>27 – Trennung und Kontinuität</b>	<b>238</b>
Die Kunst der Trennung	238
Die Kontinuität in der Abwesenheit	240
<b>HIMMEL</b>	
<b>Prinzipien und philosophische Erklärungen</b>	<b>243</b>
<b>Der Weg des Shiatsu –</b>	<b>245</b>
<b>Erläuterung der philosophischen Grundsätze</b>	<b>245</b>
<b>28 – Makrokosmos und Mikrokosmos</b>	<b>247</b>
An der Quelle der Energetik	251
<b>29 – Die Umwelt und der Einzelne</b>	<b>254</b>
Neuausrichtung	256
Das <i>shén</i> pflegen	258
Die Gesellschaft reinigen	260
<b>30 – Alles ist Bewegung</b>	<b>263</b>
Die Bewegung in den Fünf Wandlungsphasen	266
Die fünf antiken <i>Shu</i>	267
<b>31 – Der Kreis und die Spirale</b>	<b>271</b>
Von der zweiten zur dritten Dimension	276
Die Spirale im Shiatsu	279
<b>32 – Eine Krankheit entsteht nicht aus dem Nichts</b>	<b>283</b>
Die Ursachen von Krankheit	283
Die Logik der Progression	287
Vorbeugen ist besser als heilen	290
<b>33 – Der Körper heilt sich selbst</b>	<b>295</b>
Die Vielfalt der Beziehungen bildet das Netzwerk	297
Die Selbstheilungskräfte	301
Danken und begleiten	303
<b>34 – Die beste Medizin ist die einfachste</b>	<b>305</b>
Nicht handeln	307
Schönheit und Einfachheit	308
<b>Danksagung</b>	<b>311</b>

<b>Anhang</b>	<b>312</b>
Über den Autor	312
Glossar der japanischen Begriffe	314
Glossar der chinesischen Begriffe	317
Bibliographie	319

## Erklärung der grundlegenden technischen Prinzipien von Shiatsu

Alle Kampfsportler auf der ganzen Welt müssen die technischen Abläufe aus ihrem Lehrplan in- und auswendig kennen, um ästhetische und kraftvolle Bewegungen ausführen zu können. Doch jeder Praktizierende versteht über das Äußere hinaus auch die Grundprinzipien, auf denen seine Technik beruht. Diese Prinzipien leiten ihn bei der Ausführung der Technik und dienen ihm als Leitplanken, damit er nicht von dem Weg abkommt, den die Älteren vorgezeichnet haben, oder damit er den Kern seiner Kunst nicht aus den Augen verliert. So ist im Karate beispielsweise der kürzeste Weg von der Faust zum Ziel die Gerade. Die Angriffsbewegungen sind daher sehr direkt und folgen dem Grundprinzip des Angriffs in gerader Linie. Im Gegensatz dazu bevorzugt Aikido die miteinander verbundenen Prinzipien von *irimi* und *tenkan* (Eintreten und Drehen, oft fälschlich mit »Ausweichen« übersetzt) mit ihren kreis- und spiralförmigen Bewegungen. Die Grundprinzipien dieser Technik sind also kreisförmige Vorwärtsbewegung und Destabilisierung. In jeder Kampfkunst gibt es eine Reihe von Prinzipien, die wie Leitfäden und Wegweiser den Rahmen für die Ausführung der Techniken bilden. Und in jeder Kampfkunst gibt es zahlreiche Zweige, Familien und Stile, die sich aus der einzigartigen Lehre eines Gründers entwickelt haben – so wie auch im Shiatsu. Dies ist in der Regel ein gutes Zeichen, denn es zeugt vom Interesse der Öffentlichkeit und der Vitalität der Disziplin. Doch so viele verschiedene Zweige es auch geben mag, alle Praktizierenden finden sich in den gleichen technischen Grundprinzipien wieder – manchmal auch in eher philosophischen Prinzipien. Dies entspricht dem Bild eines Baumes mit vielen Ästen und einem gemeinsamen Stamm, der sie alle trägt. Der Stamm ist der Ort, an dem alle Zweige miteinander kommunizieren, sich treffen und austauschen können. Die Definition des Stammes ist also entscheidend.

Obwohl Shiatsu viele Gemeinsamkeiten mit den asiatischen Kampfkünsten aufweist, hielten es seine großen Begründer Tenpeki Tamai, Tokujiro Namikoshi, Shizuto Masunaga, Tadashi Izawa, Yutaka Sakakibara, Ryuho Okuyama und Katusuke Serizawa (um nur die bekanntesten zu nennen) nicht für angebracht, die grundlegenden – und damit verbindenden – Prinzipien, die die Technik des Shiatsu definieren, schwarz auf weiß festzuhalten. Das ist ein großer Nachteil für den Zusammenhalt dieser manuellen therapeutischen Kunst über Kontinente und Strömungen hinweg.

Stellen wir uns also die Frage: Was ist ein technisches Prinzip? Ein Prinzip ist ein mechanisches, energetisches, philosophisches oder geistiges Konzept, das

einer Technik und dem Geist einer Technik zugrunde liegt und deren korrekte Anwendung somit erst ermöglicht.

Gleich als ich mit dem Schreiben dieses Buches begann, äußerten einige meiner Kollegen die Meinung, dass Energie das wichtigste Prinzip sei. Aus technischer Sicht ist dies ein Irrtum, denn die Shiatsu-Technik basiert zwar auf Energie, Energie ist jedoch kein Prinzip, sondern ein immaterielles, allgegenwärtiges, bedingungsloses und außerhalb der Technik liegendes Phänomen. Außerdem existiert Energie schon immer. Sie existierte schon lange bevor irgendeine Technik entwickelt wurde. Die Technik dient der Energie und nicht umgekehrt, denn die Energie ermöglicht nicht die physische Umsetzung der Shiatsu-Technik. Sie unterstützt sie lediglich. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Techniken, die versuchen, Energie zu mobilisieren, wie Seiki, Reiki, Qigong, Taijiquan, Pranayama usw. Es ist also wichtig zu verstehen, dass es in diesem ersten Abschnitt darum geht, das zu definieren, was die Ausübung einer korrekten Technik ermöglicht, die letztendlich mit der Energie in Kontakt treten kann. Und schließlich wird in den offiziellen Texten des japanischen Gesundheitsministeriums bei der Definition von Shiatsu nie von Energie, sondern von Ungleichgewichten gesprochen. Jeder, der Shiatsu täglich als Arbeitswerkzeug einsetzt, weiß jedoch, dass der Begriff des Ungleichgewichts ein weites Feld umfasst: mechanisches, psychologisches, physiologisches und energetisches Ungleichgewicht. All diese Bereiche werden von der Kunst des Shiatsu vollständig abgedeckt.

Der Einfachheit halber verzichte ich darauf, auf die der Kunst des Shiatsu zugrunde liegenden Theorien einzugehen, da es sich hierbei um die Theorien der traditionellen fernöstlichen Medizin (der chinesischen, koreanischen, vietnamesischen oder japanischen) handelt. Zu diesem Thema gibt es viele ausgezeichnete Bücher, und ich möchte auf Autoren wie Giovanni Maciocia oder Eric Marié verweisen, die auf diesem Gebiet führend sind.

Beginnen wir also mit den Grundprinzipien, die untrennbar mit der korrekten Ausführung der Shiatsu-Technik verbunden sind.

## Erläuterung der fortgeschrittenen Prinzipien

Um die Konzepte zu verstehen, die die fortgeschrittenen Prinzipien unserer Disziplin ausmachen, sollten wir uns in Erinnerung rufen, was Shiatsu ist: *dō* (*chin. dào*), ein Weg. Wenn wir diese Tatsache leugnen oder Shiatsu auf eine einfache mechanische Technik reduzieren, übersehen wir einen Schatz, der uns mit beiden Händen gereicht wird. Das wäre wirklich dumm! Japan, China und der Ferne Osten im Allgemeinen gelten als die Wiege dieser Vorstellung, in der alle Berufe und alle Künste mehr als nur Techniken sind. Sie sind Wege zur individuellen Entfaltung, Wege, um über bloße Handlungsweisen und Theorien hinauszuwachsen. Ein Weg dient dazu, die Technik zu transzendieren und sich als Mensch zu verwirklichen. Aus Sicht des Shiatsu bedeutet dies, im Einklang mit der Natur im Allgemeinen und mit unserer menschlichen Natur im Besonderen zu leben, Verantwortung für die Umwelt zu übernehmen, die Natur in sich selbst anzuerkennen und entsprechend zu handeln, indem man ihren Zyklen und Bedürfnissen folgt. Es bedeutet auch, als Mensch Verantwortung gegenüber seinen Mitmenschen zu übernehmen, sowie die Last, die Rolle und die erforderlichen Anstrengungen zu akzeptieren, um ein ernstzunehmender Therapeut zu werden. Dies ist ein umfassendes Programm, ein individueller Weg, der manchmal viele Umwege und zwangsläufig viele Jahre in Anspruch nimmt.

Um die fortgeschrittenen Prinzipien des Shiatsu zu verstehen, sollte man sich unbedingt der Meditation widmen, und zwar in zweifacher Weise. Einerseits der Meditation im westlichen Sinne, bei der man sich tiefgründig mit einem Thema auseinandersetzt, und andererseits der Meditation im östlichen Sinne, bei der man einen Zustand jenseits der Gedanken anstrebt. Auf diese Weise gewinnt der Shiatsupraktiker nach und nach nicht nur an Wissen und Verständnis durch Lesen und Reflexion, sondern auch an Ruhe, Einfühlungsvermögen, Klarheit und Intuition – kurz gesagt, an Tiefe in seiner Praxis. Dank der Meditation – im weitesten Sinne des Wortes – entwickelt er fortgeschrittenere Prinzipien, auch wenn diese von Außen betrachtet den Grundprinzipien ähnlich sind.

Im ersten Teil dieses Buches habe ich die Grundprinzipien vorgestellt: Sie sind konkret, mechanisch und relativ einfach umzusetzen. Wenn Sie eine gute Schule besuchen, werden Sie sie in nur drei oder vier Jahren recht gut beherrschen. Die fortgeschrittenen Prinzipien hingegen offenbaren eine tiefere, subtilere und auch anspruchsvollere Dimension. Es handelt sich um aufeinanderfolgende Schritte und jedes Prinzip geht direkt aus der Umsetzung des vorherigen hervor. Um Ihnen das Verständnis zu erleichtern, habe ich versucht, sie in der logischen Reihenfolge ihres Ablaufs zu ordnen – soweit dies möglich ist, da das

östliche Denken nicht linear ist. Doch auf diese Art die Dinge zu erklären, ist nicht unbedingt die absolute Wahrheit, sondern lediglich das Ergebnis meiner Erfahrung.

Diese Prinzipien bieten Praktikern die Möglichkeit, sich ihr ganzes Leben lang weiterzuentwickeln und die Tiefen des Shiatsu zu ergründen. Kampfsportler werden sich mit den hier verwendeten Begriffen nicht schwertun, da sie oft dieselben sind wie in den japanischen Disziplinen. Und das ist ganz normal, denn alle Wege werden von denselben Prinzipien geleitet, unabhängig von der verwendeten Technik und der Gesellschaft, aus der wir stammen.

## Der Weg des Shiatsu – Erläuterung der philosophischen Grundsätze

Im dritten Teil verlassen wir die Technik – so raffiniert sie auch sein mag – und die fortgeschrittenen Konzepte aus der japanischen Welt, um uns der Philosophie zuzuwenden, die der Kunst des Shiatsu-*Dō*, des Shiatsu-Weges zugrunde liegt.

*Dō*: denn es handelt sich tatsächlich um einen Weg und nicht um einen Beruf, einen Weg zur natürlichen Gesundheit (vom Wohlbefinden bis zur Therapie) und einen Weg zur persönlichen Entwicklung, für den Praktiker wie für den Empfänger. Kein Lernender kann am Ende seiner Ausbildung behaupten, er habe sich um keinen Deut verändert. Manchmal ist diese Veränderung so tiefgreifend, dass sie unsere Psyche, unseren Körper und unsere Sichtweise auf unsere Welt, unsere Beziehungen und unsere Lebensweise revolutioniert.

Diese Veränderung wird durch Fragen ausgelöst, die uns alle tief im Inneren beschäftigen. Wer bin ich? Warum bin ich hier und nicht woanders? Was ist der Sinn des Lebens? Was ist Krankheit? Wie funktionieren das Universum und der Körper? Was ist der Geist? Woher kommen meine Gedanken? Wie wirken Umwelt und Physiologie, Physiologie und Psychologie, sowie Psychologie und Emotionen aufeinander? Worin liegt der Sinn der Spiritualität? Gibt es ein Bewusstsein, das über mein eigenes Bewusstsein hinausgeht? Welchen Platz nehmen wir in der Welt ein? Im Universum? Und wo ist mein Platz in der Gesellschaft? Warum vergeht und verändert sich alles unaufhörlich? Warum sterben wir? Was ist Realität? ...

Die Philosophie ist die Kunst der Weisheit (Sophia) durch Hinterfragen und Reflexion. Unsere Vorfahren aus der griechischen Antike legten den Grundstein für unsere westliche Denkweise und waren hervorragende Wegbereiter. Sie stellten Fragen, die sich zuvor noch niemand so systematisch und pädagogisch gestellt hatte. Allerdings haben das alle Völker in unterschiedlichem Maße getan und vor allem mit sehr unterschiedlichen Antworten.

Auch im fernöstlichen Denken hat man sich mit den grundlegenden Fragen der Menschheit befasst, von Indien über Tibet und China bis nach Japan. Dieses Gedankengut bildet die Quelle der Weisheit und die Grundlage für alle Künste, seien es Kampfkünste, bildende Künste oder Handwerkskünste. Sicherlich gibt es unzählige Werke zu diesen Themen, so viele, dass wir ein Leben damit verbringen könnten, sie zu studieren, ohne jemals ans Ende zu gelangen. In diesem Abschnitt des Buches werden wir uns jedoch hauptsächlich mit den philosophischen Prinzipien befassen, die in den verschiedenen Strömungen des Shiatsu zu

finden sind, denn wie unser guter Rabelais warnte: »Wissenschaft ohne Gewissen bedeutet den Untergang der Seele«.